

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ
KENDİNİ ENGELLEME ALGILARININ
ÖZGÜNLÜK DÜZEYLERİ VE ALDIKLARI
SÜPERVİZYON AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet SARIÇALI

(Yüksek Lisans Tezi)

Temmuz, 2014

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ KENDİNİ ENGELLEME
ALGILARININ ÖZGÜNLÜK DÜZEYLERİ VE ALDIKLARI SÜPERVİZYON
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet SARIÇALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Temmuz, 2014

Annem ve Babam'a

JÜRİ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet SARIÇALI'ya "Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Aldıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 15.07.2014 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM	
Üye	: Prof.Dr. Nilüfer ÖZABACI	
Üye	: Yard.Doç.Dr.Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN	

Doç.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdür Vekili

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ KENDİNİ ENGELLEME ALGILARININ ÖZGÜNLÜK DÜZEYLERİ VE ALDIKLARI SÜPERVİZYON AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet SARIÇALI

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Temmuz 2014

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları; özgünlük düzeyleri, cinsiyetleri, meslekte çalışma konusunda kararlılıkları, daha önceden danışan olarak psikolojik yardım almaları, alınan süpervizyonun türü, alınan süpervizyonun biçimi ve alınan süpervizyonun niteliği değişkenleri açısından incelenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının, özgünlük, psikolojik danışman olarak çalışma, cinsiyet, alınan süpervizyonun niteliği, alınan süpervizyonun türü ve daha önce psikolojik yardım alma değişkenleri tarafından yordanması da incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Anadolu Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Mersin Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı son sınıf öğrencilerinden oluşan 298 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, “Kendini Sabotaj Ölçeği”, “Özgünlük Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizi; betimsel istatistiksel verilerin çözümlenmesi tek ve çift yönlü varyans analizi ve adımsal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulguları psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının daha önceden psikolojik yardım alıp almamalarına, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılıklarına, aldıkları süpervizyonun türüne ve biçimine göre ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Regresyon analizi sonucunda psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının, özgünlük, alınan süpervizyonun niteliği ve meslekte çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda toplam varyansın %19'u özgünlük, %2'si algılanan süpervizyon niteliği ve %1'i de psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkeni tarafından açıklanmıştır.

Anahtar sözcükler: Kendini Engelleme, özgünlük, psikolojik danışma, süpervizyon

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF SELF-HANDICAPPING PERCEPTIONS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES IN TERMS OF THEIR LEVEL OF AUTHENTICITY AND THE SUPERVISION THEY RECEIVED

Mehmet SARIÇALI

Division of Educational Sciences (Psychological Guidance and Counseling)
Anadolu University, The Graduate School of Educational Sciences, July, 2014

Advisor: Prof. Dr. A Sibel TÜRKÜM

This research examines self-handicapping perceptions of psychological counselors in terms of their level of authenticity and supervision they received. Within this context, it is examined whether s

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet SARIÇALI'ya "Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Aldıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 15.07.2014 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM	
Üye	: Prof.Dr. Nilüfer ÖZABACI	
Üye	: Yard.Doç.Dr.Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN	

Doç.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdür Vekili

self-handicapping perceptions of psychological counselor candidates differentiate or not according to their gender, decisiveness about working in field, history of receiving psychological help or not, and the type, style and quality of supervision they received. In addition, it is investigated if self-handicapping perceptions of psychological

counselor candidates are predicted by authenticity, working as psychological counselors and the quality of supervision they received.

The sample of this research consists of 298 senior class psychological counseling candidates from Anadolu University, Çukurova University, Gazi University, İnönü University, Mersin University, Ondokuz Mayıs University and Osmangazi University. The measurement tools used to obtain research data are “Self-Handicapping Scale”, “Authenticity Scale” and “Personal Information form”. The data was analyzed with descriptive statistics, one- way and two- way analysis of variance and stepwise regression analysis.

The findings showed that while self-handicapping perceptions of psychological counselor candidates differentiate according to their level of authenticity, it doesn't differentiate at a significant level in terms of their history of receiving psychological help or not, decisiveness about working in field and the type and style of supervision they received. Result of regression analysis showed that self-handicapping perceptions of psychological counselor candidates is predicted at a significant level by authenticity, the quality of supervision and decisiveness about working in field. According to the regression analysis results, the total variance was explained by %19 authenticity, %2 quality of supervision, and %1 decisiveness about working as a psychological counselor in field.

Keywords: Self-handicapping, authenticity, psychological counseling, supervision.

ÖNSÖZ

Çağımızda, nitelikli bir etkileşim deneyiminin önem kazandığı gözlenmektedir. Bu noktada etkileşim ağlarının parçalı ve değişken bir yapıda olması önemli görülebilir. Değişken yapıdaki bu etkileşim ağları içerisinde bireyler benliklerini koruyabilmek adına çeşitli yöntemler kullanabilmektedirler. Bu yöntemlerden birisi de kendini engellemedir. İleride ayrıntılı bir şekilde tartışılacağı üzere kendini engelleme işlevsel olmayan bir psikolojik yapıdır. Diğer yandan, bireyler bu türden işlevsel olmayan yapılarla baş edebilecekleri farklı yapılara ihtiyaç duyarlar ki özgünlük bu anlamda önemli bir yapı olarak ele alınabilir.

Bireyler açısından, fiziksel gereksinimlerin giderilmesinin yanında, bilişsel ve duygusal boyuttaki gereksinimlerin giderilmesi önem kazanmıştır. Soyutlama becerisi gelişen bireylerin entelektüel ve duygusal ihtiyaçları da karmaşıklık göstermeye başlamıştır. Bu gereksinimlerin sistematik bir şekilde karşılanması amacıyla, kurumsal anlamda psikolojik destek hizmetleri sunulmaktadır. Sunulan bu psikolojik hizmet alanlarından birisi de psikolojik danışmanlıktır.

Bireysel ve toplumsal ihtiyaçlara cevap verebilmek açısından psikolojik destek veren uzmanların güncel ve bilimsel veriler ışığında gelişmeleri kaçınılmaz bir zorunluluk olmuştur. Bu noktada önemli bir görev üstlenmiş olan psikolojik danışma alanının ve alan uygulayıcılarının bilimsel araştırmalar çerçevesinde yenilenmesi ve gelişmesi gerekmektedir. Bu noktada, psikolojik danışma alanında çalışan uygulamacıların yetkinliklerine katkı sunabilecek araştırmalar ve bu doğrultuda ortaya konulan zengin içerikli bulgular önem kazanmıştır. Bu açıdan psikolojik danışma öğretim programının güncel ihtiyaçları konu edinen araştırmalarla zenginleşmesi faydalı olacaktır. Bu eğitim içerikleri aracılığı ile donanımlı psikolojik danışma uygulamacıları yetişebilecektir.

Donanımlı, öz farkındalığı yüksek ve farklı durumlar karşısında özgün çözümler üretebilen danışmanların yetişmesi kritiktir. Bu noktada, psikolojik danışmanlar özgün bir duruşla üst düzey bir farkındalık geliştirebilecek ve olumsuz psikolojik yapıları kullanmaktan kendilerini koruyabileceklerdir. Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları ve bu algıları etkileyebilecek faktörler

incelenmiştir. Bu anlamda bu araştırmanın sonuçlarının psikolojik danışma alanına katkı sunması beklenmektedir.

Yüksek lisans eğitimim boyunca terapötik iletişim becerilerinin sıcaklığında yapıcı ve geliştirici tutumu ile her an desteğini hissettiğim ideal bir uygulamacı ve öğretici olan saygıdeğer hocam Prof. A. Sibel TÜRKÜM'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim sürecindeki katkıları için Prof. Dr. Gürhan CAN'a, Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a ve Prof. Dr. Esra CEYHAN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimin olgunlaşmasında yapıcı ve geliştirici değerlendirmeleri ile katkı veren değerli hocam Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI'ya ve değerli hocam Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca akademik konularda beni yüreklendiren hocalarım Prof. Dr. Özden TAŞKIN'a, Doç. Dr. Hande SART'a, Yrd. Doç. Ergin ERGİNER'e ve eşi Yrd. Doç. Aysun ERGİNER'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Tezimin hazırlanması sürecinde istatistiksel görüşleri ve dostluğu ile sürekli yanımda hissettiğim değerli arkadaşım Arş. Gör. Seydi Ahmet SATICI'ya ve değerli eşi Begüm SATICI'ya, samimi dostlukları ile sürekli yanımda hissettiğim oda arkadaşlarım Arş. Gör. A. Rıfat KAYIŞ'a, Muhammet Fatih YILMAZ'a, Fatma Dilek TEL'e içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, her konuda desteklerini hissettiğim değerli dostlarım Arş. Gör. Deniz GÜLER'e ve Arş. Gör. İsmail YELPAZE'ye teşekkür ederim. Manevi katkılarından dolayı değerli dostlarım Pınar ÜLGER, Halim BÜLBÜL, Ahmet ARI, Süheyla ÖZEN, Ahmet SERT, Halis SAKIZ, Veysel DEMİR ve Zübeyde ENDER'e teşekkür ediyorum.

Son olarak, saygıdeğer emekleri ve her konuda, her zaman sıcaklıkları ile beni sarmalayan değerli babam Ömer SARIÇALI'ya, annem Gülsüm SARIÇALI'ya ve ağabeyim Kürşat SARIÇALI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Mehmet SARIÇALI

Eskişehir, 2014

ÖZGEÇMİŞ

Mehmet SARIÇALI

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Eğitim

Lisans: 2012 Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Lise: 2007 Isparta Gazi Lisesi

İş

2012 Araştırma Görevlisi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

2012- Araştırma Görevlisi (ÖYP). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Seçilmiş Yayınlar

Satıcı, B., & **Sarıçalı, M.** (2013, December). *Life satisfaction: the predictive role of positive and negative affect*. Paper presented at the Business and Social Sciences Conference, December, 20-21, Paris, France.

Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., **Sarıçalı, M.**, & Kayış, A. R. (2013, December). *Distress Tolerance as a Predictor of Subjective Happiness in Turkish University Students*. Paper presented at the Business and Social Sciences Conference, December, 20-21, Paris, France.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
ÖZGEÇMİŞ	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
İlgili Alanyazın.....	13
Kendini Engelleme	13
Kendini Engellemenin Bir Psikolojik Yapı Olarak Gelişim Süreci	17
Kendini Engellemenin Yükleme Yanılgıları Bağlamında Değerlendirilmesi	20
Kendini Engellemenin Sözel ve Davranışsal Boyutlarının Karşılaştırılması	21
Kendini Engellemenin Olası Nedenleri	22
Öz-saygı Koruma Stratejisi	23
Öz sunum (izlenim yönetimi)	25
Öğrenme Süreçlerinde Kendini Engelleme	27
Başarı Yönelimleri Açısından Kendini Engelleme	27
Kendini Engelleme Stratejisi Olarak Akademik Erteleme	28
Kendini Engellemenin Bütüncül Olarak Kar-Zarar Bağlamında	
Değerlendirilmesi	29
Kendini Engelleme ile İlgili Araştırmalar	31
1Özgünlük	35
Özgünlüğün Felsefi Açısından Temelleri	37

Psikolojik Danışma İlişkisi Bağlamında Özgünlük	38
Özgünlüğün Terapötik Atmosfer Açısından Kolaylaştırıcı İşlevi	39
Psikolojik Danışma Kuramları Açısından Özgünlük	39
İnsancı kuram açısından özgünlük	39
Varoluşçu kuramlar açısından özgünlük	40
Psikodinamik yönelimli kuramlar açısından özgünlük	42
Çoğulcu Ve Bireyci Kültürel Yapılar Perspektifinden Özgünlük	43
Özgünlük İle İlgili Araştırmalar	44
Amaç	46
Araştırma Soruları	46
Önem	47
Sınırlılıklar	50
Tanımlar	51
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	52
Araştırma Modeli	52
Evren ve Örneklem	52
Veri Toplama Araçları	54
Kendini Sabotaj Ölçeği	54
Özgünlük Ölçeği	55
Kişisel Bilgi Formu	55
Verilerin Toplanması	56
Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	56
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	59
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Çeşitli Değişkenlere İlişkin Bulgular	59
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Özgünlük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	59
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Özgünlük Düzeylerine ve Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına İlişkin Bulgular	63

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Psikolojik Danışma Uygulamaları Sırasında Aldıkları Süpervizyon ve Çeşitli Değişkenlere İlişkin Bulgular	66
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Alınan Süpervizyon Biçimine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	66
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Alınan Süpervizyon Türüne ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	69
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Süpervizyonun Niteliğine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	71
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirmelerine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	.74
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının, Özgünlük Düzeyi, Alınan Süpervizyonun Niteliği, Alınan Süpervizyonun Türü, Cinsiyet, Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirme ve Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	77
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULARIN YORUMLANMASI VE SONUÇ	81
Psikolojik Danışma Adaylarının Özgünlük Algılarına Yönelik Bulguların Yorumlanması	81
Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Algıları ve Cinsiyetlerine Yönelik Bulguların Yorumlanması	81
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Psikolojik Yardım Almaları ve Özgünlüklerine Yönelik Bulguların Yorumlanması	84
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Süpervizyon ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması	86
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Alınan Süpervizyonun Türüne ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yorumlanması	85
Kendini Engelleme Bağlamında Alınan Süpervizyonun Biçimi ve Cinsiyetin İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması	87
Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları, Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılıklarına ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yorumlanması	88

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının, Özgünlükleri, Alınan Süpervizyonun Niteliği, Alınan Süpervizyonun Türü, Cinsiyet, Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirme ve Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması90

EKLER95

KAYNAKÇA 102

TABLolar LİSTESİ

- Tablo 1: *Araştırmanın Örnekleminde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Bilgiler.....53*
- Tablo 2: *Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....60*
- Tablo 3: *Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Algılarına İlişkin İki Yönlü ANOVA Sonuçları.....61*
- Tablo 4: *Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Düzeyine Göre Kendini Engelleme Puanları Arasındaki Farklara İlişkin İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....62*
- Tablo 5: *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....63*
- Tablo 6: *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları.....64*
- Tablo 7: *Psikolojik Danışman Adaylarının Alınan Süpervizyon Biçimi ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....66*
- Tablo 8: *Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyon Biçimi ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları.....67*
- Tablo 9: *Psikolojik Danışman Adaylarının Alınan Süpervizyon Türü ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....69*
- Tablo 10: *Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyon Türü ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları.....70*
- Tablo 11: *Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyonun Niteliği ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....72*

Tablo 12: <i>Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyonun niteliği ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları</i>	73
Tablo 13: <i>Psikolojik Danışman Adaylarının Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirmelerine ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri</i>	75
Tablo 14: <i>Psikolojik Danışman Adaylarının Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimine ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları</i>	75
Tablo 15: <i>Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler</i>	78
Tablo 16: <i>Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Özgünlük, Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık ve Süpervizyonun Niteliğine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları</i>	79

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: <i>Cinsiyet ve Özgünlük Düzeyine İlişkin Çizgi Grafiği</i>	62
Şekil 2: <i>Psikolojik Yardım Alma ve Özgünlük Düzeyine İlişkin Çizgi Grafiği</i>	65
Şekil 3: <i>Cinsiyet ve Süpervizyon Biçimine İlişkin Çizgi Grafiği</i>	68
Şekil 4: <i>Cinsiyet ve Süpervizyon Türüne İlişkin Çizgi Grafiği</i>	71
Şekil 5: <i>Cinsiyet ve Süpervizyonun Niteliğine İlişkin Çizgi Grafiği</i>	74
Şekil 6: <i>Cinsiyet ve Danışan Olarak Danışma Deneyimine İlişkin Çizgi Grafiği</i>	76

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın problem durumu açıklanacak ve ardından ilgili alan yazın aktarılacaktır. Sonrasında ise sırasıyla araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, araştırma soruları ve araştırmanın sınırlılıkları açıklanacaktır. Son olarak da araştırmadaki kavramların tanımlarına yer verilecektir.

Problem Durumu

Günümüzde, ilişkiler ve ilişki ağları karmaşık bir örüntü kazanmıştır. Benlik, kimlik ve sosyal roller gibi psikolojik yapılar kırılabilir ve akıcı olmaya başlamıştır. Bu ve benzeri nedenlerden dolayı insanlar psikolojik yardıma gereksinim duyabilmektedirler. “Uygarlığın bedeli nevrozla ödenir” ifadesiyle Freud da bu konuya farklı bir perspektiften dikkat çekmektedir. Bu durum psikolojik yardım hizmeti sunan bireyler için de geçerlidir.

Psikolojik yardım hizmeti sunan bireyler bazı teknik becerilere sahip olmalıdırlar. Bunun yanı sıra, insan faktörünün önemi ve kırılabilirliği üst düzey bir bireysel farkındalığı zorunlu kılmaktadır. Bu farkındalığın kazanılmasında eğitim süreçleri kritiktir. Bu noktada psikolojik yardım hizmeti sunan kimselerin, öğrenme süreçleri ve benlik algılarına yönelik üst düzeyde bir değerlendirebilme ve analiz edebilme becerileri geliştirmeleri gerekmektedir. Profesyonel bir yardım sunabilmek adına psikolojik danışmanlar kendilerini çok iyi tanımalıdırlar. Kendini tanıma süreci, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları da içerecek şekilde, bütüncül bir içerikte olmalıdır. Bu açıdan, psikolojik danışmanların kendi dinamiklerini keşfedip, bunları yardım sunulan bireyin yararı ilkesi doğrultusunda kullanmaları önemlidir. Psikolojik danışma yetkinliğinin kazanılmasındaki en önemli aşama olan eğitim süreci bu noktada üzerinde durulması gereken konulardandır.

Psikolojik danışmanlık eğitim süreci, teknik kazanımların yanı sıra öz-farkındalık gibi bilişsel ve duyuşsal boyutları da içermelidir. Bu durum, psikolojik danışma hizmetinin niteliği açısından önemli görülebilir. Bu açıdan, psikolojik danışma ve rehberlik programında, bireysel psikolojik danışma uygulamaları gibi, alana yönelik pratik yapma becerilerini geliştirmeyi hedefleyen içeriklerin sunulduğu dersler yer

almaktadır. Psikolojik danışman adayları, psikolojik danışma yapmakta ve bu danışmalar üzerinden dönütler almaktadırlar. Bu dönütlerle, psikolojik danışman adaylarının, teknik becerilerini geliştirmeleri ve kendilerine yönelik farkındalıklarını artırmaları istenmektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışma hizmeti sunulurken, psikolojik danışmanın bilişsel ve duyuşsal yönlerinin farkında olması önemli bir etken olarak görülmektedir (Corey, 2008; Prachaska ve Norcross, 2013). Bu özelliklerin gelişimi adına, psikolojik danışma eğitim süreçlerinde gerçekleştirilen süpervizyon uygulamaları önemli görülebilir. Bu noktada, Gladding ve Henderson (2000) psikolojik danışmanların öz-farkındalık geliştirmelerinin, psikolojik danışma süreci açısından kritik olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, danışma sürecinin doğası da öz-farkındalığı zorunlu kılmaktadır.

Psikolojik danışma mesleğinin doğası gereği, insan faktörü her an etkili olabilmekte ve psikolojik danışman adayları çeşitli problemler yaşayabilmektedir. Bu güçlükler sonucu psikolojik danışman adayları çeşitli bilişsel ve duygusal yaşantılar içerisine girebilmektedirler. Örneğin psikolojik danışma sürecinin belirsizliği kaygılara yol açabilmektedir. Sürecin insan ilişkilerinin doğasının bir sonucu olarak oluşabilecek belirsizliği ve gerek danışanlar gözünden, gerekse de süpervizörler perspektifinden değerlendirilme durumu, söz konusu kaygıları tetikleyebilmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışman adayları, psikolojik danışma süreçlerinde olası başarısız algılanma durumuna karşı bazı bilişsel yöntemler kullanabilmektedirler. Bu yöntemlerin, genel anlamda insanların, performanslarının değerlendirilme olasılığı karşısında geliştirdikleri kaygılarla paralellik göstereceği düşünülebilir.

Daha dar bir çerçevede, olumsuz psikolojik yapıların psikolojik danışmanlar tarafından kullanımı süreç açısından bir dizi olumsuzluğa yol açabilecektir. Bu noktada, alan yazında psikolojik danışmanın danışanlarına zarar verme olasılığının bile görülebileceği tartışılmaktadır (Mays ve Frank, 1985). Psikolojik danışma sürecinin danışan açısından etkisiz olduğu, hatta bazı danışanların daha da kötüye gittikleri durumların oluşabileceği belirtilmektedir (Garfield, 1982). Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının, danışma sürecinde olumsuz psikolojik yapıları kullanmalarının danışanlar ve kendileri açısından birtakım olumsuzlukları olabilecektir. Bu olumsuzluklarla proaktif bir boyutta baş edilebilmesi adına danışmanların kendilerini

yansız olarak eleştirmelerinin faydalı olabileceği belirtilmektedir (Cormier ve Cormier, 1991).

Genel anlamda, belirsizlik sonucu oluşabilecek olumsuz yapılardan kurtulmak adına bireyler öngörüsül bir bakışla çeşitli bilişsel yöntemleri kullanabilmektedirler. Alan yazında, genel anlamıyla öğrenme süreçleri, belirsiz durumlar ve performansın değerlendirilme olasılığı karşısında kullanılabilen kendini engellemenin (self-handicapping) bu türden yöntemlerden olabileceği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının, özgünlük ve çeşitli betimsel değişkenler tarafından yordanması araştırılmıştır.

Alanda, (Eysenck, 1952) kuramsal verilerle yetinilmesi, görgül bulguların yeterli olmaması gibi nedenlerden psikolojik danışma hizmetinin gelişmemesi yönündeki eleştiriler bir çarpan etkisi yapmıştır. Bu bağlamda, Eysenck'in psikolojik danışmanın etkililiğine yönelik eleştirileriyle birlikte psikolojik danışmanın etkililiğine yönelik araştırmalarda artış görülmüştür (Sanberk, 2010). Günümüzde ise tartışmalar, psikolojik danışmanın etkililiği yerine, psikolojik danışmanın niteliğinin nasıl artırılacağı konusuna evrilmiştir. (Sanberk, 2010). Bu araştırma ile de olumsuz bir psikolojik yapı olan kendini engelleme, psikolojik danışman adayları örnekleme ile incelenerek, alana bir katkı sunulması hedeflenmiştir.

Kendini engelleme (self-handicapping) bireylerin, zayıf performanslarından sorumlu olarak engeller ileri sürerek ya da yaratarak benlik değerlerini ve yeterlik algılarını koruma çabaları olarak tanımlanmıştır (Berglas ve Jones, 1978). Kendini engelleme kavramının alan yazında kendini sabotaj şeklinde ifade edildiği de görülebilmektedir (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Bireyler çeşitli engeller ileri sürerek, başarısızlık durumlarında benlik algılarını korumak istemektedirler. Başarısızlık sonucu görece kabul edilebilir engellere yüklenerek, benlik algısının bu süreçten en az şekilde etkilenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik hizmetler sunan bireyler için de bu durum geçerlidir. İnsan faktöründen kaynaklanan sürecin belirsizliği, psikolojik danışma sürecinde de etkili olacaktır. Tanımı göz önüne aldığımızda, bu durum; sürecin belirsizliği sonucu başarısız olma korkusu ya da başarısız algılanma kaygısı gibi psikolojik yapılarla ilişkili olabilir.

Bu anlamda başarısızlık korkusu, durumlardan bağımsız olarak durumlara yönelik potansiyel ya da gerçek olumsuz sonuçlar temelli oluşabilecek mahcubiyet

hissinden kaynaklanan korkma eğilimidir (Elliot ve Thrash, 2004). Ayrıca kendini engellemenin önemli bir görev öncesinde bireylerin yeteneklerinden bağımsız olarak yeterince çaba göstermemeleri gibi sonucu olumsuz etkileyecek durumları kullanmaları şeklinde de görülebileceği ifade edilmiştir (Berglas ve Jones, 1978). Bir psikolojik danışmanın, sürecin başından danışma kuramlarının sürecin başarılı olması açısından yeterli veriyi sunmadığına, psikolojik danışma tekniklerinin kültürel ortamın farklılığından dolayı etkili olmayacağına katı bir şekilde inanması bu konuda örnek verilebilir. Burada önemli olan, inandırıcı bir mazeretin, potansiyel başarısızlık durumuna karşı ifade edilmesi, hatta bu doğrultuda işlevselleştirilmesidir. Mazeretin gerçekçi olması, kendini engellemenin temel mantığına göre düşünüldüğünde daha etkili olabilir. Bu durumda süreç etkisiz sonuçlanırsa olası başarısızlık durumu çeşitli durumlara yüklenmiş olacaktır. Burada mazeretin performans öncesi işlevsel hale getirilmesi amacıyla davranışsal ya da sözel boyutta bir stratejinin etkinleştirilmesi durumu önemli bir noktadır. Bu türden algıların kısa vadede bireyin benlik algısını korumasına hizmet etkisi, uzun vadede sunulan hizmetin niteliğini düşüreceğinden düşük mesleki yeterlik algısının benzeri olumsuz psikolojik yapılara yol açacağı beklenebilir.

Geçmişteki belirsiz başarılar, performansın içkin belirsizliği, yeteneğin doğuştan olduğu yorumu ve bireyin sosyal izlenimine yönelik farkındalığı kendini engellemeyi tetikleyen etmenlerden bazıları olarak görülmektedir (Feick ve Rhodewalt, 1997; Tice ve Baumeister, 1990; Urdan, Midgley ve Anderman, 1998). Bu bağlamda bireyler çok geniş bir yelpazede kendini engelleme yöntemleri belirleyebilir ve kullanabilirler. Bu alkol ve madde kullanımı (Berglas ve Jones, 1978; Higgins ve Harris, 1988; Kolditz ve Arkin, 1982; Tucker, Vuchinich, ve Sobell, 1981) şeklinde ileri düzey davranışsal öğeleri içerecek biçimde oluşabildiği gibi performans öncesi hazırlık aşamasında yeterli çabayı harcamama (McCrea, Hirt ve Milner, 2008) gibi görece daha hafif biçimde de görülebilir. Ayrıca pratik yapmayı azaltma (Baumeister, Hamilton ve Tice, 1985; Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer, 1984), performansın gerçekleşeceği ortamı kendini engellemeyi kullanabilecekleri bir biçimde manipüle etme (Rhodewalt ve Davison, 1986; Sheppard ve Arkin, 1989) şeklinde görülebildiği de belirtilmektedir.

Genel ruh hali ve durumlar karşısında geliştirilen psikolojik durumların bireyler tarafından kendini engellemeyi tetikleyici etkenler olarak görüldüğü belirtilmektedir. Bu

bağlamda sınav kaygısı (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982), stress (Hirt ve diğerleri, 1991), sosyal kaygı (Snyder, Smith, Augelli, ve Ingram, 1985), fiziksel belirtiler (Smith, Snyder ve Perkins, 1983), kötü ruh hali (Baumgardner, Lake ve Arkin, 1985), travmatik geçmiş yaşantılar (DeGree ve Snyder, 1985) gibi durumlar, bireyler tarafından kendini engelleme stratejilerini işlevsel kılmak için kullanılan psikolojik durumlardan bazılarıdır. Bir psikolojik danışmanın, stresten dolayı danışanını dinleyemediğini, yargılanma kaygısından dolayı danışanını anlamakta güçlük çektiğini ifade etmesi gibi durumlar bazen bir iddia boyutunda öz bildirimsel bir kendini engelleme biçimi olabilir. Bu durumda beklenmedik bir şekilde birey başarılı olursa, kendi koyduğu engelleme rağmen başardığını hissedecek ve benlik saygısı ve sosyal yeterlik algısı korunmuş, hatta geliştirilmiş olacaktır (Feick ve Rhodowelt, 1997). Ancak bireylerin kendileri için engeller çıkarması kısa dönemde benlik saygılarını korursa da (McCrea ve Hart, 2001) uzun dönemde düşük psikolojik iyi oluşa yol açacaktır (Zuckerman ve Tsay, 2005). Örneğin bir psikolojik danışma öğrencisinin bu türden kendini engelleme stratejilerini kullanmasının kısa dönemde benlik saygısını koruma işlevi olsa da; uzun dönemde mesleki anlamda yetersizlik hissine ve tükenmişliğe yol açacağı düşünülebilir. Bu noktada, kendini engellemenin görev öncesi gerçekleşmesi önemlidir.

Kendini engelleme, birçok araştırmacı tarafından öngörülen bir çaba olarak ele alınmıştır (Berglas ve Jones, 1987; Higgins ve Berglas, 1990; Snyder, 1990). Kendini engelleme, görev öncesi oluşması yönüyle sosyal psikolojide ifade edilen yüklenme yanlışlarından ayrılmaktadır. Ayrıca, kendini engellemeyi performans öncesi algılanan kaygıdan ayıran en temel özellik, birey tarafından bilinçli bir kar-zarar analizinin ve bilinçli bir çabanın gizil bir ürünü olarak geliştirilmiş stratejileri içermesidir.

Diğer taraftan, kendine yönelik otomatik ve olumsuz değerlendirmeleri olan bireyler, kendini engellemeye daha çok başvurma eğilimindedirler (Spalding ve Harden, 1999). Bireyler, kar zarar analizi yaparak görece daha az zararlı kendini engelleme stratejisini seçme eğilimindedirler (Hirt ve diğerleri 1991). Eğer mevcut bir engel varsa ek olarak kendini engelleme yöntemi belirlemeye gerek duymazlar (Shapperd ve Arkin, 1989). Bir psikolojik danışma öğrencisinin, danışma odalarının dar olmasından dolayı kendini güvende hissetmediğinden iyi bir danışma süreci deneyimleyemeyeceğini baştan ifade etmesi, henüz sürecin başında danışanların danışma sürecine karşı olumsuz tutumlarının süreci kesinlikle olumsuz sonuçlandıracağı yönündeki inançları bu duruma

örnek verilebilir. Bu bağlamda, bireyin kendisi ya da diğerleri açısından, danışma odalarının darlığının süreci etkileme ya da etkilememe durumu arasındaki ilişki karmaşık olarak algılanacaktır. Bu durumda da kendini engelleme açısından temel bir durum olan sürecin belirsizleştirilmesi gerçekleşebilecektir. Bu açıdan, yükleme kuramlarında ifade edilen bireyin başarısızlığı dışsal etkenlere aktarma durumu ile kendini engelleme kavramının ayrımı somutlanmalıdır.

Yükleme açısından bakıldığında bireyler, başarısızlığı dış engellere atfetmek için yeteneklerini ve yeterliklerini azımsamak şeklinde yüklemeler yapmaktadırlar (Kelley, 1973). Buna paralel olarak kendini engellemeyi kullanan bireyler de kendi koydukları engellere başarısızlık durumunda yüklemeler yaparak, başarıyı içsel dinamiklere, başarısızlığı da dışsal etkenlere bağlayabilmektedirler. Ayrıca yükleme kuramlarında genel olarak ifade edildiği gibi (Kelly, 1973), bireyler performans sonrası benlik saygılarını korumak ya da geliştirmek amacıyla yüklemelerini şekillendirme eğilimindedirler. Buna karşın, kendini engelleme, görev öncesinde geliştirilen bilişsel ya da davranışsal bir yaklaşım olması yönüyle yüklemelerden ayrılmaktadır.

Bireylerin, sosyal izlenimlerine ve performanslarındaki etkililiklerine yönelik çevrelerinden doğru bir şekilde takdir alma yönelimleri birçok sosyal psikoloji kuramında ele alınmıştır (örneğin Festinger, 1954; Heider, 1958; Kelley, 1973). Sosyal psikoloji kuramlarında, bireylerin davranışlarına, yeterliklerine yönelik geçerli ve tutarlı bir yaklaşım geliştirdikleri ifade edilmektedir. Kendini engelleme ise, tutarlı yaklaşımların ötesinde belirsizlik durumlarında kullanılmaktadır. Bireyler sosyal algılarını benlik saygılarını koruyacak şekilde kullanabilmek adına performanslarına yönelik belirsizlikler oluşturmaktadırlar (Jones ve Berglas, 1978). Bu belirsizlik, performansın gerçekleşmesi önünde bazı engelleri de içerebilmektedir. Bu strateji kendini engelleme kavramı altında ele alınmaktadır (Arkin ve Baumgardner, 1985; Jones ve Berglas, 1978).

Kendini engelleme ilgili alan yazına bakıldığında yoğunluk derecesi ve içerdiği öğeler açısından ayrı başlıklar altında değerlendirilmiştir. Genel olarak kendini engelleme, sözel ve davranışsal olarak iki grupta ele alınmaktadır (Leary ve Shepperd, 1986). Sözel kendini engelleme, iddia boyutundaki ifadeleri kapsamaktadır. Davranışsal kendini engelleme ise zor bir görev öncesi geliştirilen çeşitli davranışsal öğeleri içermektedir.

Davranışsal kendini engelleme; olası başarısızlık durumunda bahaneler ileri sürebilmek amacı doğrultusunda performansı yapmayı ya da yapmamayı içerirken, sözel kendini engelleme ise, suçlanmamak ya da sorgulanmamak için diğer insanları başarısızlığın arkasında yatan nedenlere ikna çabalarını içermektedir (Leary ve Shepperd, 1986). Davranışsal kendini engelleme yaklaşımına göre, birey performansının önünde kısıtlayıcı bir role sahip durumları etkin olarak seçmektedir (Leary ve Sheppard, 1986). Sınav öncesi sosyal medyada uzun zaman harcayan bir öğrenci, önemli bir iş başvurusuna ayrıntılı bir öz geçmiş göndermeyen bir kimse, danışma randevusunu önemli bir sınavın hemen öncesine aldırان bir psikolojik danışma öğrencisi bu duruma örnek gösterilebilir. Davranışsal kendini engellemenin öne çıkan özelliği, kritik bir performanstan önce, öngörüsöl bir çabanın sonucu olarak kullanılmasıdır (Urdan ve Midgley, 2001). Sözel kendini engelleme ise, görece düşük önemde algılanan görevlerden önce daha düşük yoğunlukta oluşabilmektedir.

Sözel kendini engelleme bireyin performansına yönelik dış etkenlerin kısıtlayıcı etkisini kanıtlama çabaları ve iddiası içerisinde ürettiği bahaneleri içermektedir (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bu iddialar genelde performansa yönelik yeterli veri toplanılmadan ileriye sürülerek koşullara yapılan yüklemelerdir (Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985). Bireyler kendilerini ve çevresindekileri olası başarısızlığa karşı hazırlamaya çalışmaktadır. Bu durumda birey kendini engellemenin en temel unsuru olan kazan-kazan yaklaşımını devreye sokabilmiş olacaktır. Başarırsa sözel bahanelere rağmen başarmış olacaktır. Başarısızlık durumunda ise, zaten sözel boyutta ifade ettiği engeller devrede olduğundan benlik saygısını korumuş olacaktır. Bu şekilde sosyal ortamlarda da başarısız gibi algılanmanın önüne geçebileceğini düşünmektedir. Kendini engellemenin davranışsal ve sözel türlerinin hangi durumlarda kimler tarafından kullanılabilceğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır.

Kendini engelleme türlerini kullanma bakımından cinsiyetler incelenmiştir. Bu noktada, erkeklerin kadınlara göre davranışsal kendini engelleme stratejilerine daha çok başvurdukları belirtilmektedir (Hirt, Deppe ve Gordon, 1991). Bu durum psikolojik danışmanlık öğrencileri açısından değerlendirildiğinde; cinsiyet açısından anlamlı farklar olabilecektir. Ayrıca, öğrencilerle yapılan çalışmalarda, eğitim süreçlerinde kendini engellemenin kullanıldığı da ifade edilmektedir.

Eğitim ortamları göz önüne alındığında, kendini engellemenin birçok olumsuzluğa neden olabildiği söylenbilir. Eğitim sürecinde, kendini engellemenin güdülenme ve başarı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Martin, Marsh, ve Debus, 2001; Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998). Güdülenme açısından kendini engelleme benlik değeri ve benlik saygısı gibi yapılara kısa dönemde koruyucu nitelikte hizmet etmektedir (Covington, 1992; Midgley ve Urdan, 1995). Uzun dönemde ise psikolojik açıdan olumsuzluklara yol açabileceği ifade edilebilir. Bu paralelde öğrencilerin başarıya erişme yöntemlerini içeren başarı yönelimleri kavramlarından performans kaçınma ve performans yaklaşma başarı yönelimlerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Elliot, Church, 2003).

Performans kaçınma başarı yönelimi genel anlamıyla bireyin diğer insanlarca başarısız algılanma korkusunu ifade etmektedir. Performans yaklaşma yönelimi ise, başarıyı bireyin içsel dinamiklerine göre değerlendirmesidir. Bu noktada performans kaçınma yöneliminin kendini engellemeyi kolaylaştırıcı etkisi bulunmaktadır. Buna karşın, performans yaklaşma başarı yöneliminin kendini engellemeyi zorlaştırdığı ya da kendini engelleme açısından bir etkide bulunmadığı ifade edilmektedir (Elliot, Church, 2003). Performans kaçınma başarı yönelimi genel anlamıyla bireyin diğer insanlarca başarısız algılanma korkusunu ifade etmektedir. Bu durumda da birey diğer insanlarca nasıl algılandığını önemsemekte ve bu algıyı yönetmek istemektedir. Bu Şekilde kendilik değerini de koruyabileceğini düşünmektedir. Bu amaçla da çeşitli kendini engelleme stratejileri kullanabilmektedir.

Öte yandan, okul ortamlarında öğrenciler, yeteneksiz gzkmemek ve zdeğer duygusunu kaybetmemek için kendini engellemeyi çeşitli amaçlarla kullanmaktadırlar (Covington 1992). Performansın kendini engelleme sonucu yeterince gerçekleştirilememesinden dolayı (Midgley ve Urdan, 2001) birey amacına ulaşmamaktadır. Bu bakımdan öğrenciler kısa vadede kar etseler de uzun vadede olumsuz etkilenebilmektedirler. Benlik değerlerini kısa dönemde var olan tehditlere karşı korumaya çalışırken, uzun dönemde benlik değerleri kendini engelleme eğilimlerinden dolayı çok daha olumsuz etkilenebilmektedir. Bu açıdan eğitim ortamlarında ve öğrenme süreçlerinde kendini engellemenin incelenmesi önemli görülebilir.

Eğitim ve öğrenme süreçleri bakımından psikolojik danışma eğitimi özen gösterilmesi gereken konulardandır. Çalışma alanı insan olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik programında, eğitim süreçlerini verimlileştirmek bu noktada önem taşımaktadır. Bu açıdan, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçlerinde kendilik algılarını olumlu yönde geliştirmeleri önemli görülebilir. Öğrenme süreçlerine yönelik öz-farkındalığı yüksek olan ve kendi potansiyellerinin sınırlarını bilen bir danışman danışma sürecinde özgün çözümler üretebilecektir. Bu yolla özgünlüklerini ve yetkinliklerini geliştiren bireylerin kendini engelleme gibi olumsuz etkileri bulunan bir stratejiyi kullanmayacakları düşünülebilir. Bu bakımdan psikolojik danışman eğitiminde özgünlük (authenticity) ele alınması fayda sağlayacak konulardandır.

Özgünlük, rasyonel düşüncenin üzerine inşa edildiği kabul edilen gerçek anlamda kendi olabilmenin vurgulandığı Antik Yunan Felsefesine dayandırılmaktadır (Harter, 2002). Felsefi açıdan Heidegger (1962) ve Sartre'ın (1956), psikolojik açıdan ise Maslow (1962), Rogers (1961) ve Winnicott'ın (1960) kavramsallaştırmaları üzerine temellenmektedir. İnsanın benliğinin, var oluş dinamiklerinin, özgürlüğünün farklı boyutlarının ortaya çıkarılması psikolojik danışmanlığın temel konularındandır. Bu bakımdan, özgünlüğün anlaşılması, insan var oluşunun, özgürlüğünün ve iyi oluşunun anlaşılması adına çok önemlidir (May, 1981; Rogers, 1961; Yalom, 2000). Ayrıca bireyin dışsal tepkiler ve içsel dinamikleri arasında uygun değer noktayı yakalaması özgünlük olarak ele alınmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006a). Bu noktada, psikolojik danışman adaylarının, eğitim süreçlerinde sağlıklı bir kendilik algısı geliştirmeleri açısından özgünlük önemli görülebilir. Öğrenme süreçlerinde sağlıklı benlik koruma yöntemleri geliştirebilen danışman adayları, profesyonel yaşantılarında kendini engelleme gibi olumsuz sonuçlar verebilecek yöntemlere başvurmaya ihtiyaç duymayacaklardır.

Özgünlük bireylerin günlük atılımlarında şeffaf bir şekilde benliğin en katkısız haliyle davranabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006a). Bu bakımdan bireyler benliklerini tamamıyla dışsal etkilerle şekillendirmek gibi olumsuz doğurguları olabilecek bir durumdan özgünlük aracılığı ile kurtarabileceklerdir. Benzer şekilde özgünlük, benliğin içten bir şekilde toplum içerisinde ifade edilmesi olarak da ele alınmıştır (Cranton, 2001).

Özgünlük; farkındalık, yansızlık, davranış ve ilişki yönelimi olmak üzere dört farklı boyutta ele alınmıştır (Kernis ve Goldman, 2006a). Ayrıca bireylerin olduğu gibi içten davranmamalarının ve özbenlikleri ile uyumlu hareket etmemelerini hem kendi benlikleri, hem de ilişkileri açısından zarar verici etkisi vardır (Wood, Maltby, Balousis, Linley ve Joseph, 2008). Bireyin gerçekten kendi olarak özgün olabilmesi farklı ilişkiler bağlamında değişmeyen ve sabit bir duruş içerisinde olmak yerine farklı ilişkilerdeki taleplere göre akıcı ve dinamik bir benliğin sonucu olarak gelişmesi boyutuyla ele alınmıştır (Harter, 2002). Bu noktada farkındalık ve etkili ilişki kurma becerisinin bir psikolojik danışman açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Yalom (2000) tarafından belirtilen şimdi-burada ilişkisinin dönüştürücü gücü, Rogers (1961) tarafından ifade edilen danışmanın saydam ve içten olması ilkesi, çerçevelerinden bakıldığında danışman adaylarının özgünlük algılarının geliştirilmesi oldukça önem taşımaktadır. Bu yüzden, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçlerinde bu türden becerileri kazanmaları adına özgünlük algılarının geliştirilmesi faydalı olacaktır.

Diğer yandan, ilişki süreçlerinde bireyler özgür seçim yapma potansiyellerinin düşük olduğunu hissettiklerinde daha güçlü kimselerin karşısında davranış ve düşüncelerinin arka planlarına yönelik daha kısıtlı bir özgün tepki verme süreci deneyimlemektedirler (Kernis ve Goldman, 2006a). Eğitim süreçlerinde psikolojik danışman adaylarının bu türden ilişkilerde özgün olabilme becerisini kazanmaları önemli görülebilir. Özellikle psikolojik danışma uygulamaları kapsamında danışanlarıyla psikolojik danışma yapmakta olan psikolojik danışman adayları açısından bu durum önem taşımaktadır.

Psikolojik danışma eğitimi süreci, gerekli bilgileri elde etmenin yanı sıra, bir psikolojik danışman olarak özfarkındalık geliştirmeyi de içermektedir. Etkili psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirmek adına bu gerekli görülebilir. Bu durum, psikolojik danışma hizmetinin niteliği açısından önem taşımaktadır.

Psikolojik danışma hizmetinin niteliğinin artırılması adına psikolojik danışma eğitimi sırasında bir öğretim yöntemi olarak süpervizyon kullanılmaktadır. Bu noktada süpervizyon süreçleri, sadece teknik becerilerle ilgili geri bildirimleri içermekten öte; bir psikolojik danışman adayını olarak bireyin kendisine yönelik farkındalığını artırıcı verileri de sunmalıdır. Bu noktada, psikolojik danışman adayları açısından profesyonel

bir kimlik kazanmak ve etkin bir danışman olmak adına süpervizyon kritik bir öğrenme sürecidir.

Bir öğrenme süreci olarak süpervizyon, çeşitli yöntemlerle sunulmaktadır. Danışma sürecinin ses kaydının yazıya dökülmesi ve bunun üzerinden geri bildirim alınması, sürecin videoya kaydedilerek geri bildirim alınması, canlandırma ile danışma oturumlarının üzerinden geri bildirim verilmesi bu yöntemlerden bazılarıdır. Ayrıca süpervizyon geri bildirimleri öğrencilere gruplar halinde ya da bireysel olarak sunulabilmektedir. Grup ile sunulmasında diğer yaşantılardan da öğrenme kazanımlarının elde edilmesi, bireysel sunulmasında ise sosyal kaygının en aza indirgenmesi hedeflenmektedir. Bu bakımdan süpervizyon sürecinde kurulan etkileşim ve iletişimin biçimi, üzerinde özenle durulması gereken konulardandır.

Süpervizyon yetkin bir uygulama becerisi kazanmak ve profesyonel bir kimlik geliştirmek adına kritik bir role sahiptir (Ducheny, Alletzhauer, Crandell ve Schneider, 1997; Nelson ve Friedlander, 2001). Ayrıca, geleceğin yetkin uygulamacılarının yetişmesi adına, süpervizyonun psikolojik danışma müfredatında olmasının bir zorunluluk olduğu belirtilmektedir (Yourman ve Farber, 1996). Bu açıdan, süpervizyon sürecinin hem niceliksel hem de niteliksel boyutu psikolojik danışma eğitimi sürecinde üzerinde özenle durulması gereken konulardandır.

Süpervizyon sürecinin niteliğinin artırılması hem psikolojik danışman adayları, hem de uygulama sürecindeki danışanlar açısından oldukça faydalı olabilir. Süpervizyon uygulamalarının niteliğinin artırılması adına süreçte kurulan etkileşimin yapıcı ve geliştirici boyutta olması oldukça önemlidir. Bu bağlamda, süpervizyon sürecinde kurulan etkileşimin niteliğinin artması sonucu, süpervizyon alan bireylerin değişim ve gelişimlerinin oldukça hızlanacağı belirtilmektedir (Ladany, Ellis ve Friedlander, 1999). Süpervizyon sürecinin, daha deneyimli danışmanların daha az deneyimli danışanlara mentörlük süreçleri olarak tanımlanmasını (Bernard & Goodyear, 2004) göz önüne alırsak, bu durum daha da önem kazanmaktadır. Bu durumda otorite konumunda algılanan süpervizörlerle kurulan yapıcı olmayan iletişimin bir dizi olumsuzluklara yol açma riski vardır.

Süpervizyon sürecinde kurulan iletişimden doğabilecek bazı sorunlar görülebilir. Bir psikolojik danışman adayı olarak kuramsal bilgilerini süpervizyon desteği ile uygulama aşamasında olan psikolojik danışma adaylarının bu süreçte farklı güçlüklerle

karşılaştıkları öngörülebilir. Süpervizyon sürecinde ve kuramsal bilgilerini uygulamaya dökme aşamasında; danışma sürecinin etkisiz olma durumunda kendi benlik saygılarını korumak adına öğrencilerin belirli benlik koruma stratejilerini kullandıkları alan yazında belirtilmektedir (Jones ve Berglas, 1978). Süpervizyon aşamasında uygulamalarına yönelik geri bildirim alıyor olmaları, daha deneyimli bir danışman gözünden performanslarının değerlendiriliyor oluşu ve bu değerlendirmenin yöntemi gibi birçok değişken bu durumda etkili olmaktadır. Bu açıdan psikolojik danışmanlar için önemli bir deneyim ve öğrenme süreci olan eğitim ortamlarında bir benlik koruma yöntemi olarak kendini engellemeyi kullanacakları var sayılabilir. Bu noktada, psikolojik danışma adaylarının sağlıklı bir öz-yeterlik algısı geliştirmeleri adına süpervizyonun niteliğinin önemi vurgulanmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2004). Bu durumda, işlevsel olmayan bir benlik yöntemi olan kendini engellemeyi de kullanmaya ihtiyaç duymayacakları da ön görülebilir.

Bu araştırmada, betimsel boyutta irdelenen kavramlardan bir diğeri de cinsiyettir. Alan yazında, bireylerin kendini engelleme algılarının cinsiyetlere göre farklılaşabildiği sıkça belirtilmektedir (Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986; Jones ve Berglas, 1978; Anlı, 2011). Bu araştırma kapsamında da kadın ve erkek psikolojik danışman adayları açısından farklı bulgular elde edileceği düşünülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, süpervizyon eğitim süreçlerinde kadın ve erkek psikolojik danışmanların niteliklerinin göz önüne alınması faydalı olacaktır.

Araştırma kapsamında, psikolojik danışman adaylarının alanda çalışma konusundaki kararlılıklarını ifade etmeleri beklenen bir soru yer almıştır. Alan yazında, kendini engellemenin bir performansın algılanan kritikliği ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985; Berglas ve Jones, 1978; Baumeister, 1997). Bu bağlamda, mesleksi anlamda adanmışlıkları ve kararlılıkları yüksek olan bireylerin kendini engellemeyi daha çok kullanacakları öngörülmüştür.

Diğer yandan, bu araştırma kapsamında, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarına etkisi olabilecek diğer bir olgu olarak ise psikolojik danışman adaylarının daha önceden psikolojik yardım alıp almamaları incelenmiştir. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların terapötik becerileri etkin kullanabilmeleri ve süreç içerisinde yetkinliklerini fark edebilmeleri adına, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçleri içerisinde danışan ve danışman olarak danışma yaşantısı geçirmelerinin

oldukça işlevsel olduğu belirtilmektedir (Denizli, 2010; Murdock,2012). Bu paralelde, danışmanların bir birey olarak olumlu ya da işlevsel olmayan psikolojik yapılarını keşfetmeleri de danışmanların yetkinlikleri açısından kritik görülmektedir (Murdock, 2012). Bu açıdan, danışman adaylarının, danışanın yararı ilkesi çerçevesinde kendi eksikliklerini gerek eğitim süreçlerinde gerçekleştirilen danışma uygulamalarında gerekse danışan olarak psikolojik danışma olarak gidermeleri önerilmektedir (Corey, 2008). Bu araştırma ile de psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme gibi olumsuz psikolojik yapıları kullanmalarının önlenmesi adına alanımızda bir farkındalık oluşturabilmek amaçlanmaktadır. Bu bakımdan bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarını, algılanan özgünlüklerinin, cinsiyetlerinin, algıladıkları süpervizyon niteliklerinin, deneyimledikleri süpervizyon türünün ve psikolojik danışman olarak çalışmadaki kararlılıklarının yordama gücü araştırılmıştır. Bu bağlamda kendini engelleme kavramının kuramsal ve görgül temelleri incelenmiştir. Ardından kendini engelleme ile ilgili araştırmalar bağlamsal boyutta gruplanarak verilmiştir. Sonrasında da araştırmanın bağımsız değişkeni olan özgünlük kavramının alan yazındaki gelişimi ve bu kapsamda yürütülen araştırmalara yer verilmiştir.

İlgili Alanyazın

Bu kısımda, kendini engellenmenin gelişim süreci ele alınacaktır. Daha sonrada kendini engellenmenin olası nedenleri üzerinde durulacaktır. Sonrasında da ilgili araştırmalar incelenecektir. Ardından özgünlükle ilgili kuramsal çerçeve çizilecek ve özgünlüğe ilişkin araştırmalar ele alınacaktır.

Kendini Engelleme

Birey, genel anlamıyla üstün olma ve yetersizlik duygusu ile baş etme gibi temel güdülere sahiptir. Bu durum Adler tarafından aşağılık kompleksine karşı üstünlük arayışı şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Adler, 2005). Bireyler yetersizlik duygusu gibi görece kapsamlı sayılabilecek duygu durumlarından çeşitli yöntemlerle kurtulmak istemektedir.

Yetersizlik duygusu ve mükemmeli arayış insanları bu doğrultuda çeşitli yöntemler bulmaya itmektedir. Yetersizlik duygusu gibi durumlar, bireylerin benlik değeri, benlik saygısı gibi yapılarını da olumsuz etkileyebileceğinden bu durumla baş

edebilmek bireyler için yaşamsal olabilmektedir. Bu baş etme yöntemleri kimi zaman oldukça işlevsel olabilirken, kimi zaman da birey açısından bazı olumsuz doğurguları içerisinde barındırabilmektedir.

Benlik saygısını korumak ve yetersizlik duygusundan kurtulmak amacıyla bireylerin bazı belirtileri (semptomları) araç olarak kullandığı bireysel psikolojide üzerinde durulan konulardandır (Corey, 2005, Murdock, 2012). Örneğin ‘ben yetersizim’ duygusuna kapılmak yerine ‘ben depresif olduğum için bazı durumlar karşısında başarısızım’ düşüncesi birey için daha kazançlı olabilmektedir. Bu durum için çeşitli belirtiler seçilerek kullanılmaktadır. Bu baş etme mekanizmaları, öğrenilmiş çaresizlikten (Seligman, 2007) savunmacı karamsarlığa (Martin, Marsh ve Debus, 2001) geniş bir yelpazedeki psikolojik yapıları kapsamaktadır.

Benlik değeri gibi genel psikolojik yapıları korumak adına kullanılan stratejilerden birisi de kendini engellemedir. Bu anlamda kendini engellemenin bazı psikolojik yapıları korumak adına kullanılan bir strateji olduğu söylenebilir. Bireylerce çeşitli durumlar karşısında kullanılabilen bir psikolojik yapı olan kendini engelleme farklı açılardan tartışılacaktır.

Kendini engelleme bireylerin önemli bir performans öncesi öngörüselle olarak performansı gerçekleştirmesi önünde çeşitli engeller koyması ya da engellerin varlığına yönelik ideaları ileriye sürmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Bu engelleri ileriye sürerek ya da davranışsal boyutta ortaya koyarak birey performansın başarısızlıkla sonuçlanma durumuna karşı önlem almak istemektedir. Bu noktada Arkin ve Baumgardner (1985); engeller oluşturmanın ya da ifade etmenin olası başarısızlık durumuna karşı bir hazırlık çabası olduğunu belirtmektedir. Birey olası başarısızlık durumu karşısında proaktif önlemler almak istemektedir. Bu amaç doğrultusunda sözel ya da davranışsal engeller oluşturabilmektedir.

Kritik bir görev sonucunda başarısızlık durumunda birey başarısızlığın faturasını oluşturduğu ya da ifade ettiği engellere yüklemek isteyebilmektedir. Başarısızlığın dış etkenlere yüklenilmesinin ya da performansın sabote edilmesi sonucu kendini engellemenin kullanılmasının olası nedenlerinden birisi de bireylerin yeteneksiz görülmemeye çabası olarak değerlendirilmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Birey, başarısızlığın olası sorumluluğu ile kendi yetenek ve yeterliği arasındaki bağıntıda, neden sonuç ilişkisini belirsizleştirebilmek amacıyla araya kendini engelleme stratejisini

yerleştirebilmektedir. Bu bakımdan başarısızlık korkusunun ve yeteneksiz algılanma kaygısının bu durumda etkili olduğu ifade edilebilir. Başarısızlığın nedenleri proaktif bir şekilde oluşturulan engellere yüklenilmek istenmektedir. Yeteneksiz görünmek yerine ortaya konulan kendini engelleme stratejisinden dolayı başarısız gibi algılanmak söz konusu olabilecektir.

Çekingenlik, erişilemeyecek bir amaç belirleme, kaygılanma, alkol alma gibi durumlar farklı türden kendini engelleme yöntemleri olarak görülmektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985). Belirtilen bu engeller aracılığıyla, birey hem kendisini hem de çevresindekileri başarısızlığın nedeninin engeller olduğu konusunda ikna etmek istemektedir. Bu noktada en genel anlamıyla, kendini engelleme davranışsal ve sözel (iddia) boyutu olarak ikiye ayrılmaktadır (Leary ve Sheppard, 1986). Farklı dinamikler ve performansın doğası göz önüne alınarak birey tarafından uygun kendini engelleme yöntemi kullanılmaktadır.

Kendini engelleme konusunda anahtar yapılardan bir tanesi sürecin belirsizleştirilmesidir (Baumeister, 1997). Birey yaşantılayacağı performans sürecini belirsizleştirerek başarısızlık ve kendisi arasındaki bağıntıyı koparmak istemektedir. Bu açıdan başarısızlık durumunda kullanılabilir olan kendini engelleme stratejisi anlamlı olacaktır. Birey sürecin belirsizliğini sağlayarak, kendini engelleme stratejilerini öz-saygısını ya da sosyal izlenimini koruyabilmek için kullanabilecektir.

Öz-saygıyı korumak ya da sosyal izlenimi yönetmek adına sürecin belirsizleşmesiyle kendini engelleme işlevsel olabilecektir. Bu anlamda birey başarısızlığı kendini engelleme stratejisine bağlayabilirken, başarıyı da kendini engelleme durumuna rağmen gerçekleştirilebilen bir durum olarak görmeye başlayacaktır. Bu noktada birey, olası başarısızlığa neden olabilecek psikolojik yapıları muğlaklaştırmak istemektedir. Başarısızlık durumu karşısında neden olarak algılanabilecek durumlar yerine kendini engelleme yönteminin konulabilmesi adına belirsizlik ön koşul olarak algılanabilmektedir. Yüzeysel bakıldığında kendini engelleme birey açısından kısa dönemde işlevsel olabilirken uzun vadede pozitif psikolojik yapıları olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin uzun dönemde düşük iyi-oluşa neden olabildiği belirtilmektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Diğer yandan, geçmiş ilintisiz başarı dönütleri, benliğin sosyal izlenimine yönelik farkındalık, performansın belirsizliği birçok araştırmada kendini engellemeyi

tetikleyen unsurlar olarak ele alınmıştır (Feick ve Rhodewalt, 1997, Midgley ve Urdan, 1996, Rhodewalt, 1994). Bu noktada ilintisiz başarı dönütü; bireyin, performansına yönelik yeteneği ve performansı arasındaki ilişkiyi koparmasına neden olacak geri bildirimleri içermektedir. Bu şekilde, Geçmişte ilintisiz başarı dönütünü deneyimleyerek performansını yeteneklerine bağlama ihtimalleri artabilmektedir.

Yeteneksiz görünmeme ya da sosyal izlenimlerini koruma adına da yetenekleri ve performansları arasına kendini engelleme yöntemi konulabilmektedir. Sürecin belirsizliği ise gerek kendini engellemeyi kullanmaya uygun bir ortam olması bakımıyla, gerekse de belirsizliğin oluşturduğu risk açısından uygun bir durum oluşturması yönüyle kendini engellemenin kullanımında tetikleyici olabilmektedir. Belirsizliğin oluşturulmadığı durumda, kendini engelleme yönteminin inandırıcılığı kalmayacaktır. Bu açıdan, bireyin kendini engelleme stratejisinin gerçekten etkili olduğuna inanması ve çevresindekileri inandırması için, belirsizlik önkoşul olmaktadır.

İlintisiz başarı dönütü ve yeteneksiz görünme kaygısı bağlamında yapılan deneysel bir çalışmada Rhodewalt ve Davison (1986), ilk basamakta katılımcılara zekâ testi olduğunu belirttikleri bir test uygulamışlardır. Bu sürecin sonucunda katılımcılara gerçek performanslarından bağımsız olarak geri bildirim verilmiştir. Sonuç olarak ikinci zeka testi uygulamasına katılmaları istenen kimselerden üç türden (performans kolaylaştırıcı, nötr ve performans bozucu müziklerden birisini seçmeleri istendiğinde kendini engelleme algıları yüksek olanlar ve ilintisiz başarı dönütü olanlar performans bozucu etkisi olduğu belirtilen müziği daha çok seçmişlerdir. Bu noktada zekâ testi gibi bir teste bireyler yeteneksiz görünmekten kaygı duymaktadırlar.

Diğer yandan, ilintisiz başarı dönütleri ile de yetenekleri ve testin sonuçları arasındaki bağıntı karmaşık bir hal aldığından kendini engelleme için uygun bir ortam oluşabilmiştir. Bu çalışmayı göz önüne aldığımızda, birey zekâ testinden düşük bir puan aldığı anda, müziğin çok rahatsız edici olduğunu söyleyecektir. Eğer istediği düzeyde bir puan alırsa da, müziğin rahatsız ediciliğine karşın başardığını düşünecektir. Bu durumda, birey kendi seçtiği engelin etkililiğine ikna olmaktadır ya da ikna olmak istemektedir denilebilir.

Kendini engellemenin psikolojik bir yapı olarak gelişim sürecini anlamak öncelikle bir benlik koruma stratejisi olarak kendini engellemenin kullanımı konusunda aydınlatıcı olacaktır. İleriki bölümlerde kendini engellemenin potansiyel zararlarına

karşı neden kullanıldığı konusu da ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Burada kendini engellenin farklı boyutlarıyla anlaşılması adına kavramsal gelişimi ele alınacaktır.

Kendini Engellenin Bir Psikolojik Yapı Olarak Gelişim Süreci

Performansları değerlendirilme sürecinde olduğunda bireyler çeşitli yaklaşımlar geliştirebilmektedirler. Bu noktada iki temel yaklaşım öne çıkmaktadır. İlk yaklaşımda Trope'un (1986) ifade ettiği gibi bireyler objektif olarak bir değerlendirme süreci deneyimlemeyi beklemektedir. Bu yaklaşımın karşıtı bir perspektiften Berglas ve Jones (1978) bireylerin objektif değerlendirilmek yerine süreci belirsizleştirerek benliklerini algıladıkları potansiyel tehlikeden korumak istediklerini belirtmişlerdir. İki yaklaşımın ilkinde göre, birey başarılı olduğuna inanmak için, performansı açısından olası diğer durumları elemek istemektedir. Bu yolla nesnel bir değerlendirme sonucu başarısına gerçekten inanmak istemektedir. İkinci yaklaşımda ise, başarısızlık durumu hesaba katılarak sürecin belirsizleştirilmesi söz konusudur.

Benlik ve başarı arasındaki ilişkiye yönelik bireyin algısı kritiktir. Bu bağlamda, benlik değeri ve başarı arasında bir ilişki olduğu düşünüldüğünden, yetenekle ilgili bir belirsizlik oluştuğunda benlik değerine yönelik kuşku artmaktadır (Covington, 1992). Benlik değerine yönelik oluşan kuşku durumunda ise, birey önlem almak amacıyla kendini engellemeyi kullanabilmektedir. Bu durum kendini engellenin dayandığı yaklaşımlardandır. Burada paradoksal bir durum söz konusudur. Birey kendini engellemeyi kullanmak amacıyla süreci belirsizleştirmek isteyebilirken, bir taraftan da sürecin belirsizliği, bireyin benlik değerine olan kuşkuğunu tetikleyebilmektedir. Bu durumda, kendini engelleme süreci belirsizleştirmeye, sürecin belirsizliği sonucu benliğe yönelik kuşku ise kendini engelleme stratejisinin kullanımına itmektedir.

Berglas ve Jones (1978) alkol ve madde kullanımı ile ilgili deneysel çalışmalar yaparken, bireylerin alkolü bir kendini engelleme stratejisi olarak kullandıklarını bulmuşlardır. Bu açıdan Berglas ve Jones'a göre, bireyler performanslarının değerlendirileceği kaygısını yaşantıladıklarında benlik değeri ya da öz-saygılarını korumak adına kendini engellemeyi kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Bu noktada kendini engelleme başta yüklenme kuramlarında belirtilen azaltma ilkesi (Kelley, 1973) gibi yüklenme yanıtlarına benzer olarak değerlendirilse de yapısı itibariyle bu yüklenme yanıtlarından çeşitli açılardan ayrıldığı ifade edilmiştir (Jones ve Berglas, 1978).

Kendini engellemenin özgül bir psikolojik yapı olarak ortaya konulmasında yüklenme kuramlarındaki temel yüklenme hatalarından esinlenilmiştir. Öz-saygı gibi yapılar, bireyin çevresini anlamlandırma sürecinde etkili olabilmekte, sonuçları içsel ya da dışsal dinamiklere yüklemelerini etkileyebilmektedir (Heider, 1958). Bu açıdan değerlendirildiğinde, bireylerin öz saygılarını korumak için belirli stratejiler kullanabilmeleri durumu söz konusudur denilebilir. Bu noktada kendini engellemenin bir öz-saygı koruma mekanizması olduğu yaklaşımının kendini engellemenin gelişim sürecinde etkisi bulunmaktadır (Jones ve Berglas, 1978).

Berglas ve Jones (1978) kavramı geliştirme sürecinde, sosyal psikolojinin önde gelen kuramlarından olan Festinger'ın (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramından yararlanmışlardır denilebilir. Bu kurama göre bireyler, kendilerine benzer koşulda olan insanlarla kendilerini kıyaslama eğilimindedirler. Kritik bir performans öncesi, bireylerin kendilerine benzer kişilerle beraber olduklarında çeşitli stratejiler kullanabilecekleri Berglas ve Jones (1978) tarafından öngörülmüştür. Bu noktada anahtar psikolojik yapılar ise öz-saygı ve benlik koruma stratejileridir şeklinde değerlendirilmiştir. Ancak burada sosyal psikoloji yaklaşımlarında ifade edilen tutarlılık olgusunun ötesinde bir yaklaşım görülür. Tutarlılığın ötesinde bireylerin benliklerini koruyabilmek adına belirsizliği tercih edebilecekleri ifade edilmektedir.

Kavramın gelişim sürecinde etkili olan psikolojik yapılardan bir diğeri de güdülenmedir. Atkinson (1957), güdülenme alanında öne çıkan kuramında bireylerin en çok orta güçlükteki performanslar karşısında güdülenebileceğini ileriye sürmektedir. Bu açıdan ise kritik bir görev karşısında bireyin nasıl davranabileceği sorunsalı ortaya çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireyin orta güçlüğü üzerinde görevler için yeterince güdülenememesi durumu kendini engellemenin kavramsallaştırılması sürecinde başta Berglas ve Jones (1978) olmak üzere bilim insanlarını yeni yaklaşımlar geliştirmeleri konusunda tetikleyici olmuştur. Bu noktada açıklayıcı kavramlardan birisi de kendini engellemedir.

Kendini engellemenin kavramsal anlamda gelişimi sürecinde etkili olan bakış açılarından birisi Adler'in (1939), belirtilerin birey tarafından kazanç elde edebilmek adına kullanılması yaklaşımı olmuştur (Aktaran, Abacı ve Akın, 2011). Bu yaklaşıma Gore, depresyon gibi belirtiler, aşağılık kompleksine karşı telafi çabası temel

motivasyonu olan birey için korunaklı bir liman olabilmektedir. Bu açıdan nevroitik belirtilerin bile bireyin dünyasında ikincil kazançları olabilecektir.

Güncel bir çalışmada Uysal ve Lu (2010) kendini engelleme ve acının felaketleştirilmesi arasında orta düzey ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buradan da çıkarılabileceği gibi, acı gibi fiziksel belirtiler bir kendini engelleme biçimi olarak kullanılabilir. Bireyin fiziksel belirtiler ve benzeri durumları kendini engelleme aracı olarak kullanmasında çocukluk yaşantısı önemli görülebilir. Bu anlamda Jones ve Berglas, (1978), çocuklukta ebeveynlerden alınan ilintisiz başarı dönütlerinin kendini engelleme açısından kritik olduğunu belirtmektedirler. Bu durum insanın temel motivasyonunun üstünlük arayışı olduğunu ifade edildiği (Adler, 2005) bireysel psikolojinin sayılılarıyla da örtüşmektedir. Üstünlük bağlamında başarısına ilişkin net bir dönüt alamayan çocuk, üstünlük motivasyonunu garantiye alabilmek adına kendini engellemeyi kullanacaktır.

Kendini engellemenin gelişim sürecinde esin kaynağı olan yapılardan birisi azaltma ilkesidir (discounting principle) (Kelley,1971). Kelley genel anlamıyla insanların bir bilim insanı gibi evreni anlamlandırdıklarını ileri sürmektedir. Bu noktada bireyler belirli performanslar öncesinde performansları ve kendileri arasındaki neden sonuç bağıntısını ortaya çıkarabilecek hipotezleri artırmak istemektedir. Böylelikle başarısızlığın içsel yüklemesini önleyebileceklerini düşünmektedirler. Alternatif hipotezler yardımı ile başarısızlığa yönelik değerlendirmelerin belirsizleştirilmesi istenmektedir. Örneğin kritik bir sınava yağmurlu bir havada şemsiyesini almayarak ve sırlıklam titreyerek giren bir öğrenci düşünelim. Bu öğrenci başarısızlık durumunda yağmur, üşümek, titremekten yazamamak gibi ortaya çeşitli bağımsız değişkenler koyabilmektedir. Bu durumda ise Kelley'nin (1971) azaltma ilkesini kullanmış olacaktır. Sınav sonrası, başarısızlığın olası nedenleri dışsallaştırılmış ve çoğaltılmış olacağından, birey, başarısız algılanmak yerine dışsal etkiler sonucu başarısız olarak görülebilecektir. Ya da kendisi geriye döndüğünde, başarısızlığı ile doğrudan ilintili olmayan durumları başarısızlığın nedeni olarak görebilecek ve dışsal durumlara yüklemeler yapacaktır.

Sürecin belirsizleştirilmesiyle neden sonuç bağıntısının karmaşılaştırılması Kelley'nin (1973) azaltma ilkesinden esinlenilerek kendini engellemenin gelişim

aşamasında temel alınmıştır. Kendini engellemeyi kullanan birey de süreci belirsizleştirerek kendisi ile potansiyel başarısızlık durumu arasındaki bağlantıyı koparmak istemektedir. Bu noktada birey, sözel ya da davranışsal çeşitli kendini engelleme stratejileri kullanabilmektedir. Ancak bu stratejiler, yükleme kuramlarında belirtilen temel yükleme yanlışlarından ayrışabilmektedir.

Kendini Engellemenin Yükleme Yanlışları Bağlamından Değerlendirilmesi

Kendini engelleme ile yükleme yanlışları birçok açıdan ayrışmaktadır. Bu noktada Jones ve Berglas (1978), kendini engellemenin performanstan önce, yüklemelerin ise performanstan sonra oluşması yönüyle ayrıştığını belirtmektedirler. Bu noktada kendini engelleme performanstan önce kullanılan proaktif bir çabanın ürünüdür. Yüklemeler ise kendini engellemenin aksine performanstan sonra mazeret üretme sürecini içermektedir (Urdan ve Midgley, 2001).

Kelley (1973), bireyin başarıyı içsel etkenlerle açıklaması öz-saygıyı artırırken, başarısızlığı dışsal faktörlere bağlaması ise var olan öz-saygıyı koruma işlevi taşıdığını ifade etmektedir. Benzer şekilde başarısızlık durumunda öz-saygıyı korumanın kendini engellemenin temel öncülü olduğu belirtilmektedir (McCrea ve Hirt, 2001).

Diğer yandan, bireyin içsel motivasyon dinamiklerini aktif olarak kullanmasının kendini engellemeyi yok edebileceği ifade edilmektedir (Thompson, 1994). Bu açıdan öz-saygıyı koruma yönüyle kendini engellemenin yükleme yanlışları ile benzer bir amaca hizmet etmektedir. Diğer yandan, spor alanında araştırmalar yapan Kuczka ve Treasure (2005) bireylerin başarıya yönelik motivasyonların içsel olmasının kendini engellemeyi azalttığını belirtmişlerdir. Bu noktada başarısızlık durumunda ise, performanstan önce aktif kendini engelleme stratejisi kullanmak yerine performans sonrası görece daha az zararlı olabilecek yükleme hatalarını tercih edecekleri ön görülebilir.

Aktif ve öncül bir benlik koruma stratejisi olan kendini engelleme, yükleme hatalarından farklı olarak hem sözel, hem de davranışsal boyutta görülebilir. Sözel ya da davranışsal boyutta kendini engellemenin kullanılması performans, cinsiyet gibi çeşitli değişkenlere bağlı görülebilmektedir. Bu noktada görece daha riskli olan davranışsal kendini engellemenin ya da daha düşük riskte olan sözel kendini engellemenin kullanımı birey tarafından gözetilmektedir. Bu bağlamda davranışsal ve sözel kendini engelleme türleri karşılaştırmalı bir şekilde incelenecektir.

Kendini Engellemenin Sözel ve Davranışsal Boyutlarının Karşılaştırılması

Alanyazında, kendini engelleme genel anlamıyla sözel ve davranışsal olarak iki grupta incelenmektedir (Leary ve Sheppard, 1986). Bu anlamda birey kendini engelleme stratejisini öz-bildirim olarak performans öncesinde belirtirse sözel kendini engellemeyi kullanmış olacaktır. performans öncesi performansın başarılması açısından kısıtlayıcı bir etkisi olan davranışı etkinleştirerek de davranışsal kendini engellemeyi kullanmış olacaktır.

Davranışsal kendini engellemede birey aktif olarak performansını kısıtlayıcı etkisi bulunabilecek bir durumu seçebilmektedir (Leary ve Sheppard, 1986). Sözel kendini engellemede ise bir davranışı etkinleştirmek yerine bireyin başarısızlık durumuna yönelik neden olarak gösterilebilecek durumları seçerek ifade etmesi görülebilmektedir. Bu noktada başarısızlık ve yetenek gibi durumlar arasında ilişki kurulmasını engelleyebilme potansiyeli olan durumlar iddia boyutunda belirtilir, ya da davranış olarak ortaya konulabilir.

Kendini engellemenin kavramsallaştırılma sürecinde dönüm noktası olan deneysel çalışmada alkol kullanımının kendini engelleme yöntemi olarak kullanılabilirdiği bulgulanmıştır (Berglas ve Jones, 1978). Bu bağlamda, alkol kullanımı davranışsal kendini engellemeye örnek oluşturmaktadır. Performans öncesi yeterince pratik yapmama (Baumeister, Hamilton ve Tice, 1985), gibi farklı davranışsal boyutta kendini engelleme biçimleri görülebilmektedir. Sözel boyutta ise, kötü ruh hali (Baumgardner, Lake ve Arkin, 1985), sosyal kaygı (Snyder, Smith, Augelli, ve Ingram, 1985) gibi durumların kendini engelleme biçimi olarak kullanılabilirdiği belirtilmektedir. Olası başarısızlığa karşı belirtilen durumlardan birisi seçilerek bir kendini engelleme yöntemi olarak kullanılabilir.

Örneğin, bir sunum için başta sosyal kaygısı olduğunu ifade eden bir öğrenci düşünelim. Bu noktada öğrencinin etkili bir sunum yapamaması durumunda sosyal kaygının ne derece etkili olabildiğini ayırt etmek neredeyse imkânsızdır. Bu belirsizlik süreci de kendini engelleme için oldukça uygun bir durumdur. Aynı öğrenci bir gün önceden sosyal medyada çok zaman geçirmekten uyumasa ya da alkol alsada benzer durum oluşabilecektir. Bu bağlamda ilk durumda sözel, ikinci ve üçüncü durumlarda ise davranışsal kendini engelleme kullanılmış olacaktır.

Diğer yandan, davranışsal ve sözel kendini engelleme türlerinin kullanımı açısından cinsiyet önemli bir etken olarak görülmektedir. Burada cinsiyet ile ifade edilen, cinsiyete yüklenen toplumsal anlamlar sonucu şekillenen davranışlardır. Bu bağlamda, erkekler hem sözel hem de davranışsal kendini engellemeyi kullanırken, kadınlar daha çok sözel kendini engellemeyi kullanmayı tercih etmektedir (Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986, Hirt, McCrea ve Kimble, 2000). Kadınların davranışsal kendini engellemeyi daha az kullanmalarının nedeni, başarısızlığı daha düşük tehdit edicilikte görmeleri şeklinde değerlendirilmektedir (Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986).

Kadına yönelik toplumsal beklentiler kadının kendini engellemeyi kullanması ya da kullanmaması konusunda etkili olabilmektedir. Bu noktada, toplumsal olarak bir görevin başarısızlığı durumunda, erkekler yetersiz çaba gösteriyor şeklinde; kadınlar ise yeteneksiz olarak algılanmaktadır (Swem ve Sanna, 1996). Kadınların davranışsal kendini engellemeyi kullanmaları durumunda, kendini engellemenin temel mantığına ters olarak yeteneklere yüklemeler yapılacak ve böylece sözel kendini engellemeyi kullanmak işlevsiz olacaktır. Bu anlamda kendini engelleme boyutu davranışsal anlamda olduğunda kendini engellemenin temel felsefesinin aksine anlamsız olabilecektir. Erkeklerde ise, yüklemelerin çabaya yapıldığı göz önüne alınırsa, kendini engelleme olası başarısızlık durumunda çabaya yükleneceğinden bu istendik bir durum olabilecektir. Yeteneksiz algılanmaktansa potansiyel yeteneğe sahip ama çaba göstermiyor şeklinde algılanmak kendini engellemenin temel mantığına göre işlevsel bir yol olacaktır.

Harris ve Snyder (1986), erkeklerin zekâ testi sonucu potansiyel yeteneksiz görülme kaygısından testi uygulamamayı tercih ettiklerini bulgulamışlardır. Bu açıdan, erkekler bazı durumlarda yeteneksiz görünmemek adına performansı sabote etme eğiliminde olabilmektedirler. Toplumsal beklentiler ve roller bu konuda tetikleyici olabilmektedir.

Kendini Engellemenin Olası Nedenleri

Kendini engellemenin nedenleri göz önüne alındığında iki temel yaklaşım öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki kendini engellemenin öz-saygı ile ilintili olduğunu belirten yaklaşımdır (Berglas ve Jones, 1978). Bu yaklaşıma göre, kendini engelleme öz-saygıyı

tehditlerden korumak ve geliştirmek için kullanıldığı ifade edilmektedir. İkinci yaklaşımda ise kendini engellemenin bir izlenim yönetimi (öz-sunum) stratejisi olarak kullanıldığını belirtilmektedir (Kolditz ve Arkin, 1982). Bu açıdan izleyen kısımda bu iki temel yaklaşım farklı boyutlarıyla ele alınacaktır.

Öz-saygı koruma stratejisi. Öz-saygı şemsiye bir psikolojik yapı olduğundan korunması bireyler açısından kritiktir (Kernis, 2003). Bu bağlamda, kritik görevler sonrasında bireyler başarısız olma olasılığını da göz önüne almaktadırlar. Bu noktada bireyler başarısızlık durumunun öz-saygıyı zedeleme ihtimaline karşın kendini engellemeyi kullanmaktadırlar. Özellikle öz-saygısı düşük olan bireyler için; öz-saygının zedelenmesi daha kritik olduğundan kendini engelleme bir koruma stratejisi olarak tercih edilmektedir (Higgins ve Berglas, 1990).

Kendini engellemenin kavramsallaştırılma süreci göz önüne alındığında, öz-saygı ve ilintisiz başarı dönütü bu konuda dönüm noktası olmuştur. Berglas ve Jones (1978) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri deneysel çalışmadan öz-saygının ve ilintisiz başarı dönütünün kendini engellemeyi tetikleyen temel faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerine çözülme güçlüğü oldukça güç ya da çözülebilir sorular sorulmuştur. Bu sürecin sonucunda ise performans artırıcı ve performans kısıtlayıcı etkisi olduğu ifade edilen plesebolar verilmiştir. Çözülme zorluğu güç sorulara maruz kalan öğrencilerin performans kısıtlayıcı etkisi olduğu ifade edilen pleseboları tercih ettikleri görülmüştür.

Çalışmanın temel noktası çözüm güçlüğü zor sorulara maruz kalan öğrencilerin soruların güçlüğüne hesaba katmadan doğrudan yetenekleri ile başarısızlıkları arasında ilişki kurabilmeleri adına belirsizliğin oluşmasıdır. Bunun için ise, süreç belirsiz hale getirilmek istenebilmektedir. Berglas ve Jones (1978) bu durumun temel noktası, başarısızlığın nedeni manipüle edilerek sürecin belirsizleştirilmesi sonucu öz-saygının korunmak istenmesi olduğunu ifade etmişlerdir.

Berglas ve Jones (1978), bireyin kritik bir performans sonrası öz-saygıyı koruyabilmesi amacıyla, performans öncesi süreci belirsizleştirerek olası başarısızlık durumu ve yetenekleri arasındaki ilişkiyi belirsizleştirilme sayıltısı, kendini engellemenin temel çerçevesini oluşturduğunu ifade etmektedirler. Bu aracılıkla başarısızlığı dışsal faktörlere başarıyı ise bireysel dinamiklere aktarabilmektedirler. Bu bakış açısı

Kelley'nin (1973) ifade ettiği yükleme yaklaşımıyla paralellik göstermektedir. Burada ne çıkan olgu, sürecin belirsizleştirilmesi sonucu başarısızlığın neden sonuç ilişkisinin karartılmasının aktif olarak seçilmesi durumudur. Bu bağlamda başarısızlık dış etmenlere yüklenebilecek ve öz-saygı korunmuş olacaktır.

Öte yandan, öz-saygı ve kendini engelleme arasındaki ilişki göz önüne alındığında tartışmalı konuların başında öz-saygısı yüksek olanların mı yoksa düşük olanların mı kendini engellemeyi kullandıkları konusu gelmektedir. Berglas ve Jones (1978) bu konuda kendini engellemenin öz-saygının yüksek ya da belirsiz olduğu durumlarda kullanıldığını belirterek, kendini engellemeyi bu paradigma altında kavramsallaştırmışlardır. Buna karşın öz-saygısı düşük bireylerin başarısızlık sonucu oluşabilecek kaygılarının daha yüksek olabilmesi ve başarısızlığı daha tehditkar bulabilmeleri gibi nedenlerden kendini engellemeyi kullandıkları da ifade edilmektedir (Higgins ve Berglas, 1990, Richardson, 2007).

Tice ve Baumeister (1984), yürüttükleri çalışmada benlik saygılarına göre yüksek ve düşük benlik saygısı olan iki grup oluşturmuşlardır. Kritik bir görev öncesi bu iki gruba da pratik yapma olanağı sunulmuştur. Pratik yapma artıkça kendini engellemenin düşeceği var sayılmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında ise aynı durum gözlemciler önünde de gerçekleştirilmiştir. Sonuçta istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha çok kendini engellemeyi kullandıkları gözlemlenmiştir. Bu deneysel çalışmadan da anlaşılabileceği gibi kendini engelleme ve öz-saygı arasındaki ilişki karmaşıktır. Kimi zaman yüksek öz-saygı korunmak istenirken, kimi zaman da düşük öz-saygı sonucu oluşan kırılğan yapıda ortaya çıkabilecek kaygı durumunda kendini engelleme kullanılabilmektedir.

z-saygı ve kendini engelleme görevinin algılanan önemi ile ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda Tice (1991), başarısızlığın ortaya çıkmasının kritik olduğu durumlarda öz-saygısı düşük olanların, zekâ gibi doğrudan yeteneğe bağlanabilecek bir durumda ise yüksek olanların kendini engellemeyi kullanabildiklerini ifade etmiştir. Bu noktada öz-saygısı yüksek olan bireyler, durumlarını riske atmak istememektedirler. Düşük olanlar ise, kırılğan öz-saygılarını daha da kaybetmek istemedikleri için kendini engellemeyi kullanabilmektedirler.

z-saygı ile kendini engelleme arasındaki ilişkiyi belirleyen unsurlardan bir diğeri de öz-saygının belirsizliği ve kırılğanlığıdır. Kendini engellemeyi kullanan

bireylerin belirsiz ve kırılğan bir öz-saygıya sahip olduğu belirtilmektedir (Harris ve Snyder, 1986). Buna karşın, yeteneklere yönelik bir durum olduğunda öz-saygısı yüksek olan bireylerin daha çok kendini engelleyecekleri ifade edilmektedir (Baumeister ve Tice, 1984).

Görüldüğü gibi, öz-saygı ve kendini engelleme arasında performansa ve görevin algılanan önemine göre değişiklik gösteren bir ilişki bulunmaktadır. Bu durumda öz-saygının kendini engellemenin doğasının anlaşılması adına kritik bir psikolojik yapı olduğu söylenebilir. Buna karşın, öz-saygının algılanan yksekligi, kırılğanlığı gibi durumlar ile kendini engelleme arasındaki ilişki konusunda alan yazında uzlaşı sağlanamamıştır denilebilir.

Kendini engelleme ve öz-saygı ilişkisi sonuçları bakımından da kritiktir. Kendini engelleme ile öz-saygı arasındaki neden sonuç bağımtısına bakıldığında, paradoksal bir ilişki göze çarpmaktadır. Bu noktada kendini engelleme öz-saygıyı korumak için kullanılırken, amacın tersine düşürebilmektedir (Zuckerman, Kieffer ve Knee 1998). Birey kritik gördüğü bir görev sonucu başarısız olma ihtimali karşısında, öz-saygısını korumak için kendini engellemeyi kullanabilmektedir. Kendini engellemenin gerçek anlamda performansı olumsuz yönde etkilemesiyle de öz-saygı olumsuz etkilenebilmektedir.

z sunum (izlenim yönetimi). Bireyin yaşamını bir sahne gibi tasarlayıp başkaları tarafından algılanmak istediği yaşantıyı o fenemolojik sahnede sergilemesi öz-sunum olarak değerlendirilmektedir (Goffman, 1959). Bu yaklaşıma göre birey yaşamını bütün olarak bir marka gibi görmekte ve bu markayı geliştirmek için yatırım yapmaktadır. Bu noktada kritik bir performans sonrası başarısız olma durumunda psikolojik yapıların zarar görmemesi adına kendini engellemeyi kullanmaktadır. z-sunum (self-presentation) bağlamında kendini engelleme değerlendirildiğinde alan yazında kendini engellemenin öz-sunum stratejisi olarak kullanılabilirdiği belirtilmektedir (Kolditz ve Arkin, 1982; Midgley, Arunkuman ve Urdan, 1996).

Kolditz ve Arkin (1982) yürüttükleri deneysel çalışmada Berglas ve Jones'un (1978) alışmalarını benliğin sosyal etkiye açık olduğu bir durum ekleyerek tekrarlamışlardır. Bu çalışmada ise benliğin sosyal etkiye açık olduğu durumlarda performans kısıtlayıcı plesabo ilacın daha çok tercih edildiği bulgulanmıştır. Bu

çalışmada deneyin kişiye özel tekrarlanması ve genel ortamda gerçekleşmesi durumu söz konusudur. Bireysel ortamda katılımcıların neredeyse tamamı performans artırıcı ilacı tercih ederek kendini engellemeyi kullanmamışlardır. Kolditz ve Arkin (1982) çalışmanın bu sonucunu göz önüne alarak kendini engelleme Öz-saygı koruma biçimi olmasının ötesinde bir izlenim yönetimi öz-sunum yöntemi olduğu çıkarımına ulaşmışlardır.

Öz-sunum, izlenim yönetimi ve kendini engelleme arasındaki ilişki alan yazında karşılaştırmalı bir şekilde ele alınan konulardandır. Bu noktada öz-saygının ya da öz-sunumun kendini engellemeye yol açtığı konusunda birbirinden farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bu noktada, öz-saygısı yüksek olan bireylerin öz-sunum açısından kendilerini engelleyebilecekleri belirtilmektedir (Baumeister, 1982). Bu açıdan değerlendirildiğinde öz-sunum ve öz-saygının ortak bir şekilde de kendini engelleme bağlamında etken olabileceği görülebilir. Bu noktada, öz-saygısı yüksek olan bireylerin, durumları korumak ve öz-sunum bağlamında da var olan öz-saygılarını pekiştirmek isteyebildikleri belirtilebilir (Tice ve Baumeister, 1990). Bu açıdan ortaya konulan engele rağmen başarılı olduğu izlenimi aracılığı ile zaten yüksek olan öz-saygı korunmak istenebilmektedir.

Öğrenme Süreçlerinde Kendini Engelleme

Eğitim ortamlarında bireylerin öğrenme süreçlerinde kendini engellemeyi kullanmaları sözkonusu olabilmektedir. Öğrenme süreçlerinde, performansların değerlendirilmesi, görece nesnel ölçütler doğrultusunda geri bildirimler veriliyor olması gibi nedenlerden kendini engelleme kullanılabilir. Bu açıdan, doyurucu olmayan akademik yaşantının, ve yetersiz performans başarısının kendini engelleme sonuçlarından olabileceği ifade edilmektedir (Martin v.d., 2001).

Diğer yandan, mükemmeliyetçilik algısı yüksek olan bireylerin okul ortamlarında daha çok kendini engellemeyi kullanabilecekleri belirtilmektedir (Covington, 1992). Mükemmeliyetçi bir algıya sahip olan bireylerin performanslarını eksiksiz yerine getirmek istedikleri, ya da bu şekilde algılanmayı bekledikleri düşünülebilir. Bu noktada, mükemmeliyetçilik algısı yüksek olan bireylerin kendini engellemeyi kullanmaları oldukça açık bir paradoksal durum oluşturmaktadır

denilebilir. Ayrıca, kendini engelleme algısı yüksek olan bireyler başarılarını şansa yüklemektedirler (Murray ve Warden, 1992). Bu bağlamda kimi öğrenciler performansları ile şansları arasında ilişki kurarak, şanssızlıklarına rağmen başardıklarını hissetmek isteyebilirken, kimileri de mükemmeliyetçilik algılarının zarar görmemesi adına kendini engellemeyi kullanabilmektedirler. Bu durumda, özellikle mükemmeliyetçilik algısı yüksek olan bireyler için, kendini engellemenin öz-sunum anlamında bir benlik koruma yöntemi olabildiği ifade edilebilir.

Eğitim süreçlerinde kendini engellemeye belirli bir gelişim düzeyinin üzerinde karşılaşılmaktadır. Bu noktada, ergenlik dönemiyle birlikte, benlik algısı ve bu algının yetenekle olan ilişkisinin kurulması gibi üst düzey bilişsel süreçlerin kavranabilmesiyle beraber kendini engellemenin kullanılabilirliği belirtilmektedir (Urdan ve Midgley, 2001). Bu açıdan kendini engelleme karmaşık ve soyut ilişkilerin ve bilişsel süreçlerin içselleştirilmesi sonucu oluşabilecektir. Bu bağlamda, ergenlik döneminin kimliksel karmaşası gibi diğer faktörlerin de etkisiyle kendini engellemenin bu dönemden itibaren kullanılabilirliği düşünülebilir.

Kendini engellemenin başta okul başarısının olumsuz etkilenmesi gibi birçok olumsuz çıktılarının olduğu öne sürülmüştür (Midgley ve diğerleri, 1996). Bu açıdan, izleyen kısımda alan yazında kendini engellemenin somutlanması adına araştırılan kavramlardan olan başarı yönelimleri ve akademik erteleme ele alınacaktır. Söz konusu kavramlar aracılığı ile kendini engellemenin farklı boyutları ele alınacaktır.

Başarı yönelimleri açısından kendini engelleme. Başarı yönelimleri genel anlamıyla bireyin başarı stratejilerini oluşturan bilişsel, davranışsal ve duygusal öğelerin işleyiş biçimini tanımlamaktadır (Elliot ve Dweck, 1988, Akt. Kayış, 2013). Somut bir şekilde ifade edersek, sürücü belgesi almak için sınava giren bir kadın düşünelim. Söz konusu kimse, eğer sınavı kazanamazsa toplumsal olarak “kadınlar iyi şoför olamazlar” algısını pekiştirerek, öz-saygısının zedeleneceğini düşünmesi bilişsel boyuta örnek verilebilir. Aynı kimsenin daha önceden sürücü belgesi olan eşi karşısında kendini yetersiz hissetmesi ve eşine gıpta ederek süreçte güdülenmesi ise duyuşsal boyuta örnek gösterilebilir. Çıkmış soruları internetten araştırması ve bu sorular üzerinden hazırlanması ise davranışsal boyuta girmektedir. Başarı yönelimlerinin etrafında şekillendiği yapılardan ikisi, ego ve görev yönelimli olma durumudur (Dweck ve

Leggett, 1988; Martin ve Debus, 1998). Başarı yönelimli bireyler yarış odaklı olmaya ve kendilerini diğerleriyle kıyaslamaya daha yatkın olmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992). Ego yönelimli bireyler ise benliklerine yönelik değişkenlere karşı, etkilenmeye açık bir pozisyonadırlar (Covington, 1992).

Bir görev ile egonun bağlantısının kolay kurulabileceği durumlarda kendini engelleme daha çok görülmektedir (Pyszczynski ve Greenberg, 1983). Potansiyel başarısızlığı, durumsal değerlendirmenin ötesinde daha genel benlik yapılarına yükleyenler için başarısızlık çok daha büyük tehdit olarak görülebilecektir. Örneğin, bir matematik sınavında oluşabilecek başarısızlığı benlik saygısına yükleyen bir birey, sadece matematik dersinde ve söz konusu sınavda başarısız olduğunu düşünen birisine Gore, kendini engellemeyi kullanmaya daha yatkın olacaktır.

Diğer yandan, eğitim ortamlarında öğrenme süreçleri konusunda kısıtlayıcı etkisi olabilecek konulardan birisi de akademik ertelemedir (Knaus, 1973). Bu anlamda, kritik bir performansın ertelenmesi ile de kendini engellemenin kullanılabilirliği düşünülebilir. Bu açıdan izleyen kısımda kendini engelleme bağlamında akademik erteleme ele alınacaktır.

Kendini engelleme stratejisi olarak akademik erteleme. Akademik erteleme genel anlamıyla bireyin ilgili zamanda gerçekleştirilmesi gereken bir etkinliği ötelemesi şeklinde tanımlanmıştır (Knaus, 1973). Bu durumun bireylerin performansları üzerinde olumsuz etkide bulunacağı görülebilir. Bu durumda bireylerin neden akademik ertelemeyi kullandıkları sorusu akıllara gelebilir. Bu noktada süregelen bir şekilde ertelemeyi kullanan bireyler benlik ve sosyal öz-saygılarını korumak amacıyla bir görevi başarma önünde çevresel etkenleri engel olarak seçmektedirler (Ferrari ve Tice, 2000). Buradan da anlaşılacağı gibi, akademik erteleme bir kendini engelleme stratejisi olarak kullanılmaktadır.

Diğer yandan, Kendini engelleme eğilimi bulunan ve bu doğrultuda akademik ertelemeyi kullanan bireylerin benlik değerini ve sosyal algılarını korumak istedikleri belirtilmektedir (Ferrari, Johneson ve McCown, 1995). Bu noktada akademik erteleme bir benlik koruma biçimi olarak kendini engelleme altında değerlendirilebilir. Çalışmadığı için, ya da son ana bırakarak yeterli çabayı göstermediği için başarısız olma algısı, yeteneksiz algılanmaktan daha kabul edilebilir bir yol olarak görülmektedir. Bu

noktada akademik erteleme eğitim ortamlarında bir kendini engelleme yöntemi olarak kullanılabilir.

Kimi zaman akademik çalışmalar çeşitli duygular aracılığı ile ertelenmektedir. Bu bağlamda, bazı duygu durumları da akademik erteleme paralelinde kendini engelleme olarak kullanılmaktadır. Öğrenciler gerçekten yetersiz performans göstermemelerine karşın yetersiz performans gösterdiklerini ifade ederek sözel boyutta kendini engellemeyi kullandıklarında güven duygusu yaşamaktadır (Feick ve Rhodewalt, 1997). Bu şekilde bir sözel kendini engelleme ile hem gerekli hazırlık yapıldığından, akademik kazanım riske atılmamış olabilecek, hem de başarısızlık durumu için hazırlanılmış olacaktır.

Kendini Engellemenin Bütüncül Olarak Kar-Zarar Bağlamında Değerlendirilmesi

Kendini engelleme olumsuz etkileri bulunan bir psikolojik yapı olmasına karşın, birey tarafından neden kullanıldığı düşünülebilir. Öncelikle kısa dönemde kendini engelleme öz-saygının etkili bir koruyucusu olarak algılanmaktadır (Mccrea ve Hirt, 2001). Azaltma ilkesi (Kelley, 1973) de bu konuda önemli görülebilir. Kelley'nin azaltma ilkesine göre birey performansının sorumluluğunu içsel dinamiklere yükleme olasılığını azaltmak istemektedir. Bu noktada kısa dönemde kendini engelleme etkili bir yöntem olarak görülmektedir.

Diğer yandan, uzun dönemde kendini engellemenin bir dizi olumsuz sonuçları vardır. Performansın kendini engelleme nedeniyle yeterince yerine getirilememesi bu noktada önemli görülebilir. Mccrea ve Hirt (2001) bu bağlamda, kendini engellemenin performansın gerçekleşmesi konusunda kısıtlayıcı rolüne dikkat çekmekte ve performansın küçümsenmesine yol açabileceğini belirtmektedir. Performans sonrası güdülenme kaybına yol açabileceği de belirtilen bir diğer olumsuz etkidir (Mccrea, 2008).

Konuyu somutlamak adına kendini engellemeyi kullanan bir konservatuar öğrencisinin yetenek sınavına girdiğini düşünelim. Sınavı kazanamaması durumunda kısa dönemde sonucu kabullenmesi ve çevresine kabullendirmesi aracılığıyla öz-saygısını koruması için kendini engellemenin küçük bir katkısı olabilecektir. Uzun dönemde ise sınavı kazanamamasının olumsuz sonuçlarıyla yüzleşmiş olabilecektir. Ayrıca, kullandığı kendini engelleme stratejisinin türüne ve etkililiğine göre sınavda

bilgisi yeterliği ve yeteneği düzeyinde etkili olamamasından dolayı kendini engelleme bir dizi olumsuzluklara yol açacaktır. Bu anlamda, “ben beceriksiz bir öğrenciyim,yeteneksiz bir müzisyenim” gibi ifadeler ile öz-saygısını zedeleyebilecek genellemelere ve soyutlamalara başvuracaktır.

Diğer yandan, Rhodewalt ve Fairfield (1991) başarısızlığın bir tehdit olarak algılandığı durumlarda kendini engellemeyi kullanan bireylerin, performansı suçlama ve yeterli çabayı harcamama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Bu noktada yüklemenin performansa yapılması, benlik yapılarına yapılmasından psikolojik anlamda daha koruyucu görülebilir. Ancak, yükleme yanlışlarında bu durum görece geçerli olabilse de kendini engelleme açısından daha farklı işleyecektir. Kendini engelleme performans öncesi gerçekleşmesi ve performansı kısıtlayıcı davranışları da içermesi yönüyle Berglas ve Jones (1978) tarafından gerçek anlamda performansın sabote edilmesine bir neden olarak görülmüştür.

Diğer yandan, kendini engellemenin kısa dönemde ve öngörülebilir başarısızlık durumunda olumlu duygulanıma katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Drexler, Ahrens ve Haaga, 1995). Bu açıdan, bir performansa yönelik başarısız olma ihtimali kendi açısından kestirilebilir olan bireylerin kendini engelleme kullanarak kısa dönemde olumlu duygulanımlar yaşantılayabilecekleri ifade edilebilir. Sözel boyutta kendini engelleme daha tehlikesiz olabileceğinden süreçte kısa dönem için olumlu duygulanımlara katkı sağlayabilecektir.

Öte yandan, birey, bahane üretme süreçleri ile performansının başarısızlığı arasındaki karşılıklı ilişkiyi ve yarattığı karmaşayı çözümlenmektedir (Snyder ve Higgins, 1988). Bahane ile gerçeklik ve performans arasındaki ilişkinin karmaşık doğası kendini engelleme için uygun bir ortam oluşturmaktadır. Bu belirsizlik sürecinde, gerçeklikten öte bahanelere odaklanmanın olumsuz çıktıları olabilecektir. Bu açıdan, süregelen bir biçimde kendini engellemeyi kullanan bireylerin performans öncesinde daha çok endişelendikleri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin daha yoğun olduğu belirtilmektedir (Higgins ve Berglas, 1990). Endişeler ve olumsuz otomatik algılar kendini engelleme stratejisi olarak ortaya çıkabilirken, sürecin bahane ve gerçeklik açısından kestirilemezliği sonucu da kendini engelleme stratejisi kendini doğrulayan kehanete dönebilmektedir.

Öz-saygının korunabilmesi adına kendini engellemenin kullanıldığı durumlarda, bireyin kendini engelleme stratejisinin gerçek etkisine inanması gerekmektedir. Bu noktada kendini engelleme ve kendini kandırma arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Önceki kısımlarda tartışıldığı gibi, kendini engellemenin temel sayılılarından olan sürecin belirsizliği de düşünüldüğünde durum daha da önem kazanmaktadır. Başarı ve performans arasında kendini engelleme yönteminin etkililiğine gerçekten inanan bireyin uzun dönemde öz-saygısı ve iyi-oluşu zedelenmektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Önceki kısımlarda kendini engellemenin öz-sunum ile ilişkisi incelenmiştir. Öz-sunum bağlamından da kendini engelleme birey açısından uzun dönemde bazı olumsuzluklara yol açmaktadır. Bireyler kendini engellemeyi yetenekleri ve performansları arasındaki bağıntıyı koparmak için kullanabilmelerine karşın, diğer kimselerce yetenekleri küçümsenebilmektedir (Lugimbuhl ve Palmer, 1991). Bireyin uzun süre kendini engellemeyi kullanması durumunda gerçekten yeteneksiz algılanma ihtimali oluşacaktır. Bu noktada performansı gerçekleştirememiş olarak algılanacaktır. Bu durum her ne kadar kendini engellemeye bağlanabilse de birey çevresindekilerce başarısız algılanacaktır. Bu açıdan kendini engellemenin temel felsefesine aykırı bir şekilde bireyin etrafında olumsuz bir izlenim oluşacaktır. Görüldüğü gibi, kendini engelleme birey açısından kısa dönemli küçük kazançlar sağlasa da, uzun dönemde bir dizi olumsuzluklara yol açabilen işlevsiz bir psikolojik yapıdır.

Kendini Engelleme ile İlgili Araştırmalar

Kendini engellemenin cinsiyet, öz-saygı koruma, izlenim yönetimi, başarı yönelimleri ve akademik erteleme gibi geniş bir yelpazede çeşitli kavramlarla araştırıldığı görülebilir. Bu açıdan bu kısımda, kendini engelleme bağlamında araştırılan konular sunulacaktır. Aynı ya da benzer yapılar ile ilgili araştırmalar gruplandırılarak verilmeye çalışılacaktır.

Kendini engellemenin gelişim sürecinde dönüm noktası sayılabilecek deneysel çalışmalar görülmektedir. Bunlardan ilki, Jones ve Berglas'ın (1978) çalışmalarıdır. Bu çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Deneyin başında, üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılara, bir ilacın etkililiğinin test edilmek istendiği ifade edilmiştir. Daha sonrada çözülebilir zorlukta ve çözülmesi oldukça güç olan sorular yöneltmiştir. İlk aşamada

soruları cevaplayan katılımcılara ilintisiz başarı dönütü verilmiştir. İkinci aşamada ise, performans artırıcı ya da performans azaltıcı etkisi olduğu belirtilen ilaçlardan birisinin seçilmesi istenilmiştir. Bu noktada deneyin bağımsız değişkeni, ilaç seçimidir. Sonuç olarak ise, ilintisiz başarı dönütü alan katılımcıların performans azaltıcı ilacı seçtikleri bulunmuştur. Bu durumda, ilintisiz başarı dönütünün bireylerin kendini engelleme algılarını tetikleyebildiği ortaya konulmuştur.

Kolditz ve Arkin (1982) yürüttüğü deneysel çalışmada Jones ve Berglas'ın (1978) çalışmalarına benzer bir deney gerçekleştirmişlerdir. Bu deneysel çalışmada ise, ilintisiz başarı dönütü ve izlenim yönetiminin kendini engellemenin sebebi olabileceği var sayımı temel alınmıştır. Nitekim çalışmanın bulgularına göre de, performanslarının sonuçları gözlemciler tarafından bilinebilecek olan bireylerin kendini engelleme durumu oluşturmak için performans kısıtlayıcı ilaç aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan, alan yazında, kendini engelleme bağlamında yürütülen ilişkisel araştırmalarda sıkça görülebilmektedir. Bu anlamda kendini engellemeyi cinsiyetler bağlamında karşılaştıran araştırmalara rastlanmaktadır. Bu noktada Smith (2005); sözel kendini engellemenin iki cinsiyet tarafından da davranışsala göre daha çok tercih edildiğini ve kadınların erkeklere göre davranışsal kendini engellemeye daha az başvurduklarını bulmuştur. Literatürde bu araştırmayı destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılarla yürütülen araştırma sonucunda öz-saygısı belirsiz olan erkeklerin, kadınlara göre performanstan önce yeterli hazırlığı yapmayarak daha fazla davranışsal kendini engellemeyi kullanma eğiliminde oldukları bulgulanmıştır (Harris ve Snyder, 1986). Erkeklerin daha fazla davranışsal kendini engellemeyi kullandıkları konusunda destekleyici bir araştırmada ergenlik çağındaki erkeklerin daha fazla kendini engelleme eğiliminde olduğu bulunmuştur (Midgley ve Urdan, 1995).

Kendini engellemenin görgül bir boyut kazanmasında önemli bir araştırma olan Berglas ve Jones (1978) erkeklerin kadınlara göre, ilintisiz başarı dönütü aldıklarında performans kısıtlayıcı plasebo olarak davranışsal boyutta kendini daha çok engellediklerini bulmuşlardır. Benzer bulgulara sahip olan bir araştırmada da erkek öğrencilerin performanstan önce daha az alıştırma yaparak davranışsal kendini engellemeyi kullandıkları bulgulanmıştır (Kimble, Kimble ve Croy, 1998). Bu bağlamda yürütülen bir araştırmada ise kadınların yaşları ve kendini engelleme

düzeyleri arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır (Greaven, Santor, Thompson ve Zuroff, 2000).

Alan yazında bireyci ve kolektif kültürler bağlamında cinsiyetlerin kendini engelleme düzeyleri açısından karşılaştırıldığı araştırmalara rastlanmaktadır. Lübnanlı ve İngiliz öğrencilerle yürütülen araştırmada, öz-saygının ve dışsal motivasyonun kendini engellemenin yordayıcısı olduğu, Lübnanlı kadın öğrencilerin diğer katılımcılara göre daha çok kendini engelleme eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır (Pulford, Johneson ve Awaide, 2005). Hofsted (2001)'e göre ülkemizde de kolektif kültürel örüntülerin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda Anlı (2011) yürüttüğü araştırmada kendini engelleme ve öznel iyi-oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu ve kadınların erkeklere göre daha az kendini engelleme eğilimi gösterdiklerini bulmuştur. Görüldüğü gibi alanyazında kendini engelleme bağlamında yürütülen araştırmalarda genel anlamıyla kadın ve erkeklerin kendini engelleme açısından farklılaşabildikleri gösterilse de bu konuda tam bir uzlaşımın olduğu söylenemez.

Literatürde, eğitim ortamlarında kendini engellemeyi inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Bu bağlamda, Kendini engelleme ile akademik başarının araştırıldığı alan yazında göze çarpmaktadır. Bu açıdan Zuckerman v.d. (1998), gerçekleştirdikleri boylamsal araştırma sonucu, akademik başarı ve kendini engelleme arasında olumsuz ilişki bulmuşlardır. Bunun yanında, Midgley, Arunkumar ve Urdan (1996) sekizinci sınıf öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada, akademik başarı ile kendini engelleme arasında olumsuz ilişki bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise, akademik başarı, öz-yeterlik ile kendini engelleme arasında olumsuz ilişki bulunmuştur (Norman, 2004).

Başarı yönelimleri ve motivasyon türleri eğitim süreçlerinde kendini engelleme bağlamında araştırılan yapılarıdır. Tayvanlı üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırma sonucunda kendini engelleme ve başarı korkusu arasında öğrenme ve performans kaçınma yönelimlerinin aracı olduğu bir model oluşturulmuştur (Chen, v.d., 2009). Bu bağlamda yürütülen bir diğer araştırmada ise, kendini engelleme ile performans başarı yönelimi arasında pozitif, öğrenme yönelimi ile ise olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Kuczka ve Treasure, 2005). Bu doğrultuda yürütülen bir diğer araştırmada ise eğitime yönelik olumsuz tutumlar ve performans başarı yönelimi

arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur (Midgley, Arunkumar ve Urdan, 1996). Motivasyon anlamında ise, 738 lise öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada içsel motivasyonun kendini engellemeyi olumsuz yönde yordadığı, buna karşın, dışsal motivasyonun ise olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Damjan ve Darja, 2000). Bu bağlamda, araştırmalara bakıldığında, kendini engellemenin genel anlamıyla eğitim süreçleri için işlevsel olmayan bir yapı olduğu ifade edilebilir.

Alan yazında, kendini engelleme bağlamında savunmacı karamsarlığın araştırıldığına rastlanmaktadır. Bu bağlamda yürütülen bir araştırmada savunmacı karamsarlık ve kendini engelleme arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki görülmüş ve bu iki yapının benzeştikleri ifade edilmiştir (Elliot ve Church, 2003). Kendini engellemeyi savunmacı karamsarlık bağlamında inceleyen bir diğer araştırmada da benzer şekilde üst düzey olumlu bir ilişki bulunmuştur (Martin, Marsh ve Debus, 2001). Kendini engelleme ve savunmacı karamsarlık bağlamında yürütülen araştırmalarda genel anlamıyla bu iki kavramın benzer olumsuzluklara yol açabildiği konusunda ortak bir görüş oluşmuştur denilebilir.

Alan yazında, depresyon, ağrının felaketleştirilmesi gibi psikolojik belirtilerin kendini engelleme bağlamında araştırıldığı görülmektedir. Bu anlamda önemli bir görevde depresyonun stratejik bir kendini engelleme olarak kullanılabilirdiği bulgulanmıştır (Weary ve Williams, 1990). Ağrının felaketleştirilmesi konusunda ise ülkemizde 251 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada kendini engelleme ve ağrının felaketleştirilmesi arasında orta düzeyde olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Uysal ve Lu, 2010). Bu anlamda yürütülen bir diğer araştırmada da benzer şekilde, kendini engelleme, depresyon, psikoseptom belirtme ve dış kontrol odağı arasında pozitif ilişki görülmüştür (Velyvis, 1995). Bu bağlamdaki araştırmalar bir taraftan, kuramsal anlamda bireysel psikolojide ifade edilen belirtilerin araçsal kullanımı (Murdock, 2012) olgusunu desteklemektedir. Diğer taraftan da, kendini engelleme açısından belirtilerin araçsal kullanımının ilişkisini ortaya çıkarır niteliktedir denilebilir. Kendini engelleme bağlamında araştırılan bir diğer yapı da kişiliktir. Bu noktada yürütülen bir araştırmada, kendini engelleme ile sorumluluk arasında olumsuz yönde nörotizm arasında ise olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Ross, Canada ve Rausch, 2002). Beş faktörlü kişiliğin diğer yapılarıyla kendini engelleme arasında belirtilen araştırmaya göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kişilik bağlamında, beş faktörü

kişilik yapılarından olumsuz olarak nitelendirilebilecek olan nörotizm ile kendini engelleme arasında olumlu yönde ilişki çıkması da kendini engellemenin işlevsiz bir strateji olmasını desteklemektedir. Ancak, kişilik bağlamında kendini engellemenin açıklanması için, araştırmalara gereksinim olduğu ifade edilebilir.

Öz-kontrol gibi öz-belirlemecilik kuramı yapıları kendini engelleme bağlamında araştırılmıştır. Bu anlamda; cinsiyet, sosyal istenirlik ve öz-saygıdan bağımsız olarak öz-kontrolün kendini engellemeyi olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Chen, v.d., 2009). Martin, Marsh ve Debus (2001), gerçekleştirdikleri araştırmada kendini engelleme ve öz-belirleme arasında olumsuz yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Alanyazında, kendini engellemenin temel öncüllerinden biri olarak görevin algılanan kritikliği öne çıkmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Bu anlamda, bu öncüden yola çıkarak, kendini engelleme doktora ve yüksek lisans tez döneminde olan bireyler üzerinde araştırılmıştır. Psikolojik danışmanlık bölümü tez aşamasında olan bireylerle gerçekleştirilen doktora tezinde, tezlerini bitiren ve bitirmeyen bireylerin kendini engelleme bağlamında anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya konulmuştur (Harsch, 2008).

Özgünlük

Bu kısımda araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan özgünlüğün kuramsal çerçevesi sunulacaktır. Ayrıca, psikolojik danışma açısından kullanımı ele alınacaktır. Son olarak ise, özgünlük bağlamında gerçekleştirilmiş olan araştırmalara yer verilecektir.

İnsan; ailesi, arkadaş çevresi gibi mikro oluşumlardan daha kapsamlı yapılara doğru bir etkileşim süreci deneyimlemektedir. Kültürel yapılar ve medya gibi kapsamlı olgular da insanın makro ölçüde etkileşim kurduğu örüntülerdir. Bronfenbrenner (1995), bireyi kendisinden başlayarak sarmalayan bu örüntüye ekolojik gelişim modeli adını vermektedir. Tüm bu etkileşim ağları içerisinde birey, gerçekten kendi öznel alanında ürettiği değerler, amaçlar gibi yapılarla etkileşim içerisinde transfer ettikleri arasında bir karmaşa yaşayabilmektedir. Bu noktada kendisi olabilmek ve sosyal istenirliğe göre benliğini şekillendirme durumunun oluşturduğu çelişkisel ortamda benliğine yabancılaşmaktadır (Maslow, 2001). Bu açıdan özgünlük önemli bir psikolojik yapı olarak görülebilir.

Özgünlük; duygulanımlarda, davranışlarda ve düşünme süreçlerinde bireyin benliğinin en saf haliyle hareket etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Kernis ve Goldman, 2006a; Wood, Maltby, Baliouis, Linley ve Joseph, 2008). Bu noktada bireyin, içsel dinamikleriyle var oluşunu gerçekleştirme özgünlük olarak değerlendirilebilir. Bireyin var oluşunu gerçekleştirebilmesi için benliğini olabildiğince sosyal etkilerin olumsuzluklarından soyutlaması gerekmektedir.

Bireyin, gerçek benliği ve sosyal istenirlik çerçevesinde şekillendirdiği benliği arasındaki ayrımı yapabilmesi kritik önemdedir denilebilir. Bu noktada Goffman (1959), bireyin sosyal olarak beklenenleri deneyimlemek açısından sosyal bir sahnede, bir aktör gibi roller canlandırabildiğini belirtmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, özgünlük açısından bireyin gerçek benliği ve sosyal bir sahne olabilen yaşamdaki toplumsal anlamda beklenen benliği arasında bir karmaşa deneyimleyebileceği ifade edilebilir. Bu durum hem özgün olmayı kritik bir süreç yapabilmektedir, hem de özgünlüğün görgül boyutta da araştırılmasını önemli kılmaktadır.

Özgünlük bireyin düşünce ve davranışlarına yönelik derinlemesine farkındalığa sahip olması şeklinde ele alınmıştır (Avolio ve Luthans, 2004). Bu açıdan, bireylerin düşünce sistemleri ve davranışlarına yönelik farkındalığı özgünlüğün bileşenleri arasında görülmektedir. Bu doğrultuda, özgünlük genel anlamıyla ve ilişkiler bağlamında sergilenen davranışlara dürüstçe açık olmayı içermektedir (Goldman, 2003).

Bireyin deneyimlerin içsel yansımalarının farkında olarak benliğini özgürce ifade edebilmesi özgünlük için önemli görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Bireylerin kendilerine yönelik farkındalığı ve bu doğrultuda kendiliğın ifade edilişi bu açıdan önemlidir. Kendini tanıyarak özerklik alanını koruyabilmek özgünlüğün amaçları arasında gösterilebilir.

Bireyin düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalığının yanı sıra, değerler açısından da özgünlüğü işlevsel olması gerekmektedir. Bu bağlamda bireylerin değerlerini keşfetmeleri önemlidir. Özgünlüğün önemli bir işlevi olarak; bireylerin içsel dinamiklerini tanıyıp, değerlerini de netleştirerek ikisi arasında tutarlılık da özgünlüğün önemli bir işlevi olarak görülmüştür (Raths, Harmin ve Simon, 1978).

Özgünlüğün Felsefi Açıdan Temelleri

Özgünlük felsefi anlamda geniş bir arka plana sahiptir. Özgünlüğün Antik Yunan felsefesine dayandığı ifade edilmektedir (Harter, 2002). “Sorgulanmamış yaşam, yaşam değildir” sözüyle Sokrates’in bireyin özgünlüğüne dikkat çeker. Kültürümüzde de “olduğun gibi görün, ya da görüldüğün gibi ol” sözüyle Mevlana’nın özgünlüğün tanımıyla da örtüşür bir şekilde, benliğin çekirdek halini vurguladığı ifade edilebilir. Diğer yandan, kültürümüzün kollektif belleğinde üretilen fıkralarda da bu durum görülebilir. Nasrettin hoca fıkralarındaki mizah ve ironi de bireyin kendi olması mesajının içerildiği görülebilir.

Kültürümüzde özgünlüğü vurgulayan yazınsal ve sözel sembollerin üretilmiş olmasının özgün olduğumuz anlamına gelmediği belirtilmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu bağlamda, örneğin Nasrettin Hoca fıkralarında özgünlüğün ve yetişkin bir bakış açısının vurgulanmış olması, gerçek hayatta karşılanamayan bir ihtiyacı kültürel imgeler aracılığı ile kollektif bellekte dindirme hamlesi şeklinde değerlendirilmektedir (Dökmen, 1998).

Varoluşçu felsefede özgünlük ele alınmıştır. Varoluşçu felsefenin önemli filozoflarından olan Sartre bu bağlamda önemli yaklaşımlar ortaya koymuştur. Sartre’ın “Özgürlüğümüze mahkûmuz” sözüyle, özgünlüğü insanın var oluşunun temel yapıları arasında değerlendirdiği söylenebilir. Ayrıca, özgün olmama durumunun ise baskıcı toplumların baskı aygıtlarının içselleştirilmesi şeklinde görülmektedir (Sartre, 1956; aktaran Burks, 2009). Bu anlamda, felsefi boyutta bireyin özgür seçim gücüyle özgün olmak durumunda olabilmesi gerektiği söylenebilir. Paralel şekilde, özgünlüğün kavramsallaştırılmasında felsefi yaklaşımlardan esinlenen Kierkegaard özgürlüğün baş dönmesi ifadesiyle bu noktaya dikkat çekmek istemiştir denilebilir (Harter, 2002; Kernis ve Goldman, 2006a).

Post modern felsefi yaklaşımlarda özgünlük vurgulanan kavramlardandır. Bu noktada dilin ve kültürün bireyi şekillendirmesi ve bireyin özgün alanını inşa etmesi arasındaki diyalektik sürece dikkat çekilmektedir (Pinto, Malthy, Wood ve Day, 2012). Dil aracılığıyla kültürel söylemler tarafından sarmalanmış olan insanın düşünce sistemleri de kültürel yapılar çerçevesinde gelişebilecektir. Bu açıdan, özgün olabilmek üst düzeyde bir bireysel ve sosyal farkındalık gerektirmektedir.

Psikolojik Danışma İlişkisi Bağlamında Özgünlük

Genel anlamıyla psikolojik danışmanın, bireylerin problemlerini çözmelerinde bireylere bilimsel veriler yardımıyla sunulan profesyonel bir yardım süreci olduğu ifade edilebilir. Bu noktada kurulan danışan-danışman ilişkisinin özel bir önemi olduğu belirtilebilir. Bu açıdan, özgünlüğün psikolojik danışmanın temel yapılarından olduğu alan yazında vurgulanmaktadır (Lopez ve Rice, 2006).

Psikolojik danışman-danışan ilişkisinin özgün bir bağlama oturması önemlidir. Bu noktada Yalom (1995), ortaya koyduğu bir kavram olan “sosyal mikrokosmoz” ile özgün bir terapötik ilişki sürecini vurgulamaktadır. Sosyal mikrokosmoz kavramı ile ifade edilen: bireyin sosyal yaşantısındaki ilişkisel örneklemini danışma ilişkisinde de sergilemesidir. Bu noktada psikolojik danışmanın da kuracağı ilişkisinin özgün doğasının dönüştürücü gücünden yararlanarak danışanın yararı çerçevesinde hareket edebilmesi kolaylaşacaktır.

Özgünlük bağlamında psikolojik danışmanın danışma sürecindeki rolü kritiktir. Danışman ilişkisinin profesyonel doğası ve özgünlük anlamında denge kurmak bu noktada özen gösterilmesi gerekli konular arasındadır. Özgünlük konusu doğrultusunda, bazen psikolojik danışmanın kendini açma danışma tekniğini kullanabilmesi söz konusu olabilmektedir. Bu noktada psikolojik danışmanların bu tekniği özgünlük çerçevesinde kullanmalarının kontrollü ve danışanın yararına olması gerektiği belirtilmektedir (Walker ve Rosen, 2004). Ayrıca, özgün bir duruş ile çerçevelenen saydamlık (Rogers, 1961) ilkesi de bunu gerektirmektedir. Bu açıdan, danışma ilişkisinde özgünlük danışanın yararını gözetmek çerçevesinde gelişmelidir.

Psikolojik danışma ilişkisi içerisinde danışanın özgünlüğü konusu kritik görülebilir. Alan yazında, özgünlüğün, psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve olumlu duygulanıma katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Bettencourt ve Sheldon, 2001). Psikolojik ihtiyaçların karşılanması danışma ilişkisinde önemli olabilmektedir. Bu açıdan danışanların özgünlük kazanmaları önemli görülebilir.

Danışanların özgün bir duruşu kazanmaları danışma süreci açısından özen gösterilmesi gereken bir konudur. Bu konuya yönelik alan yazında danışanlara özgünlüğün bir kurtuluş reçetesi olarak sunulmaması gerektiğinin altı çizilmektedir (Glomb, 1995). Özgünlüğü bir baş etme stratejisi olarak kullanmayı tercih etme konusunun danışana bırakılmasında fayda olacaktır.

Özgünlüğün Terapötik Atmosfer Açısından Kolaylaştırıcı İşlevi

Empati psikolojik danışmanın temel bileşenlerindedir denilebilir. Psikolojik danışan ve danışman arasında kurulan ilişkinin etkililiği empati çerçevesinde kurulan iletişim ile kolaylaşabilecektir. Bu bağlamda Minnillo (2007), empati ve özgünlük kavramlarının özdeş olduklarını belirtmiştir. Terapötik atmosfer açısından kritik olan empati ile özgünlük benzer işlevlere sahip görülebilir. Psikolojik danışmanın da koşulsuz Kabul gibi temel ilkeleri yaşama geçirebilmesi için, ilişkinin ve psikolojik danışmanın özgünlüğü önemlidir.

Psikolojik danışma sürecinde, terapötik atmosferin dönüştürücülüğünde çoğu zaman danışanların baş etme sistemleri geliştirmeleri beklenebilmektedir. Bu açıdan Pinto, Malthy, Wood ve Day (2012), özgünlüğün saldırgan davranış örüntülerin anlamlı bir açıklayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu noktada danışma ilişkisinde danışanların özgünlüklerinin cesaretlendirilmesi, uyumsuz psikolojik yapılarla baş etme mekanizmaları geliştirmeleri açısından tavsiye edilebilir. Özgünlük sadece danışman için değil, bu noktada danışan için de olumlu katkıları olabilecek bir psikolojik yapıdır. Özgünlük gerek terapötik ilişki bağlamında, gerekse birey için olumlu bir psikolojik yapı olma bağlamında farklı kuramlarca ele alınmıştır. Psikolojik danışmanın özgünlüğü ve psikolojik danışma sürecinin özgünlüğü farklı kuramsal yaklaşımların sayıtları perspektifinden değerlendirilmiştir. Bu bağlamda özgünlük birçok psikolojik danışma kuramcısı tarafından sağlıklı bir psikolojik gelişimin öne çıkan özellikleri arasında değerlendirilmektedir (Bugental, 1968; Kohut, 1971; Maslow, 2001; Rogers, 1961; Winnicott, 1960). Bu açıdan izleyen kısımda psikolojik danışma kuramları çerçevesinde özgünlük değerlendirilecektir.

Psikolojik Danışma Kuramları Açısından Özgünlük

İnsancı kuram açısından özgünlük. İnsancı kuramın ele aldığı en temel psikolojik yapılardan bir tanesi kendini gerçekleştirmedir. Bu anlamda, özgünlük kendini gerçekleştirmiş insanın kazanmış olması gereken özellikler arasında görülmektedir (Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008). Özgünlük düzeyi yüksek olan

bireylerin, kendini gerçekleştirme eğilimleri, zinde olmaları ve farkındalıkları üst düzey olmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Psikolojik danışma alanının en önemli kuramcılarında olan Rogers'e göre ise; özgünlük insanın bütünüyle işlevsel olabilmesinin ön koşullarından birisi olarak belirtilmektedir (Rogers, 1961). Ayrıca, öz farkındalık, öz farkındalık paralelinde harekete geçebilme, iletişim ve uyum terapötik ilişkinin temel dinamiklerinden görülmektedir (Rogers, 1961). Öz farkındalık, etkileşim ve öz farkındalık çerçevesinde davranabilme de paralel olarak özgünlüğün temel bileşenleri arasında görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006a).

İnsancı psikolojinin önde gelen kuramcılarında olan Maslow özgünlüğe farklı açılardan dikkat çekmiştir. Genel anlamıyla insanın içerisinde iyiye ve doğruya gidecek bir özün bulunması dolayısıyla insanın kendini gerçekleştirme açısından özgünlük kritik bir kavram olarak görülmektedir (Maslow, 2001). Kendiliğindenlik, özgürlük, mantığa bürünmeme, kendini gizlememe, dürüst olma, mış gibi yapmama, bahane bulmama, güvenli olma gibi kavramlar özgünlüğü tanımlayabilecek benzer ifadelerdendir (Maslow, 2001). Bu noktada bir tecavüzcünün de kendi özgünlüğünü sapkınlığı ile bağdaştırması durumunu da değerlendiren Maslow, insanın özünün iyi olmasından dolayı özgün yaşantılanımın olumsuz psikolojik yapılara yol açmayacağını belirtmiştir. Bu noktada insancı psikolojide insanın özünün iyi olduğu sayılması, özgünlük kavramının kavramsal boyutta kuram içerisinde sıkça ele alınmasına neden olmuştur.

Görüldüğü gibi, özgünlük insancı psikoloji kuramcıları tarafından farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. İnsanın doğasının iyi olması ve insanın özgür seçim gücü gibi temel kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Psikolojik danışma yaşantısı içerisinde de danışan ve danışman açısından olumlu bir psikolojik yapı olarak görülmüştür.

Varoluşçu kuramlar açısından özgünlük. Varoluşçu kuramlarda genel olarak; özgür seçim, yalnızlık, anlamda belirsizlik, etkileşim kurma, ilişkinin şimdi ve burada oluşu, temel kuramsal öncüller arasında görülmektedir (Corey, 2008; Murdock, 2012). Kuramların temellendirildiği söz konusu psikolojik yapıların oluşabilmesi için ise, bireyin özgünlüğü önemli görülebilir. Özgür seçim gücü ile ilişkilerde özgün olarak

birey yaşamına bir anlam üretebilecektir. Bu noktada, özgünlük var oluşçu yaklaşımların temel yapıları arasında görülmektedir (Murdock, 2012; Yalom, 2000). İnsanların yaşamlarına bir anlam üretebilmeleri varoluşun önemli konuları arasında değerlendirilebilir. Bu noktada, özgün olma yaşamda anlam bulabilmeyi olumlu yönde yordamaktadır (Kernis ve Goldman, 2006a). Bu noktada insanın var oluşu açısından özgünlük kritik bir psikolojik yapıdır denilebilir.

İnsanın var oluşu için kritik bir kavram olan özgünlüğün bireyler tarafından tercih edilmeme sebebi akla gelebilecek bir sorudur. Bu noktada, özgünlük arayışı sırasında bireyin varoluşsal kaygısı artmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006a). Özgünlük için birey özgürlüğü ile yüzleşmek durumunda kalacağı için kısa dönemde varoluşsal kaygı yaşantılayabilecektir. Bu nedenle bireylerin özgün olmamayı seçtikleri söylenebilir.

Diğer yandan, özgünlük bireyin sahici bir bakışla karanlık yönlerini de içerecek şekilde kendisi ve evren ile bütünleşmesidir (Prachaska ve Norcross, 2013). Bu paralelde bakıldığında, özgürlük, anlamda belirsizlik, ölüm ve yalıtılmışlık var oluşumuzun dört temel dinamikleri arasında görülmektedir (Yalom, 2000). Bu anlamda sonluluk hissi, şu anda var olabilmeyi, yaşamda anlamsızlık ve özgürlük ise, özgün bir duruş geliştirebilmeyi getirebilmektedir. Bu noktada kendini kandırma var oluşsal sancuları kısa süreliğine dindirmenin bir yolu olarak görülebilmektedir (Prachaska ve Norcross, 2013). Örneğin, insan, ölüm var ama sanki ben bu durumdan istisnayım hissine kapılabilmektedir (Murdock, 2012). Bu yanılsama ile kısa dönemde varoluş kaygısı hafifletilse de uzun dönemde kaybedilen, özgün bir yaşam deneyimidir. Bir başka deyişle benliğin kültürel normlara adanması ve kendini kandırması sonucu özgünlükten ve özgürlükten uzaklaşmasıdır.

Öte yandan, psikopatolojinin temel tetikleyici unsurları arasında, bireyin kendisini nesneleştirilmesi ele alınmaktadır (Prachaska ve Norcross, 2013). Bu noktada birey kendisini edilginleştirebilmektedir. Bu durumu From (2000), sorumluluktan kurtulmak için özgürlükten kaçma olarak kavramsallaştırmaktadır. Kısacası, varoluşun temel dinamiklerinden olan özgürlük, özgünlük yerine karşıt yapıların çalıştırılmasıyla varoluşsal kaygılar dindirilmeye çalışılmaktadır. Bu noktada varoluşçu psikolojik danışmada ele alınan temel konular, var oluş kandırmaları ve bu bağlamda geliştirilen savunma mekanizmalarıdır (Yalom,2000).

Psikodinamik yönelimli kuramlar açısından özgünlük. Psikodinamik yaklaşımlarda özgünlük önemli görülmektedir. Bu noktada Norman (2009) psikodinamik yönelimli yaklaşımlarda özgünlüğün kritik olduğunu belirtmektedir. Psikodinamik yaklaşımlarda terapistin rolü daha profesyoneldir. Buna karşın, danışan danışman ilişkisinin gücüyle danışanın özgün bir yaşantısının olması hedeflenmektedir denilebilir.

Horney tarafından Özgünlüğün dışsal etki ve ödüllendirmelerle olumsuz yönde bir ilişkisinin bulunabileceği belirtilmektedir (Pinta, Malthy, Wood ve Day, 2012). Burada belirtilen nokta, bireyin süper egosu karşısında egosunu güçlendirerek bir özgünlük deneyimleme süreci yaşantılayabilmesidir. Bu açıdan psikoanalitik yaklaşımlarda özgünlük kritiktir denilebilir.

Psikoanalitik kuramın sayıltıları doğrultusunda geliştirilmiş bir diğer kuram ise nesne ilişkileri kuramıdır. Bu bağlamda, Winnicott çocuğun bireysel ihtiyaçlarının karşılanmaması ve özerk alanının onaylanmaması durumunda özgünlükten uzak bir gelişim süreci deneyimleyebileceğini belirtmektedir (Murdock, 2012). Bu açıdan, özgün bir duruşu kazanarak gelişim nesne ilişkileri kuramına göre, gelişim dönemlerinin ilk yıllarında başlamaktadır denilebilir. İlişkilerin egoyu güçlendirici nitelikte olduğu durumlarda ise birey özgünlük algısını geliştirebilmektedir. Ters durumlarında ise süper egosu daha baskın olabildiği için, kendine yabancılaşma süreci deneyimleyebileceği ifade edilebilir.

Özgünlük genel anlamıyla benliği dışsal dinamiklerin etkisinden kurtarma deneyimidir (Kernis ve Goldman, 2006a). Bu dışsal etkilerden birisi de kültürdür denilebilir. Bu durum psikodinamik yaklaşımlarda belirtilen süper ego karşısında gerçeklik prensibi ile çalışan egonun güçlendirilmesi yaklaşımı ile örtüşmektedir. Bu noktada, kültürel normların olumsuz etkisinden kurtularak oluşturulan özgün bir yaşam deneyimi önemli görülebilir. Diğer yandan, kültürel normlardan kurtulma çabası, farklı kültürlerde farklı yansımalar oluşturabilecektir. Bu açıdan izleyen kısımda, özgünlük çoğulcu ve bireyci kültürler bağlamında ele alınacaktır.

Çoğulcu ve Bireyci Kültürel Yapılar Perspektifinden Özgünlük

Sosyal psikoloji alanında, bireyci ve çoğulcu kültürel yapılar bağlamında, bir bilişim firması çalışanları ile yürütülen araştırma sonucu Türkiye'nin çoğulcu kültürel örüntüler gösterdiği bulgulanmıştır (Hofstede, 2001). Hofstede'nin araştırmasının bir diğer bulgusu da ilişkilerde eşitlik ve hiyerarşi bağlamında, ülkemizin hiyerarşi tarafında yer almasıdır. Bu bağlamda yürütülen bir çalışmada ise, bireyci kültürlerle karşılaştırıldığında, Ülkemizde sosyal ilişkilerin daha yoğun deneyimlendiği bulgulanmıştır (İmamoğlu ve İmamoğlu, 1992). Diğer yandan, özgünlük kültürel normlara ve sosyal kodlara uymak yerine sahici bir duruş sergilenmesi şeklinde ele alınmıştır (Golomb, 1995; Kernis ve Goldman, 2006a; Taylor, 1991). Bu noktada, sosyal ilişkilerin yoğun yaşandığı ve hiyerarşik bir yapının işlediği bir kültürel örüntüde birey özgün olabilecek midir? Sorusu düşünülebilmektedir. Benzer şekilde, kolektif bir kültürel örüntü içerisinde özgün olmak bireye ne derece yarar sağlayacaktır? Bu noktada, Kernis ve Goldman (2006) bireyin özgünlük anlayışı ile sosyo-kültürel bağlamının yaklaşımlarının çelişmesi durumunda, en azından bu çelişkiyi fark etmesinin kendisi için faydalı olabileceğini belirtmektedir.

Öte yandan, dil gibi kültürel sembollerin belirli kültürel paradigmalara çerçevesinde özgünlüğü kısıtlayabildiği belirtilmektedir (Chessick, 1996). Bu bağlamda, dil ve kültürel yapılar yerine öznelliği deneyimleme sürecine post modernizm denilmektedir (Chessick, 1996). Kültürümüzde “gemisini yüzdüren kaptan” gibi ifadelerin benliğin araçsal bir şekilde stratejik sunumunu ifade ettiği söylenebilir. Bu anlamda özgün olmayı ya da sosyal anlamda istenilen benliği sergilemeyi ifade eden sözler kültürümüzde yer almaktadır denilebilir.

Kolektif bir kültürel yapılanma içerisinde özgünlük nasıl bir karşılık bulacaktır? Bu noktada, özgünlükle örtüşen bir kavram olan özerkliğin (Maslow, 2001) ilişkiselliğin öne çıktığı toplumlarda dengeli bir şekilde birlikte var olabileceği ifade edilmektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001). Bu doğrultuda, özgün olma ile toplumsal beklenti ve rollerin çatışması kaynaklı olumsuz durumlarla baş edebilmek amacıyla, durumun çelişkisel doğasının farkında olunmasının olumlu etkisine dikkat çekilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

Özetle özgünlük kavramı, bireyci kültürel örüntü içerisinde şekillenmiştir (Kernis ve Goldman, 2006a; Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph, 2008). Ancak

konu ile ilgili alan yazın göz önüne alındığında, kavramın kollektif kültürel örüntüler içinde de faydalı bir psikolojik yapı olabileceği ortaya konulmuştur (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu anlamda, yapılan sosyal psikolojik araştırmalarda kollektif bir kültürel yapılanmanın öne çıktığı ülkemizde kavramın farklı boyutlarıyla araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özgünlük ile İlgili Araştırmalar

Özgünlükle ilgili yürütülen araştırmalar sınırlı olmakla beraber, çeşitli yapılarla özgünlüğün incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda genel anlamıyla özgünlüğün, bireyin işlevsel psikolojik yapılarının gelişimine katkı sağladığı konusunda uzlaşma görülmektedir. Diğer yandan, özgün bir duruşun bireylere önerildiği ifade edilebilir.

Alan yazında, özgünlüğü ruh sağlığı hizmeti sunanlar perspektifinden inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu noktada araştırmaların genelde nitel araştırma yöntemleriyle gerçekleştirildiği gözlenebilir. Bu anlamda, farklı kuramsal yaklaşımı benimsemiş ve farklı danışmanlık deneyimine sahip yedi psikolojik danışman ile yürütülmüş bir çalışmada, özgünlüğün psikolojik danışma açısından oldukça yararlı olduğu ve psikolojik danışmanlara öğretilmesinin faydalı olabileceği bulgulanmıştır (Minnillo, 2007). Bu doğrultuda yürütülen bir diğer araştırmada, seçkili örneklem aracılığıyla belirlenmiş 17 psikoterapist ile özgünlüğün salt bilişsel ve davranışsal boyutunun yanında duyuşsal boyutuna da dikkat çekilmesi gereği vurgulanmıştır (Burks, 2009). Diğer yandan, özgünlük kavramının ruh sağlığı alanında çalışan bireyler bağlamında yeterince araştırılmadığı ifade edilebilir.

Alan yazında, özgünlüğün çeşitli kişilik özellikleri ile araştırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bu bağlamda, özgünlük ile beş faktörlü kişilik araştırılmıştır. Yaşları 18-51 arasında değişen bireylerle gerçekleştirilen araştırmada özgünlük ile dışa dönüklük, uyumluluk ve farkındalık arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Fleeson ve Wilt, 2010). Kişilik bağlamında, “olumlu” olarak nitelendirilebilecek yapılarla özgünlük arasında benzer ilişkiler görülebileceği ifade edilebilir.

Özgünlük ile benlik bağlamında geliştirilen bazı psikolojik yapıların incelendiği araştırmalara alan yazında rastlanmaktadır. Bu anlamda yürütülen bir çalışmada ise, düşük ve kırılğan bir öz-saygıya sahip olmak ile sosyal normlara uyma, savunmacılık ve

benlik değeri algısındaki kırılma ile özgün olmama arasında pozitif ilişkinin olduğu bulunmuştur (Kernis ve Goldman, 2006b). Özgünlüğü depresyon ve cinsiyet bağlamında inceleyen bir araştırmada ise, oluşturulan bir yapısal eşitlik modelinde, özgünlüğün kadınların depresif semptomlarının üçte birini, erkeklerin ise yarısını açıkladığı bulunmuştur (Theran, 2011). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada ise, hem erkek, hem de kadın öğrencilerin annelerini daha özgün algılamalarıyla kendi özgünlük algıları arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Wenzel ve Tompson, 2012). Özgünlük ölçeğinin Türkçeye uyarlanması aşamasında benzer formlar geçerliğini ölçme aşamasında özgünlük ile stres ile baş etme ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki görülmüştür (Aydoğan, Özbay ve Öztürk,). Anlaşılabileceği gibi, özgünlük birey açısından işlevsel olmayan yapılarla olumsuz yönde ilişki göstermektedir. Ayrıca, annenin özgünlüğünün çocuğunun özgünlüğüne katkı sağlamasından ise, dolaylı olarak özgünlüğün öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yapı olduğu çıkarımına ulaşılabilir.

Alanyazında, özgünlük ve romantik ilişkilerin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır. Bu anlamda, 251 çift ile yürütülen bir çalışmada, kadınların özgünlük algılarının düşüklüğü ve ilişkilerde sürekli karşı tarafı düşünmeleri arasında olumlu; psikolojik sağlıkları arasında ise olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Neff ve Harter, 2002). Bu bağlamda 314 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, benliğin özgün dışı vurumu ile ilişkilerde algılanan güç eşitsizliği arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Neff ve Suizzo, 2006). Romantik ilişkiler bağlamındaki 62 çift ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise, özgünlük ile algılanan ilişki niteliği ve öznel iyi-oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Brunell, Kernis ve Goldman, 2010).

Özgünlük ve saldırgan davranış örüntülerini inceleyen bir araştırmada, özgünlüğün saldırgan davranışların ve öfkenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Pinto, Maltby, ve Wood, 2011). Yürütülen bir diğer çalışmada ise, özgünlük; depresif belirtiler ve otorite algısı arasında onaylanmanın ve aileden gelen duygusal desteğin aracılık ettiği bir model oluşturulmuştur (Theran, 2010). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada, özgünlük algısı yüksek olan bireylerin, inançlarını ve yaşamdaki anlamlarını tanımlamada daha başarılı olduğu bulunmuştur (Schlegel, Ves ve Arndt, 2012). Araştırmalar değerlendirildiğinde, özgünlüğün

saldırğan davranışlar gibi kişiler arası ilişkilere zarar verebilen yapıları sınırlandırarak, hem sosyal, hem de romantik ilişkileri güçlendirdiği söylenebilir.

Örgütsel psikoloji alanında özgünlük kavramının araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Bu anlamda, 636 kişi ile özgünlük ölçeğinin örgütsel psikoloji alanında da geçerliğini ölçen bir araştırmada; özgünlük ile mesleki doyum, olumlu çalışma sonuçları ve mesleki uğraş yapıları arasında olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bosch ve Tavis, 2014). Örgütsel psikoloji bağlamında, ABD, Kenya ve Çin'den katılan bireylerle yürütülen bir araştırmada ise, özgün liderlik ve supervisor değerlendirme arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur (Walumbwa, Avolio, Gardner, Wernsing ve Peterson, 2008). Bu doğrultuda 360 yönetici ile yürütülen bir araştırmada ise, özgünlüğün iş ortamlarında iyi-oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Menard ve Brunet, 2011). Bir diğer araştırmada ise, özgünlük ile iyi-oluş arasında güçlü, kariyer kararı verebilme yetkinliği arasında ise orta düzey bir ilişki bulunmuştur (Wight, 2011). Örgütsel psikoloji bağlamında özgünlüğün genel anlamda, etkin bir liderin sahip olması gereken özellikler arasında olması gerektiği ifade edilebilir.

Amaç

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri, cinsiyetleri, daha önceden psikolojik yardım almaları, aldıkları süpervizyondan hoşnutlukları, süpervizyonun türü ve mesleklerini gerçekleştirme konusundaki kararlılıkları değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bakımdan, araştırma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıtlar aranmıştır.

Araştırma soruları

1.0 Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

1.1. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük düzeylerine ve cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Psikolojik danışman adaylarının, kendini engelleme algıları özgünlük düzeylerine ve psikolojik yardım alıp almamalarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.0 Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Psikolojik Danışma Uygulamaları Sırasında Aldıkları Süpervizyon ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

1.2. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, alınan süpervizyonun biçimine ve cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, alınan süpervizyonun türüne ve cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, alınan süpervizyonun niteliğine ve cinsiyetlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.4. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, mezuniyetten sonra psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılıklarına ve cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.5. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmelerine ve cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.0 Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

3.1. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, özgünlük düzeyi, alınan süpervizyonun niteliği, alınan süpervizyonun türü, cinsiyet, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirme, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından yordanmakta mıdır?

Önem

Günümüzde, psikolojik yardım hizmetlerine duyulan gereksinim artış göstermiştir. Bu gereksinimlere etkili cevap verebilmek adına profesyonel kimseler yetiştirilmektedir. Psikolojik danışmanlık da bu uzmanlık alanlarından bir tanesidir. Bireylerin psikolojik gereksinimlerini gidermede psikolojik danışma mesleği önemli bir role sahiptir. Bu noktada, etkin profesyoneller yetiştirmeyi hedefleyen psikolojik danışma ve rehberlik programı kritik roldedir.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programının niteliğinin artırılması psikolojik hizmetlerin niteliğinin artırılması adına önemli görülebilir. Bu durum

psikolojik danışma mesleğinin kökleşmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, etkili psikolojik danışma yapabilme becerisini kazanan psikolojik danışmanlar, mesleklerinde daha fazla doyum elde edebileceklerdir.

Etkili psikolojik danışma yapabilmenin ilk adımı psikolojik danışmanın bireysel niteliklerinin farkında olması ile başlayabilmektedir. Bu bakımdan, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçlerinde kendilerine yönelik farkındalıklarının artırılması önemli konulardandır. Kendine yönelik farkındalığın oluşumunda psikolojik danışma eğitiminin niteliği önem kazanmaktadır. Niteliği artırılmış bir psikolojik danışmanlık eğitimi aracılığıyla, psikolojik danışmanlar, teknik becerileri öğrenmenin yanı sıra, kişisel farkındalıklarını da arttırabileceklerdir.

Kişisel farkındalığı artan bir psikolojik danışman adayı kendini engelleme gibi olumsuz sonuçları olabilecek yapıları kullanma gereksinimi duymayacaktır. Bu noktada psikolojik danışmanların özgün bir duruş geliştirmeleri önemlidir.

Özgün bir duruşun kazanılması açısından psikolojik danışman eğitimi üzerinde düşünülmesi gereken konulardandır. Bu açıdan, psikolojik danışman eğitiminin içeriğinin bu doğrultuda zenginleştirilmesinde fayda olabilecektir. Ayrıca, psikolojik danışmanlık eğitiminin sunulmasında etkin rol alan bireylerin, öğrencilerin özgün bir duruş geliştirmelerinde destekleyici ve yapıcı olmaları önemlidir. Bu bağlamda, özgünlüğün pratikte ne türden kazanımlarının olabileceğinin görülebilmesi için konunun daha çok araştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda, özgünlüğün kendini engelleme gibi işlevsel olmayan psikolojik yapılarla baş etme konusunda işlevsel bir psikolojik yapı olabileceği öngörülmüştür.

Öte yandan, araştırmanın bulgularının süpervizyon veren öğretim elemanları açısından da faydalı olabileceği düşünülmüştür. Danışma eğitimi sunan bireylerin, kendini engelleme gibi süreçlerde karşılaşılabilecek konular bağlamında farkındalık kazanmaları ve bu noktada özgünlük gibi yapıların psikolojik danışman adayları tarafından kullanılabilmesi adına görgül boyutta veriler ortaya konulmak istenmiştir. Diğer yandan, psikolojik danışmanların, işlevsel olmayan psikolojik yapıları danışma sürecinde kullanmalarının bir dizi olumsuz çıktıları olabilecektir. Psikolojik danışmanların olumsuz psikolojik yapıları danışmanlarına olumsuz model olma riskleri vardır. Ayrıca, işlevsel olmayan psikolojik yapılardan dolayı danışanın süreçten yarar elde etmemesi, hatta zarar görebilmesi durumu da olasıdır. Bu noktada, psikolojik

danışmanların danışanlarının yararı çerçevesinde işlevsel olmayan psikolojik yapıları kullanmamaları gerekmektedir.

Diğer taraftan psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanların danışanın yararı çerçevesinde becerilerini hayata geçirmesi beklenmektedir. Bu anlamda, kendi işlevsel olmayan bilişsel yapılarını da dürüstçe keşfetmeleri gerekebilmektedir. Nitekim bu türden farkındalıkların oluşması gibi nedenlerden psikolojik danışmanlık eğitiminde süpervizyon uygulaması gerçekleştirilmektedir.

Psikolojik danışma uygulamalarında insan faktörü sonucu oluşacak belirsizlik durumu kendini engelleme gibi işlevsel olmayan (Jones ve Berglass, 1978) stratejilerin kullanılması bakımından uygun bir ortam oluşturmaktadır. Bu noktada, özgünlük algısı geliştirmiş bir birey ise, kendini engelleme gibi olumsuz araçlarla benlik koruma çabaları içerisine girmeyebilecektir. Bu anlamda süpervizörlerin yapıcı geribildirimleri hassas roledir. Bu geribildirimlerin psikolojik danışman adaylarının işlevsel olmayan psikolojik yapıları ile baş etmesi noktasında da katkı sunucu nitelikte olması faydalı olabilir.

Öte yandan, süpervizyon sürecinde psikolojik danışman adayları kritik öğrenme yaşantıları deneyimlemektedirler. Bu yaşantılar yapıcı bir atmosferde psikolojik danışman niteliğini artırmayı hedeflemektedir. Bu bakımdan bu süreçte psikolojik danışman adaylarının kendilerine yönelik algılarını keşfetmelerinde önemli görülebilir. Bu noktada genelde önemli bir görev öncesinde benliğin korunması adına kullanılan bir yöntem olan kendini engelleme araştırmaya değer bulunmuştur. Bu çalışmada, psikolojik danışman eğitiminin niteliğinin artırılabilmesi adına, öğrenmeyi ve kişisel gelişimi kısıtlayıcı etkisi bulunabilecek olan kendini engelleme incelenmiştir. Çalışma her ne kadar psikolojik danışma öğrencileriyle yürütülse de bulguları diğer uygulamalı alanlara da dolaylı yönden olsa katkı sağlayabilir. Bu anlamda alanyazında, kritik bir performans ve bu performansın değerlendirme sürecinde kendini engellemenin görülebileceği belirtilmektedir (Elliot ve Church, 2003; Jones ve Berglas, 1978; Kolditz ve Arkin, 1982). Bu bağlamda, öğretmenlikten sağlığa kadar etkileşimin önemli olduğu alanlar açısından da bulgular sınırlı da olsa yeni bakış açıları geliştirilmesi konusunda faydalı olabilecektir.

Diğer taraftan, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının araştırılmasıyla birlikte, psikolojik danışma eğitim programında sunulan süpervizyon

uygulamalarının niteliğine katkı sunulabilecektir. Bu katkı aracılığı ile de psikolojik danışma programının eğitsel içeriğinin zenginleştirilmesine dolaylı da olsa katkı sunulması umulmaktadır. Sunulan etkin eğitsel içeriklerin aracılığı ile ise, geleceğin psikolojik danışmanlarının mesleksi anlamda yetkin ve bireysel boyutta farkındalıkları yüksek profesyoneller olması beklenmektedir.

Araştırma aracılığı ile gerek süpervizyonun niteliğinin artırılması boyutuyla, gerek de psikolojik danışmanların kişisel gelişimlerine yatırım yapılması konusunda oluşabilecek farkındalık yönüyle psikolojik danışman adaylarının yeterlik alanları ve sınırlılıklarını keşfetmesine dolaylı katkı sağlanabileceği umulmaktadır. Ayrıca süpervizyon uygulamalarını yürüten alan uzmanlarına dolaylı bir yönden de olsa, süpervizyon faaliyetlerinin olumsuz çıktılarının önlenmesi adına yardımcı olunabilmesi beklenmektedir. Bu aracılıkla da gerek süpervizörler, gerekse de süpervizyon alan bireyler açısından sürecin niteliğinin artırılması önemli görülebilir. En dar çerçevede ise, psikolojik danışman adaylarının bir baş etme mekanizması olarak kendini engellemeyi kullanmamaları, bireysel iyi oluşları açısından faydalı olabilecektir. Psikolojik danışma eğitim süreçlerinde, kendini engellemeyi kullanmamayı öğrenen bireyler, bunu kişisel yaşantılarına da aktarabileceklerdir. Bu aktarımdan ise, uzun vadede bireysel düzeyde kazanım elde edebilecekleri düşünülebilir.

Özetle, sürecin insan faktöründen dolayı belirsizliği, anlık yaklaşımlar geliştirebilme becerisinin yeterli düzeyde olamayabilme durumu gibi konular bakımından kendini engellemenin psikolojik danışman adaylarınca kullanılabilirliği olma ihtimali göz önüne alınmıştır. Bu açıdan bu kavram incelenerek, psikolojik danışman adaylarının eğitiminin ve dolayısıyla da psikolojik danışma alanının gelişimine bir katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Sınırlıklar

1. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan özgünlük ve bağımlı değişkeni olan kendini engelleme; kendini engelleme Ölçeği ve Özgünlük Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
2. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarını inceleyen bu araştırma, 2013-2014 eğitim öğretim dönemi Anadolu, Çukurova, Gazi, İnönü,

Mersin, Ondokuz Mayıs, Osmangazi, üniversiteleri psikolojik danışmanlık eğitimi son sınıf öğrencilerinden seçilen örnekleme sınırlıdır.

Tanımlar

Kendini engelleme

Kendini engelleme, kritik bir performans öncesi; bireylerin benlik yapılarını korumak adına bir engeli aktif olarak oluşturması ya da engelin varlığını sözel boyutta ortaya koymasındır(Berglas ve Jones, 1978).

Özgünlük

Özgünlük, bireylerin günlük faaliyetlerinde ve ilişkilerinde benliklerinin salt özüyle davranması şeklinde tanımlanmıştır (Kernis ve Goldman, 2006a).

Süpervizyon

Süpervizyon, deneyimli psikolojik danışmanların, görece daha az deneyimli olan psikolojik danışmanlara, sistematik bir şekilde mentörlük etme faaliyetleridir (Bernard & Goodyear, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, evren, araştırma modeli, veri toplama araçları gibi araştırmanın yöntem ve modeline ilişkin bilgiler ve bu bilgilere paralel olarak veri toplama ve analiz biçimine ilişkin genel bilgiler yer almaktadır. Ayrıca, veri toplama araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel araştırma deseni çerçevesinde oluşturulmuştur. Bu anlamda Araştırma genel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama ve tekil tarama modeli ile çerçevelenmektedir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2013-2014 Öğretim Yılında rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı mevcut olan Devlet Üniversitelerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini oranlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Örnekleme yer alan üniversiteler; Anadolu Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Osmangazi Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Mersin Üniversitesidir. Örneklem belirleme aşamasında, süpervizyon veriliyor olması, süpervizyon verebilecek öğretim elamanının bulunması ve devlet üniversitesi olması ölçütleri göz önüne alınmıştır. Devlet üniversitelerinin daha heterojen yapıda olmasının beklenmesi, örneklem seçiminde bu ölçüte dikkat edilmesinde etkili olmuştur. Araştırmada süpervizyon süreçlerine yönelik bağımsız değişkenlerin yer alması nedeniyle de süpervizyon uygulamalarının yürütüldüğü üniversiteler örnekleme dahil edilmiştir. Belirlenen üniversitelerin, 302 rehberlik psikolojik danışma son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçeklerden birisini doldurmadığı için üç kişiden ve bütün soruları aynı şekilde derecelendirdiği için bir kişiden elde edilen veriler analiz sürecine dahil edilmemiştir. Örnekleme ilişkin veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmanın Örnekleminde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Bilgiler

Üniversite	Cinsiyet		Süpervizyon Türü			Uygulama Dersi		Süpervizyon Biçimi			Danışan Olarak Danışma Deneyimi	
	Erkek	Kadın	Bireysel	Grup	Almayan	Gerçek Danışan	Rol canlandırma	Ses Kaydı	Sözlü Dönüt	Video Kaydı	Evet	Hayır
Anadolu	11 (%35)	20 (%65)	-	31 (%100)	-	31 (%100)	-	28 (%90)	3 (%10)	-	25 (%81)	6 (%19)
Çukurova	12 (%24)	38 (%76)	4 (%8)	46 (%92)	-	50 (%100)	-	4 (%8)	18 (%36)	28 (%56)	26 (%52)	24 (%48)
İnönü	13 (%30)	32 (%70)	3 (%7)	39 (%86)	3 (%7)	42 (%93)	-	22 (%49)	13 (%29)	7 (%16)	16 (%36)	29 (%64)
Ondokuz Mayıs	16 (%28)	41 (%72)	12 (%21)	24 (%42)	21 (%37)	30 (%53)	6 (%10)	20 (%35)	14 (%25)	2 (%3)	34 (%60)	23 (%40)
Osmangazi	6 (%25)	18 (%75)	21 (%88)	2 (%8)	1 (%4)	23 (%96)	-	16 (%67)	7 (%29)	-	9 (%37)	15 (%63)
Mersin	10 (%35)	19 (%65)	8 (%28)	21 (%72)	-	27 (%93)	2 (%7)	2 (%7)	1 (%3)	26 (%90)	9 (%31)	20 (%69)
Gazi	9 (%15)	49 (%85)	3 (%5)	48 (%83)	7 (%12)	51 (%88)	-	14 (%24)	9 (%15)	28 (%48)	18 (%31)	40 (%69)
Toplam	77 (%27)	217 (%63)	51 (%17)	211 (%72)	32 (%11)	254 (%86)	8 (%3)	106 (%36)	65 (%22)	91 (%31)	137 (%47)	157 (%53)

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini engelleme algısına yönelik bilgilerin elde edilmesi amacıyla Kendini Sabotaj ölçeği, araştırmanın bağımsız değişkeni olan özgünlük algısına yönelik bilgileri elde etmek için Özgünlük ölçeği, demografik bilgilerin elde edilmesinde ise Kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği bireylerin kendilerini engelleme algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiş olup altılı Likert tipli, yirmi beş maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıdadır. Ölçek Türkçeye Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin altılı likert yapısını tanımlamada 1 hiç katılmıyorum ifadesinden 6 tamamen ifadelerine değişiklik gösteren derecelendirmeler kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması aşamasında (Self-handicapping) ifadesi kendini sabotaj şeklinde çevrilmiştir. Bu çalışmada ise, Kendini engelleme kavramının self-handicapping ifadesinin dilimizdeki anlamını daha iyi karşılayabileceği düşünülmüştür. Uyarlama çalışmasında, 585 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Seçilen 585 kişilik örneklemden 128 kişiye üç hafta arayla ölçek tekrar uygulanarak test tekrar test güvenirliği ölçülmüştür. Seçilen örneklemden 328 kişiden ise, uyum geçerliği için veri toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için ise, iyi düzeyde İngilizce bilen 85 kişiden veri toplanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının içtutarlık katsayısı .90 bulunmuş olup, test tekrar güvenirlik katsayısı ise .94 bulunmuştur. Dilsel eşdeğerlik açısından ölçeğin bütünü göz önüne alındığında .91'lik bir korelasyon elde edilmiştir (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Analizler sonucunda, ölçeğin güvenilir bir yapı gösterdiği belirtilmiştir. Bu araştırma için ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .62 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerliğini test etmek amacı ile açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucu, ölçeğin 25 maddeden oluşan ve toplam varyansın 32,21'ini açıklayan tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulgulanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ise, .34 ile .69 arasında değiştiği görülmüştür. Uyum indeksi değerlerine bakıldığında ise; RMSEA = 037, NF1 = 98, CFI= .99, IFI = 99, RFI = 97, GFI = .97, AGFI = .94 şeklinde bulgulanmıştır. Bu değerler göz önüne alındığında, ölçeğin gerekli uyum değerleri sağladığı görülmektedir (Akın, Abacı ve Akın, 2011).

Özgünlük Ölçeği

Özgünlük Ölçeği bireylerin özgünlük algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Özgünlük Ölçeği, Kernis ve Goldman(2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 45 maddesi bulunmaktadır. Beşli derecelendirmeli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin farkındalık, yansızlık, davranışsallık ve ilişkisellik olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Farkındalık, kişilerin duygu ve düşüncelerinin olumlu ve olumsuz yönleriyle bilmesini içerir. Yansızlık, bireyin olumlu ve olumsuz yönlerini nesnel bir şekilde kabulünü içerir. Davranışsallık, bireyin kendi değerleri, ihtiyaçları ile davranışlarının örtüşmesini içermektedir. İlişkisellik ise yakın ilişkilerde açık ve doğru bir şekilde özgürce saptanmış hedeflere yönelik başarıma çabasıdır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Aydoğan, Öztürk ve Özbay (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alt boyutlara göre ayrı ayrı ya da toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin dört alt boyutunun kendi içerisinde ilişkili olabilmesine karşın, aralarında doğrusal bir ilişkinin olmayabileceği de ifade edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006a). Güvenirlilik açısından, ölçeğin içtutarlık katsayısı tüm ölçek için .86 bulunmuştur. Alt boyutlar açısından ise, farkındalık alt boyutu için .69, tarafsızlık alt boyutu için .59, davranışsallık alt boyutu için .66, ilişkisellik alt boyutu için .65 bulunmuştur. Bu araştırma çerçevesinde de ölçeğin Cronbach alfa değerine bakılmış ve .84 bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek için, doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Orijinal formda olan ancak, Türk kültürüne uyarlamada yeterli değerleri sağlamayan altı madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ve toplam puan arasındaki ilişki .21 ile .85 arasında değişmektedir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin uyum indeksi değerleri: RMSEA=.06, RMR=.07, CFI=.92, NNFI=.91 ve GFI=.80 şeklinde bulunmuştur (Aydoğan, Öztürk ve Özbay, 2011).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, araştırmanın değişkenleri ve ilgili alan yazın göz önüne alınarak hazırlanmış olup bazı demografik bilgileri içermektedir. Kişisel bilgi formu, çoktan seçmeli ve boşluk doldurmayı gerektiren soru türlerinden oluşturulmuştur.

Formda, üniversite ismi, cinsiyeti içeren doldurma alanları bulunmaktadır. Ayrıca, algılanan süpervizyon niteliği, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirme ve

alınan süpervizyonun biçimi gibi değişkenlerin belirlenmesi amacıyla çoktan seçmeli sorular bulunmaktadır. Son olarak da, katılımcı öğrencilerin psikolojik danışman olarak çalışıp çalışmama konusundaki kararlılıklarını belirtmelerini gerektiren soru yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde, ölçme araçları bir set haline getirilmiştir. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne etik kurul izni için başvurulmuştur. Enstitü aracılığı ile araştırmanın gerçekleştirileceği üniversite ve fakültelerle resmi yazışmalar gerçekleştirilmiş ve resmi izinler alınmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği üniversitelerden ilgili öğretim elemanları ile irtibat kurulmuştur. İlgili öğretim elemanlarıyla, verilerin gönderilme biçimi, uygulama saati gibi konular konuşularak araştırma, 2013-2014 Eğitim Öğretim Yılı Mayıs ayında gerçekleştirilmiştir. Ayrıca uygulama sürecinde öğrencilerden izin alınarak etik açıdan araştırmaya gönüllü katılımları sağlanmıştır.

Verileri uygulayacak olan öğretim elemanına, verilerle ve dolduruş biçimi ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Verilerin yaklaşık olarak 14-15 dakikada öğrenciler tarafından cevaplandırıldığı gözlenmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında veri setinden elde edilen verilerin çözümlemesi “SPSS 15 for Windows” paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Bu anlamda öncelikle araştırmanın değişkenleri ile gerçekleştirilecek istatistiksel analizlerin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığının görülmesi amacıyla analizler yapılmıştır. Bu bağlamda başlangıçta değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Normal dağılımın incelenmesinde çarpıklık, basıklık katsayıları ve Kolmogrov Smirnov değerine bakılmıştır. Kendini engelleme açısından çarpıklık katsayısı $-.35$, basıklık katsayısı ise $.07$ şeklinde bulunmuş ve bu değerler ile kendini engellemenin normal dağıldığı gözlenmiştir. Paralel şekilde, özgünlük açısından çarpıklık katsayısı $-.31$ basıklık katsayısı ise $-.26$ olarak görülmüştür. Bu anlamda, bu değişken aracılığıyla elde edilen verilerin de normal dağıldığı görülmüştür. Diğer yandan, normal dağılım için Kolmogrov Smirnov değerleri de incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı

belirlenmiştir. Verilerin homojen dağılımlarını incelemek için ise Levene istatistiğinin sayıltıları göz önüne alınmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının cinsiyet ve özgünlük düzeylerine, cinsiyet ve daha önceden psikolojik yardım almalarına, cinsiyet ve aldıkları süpervizyonun biçimine, cinsiyet ve aldıkları süpervizyonun türüne, cinsiyet ve alınan süpervizyonun niteliğine, cinsiyet ve psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılıklarına, cinsiyet ve psikolojik yardım almalarına göre farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek için İki Yönlü ANOVA tekniği kullanılmıştır. İki Yönlü ANOVA, gruplara ayrılmış birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki ortak etkisini eş zamanlı olarak ele almaktadır (Büyüköztürk, 2011). Bulgularda ortak etkinin anlamlı olmaması ancak tek bir grubun anlamlı olmasından dolayı , bu ipucundan yola çıkarak tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı sonuçlar çıktığında, bu sonucunda kaynağını bulmak için Tukey Çoklu Karşılaştırma testi yapılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük, alınan süpervizyondan duyulan memnuniyet, alınan süpervizyonun türü, cinsiyet ve psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından yordayıp yordanamamasını incelemek amacıyla adımsal regresyon (stepwise regression) kullanılmıştır.

Regresyon analizine geçmeden önce varsayımlar kontrol edilmiştir. Öncelikle regresyon analizinin daha sağlıklı yapılabilmesi için uç değerler Mahalanobis uzaklıklar kontrol edilmiştir. Mahalanobis uzaklık değeri, tehlikeli uç değer olup olmadığına ilişkin bilgi vermesinden (Tabachnick ve Fidell, 2001) dolayı kullanılmıştır. Ardından Durbin-Watson, artık terimlerin bağıntılı olmaması varsayımını araştırmak için incelenmiştir. Durbin-Watson değeri 1 ile 3 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Durbin-Watson değerinin bu çalışmada 2.05 olduğu görülmüştür.

Adımsal Regresyon Analizi yapabilmek için yordayan değişkenler arasında yüksek bağıntının olmaması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Yüksek bağıntıyı başka bir değişle çoklu doğrusal bağıntıyı (multicollinearity) incelemek için de regresyon çıktısında yer alan Tolerance ve VIF (variance inflation factor) değerlerine bakılmaktadır. Tolerance değerinin sıfıra yaklaşmaması ya da .10'dan düşük olmaması gerekmektedir. Adımsal regresyonun son modelinde tolerance değerlerinin .98 ile .1

arasında olduğu görülmüştür. VIF değerlerinin tamamının da 10'dan küçük olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu çalışmanın adımsal regresyon analizi son modelinde VIF değerlerinin 1.01 olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi için karşılanan bir diğer varsayımda tekilliktir (singularity).

Regresyon analizine giren değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon katsayısının olması durumunda tekilliğin ihlal edildiği anlaşılmaktadır (Field, 2005).

Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve yüksek düzeyde ilişkilerin olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, araştırma için elde edilen verilerin belirlenen amaçlar çerçevesinde analiz edileceği ortaya koyulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları ve alt amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel çözümlemelere yer verilmiştir. Araştırmanın alt amaçları sırası ile ele alınmış ve her bir alt amaca ilişkin verilerin istatistiksel çözümlmeleri doğrultusunda elde edilen bulgular sıralanmıştır. Öncelikle psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları ele alınmıştır. Sonra da psikolojik danışman adaylarının özgünlükleri ele alınmıştır. İzleyen kısımda ise, psikolojik danışma adaylarının kendini engelleme algılarının süpervizyon ve bazı değişkenler açısından karşılaştırılması yer almaktadır. Son bölümde ise psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük, danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirme, cinsiyet, meslekte çalışmalarına yönelik kararlılık ve aldıkları süpervizyonun niteliği değişkenlerince yordanmasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Çeşitli Değişkenlere İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve çeşitli değişkenlere ilişkin bulgular alt başlıklar halinde sırasıyla verilmiştir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Özgünlük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük düzeylerine ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puanları Özgünlük Ölçeğinden elde edilen toplam puanın aritmetik ortalaması ($\bar{X} = 141.16$) ve standart sapması ($ss = 13.75$) hesaplanarak, ortalamadan yarım standart sapma altı için “*özgünlük düzeyi düşük*”, ortalamadan yarım standart sapma üstü için “*özgünlük düzeyi yüksek*” ve arada kalan grup için de “*özgünlük düzeyi orta*” olarak belirlenmiştir.

Tablo 2’de psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük düzeyleri ve Cinsiyetlerine ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 2

Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Cinsiyet	Özgünlük Düzeyi	Kendini Engelleme		
		Ortalama	Ss	N
Erkek	Az	85.93	9.71	28
	Orta	79.65	9.22	34
	Yüksek	69.20	11.83	15
	Toplam	79.89	11.49	77
Kadın	Az	86.31	8.14	52
	Orta	79.42	8.85	94
	Yüksek	74.10	10.18	71
	Toplam	79.33	10.18	217

Tablo 2 incelendiğinde, özgünlük düzeyi düşük olan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 85.93$, $ss = 9.71$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 86.31$, $ss = 8.14$) olduğu görülmektedir. Özgünlük düzeyi orta olan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 76.65$, $ss = 9.22$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.42$, $ss = 8.85$) olarak bulunmuştur. Son olarak, özgünlük düzeyi yüksek olan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 69.20$, $ss = 11.83$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 74.10$, $ss = 10.18$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3'de psikolojik danışman adaylarının özgünlük düzeylerine ve cinsiyetlerine göre kendini engelleme algılarına ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

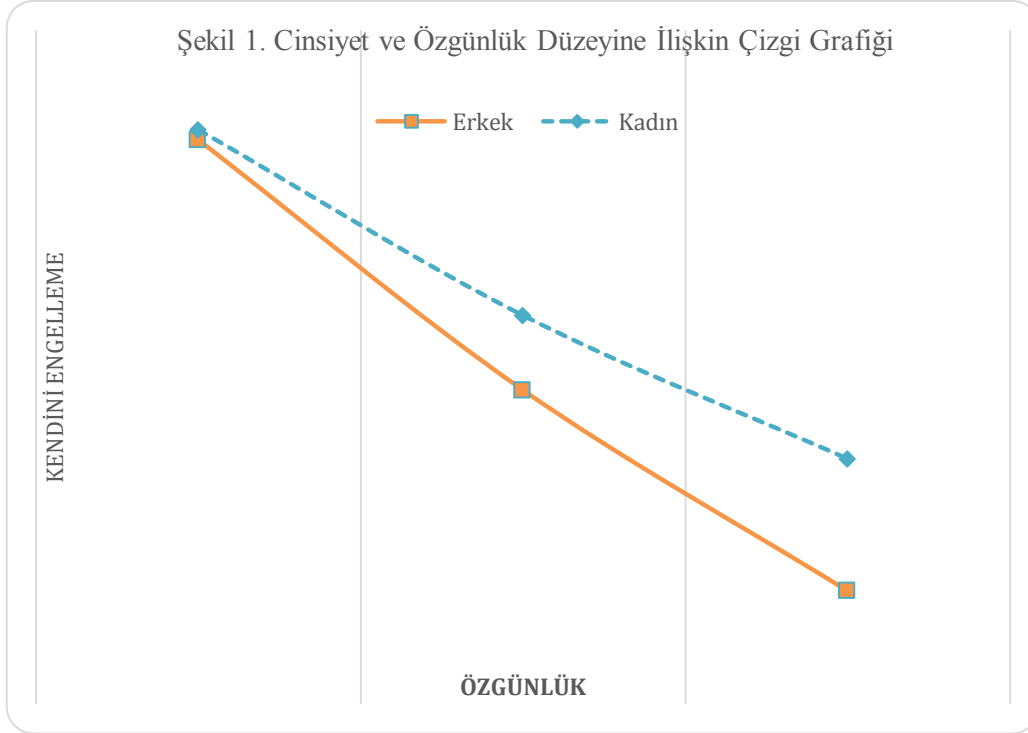
Tablo 3

Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Algularına İlişkin İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Gözlenen Güç
Cinsiyet	145.465	1	145.46	1.66	.20	.00	.25
Özgünlük	6199.815	2	3099.91	35.39	.00	.00	1.00
Cinsiyet X Özgünlük	231.737	2	115.87	1.32	.27	.00	.28
Hata	25224.387	288	87.58				
Toplam	1889655.00	294					

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine göre kendini engelleme algılarında anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = 1.66; p > .05$]. Diğer taraftan, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında özgünlük düzeyine göre anlamlı biçimde fark görülmektedir [$F_{(2-294)} = 35.39; p < .05$]. Cinsiyet ve özgünlük algısının psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = 1.32; p > .05$].

Şekil 1’de psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve özgünlüğe ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 1’de yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının özgünlük düzeyleri arttıkça kendini engelleme algıları azalmaktadır. Erkek ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme ve özgünlük algıları bağlamında benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

İki yönlü ANOVA’dan elde edilen ipucu doğrultusunda, kendini engelleme algısında özgünlük düzeyine göre farklılaşma tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur [$F_{(2-293)} = 39.50; p < .01, \eta^2 = .46$]. Bu farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testine ilişkin bulgular Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4

Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Düzeyine Göre Kendini Engelleme Puanları Arasındaki Farklara İlişkin İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Özgünlük	Düşük	Orta	Yüksek	Ortalama	ss
Düşük	-	6.69*	12.93*	86.17	8.66
Orta		-	6.24*	79.48	8.91
Yüksek			-	73.24	10.52

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, özgünlük puanları düşük olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puanlarının ($\bar{X} = 86.17$, $ss = 8.66$), özgünlük puanları orta ($\bar{X} = 79.48$, $ss = 8.91$) ve yüksek olanlardan ($\bar{X} = 73.72$, $ss = 10.52$) anlamlı olarak daha düşük olduğunu yansıtmaktadır. Benzer biçimde, özgünlük puanları orta olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puanlarının, özgünlük puanları yüksek olanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Özgünlük Düzeylerine ve Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük düzeylerine ve psikolojik yardım alıp-almamalarının ortak etkisine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 5’Te psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları ve psikolojik yardım alıp-almamalarına ve özgünlük algılarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Psikolojik Yardım Alma	Özgünlük Düzeyi	Kendini Engelleme		
		Ortalama	Ss	N
Evet*	Düşük	85.42	8.84	40
	Orta	79.69	9.09	61
	Yüksek	71.03	11.55	36
	Toplam	79.09	11.06	137
Hayır**	Düşük	86.92	8.53	40
	Orta	79.29	8.79	67
	Yüksek	74.84	9.61	50
	Toplam	79.82	10.05	157

*Evet: Öğrencilik yaşamında psikolojik yardım deneyimi geçirmiş olmak

**Hayır: Öğrencilik yaşamında psikolojik yardım deneyimi geçirmemiş olmak

Tablo 5 incelendiğinde, özgünlük düzeyi düşük olan ve psikolojik yardım alma deneyimi olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 85.42$, $ss = 8.84$) ve psikolojik yardım alma deneyimi olmayan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 86.92$, $ss = 8.53$) olduğu görülmektedir. Özgünlük düzeyi orta olan ve psikolojik yardım almış olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.69$, $ss = 9.09$) ve psikolojik yardım almamış olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.29$, $ss = 8.79$) olarak bulunmuştur. Son olarak, özgünlük düzeyi yüksek olan psikolojik yardım almış olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 71.03$, $ss = 11.55$) ve psikolojik yardım almamış olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 74.84$, $ss = 9.61$) olduğu görülmektedir.

Tablo 6'da psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alıp-almamalarına ve cinsiyete göre kendini engellemeye ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 6

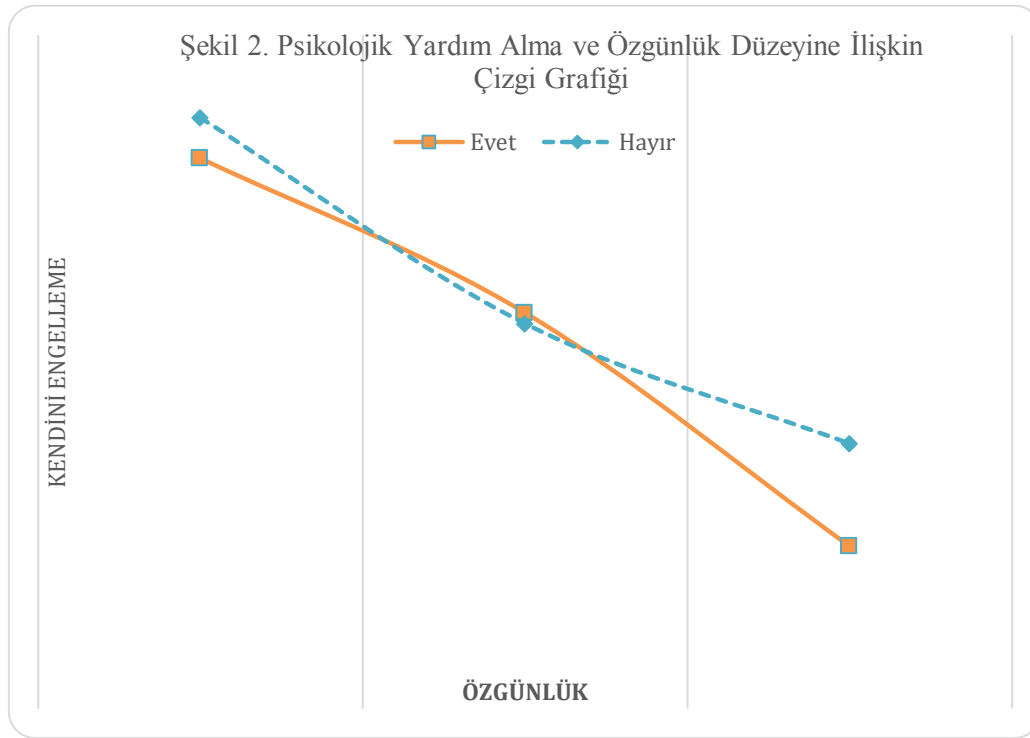
Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alıp-Almamalarına ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Gözlenen Güç
Psi Yardım	187.67	1	187.67	2.15	.14	.00	.31
Özgünlük	7173.04	2	3586.52	41.03	.00	.00	1.00
Psi Yardım* Özgünlük	223.99	2	111.99	1.28	.28	.00	.28
Hata	25171.35	288	87.40				
Toplam	1889655.00	294					

Not: Psi Yardım = Psikolojik Yardım Alma

Tablo 6 incelendiğinde, psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alıp almamalarına göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = 2.15; p > .05$]. Diğer taraftan, psikolojik yardıma bakılmaksızın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında özgünlük düzeyine göre anlamlı düzeyde fark görülmektedir [$F_{(2-294)} = 41.03; p < .05$]. Psikolojik yardım alıp almama ve özgünlük algısının psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = 1.28; p > .05$]. Etki büyüklükleri bağlamında, psikolojik yardım alıp almama ile özgünlüğün ortak etkileşiminin kendini engellemeye etkisinin olmadığı görülmektedir.

Şekil 2’de psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alıp almama ve özgünlüğe ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 2’de yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının özgünlük düzeyleri arttıkça kendini engelleme algıları azalmaktadır. Psikolojik yardım alan ve almayan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme ve özgünlük algıları bağlamında benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Psikolojik Danışma Uygulamaları Sırasında Aldıkları Süpervizyon ve Çeşitli Değişkenlere İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının psikolojik danışma uygulamaları sırasında aldıkları süpervizyon ve çeşitli değişkenlere ilişkin bulgular alt başlıklar halinde sırasıyla verilmiştir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları, Alınan Süpervizyon Biçimine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları alınan süpervizyon biçimi ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Alınan süpervizyon biçimi, “*oturumların ses kayıtlarının deşifresi üzerinden*” “*yalnızca sözlü dönüt*” ve “*video kaydı üzerinden*” şeklinde gruplandırılmıştır.

Tablo 7’de psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, alınan süpervizyon biçimi ve cinsiyete ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 7

Psikolojik Danışman Adaylarının Alınan Süpervizyon Biçimi ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Cinsiyet	Süpervizyon Biçimi	Kendini Engelleme		
		Ortalama	Ss	N
Erkek	Ses Kaydı	77.03	10.41	29
	Sözel Dönüt	79.50	13.13	16
	Video Kaydı	81.83	11.89	23
	Toplam	79.23	11.61	68
Kadın	Ses Kaydı	78.45	9.71	77
	Sözel Dönüt	78.63	10.41	49
	Video Kaydı	79.22	9.92	68
	Toplam	78.77	9.91	194

Tablo 7 incelendiğinde, ses kaydı üzerinden süpervizyon alan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 77.03$, $ss = 10.41$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 78.45$, $ss = 9.71$) olduğu görülmektedir. Sözlü dönüt olarak süpervizyon alan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.50$, $ss = 13.13$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 78.63$, $ss = 10.41$) olarak bulunmuştur. Son olarak, video kaydı üzerinden süpervizyon alan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 81.83$, $ss = 11.89$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 79.22$, $ss = 9.92$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8’de modele ait, kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8

Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyon Biçimi ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları

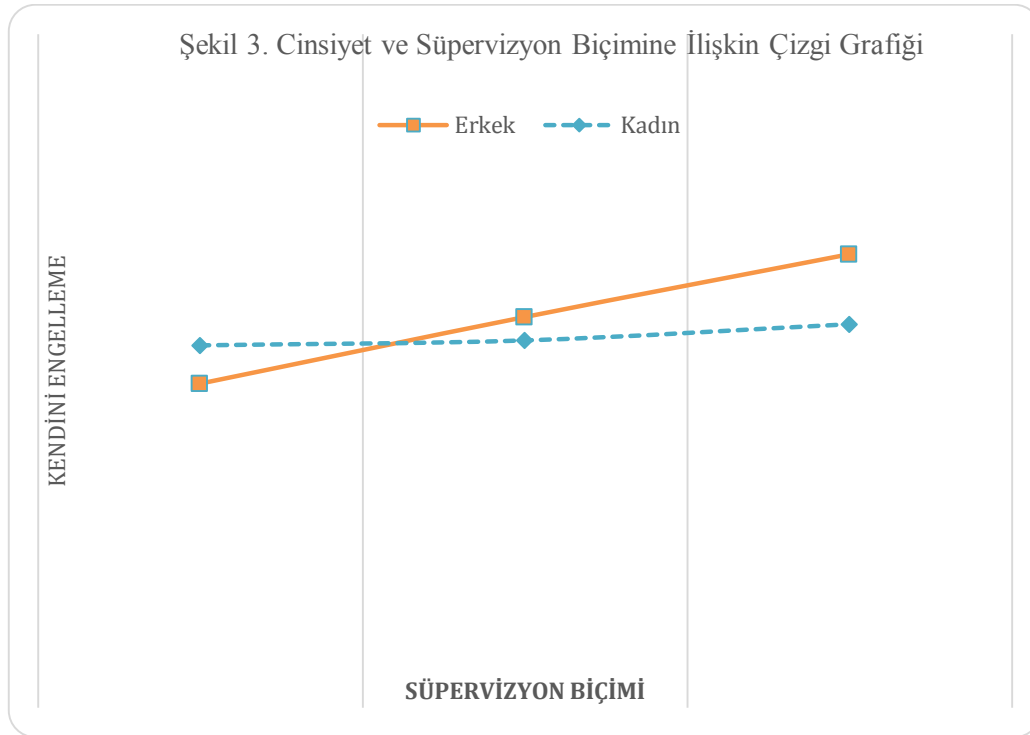
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Gözlenen Güç
Cinsiyet	22.35	1	22.35	.21	.65	.00	.07
S. Biçimi*	292.54	2	146.27	1.35	.26	.00	.29
Cinsiyet x S. Biçimi*	155.48	2	77.74	.72	.49	.00	.17
Hata	27702.44	256	108.21				
Toplam	1658595.00	262					

Not: S.vizyon Biçimi = Alınan Süpervizyonun Biçimi

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = .21$; $p > .05$]. Benzer şekilde, cinsiyete bakılmaksızın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında süpervizyon biçimine göre anlamlı düzeyde fark görülmemektedir

[$F_{(2-294)} = 1.35; p > .05$]. Cinsiyet ve süpervizyon biçiminin psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin de anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = .72; p > .05$]. Etki büyüklükleri bağlamında, cinsiyet ile süpervizyon biçiminin ortak etkileşiminin kendini engellemeye etkisinin olmadığı görülmektedir.

Şekil 3'te psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve süpervizyon biçimine ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 3'te yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere, kadınlarda süpervizyon biçimine göre benzer kendini engelleme puanları aldıkları görülmüştür. Erkeklerde ise video kaydı ile süpervizyon alma diğer süpervizyon biçimlerine göre az da olsa kendini engelleme puanının yüksek olduğu görülmektedir. Erkek ve kadın psikolojik danışman adaylarının süpervizyon biçimleri ve kendini engelleme algıları bağlamında benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

**Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Alınan
Süpervizyon Türüne ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular**

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları alınan süpervizyon türü ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Alınan süpervizyon türü, “*bireysel*” ve “*grup*” şeklinde gruplandırılmıştır.

Tablo 9’da psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, alınan süpervizyon türüne ve cinsiyete ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 9

Psikolojik Danışman Adaylarının Alınan Süpervizyon Türü ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Cinsiyet	Süpervizyon Türü	Kendini Engelleme		
		Ortalama	ss	N
Erkek	Bireysel	77.46	11.11	13
	Grup	79.65	11.78	55
	Toplam	79.23	11.61	68
Kadın	Bireysel	79.63	10.26	38
	Grup	78.56	9.85	156
	Toplam	78.77	9.92	194

Tablo 9 incelendiğinde, bireysel olarak süpervizyon alan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 77.46$, $ss = 11.11$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 79.65$, $ss = 11.78$) olduğu görülmektedir. Grup olarak süpervizyon alan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.65$, $ss = 13.78$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 78.56$, $ss = 9.85$) olarak bulunmuştur.

Tablo 10’da modele ait, kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10

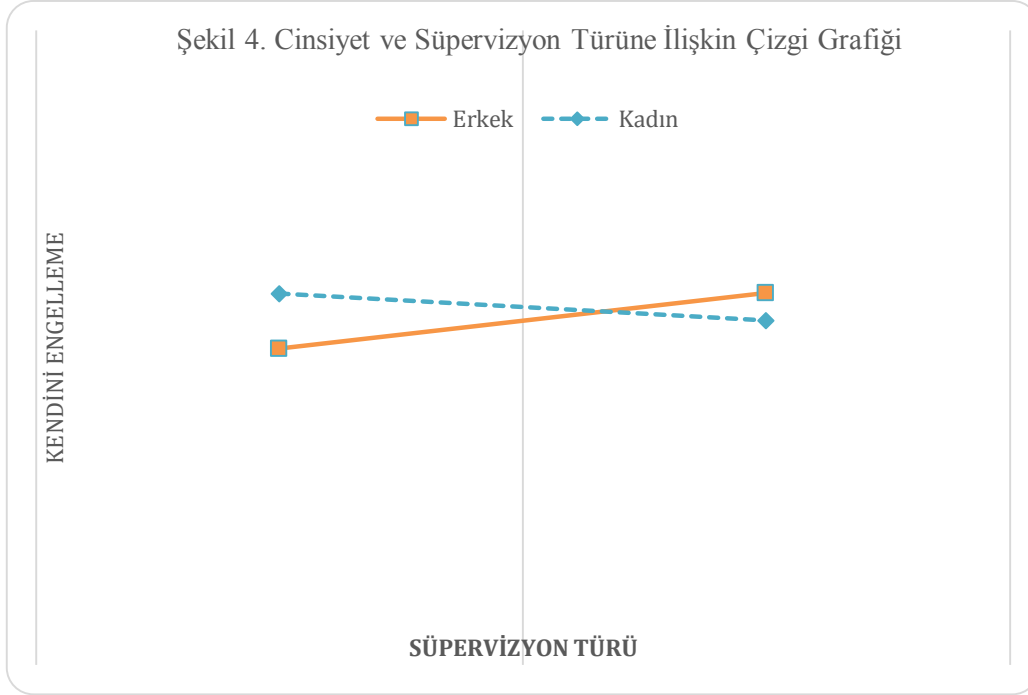
Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyon Türü ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Gözlenen Güç
Cinsiyet	9.01	1	9.01	.08	.77	.00	.06
SüpervizyonTürü	9.79	1	9.79	.09	.76	.00	.06
Cinsiyet * SvizyonTürü	83.49	1	83.49	.77	.38	.00	.14
Hata	27934.99	258	108.27				
Toplam	1658595.00	262					

Not: SvizyonTürü = Alınan süpervizyon türü

Tablo 10 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puanlarında cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = .08; p > .05$]. Benzer şekilde, cinsiyete bakılmaksızın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında süpervizyon türüne göre de anlamlı düzeyde fark görülmemektedir [$F_{(2-294)} = .09; p > .05$]. Son olarak cinsiyet ve süpervizyon türünün psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin de anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = .77; p > .05$]. Etki büyüklükleri bağlamında, cinsiyet ile süpervizyon türünün ortak etkileşiminin kendini engellemeye etkisinin olmadığı görülmektedir.

Şekil 4’de psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve süpervizyon türüne ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 4’te yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere süpervizyon alan erkek ve kadın psikolojik danışman adaylarının bireysel ya da grup şeklinde süpervizyon almaları kendini engelleme puanlarında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Süpervizyonun Niteliğine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları süpervizyonun niteliği ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının aldıkları süpervizyonun niteliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formunda hazırlanan altı sorunun toplam puanının alınması ve alınan bu toplam puanın aritmetik ortalaması ($\bar{X} = 12.77$) ve standart sapması ($ss = 2.60$) hesaplanarak, ortalamadan yarım standart sapma altı için “*düşük*”, ortalamadan yarım standart sapma üstü için “*yüksek*” ve arada kalan grup için de “*orta*” olarak belirlenmiştir.

Tablo 11’de psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, süpervizyonun niteliği ve cinsiyete ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 11

Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyonun Niteliği ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Cinsiyet	Süpervizyonun Niteliği	Kendini Engelleme		
		Ortalama	ss	N
Erkek	Düşük	77.47	11.42	23
	Orta	77.61	9.97	26
	Yüksek	82.94	13.36	18
	Toplam	79.00	11.53	67
Kadın	Düşük	75.74	9.06	55
	Orta	80.46	9.79	98
	Yüksek	79.15	10.37	40
	Toplam	78.84	9.87	193

Tablo 11 incelendiğinde, aldıkları süpervizyonun niteliğini düşük bulan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 77.47$, $ss = 11.42$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 75.74$, $ss = 9.06$) olduğu görülmektedir. Aldıkları süpervizyonun niteliğini orta bulan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 77.61$, $ss = 9.97$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 80.46$, $ss = 9.79$) olarak bulunmuştur. Son olarak, aldıkları süpervizyonun niteliğini yüksek bulan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 82.94$, $ss = 13.36$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 79.15$, $ss = 10.37$) olduğu görülmektedir.

Tablo 12’de modele ait, kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 12

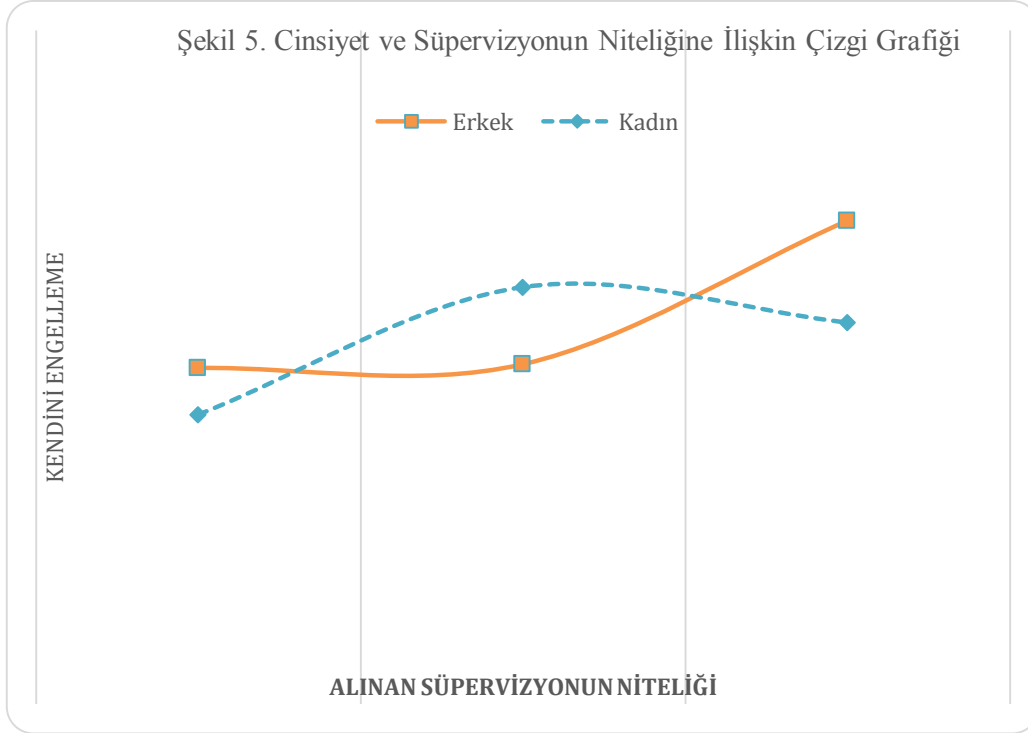
Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizyonun niteliği ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Gözlenen Güç
Cinsiyet	37.44	1	37.44	.36	.55	.00	.09
SvizyonNitel	565.64	2	282.82	2.73	.07	.00	.54
Cinsiyet X Svizyn Ntl	389.22	2	194.61	1.88	.15	.00	.39
Hata	26344.78	254	103.72				
Toplam	1645601.00	260					

Not: Svizyn Ntl = Alınan süpervizyonun niteliği

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik danışman adayının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = .36; p > .05$]. Diğer taraftan, cinsiyete bakılmaksızın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları alınan süpervizyonun niteliğine göre anlamlı düzeyde fark görülmektedir [$F_{(2-294)} = 2.73; p > .05$]. Cinsiyet ve alınan süpervizyonun niteliğinin psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = 1.88; p > .05$]. Etki büyüklükleri bağlamında, cinsiyet ile süpervizyon niteliğinin ortak etkileşiminin kendini engellemeye etkisinin olmadığı görülmektedir.

Şekil 5'te psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve alınan süpervizyonun niteliğine ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 5’de yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere, erkek psikolojik danışman adaylarının aldıkları süpervizyonun niteliği düşükten ortaya doğru arttıkça kendini engelleme algıları azalmakta ve ortadan yükseğe doğru arttıkça kendini engelleme algıları artmaktadır. Tam tersi olarak kadın psikolojik danışman adaylarının aldıkları süpervizyonun niteliği düşükten ortaya doğru arttıkça kendini engelleme algıları da artmakta ve ortadan yükseğe doğru arttıkça kendini engelleme algıları azalmaktadır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirmelerine ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmeleri ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için İki Yönlü ANOVA kullanılmıştır

Tablo 13’de psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmelerine ve cinsiyete ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 13

Psikolojik Danışman Adaylarının Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirmelerine ve Cinsiyetlerine Göre Kendini Engelleme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Cinsiyet	Danışma Deneyimi	Kendini Engelleme		
		Ortalama	Ss	N
Erkek	Evet	78.78	11.50	37
	Hayır	80.92	11.53	40
	Toplam	79.89	11.49	77
Kadın	Evet	79.20	10.96	100
	Hayır	79.44	9.51	117
	Toplam	79.33	10.18	217

Tablo 13 incelendiğinde, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi olan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 78.78$, $ss = 11.50$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalamasının ($\bar{X} = 79.20$, $ss = 10.96$) olduğu görülmektedir. Danışan olarak psikolojik danışma hizmeti almamış olan erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 80.92$, $ss = 11.53$) ve kadın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme puan ortalaması ($\bar{X} = 79.44$, $ss = 9.51$) olarak bulunmuştur.

Tablo 14’de modele ait, kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin İki Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

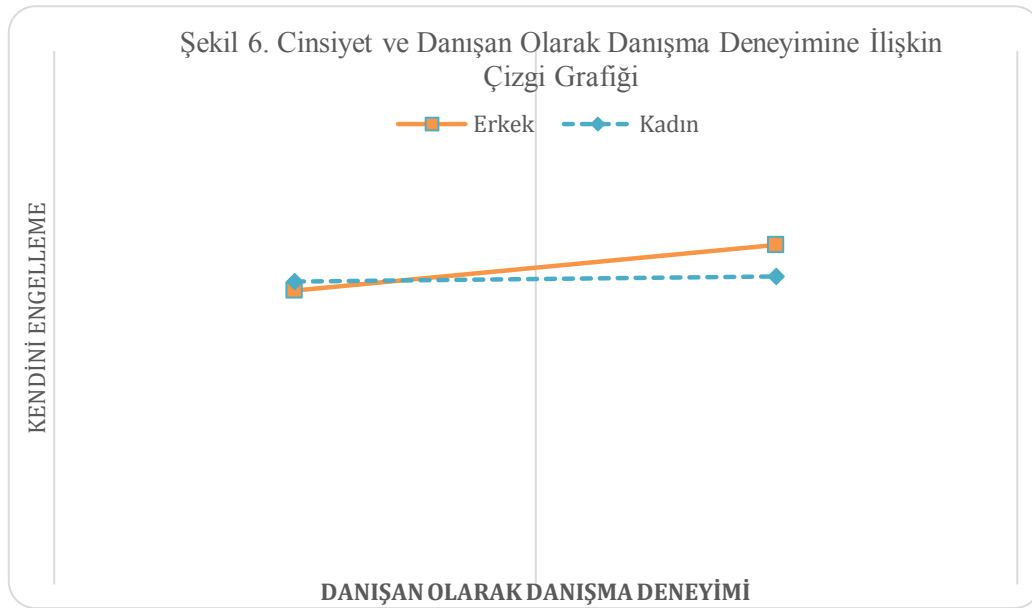
Tablo 14

Psikolojik Danışman Adaylarının Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimine ve Cinsiyete Göre Kendini Engellemeye Ait İki Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Gözlenen Güç
Cinsiyet	16.05	1	16.051	.14	.70	.00	.07
Danışma	80.64	1	80.644	.72	.39	.00	.13
Cinsiyet * Danışma	50.97	1	50.978	.46	.50	.00	.10
Hata	32345.93	290	111.538				
Toplam	1889655.00	294					

Tablo 14 incelendiğinde psikolojik danışman adayının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$F_{(1-294)} = .14; p > .05$]. Benzer şekilde, cinsiyete bakılmaksızın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarında danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmeye göre de anlamlı düzeyde fark görülmektedir [$F_{(2-294)} = .72; p > .05$]. Cinsiyet ve danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmenin psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları üzerine ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F_{(2-294)} = .46; p > .05$]. Etki büyüklükleri bağlamında, cinsiyet ile danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmenin ortak etkileşiminin kendini engellemeye etkisinin olmadığı görülmektedir.

Şekil 6’de psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirmeye ilişkin çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 6’de yer alan çizgi grafiğinde görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirmeyenlerinin kendini engelleme algıları az da olsa artmaktadır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları, Özgünlük Düzeyi, Alınan Süpervizyonun Niteliği, Alınan Süpervizyonun Türü, Cinsiyet, Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirme ve Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, özgünlük düzeyi, alınan süpervizyonun niteliği, alınan süpervizyonun türü, cinsiyet, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirme, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını test etmek için verilere Adımsal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Adımsal Regresyon Analizi yapılmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayılar ve betimleyici istatistikler Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1- Kendini Engelleme	-						
2- Özgünlük	-.46**	-					
3- Süpervizyonun Niteliği	-.21**	.15*	-				
4- Süpervizyonun Türü	.00	.08	-.18	-			
5- Cinsiyet	-.02	.19**	-.06	.00	-		
6- Danışan Olarak Danışma Deneyimi	.03	.08	.00	-.02	.02	-	
7- Danışman Olarak Çalışma Kararlılığı	-.22**	.29**	-.09	.00	.11	.02	-
Ortalama	79.48	141.16	12.78	-	-	-	-
Standart Sapma	10.52	13.75	2.60	-	-	-	-
Çarpıklık	-.19	-.27	.56	-	-	-	-
Basıklık	-.26	-.35	1.47	-	-	-	-

*Not: *p<.05, **p<.01, Süpervizyon Türü; 1 = Bireysel, 2 = Grup, Süpervizyon Cinsiyet; 1 = Erkek, 2 = Kadın, Danışma Yaşantısı Geçirme; 2 = Evet, 1 = Diğerleri*

Tablo 15’te de görüldüğü gibi, kendini engelleme özgünlük ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir, $r_{(294)} = -.46$, 95% C.I. [-.55, -.36]. Benzer biçimde, kendini engelleme süpervizyonun niteliği [$r_{(260)} = -.21$, 95% C.I. (-.32, -.09)] ve psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık [$r_{(294)} = -.22$, 95% C.I. (-.33, -.11)] ile de negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Adımsal Regresyon Analizine özgünlük düzeyi, alınan süpervizyonun niteliği, alınan süpervizyonun türü, cinsiyet, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirme, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri girilmiştir. Fakat Tablo 15’deki korelasyon analizi sonucundan anlaşılacağı üzere, kendini engelleme değişkeni süpervizyonun türü, cinsiyet ve danışan olarak danışma deneyimi ile anlamlı bir ilişki göstermediği için işleme dahil edilmemiştir. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları ile Tablo 15’teki bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları göz önüne alınarak, sırasıyla özgünlük, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık ve süpervizyonun niteliği değişkenlerinin kendini engellemeyi yordamasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Özgünlük, Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık ve Süpervizyonun Niteliğine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1. Model	Özgünlük	-.35	.04	-.44**	-7.90	.19	.19	62.44**
	Özgünlük	-.32	.04	-.41**	-7.03			
2. Model	Danışman Olarak Çalışma Kararlılığı	-3.26	1.64	-.11*	-1.99	.21	.01	33.56**
	Özgünlük	-.30	.04	-.39**	-6.71			
3. Model	Danışman Olarak Çalışma Kararlılığı	-3.06	1.62	-.11*	-1.88	.23	.02	25.02**
	Süpervizyonun Niteliği	-.56	.22	-.14*	-2.55			

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 16’da modelin açıklayıcılık gücü ele alındığında, özgünlük, psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılığı ve süpervizyonun niteliği değişkenlerinin birlikte kendini engelleme toplam varyansının %23’ünü ($R^2 = .23$) açıkladığını ve ele alınan modelin anlamlı olduğu [$F_{(3, 259)} = 25.02, p < .01$] görülmektedir. Adımsal regresyon sonuçlarına göre modele ilk özgünlük değişkeni girmektedir. Özgünlük kendini engellemenin %19’unu açıklamaktadır ($R^2 = .19$, düzenlenmiş $R^2 = .19$). İkinci adımda psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık modele dahil olmaktadır. Bu adımda psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık, kendini engellemenin %1’ini açıklamaktadır ($R^2 = .21, \Delta R^2 = .01$, düzenlenmiş $R^2 = .20$). Son adımda ise süpervizyonun niteliği modele girmiştir. Bu değişkenin kendini engellemenin %2’sini açıkladığı anlaşılmaktadır ($R^2 = .23, \Delta R^2 = .02$, düzenlenmiş $R^2 = .22$). Son modele göre özgünlük ($\beta = -.39, p < .01$), psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık ($\beta = -.11, p < .05$) ve süpervizyonun niteliği ($\beta = -.14, p < .05$) kendini engellemeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu üç değişken içerisinde kendini engellemeyi en fazla yordayan değişken ise özgünlük olmuştur.

Özetle, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, hem özgünlük düzeylerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta hem de özgünlük tarafından anlamlı düzeyde yordandığıdır. Diğer yandan, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları bağlamında, alınan süpervizyonun türü, biçimi, alanda çalışma konusundaki kararlılıkları ve cinsiyetleri değişkenleri açısından bir farklılaşma görülemediği. İzleyen bölümde bu bulgular ayrıntılı bir şekilde tartışılacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULARIN YORUMLANMASI VE SONUÇ

Psikolojik Danışma Adaylarının Özgünlük Algılarına Yönelik Bulguların Yorumlanması

Psikolojik Danışman Adaylarının Özgünlük Algıları ve Cinsiyetlerine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın ilk alt amacı çerçevesinde psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları özgünlük algıları ve cinsiyetleri bağlamında incelenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya konulmuştur. Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeylerine göre farklılaşması önemli görülmektedir. Alanyazında doğrudan kendini engelleme ile özgünlüğün ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak özgünlüğün düşünme, duygulanım ve davranış süreçlerinde öz referanslı hareket edebilmeyi içerdiği belirtilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Wood, Maltby, Baliasis, Linley ve Joseph, 2008). Buna karşın, kendini engellemenin dışsal geribildirimler çerçevesinde kullanılan bir izlenim yönetimi olduğu bulgulanmıştır (Kolditz ve Arkin, 1982; Midgley, Arunkuman ve Urdan, 1996). Bu noktada bu araştırma ile ortaya konulan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeylerine göre farklılaşması danışmanlık eğitiminin planlanması konusunda ipucu niteliğinde görünmektedir. Psikolojik danışman adaylarının özgünlük eğilimleri gibi bazı kişilik özelliklerini geliştirmelerine ortam yaratılması, danışman adaylarının hem kendileri, hem de gelecekteki danışanlarının sağlığı için önemli görünmektedir. Öte yandan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme gibi olumsuz eğilimlerinin de kişilik özelliklerinden etkilenebildiği yönündeki bulgular, bu eğilimlerini olumlu yönde değiştirmelerine rehberlik edecek yaşantılara yöneltmenin önemini yansıtmaktadır. Bu yönde gelişimleri desteklenen danışmanlar danışanlarına daha çok yararlı olabileceklerdir. Böylece becerileri gelişmiş olan ve bunun farkında olan psikolojik danışmanlar kendini engelleme gibi işlevsel olmayan bir psikolojik yapıyı kullanma ihtiyacı hissetmeyeceklerdir.

İlgili alanyazında özgünlük ve kendini engellemenin iyi oluş (Zuckerman ve Tsai, 2005), öznel-iyi oluş (Anlı, 2011) gibi benzer psikolojik yapılarla ters yönde ilişkisi gözlenmiştir. Bu doğrultuda özgünlük ile iyi-oluş arasında üst düzey olumlu bir ilişki ortaya koyulmuştur (Wight, 2011). Bu açıdan, özgünlüğün psikolojik danışman adaylarının da iyi oluşlarında olumlu yönde etkisi olabilecektir. Gelecekte psikolojik danışman adayları ile ilgili olarak bu değişkenleri doğrudan ele alan betimsel ve deneysel çalışmaların bulguları bağlantı hakkında doyurucu bilgi sağlayacaktır. Kendini engelleme gibi işlevsel olmayan yapılarla baş edebilen psikolojik danışmanlar hem danışanlarına olumlu model olabilecekler, hem de danışanın yararı ilkesi çerçevesinde danışanlarına daha işlevsel bir yardım sunabileceklerdir.

Diğer taraftan, özgünlük ile sözel savunmacılık ve kırılğan bir öz-saygıya sahip olmak arasında olumsuz yönde bir ilişki görülürken (Kernis ve Goldman, 2006b), sözel savunmacılık ile benzerlik göstereceği düşünülebilen bir yapı olan savunmacı karamsarlık ile kendini engelleme arasında ise olumlu yönde bir ilişki görülmüştür (Martin, Marsh ve Debus, 2001). Öz-saygı korumanın kendini engelleme açısından kritik olduğu belirtilmektedir (McCrey ve Hirt, 2001). Bu doğrultuda öz-saygının düşük olmasından öte, kırılğan olmasının kendini engellemeyi tetiklediği belirtilmiştir (Harris ve Snyder, 1986). İstikrarlı bir öz-saygıya sahip olmak özgünlük açısından da önemli görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006b). Benlik değeri, öz-saygı gibi yapıların kırılğanlığı da kendini engellemenin kullanımı açısından uygun bir ortam oluşturmaktadır. Bu açıdan, psikolojik danışmanlar da benlik yapılarının istikrarlı bir duruma gelmesi sonucu kendini engellemeyi kullanmayacaklardır. Eğitim süreçlerinin psikolojik danışman adaylarının özgünlüklerini destekleyici nitelikte olması bu duruma olumlu yönde katkıda bulunacaktır. Özgünlük aracılığı ile psikolojik danışmanların benlik yapılarını güçlendirmeleri ise hem kendi iyi-oluşlarına katkı sağlayabilecek, hem de danışanlarına daha yetkin bir hizmet sunabilmelerine ortam hazırlayabilecektir.

Gerçekleştirilen bu araştırmada, kadın ve erkek psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının farklı olmadığı gözlenmiştir. Kendini engellemenin cinsiyetler bağlamında incelendiği araştırmalar, ağırlıklı olarak erkek ve kadınların yoğunluk ve kullanım biçimleri açısından farklılaştığını yansıtmaktadır (Anlı, 2011; Berglas ve Jones, 1978; Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986; Hirt, McCrea ve Kimble, 2000). Bu araştırmanın cinsiyetler bağlamında bir farklılaşma bulunmaması

yönündeki bulgusunun, alanyazındaki bu türden araştırmalarla tutarsızlık gösterdiği görölmektedir. Ancak cinsiyetin kendini engelleme bağlamında etkili olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında, etkisiz olabileceğine yönelik de bulgulara (Kuczka ve Treasure, 2005) rastlanmaktadır. Kendini engellemenin cinsiyet bağlamında farklılaştığı sonuçlar genelde toplumsal yüklemelerle ilintili olabilmektedir. Bu bağlamda, kadınların başarısızlığa yönelik toplumsal yüklemelerle de şekillenen algılarının rol oynadığı ortaya konulmuştur (Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986). Toplumsal görevlerde erkeklerin başarısız olma durumunu daha tehdit edici olarak görebilmektedirler. Toplumsal beklentilerden dolayı, kadınların kendini engellemeyi kullanmaları görece dezavantajlı olan konumlarını daha da sarsabilecektir. Özgünlük ile kendini engellemenin doğrudan incelendiği araştırmaların bulunmamasının getirdiği sınırlılıklar, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmaların bulguları ile giderilebilecektir.

Psikolojik danışman adayları ile yürütölen bu araştırma çerçevesinde cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılaşmanın olmamasında bazı etmenlerin rolünden söz edilebilir. Bu açıdan, psikolojik danışman adaylarının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarını içeren betimsel bilgilerin araştırmada yer almaması bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda öğrenciler, toplumsal cinsiyet rollerine eleştirel bir bakış geliştirmiş olabilirler. Diğer yandan, daha kapsamlı bir açıdan düşünöldüğünde bu araştırma son sınıf psikolojik danışma programı öğrencileriyle yürütölmüştür. Geride bırakılan üniversite yaşantısı da veri toplanılan öğrencilerin kendilerine ve sosyal rollerine yönelik farkındalıklarını arttırmış olabilir. Bu farkındalık sonucu, sosyal roller ve bu rollerin psikolojik anlamda işlevselliğine yönelik eleştirel bir bakış kazanılabilmek durumu araştırmanın bu bulgusunda etkili olabilecek faktörler arasında görölmektedir.

Özetle, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme benzeri işlevsel olmayan yapılarla baş edebilmeleri açısından, özgünlük etkili bir faktör olarak görölmektedir. Bu araştırmanın kendini engelleme bağlamında özgünlük algısına yönelik bulguları, psikolojik danışmanların danışanlarına model olma durumları göz önüne alındığında önemli görölmüştür. Psikolojik danışmanların özgünlük algısını geliştirerek ve kendini engellemeyi kullanmayarak danışanlarına işlevsel bir boyutta model olabilecekleri düşünölmektedir. Bu noktada, nicel araştırma yöntemi ile

gerçekleştirilen bu araştırmanın gelecekte nitel verilerle zenginleştirilmesi faydalı olabilecektir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Danışan olarak Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme ve Özgünlüklerine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın bir diğer alt amacında psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algıları, özgünlük ve daha önceden danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirmeleri bağlamında incelenmiştir. Bu amaç kapsamında gerçekleştirilen analiz sonucunda, kendini engelleme bağlamında özgünlük ve daha önce danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirme arasında anlamlı bir etkileşim görülmemiştir. Bu noktada, psikolojik danışman adaylarının kendini engellemeyi kolaylaştırıcı özelliğini göz önüne alarak danışman olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirmemeyi seçmedikleri görülebilir. Bu durumda yürütülen danışma hizmetinin niteliği, öğrenciler açısından kritik görülmesi, öğretim elemanları tarafından tavsiye edilmesi gibi nedenler etkili olabilmektedir.

Kendini engelleme bağlamında araştırılan konulardan birisi de, bireylerin önemli bir görev öncesinde yeterli çabayı göstererek, gerekli pratiği yapıp yapmamaları durumudur. Araştırma bulguları bireylerin davranışsal boyutta kendini engellemek için yeterli pratiği yapmayabildiklerini göstermiştir (Baumeister, Hamilton ve Tice, 1985; Rhodewalt ve Fairfield, 1991). Bu şekilde pratik yapmayarak ya da yeterince çaba harcamayarak birey davranışsal boyutta kendini engellemektedir. Bu durumda, bireyler başarısızlık durumunda yeteneksiz görünmektense, “yetenekli ve yeterli ama gerekli çabayı göstermiyor” şeklinde algılanmayı tercih etmektedirler.

Öte yandan, psikolojik danışma uygulaması bir psikolojik danışman adayı için kritik bir görev olarak görülmektedir. Kendini engellemeyi kullanma eğiliminde olan bir psikolojik danışmanın kullanacağı olası stratejiler arasında pratik yapma ya da yeterli çabayı göstermeme olabileceği düşünülmüştür. Bu noktada genel anlamıyla, psikolojik danışmanlara etkin birer uygulamacı olmaları için, danışan olarak danışma yaşantısı geçirmeleri önerilmektedir (Murdock, 2012). Danışanlar gözüyle de sürece bakabilmek ve bireysel farkındalıklarını artırabilmek için, psikolojik danışman adaylarının danışma uygulaması yapmaları faydalı olacaktır. Bu bağlamda, danışan

olarak yaşantı geçirmeleri, psikolojik danışmanlar açısından, süpervizyon süreciyle birlikte yürütecekleri danışma uygulamaları için bir ön hazırlıktır şeklinde düşünülmüştür. Kendini engellemenin davranışsal boyuttaki yöntemleri arasında performans öncesi hazırlığı yapmama da görülmektedir (McCrea, Hirt ve Milner, 2008). Bu düşünceden yola çıkarak, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının danışan olarak yaşantı geçirmeleriyle azalacağı beklenmiştir.

Bir diğer açıdan, araştırmanın psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük algıları ve daha önceden psikolojik danışma yardımı almalarını inceleyen amacı kapsamında beklendik bir sonuçla karşılaşılmasının bazı nedenleri olabilir. Genel anlamıyla toplumdaki psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar bu konuda etkili bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirenlerin kişisel farkındalığı artabilir. Bazen de bu durumun tersine danışma sürecinin bir danışman olarak yürütülmesinin oldukça zor olabileceği şeklinde bir algı da geliştirmeleri durumu görülebilir. Bu açıdan psikolojik danışman adaylarının danışan olarak danışma yaşantıları geçirmelerine yönelik doyum algılarının bu araştırmada yer almaması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu noktada danışan olarak danışma yaşantısı geçirme sonucu yaşantılanan duygusal durumların ve düşünsel yorumların bireylerin dünyalarında farklı iz düşümleri olmaktadır. Gelecek araştırmalarda psikolojik danışman adaylarının danışan olarak psikolojik danışma yaşantısı geçirmeye yönelik algıladıkları doyumlarının danışmanlığa karşı tutumları arasındaki bağlantının incelenmesi önemli veriler ortaya koyacaktır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Süpervizyon ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Alınan Süpervizyonun Türüne ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın alt amaçlarından birisi olan psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının alınan süpervizyonun türüne ve cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda gerçekleştirilen iki yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Kendini engellemenin farklı güdüler doğrultusunda kullanılabilmesi ifade edilmektedir. Araştırmalarda ise genel anlamıyla kendini engellemenin bir izlenim yönetimi (Kolditz ve Arkin, 1982; Midgley,

Arunkuman ve Urdan, 1996 ya da öz-saygı koruma stratejisi (Higgins ve Berglas, 1990, Richardson, 2007) olarak kullanıldığı ortaya konulmuştur. Bu noktada öz-saygının düşük ya da yüksek olmasından öte, belirsiz ve kırılabilir bir yapıda olması kendini engellemeyi tetiklemektedir (Harris ve Snyder, 1986). İzlenim yönetimi ya da öz-saygı gibi kendini engellemenin potansiyel iki nedenini ayırt etmek önemlidir. Süpervizyonun sunulduğu türünün bu iki temel kendini engelleme motivasyonu bağlamında etkili bir faktör olacağı düşünülmüştür.

Süpervizyonun sunulduğu türüne bakıldığında, araştırmanın veri grubunda bulunan yedi üniversitenin rehberlik ve psikolojik danışma programlarında bir ortaklığın bulunmadığı görülebilir. Öğrenciler kimi zaman grup halinde süpervizyon yaşantısı geçirirken, kimi zaman ise bireysel olarak süpervizyon alabilmektedirler. Bu açıdan süpervizyonun grup olarak alınması durumunda izlenim yönetimi bağlamında kendini engellemenin kullanılabilirliği düşünülmüştür. Bireysel olarak alınması durumunda ise daha ziyade öz-saygı koruma stratejisi olarak kendini engellemenin kullanılabilirliği hesaba katılmıştır.

Hofstede (2001), ülkemizin kültürel açıdan kolektif ve hiyerarşik bir örüntü gösterdiğini belirtmektedir. Bu noktada, kendini engelleme bağlamında izlenim yönetiminin öne çıkabileceği öngörülmüştür. Ayrıca, Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre, bireyler daha çok kendilerini kendilerine benzer koşullardaki bireylerle karşılaştırabilme eğiliminde olmaktadır. Bu açıdan, grup halinde süpervizyon alınırken sosyal karşılaştırma kuramının iddialarına paralel olarak, kendini engellemenin bir izlenim yönetimi stratejisi olarak kullanılabilirliği beklenmiştir. Bu durumda, bireylerin bir otorite konumunda algıladıkları süpervizörleri karşısında da izlenim yönetimi stratejileri kullanıyor olabilecekleri varsayımının etkili olabileceği düşünülmektedir. Benzer koşullarda performansları değerlendirilen arkadaşlarına karşı izlenim yönetimini kullanmanın yanı sıra, performanslarını değerlendirme konumunda olan süpervizörlerine karşı da farklı bir açıdan izlenim yönetimini kullanabileceklerdir. Bu açıdan istatistiksel boyutta anlamlı bir farkın oluşmamasında bu durumun etkili olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, psikolojik danışma öğrencileri üst düzey bir iletişim ve empati kurabilme becerisi geliştirmiş olmalıdırlar. Bu noktada kendi aralarındaki iletişimlerinde de terapötik becerilerini kullanıyor olabilirler. Bu açıdan, süpervizyon ortamlarında kendileri

içerisinde değerlendirilme kaygısını daha az yaşayabilmektedirler. Benzer durum süpervizörleri ile kurdukları etkileşimde de geçerli olabilecektir. Bu açıdan araştırmamızın bu bulgusunda empati çerçevesinde kurulan etkileşimin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Süpervizyon sürecinde kurulan ilişkinin niteliğini ayrıntılı bir şekilde görebilmek adına gelecekte nitel çalışmaların yürütülmesi faydalı olacaktır. Bu anlamda, nicel araştırma yöntemi ile yürütülen bu araştırmanın, yeni araştırmalarla elde edilebilecek nitel bulgularla desteklenmesi psikolojik danışman adaylarının süpervizyon deneyimlerinin geliştirilmesi adına faydalı olacaktır.

Kendini Engelleme Bağlamında Alınan Süpervizyonun Biçimi ve Cinsiyetin İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Araştırmada kendini engelleme bağlamında alınan süpervizyonun biçimi ve cinsiyet incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu görülmemiştir. Bu durumun farklı nedenleri olabilecektir. Süpervizyon biçimi olarak, ses kaydının deşifresi ya da video kaydı üzerinden alınan süpervizyon değerlendirilmiştir. Bu noktada, kendini engelleme açısından kritik olan iki yapı, sürecin belirsizliği ve ilintisiz başarı dönütü olarak görülmektedir.

Sürecin belirsizliği ve ilintisiz başarı dönütü açısından, video ya da ses kaydının deşifresi üzerinden geribildirim alınması arasında anlamlı farkların çıkabileceği düşünülmüştür. Bu noktada bilgisayar temelli yazılı iletişimin sözel ipuçlarını azaltmasından dolayı iletişimde kırılabilirliği artırabildiği araştırılmıştır (Walther, 1996). Video kaydı üzerinden doğrudan geribildirim alan bireyler, görece daha nesnel bir süpervizyon süreci deneyimleyebileceklerdir. Diğer yandan, yazılı iletişim biçiminin sürecin belirsizliğini ve ilintisiz başarı dönütünü artırabileceği beklenmiştir. Kendini engellemenin temel öncüllerinden olan kritik bir performansın değerlendiriliyor olması, ilintisiz başarı dönütü ve sürecin belirsizliği yapıları göz önüne alınmıştır. Nitekim, ilgili alanyazın bölümünde ayrıntılı bir şekilde belirtildiği gibi, bu yapılar kendini engellemeyi tetikleyebilmektedir. Bu araştırmada, bu konuda anlamlı farkın bulunmamasını etkileyebilen bazı etmenler olabilir.

Araştırmanın veri grubunun belirlenme aşamasında, üniversitelerde süpervizyon faaliyetlerinin yürütülmesi ve bu süpervizyon faaliyetlerini yürüten kimselerin de

psikolojik danışma alanından mezun öğretim elemanları olmaları konusuna özen gösterilmiştir. Bu açıdan, süpervizörlerin yazılı geribildirim verme sürecinde yapıcı bir dil kullanmaları bu konuda etkili olmuş olabilir. Ayrıca, süpervizörlerin değerlendirmelerini ayrıntılı bir şekilde yazmalarının da bu konuda farkın oluşmamasına katkı sağladığı düşünülebilir. Diğer taraftan öğrencilerin istediklerinde süpervizörlerinden sözlü ya da yazılı olarak ayrıntılı geri bildirim alabilme olanağının bulunabilmesi de bu durumda etkili olabilecek faktörler arasında değerlendirilebilir. Bu açıdan, öğrencilerin anlaşılabilir buldukları geri bildirimleri süpervizörlerinden açığa kavuşturulmasını isteyebilme olanakları geri bildirim sürecinin olumsuzluklarını azaltmış olabilir. Tüm bu bilgilerin ışığında, psikolojik danışma adayları ve süpervizörleri arasında gelişen etkileşimin tüm boyutları ile açıklanabilmesi açısından yeni araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algıları, Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılıklarına ve Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın bir diğer alt amacı psikolojik danışman adaylarının meslekte çalışmaya yönelik kararlılıkları ve cinsiyetleri ile kendini engelleme algılarını incelemektir. Bu noktada yürütülen istatistiksel analiz sonucunda anlamlı bir ilişki görülememiştir. Kendini engellemenin kritik bir görev öncesi oluşması sonucunda mesleki kararlılıkları üst düzey olanlar daha çok kendilerini engelleyebileceklerdir şeklinde düşünülmüştür. Mesleklerine oldukça önem atfedenler, mesleklerinin bir gereği olarak eğitimleri aşamasındaki uygulama süreçlerinde daha çok kendini engellemeyi kullanabileceklerdir. Bu açıdan izleyen kısımda beklenenin aksine bu bulgunun anlamlı çıkmaması ele alınacaktır.

Kendini engellemenin temel özelliklerinden birisi kritik bir performans öncesi oluşmasıdır (Jones ve Berglas, 1978). Ayrıca, kendini engelleme, yeteneği kullanmaya yönelik bir performansın olduğu durumlarda görülebilmektedir (Rhodewalt ve Davison, 1986; Shepperd ve Arkin, 1989). Kendini engellemenin gelişim sürecinde bu iki yaklaşımın oldukça etkili olduğu görülebilir. Bu bakımdan bireyin kendini engellemeyi kullanabilmesi için performans sonucu kaybetme riskini hesaba katması

durumu göz önüne alınmıştır. Söz konusu bu risk sonucu oluşabilecek olumsuzluklara karşı bir korunma çabasının ürünü olarak kendini engelleme kullanılabilir. Bu noktada

Bu doğrultuda, üst düzey bir uygulama becerisi ve profesyonel anlamda bir mesleki kimlik kazanmak adına süpervizyon kritik bir öğrenme sürecidir (Ducheny, Alletzhauser, Crandell ve Schneider, 1997; Nelson ve Friedlander, 2001). Bu noktada gerek uygulama becerisini edinmek adına kritik bir öğrenme süreci olması, gerekse mesleki kimlik edinmenin aktif bir yolu olarak görülmesi bakımından süpervizyon süreçlerinde kendini engellemenin kullanılabilme olasılığı göz önüne alınmıştır. Süpervizyon süreçleri, birey için yeteneğine ilişkin geribildirim alma süreçlerini de içermektedir. Başarısız olma durumunda ise, mesleki bir kimlik kazanmak üzere eğitim alan bireyler için bir dizi riskleri beraberinde getirebilecektir. Bu anlamda mesleki kararlılıkları üst düzey olan bireylerin benlikleri başarısızlık durumuna karşı daha kırılgan olacaktır. Bu bakımdan, bireyin kendini engelleme gibi işlevsiz bir psikolojik yapıyı kullanma ihtimali test edilmek istenmiştir. Bu konuda gerçekleştirilen analiz sonucu anlamlı bir farkın oluşmamasının birtakım nedenleri olabilecektir.

Yürütülen araştırma ile süpervizyonla ilgili bazı betimsel veriler ortaya konulmuştur. Bu noktada çarpıcı verilerden birisi de; verilerin toplandığı psikolojik danışman adaylarının yaklaşık yüzde onunun süpervizyon almadığını belirtmeleri olmuştur. Bu durum bağlamında, veri grubundaki üniversitelerin süpervizyon uygulamaları açısından özenle belirlenmesi faktörü de göz önüne alındığında bu veri daha da çarpıcı olabilmektedir. Bu anlamda, alanda süpervizyon uygulamalarına yeterli özenin gösterilmediği yorumuna ulaşılabilir. Süpervizyon uygulamasının önemsenmemesi, danışma uygulamalarının önemsenmemesine, danışma uygulamalarının önemsenmemesi de mesleğin uygulayıcılık boyutunun ihmal edilmesine yol açabilecektir. Bu durumda süpervizyon süreçlerinin önemsenmemesi sonucu mesleğe yüklenen değerde bir düşüş olmasından bahsedilebilir. Bu durumda, psikolojik danışma uygulamalarına gerekli önem gösterilmemesi sonucunda, psikolojik danışma mesleğinin algılanan kritikliğinde bir düşüşe yol açabilecektir. Kendini engellemenin temel sayıltılarından olan görevin algılanan kritikliği ile bu açıdan beklenenin aksine bir çelişki ortaya çıkmıştır. Bu noktada bu amaç kapsamında anlamlı ilişki görülmemesi anlaşılır olabilmektedir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının, Özgünlükleri, Alınan Süpervizyonun Niteliği, Alınan Süpervizyonun Türü, Cinsiyet, Danışan Olarak Psikolojik Danışma Deneyimi Geçirme ve Psikolojik Danışman Olarak Çalışma Konusundaki Kararlılık Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın son alt amacı, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük, alınan süpervizyonun niteliği, alınan süpervizyonun türü, cinsiyetleri, danışan olarak psikolojik danışma deneyimi geçirme ve psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Bu anlamda yürütülen adımsal regresyon analizi sonucunda, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının; özgünlük, alınan süpervizyonun niteliği ve psikolojik danışman olarak çalışma konusundaki kararlılık değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı ortaya konulmuştur.

Alanyazında, psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarını yordayan değişkenlerin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak, kendini engellemenin bir izlenim yönetimi ya da benlik koruma stratejisi olması, belirsizlik durumunda oluşması, kritik bir performans öncesi görülebilmesi açısından özgünlük değişkeni tarafından anlamlı bir şekilde açıklanabileceği düşünülmüştür. Ayrıca performansın değerlendirilmesi ve görevin algılanan önemi kendini engelleme için kritik yapılarıdır. Bu açıdan kendini engelleme alınan süpervizyonun niteliği ve psikolojik danışman olarak çalışma konusunda kararlılık değişkenleri tarafından da anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.

Diğer yandan, özgünlükle kendini engellemenin ortak olarak çalışıldığı psikolojik yapılar bulunmaktadır. Bu bağlamda, depresyon ile kendini engelleme arasında olumlu yönde bir ilişki görülürken, (Velyvis, 1995) özgünlüğün depresyonun orta düzey bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. (Theren, 2011). Buradan da çıkarılabileceği gibi, bireylerin depresif belirtilerle baş etmek için, kendini engelleme gibi işlevsel olmayan psikolojik yapıları kullanmak yerine, özgünlük gibi işlevsel yapıları kullanması faydalı olabilecektir. Ayrıca bu durum psikolojik danışma ilişkisi bağlamında hem danışmanlar, hem de danışanlar açısından faydalı olacaktır. Özellikle depresif belirtilerle psikolojik danışma yardımı alan bireylere özgün bir duruş ile model olunması danışanların yeni baş etme mekanizmaları geliştirmeleri bağlamında işlevsel

olacaktır. Bu konuda özgünlüğün olumsuz psikolojik yapılarla baş etmedeki rolünün farklı araştırmalarla da ortaya konulması faydalı olacaktır.

Öte yandan, kendini engelleme ve öz-belirlenim arasında olumsuz bir ilişki görülürken (Marsh ve Debus, 2001), özgünlük kavramının gelişim sürecinde benliğin saf haline ve öz referanslı olmaya vurgu yapıldığı görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006a). Bu doğrultuda, öz-kontrolün kendini engellemeyi olumsuz yönde yordadığı belirtilmiştir (Chen, v.d., 2009). Benzer şekilde, dışsal güdülenmenin kendini engellemenin yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur (Pulford, Johneson, Awaide, 2005). Özbelirlenim ile kendini engelleme ve özgünlük arasında ters yönde ilişkilerin görülmesiyle bu araştırmanın bulguları da tutarlılık göstermektedir. Bu türden bulguların ışığında, psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde özgün bir duruş ile karar verebilme becerilerinin geliştirilmesine destekleyici ortamlar hazırlanmalıdır. Beş faktörlü kişilik kuramı bağlamında özgünlük ile farkındalık arasında olumlu ilişki görülmesi de (Fleeson ve Wild, 2010), bu araştırmanın bulguları tarafından dolaylı yönden desteklenmektedir. Psikolojik danışmanların danışanlarına faydalı olabilmeleri doğrultusunda kişisel farkındalıkları önemlidir. Kişisel farkındalık çerçevesinde özgünlüğün olumlu yönde katkısını ifade eden bulgular ile bu araştırmanın temel öngörülleri örtüşmektedir. Bu araştırmalar göz önüne alındığında, özgünlük dışsal etkilerden bağımsız olarak bireyin kendi olabilmesidir. Dışsal etkilerin kendiliği baskıladığı durumlarda ise kendini engelleme kullanılabilir. Bu durum psikolojik danışmanlar açısından da oldukça olumsuzdur. Psikolojik danışmanların danışanlarına model olma ve danışanlarını ilişkinin özgünlüğü ile dönüştürme gücünün olması gerektiği (Yalom, 2000) yaklaşımı göz önüne alındığında da bu konunun daha da önem kazanabileceği görülebilir. Bu durumda öz farkındalık, öz-belirlenim gibi özgünlükle ilişkili görülen kavramların olumlu boyutta etkisi olacaktır.

Diğer taraftan, kendini engelleme ve savunmacı karamsarlık arasında üst düzey bir ilişki bulunmuş ve bu iki kavramın benzer nitelikte olduğu ifade edilmiştir (Martin, Marsh, Debus, 2001; Elliot ve Church, 2003). Savunmacı karamsarlıkla benzer bir yapı olarak kabul edilebilecek olan sözel savunmacılığın ise, özgünlük, kırılğan bir öz-saygı ve bilinçli farkındalık tarafından yordandığı bulunmuştur (Kernis, Lakey, Heppner, Goldman ve Davis, 2005). Bu doğrultuda, kendini engelleme ile kırılğan bir öz saygıya sahip olmak arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Bu noktada, öz-saygı

kırılganlığı, sözel savunmacılık özgünlüğü olumsuz yönde yordarken, belirsiz bir öz-saygıya sahip olmak ve savunmacı karamsarlık ile kendini engelleme arasında üst düzeyde olumlu ilişki gözlenmiştir. Bu açıdan, bu araştırmanın bulguları da göz önüne alındığında psikolojik danışma adaylarının özgünlük algılarının geliştirilmesi, kendini engelleme gibi kırılgan bir öz-saygıya paralel olarak kullanabildikleri işlevsiz benlik koruma stratejilerini kullanmamaları açısından önemli görülmektedir.

Öte yandan, süpervizyon süreçleri süpervizyon alan öğrenciler açısından bir dizi belirsizliği içerebilmektedir. Süpervizyon süreçlerinde, değerlendirmelerde nesnel ölçütlerin kullanılmaması durumu da görülmektedir. Bu bağlamda ilintisiz başarı dönütü ve belirsizlik kendini engellemeyi tetikleyen temel unsurlar arasında görülmektedir (Rhodewalt ve Davison, 1986). Ayrıca Tablo 1’de de görüldüğü gibi ülkemizde süpervizyon uygulamaları konusunda bir uzlaşma görülmemektedir. Bu noktada ilintisiz başarı dönütü ve sürecin belirsizliği gibi kendini engellemeyi tetikleyebilecek yapıların süpervizyon süreçlerinde oluşabilme durumu düşünülmüş ve algılanan süpervizyon niteliği bu bağlamda bağımsız değişkenlerden birisi olarak değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile süpervizyon süreçlerinin etkililiğine katkı sağlamak umulmuştur.

Öte yandan, kendini engellemenin algılanan süpervizyon niteliği tarafından yordanmasının bazı nedenleri olabilecektir. Bu bağlamda, örgütsel psikoloji alanında yürütülen bir araştırmada özgün liderlik ve süpervizör değerlendirmesi arasında olumlu yönde bir ilişki görülmüştür. Bu noktada grup ile psikolojik danışma uygulaması benzeri faaliyetlerde psikolojik danışmanın liderlik rolü göz önüne alındığında özgünlük bu türden uygulamaları olumlu yönde etkileyebilecektir. Ayrıca, süpervizör değerlendirmesi ile özgünlük arasında olumlu ilişkinin bulunması da önemlidir. Bu noktada süpervizörlerin, süpervizyon alan bireylerden özgün olmalarını bekledikleri çıkarılabilir. Bu anlamda, çelişkisel bir şekilde yapıcı bir süpervizyon süreci deneyimlemeyen süpervizyon alan bireylerin de özgünlük algısı zedelenmektedir. Özgünlük algısı yerine kendini engelleme gibi işlevsel olmayan yapıları kullanabilmektedirler.

Görüldüğü gibi kendini engelleme bireyler açısından olumsuz etkisi olan işlevsiz bir yapıdır. Bu türden yapıların psikolojik danışmanlar tarafından kullanılmasının da birtakım olumsuz sonuçları olacaktır. Danışmanların danışanlarına

model olma durumunu da göz önüne aldığımızda bu durum daha da önem kazanmaktadır. Bu açıdan, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçlerinde özgün bir duruş geliştirmeleri önemli görülmektedir. Geliştirdikleri özgün duruşla danışanlarına daha üst düzey bir yardım sunabileceklerdir.

Özgünlük çerçevesinde psikolojik danışmanların danışanlarına sundukları psikolojik danışma yardımının niteliğinin artırılması açısından eğitsel yaşantılar önemli görülmektedir. Bu noktada, psikolojik danışman adaylarının eğitim süreçlerinde, özgünlük gibi eğilimlerini destekleyici nitelikte yaşantılar geçirmeleri yararlı olacaktır. Bunun yanı sıra, kendini engelleme gibi olumsuz yapılarını fark etmelerine olanak sunabilecek deneyimler geçirmeleri de önemli görülmektedir. Olumlu bir süpervizyon sürecinin yapıcı atmosferinde alınan dönütlerin bu konuda oldukça işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Bu kısımda gerçekleştirilen araştırmanın bulguları doğrultusunda ortaya konulan öneriler yer almaktadır. Bu bağlamda öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler;

- Kendini engelleme bağlamında psikolojik danışmanların deneyimlerini yansıtan nitel araştırmalar yapılabilir
- Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarını etkileyebilecek farklı değişkenlerle yeni araştırmalar yürütülebilir.
- Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının eğitim süreçlerinde ne gibi değişim gösterdiğinin belirlenebilmesi adına boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Psikolojik danışman adaylarının özgünlük algılarının gelişiminin somutlanması adına boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Psikolojik danışma eğitiminde yürütülen süpervizyon faaliyetlerinin niteliğinin artırılması amacıyla nicel ve nitel araştırmalar yürütülebilir.

Psikolojik Danışma Öğretim Elemanlarına Yönelik Öneriler;

- Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının azaltılması adına psiko-eğitim grupları düzenlenebilir.
- Psikolojik danışman adaylarının özgünlük algılarının geliştirilmesi için psiko-eğitim grupları organize edilebilir.
- Psikolojik danışman adaylarının özgünlüklerinin geliştirilmesi adına, farklı projeler üretme ve uygulama fırsatları sunulabilir ve bu türden konularda destekleyici olunarak yaratıcılıkları ve özgünlükleri geliştirilebilir.
- Psikolojik danışma uygulamaları sürecinde olan psikolojik danışman adaylarına daha önceden bu uygulamaları gerçekleştiren mezunların mentörlük edebilecekleri bir yapılanma ile süreçteki kaygıları azaltılabilir.
- Süpervizyon faaliyetlerinin yürütülüşü konusunda farklı üniversiteler arasında ortak bir yaklaşım oluşturulabilir ve bu yaklaşımın oluşturulmasında uluslar arası ölçütler de dikkate alınabilir.
- Kendini engelleme, özgünlük gibi yapılarla ve yürütülen süpervizyon süreçlerinde karşılaşılabilecek olumsuzluklara yönelik alanda farkındalık oluşturma potansiyeli bulunan kongrelerde açkoturum, seminer benzeri faaliyetler yürütülebilir.

Süpervizörlere Yönelik Öneriler;

- Süpervizyon süreçlerinde psikolojik danışman adaylarının daha özgün bir duruş geliştirmeleri konusunda cesaretlendirici geribildirimler verilebilir.
- Psikolojik danışma faaliyetleri yürütmeden önce, canlandırma ile yürütülen danışmalar üzerinden dönütler verilerek, uygulama açısından psikolojik danışman adaylarının kaygılarıyla baş edebilmeleri konusunda destekleyici içerikler sunulabilir.
- Süpervizyon oturumlarının başında motivasyon düşüklüğüne yol açmamak adına daha yapıcı dönütlerle süpervizyon alan bireylere yönelik cesaretlendirmeler yapılabilir.

EKLER

EK-1: Kendini Sabotaj Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-2: Özgünlük Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-3: Kişisel Bilgi Formu (seçilmiş örnek maddeler)

EK-4: Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından verilen izin belgesi

EK-1: Kendini Sabataj Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

EK-2: Özgünlük Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Bu ölçek kişinin kendisi hakkında değişik ifadelere yer vermektedir. Yanlış veya doğru cevap yoktur. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her bir ifadeye derecelendirmeden sizin için en uygun ve sizi en doğru hangisi niteliyorsa onu yuvarlak içine alınız.

1 TAMAMEN KATILMIYORUM	2 KATILMIYORUM	3 KARARSIZIM	4 KATILYORUM	5 TAMAMEN KATILYORUM
------------------------------	-------------------	-----------------	-----------------	----------------------------

1. Genelde duygularım hakkında belirsizlik yaşıyorum.....	1	2	3	4	5
2. Gerçekte hoşlanmasam da sıklıkla bir şeyden hoşlanırmış gibi yaparım.....	1	2	3	4	5
3. İyi ya da kötü gerçekte kim olduğumun farkındayım.	1	2	3	4	5
4. Kendimle ilgili inandığım şeylere neden inandığımı bilirim.....	1	2	3	4	5
5. Yakın olduklarımın benim güçlü yönlerimi anlamalarını isterim.....	1	2	3	4	5
34. Yakın olduğum insanların gerçekte kim olduğumu anlamalarını önemserim.....	1	2	3	4	5
35. Başarımı kabullenme ve başardıklarımın gurur duymak bana zor gelir.....	1	2	3	4	5
36. Biri benim eksikliklerim üzerinde çok durursa, bunu hızla aklımdan çıkarmaya ve unutmaya çalışırım.....	1	2	3	4	5
37. Yakın olduğum insanlar hangi koşulda olurlarsa olsunlar kim olduğum konusunda bana güvenirler.....	1	2	3	4	5
38. Yakın ilişkilerde açıklığım ve dürüstlüğü benim için oldukça önemlidir.	1	2	3	4	5
39. Olumsuz sonuçlarına katlanmak zorunda kalacağımı bilsem de, doğruluğuna inandığım şeyi ifade etmeye hazırım.....	1	2	3	4	5

EK-3: Kişisel Bilgi Formu (seçilmiş örnek maddeler)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli psikolojik danışman adayı,
Psikolojik danışma alanına katkıda bulunabilmek amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında aşağıdaki bilgi toplama formlarını doldurmanızı rica ediyorum. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Bu nedenle, kimlik bilgilerinizi yazmanıza gerek yoktur. İçten yanıtlarınız çalışmaya bilimsel katkıda bulunacaktır. Lütfen aşağıdaki formda yer alan tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz ve **eksik işaretleme yapmadığınızdan emin olunuz.**

Zamanınızı ayırıp, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için çok teşekkür ederim.

Arş. Gör. Mehmet Sarıçalı
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

1. **Üniversiteniz** (*Lütfen yazınız*):

2. **Cinsiyetiniz** (*Lütfen işaretleyniz*)

() Erkek () Kadın

A.

3. **Yapmış olduğum psikolojik danışma uygulamalarına yönelik süpervizyon aldım.**

() Evet () Hayır [Yanıtınız "Hayır" ise lütfen 15. soruya geçiniz]

4. **Psikolojik danışma uygulamaları dersi kapsamında sunulan süpervizyonu nasıl aldınız?** (*Lütfen sadece birini işaretleyniz*)

() Süpervizyonu oturumların ses kaydının deşifresi üzerinden aldım.

() Süpervizyonu yalnızca sözlü olarak aldım.

() Süpervizyonu video kaydı üzerinden aldım.

() Süpervizyonu yukarıda belirtilenlerden farklı şekilde aldıysanız lütfen

yazınız:.....

5. Süpervizyon alış biçiminizi seçiniz (*Lütfen sadece birini işaretleyiniz*)()

- Süpervizyonu bireysel olarak süpervizörümünden aldım.
- Süpervizyonu diğer süpervizyon alan arkadaşlarımla birlikte süpervizörümünden aldım.
- Farklı biçimde bir süpervizyon aldıysanız lütfen belirtiniz:

.....

.....

6. Psikolojik danışma uygulamaları dersi kapsamında ne tür bir danışma uygulaması gerçekleştirdiniz (*Lütfen sadece birini işaretleyiniz*)

- Süpervizyonu bireysel olarak süpervizörümünden aldım.
- Süpervizyonu diğer süpervizyon alan arkadaşlarımla birlikte süpervizörümünden aldım.

7. Aşağıdaki ifadelerden size uygun olanı seçiniz (*Lütfen sadece birini işaretleyiniz*)

- Süpervizyonu gerçek danışanıyla yürüttüğüm danışma oturumları üzerinden aldım.
- Süpervizyonu sınıf ortamında gerçekleştirdiğim danışan-danışman rol canlandırması üzerinden aldım.
- Yukarıda belirtilen süpervizyon uygulamalarından farklı bir biçimde süpervizyon gerçekleştirmiş iseniz lütfen belirtiniz:

.....

.....

B. Süpervizyona İlişkin Değerlendirme

8. Aldığım süpervizyonun mesleki gelişimim açısından tatmin edici olmadığını düşünüyorum.

- Tamamen katılıyorum Katılıyorum Katılmıyorum
- Hiç katılmıyorum

9. Süpervizyon sürecinde, süpervizörümünden destekleyici yönlendirmeler aldım.

- () Tamamen katılıyorum () Katılıyorum () Katılmıyorum
 () Hiç katılmıyorum

10. Aldığım süpervizyonun bir psikolojik danışman adayı olarak benim yardım etme becerilerimi geliştirmedeği kanısındayım.

- () Tamamen katılıyorum () Katılıyorum () Katılmıyorum
 () Hiç katılmıyorum

11. Aldığım süpervizyon, ihtiyaçlarımı karşıladı.

- () Tamamen katılıyorum () Katılıyorum () Katılmıyorum
 () Hiç katılmıyorum

12. Aldığım süpervizyonun mesleki gelişimim açısından öğretici olmadığını düşünüyorum.

- () Tamamen katılıyorum () Katılıyorum () Katılmıyorum
 () Hiç katılmıyorum

13. Aldığım süpervizyon süreci ile kendime yönelik farkındalığının arttığını düşünüyorum.

- () Tamamen katılıyorum () Katılıyorum () Katılmıyorum
 () Hiç katılmıyorum

14. Mezun olduğumda, bir psikolojik danışman olarak çalışmayı istiyorum.

- () Evet () Kararsızım () Hayır

15. Danışan olarak, psikolojik danışma yaşantısı geçirdim.

- () Evet () Hayır

EK-4: Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından verilen izin belgesi



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 63784619-399-256

04/03/2014

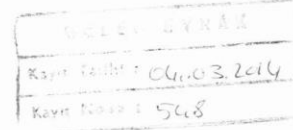
Konu :

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İli : 17.02.2014 tarihli ve 27899372-500-76 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisi Mehmet SARIÇALI'nın, "Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Algıları ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez uygulamasını, 2013-2014 öğretim yılı bahar döneminde Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirmesi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Adnan ÖZCAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



- Danışmana
- Öğrenciye
04.03.2014
[Handwritten initials]

06.03.2014
[Handwritten initials]

KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın A. (2010). *Kendini Sabotaj*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Adler, A. (2005). *Bireysel Psikolojinin Kuramı ve Uygulaması* (çev. Ali Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2010). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *16. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 14-17 Nisan, Mersin.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping. (ed. J. H. Harvey, ve G. Weary.), *Attribution Basic Issues and Applications*.169-202. New York: Academic Press.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, *65*, 259-373.
- Avolio, B. J. ve Gardner, W. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, *16*, 315-338.
- Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, *104*, 3-22.
- Berglas, S. (1986). Self-handicapping and self-handicappers: A Cognitive/attributional model of interpersonal self-protective behavior. *Perspectives in Personality*, *1*, 235-270.
- Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36* (4), 405-417.

- Bernard, J. M. ve Goodyear, R. K. (2004). *Fundamentals of clinical supervision*. (3. Baskı). Boston: Pearson Education.
- Bettencourt, B. A. ve Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1131-1143.
- Bosch, R., ve Taris, T. W. (2014). Authenticity at work: development and validation of an individual authenticity measure at work. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1-18.
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development*, 619, 647.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V. ve Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905.
- Bugental, J. F. (1968). Psychotherapy as a source of the therapist's own authenticity and inauthenticity. *Voices*, 4(2) 13-23.
- Burks D., J. (2009). *Psycholoğists' authenticity*. Yayınlanmamış doktora tezi, Oklahoma Üniversitesi, Oklahoma.
- Chen, L. H., Wu, C. H., Kee, Y. H., Lin, M. S. ve Shui, S. H. (2009). Fear of failure, 2x2 achievement goal and self-handicapping: an examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 34(4) 298-305.
- Chessick, R. D. (1996). Heidegger's authenticity in the psychotherapy of adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 50(2), 208-216.
- Corey G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. Tuncay Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Cormier, W.H. ve Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: a self-worth perspective on motivation, and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Cranton, P. (2001). *Becoming an authentic teacher in higher education. Professional practices in adult education and human resource development series*. Krieger Publishing Company, Krieger Drive, Malabar, FL 32950.
- Damjan, S. ve Darja, K. G. (2011). Competitiveness and motivation for education in self-handicapping. *Studia Psychologica*, 53(1), 83-96.
- Dawn M. (2008). *The role of self-efficacy, locus of control, and self-handicapping in dissertation completion*. Yayınlanmamış doktora tezi. Akron Üniversitesi, Akron.
- Degree, C. E. ve Snyder, C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519.
- Denizli, S. (2010). *Danışanların algıladıkları terapötik çalışma uyumu ve oturum etkisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması: Ege Üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Deppe, R. K. ve Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868-876.
- Dökmen, Ü. (1998). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık,
- Drexler, L. P., Ahrens, A. H., ve Haaga, D. A. (1995). The affective consequences of self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 861-870.
- Ducheny, K., Alletzhauser, H. L., Crandell, D. ve Schneider, T. R. (1997). Graduate student professional development. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 87.

- Duda, J. L. ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Dweck, C. S. ve Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71, 369-396.
- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.
- Ellis, M. V. (2010). Bridging the science and practice of clinical supervision: Some discoveries, some misconceptions. *The Clinical Supervisor*, 29, 95-116.
- Ellis, M. V. ve Ladany, N. (1997). Inferences concerning supervisees and clients in clinical supervision: An integrative review. (Ed. C.E. Watkins, Jr.). *Handbook of psychotherapy supervision*. 447-507. New York: Wiley.
- Erickson, R. J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18, 121-144.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: an evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16(5), 319.
- Feick, D. ve Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Ferrari, J. R. (1991 b). A second look at behavioral self-handicapping among women. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 195-206.
- Ferrari, J. R. (1991a). Self-handicapping by procrastinators: predicting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.

- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. Ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Franzese T. (2007). What does it mean to be authentic? Is authenticity an attribute of the individual, or do certain environmental factors facilitate or inhibit the enactment of the authentic self? Yayınlanmamış Doktora Tezi. Duke Üniversitesi, Durham.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış*. (çev: Şemsa Yeğın) 4. Basım. Payel yayınları: İstanbul.
- Gladding, S. T. ve Henderson, D. A. (2000). Creativity and family counseling: The SCAMPER model as a template for promoting creative processes. *The Family Journal*, 8(3), 245-249.
- Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5, 18-20.
- Golomb, J. (1995). *In search of authenticity: From Kierkegaard to Camus*. London: Routledge.
- Greaven, S. H., Santor, D. A., Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2000). Adolescent self-handicapping, depressive affect, and maternal parenting style. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 631-646.
- Harris, R. N. ve Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 451-458.

- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L. ve Schrag, J. L. (1988). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191-1199.
- Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: historical roots and contemporary branches. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (1-35). New York: Plenum Press.
- Higgins, R. L. ve Berglas, S. (1990). The maintenance and treatment of self-handicapping: From risk-taking to face-saving and back. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (187-238). New York: Plenum Press.
- Higgins, R. L., Snyder, C. R. ve Berglas, S. (1990). *Self-handicapping: the paradox that isn't*. New York: Plenum Press.
- Hirabayashi, K. E. (2005). *The role of parental style on self-handicapping and defensive pessimism in Asian American college students*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Southern California, California.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., ve Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: does increasing self-threat still make it "just a man's game?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131-1141.
- İmamoğlu, E. O. ve İmamoğlu, V. (1992). Life situations and attitudes of the Turkish elderly toward institutional living within a cross-cultural perspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 47(2), 102-108.

- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: the appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Utah Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Salt Lake City, UT 84112.
- Kayış, A. R. (2013). *Üniverisite öğrencilerinin başarı yönelimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kelley, H. H. (1972). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28, 107-128.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006a). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006b). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. *Self-esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, 77-85.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissitic Personality Disorders*. Madison: International Universities Press.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.

- Kuczka, K. K. ve Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 539-550.
- Ladany, N., Ellis, M. V. ve Friedlander, M. L. (1999). The supervisory working alliance, trainee self-efficacy, and satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 77(4), 447-455.
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: a conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Levine, M. (1999). *Self-handicapping, other-mitigation, and the narcissistic personality*. Yayınlanmamış doktora tezi. Long Island Üniversitesi, New York.
- Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362-371.
- Martin, A. J., Marsh, H. W. ve Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 87-102.
- May, R. (1969). *Existential psychology*. New York: Random House.
- Mays, D. T. ve Frank, G. M. (1985). Negative outcomes: Historical context and definitional issues. *Negative outcomes in psychotherapy and what to do about it*. New York: Springer.
- McCrea, S. M. (2008). Self-handicapping, excuse making, and counterfactual thinking: consequences for self-esteem and future motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 274.
- McCrea, S. M. ve Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1378-1389.

- Ménard, J. ve Brunet, L. (2011). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331-346.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: a further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 61-75.
- Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason: predictors of adolescents' use of self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88, 423-434.
- Minnillo, P. R. (2007). *A grounded theoretical approach to the origin and significance of authenticity as perceived by therapists within the therapeutic encounter*. Indiana Üniversitesi: Bloomington.
- Morstyn, R. (2002). The therapist's dilemma: Be sincere or fake it? *Australasian Psychiatry*. 10(4), 325-329.
- Murdock, N. (2012), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, (çev. Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Neff, K. D. ve Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: does women's other oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K. D. ve Suizzo, M. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: a comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441-457
- Nelson, M. L. ve Friedlander, M. L. (2001). A close look at conflictual supervisory relationships: The trainee's perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 384.
- Norman, H. U. (2004). *Effects of Self-Construals on University Students' Causal Attributions, Self-efficacy Beliefs, and Self-Handicapping Behavior*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Oklahoma Üniversitesi, Norman.

- Norman, J. (2009). *Therapists' authenticity*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Oklahoma Üniversitesi, Norman.
- Novak, S. (2005). *Self-handicapping in adolescence: differences in gender and grade point average in the use of self-handicapping in an academic setting*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Roosevelt Üniversitesi, Chicago.
- Nurmi, J. E. (1993). Self-handicapping and a failure-trap strategy: a cognitive approach to problem behavior and delinquency. *Psychiatria Fennica*, 24,75–85.
- Pinto, D. G., Maltby, J., Wood, A. M. ve Day, L. (2012). A behavioral test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 41-44.
- Prochaska, J. ve Norcross, J. (2013). *Systems of psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Australia Stamford: Cengage Learning.
- Pulford, B. D. Johnson, A. ve Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.
- Pyszczynski, T. ve Greenberg, J. (1983). Determinants of reduction in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of Research in Personality*, 17, 412-422.
- Raths, L. E., Harmin, M. ve Simon, S. B. (1978). *Values and teaching*. Columbus, OH: Merrill.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder, ve S. Berglas), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (69-106). New York: Plenum Press.

- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals and individual differences in self-handicapping behavior. *Journal of Personality*, 62(1), 67-85.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-323.
- Rhodewalt, F. ve Hill, S. (1995). Self-handicapping in the classroom: the effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure. *Basic and Applied Social Psychology*, 16(4), 397-416
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: a self-regulatory process view. (ed. A. Elliot ve C. Dweck). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Richardson, E. D. (2007). *Self-efficacy and self-handicapping: a cross-cultural comparison between adolescents in the Bahamas and the United States*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Roosevelt Üniversitesi, Chicago.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ross, S. R., Canada, K. E. ve Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1173-1184.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 6878.
- Sanberk, İ. (2010). *Psikolojik danışman-danışan ilişkisinin çözümlenmesi ve bazı süreç, sonuç değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

- Schlegel, R. J., Vess, M., ve Arndt, J. (2012). To discover or to create: metaphors and the true self. *Journal of personality*, 80(4), 969-993.
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk* (çev. E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Smith, C. P. (2005). John W. Atkinson. *American Psychologist*, 60(2), 4-5.
- Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 314-321.
- Smith, T. W, Snyder, C. R. ve Perkins, S. C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 787-797.
- Snyder, C. R. (1990). Self-handicapping processes and sequelae: On the taking of a psychological dive. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder, ve S. Berglas), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (107-150). New York: Plenum Press.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W. ve Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970-980.
- Spalding, L. R. ve Hardin, C. D. (1999). Unconscious unease and self-handicapping: behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science*, 10, 535-539.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- Swim, J. K. ve Sanna, L. J. (1996). He's skilled, she's lucky: A meta-analysis of observers' attributions for women's and men's successes and failures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 507-519.
- Taylor, S. E. ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423-428.
- Thompson, T. (2004). Re-examining the effects of non-contingent success on self-handicapping behavior. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 239-260.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1984,). *Self-Handicapping, Self-Esteem, and Self-Presentation*. Orta Batı Psikoloji Derneği Buluşmaları Bildiri Özetleri Kitabı, Mayıs, Chicago, United States of America.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: the strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58, 443-464.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Trope, Y. (1986). Identification and inferential processes in dispositional attribution. *Psychological Review*, 93(3), 239.
- Tucker, J., Vuchinich, R. ve Sobell, M. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(3), 220-230.
- Urdan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: what we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.

- Uysal, A. ve Lu, Q. (2010). Self handicapping and pain catastrophizing. *Personality and Individual Differences*, 49, 502-505.
- Velyvis, V. P. (1995). *Perfectionism, depression and psychosomatic self-reports: the moderating effects of self-handicapping and locus of control*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. York Üniversitesi, York.
- Walker, M. ve Rosen, W. B. (2004). *How connections heal: stories from relational-cultural therapy*. New York: Guilford Press.
- Walther, 1996: Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, 23(1), 3-43.
- Weary, G. ve Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892.
- Wenzel, A. J. ve Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334-350.
- Wight, N. (2011). *An examination of dispositional authenticity*. Yayınlanmamış doktora tezi. Arizona State Üniversitesi, Phoenix.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41(6), 585-595.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, İ. D. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan). İstanbul: Kavalcı Yaynevi.

Yourman, D. B. ve Farber, B. A. (1996). Nondisclosure and distortion in psychotherapy supervision. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(4), 567.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.