



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ-YETERLİĞİ: PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ADAYLARINDA SÜPERVİZYON YAŞANTILARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
ROLÜ**

Zeynep AZAR
ORCID: 0000-0002-1386-3345

Danışman
Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
ORCID: 0000-0002-3516-4895

Konya – 2024

ÖN SÖZ

Bu araştırmada psikolojik danışma öz-yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yüksek lisans eğitimimde her anlamda yanımda olduğunu hissettiren, bu zorlu yolculuğu kolaylaştıran, desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Hatice İrem Özteke Kozan'a teşekkür ederim.

İlkokuldan yüksek lisans eğitimime kadar üzerimde emeği olan tüm hocalarıma ayrıca lisans ve yüksek lisans eğitimimde bilgilerini bizimle paylaşan çok değerli Necmettin Erbakan Üniversitesi hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak her daim yanımda olan, yorulduğumda elini uzatıp motive eden, kararlarımı destekleyen, bana güvenen, maddi ve manevi beni destekleyen, başta canım annem Pembe Azar ve canım babam Muammer Azar olmak üzere değerli aileme çok teşekkür ederim. Lisans hayatımın bana kazandırdığı, birlikte güldüğüm birlikte üzüldüğüm her zaman varlığını hissettiğim kıymetli meslektaşım ve canım dostum Aybüke şentürk'e teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecinde birlikte yol aldığımız kıymetli arkadaşlarıma teşekkür ederim. Neşesiyle hayatıma renk katan, motivasyonumu yükselten canım arkadaşım Zeynep Kök'e teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Zeynep AZAR

Haziran 2024

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.2.1. Alt amaçlar	8
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	10
2. ALAN YAZIN.....	11
2.1. Öz-Yeterlik.....	11
2.1.1. Öz-Yeterlik gelişimini etkileyen faktörler	13
2.1.2.Öz-Yeterliğin kaynakları	14
2.1.3.Öz-Yeterliğin etkilendiği süreçler	16
2.2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği	17
2.2.1. Psikolojik danışma öz-yeterliğini etkileyen faktörler	19
2.3. Süpervizyon Yaşantıları	20
2.3.1. Süpervizyon modelleri	21
2.3.2. Süpervizyon yöntemleri	29
2.3.3. Süpervizyon teknikleri	31
2.3.4. Süpervizyon ilişkisini etkileyen faktörler.....	34
2.3.5. Değerlendirmenin özellikleri.....	38
2.3.6. Süpervizörün özellikleri	40
2.3.7. Süpervizyonun psikolojik danışmanlar için önemi	41
2.4. Bilişsel Esneklik	42
2.4.1. Bilişsel esneklik ile ilgili kuramlar.....	42
2.4.2. Bilişsel esnekliği gelişimi.....	44
2.4.3. Bilişsel esnekliği sınırlayan etmenler	44
2.4.4. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri	45
2.5. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	45

2.6. Süpervizyon ile İlgili Yapılan Çalışmalar	49
2.7. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	52
3. YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli	56
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	56
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	57
3.3.1. Kişisel bilgiler formu.....	57
3.3.2. Psikolojik danışma öz-yeterliği ölçeği (PDÖYÖ).....	57
3.3.3. Süpervizyon değerlendirme süreci envanteri (SDSE).....	58
3.3.4. Bilişsel esneklik envanteri (BEE).....	58
3.4. Verilerin Toplanması.....	59
3.5. Verilerin Analizi.....	59
4. BULGULAR	61
4.1. Değişkenlere Dair Betimsel İstatistikler.....	61
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler	62
4.3. Bilişsel Esneklik ve Süpervizyon Sürecinin Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Üzerindeki Yordayıcı İlişkisinin İncelenmesi	63
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	68
5.1. Tartışma.....	68
5.2. Sonuç.....	74
5.3. Öneriler.....	75
5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler	75
5.3.2. Araştırmacıya yönelik öneriler	75
KAYNAKLAR.....	76
EKLER.....	91

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği: Psikolojik Danışman Adaylarında Süpervizyon Yaşantıları ve Bilişsel Esnekliğin Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **84** sayfalık kısmına ilişkin, 25/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%25** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

26/06/2024

Zeynep AZAR

Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

26/06/2024

Zeynep AZAR

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

\bar{X} : Ortalama

Ss: Standart Sapma

N: Katılımcı Sayısı

r: Korelasyon Katsayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

R²: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı

β : Beta Değeri

Kısaltmalar

Akt: Aktaran

Vd: Ve Diğerleri

Min: Minimum

Max: Maksimum

PDÖYÖ: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği

SDSE: Süpervizyon Değerlendirme Süreci Ölçeği

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ-YETERLİĞİ: PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA SÜPERVİZYON YAŞANTILARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ROLÜ

Zeynep AZAR

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 ve 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören; bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersi kapsamında süpervizyon sürecini başarıyla tamamlamış 266 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplamda 347 psikolojik danışmanlık ve rehberlik 4. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", psikolojik danışma öz-yeterliğini belirlemek için "Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği", süpervizyon süreçlerini değerlendirebilmek amacıyla "Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri" ve bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla "Bilişsel Esneklik Envanteri" kullanılmıştır. Yüz yüze ve online ortamda toplanan veriler SPSS 22.0 paket programında analiz edilmiştir. Veri analizi yöntemi olarak Pearson Korelasyon ve Hiyerarşik Regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri alt boyutu ile psikolojik danışma alt boyutu olan oturma yönetme arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki bulunurken, psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etme boyutuyla arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik danışma öz-yeterliği ile bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler ve kontrol boyutlarıyla arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Son olarak psikolojik danışma öz-yeterliği ile süpervizyon süreci alt boyutlarından amaç ve geri bildirim ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında danışan sayısının modele anlamlı katkı sağladığı görülürken; yaş, cinsiyet, süpervizyon sayısının modele anlamlı bir katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri ve oturma yönetme boyutlarının demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecini yordadığı bulunmuştur. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etme alt boyutunda bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin modele anlamlı bir katkı sağladığı ve yordadığı görülürken, demografik bilgilerin modele anlamlı bir katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar araştırmanın bulgular bölümünde yer almıştır. Sonuçlar alan yazında yer alan bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik, süpervizyon yaşantıları.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

PSYCHOLOGICAL COUNSELING SELF-EFFICACY: EXPERIENCES OF SUPERVISION AND THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES

Zeynep AZAR

In this study, it was aimed to examine the relationship between counselling self-efficacy, supervision experiences and cognitive flexibility levels of counselor candidates. The study group of the research consisted of a total of 347 psychological counselling and guidance 4th grade students, 266 female and 81 male, studying at different universities in Türkiye in the 2022-2023 and 2023-2024 academic years, who successfully completed the supervision process within the scope of individual counselling practices course. "Personal Information Form" prepared by the researcher was used to determine the demographic information of the participants, "Counselling Self-Efficacy Scale" was used to determine counselling self-efficacy, "Supervision Evaluation Process Inventory" was used to evaluate supervision processes and "Cognitive Flexibility Inventory" was used to determine cognitive flexibility levels. The data collected face-to-face and online were analysed in SPSS 22.0 package programme. Pearson Correlation and Hierarchical Regression analysis techniques were used as data analysis methods. According to the results of the correlation analysis, a positive and high level relationship was found between the helping skills sub-dimension of counselling self-efficacy and the session management sub-dimension of counselling, while a positive and medium level relationship was found between counselling self-efficacy and coping with difficulties sub-dimension of counselling self-efficacy. There was a positive and moderate relationship between counselling self-efficacy and cognitive flexibility sub-dimensions of alternatives and control. Finally, a positive and low level relationship was found between counselling self-efficacy and supervision process sub-dimensions of purpose and feedback. The results of the hierarchical regression analysis showed that the number of counsellors made a significant contribution to the model, whereas age, gender, and number of supervision did not make a significant contribution to the model. It was found that helping skills and session management dimensions of counselling self-efficacy predicted demographic information, cognitive flexibility and supervision process. In the sub-dimension of coping with difficulties from the sub-dimensions of counselling self-efficacy, it was found that cognitive flexibility and supervision process made a significant contribution to the model and predicted the model, while demographic information did not make a significant contribution to the model. The results obtained in the study were included in the findings section of the study. The results were discussed in the light of the information in the literature.

Keywords: Counseling self-efficacy, cognitive flexibility, supervision experiences.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantıları ile ilgili alan yazın özetlenerek, problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarına değinilmiştir. Psikolojik danışma öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik konularının incelemesi yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Sosyal bilişsel kuramın öncülerinden Albert Bandura tarafından alan yazına kazandırılan ve kuramın önemli kavramlarından biri olan öz yeterlik; kişinin duygu, düşünce, güdü ve eylemlerini etkileyerek, bireyin kendini ifade etmesine yardımcı olur (Bandura, 1989). Bireyin bir eylemi yapabileceğine ilişkin inancı olarak tanımlanan öz yeterlik kavramı, İngilizcede “self efficacy” olarak kullanılmaktadır (Özgün, 2007). İnsanların yaşamlarında yapmak istedikleri eylemlere karşı sahip olduğu olumlu ya da olumsuz tutumların şekillenmesinde öz yeterlik kavramı önemli bir rol almaktadır (Kemp, 2011, Akt., Saticı, 2014). Bu durumdan yola çıkarak öz yeterliğin doğuştan gelen bir beceri değil, kişinin tecrübeleriyle edindiği bir özellik olduğuna ulaşılabilmektedir (Karademir, 2012).

Öz yeterliği yüksek düzeyde olan kişiler karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebilirken, düşük düzeyde olan kişiler ise yeterli potansiyele sahip olduklarını bilmelerine rağmen güçlüklerle baş edemeyeceklerini düşünürler (Bandura, 1997). Öz yeterliğine ilişkin inancı yüksek olan bireyler karşılaştıkları zorluklarla baş etmede daha ümitli iken, düşük olan bireyler ise ümitsiz bir tutum sergileyebilmektedir (Schultz ve Schultz, 2016). Bireylerin öz yeterlik inancının yükselmesi ile karşılaştıkları tüm karmaşık olaylara karşı daha cesur, dayanıklı ve daha az kaygılı tutumlar sergileyerek olumlu sonuçlar üretmeleri desteklenmektedir (Bong, 1995). Öz yeterlik düzeyi düşük olan kişiler, sahip olduğu potansiyele yönelik inancı düşük olduğundan, verilen vazifeleri yapmakta zorluk yaşayabileceklerdir (Claiborne, 2001).

Bandura (1977) öz yeterliğin boyutlarını; düzey, genellenebilirlik ve dayanıklılık olmak üzere üç başlıkta açıklamıştır. Düzey, kişinin yapacak olduğu eylemin güçlük düzeyi olarak açıklanırken, kişinin öz yeterlik inancını yordamakta da yardımcı olabilmektedir. Genellenebilirlik ise bireyin geçmiş yaşamında deneyimlediği eylemlerinin sonucunu farklı eylemlere de genellemesidir. Dayanıklılık, bireyin karşılaştığı güçlüklerle yönelik başa

çıkmasında önemli bir yere sahiptir (Bandura, 1977). Bireyin öz yeterliği hakkında tahminde bulunmamızda bu boyutlar önemli bir rol oynamaktadır.

Çevresel etmenlerden etkilendiği bilinen öz yeterliğin; kişilik algısı, aile, arkadaş çevresi, okul ve yaşantılar başlığı altında toplanarak öz yeterlik üzerine olan etkileri açıklanmıştır (Bandura, 1994). İnsanlar doğduğunda benlik algısı henüz oluşmamıştır. Benlik algısı, bireyin yaşantıları ile oluşturduğu ve öz yeterliğini etkileyen bir faktördür (Chandler, 2006). Kişinin ilk sosyal çevresi olan aile de bireyin çok yönlü gelişiminde etkili olmaktadır (Singh ve Udainiya, 2009). Bireyin büyümesiyle birlikte hayatına yeni kazandırdığı çevrelerden olan arkadaşları, öz yeterlik inancının olumlu ya da olumsuz olmasında rol almaktadır (Pastorelli vd., 2001). Okul ise, bireyin edindiği bilgileri ne derecede öğrenip öğrenmediğini görmesinde yardımcı olan bir etmendir. Okulda edinmiş olduğu başarılar, kişinin öz yeterlik düzeyini direkt etkileyebilmektedir (Schunk ve Meece, 2006). Bireyin yaşantılarını zenginleştirmesi ve sorumluluklarını yerine getirebilmesi de öz yeterlik inancını etkileyen etmenler arasında yer almaktadır (Bandura, 1994).

Öz yeterlik kavramını açıklayan Bandura (1995) öz yeterliğin kaynaklarını; doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna, fiziksel ve duygusal durum olarak sıralamıştır. Doğrudan yaşantılar, bireyin kendi gerçekleştirdiği eylemin sonucu doğrultusunda öz yeterlik inancı hakkında bilgiye ulaşmasında yardımcı olmaktadır. Kişinin deneyiminin sonucu olumlu ise bu durum öz yeterlik inancını pozitif yönde etkilemektedir (Bandura, 1986; Aydın, 2010). Kişiler çevresindeki insanların davranışlarını gözlem yaparak o eylemi yapabilecek olup olmadıkları hakkında bir karara ulaşabilirler (Sali-Bilgiç, 2011). Dolayısıyla bireyin gözlemlemiş olduğu ya da model aldığı kişinin davranışının sonucunun olumlu ya da olumsuz olması kişinin öz yeterlik inancını etkileyebilmektedir (Bandura, 1997). Dolaylı yaşantılar sürecinde bireyin model aldığı kişi ile olan benzerliği ne kadar fazla ise bireyin yapılan eylemlerin sonucundan etkilenme düzeyi o kadar fazla olacaktır (Özteke, 2011). İnsanlar çevresindeki kişilerin yapmış olduğu değerlendirmeler sonucunda eylemlerini sergileyebilirler (Erkan-Atik, 2011). Yapılan bu değerlendirmeler birey üzerinde oldukça etkili olduğundan sözel iknaya sıklıkla başvurulur (Bandura, 1977). Fizyolojik ve duygusal durumlar ise kişinin herhangi bir eylemi yerine getirmeden önce bu eyleme yönelik hissetmiş olduğu endişe, yorgunluk hali ve depresyonun kişinin gerçek potansiyelini ortaya koymasını engellemesidir (Yam, 2014). Bu bilgiler ışığında öz yeterliğin içsel kaynakları olduğu gibi dışsal kaynaklarının da olduğu ve özellikle çevresel etmenlerin daha etkili olduğu görülmektedir.

Bandura (1993) öz yeterlik algısının bilişsel, motivasyonel (güdüsel), duyuşsal ve seçim süreçleri olmak üzere birbirinden farklı dört süreçten etkilendiğini belirtmiştir. Bilişsel süreçler, kişinin fikirlerini, bilişsel şemalarını dahil ederek bir eylemi yapıp yapamayacağına ilişkin düşüncelerini ele almaktadır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler eylemlerinin olumlu sonuçlanacağını düşündüklerinden, performansları da bu durumdan pozitif etkilenmektedir. Öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler ise olumsuz sonuçlara odaklandıklarından dolayı performansları negatif etkilenmektedir. Motivasyonel (güdüsel) süreçler, kişinin bir eylemi yapmaya ve devamını getirmeye ilişkin içsel güçlerden oluşur. Bireyin kaygılı anlarında algılamış olduğu öz yeterlik düzeyi stresle baş edebilmesinde etkili olmaktadır. Böylece kişinin yaşamış olduğu bu kaygı duyuşsal süreçleri etkilemektedir. Seçim süreçlerine bakıldığında yine öz yeterliğin etkili olduğu görülmektedir. Öz yeterlik inancı yüksek olanlar risk içeren eylemlere yönelmekten kaçınmazken, düşük olan bireyler ise daha kolay olarak tabir edilen eylemlere yönelirler (Bandura, 1993).

Yaşamın pek çok alanında karşımıza çıkan öz yeterlik kavramı, bireylerin meslek hayatında yapmış olduğu eylemler açısından da önem arz etmektedir. Larson (1998) sosyal bilişsel kuramın bir uzantısı olarak, psikolojik danışman öz yeterliğini bu kurama göre uyarlamıştır. Psikolojik danışmanın, danışanına karşı nitelikli bir danışma yapmaya ilişkin potansiyeline yönelik inançları olarak açıklanan psikolojik danışman öz yeterliği, sosyal bilişsel kuramın çok sayıda araştırma yaptığı konular arasında yer almaktadır (Larson ve Daniels, 1998). Psikolojik danışman öz yeterliği yüksek düzeyde olan bireyler yetenekli olduğunu düşünürken, psikolojik danışman öz yeterliği düşük düzeyde olanlar ise psikolojik danışma yapmaya ilişkin yeteneklerinin olmadığını düşünürler. Psikolojik danışman öz yeterliğinin örtük varsayımlarına bakıldığında; a) güçlü psikolojik danışmanın temelinde, psikolojik danışman öz yeterliği bulunmaktadır. b) psikolojik danışmanın öz yeterlik algısı yüksek düzeyde ise karşılaştığı zorluklarla daha iyi baş edebilir. c) psikolojik danışma öz yeterliği yüksek olan bireyler almış oldukları dönütleri iyi değerlendirir ve yaşamında uygulamaya geçirirler (Barnes, 2004). Bireyin danışma sürecinde yaşamış olduğu durumlar karşısında ortaya çıkan duyuşsal, bilişsel ve motivasyonel süreçlerin öz yeterlik algısını etkilediği ve bu durumu Bandura'nın kişisel faillik olarak adlandırdığı görülmüştür. Bandura kişisel faillik'in meydana gelmesini "üçlü karşılıklı nedensellik" olarak belirtmiştir. Bu modelde bireyin sergilemiş olduğu davranışlar, eylemler ve çevresel faktörler birbiriyle etkileşim halinde görev almaktadır. Öz yeterlik inancı yüksek düzeyde olan bireyler karşılaştığı farklı durumlara çabuk uyum gösterirler (Larson, 1998).

Psikolojik danışma oturumları danışmanın kişilik özellikleri, öz yeterlik algısı, ortam gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Larson (1998) psikolojik danışman öz yeterliğinin etkilendiği faktörleri uzmanlık, model alma, sosyal ikna ve duyuşsal uyarılma olarak sıralamıştır. Psikolojik danışmanın gerçekleştirmiş olduğu deneyimler sonucunda kazanmış olduğu tecrübe uzmanlık olarak tanımlanırken, psikolojik danışmanın kendini geliştirmesi açısından büyük bir öneme sahiptir (Leach vd., 1997). Model alma psikolojik danışmanın, başka danışmanların yapmış oldukları seansları gözlemlemesidir. Model ile psikolojik danışman arasındaki benzerlik yükseldikçe başarıda bu durumdan olumlu etkilenecektir (Emül, 2021). Psikolojik danışman öz yeterliğinde süpervizörün, psikolojik danışmanı desteklemesi ve cesaret vermesi sosyal ikna olarak tanımlanmaktadır (Larson, 1998). Duyuşsal uyarılma ise kişinin potansiyelini bilmesi, yapabileceğini bilmesi ve duygularının motivasyonunu etkilemesidir (Yam, 2014).

Psikolojik danışman öz yeterliğini etkileyen faktörlerden biri de süpervizyon yaşantılarıdır. Psikolojik danışmanlar mesleğe ilişkin kuramsal temellerini lisans eğitimleri boyunca alırlar fakat bu bilgiler teorik olduğundan pratiğe dökmekte zorluk yaşayabilirler. Bu noktada psikolojik danışmanların dışardan gelen doğru geri bildirimlere ve cesaretlerini arttıran dönütlere ihtiyacı vardır (Morran ve Stockton, 1980). Bernard ve Goodyear (2004) süpervizyon kavramını, aynı meslek grubundan tecrübesi daha fazla olan bireylerin, tecrübesi daha az olan bireylere mesleki yaşantılarını zenginleştirici geri bildirimler verdiği süreç olarak tanımlamaktadır. Süpervizyon sürecinde; tecrübesi daha az olan kişinin meslek alanında daha fonksiyonel olmasını ve bireyin danışanlarına karşı vermiş olduğu hizmetin niteliğini takip etmesini sağlamak amaçlanmaktadır.

Bernard ve Goodyear (2004) psikolojik danışman süpervizyonunu psikolojik danışma kuramları temelli süpervizyon modeli, gelişimsel süpervizyon modeli ve sosyal rol modelleri olmak üzere üç başlıkta açıklamıştır. Süpervizyon metotları ise süpervizyon alan kişi sayısına bağlı olarak bireysel, üçlü ve grup süpervizyonu olarak üç grupta incelenmektedir (Prieto, 1996). Metotlara bakıldığında avantajlı ve dezavantajlı tarafları olduğundan, süpervizörler daha çok verim alabilmek adına birbirinden farklı olan metotları beraber kullanabilmektedir (Borders vd., 2012). Süpervizörler süpervizyon metodunu seçerken; psikolojik danışmanların gereksinimleri, süpervizyonun atmosferi, akreditasyon için gereklilikler, süpervizyon eğitiminin süresi ve süpervizyon veren kişilerin yetenekli olduğu alanlara dikkat etmektedirler (De Golia ve Corcoran, 2019).

Süpervizör ile süpervizyon alan bireyin arasında kurulan ilişki, süpervizyon sürecinde önemli bir yere sahiptir (Atik, 2017). İkili arasındaki uyumun, mesleki alanda kişinin gelişmesine destek vererek süreçten memnun kalma düzeyini arttırmasında etkili olduğu görülmektedir (Falander ve Shafranske, 2004). Ellis (2010) süpervizör ve süpervizyon alan kişinin kurmuş olduğu kaliteli iletişimin, süreçte uygulanan psikolojik danışma kuramları ve danışma tekniklerinden daha önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Süpervizyon süreci pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Süpervizyon alan kişinin kaygısı, aktarım yaşamaları, direnç göstermesi ve bağlanma stilleri bu faktörlerden sayılabilmektedir (Ülker-Tümlü, 2019). Kaygı süpervizyon sürecinde sıklıkla karşılaşılabilen bir durumdur. Oluşan kaygının seviyesi süpervizyon alan kişinin olgun olması, tecrübeli olması ve kişilik yapısı gibi değişkenlere bağlı olarak değişebilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2004; Borders ve Brown, 2009). Bu süreçte dirençle karşılaşıldığında, direnci oluşturan dinamikleri saptayarak etkili bir süpervizyon ilişkisi için ortam hazırlanmalıdır (Atik, 2017). Bağlanma stillerine bakıldığında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sağlıklı ve dayanıklı bir ilişki kurdukları görülürken, kaygılı bağlanan bireylerin günlük yaşamda kişiler arası ilişki kurmakta yaşadığı sorunları süpervizyon sürecine de yansıttığı ve bu bireylerin aktarım yaptıkları görülebilmektedir (Bennett, 2008; Pistole ve Watkins, 1995). Aktarım ise süpervizyon alan bireyin daha önce yaşamış olduğu durumlarda ortaya çıkan duygularını süpervizöre yansıtmadır (Jacobs, 1991). Tüm bu faktörler süpervizyon sürecinin veriminde kritik bir öneme sahiptir. Süreçte karşılaşılan herhangi bir problemin anında tespit edilip çözüme kavuşturulması, sürecin daha verimli ve rahat geçmesine yardımcı olacaktır.

Süpervizyon sürecine bakıldığında, süpervizyonun süpervizyon alan bireyin yapmış olduğu tekniklerin gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi olduğu görülmektedir. Değerlendirme sonucunda süpervizyon alan bireyin mesleki faaliyetlerinin uygunluğu, bilgi düzeyi ve yetenekleri hakkında çıkarımda bulunmaktadır (Brown, 2013). Yapılan değerlendirmeler süreç içerisinde ve sürecin bitiminde gerçekleştirilmektedir (Borders vd., 2014). Biçimlendirici değerlendirmeler süpervizörün, süpervizyon alan bireye yönelik anında dönüt vermesi olurken; özetleyici değerlendirmeler ise sürecin bitiminde resmî belgeler üzerinde puanlanması olarak tanımlanmaktadır. Değerlendirmenin tarafsız ve objektif olması açısından standart ölçme araçları ya da formlar üzerinden yapılması önerilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2004).

Süpervizyonun önemli başlıklarından biri de etikdir. Etik kurallar danışan, süpervizyon alan birey ve süpervizörün haklarının korunmasında etkili olmaktadır (Upchurch, 1985). Bu korumanın gerçekleşebilmesi açısından süreçteki katılımcıların etik kurallar konusunda bilgi sahibi olması gerekmektedir (Campbell, 2000). Sıklıkla karşılaşılan etik ihlal konularına bakıldığında; süpervizyon veren kişinin ne kadar yetkin olduğu, bilgilendirilmiş onam formunun hazırlanması, gizlilik ihlali, çoklu ilişkiler gibi konular olduğu görülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2004).

Psikolojik danışman eğitiminde süpervizyon, öz yeterliğin kaynaklarından biri olan sözel iknanın yansması olarak görülebilmektedir. Süpervizör sözel iknayı kullanarak psikolojik danışmana realist ve geliştiren geri bildirimler verebilmektedir. Psikolojik danışman adaylarının yapmış olduğu ilk danışmalarda kaygılandıkları görülebilmektedir. Süpervizörler psikolojik danışman adaylarının yaşamış oldukları kaygının üstesinden gelmelerinde yol gösterici olarak görev alırlar (Ronnestad ve Skovholt, 2003).

İnsanlar günlük yaşamlarında birtakım problemlerle karşılaşabilmekte ve bunlarla başa çıkabilmek için farklı yöntemler kullanabilmektedir. Bireyin karşılaştığı farklı olaylara karşı sabit bir bakış açısına bağlı kalmayıp, çeşitli seçenekleri düşünerek çözüm bulması ve uyum sağlayabilmesi anlamında kullanılan bilişsel esneklik kavramı; bireylerin günlük yaşamda sıklıkla deneyimlediği durumlar arasında yer almaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğin insana kazandırdığı esnek bakış açısı, olaylara karşı daha iyi ve işlevsel davranış sergilemelerinde etkili olacaktır (Dryden, 2008). Bilişsel esnekliği olan bireyler, çeşitli iletişim türlerini deneyimleyerek, yeni durumlara uygulamaktadırlar (Martin ve Anderson, 1998).

Alan yazına bakıldığında farklı tanımlamaları olan bilişsel esneklik kavramını Martin ve Anderson (1998) : Bireyin karşılaştığı olaylarda çeşitli çözüm yollarını fark etmesi, yeni bir olayla karşılaştığında esnek bir yapıda olma ve tüm bu olaylarda bireyin kendini yeterli görmesi olarak açıklamıştır. Bir başka tanıma bakıldığında bilişsel esnekliğin, bireylerin öngöremedikleri durumlarla karşılaştığında ve yeni yaşantılarında bilgileri işleyebilme yöntemlerini düzenleyebilmesi olarak açıklandığı görülmektedir (Canas vd., 2003). Bilişsel anlamda esnek olan bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarla ve güçlüklerle daha kolay başa çıkabilirler. Bireylerin hayatındaki bu değişimler onları rahatsız etmezken, kendilerini geliştirmek adına bir fırsat olarak görülmektedir (Akçay-Özcan, 2016). Dennis ve

Vander Wal (2010), bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların değişim yaşamalarının daha rahat olduğunu belirtirken, düşük olanların değişim konusunda zorlandığını belirtmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi kuramcıları bilişsel esneklik kavramında “uyum” konusuna değinerek; bilişsel esnekliğe sahip bireylerin zorlukla karşılaştığında uyum sağlayabildiklerini söylerken, bilişsel esnekliği düşük olanların patolojik tepkiler verebildiklerini belirtmişlerdir (Öztürk, 2013). Bu durumdan yola çıkarak bilişsel esnekliğin, çevresel faktörlere göre değişebildiği sonucuna varılabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik çocuklukla birlikte başlayıp farklı yaşantılarla şekillenmeye devam eden bir kavramdır. Araştırmalara bakıldığında okul öncesi dönemiyle birlikte bilişsel esnekliğin geliştiği görülmektedir (Blaye ve Bonthoux, 2001). İnsanların düşünce ve davranışlarında duygular etkili olabilmektedir. Bu noktada bilişsel esneklik ile duygu ve eylemler arasında ilişkiden söz edilebilmektedir. Bireyin eylemleri ve duyguları, bilişsel esnekliğin gelişmesinde ya da sınırlandırılmasında etkili olabilmektedir (Yağan, 2021). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylere bakıldığında, yeni ortamlara girdiklerinde kolayca adapte olabilen, sorunların çözümünde pozitif yönlerine odaklanabilen, zorlandıkları bir durum karşısında başka bireylerden yardım talep edebilen ve güç durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklı bir tutum sergileyebilen bireyler oldukları görülmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Tüm bu bilgiler ışığında; psikolojik danışman öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik kavramlarının birbiri ile arasında ilişki olduğu varsayılmıştır. Yapılan çalışmadan elde edilecek sonuçlardan yola çıkarak, psikolojik danışman eğitiminde etkili olan etmenler konusunda aydınlatıcı bilgilere ulaşarak alan yazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Her danışanın farklı dünya olduğu varsayımından yola çıkarak psikolojik danışmanların bilişsel anlamda esnek olmalarının danışma sürecine olan katkısı ve süpervizörlerin verecek oldukları geliştirici geri bildirimlerin etkileri incelenmiştir. Ayrıca bu araştırmada psikolojik danışman öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik kavramları irdelenmiş olup, bu kavramlara yönelik yapılacak araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik olurken, bağımlı değişken ise psikolojik danışma öz-yeterliği olarak ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda verilen sorulara yanıt aranmıştır.

1.2.1. Alt amaçlar

1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan yardım becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan oturum yönetmeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan zorluklarla baş etmeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Değişen yaşam koşullarıyla birlikte insanların hayatlarında meydana gelen kaygı, depresyon gibi olayların arttığı gözlemlenebilmektedir. Birbirinden farklı çalışma alanlarında görev alan psikolojik danışmanlara bu konuda önemli bir görev düşmektedir. Bu zorlu görevde yer alacak olan psikolojik danışmanların lisans eğitiminde almış oldukları teorik bilgilerin yanı sıra dördüncü sınıfta psikolojik danışmanlık uygulamaları adı altında pratik derslerini aldıkları bilinmektedir. Bu süreçte ilk kez psikolojik danışma deneyimi yaşama fırsatı yakalayan psikolojik danışmanlar, danışanları karşısında heyecan ve yapamayabilirim kaygısı yaşayabilmektedir. Bu kaygılar psikolojik danışman öz yeterliğini olumsuz etkilemektedir (Ronnestad ve Skovholt, 2003). Kaygının bilişsel esneklik üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Park ve Moghaddam, 2017). Bilişsel anlamda esnek olamayan bireylerin olaylar karşısında kalıplaşmış tepkiler verdiği ve alternatif tepki vermekte zorlandıkları tespit edilmiştir (Deveney ve Deldin, 2006). Bundan yola çıkarak psikolojik danışma esnasında alternatif düşünceler üretememenin psikolojik danışmanın kaygı düzeyini yükseltebileceği söylenebilir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin danışma yapmaya yönelik öz yeterlik düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Yayla ve İkiz, 2017). Bu sürecin gözlemcisi konumunda yer alan süpervizörler ise danışma sürecinin

verimli ve kaliteli geçmesinde önemli bir paya sahiptir. Süpervizörün dönütleri, psikolojik danışmanın gelişmesine, böylece de öz yeterliğini yükseltmesine yardımcı olmaktadır (Daniels ve Larson, 2001). Tüm bunlardan yola çıkarak psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının birbirleriyle bağlantılı olduğu söylenebilmektedir.

Bu araştırmada süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esnekliğin psikolojik danışma öz-yeterliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Alan yazında yer alan yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının birlikte yer aldığı çalışmanın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla yapılan bu çalışmanın alan yazında özgün bir çalışma olarak yer alacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının, psikolojik danışma öz-yeterliğini nasıl etkilediği görülecektir. Bilişsel esneklik, süpervizyon yaşantıları ve psikolojik danışma öz-yeterliğinin yaş, alınan süpervizyon sayısı, danışan sayısı ve cinsiyet gibi demografik değişkenler açısından nasıl etkilendiği incelenebilecektir. Bu bilgilerin yanı sıra, psikolojik danışman yetiştirmede süpervizyon sürecine dair nelere dikkat edilebileceği konusunda alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında psikolojik danışman adayları ve süpervizörler açısından önemli verilere ulaşılabileceği, psikolojik danışanların öz yeterliğini geliştirecek yeni yöntemlerin geliştirilmesinde yol göstereceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Yapılan bu araştırmada farklı üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde 4. sınıfta öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının “Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği”, “Süpervizyon Değerlendirme Süreci Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Kişisel Bilgiler Formu” ’na içten ve doğru yanıtlar verecekleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Türkiye'nin farklı üniversitelerinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik ana bilim dalında 4. Sınıfta öğrenim gören psikolojik danışman adayları ile sınırlıdır.
2. Araştırmada yer alan; Psikolojik Danışman Öz-Yeterliği, Süpervizyon Yaşantıları ve Bilişsel Esneklik araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilecek bulgular; çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçları ile elde edilen verilerde sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Danışma Öz Yeterliği: Bireylerin yakın gelecekte danışanına etkili bir psikolojik danışma yapabileceğine ilişkin potansiyeline olan inancı ve tutumu olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Daniels, 1998).

Süpervizyon: Tecrübeli bir meslek grubu üyesinin daha az tecrübeli başka bir meslek üyesine yaptığı müdahale olarak tanımlanmaktadır. Bu durum değerlendirmeyi içerisinde bulundurur ve süreç boyunca yapılarak mesleğe yeni başlayanları geliştirmeyi amaçlamaktadır (Bernard ve Goodyear, 2004).

Bilişsel Esneklik: Kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları yeni olaylara uyum sağlayabilmesi, esnek düşüncelerinden dolayı farklı çözüm yollarını ve alternatifleri üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Araştırmanın bu bölümünde; psikolojik danışma öz yeterliği, süpervizyon ve bilişsel esneklik kavramları ile yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öz-Yeterlik

Sosyal öğrenme kuramının en önemli unsurlarından biri olan öz yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura tarafından kullanılmıştır. Bandura (1977)'ya göre öz yeterlik, bireyin kendine verilen bir işi yapabileceğine ilişkin inancıdır. Öz yeterlik beklenmedik durumlarla baş edebilme potansiyelimizi de kapsar. Dolayısıyla çevre ile ilişkilerimizin başlaması ve düzenlenmesinde kilit bir noktaya sahiptir (Bandura, 1982).

Bireylerin çevresindeki olayları algılamalarında öznel bakış açıları önemlidir. Bireylerin davranışı dış eylemlerden etkilenirken, birey de çevresinde değişiklikler yaparak dış eylemleri etkileyebilir. Bireyin eylemleri algılama şekli, birey üzerindeki etkisi ve gelecekteki davranışları kişiden kişiye değişebilir (Bandura, 1997).

Öz yeterlik algıları yalnızca, gelecekte karşılaşılabilecek eylemlerin tahminleri olmazken kişinin potansiyelini değerlendirmesi, düşünce ve davranışlarını gözden geçirmesi, kısıtlayıcı durumlarda ortaya koydukları duygusal tepkilerin belirleyicisi olarak görev alır. Bireyler olaylar karşısında nasıl yol izleyecekleri konusunda yanlış karar vermenin neden olacağı olumsuz sonuçlardan dolayı doğru karar vermek için çaba harcarlar. Bireyler yapamayacaklarını düşündükleri eylemlerden kaçınırken yapabileceklerine inandıkları eylemleri gerçekleştirirler (Bandura, 1982).

Öz yeterlik algıları bireylerin zorlayıcı durumlar ve olumsuz deneyimler karşısındaki kararlı duruşlarını da etkiler. Yapabileceğine ilişkin inancı yüksek olan bireyler zorlayıcı durumla baş etmek için daha fazla çaba harcarken, yapabileceğine ilişkin inancı düşük bireyler kolaylıkla pes ederek eylemi bırakırlar (Bandura, 1982). Satıcı (2013)'ya göre öz yeterliği yüksek bireyler farklı eylemler karşısında pes etmeden sabırlı bir şekilde odaklanırken, öz yeterliği düşük bireyler eylemi gerçekleştirebileceğine ilişkin olumsuz düşüncesinden dolayı pes eder ve başarılı olamazlar (Satıcı, 2013).

Yukarıdaki bilgiler ışığında öz yeterlik kavramı, bireyin bir eylemi yapabilmesi için gerekli olan motivasyon, eyleme geçme ve davranışlarını belirlemede önemli bir faktördür.

Yetenek, bilgi, beceri gibi kavramların etkili bir şekilde işlenmesine yardımcı olan öz yeterlik kavramı; yeni bilginin edinilmesinde, öğrenilmesinde ve davranışlarında ortaya konulmasında da önemli bir yere sahiptir (Kotaman, 2008).

Bandura (1977) öz yeterliğin; düzey, genellenebilirlik ve dayanıklılık olmak üzere 3 boyuttan oluştuğunu belirtmiştir:

1-Düzy: Bireyin gerçekleştirmek istediği eylemin güçlük düzeyidir. Kişinin ulaşmak istediği eylemin güçlük düzeyinin yüksek olması, öz yeterlik algısının yüksek olduğu anlamına gelebilir. Düşük öz yeterliğe sahip bireyler daha az gayret gösterebilecekleri zor olamayan faaliyetleri tercih ederken, öz yeterliği yüksek bireyler daha karmaşık ve zor eylemleri tercih ederler. Dolayısıyla bireylerin tercihlerinden öz yeterlik düzeylerine ilişkin çıkarımlarda bulunulabilir.

2-Genellenebilirlik: Bireyin yaşamında daha önceden yapmış olduğu bir eylem sonucunda meydana gelen yeterlik inancını yaşamındaki diğer eylemlere de genellemesidir. Kişinin yaşamında deneyimlemiş olduğu eylemler başarı ile sonuçlandığında bireyin yeterlik inancı yükselirken, başarısız sonuçlandığında ise yeterlik inancı olumsuz etkilenebilir. Oluşabilecek bu iki durum da bireyin, deneyimlerini yaşamının farklı alanlarında genellenmesine ortam hazırlayacaktır.

3-Dayanıklılık: Kişinin yaşamında karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilmesidir. Yeterliği yüksek olan bireyler güçlüklerin üstesinden gelebilmek için daha fazla çaba sarf ederler (Bandura, 1977, Akt., Özgönül, 2019).

Öz-yeterlik bireyin davranışını birkaç farklı şekilde etkiler. Telef ve Karaca (2011) bu yolları şu şekilde sıralamıştır:

1-Kişinin davranış tercihini etkiler: Bireyler kendini yetenekli buldukları alanlara yönelirken, yeteneğinin olmadığını düşündükleri alanlarda eylemlerini yerine getirmekten kaçınırlar.

2- Bireylerin kaygıya ne kadar dayanabileceklerini ve kaygıyla nasıl mücadele edebileceklerini belirler.

3- Bireylerin düşüncelerini ve duygusal tepki yapılarını etkiler (Telef ve Karaca, 2011).

Öz yeterlik yani bireyin kendini algılama şekli, kişinin gerçekleştirdiği eylemler sonrasında öz değerlendirme yapmasını ve bir amaç için gayret göstermesini kapsar (Sali Bilgiç, 2011). Birey öz yeterliğini geliştirmek için, kendi eylemini belirli bir ölçüte dayandırarak değerlendirme yaparken, herhangi bir ölçüt bulamadığında ise kendi kendine değerlendirme yapar (Özteke, 2011).

Öz yeterlik algıları yüksek olan bireylerin geleceğe yönelik beklentileri olumlu yöndedir (Holcomb-McCoy vd., 2008). Bu kişiler olumsuz sonuçla karşılaştıklarında sorun çözme yöntemlerinin güçsüz kaldığını ve gayretlerinin yeterli olmadığını düşünürler. Bu durumun sonucunda olayların çözümünde daha etkili yöntemler bulmak için çaba gösterirler (Bandura, 1986). Bununla birlikte öz yeterlik algısı yüksek bireyler yaşantılara, yeni deneyimlere açıktırlar ve sorunlara yönelik daha esnek ve pratik çözüm yolları bulabilirler (Aydın, 2016). Ayrıca yaşamış oldukları başarısız deneyimleri kişiselleştirmezler ve daha çok gayret ederek etkili yöntemler kullanmaya çalışırlar (Bandura, 1986). Yeni bilgiler edinme, verilen görevleri yerine getirme, süreç içerisinde daha çok gayret gösterme gibi durumlar öz yeterlik düzeyinin yüksek olduğunun bir başka göstergesidir (Jinks ve Morgan, 1999, Akt., Özteke, 2011). Bu bireyler eylemlerinde sonuca odaklanmak yerine sürece odaklanmayı tercih ederler ve başarılı olacaklarına inanırlar. Kendilerine daha yüksek hedefler koyarak, daha fazla zorlanacakları ve gayret göstermeleri gereken eylemleri tercih edeceklerdir (Bandura, 1997).

Öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, yapacak oldukları eylemlerin normalden daha zor olduğunu düşündüklerinden dolayı kaygı düzeyleri yükselmekte ve bu durum bireylerin problem çözmede zorlanmalarına neden olabilmektedir (Sali-Bilgiç, 2011). Bu bireyler verilen görevlerin zor olduğunu düşünerek eylemi yerine getirmekten kaçınırlar. Kendilerine yönelik beklentileri yüksek olmadığından dolayı hayal kurma becerileri daha zayıftır (Bandura, 1993). Düşük öz yeterlik düzeyine sahip bireyler genel anlamda problemlere karşı baş etme stratejileri konusunda yeterli hissetmezler. Olumlu olmayan sonuçlarla karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılarak yeniden denemekten kaçınırlar ve sonucun düzelmeyeceğine inanırlar (Bandura, 1997). Bu olumsuz ve karamsar bakış açısı kişinin öz yeterlik düzeyini negatif yönde etkiler (Bandura, 1991).

2.1.1. Öz-Yeterlik gelişimini etkileyen faktörler

Bandura (1994) öz yeterlik gelişiminde etkili olan faktörleri 5 başlık altında sıralamıştır:

Kişilik Algısı: Bireyler benlik duygusuna doğuştan sahip olmazken çevresinden gelen uyaranlara karşı farklı tepkiler vererek benlik gelişimine katkıda bulunurlar. Benlik gelişiminin oluşmasında ailelerin rolü oldukça önemlidir. Çevreden gelen tepkileri kendi isteklerine göre yöneten bireylerin öz yeterlikleri daha fazla gelişmiştir (Chandler, 2006).

Aile: Aile bireylerin fiziki gelişiminde, sosyalleşmesinde ve dil gelişiminin kazanılmasında önemli bir yere sahiptir. Tüm bu alanlar öz yeterlik düzeyinin gelişimine etki etmektedir. Dolayısıyla öz yeterlik düzeyinin geliştirilmesinde ebeveynlerin çocuca karşı yaklaşımı ve tutumu kilit bir noktaya sahiptir (Singh ve Udainiya, 2009).

Arkadaş Çevresi: Sosyal bir varlık olan insanlar yaşamlarını devam ettirmek için çevresiyle etkileşim içerisindedir. Bu etkileşim için önemli etmenlerden biri de arkadaşlardır. Bireyler, çevresi tarafından kabul edilme, ait hissedilme ve popüler olma çabasındadır. Bireyin sosyal çevresinden biri olan arkadaş çevresinin genişlemesi öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkileyecektir (Pastorelli vd., 2001).

Okul: Bireyin sosyal, kültürel, eğitsel anlamda gelişmelerine katkı sağlayan okul, toplumsal yaşamda sergilediğimiz kişilik davranışlarımızın temelini atıldığı yerdir. Okul, bireylere kazandırılmak istenen becerilerin ne kadarına sahip olduklarının ölçüldüğü yerdir. Öğretmenler, bireylerin çevresiyle olan ilişkilerini, akademik başarı durumlarını, sınıftaki durumlarını değerlendirerek öğrencilerin öz yeterliklerini etkilerler (Schunk ve Meece, 2006).

Deneyimler: Bireyler sağlıklı bir kişilik gelişimi için gerekli olan sorumluluklarını bilmelidirler. Ergenlik dönemi bu gelişim için kritik bir yere sahiptir. Yaşamın farklı dönemlerinde karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilecek yöntemleri bilen kişilerin öz yeterlik algıları da olumlu yönde artmaktadır (Bandura, 1994).

2.1.2.Öz-Yeterliğin kaynakları

Bireyin bir işi yapabileceğine olan inancı anlamında kullanılan özgüven algısının, düşük ya da yüksek olmasında etkili olan birtakım etkenler vardır. Bandura (1997) öz yeterlik inancını doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve fizyolojik durumlar olmak üzere 4 başlık altında açıklamıştır (Bandura, 1997).

Tablo 2.1. Öz-yeterlik kaynakları (Bandura, 1997)

Kaynak	Tümevarım Yöntemleri
Doğrudan Yaşantı	Katılımcı Modelleme Yaşantılara Hissizleşme Doğrudan Yaşantı Kendiliğinden Öğrenilmiş Deneyim
Dolaylı Yaşantı	Canlı Modelleme Simgesel Modelleme
Sözel İkna	Öneri (Tavsiye) Yönlendirme Kendi Kendine Öğrenme Yorumlayıcı Eylemler
Duyusal Uyarılma	Nitelik Rahatlama Biyo-Geribildirim Simgesel Duyarsızlaşma Simgesel Maruz Kalma

1-Doğrudan Yaşantılar: Herhangi bir eylemin birey tarafından yapılıp yapılamadığını gözlemleyebilmek için o eylemin bireyin kendisi tarafından gerçekleştirilmesine doğrudan yaşantı denilmektedir (Bandura, 1986). Bireyden yapması istenilen eylemin başarılı ya da başarısız olması öz yeterlik inancını etkilemektedir (Bandura, 1977). Bireylerin öz yeterlik algılarını güçlendirmekte doğrudan yaşantılar oldukça etkilidir. Bireyin yapmış olduğu eylemler başarıyla sonuçlandığında öz yeterlik algısı olumlu etkilenirken, başarısızlıkla sonuçlandığında öz yeterlik algısı olumsuz etkilenecektir (Özteke, 2011). Tüm bu yaşantılar bireyi eylemeyi yapmaya hazır halde olduğunu hissettirebileceği gibi bireyi strese sokarak eylemi yapmaktan da uzaklaştırabilir. Kişinin başarıyla gerçekleştirdiği eylem zorlayıcıysa daha kuvvetli bir algının oluşmasına ortam hazırlayabilir (Özaltın, 2020). Kısacası bireyin yapmış olduğu eylemin sonucu öz yeterlik algısını doğrudan etkilemektedir.

2-Dolaylı Yaşantılar: Bireyler çevresindeki kişilerin davranışlarının sonuçlarını gözlem yaparak, o davranışı gerçekleştirip gerçekleştiremeyecekleri konusunda tahminde bulunabilirler (Erkan-Atik, 2011). Bireyin kendine model olarak seçtiği kişinin sergilediği davranışların olumlu ya da olumsuz sonuçlanması bireyin öz yeterlik algısını etkileyebilmektedir (Bandura, 1997). Model olarak seçilen kişinin yaşantıları olumlu sonuçlandığında davranış dolaylı pekişirken, olumsuz sonuçlandığında ise dolaylı ceza olarak algılanabilecektir (Bandura, 1993). Bireyler model alırken 3 faktöre dikkat ederler. Bunlar: modelin yaşı ve uzmanlığı, bireyin kendisi ile model aldığı bireyin benzerliği ve zorlu bir olaya karşı gösterdiği davranıştır (Doğanülkü, 2019). Model ile bireyin benzerliği öz yeterlik algısında önemli bir etkidir. Kişi kendinin modele ne kadar benzediğini düşünürse, modelin sergilediği eylemlerin sonuçları onun için daha etkili ve inandırıcı olacaktır. Birey modelle

benzerliğinin az olduğunu düşündüğünde ise modelin davranışının sonucu kişi için çok etkili olmayacaktır (Özteke, 2011).

3-Sözel İkna: Bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler kişinin gerçekleştireceği eylemleri etkileyebilmektedir (Bandura, 1977). Sözel ikna, uygulaması kolay olduğundan dolayı kullanımına sıklıkla başvurulur (Özaltın, 2020). Bireyler çevresindeki kişiler tarafından olumlu yönde geri bildirimler aldığında öz yeterlik inancı kuvvetlenirken, olumsuz yönde geri bildirimler aldığında ise öz yeterlik inançları negatif etkilenir ve zayıflar (Mulholland ve Wallace, 2001). Bireylerin almış oldukları geri bildirimlerin gerçeği yansıtması oldukça önemlidir. Geri bildirimler gerçeği yansıtmadığında, kişide yanlış bir öz yeterlik inancı oluşur ve bu durumda bireyin yaşamındaki eylemlerde zorlanmasına ve olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Sali-Bilgiç, 2011). Sözel ikna bireylerin öz yeterlik inançlarının değişiminde sadece kendi başına yeterli olmazken gerçeği yansıtan çerçevelerde uygulandığında kişilerin değişmesine yardımcı olabilmektedir (Özaltın, 2020).

4-Fizyolojik Durumlar: Bireylerin potansiyelleri hakkında bir yargıya varmalarında fizyolojik durumlar etkili olabilmektedir. Kişiler bir eylemi gerçekleştirmeden önce o eyleme karşı stres yaşayabilirler. Stres sonucunda bireyde yorgunluk hissi, vücutta gerilme ve huzursuzluk hissi oluşabilmektedir. Bireyde ortaya çıkan bu durumlar kişinin kendini yetersiz hissettiğinin göstergesi olabilir. Bireyler duygusal ve fizyolojik anlamda iyi hissettikçe sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarma ihtimali artacaktır (Bandura, 1997).

2.1.3.Öz-Yeterliğin etkilendiği süreçler

Bandura öz yeterlik sürecini bilişsel, güdüsel, duygusal ve seçim süreçleri olmak üzere dört başlık altında incelemiştir (Bandura, 1993).

1-Bilişsel Süreçler: Çevreye karşı algılarımızı oluşturan şemalarımızın gelişmesinde bilişsel süreçler oldukça önemlidir. Bireylerin eylemlerinin şekillenmesinde şemaları ve düşünceleri etkili olmaktadır. Öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin eylemleri gerçekleştirebileceklerine yönelik düşünceleri gelişir ve bu durumda performanslarını olumlu yönde etkiler. Öz yeterlik inancı düşük olan bireyler ise eylemlerine yönelik olumsuz bir tutum sergiler ve bu durumda performanslarını negatif yönde etkiler (Bandura, 1993).

2-Güdüsel Süreçler: Motivasyon bireyin bir eylemi gerçekleştirmesi için onu harekete geçiren etkili bir etmendir (Bandura, 1993). Birey güç bir durumla karşılaştığında problemin üstesinden gelmesinde öz yeterlik algısı önemli rol oynar (Temiz, 2009). Geleceğe yönelik

yapmak istedikleri eylemler hakkında hayal kuran bireyler, hedef belirleyerek sonucu yordamaya çalışırlar. Bu tahminler ışığında kişi öz değerlendirme yaparak doğru davranışa yönelir (Bandura, 1993).

3-Duygusal Süreçler: İnsan sahip olduğu duygu ve düşüncelerini yönetir. Yaşamda karşılaşılan tehlikeli durumlarda duygu ve düşüncelerini iyi yöneten bireylerin öz yeterlik algıları yüksektir ve kaygı düzeyleri düşüktür (Kesgin, 2006). Kısacası bireyin öz yeterlik algısının düşük ya da yüksek olmasında duygularını nasıl yönettiği önemlidir.

4-Seçim Süreçleri: Bireyler yaşamları boyunca seçimler yaparlar. Seçimleri yaparken farklı faktörlerden etkilenirler. Bu faktörlerden biri de öz yeterlik inancıdır (Bandura, 1993). Öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler daha zor ve karmaşık işleri tercih edebilirken, düşük seviyede olanlar basit ve çaba gerektirmeyen eylemlere yönelirler (Asarlı, 2012).

2.2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği

Bandura (1986)'nın sosyal bilişsel kuramında ortaya koyduğu üçlü karşılıklılık teorisini, Larson (1998) psikolojik danışman eğitimi sürecine sosyal bilişsel teorinin bir uzantısı olarak uygulamıştır (Barnes, 2004). Larson ve Daniels (1998) tarafından kişinin, yakın gelecekte danışanına nitelikli bir danışma yapabilme potansiyeli hakkında sahip olduğu düşünce ve fikirler olarak tanımlanan danışmanlık öz yeterliği, sosyal bilişsel yaklaşımın en çok çalışma yaptığı konulardan bir tanesidir (Barnes, 2004; Larson ve Daniels, 1998).

Bireyin danışma öz yeterlik inancı, danışma yapmaya yönelik yeterliği konusundaki öznel yargılardan oluşmaktadır. Danışma öz yeterlik algıları yüksek olan bireyler, danışma yapmaya yönelik yeteneklerinin yüksek olduğunu düşünürken, danışma öz yeterlik algısı düşük olan bireyler ise danışma yapmaya yönelik yeteneklerinin yetersiz olduğunu düşünürler. Danışma öz yeterliği teorisinin örtük hipotezleri şunlardan oluşmaktadır: a) Danışma öz yeterliği, güçlü bir psikolojik danışmanlığın temelini oluşturur. b) Danışman öz yeterlik algısı kuvvetli olursa, danışman güç durumlarla karşılaştığında çaba sarf eder ve sabır gösterir. c) Danışmanlık öz yeterliği güçlü olan bireyler, zayıf olan bireylere göre öğrenme yaşantılarını değerlendirmeye yönelik olan dönütleri alma ve yeni yaşantılarına katma konusunda daha yeteneklidirler (Larson, 1998).

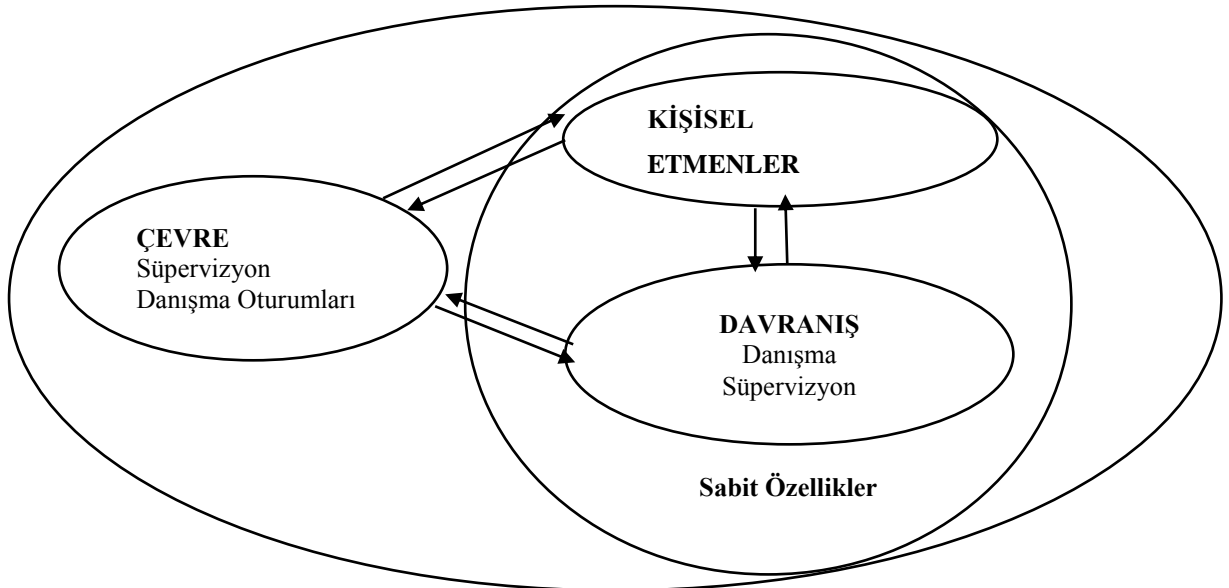
Greason ve Cashwell (2009) danışma öz yeterliğini, danışmanın psikolojik danışma uygularken nasıl bir yol aldığı ile sahip olduğu etkili danışmanlık becerilerini devam ettirebilmesi arasındaki temel bir görev olarak tanımlamıştır (Greason ve Cashwell, 2009).

Psikolojik danışma becerilerinin gelişiminde, alınan eğitimin yanında danışmanın kendi potansiyeline ilişkin algısı da önemlidir. Bernard ve Goodyear (1998), psikolojik danışmanlık eğitiminin temel gagesinin, psikolojik danışmanların danışma yeteneklerine ilişkin algılarını arttırmak olduğunu ifade etmiştir (Cashwell ve Dooley, 2001). Yapılan araştırmalarda danışma öz yeterliğinin ve kaygısının, psikolojik danışmanın performansını etkilediği belirtilmiştir (Larson vd., 1999). Danışma tecrübesi olan psikolojik danışmanların, tecrübesi olmayan psikolojik danışmanlardan daha yüksek öz yeterlik algısı hissettikleri görülmüştür (Larson ve Daniels, 1998).

Danışmanlık sürecinde karşılaşılan karmaşık davranışların nasıl öğrenildiğini açıklayan sosyal bilişsel kuram, bireyin bilişsel, duygusal ve motivasyonel süreçleriyle öz yeterlik algıları, süreçte ne yapacağını bilmesi ve davranışı gerçekleştirmesi arasında nedensel bir bağlantı olduğunu belirtmiştir (Larson, 1998).

İnsanlar yapısı gereği değişen çevresel koşullara uyum sağlamaktadır. Bu durumu Bandura bireysel faktörler, davranış ve çevre olmak üzere üçlü nedensellik olarak açıklamaktadır. Bireysel faktörler, davranış ve çevre etkileşim halinde görev alır. Modele göre, değişen şartlara daha çok uyum gösteren kişilerin öz yeterlik algılarının daha kuvvetli olduğu görülebilmektedir. Psikolojik danışmanların bireysel özellikleri, danışma oturumlarını etkileyebilirken, bu özellikleri de çevresel etmenler etkileyebilmektedir. Danışma ortamının yapıldığı mekân danışmanın seanslarda verdiği tepkiyi etkileyerek verimli ya da verimsiz geçmesine neden olabilmektedir (Larson, 1998).

Tablo 2.2. Psikolojik danışma üçlü karşılıklı nedensellik modeli (Larson, 1998)



2.2.1. Psikolojik danışma öz-yeterliğini etkileyen faktörler

Larson (1998) psikolojik danışman öz yeterliğinin uzmanlık, model alma, sosyal ikna ve duyuşsal uyarılma olmak üzere dört faktörden etkilendiğini belirtmiştir (Larson, 1998).

Uzmanlık: Psikolojik danışmanların danışma öz yeterliğini etkileyen uzmanlık, danışmanın alanındaki deneyimleri olarak ifade edilmektedir. Danışma öz yeterliğinin oluşmasında uzmanlık kavramının önemli rolü olduğu görülmektedir (Leach vd., 1997). Danışma öz yeterliği yüksek olan bireyler karşılaştıkları tüm güçlüklerle rağmen bunlarla savaşıp danışma sürecini devam ettirirken; danışma öz yeterliği düşük olan bireyler ise bu yaşantılardan kaçınma davranışı gösterebilmektedirler (Barnes, 2004). Bireyin mesleğinde yaşamış olduğu tecrübeler uzmanlaşmasına yardımcı olmaktadır. Psikolojik danışmanların yapmış olduğu danışmalar başarıyla sonuçlandığında bu durum danışmanın, öz yeterliğini yükseltir, yeni yaşantılara açık olmasına yardımcı olur ve uzmanlaşmasına katkıda bulunur (Sali-Bilgiç, 2011).

Model Alma: İnsanlar pek çok davranışı çevresindeki kişileri gözlemleyerek öğrenirler. Psikolojik danışmada model alma ise bireyin, alanda uzman başka psikolojik danışmanları gözlemlemesi ile gerçekleşir. Bireyin algılamış olduğu psikolojik danışma öz yeterlik düzeyi ile model arasındaki benzerlik paralellik göstermektedir (Sali-Bilgiç, 2011). Model ile psikolojik danışman arasındaki benzerlik oranı fazlaysa danışmanın başarısı bu durumdan etkilenir (Emül, 2021). Larson (1998), başka psikolojik danışmanların yapmış olduğu danışma oturumlarını video olarak izlettiğinde, psikolojik danışmanların izlemiş oldukları ve model aldıkları danışmanların davranışlarının, tekniklerinin, tutumlarının danışma öz yeterliklerini etkilediğini belirtmiştir. Bundan dolayı, bireyle ve grupla psikolojik danışma derslerinde psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeylerini yükseltmek amacıyla video, drama gibi tekniklere başvurulabilir.

Sosyal İkna: Psikolojik danışman eğitiminin önemli unsurlarından biri de süpervizördür. Sosyal ikna, süpervizörün danışma sürecinde psikolojik danışmana vermiş olduğu dönütlerle, oturumların başarısının artmasını desteklemesi olarak tanımlanmaktadır (Larson, 1998). Süpervizörün vermiş olduğu dönütler gerçeği yansıtmadığında hayal kırıklığına uğrayabilir. Bu durumdan dolayı danışmanın, danışma öz yeterlik algısı negatif yönde etkilenebilir (Sali Bilgiç, 2011). Yapılan araştırmaya göre süpervizörün önce olumlu geri bildirimleri ardından psikolojik danışmanın yapmış olduğu eksiklikleri yapıcı bir dille söylemesinin danışma öz yeterliğini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Satici, 2013).

Duyuşsal Uyarılma: Larson (1998) duyuşsal uyarılmayı, psikolojik danışmanların danışma yapmaya yönelik yaşamış olduğu kaygının seviyesi olarak açıklamıştır. Bireyin yaşamış olduğu bu kaygı danışma öz yeterliğini hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilmektedir (Larson, 1998). Psikolojik danışmanın yaşamış olduğu kaygı, performansının altında bir danışma gerçekleştirmesine yol açabilir. Bu durumda endişeye kapılmasına neden olabilmektedir (Satıcı, 2013).

Bilgiler ışığında danışma öz yeterlik inancını etkileyen unsurları şu şekilde açıklayabiliriz. Uzmanlık psikolojik danışmanın tecrübeleriyle doğrudan bağlantılı olan bir unsurken, model alma ise danışmanın kendinin dışında bir uzmanı model olarak deneyimlerinden çıkarımlarda bulunmasıdır. Psikolojik danışmanın spervizrnn vermiş olduğu geri bildirimler sözel ikna olurken, danışmanın oturumlara başlamadan önce yaşamış olduğu kaygı durumu ise duygusal uyarılma olarak açıklanabilir. Uzmanlık, model alma, sözel ikna ve duygusal uyarılma bir bütün halinde psikolojik danışmanın danışma öz yeterliğini etkilemektedir.

2.3. Süpervizyon Yaşantıları

Uygulama yapmaya yönelik meslek alanlarında karşılaşılan süpervizyon yaşantılarının özellikle psikolojik danışmanlık gibi psikolojik yardım mesleklerinde sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Süpervizyon kavramı Latince kökenli olup süper (st) ve videre (izlemek, görmek) kelimelerinin birleşmesiyle türetilmiştir (Kadushin ve Harkness, 2002). Alanyazın incelendiğinde süpervizyon kavramının, başka birinin yapmış olduğu uygulamaların tecrübeli bir uygulamacı tarafından uzman bakışıyla denetlemesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Holloway, 1995). Başka bir tanıma göre ise süpervizyon, bireyin mesleki gelişimini arttırabilmesi için mesleğinde yeterince bilgi ve donanımına sahip profesyonelin psikolojik danışma sürecini sürekli olarak takip etmesi anlamına gelmektedir (Haynes vd., 2003). Erkan Atik ve diğerleri (2004)'nin ise süpervizyon yaşantılarını usta-ıracak ilişkisi olarak tanımladığı görülmektedir. Bernard ve Goodyear (2009) ise süpervizyon kavramını, aynı meslek grubundaki tecrübeli bireylerin, daha az tecrübeli diğer meslek grubu üyelerine çalışma hayatlarını kolaylaştırmak ve onları mesleğe hazırlamak amacıyla sunmuş olduğu destekleyici bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre süpervizyon sürecinde; (a) daha az tecrübeye sahip kişinin mesleki anlamda işlevselliğinin artırılması, (b) bu meslek elemanlarının danışmanlarına karşı vermiş oldukları danışmanlık hizmetlerinin kalitesinin takip edilmesi ve (c) mesleklerinde belli bir uzmanlık kazanacak kişiler için onay aldıkları yer

olarak kabul edilmesi hedeflenmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkarak psikolojik danışman adayının mesleki gelişiminde, terapötik becerilerini kullanabilmesinde süpervizyonun geliştirici ve kolaylaştırıcı bir görevinin olduğu söylenebilmektedir (Hart, 1982).

Psikolojik danışman eğitimi sürecinde önemli bir yere sahip olduğu görülen süpervizyonun; modelleri, yöntemleri, teknikleri, süpervizyon ilişkisi, süreci etkileyen faktörler, değerlendirme, etik, etkili süpervizörün özellikleri ve süpervizyonun psikolojik danışmanlar için önemi konularına aşağıda değinilmiştir.

2.3.1. Süpervizyon modelleri

Süpervizyon modelleri, tıpkı psikolojik danışma kuramlarında olduğu gibi doğru müdahalenin tercih edilmesinde süpervizöre yol haritası göstermektedir (Borders ve Brown, 2005). Süpervizörün olaylara farklı açılardan bakmasını sağlayan süpervizyon modelleri; seçilen modelin dinamikleri çerçevesinde, karmaşık olan durumların sade ve anlaşılır kılınmasında önemli bir etkiye sahiptir (Bradley ve Gould, 2001). Psikolojik danışma uygulamalarında yer alan süpervizörler süreç içerisinde pek çok faktörden etkilenebilmektedirler (Atik, 2017). Süpervizörün bu etkilenme süreci kendi geçmiş yaşantılarından, değer yargılarından ve hayata bakış açısından yola çıkarak kuramsal modelini belirlemesine ortam hazırlamaktadır (Friedlander ve Ward, 1984). Süpervizörün bireysel dünyası dışındaki seçimlerinin, süpervizyon sürecinde kullanılan kavramsal çerçeveyi de etkilediği görülmektedir. Modelin belirlenmesiyle birlikte süpervizyon alan kişinin farklı bakış açısı geliştirdiği görülmektedir. Dolayısıyla sürecin başında kuramsal yönelimin belirlenebilmesi için modellerin araştırılarak, bireyin kendine ve yeterliliklerine uygun olduğunu düşündüğü bir modeli tercih ederek bu model çerçevesinde ilerlemesi beklenmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Bradley ve Gould, 2001). Bunlardan yola çıkarak etkili bir süpervizyon süreci için seçilen modelin, gerekli müdahalelerin etkili bir şekilde yapılabilmesinde rehber görevi üstlendiği görülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005).

Alanyazın incelendiğinde süpervizyon modellerine ilişkin farklı sınıflandırmaların olduğu görülmektedir (Campbell, 2000; Bernard ve Goodyear, 2009; Corey vd., 2014). Yapılan bu araştırma kapsamında alanyazında sıklıkla yer verildiği görülen süpervizyon modellerine ilişkin sınıflandırma temel alınacaktır. Bernard ve Goodyear (2009) tarafından ele alınan bu model Psikoterapi Kuramları Temelli Modeller, Gelişimsel Modeller ve Sosyal Rol Modelleri olmak üzere üç gruptan oluşmaktadır ve Şekil 2.1 de verilmektedir.

Psikoterapi Kuramları Temelli Modeller	Gelişimsel Modeller	Sosyal Rol Modelleri
<ul style="list-style-type: none"> •Psikodinamik Yaklaşım Dayalı Süpervizyon •Birey Merkezli Süpervizyonun •Bilişsel Davranışçı Süpervizyon Modeli •Sistemik Süpervizyon •Yapılandırıcı Yaklaşım Dayalı Süpervizyon 	<ul style="list-style-type: none"> •Bütünleşik Gelişimsel Süpervizyon Modeli (Stoltenberg) •Loganbill, Hardy ve Delworth'un Modeli •Skovholt ve Ronnestad Yaşamboyu Gelişim Modeli 	<ul style="list-style-type: none"> •Bernard'ın Ayrıştırıcı Modeli •Holloway'in Sistem Modeli (SAS)

Şekil 2.1. Süpervizyon Modelleri (Bernard ve Goodyear, 2009)

Psikolojik danışma kuramları temelli süpervizyon modelleri

Psikolojik danışma kuramları temelli süpervizyon modelleri, süpervizörün psikolojik danışma yaşantılarında temel aldığı kuramları süpervizör uygulamaları sürecinde kullanmasını varsaymaktadır (Meydan, 2014). Buna göre süpervizörün danışanlarıyla kurmuş olduğu etkileşimini, süpervizyon verdiği psikolojik danışman ile arasında oluşan etkileşime benzettiği görülmektedir. Böylece süpervizörün seçmiş olduğu kuramsal temel doğrultusunda, bu kuramın varsayımlarını ve temel kavramlarını hem sürece hem de süpervizör davranışlarına yansıtılabileceği düşünülmektedir (Pearson, 2006; Bernard ve Goodyear, 2009). Bernard ve Goodyear (2009) psikolojik danışma kuramları temelli süpervizyon modellerini psikodinamik yaklaşıma dayalı süpervizyon, birey merkezli yaklaşıma dayalı süpervizyon, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı süpervizyon, sistemik süpervizyon ve yapılandırıcı yaklaşıma dayalı süpervizyon olarak sınıflandırmıştır ve bu başlıklar aşağıda sunulmuştur.

Psikodinamik yaklaşıma dayalı süpervizyon, diğer kuram temelli modellerden daha fazla kullanılmakta ve Sigmund Freud ilk psikoterapi süpervizörü olarak kabul edilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Bu modelde süpervizyon alan bireyin daha önceden psikolojik danışma deneyimini yaşaması, kuramsal temeli hakkında eğitilmiş olması ve süpervizyon sürecinde psikolojik danışma yapması üzere üçlü sistem yer almaktadır (Dewald, 1997). Psikodinamik yaklaşıma dayalı süpervizyon modelinde; direnç, karşıt direnç, süpervizyon alan psikolojik danışman adayının dinamikleri hem süpervizörün hem de süpervizyon alan kişinin tutum ve eylemleri, aralarında kurmuş oldukları ilişki, aktarım ve karşıt aktarım gibi kavramların üzerinde durulduğu görülmektedir (Dewald, 1997; Corey vd.,

2014). Süpervizör süreç içerisinde vermiş olduğu dönütlerle terapist gibi hareket ederek süpervizyon alan kişinin içgörü oluşturmalarını ve kurulan ilişkinin dinamikleri meydana çıkarmayı hedeflemektedir (Bradley ve Gould, 2001; Campbell, 2000).

Birey merkezli süpervizyonun öncüsü Carl R. Rogers, süpervizyon sürecinde somut verilerin elde edilmesinde oldukça önemli bir yere sahip olan danışma oturumlarının kayıtlarını ve yazılı deşifrelerini ilk kez kullanan kişi olmuştur (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005). Bu modelde süpervizörler oturum kayıtlarını yönlendirmeden öğretici bir tutumla süreç içerisinde kullanılmaktadırlar. Birey merkezli modelde süpervizyonun daha etkili olmasında güven ilişkisi bulunmaktadır ve bu modelde süpervizör ile süpervizyon alan kişi arasındaki eşitlik düzeyi aynı kabul edilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Süpervizyon sürecinde empati, saygı, saydamlık gibi kolaylaştırıcı faktörlerin, danışanlara gösterildiği gibi süpervizyon alan kişilere de gösterilmesi gerektiği belirtilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Freeman, 1992). Bu kolaylaştırıcı koşulların etkisiyle süpervizyon alan bireyin süreçte aktif olacağı ve terapötik koşulları öğrenerek içselleştirmesiyle kendini değerlendirme sürecinin gerçekleşebileceği beklenmektedir (Patterson, 1997).

Bilişsel davranışçı süpervizyon modeli, süpervizyon sürecinde gözlemlenebilen davranışları, klasik koşullanma ve edimsel koşullanma temellerine dayandırarak hem bilişsel yaklaşımlara hem de davranışçı yaklaşımlara yer verir. (Bernard ve Goodyear, 2009; Blocher, 1983). Bu modelde gerçekleştirilen oturumlar yapılandırılmış ve öğreticiyken süpervizörler ise öğretmen rolünde yer alır (Corey vd., 2014). Bilişsel davranışçı süpervizyon temelli oturumlarda süpervizyon alan psikolojik danışman adayının yeni davranışlar edinmesi ve sürekli gelişim göstermesi hedeflenmektedir. Süreç içerisinde süpervizyon alan kişinin gelişimi takip edilir ve gelişmesini engelleyen akılcı olmayan inançlar tespit edilir. Süpervizörler böylelikle süpervizyon alan bireylerin yeni yaşantılar öğrenmelerinde yol gösterici olarak görev alırlar (Bernard ve Goodyear, 2009; Blocher, 1983; Bradley ve Gould, 2001).

Sistemik süpervizyon temelinde aile terapilerine yer veren, ailenin geçmiş yaşantılarının ve aile bireyleri arasındaki ilişkilerin de süpervizyon sürecini etkilediğini öne süren bir modeldir. Bu modelde aile terapilerinde de görüldüğü gibi süreç boyunca süpervizör aktif, davranışları yönlendiren ve iş birliğine açıktır (Liddle vd., 1997). Sistemik süpervizyon modelinde süpervizyon alan kişinin aile dinamiklerinin yapısına, kültürel değerlerine, ailenin

geçmiş yaşantılarına ve birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik farkındalık kazandırılması hedeflenmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009).

Yapılandırmacı yaklaşıma dayalı süpervizyon, dilin olumlu kullanıldığı, danışan ve danışmanın eşit ilişki içerisinde olduğu ve süreç içerisinde olumlu yönler odaklanan post modern yaklaşımlardan olan öyküsel terapiye dayalı süpervizyon ve çözüm odaklı terapiye dayalı süpervizyon çerçevesinde değerlendirilmektedir. Öyküsel terapide danışanlar günlük yaşantılarında sıklıkla meydana gelen öykülerini anlatırlar ve psikolojik danışmanlar bu öyküyü dinleyip danışana gerekli soruları yönelterek öyküyü düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Öyküsel terapiye dayalı süpervizyon modelinde süpervizör; psikolojik danışman adayının, danışanın anlatmış olduğu öyküyü düzenlemesine yardımcı olmayı ve kendi bireysel öyküsünü oluşturmasını amaçlamaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009).

Yapılandırmacı yaklaşıma dayalı süpervizyonda yer alan başka bir modelde çözüm odaklı yaklaşıma dayalı süpervizyon modelidir. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı modelde süpervizör ile psikolojik danışman aday, danışanın kendi öz kaynaklarını fark etmesine ve bunları yaşantılarında kullanmasına yardımcı olmaktadır. Bu yaklaşımda çözüm odaklı terapide de görülen, danışanın olumsuz özelliklerine odaklanmak yerine psikolojik danışman adayının olumlu ve güçlü yönleri üzerine durulmaktadır. Böylece süpervizyon alan psikolojik danışman adayının küçük değişimleri ve gelişimi bu şekilde desteklenmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009).

Özetle, süpervizörün tercih etmiş olduğu kuramın genel varsayımları, hedefleri, danışan danışman rolleri ve müdahale teknikleri süpervizyon sürecine uyarlanmaya çalışılmaktadır. Psikolojik danışma kuramları temelli süpervizyon modellerinde, süreç içerisinde sadece bir psikolojik danışma kuramının bakış açısından bakılarak sürdürülmesinin süpervizyon sürecini kısıtladığı düşünülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Bununla birlikte bu modellerde ampirik verilerin eksik olduğu görülmektedir. Bradley ve Gould (2001), psikolojik danışma oturumları esnasında kullanılan ve süreçte etkili olan bu modellerin süpervizyon sürecine olan uygunluklarının test edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Gelişimsel süpervizyon modelleri

Gelişimsel süpervizyon modelleri, psikolojik danışman adayının başlangıçtaki deneyimsiz halinden başarılı bir psikolojik danışman oluncaya kadar mesleki anlamda geçirmiş olduğu gelişimsel süreci basamaklara ayırarak sunmaya yardımcı olmaktadır

(Haynes vd., 2003). Gelişimsel süpervizyon modellerinin temel varsayımlarına bakıldığında iki unsur bulunmaktadır bunlar: a) süpervizyon sürecinde psikolojik danışman adayları kazanılan nitelikler bakımından birbirinden farklı olan basamaklardan geçmektedirler, b) psikolojik danışman adaylarının gerekli mesleki gelişime ulaşabilmeleri adına her basamakta süpervizyon verilen ortamlar farklı olmalıdır (Bernard ve Goodyear, 2009). Psikolojik danışman adayları aşamalar şeklinde verilen bu süpervizyon modelinde, bilgi, beceri ve yetenek gibi bireysel farklılıklardan dolayı aynı aşamada bulunmalarına rağmen yeterlik düzeyleri birbirinden farklı olabilmektedir. Dolayısıyla her bir psikolojik danışmanın mesleki gelişimi birbirinden farklı olarak değerlendirilmelidir (Borders ve Brown, 2005).

Gelişimsel süpervizyon modelleri arasında yer alan Bütünleşik Gelişimsel Süpervizyon Modeli Stoltenberg (1981) tarafından geliştirilmiştir. Bu model en fazla bilinen ve sıklıkla kullanılan bir model olmakla birlikte psikolojik danışman adaylarının gelişimini dört basamakta incelenmektedir. Bu basamaklarda bulunan psikolojik danışman adaylarının öz farkındalıkları, güdülenme düzeyleri ve özerklik durumları bakımından değerlendirildikleri bilinmektedir (Stoltenberg ve McNeil, 2011). Modelin birinci basamağında, henüz sürecin başında olup sınırlı sayıda uygulama yapan psikolojik danışman adayının sahip olduğu özellikler tanımlanmaktadır. Bu basamakta süpervizyon alan bireyin bilgi, yetenek, deneyim, özgüven ve öz farkındalığının yetersiz olmasından dolayı kaygı düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Yüksek kaygıya sahip kişilerin bu süreçte süpervizöre bağlı hareket ederek olumlu geri dönüşlere ihtiyacı olmaktadır. Dolayısıyla sürecin daha verimli geçebilmesi için kontrolün süpervizörün elinde tutularak yönlendirilmesi ve yapılandırılması belirtilmektedir. İkinci basamak geçiş aşaması olarak bilinmektedir. Süpervizyon alan psikolojik danışman adayı süpervizörün etkisinden biraz uzaklaşarak süreci kendi kontrolü altına alıp devam ettirmek ister. Bu süreçte psikolojik danışman adayı kendini daha özgüvenli ve donanımlı hisseder. Modelin üçüncü basamağına bakıldığında psikolojik danışman adayının danışanı hakkında kendi başına karar alabilecek düzeye geldiğinden özgüveninin arttığı görülmektedir. Bu evrede süpervizör daha çok konsültasyon rolünü gerçekleştirmektedir. Son evre olan 4. basamakta ise psikolojik danışman adayının güçlü ve zayıf yönlerinin analizini yaparak, donanımlı ve nitelikli psikolojik danışmanlık becerilerini kullanıp daha yetkin bir duruma gelmesi beklenmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Stoltenberg ve McNeill, 1997; Stoltenberg vd., 1998).

Loganbill ve diğeri (1982) geliştirmiş olduğu süpervizyon modelinde, psikolojik danışmanların mesleki anlamda gelişmelerinin yaşam boyu sürdüğü varsayılmaktadır. Gelişimsel süpervizyon modellerinde genellikle doğrusal olarak ilerlediği belirtilen sürecin, bu modelde diğeri tarafından farklı olarak döngüsel ve tekrarlanabilir olduğu belirtilmiştir. Bu modelde durgunluk, karışıklık ve bütünleştirme olmak üzere üç aşama bulunmaktadır. Ayrıca bu aşamalara ek olarak yetkinlik, duygusal farkındalık, özerklik, kuramsal yönelim, bireysel farklılıklara saygı, amaç ve yön, motivasyon, meslek etiği olmak üzere psikolojik danışmanların mesleki konularını içeren sekiz başlık yer almaktadır. Durgunluk aşamasına bakıldığında, psikolojik danışman adayının öz farkındalığının düşük olması, esnek düşünce yapısına sahip olmaması, deneyimsizliğinden ve acemiliğinden dolayı durgun, süpervizöre karşı bağımlı halde olma, kaygılı bir kimlik geliştirme ve özgüveninin düşük olması gibi durumlar gözlenebilmektedir. Karışıklık aşaması durgunluk ve bütünleşme aşamalarının arasında yer almaktadır. Bu aşama süpervizyon alan psikolojik danışman adayının siyah beyaz düşünce yapısından uzaklaşarak esnek bir düşünce yapısına sahip olduğu, karar vermekte zorlandığı, düzensizlik yaşadığı, çatışmalarla birlikte yetersizlik duygusunu hissettiği ve dalgalanmaların görüldüğü bir evredir. Yavaş yavaş süpervizöre olan bağlılığın azalmaya başladığı bu evrede psikolojik danışman adayı süpervizör hakkında hayal kırıklığı hissedebilmektedir. Son aşama olan bütünleştirme aşamasında, süpervizyon alan psikolojik danışman adayının bilişsel anlayış, esnek düşünce, güçlü ve zayıf yönleri konusunda öz farkındalık geliştirerek mesleki olgunluğa ulaştığı görülmektedir. Bu aşamaya gelen psikolojik danışman adayı süpervizöründe güçlü ve zayıf yönleri sahip olabileceğini düşünerek, süpervizörün uzmanlığından en verimli şekilde faydalanmayı amaçlar ve bu süreçte aktif rol oynar (Bernard ve Goodyear, 2009; Loganbill vd., 1982).

Rønnestad ve Skovholt (1993) 'un Yaşam Boyu Gelişim Modeli psikolojik danışmanların mesleki gelişim sürecini yaşam boyu olarak incelemekte ve mezun olduktan sonra işte çalıştığı dönem boyunca mesleki gelişim sürecini tanımlamaktadır. Bu model mesleki eğitimi olmayan kişi, başlangıç aşamasındaki öğrenci, ileri düzey öğrenci, deneyimsiz meslek elemanı, deneyimli meslek elemanı ve kıdemli meslek elemanı basamakları olmak üzere altı gelişim evresinden oluşmaktadır (Rønnestad ve Skovholt, 2003). İlk basamak olan mesleki eğitimi olmayan kişi basamadığında, birey dinlediği problem karşısında kendi yaşantısından yola çıkarak çözüm önerisi bulmaya çalışmaktadır. Genellikle toplum tarafından kabul görülen inanışlar doğrultusunda çözüm üretirler ve sempati geliştirirler. Ayrıca bu aşamada bulunan bireyler yakınlarının yaşamış olduğu problemlere

çözüm üretmeye çalışma, öğüt verme ve sosyal destek olma gibi davranışlarda bulduklarından dolayı sınır problemi yaşayabilmektedirler (Bernard ve Goodyear, 2009; Rønnestad ve Skovholt, 2003). İkinci basamak başlangıç aşamasındaki öğrenci aşamasıdır. Bu aşamada süpervizyon alan bireyin mesleki eğitimini aldığı dönem olan öğrencilik sürecini ele almaktadır. Süpervizyon alan psikolojik danışman adayının mesleki eğitimine başlamış olmanın verdiği heyecan görülmektedir. Bununla birlikte mesleki eğitimi olmayan kişi basamağında sergilemiş olduğu yardım davranışı ile profesyonel anlamdaki mesleki yardım anlayışı arasındaki farkı kavrayamadığından dolayı stres ve kaygı düzeyi artabilmektedir. Bu evrede süpervizyon alan psikolojik danışman adayının süpervizörü tarafından desteklenmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyacı vardır (Bernard ve Goodyear, 2009; Rønnestad ve Skovholt, 2003). Üçüncü aşama olan ileri düzey öğrenci aşamasında, mesleki eğitimini bitirmiş olan psikolojik danışmanlar, eğitimlerine devam eden psikolojik danışman adaylarına süpervizyon vermekte ve bu hizmete yönelik kendileri de başka birinden süpervizyon almaktadır. Bu durum mesleki ilerleme anlamında oldukça katkı sağlayan bir uygulamadır. Süpervizyon alan bireylerin risk almaktan kaçındıkları, yaratıcılıktan uzak kalmaya çalıştıkları ve kendilerini baskı altında hissedip rahat olmadıkları görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının süpervizörleri tarafından destek görmeye gereksinimleri vardır (Bernard ve Goodyear, 2009; Rønnestad ve Skovholt, 2003). Deneyimsiz meslek elemanı aşamasında bireylerin üniversiteden mezun olup mesleki hayata başladığı ve zorluklarla karşılaştığında öz yeterliğini düşük hissettiği görülmektedir. Psikolojik danışmanlar süpervizyon sürecindeyken alışmış oldukları desteği ve cesaretlendirmeyi alamayınca bu süreç onlar için zorlayıcı olabilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Rønnestad ve Skovholt, 2003). Deneyimli meslek elemanı evresinde mesleğinde birkaç yıllık deneyime sahip olup, birbirinden farklı vakalarla çok sayıda danışma oturumu yapan psikolojik danışmanlar yer almaktadırlar. Bu evrede yer alan psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma oturumlarını ustalıkla sürdürürken, etkili ve nitelikli bir kimliğe sahip olurlar. Altıncı ve son evre olan kıdemli meslek elemanı evresinde bulunan psikolojik danışmanlar, mesleki deneyimde yaklaşık 20 yılı devirmiş ve kendine has yöntemler geliştirmiştir. Bu evrede psikolojik danışmanlar diğer evrelere oranla mesleki yeniliklere karşı daha dirençli davranmaktadırlar (Bernard ve Goodyear, 2009; Rønnestad ve Skovholt, 1993; Rønnestad ve Skovholt, 2003).

Gelişimsel süpervizyon modellerine bakıldığında meslekteki acemilik durumundan olgunlaşmasına kadar geçen süreci aşamalı olarak ele aldığı görülmektedir. Birden fazla model içeren bu yaklaşımda; mesleki gelişimin sağlanmasında yeniliklere açık olmanın ve

yaşantı zenginliğinin, süpervizyon alan bireyin kaygı seviyesini düşürerek süpervizöründen bağımsız olarak kendine has yöntem geliştirmesine yardımcı olduğu ortak noktasına varılmaktadır. Süpervizyon sürecinin daha anlaşılabilir olabilmesi adına basit açıklamalarla, aşamalar arası geçişlerde kullanılacak olan tekniklerin somut olarak verildiği modellerin olmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Ellis ve Ladany, 1997; Stoltenberg vd., 1994).

Sosyal rol modelleri

Sosyal rol modelleri, süpervizörün süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının ihtiyaçlarına göre öğretmenlik, konsültasyon ve psikolojik danışmanlık gibi farklı rollerden bir ya da birkaç tanesini üstlenerek bu rolleri uygulayabilmeleri için bazı yeteneklere sahip olmaları gerektiğini vurgulayan modellerdir (Bernard ve Goodyear, 2009). Sosyal rol modelleri arasında bulunan Bernard (1979)'ın Ayrıştırıcı Modeli ve Holloway'in Sistem Yaklaşımları olarak da adlandırılan Kapsamlı Modeli aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal rol modelleri arasında yer alan Bernard'ın (1979) Ayrıştırıcı Modeli, en çok tanınan ve yapılan araştırmalarla etki düzeyi kanıtlanmış olan bir modeldir. Bu modelde süpervizyon alan psikolojik danışman adayının gelişim düzeyi, ihtiyaçları ve deneyimleri doğrultusunda kendine en uygun kuramı seçerek süreci devam ettirmesi gerektiği düşüncesi hakimdir (Bradley vd., 2001). Modelde süpervizyon alan psikolojik danışman adayının danışma sürecini kavramsallaştırabilmesine, müdahale yöntemlerine, kişilerarası etkileşimine ve süpervizyon rollerine odaklanılmaktadır. Bu modelde, süpervizyon alan bireyin içsel yaşantıları yerine daha çok, psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerine, müdahale tekniklerine ve yeteneklere odaklanarak süpervizyon sürecinin sürdürülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Bradley vd., 2001). Ayrıştırıcı modelde müdahale becerileri, aşama aşama olacak şekilde bireye kazandırılması hedeflenmekte olup, psikolojik danışmanlık becerileri ve müdahale tekniklerini uygulayabilme olarak tanımlanmaktadır. Kavramsallaştırma becerileri, süpervizyon alan psikolojik danışman adayının sahip olduğu teorik bilgi ile uygulama yaşantıları arasında kurmuş oldukları bağlantı olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik danışman adayının, danışanın getirmiş olduğu problemi analiz ederek gerekli müdahale yöntemini geliştirmesi düşünülmektedir. Kişiselleştirme beceresine bakıldığında, psikolojik danışman adayının kendine özgü stilini geliştirmesi ve danışma sürecinde duygularını ve kişisel unsurları kontrol altında tutabilmeleri olarak tanımlandığı görülmektedir (Bernard, 1979; Bernard ve Goodyear, 2009; Bradley vd., 2001). Ayrıştırıcı modelde yer alan rollerde öğretmen rolünde süpervizör, psikolojik danışman adayının eksik

olduğu yönlerini tespit edip bu yönlerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla süpervizör bilgi veren, eğitsel destek sağlayana ve cesaretlendiren bir görevi üstlenmektedir. Diğer bir rol olan psikolojik danışman rolündeki süpervizörde ise psikolojik danışman adayının kişisel gelişimi ve öznel yaşantılarındaki gereksinimlerine odaklanmaktadır. Son olarak konsültasyon rolündeki süpervizörde, psikolojik danışman adayının daha verimli öğrenme gerçekleştirebilmesi için sorumluluk alabilmesini ve bağımsız davranmasını desteklemektedir. Psikolojik danışman adayı ile süpervizör arasında dayanışmaya dayalı bir ilişki gözlenmektedir. (Bradley vd., 2001; Campbell, 2000).

Sosyal rol modellerinden Holloway'in sistem yaklaşımları olarak da adlandırılan kapsamlı modelinde, süpervizyon sürecinde birden fazla unsurun etkili olduğu belirtilmektedir. Bu modelde psikolojik danışma süreci; eğitici, destekleyici, konsültasyon, model olan ve değerlendirici olmak üzere beş işlevden oluşmaktadır. Ayrıca psikolojik danışma becerileri, vak'a kavramsallaştırması, duygusal farkındalık, mesleki roller ve değerlendirme olarak da beş görevden oluşmaktadır. Bu modelde psikolojik danışma sürecini etkileyen faktörlere bakıldığında, süpervizör, psikolojik danışman adayı, danışan ve ortam özelliklerinin yer aldığı görülmektedir (Holloway, 1995).

2.3.2. Süpervizyon yöntemleri

Süpervizyon sürecinde kullanılan yöntemler, süpervizyon alan birey sayısına göre; bireysel, üçlü ve grup süpervizyonu olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir. (Prieto, 1996). CACREP'in (2016) belirlemiş olduğu standartlara göre psikolojik danışman adaylarının uygulama sürecine geldiklerinde haftada bir kez en az bir saat bireysel süpervizyon ve bir buçuk saat grup süpervizyonu almaları gerektiği belirtilmektedir. Belirtilen bu standartlarda, bireysel süpervizyon seçeneği yerine üçlü süpervizyon yöntemi akreditasyon şartı olarak kabul edilmiştir. Bu bölümde süpervizyon sürecinde sıklıkla kullanılan bireysel süpervizyon, grup süpervizyonu ve üçlü süpervizyon yöntemlerine yer verilmiştir.

Bireysel süpervizyon

Bireysel süpervizyon diğer süpervizyon modellerine göre sıklıkla tercih edilmekle birlikte süpervizyon sürecinin temel taşı olduğu da varsayılmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009; Corey vd., 2014). CACREP (2016) standartlarına bakıldığında psikolojik danışmanların uygulama derslerinde bireysel ya da üçlü süpervizyon modelini almalarının zorunlu kılındığı görülmektedir. Süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının, süreçte yaşananları grup

ortamında rahatça paylaşamayacağı düşünüldüğünde bireysel süpervizyon sayesinde bireyler kendilerini rahatlıkla açabilecekleri bir ortam oluşturabilirler (Corey vd., 2014). Bireysel süpervizyonda psikolojik danışman adayları vakalarını detaylı bir şekilde sunma imkanına sahip olmaktadır (Efstation vd., 1990). Ayrıca grup süpervizyonuna göre süpervizörün geri dönütlerine kolay erişebilmek ve güvenli bir ortam olmasından dolayı daha avantajlı yönleri görülmektedir. Bireysel süpervizyon modelinin dezavantajları incelendiğinde farklı bakış açılara yer verilmediği, zaman ve kişi açısından ekonomik olamamasından dolayı daha az kişiye ulaşılması, süpervizör ile süpervizyon alan birey arasında güç dengesizliğine neden olduğu görülmektedir (Borders vd., 2012). Bu durumların önüne geçebilmek için bireysel süpervizyonu tek başına kullanmak yerine, üçlü veya grup süpervizyonuyla eşzamanlı olarak yürütülmesi sağlanabilir (Ülker-Tümlü, 2019).

Üçlü süpervizyon

Üçlü süpervizyon, süpervizyon alan iki psikolojik danışman adayı ile süpervizörün bir araya gelmesiyle gerçekleştirilen süpervizyon modelidir. (Altfeld ve Bernard, 1997). Süpervizörün psikolojik danışman adaylarından yalnızca birinin oturumlarına odaklanması tek odaklı süpervizyon olarak adlandırılırken, iki psikolojik danışman adayına da eşit sürede dinlemesi ise iki odaklı süpervizyon olarak adlandırılmaktadır (Lawson vd., 2009). Üçlü süpervizyon modellerinin ikisinde de süreç içerisinde süpervizör ve süpervizyon alan bireyler aktif rol oynamaktadır (Borders, 2012). Üçlü süpervizyon modelinde, süpervizör psikolojik danışma oturumlarını izler ve psikolojik danışman adaylarına geri bildirimde bulunur. Bununla birlikte tıpkı akran süpervizyonunda da görüldüğü gibi diğer psikolojik danışman adayından, süpervizörün gözetiminde geri dönütler alınır (Lawson vd., 2009). Bu durumdan da anlaşılacağı gibi süpervizörün hem bireysel hem de grup süpervizyonunda liderlik becerileri gelişmiş olmalıdır (Culbreth ve Brown, 2010). Süreçte iki farklı psikolojik danışman adayının bulunması bireysel farklılıkların ortaya çıkmasına ve süpervizörün zorluk yaşamasına neden olabilmektedir (Corey vd., 2014). Zorlukları önleyebilmek için sürece başlarken yapılandırmanın bireylerin gelişim düzeylerini göz önünde bulundurarak, bireylerin etkileşim halinde olmalarını yönlendirecek şekilde düzenlenmesi önerilmektedir (Borders vd., 2014; Corey vd., 2014).

Grup süpervizyonu

Grup süpervizyonu süpervizörün ortalama altı, en fazla 12 psikolojik danışman adayı ile gerçekleştirdiği ve bireysel süpervizyonda olduğu gibi haftada bir kez, bir buçuk saat

süreyle oturumlar düzenlediği süpervizyon modeli olarak açıklanmaktadır. Proctor (2008) grup süpervizyonunda yer alacak ideal kişi sayısının altı olması gerektiğini söyleyerek bu durumu destekler. Grup süpervizyonun avantajlarına bakıldığında; süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının süpervizyon sürecinde karşılıklı öğrenme ortamının oluşması, birden fazla psikolojik danışman adayını aynı anda görerek zaman açısından ekonomik olması, grupta yer alan bireylerin yaşantılarını gözlem yapabilmeleri, farklı bireylerden oluştuğundan dolayı geri bildirimlerin çok ve çeşitli olması ve son olarak işbirliği oluşturmaya fırsat tanınması sıralanmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005; Corey vd., 2014; Proctor, 2008). Grupla süpervizyon bireysel süpervizyonla karşılaştırıldığında; grupta kişi sayısı fazla olduğundan psikolojik danışman adaylarına ayrılan sürenin eşit olmaması, baskın ve deneyimli bireyler olduğunda diğer üyelerin gruptan daha az verim alması, gizliliği korumakta güçlük yaşanabilmesi ve son olarak grupta yer alan üyelerin çatışma yaşayabilmesi grup süpervizyonunun sınırlı yönlerini oluşturmaktadır (Altfeld ve Bernard, 1997; Bernard ve Goodyear, 2009; Proctor, 2008).

2.3.3. Süpervizyon teknikleri

Süpervizyon teknikleri sözel tartışma ve doğrudan gözlem olmak üzere iki kategoriden oluşmakta ve süpervizyon sürecinde bilgi akışının sağlanmasında rol almaktadır (Corey vd., 2014). Sözel tartışmaya yönelik tekniklerde, süpervizyon sürecinde psikolojik danışman adayının danışmanlık becerileri, oturumları yönetimi ve mesleki gelişimi tartışmalarla değerlendirilir. Doğrudan gözleme dayalı yöntemlerde ise süpervizyon sürecinde psikolojik danışman adayının yapmış olduğu uygulamalar gözlemlenir ve değerlendirilir (Campbell, 2000). Aşağıda alan yazında yer alan süpervizyon teknikleri açıklanmıştır.

Kendini anlatma

Sözel aktarım tekniği, psikolojik danışman adayının psikolojik danışma oturumundaki yaşantılarını yazılı veya sözlü yollarla süpervizöre aktarması olarak tanımlanmaktadır (Borders ve Brown, 2005). Süpervizyon alan bireyin psikolojik danışma oturumları sürecinde uygulamış olduğu teknikleri, iletişimi ve danışanın genel durumu hakkında bilgilendirmeyi sözel olarak raporlaması beklenmektedir (Goodyear ve Nelson, 1997). Bernard ve Goodyear (2009), sözel aktarım tekniğinin, deneyimsiz psikolojik danışman adayları için uygun olmadığını belirtmiştir. Bu teknikte süpervizyon alan psikolojik danışman adayları danışma oturumlarındaki yaşantılarını kendi gözlemlerinden ve bakış açısından anlattığından dolayı bazı önemli noktaları atlayabilmektedir. Bundan dolayı sözel aktarım tekniğinin tecrübesiz

psikolojik danışmanlarda kullanılması dezavantajlı bir durum olarak kabul edilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005). Sözel aktarım tekniğini bu nedenlerden dolayı tek başına kullanılmak yerine diğer tekniklerle kullanılması tavsiye edilmektedir (Borders ve Leddick, 1987). Tekniğin lisansüstü düzeydeki bireylere uygulanmasının daha verimli olacağı belirtilirken, süpervizyon alan kişinin öz farkındalığını arttırması, danışan hakkında not alabilmesi gibi avantajlı yönlerinin de olduğu görülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005; Bernard ve Goodyear, 2009).

Deşifre

Deşifre, psikolojik danışma oturumları esnasında konuşmaların ses kaydına alınarak, yazıya geçirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Arthur ve Gfroerer, 2002). Psikolojik danışman adayları, oturumlarda almış oldukları ses kayıtlarını dinleyerek öz değerlendirmelerini yapabilmektedirler dolayısıyla bu teknik öğrenme aracı olarak kabul edilmektedir (Borders ve Brown, 2005). Tecrübesiz psikolojik danışman adaylarının süpervizyon süreçlerinde deşifre tekniğinin kullanılmasının kolaylaştırıcı olduğu belirtilmektedir. Bu tekniğin avantajlı yönlerine bakıldığında; psikolojik danışman adayının tüm oturumları gözden geçirerek yapmış olduğu hataların farkına varmasına ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesine yardımcı olduğu görülmektedir. Dezavantajlı yönlerine bakıldığında ise yazı yazmanın yorucu ve uzun vakit alması yer almaktadır (Arthur ve Gfoerer, 2002). Bernard ve Goodyear (2009), bu durumu hafifletebilmek için sürekli deşifre yazmak yerine belirli aralıklarla ve bazı oturumlarda deşifre yazılması önerisini sunmuştur.

Süreç ve vaka notları

Süpervizyon notları tekniği, psikolojik danışman adayının süpervizyon sürecindeki danışanın problemi, danışan ile psikolojik danışman arasındaki ilişki ve kullanılan müdahale teknikleri gibi durumların yer aldığı yapılandırılmış notlar olarak tanımlanmaktadır (Borders ve Brown, 2005; Corey vd., 2014). Süpervizyon notları tekniğini kullanmadan önce yapılandırma yapılması ve süpervizyon alan psikolojik danışman adayının içe bakışlarını destekleyen ve psikolojik danışma sürecinde yansıtma becerilerini kazanmalarına yardımcı olacak şekilde hazırlanması tavsiye edilmektedir. Soru formlarını hazırlarken, psikolojik danışman adayının duyguları, psikolojik danışma sürecindeki yaşantıları, müdahale teknikleri ve danışanla ilgili konulara yer verilmelidir (Bernard ve Goodyear, 2009; Goldberg, 1985). Bu teknikte tecrübesiz psikolojik danışman adaylarının formda yer alan sorulara cevap vermekte zorluk yaşayacağı düşünüldüğünden dolayı ileri aşamalarda kullanılması

önerilmektedir. Süpervizyon notları tekniği uzun ve detaylı olduğundan fazla zaman alacağı düşünülmekte ve sınırlı bir teknik olarak kabul edilmektedir. Bu tekniğinde tek başına kullanılması yerine diğer tekniklerle beraber kullanılması tavsiye edilmektedir (Borders ve Brown, 2005).

Vaka notları ise psikolojik danışma oturumlarındaki teknikler, ilişkiler, müdahale yöntemleri gibi tüm bilgilerin yer aldığı raporlardır. Bu raporlar, kurumsal ve yasal olarak nitelik taşıdığından dolayı önemli kabul edilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009).

Ses ve görüntü kayıtları

Ses ve görüntü kaydı tekniğinde süpervizörler, psikolojik danışma oturumlarına ait ses ve görüntü kayıtlarını psikolojik danışman adayları ile beraber izler ve değerlendirmede bulunurlar. Bu teknikte süpervizörler danışma oturumlarına direkt ulaşabildiklerinden dolayı etki gücünün daha yüksek olduğu ve daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Aveline, 1992; Borders ve Brown, 2005). Süpervizör ses ve görüntü kaydı tekniğini kullanarak psikolojik danışman adayının, psikolojik danışma sürecini nasıl sürdürdüğünü, zorlandığı noktaları ve güçlü yönlerini doğrudan görebilmektedir (Borders ve Brown, 2005; Campbell, 2000). Böylelikle danışanın iyilik halini korumasına, psikolojik danışman adayının göremediği ayrıntıları fark etmesine ve süpervizörün tüm sürece hâkim olmasına yardımcı olur (Campbell, 2000). Ses kaydı video kayıtlarına göre daha kolay kullanılabilir ve ekonomiktir. Video kayıtları kullanım açısından daha karmaşık bir yapıya sahip olmasına ve ekonomik olmamasına rağmen sürece yönelik daha fazla kaynak sunmakta ve beden dilini izleyebilmeye ortam hazırlamaktadır (Campbell, 2000; Corey vd., 2014). Bu teknik süpervizyon alan kişilerin psikolojik danışma oturumlarını gözleme; bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda yüzleşme yapmalarına yardımcı olmakta, bununla birlikte öz farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olup mesleki gelişimlerine katkıda bulunmayı sağlamaktadır (Star, 1977). Bununla birlikte Corey ve diğerleri (2014) gözlem ya da video kaydı yapılamayan durumlarda ses kaydı kullanmanın daha işlevsel olduğunu belirtmiştir.

Rol oynama tekniği

Rol oynama tekniği süpervizyon sürecinde süpervizör ile psikolojik danışman adayının danışan ve danışman rolüne girerek olayları canlandırmasıdır. Bu teknik amacına göre çeşitlilik göstermekte olup, danışmanlık becerilerinin uygulanmasında, yeni tekniklerin öğrenilmesinde, danışan danışman ilişkisinin görülmesinde ve farklı özellikteki danışanlarla çalışılmasında çok yönlü olarak kullanılmaktadır (Borders ve Brown, 2005). Bu teknik grup

süpervizyonlarında uygulandığı zaman, grupta yer alan psikolojik danışman adaylarının sürece aktif olarak katılabilmelerine böylece farklı danışan problemlerini görmelerine ve farklı bakış açılarından geri bildirim vermelerine ortam hazırlamaktadır (Smith, 2009).

Canlı gözlem

Canlı gözlem tekniği, psikolojik danışman adayının yapmış olduğu danışma oturumunun aynalı odadan izlenmesiyle yapılmaktadır. Üniversitelerde canlı gözlemin yapılabilmesi için, tek yönlü ayna ya da telefon sistemlerinin olması gerekmektedir. Teknik alt yapının eksik olma durumu bulunduğundan bu teknik daha az kullanılmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005). Bu teknikte danışma süreci boyunca oturum aynanın arkasından izlenir ve gerekli acil bir durum olmadıkça müdahale edilmez. Süpervizyon alan psikolojik danışman adayı bu süreçte kendini yalnız hissetmez ve desteklendiğini düşünür. Canlı gözlem tekniği, ses ve görüntü kaydı tekniğinin kullanılmadığı zamanlarda tercih edilmekte olup süpervizörün danışma oturumuna tüm boyutlarıyla hâkim olduğundan daha çabuk ve kapsayıcı geribildirimler vermesine ortam hazırlamaktadır (Borders ve Brown, 2005). Bu yöntem kullanıldığında psikolojik danışman adayı danışana süpervizörün oturumu izlediği bilgisini paylaşır (Locke ve McCollum, 2001). Canlı gözlem tekniği acil müdahale gerektiren durumlarda süpervizörün olaya direkt olarak müdahale etmesine ortam hazırlar. Süpervizörün hemen geri bildirim veriyor olması psikolojik danışman adayının diğer oturumlara daha iyi hazırlanmasına yardımcı olmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009).

Model olma

Model olma tekniği, süpervizör alan bireyin süpervizörün davranışlarını gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte, süpervizörün bazı becerileri ve müdahale tekniklerini nasıl kullandığı, etik konusuna olan yaklaşımı, psikolojik danışma oturumlarını nasıl başlatıp bitirdiği ve danışma süreciyle ilgili tüm aşamaları psikolojik danışman rolüne girerek aktarması beklenmektedir (Corey vd., 2014).

2.3.4. Süpervizyon ilişkisini etkileyen faktörler

Süpervizyon sürecinde yer alan danışan, psikolojik danışman adayı ve süpervizörün yaşamış olduğu duygular, olaylara karşı tutumları birbirleriyle olan ilişkilerini etkileyebilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Dolayısıyla süpervizyon sürecini etkileyen tüm etmenlerin incelenebilmesi için bu süreçte yer alan tüm katılımcıların özelliklerini tespit etmek gerekmektedir (Atik, 2017). Bu başlıkta paralel süreçler, süpervizyon alan kişiye ilişkin

faktörler, süpervizöre ilişkin faktörler ve son olarak süpervizyon alan kişi ile süpervizör etkileşimine dayalı faktörlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Paralel süreçler

Paralel süreçler, süpervizyon sürecinde danışan, psikolojik danışman ve süpervizör arasında meydana gelen ilişki dinamiğinden oluşmaktadır (Campbell, 2005). Süpervizyon alan psikolojik danışman adayının, kendisini danışanıymış gibi sunmasıyla başlar ve bu yönüyle aktarım (transferans) kavramına benzetilir (Friedlander vd., 1989; Borders ve Brown, 2005). Bu faktörde süpervizyon alan psikolojik danışman aday, danışma oturumlarında danışanına karşı kendini çaresiz gördüyse, süpervizyon sürecinde de kendini çaresiz hissedeceği varsayılmaktadır. Bundan dolayı paralel süreçler süpervizyon alan birey, süpervizör ve danışan arasındaki üçlü ilişkiden oluşur (Bernard ve Goodyear, 2009). Paralel süreçler olumlu ve olumsuz duyguları içermekte ve çaresizlik, bağımlılık duyma, kontrol mekanizması ve öfke duygusu olarak ortaya çıkmaktadır (Bradley ve Ladany, 2001). Süpervizyon sürecinde paralel süreçleri kullanırken süpervizyon alan bireyin gelişim düzeyine bakılması önerilmektedir. Karmaşık bir yapıya sahip olduğundan dolayı deneyimsiz psikolojik danışman adayları yerine, daha istekli bir tutum sergileyecekleri düşünüldüğünden tecrübeli psikolojik danışman adaylarında kullanılmasının tavsiye edildiği görülmektedir (Borders ve Brown, 2005). Paralel süreçlerde süpervizör, öğretmen-psikolojik danışman rolünü oynamakta ve rol oynama, boş sandalye gibi yöntemleri kullanarak süpervizyon alan psikolojik danışman adayının ilişkinin farkına varmasına yardımcı olmaktadır (Campbell, 2000). Süpervizörün paralel sürecin farkına varabilmesi için bilişsel ve duyuşsal alanlarda öz farkındalığının yüksek olması gerektiği belirtilmektedir. Bu süreçte süpervizörün anda kalması, şimdi ve burada'ya odaklanması tavsiye edilmektedir (Bradley ve Ladany, 2001).

Süpervizyon alan kişiye ilişkin faktörler

Süpervizyon sürecini etkileyen pek çok faktör bulunabilmektedir. Bunlardan süpervizyon alan bireye ilişkin faktörlerden olan; kaygı, direnç ve aktarım başlıkları aşağıda yer almıştır.

Kaygı, süpervizyon sürecinde sıklıkla karşılaşılan doğal bir durumdur ve süpervizyon ilişkisini etkileyen önemli bir faktördür (Borders ve Brown, 2005; Muse-Burke vd., 2001). Psikolojik danışman adaylarında kaygı genellikle uygulamaya yönelik derslerin başında, işe yeni başladıklarında ve tecrübe gerektiren ortamlarda yer aldıklarında görülmektedir (Muse-Burke vd., 2001; Rønnestad ve Skovholt, 1993). Psikolojik danışmanlar farklı danışanlar

görerek yaşantılarını zenginleştirdikçe, teorik bilgilerle pratik arasında oluşan mesafe azalır ve kaygı ortadan kalkar (Bernard ve Goodyear, 2009; Muse-Burke vd., 2001). Genellikle kaygının kaynağı tam bilinemese de süpervizörün yaşı, cinsiyeti, kültürü, kendine özgü tarzı kaygının kaynağı olarak sayılabilmektedir. Süpervizör iş birliğine dayalı geliştiren bir tarz seçebilirken, rekabetçi ve narsist bir tarz seçebilmekte ve bu durum süpervizyon alan psikolojik danışman adayının kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olabilmektedir (Dryden ve Reeves, 2014; Sherman, 2015). Kaygı düzeyini azaltabilmek için süpervizörün uygulamaya başlamadan önce sürecin nasıl değerlendirileceğini belirtmesi gerekmektedir (Muse-Burke vd., 2001). Ayrıca süreçte süpervizörün sunmuş olduğu desteğin de kaygıyı azalttığı düşünülmektedir. Psikolojik danışman adayları yargılanacaklarını düşündüklerinden bu konuda telaş yapabilmektedirler. Bunun önüne geçebilmek için olumlu ve destekleyici geri bildirimlerde bulunmak etkili olacaktır (Bernard ve Goodyear, 2009). Psikolojik danışman adayları sürecin başında onlardan beklenen görevlerin net bir dille ifade edildiği yapılandırmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Yapılandırma sayesinde kaygının azalacağı düşünülmektedir (Friedlander ve Ward, 1984).

Direnç, süpervizyon sürecinde süpervizyon alan psikolojik danışman adayının yaşamış olduğu bir diğer durumdur. Kaliteli bir süpervizyon süreci için dirence neden olan durumların tespit edilmesi gerekmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Borders ve Brown, 2005). Psikolojik danışman adayının sürecin başındaki direncinin kendini korumaya yönelik olduğu, süpervizöre bağlı kalmadan hareket etmek istemesi ve bu durumun süpervizör ile süpervizyon alan birey arasında çatışma yaşanmasına neden olduğu belirtilmektedir (Liddle, 1986). Direnç kavramı daima olumsuz bir tepki olarak değerlendirilmek yerine bazı tehdit anlarında hissedilen sağlıklı bir tepki olarak da değerlendirilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Bu sürecin nitelikli olarak sürdürülmesi için süpervizörün, dirence neden olan faktörleri gözlemlemeli ve yaşanabilecek muhtemel direnç davranışlarına hazırlıklı olması gerektiği belirtilmektedir (Borders ve Brown, 2005).

Aktarım, danışanın hayatında yaşamış olduğu bazı duygu ve düşünceleri psikolojik danışmana aktarması olarak tanımlanmaktadır. Süpervizyon sürecinde yaşanan aktarım ise süpervizyon alan psikolojik danışman adayının yaşantılarından dolayı hissettiği duyguları süpervizöre yansıtması olarak açıklanmaktadır (Jacobs, 1991). Bu süreçte aktarım olumlu ise süpervizör mükemmel olarak görülürken, olumsuz olduğu durumda süpervizörün eleştiren ve cezalandıran biri olarak algılandığı görülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009). Süpervizyon

sürecinde aktarımı önleyebilmek için aktarımın doğası, sıklığı ve kaynağı bilinmelidir. Süpervizörler süreç içerisinde aktarımın olumlu ve olumsuz etkileriyle uğraşırken aynı zamanda psikolojik danışman adayının ihtiyaçları ve duygularını da dengede tutmaya çalışmaktadırlar (Muse-Burke vd., 2001).

Süpervizöre ilişkin faktörler

Süpervizyon sürecinde süpervizörleri etkileyen faktörler bulunabilmektedir. Bu bölümde süpervizöre ilişkin faktörlerden kaygı, kişilerarası güç ve karşıt aktarım (transferans) kavramları üzerinde durulacaktır.

Kaygı genellikle süpervizyon alan kişilerde görülse de süpervizörlerde bu süreçte kaygı yaşayabilmektedir. Yaşanan bu kaygının kaynağı tespit edilerek süpervizyon sürecine yansımaları engellenmelidir. Daha çok başlangıç düzeyindeki süpervizörlerde yaşandığı görülmekte olan kaygı; psikolojik danışman adayının direncini kontrol edememe, müdahale planı yapmakta zorluk yaşama ve danışanın problemini anlayamama gibi sebeplerden dolayı meydana gelebilmektedir (Muse-Burke vd., 2001). Kaygıya neden olan diğer faktörler de alınan mesleki eğitimin yetersiz hissedilmesi, değerlendirici konumda olmak, öz yeterlilik düzeyinin düşük olması gibi sıralanmaktadır (Jen Kuo vd., 2016).

Kişilerarası güç: başkalarını kontrol altında tutma olarak tanımlanan güç kavramı, süpervizyon sürecinde süpervizörle psikolojik danışman adayları arasında güç dengesizliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Corey vd., 2014). Süpervizyonda güç kavramı, süpervizörün değerlendirmede bulunan kişi olmasından dolayı elde ettiği güç olarak belirtilmektedir. İlerleyen süreçlerde psikolojik danışman adayının mesleki gelişim kazanmasıyla güç eşitlenebilir ve süpervizörün uzmanlığı devam etmektedir. Süpervizyon sürecinde güç kullanımında dengesizlik yaşanırsa süpervizyon ilişkisinin bu durumdan etkilenebileceği belirtilmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009).

Karşıt aktarım (transferans): süpervizörün yaşantılarında çözüm bulamadığı kişilere yönelik duygu ve düşüncelerini süpervizyon alan psikolojik danışman adayına yansıtması olarak tanımlanmaktadır (Muse-Burke vd., 2001). Bu durum süpervizörün bitirilmemiş işleri, kişilik özellikleri ve süpervizyon alan bireye karşı tepkili olması gibi durumlardan meydana gelebilmektedir (Ladany vd., 2000). Süpervizyon veren kişinin karşıt aktarımı süpervizyon alan kişiye ve danışanın gelişimine olumsuz etkiler yaratabilmekte, psikolojik danışman adayının öğrenme sürecini aksatabilmekte ve süpervizörle süpervizyon alan birey arasında

mesafe koyabilmektedir. Süpervizörler karşıt aktarımla başa çıkabilmek için, süpervizyon sürecinden geçmeli ve akran süpervizyonu almalıdır (MuseBurke vd., 2001).

2.3.5. Değerlendirmenin özellikleri

Süpervizyon sürecinde değerlendirme işleminin nasıl gerçekleştirileceği önemli bir konudur. Etkili bir değerlendirme yapılabilmesi için; iyi bir süpervizyon ilişkisi kurma, süpervizyon sözleşmesini hazırlama, görev tanımlarının yapılması, süpervizyon sürecine ait amaçların belirlenmesi ve geri bildirimlerin verilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu bölümde değerlendirme özellikleri başlıklar halinde açıklanmıştır (Bradley ve Gould, 2001).

Süpervizyon ilişkisi kurma

Değerlendirme sürecinin temelini etkili bir süpervizyon ilişkisi kurmak oluşturmaktadır. Süpervizyon alan bireyler değerlendirme sürecini kaygı verici olarak ifade edebilmektedirler. Bu durumun ortaya çıkmasını engelleyebilmek adına nitelikli bir süpervizyon ilişkisinin kurulmasıyla birlikte, süreçteki değerlendirmeler daha az kaygıya neden olmaktadır (Borders ve Brown, 2005).

Süpervizyon sözleşmesi hazırlama

Değerlendirme sürecini etkileyen diğer faktörde sözleşme hazırlanmasıdır. Sözleşmenin içeriğinde; sözleşmenin amacı, yapılan süpervizyonun kapsamı, değerlendirmede kullanılacak olan yöntemler, süpervizör ve süpervizyon alan bireyin sorumlulukları ve etik konuları yer almaktadır (Osborn ve Davis, 1996). Borders ve Leddick (1987) bunlara ek olarak sözleşmede; süpervizyon görüşmelerinin hangi sıklıkta, nerede ve ne kadar süreceğini, süreçte kullanılacak olan tekniklerin neler olduğunu, süpervizyon alan psikolojik danışman adayının hangi kriterlere göre değerlendirileceğinin yer alması gerektiğini belirtmiştir. Süpervizyon sözleşmesinde süpervizör ve süpervizyon alan kişinin uzlaşma sağlanmasına, sözleşmenin yazılı olarak hazırlanmasına, açık, net, esnek yapıda olmasına ve ilk oturumda sözleşmenin değerlendirilmesine vurgu yapılmaktadır (Osborn ve Davis, 1996; Rønnestad ve Skovholt, 1993).

Süpervizyonda görevlerin belirlenmesi

Süpervizyon sürecinde değerlendirme yapılırken bazı görevler üzerinden hareket ettiği görülmektedir (Bernard ve Goodyear, 2009; Holloway ve Wampold, 1986). Süpervizöre özgü sekiz farklı görevin tanımlandığı görülmektedir bunlar; psikolojik danışman adayının dersleri izlemesi ya da sözleşmede bulunan amaçlara uygun olarak süreci izleme, danışana yapılan

müdahaleleri izleme, psikolojik danışman adayının hangi kuramla ilerlediğini, kuramsal bilgi yeterliliğini değerlendirme, psikolojik danışman adayının güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesine yardımcı olarak öz farkındalığını arttırma, süreç boyunca düzenli kontrol, psikolojik danışman adayına doğru zamanda yüzleştirme yapma ve son olarak psikolojik danışman adayının etik ilkelere uygun davranıp davranmadığını gözlemlemek olarak belirtilmiştir (Bradley ve Gould, 2001).

Süpervizyonda amaç belirleme

Süpervizyon değerlendirmelerinde amaç belirlerken süpervizyon alan psikolojik danışman adayının geliştirmek istediği yönlerini içinde bulundurması, somut, ölçülebilir, gözle görülebilir, gerçekçi ve ulaşılabilir ifadelerin yer almasına dikkat edilmelidir (Borders ve Brown, 2005; Lehrman Waterman ve Ladany, 2001; Osborn ve Davis, 1996). Belirlenen amaçlar süreç boyunca sabit kalmak yerine, psikolojik danışman adayının ihtiyaçlarına göre tekrardan gözden geçirilip süpervizörle birlikte yeniden hazırlanabilmektedir (Borders ve Brown, 2005). Psikolojik danışman adaylarının bulunmuş olduğu gelişim süreci oluşturmuş oldukları amaçları etkileyebilmektedir. Tecrübesiz psikolojik danışman adayları daha çok kendi becerilerine, kendilerine yönelik farkındalık geliştirmeye odaklanırken, deneyimli psikolojik danışmanlar oturumları etkileyen konuları fark edebildiklerinden dolayı amaçlarını da bunlara göre belirlerler (Curtis, 2000; Loganbill vd., 1982). Bununla birlikte tecrübesiz psikolojik danışman adaylarının her oturum için kısa vadeli amaç belirlemesi önerilirken, süreç kapsamında hedefledikleri uzun vadeli amaçları da belirlemelerinin önemli olduğu belirtilmiştir (Juhnke, 1996; Curtis, 2000).

Süpervizyonda geri bildirim

Süpervizyon sürecinin temelini oluşturan geri bildirim, süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının performansları hakkında geri bildirimler alarak kendi gelişimi ve ilerlemesi hakkında bilgi sahibi olmasıdır (Hoffman vd., 2005). Geri bildirimler birbiriyle tutarlı, objektif, önyargı içermeyen, net ve açık olmalı ve gecikmeden zamanında verilmelidir (Freeman, 1985; Lehrman Waterman ve Ladany, 2001). Geribildirimlerin belli bir eyleme yönelik olması, süpervizyon alan kişinin güçlü ve zayıf yönlerini dengeli bir şekilde ele alması, olumlu ve olumsuz eleştirileri içinde bulundurması önerilmektedir (Borders ve Leddick, 1987; Borders ve Brown, 2005). Ayrıca geri bildirimlerin sistemli bir şekilde devam ettirilmesi vurgulanırken, süpervizyon alan kişiye gerekli geri bildirimlerin eksiksiz

verilebilmesi için oturumlarda yeterli sürenin ayrılması tavsiye edilmektedir (Corey vd., 2014).

Geri bildirimler içeriğine göre olumlu geri bildirim ve düzeltici (olumsuz) geri bildirim olarak iki grupta incelenmektedir. Olumlu geri bildirimde süpervizör, süpervizyon alan bireyin sadece olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Düzeltici (olumsuz) geri bildirim ise süpervizyon alan kişinin eksik yönlerinin tespit edilerek doğrusuyla değiştirilmesine ve bireyin farkındalık kazanmasına yardımcı olan geri bildirim türüdür (Bernard ve Goodyear, 2009). Başlangıç düzeyinde süpervizyon alan bireylerin kaygılarını azaltabilmek ve destekleyebilmek adına olumlu geri bildirimlerin kullanılması önerilmektedir (Hawkins ve Shohet, 2006).

2.3.6. Süpervizörün özellikleri

Süpervizyon, psikolojik danışmadan farklı bir uzmanlık alanı olarak görülmekte ve bundan dolayı etkili bir süpervizörün farklı yeteneklere sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Campbell, 2000). Corey ve diğerleri (2010), etkili bir süpervizörün sahip olması gerektiği özellikleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Süpervizyon eğitimini almak, farklı konferanslara katılmak, yeni bilgiler öğrenmek ve mesleki gelişimini güncel tutmak,
- Vermiş olduğu süpervizyon alanında gerekli eğitim, pratik ve tecrübeye sahip olmak,
- İletişim becerilerini etkili bir şekilde kullanabilmek,
- Farklı rollere girebilecek esnek yapıya sahip olmak,
- Yasal konular, meslek etiği ve yeni gelişmelerden haberdar olmak,
- Süpervizyon uygulaması sürecinde gözlemci olmak ve temel amacını danışanın iyilik halini korumak olarak belirlemek,
- Değerlendiren kişi olarak süpervizyon alan bireye geribildirimde bulunmak,
- Süpervizyon sürecinde yapılması gereken işlemleri doğru zamanda ve doğru şekilde yapmak.

Etkili bir süpervizörün özelliklerini başka şekilde açıklayan Borders (1994) iyi bir öğretmen ve psikolojik danışmanın sahip olduğu özelliklerin birbiriyle benzerlik gösterdiğini belirtmiştir. İyi bir süpervizörün özelliklerini sayarken; empati düzeyinin yüksek olması, saydam davranışlar, açık ve esnek olma, süpervizyon alan bireye karşı saygılı davranma ve bireysel farklılıklara duyarlı olma durumlarına yer vermiştir. İyi bir süpervizör güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olur böylece süreçten keyif alır ve güçlü mizah anlayışına sahiptir (Borders, 1994). Campbell (2000), esnek olmayan, tutarsız davranan, anlayış sahibi olmayan, eleştiren, ilgi göstermeyen, önyargıya sahip bireylerin etkili ve iyi bir süpervizör olamayacağını belirtmiştir.

2.3.7. Süpervizyonun psikolojik danışmanlar için önemi

Psikolojik danışman eğitiminde ve mesleki yeterliklerinin oluşmasında süpervizör tarafından verilen geribildirimler önemli bir yere sahiptir. Öz-yeterlik kaynaklarından sözel ikna, psikolojik danışmanların öz yeterlik algısında etkili olmaktadır. Süpervizörün psikolojik danışman adayına sürece ilişkin gerçekçi ve geliştiren geribildirim vermesi sözel ikna çabalarını içinde barındırır (Larson, 1998).

Süpervizyon sürecinin sonunda psikolojik danışman adayları için farklı sonuçlar oluşmaktadır. Bunlar psikolojik danışmanlık becerilerini kullanabilmek için amaç oluşturabilmek, süpervizörün gözetimi altında süreci başarılı bir şekilde bitirmek, olumlu davranışlarına yönelik cesaret veren geribildirimler almak ve danışma sürecini engelleyen bilişsel-duygusal yapılarla çalışmalar yapmaktır (Lent vd., 1998). Mesleğe yeni başlayan tecrübesiz psikolojik danışmanlar performansları hakkında kaygı duyarlar ve belirsizlik hissederler. Bu durumla baş edebilmek için süpervizörler rehber rolünü üstlenir (Ronnestad ve Skovholt, 2003).

Psikolojik danışma öz yeterlik algısını arttırabilmek için bireyin kendini başarılı hissettiği durumlara ihtiyacı vardır. Süpervizörlerin olumlu geribildirimler vermesiyle psikolojik danışman adayının başarı algısı desteklenir (Daniels ve Larson, 2001). Olumlu ve gerçekçi geribildirimler psikolojik danışman adaylarının mesleki yeterlik algılarını arttırırken, sert geribildirimler psikolojik danışman adayının öz algısının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Ronnestad ve Skovholt, 2003). Buradan da anlaşıldığı gibi psikolojik danışman adaylarının mesleki gelişim sürecinde, süpervizyon yaşantıları oldukça hassas ve kritik bir öneme sahiptir.

2.4. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireylerin yeni bir durumla karşılaştıklarında bu duruma uyum sağlayarak başa çıkabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995; Canas vd., 2006). Alanyazında yer alan bir diğer tanıma göre bilişsel esneklik, çevremizde gerçekleşen yeni ve ani olaylarla yüzleşerek bu olaylar sonucunda oluşan koşullara uyum sağlayabilmek amacıyla farklı alternatifler üretebilmeleri için bilişsel işlem stratejilerini uyarlama kabiliyeti olarak açıklanmaktadır (Canas vd., 2006).

Dennis ve Vander Wall (2010)'a göre bilişsel esneklik, kişilerin çevresel koşullarının değişmesiyle oluşan fonksiyonel olmayan düşünceleri değiştirerek onun yerine fonksiyonel düşünceleri getirme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım doğrultusunda bilişsel esnekliğin 3 boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Bu boyutlar; 1) bireyin günlük yaşadığı durumları fark edip bunları kontrol edebileceğini düşünmesi, 2) karşılaştığı durumlar için farklı alternatifler olduğunu bilmesi, 3) günlük yaşadığı olaylar karşısında birden fazla çözüm yolu oluşturmasıdır (Dennis ve Vander Wall, 2010).

Bilişsel esneklik kavramının en çok kullanılan tanımına bakıldığında üç maddenin yer aldığı görülmektedir. Bunlar; a) kişinin olaylar karşısında farklı alternatiflerin olduğunu farkında olması, b) yaşantılarının sonucunda esnekliğini kaybetmemesi, c) esnek olduğuna dair öz yeterlik inancının yüksek olmasıdır (Martin ve Anderson, 1998).

Bireylerin bilişsel esneklik düzeylerine bakıldığında yüksek olan kişilerin değişen koşullara daha hızlı uyum sağlayarak esnek oldukları görülürken, düşük olan bireylerin değişen şartlara uyum sağlamakta zorlandığı ve değişim konusunda katı oldukları görülmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler karşılaştıkları yeni durumlar ve güçlükler karşısında daha az problem yaşamaktadırlar. Bu bireyler yaşamlarındaki değişiklikleri tehdit olarak görmek yerine kendilerini geliştirebilmeleri için bir fırsat olarak görmektedirler (Akçay-Özcan, 2016).

2.4.1. Bilişsel esneklik ile ilgili kuramlar

Bilişsel esneklik kavramı ile ilgili farklı kuramlar bulunmaktadır. Araştırmanın bu başlığında; Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal-Bilişsel Kurama yer verilmiştir.

Akılcı duygusal davranışçı terapi

Akılcı duygusal davranışçı terapi, bireylerin sahip oldukları rasyonel ve irrasyonel düşüncelerin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini elen alan bir kuramdır. Bu kuramda bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının birbiriyle etkileşimli olduğu belirtilmekte ve ABC modellemesi olarak incelenmektedir. Modelde yer alan A harfi olayı, C harfi duygusal ve davranışsal sonucu, B harfi ise bireyin sahip olduğu inanç olarak açıklanmaktadır. Bu modele göre bireylerin karşılaştıkları olaylara vermiş olduğu tepkiler bireyin rasyonel ve irrasyonel inançlarına göre değiştiği belirtilmektedir. Bu açıklamadan yola çıkarak kişilerin yaşadığı problemlerin nedeninin, karşılaşılan olay değil o olaya ilişkin sahip olduğu algı ve düşüncesi olduğu söylenmektedir (Türkçapar, 2018). Ellis ve Dryden (2007)' e göre bilişsel esneklik, bireylerin yaşamında olumlu etkiler yaratarak sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Bu bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında farklı bakış açısıyla bakarak alternatif çözüm yolları üretebilmektedirler (Ellis ve Dryden, 2007). Esnek olmayan düşünce yapısına sahip olan bireylerde irrasyonel inançlar ortaya çıkabilmektedir. Akılcı olmayan inançlar bireylerde çaresizlik, utanç duygusu ve suçluluk hissini oluşmasına yol açabilmektedir (Öztürk, 2019). Tüm bunlardan yola çıkarak bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, yaşamlarında karşılaştıkları güç durumlar karşısında sahip oldukları düşünce yapılarını değiştirebildiklerinden dolayı yaşamlarını kolaylaştırabildikleri görülmektedir (Bilge ve Arslan, 2000).

Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bilişsel davranışçı terapide bireyin sahip olduğu düşüncelerin, duygu ve davranışlarını etkilediğini; davranışların ise ortaya çıkan duygu ve düşünceler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu varsayılmaktadır (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı yaklaşımda esneklik kavramı ile şema ve otomatik düşüncelerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu yaklaşımda, olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların olumlu şemalarla değiştirilmesi hedeflenmektedir (Beck vd., 1979). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stresli durumlar karşısında daha dirençli oldukları, dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ve daha yaratıcı düşündükleri belirtilmektedir (Chen, 2014). Depresyon gibi ruhsal bozukluklarda bilişsel esnekliğin rolü olduğunu düşünen bilişsel temelli yaklaşımlar, fonksiyonel olmayan düşünce yapıları yerine işlevsel düşünce yapıları ile değiştirilmesinin önemli olduğunu ifade etmektedirler. Bu bağlamda bilişsel esneklik kavramında bilişsel davranışçı yaklaşımın önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Demirci, 2022).

Sosyal bilişsel kuram

Sosyal bilişsel kurama göre, bireylerin kişiliği ve ortaya koydukları davranışları sosyo-kültürel olarak çevreyle olan etkileşiminde gelişim göstermekte ve bilişsel düşünceleri ile sahip oldukları duyguların etkileşiminden meydana gelmektedir. Bandura (1977)' ya göre kişilik; bireyin düşüncelerini, inançlarını, tutum ve değerlerini içinde bulunduran bir yapı olarak ifade edilmektedir. Bireyin herhangi bir işi yapabileceğine olan inancı olarak bilinen yetkinlik beklentisi, bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesinde önemli rol oynamaktadır. Bandura (1977)' ya göre yetkinlik beklentisi yüksek olan bireylerin; yaşamlarını kontrol altında tutabilen, esnek olan ve yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler oldukları belirtilmektedir (Bandura, 1977).

2.4.2. Bilişsel esnekliği gelişimi

Bireyin bilişsel gelişimi genetik faktörler ve çevre etkileşimiyle birlikte uzun bir sürede oluşmaktadır. Tüm bireylerde görülen bu değişim bireyin yaşına ve yaşadığı zaman dilimine göre değişkenlik göstermektedir. Bu değişimde önemli bir yere sahip olan anne baba ile olan iletişim, tutum, davranışlar ve bağlanma tarzları bilişsel esneklik gelişiminde etkili olmaktadır (Bozkurt, 2019). Bilişsel gelişimi etkileyen başka değişkenlere bakıldığında çevre, hayat kalitesi ve toplumsal dinamiklerin de yer aldığı görülmektedir. Bireylere sağlanan demokratik ortamlar kişinin yetişkinlik döneminde karar alırken zorlanmadan ve daha esnek bir tutum sergilemelerine yardımcı olmaktadır. Bilişsel gelişimi 4 dönemde işleyen Piaget, bilişsel esnekliğin gelişmesi için kritik dönemin 7-11 yaş aralığını kapsayan soyut işlemler dönemi olduğunu belirtmiştir (Özden, 2022).

Bireyin hayatında meydana gelen değişiklikler ve konfor alanının dışına çıkması, kişinin bilişsel esnekliğini geliştiren durumlardır. Başka bir yere taşınmak, farklı şeyler deneyimlemek, yeni insanlarla tanışmak, sosyal yaşamındaki farklılıklar bireyin bilişsel esnekliğini dinamik tutmaktadır. Yaşanan bu yeni durumlar bireyler tarafından zorlayıcı olarak görülebilir ancak standart düşünce yapısının dışına çıkmak bilişsel esnekliğin işlevsel olmasına katkı sağlamaktadır (Sarıçalı, 2018). Özetle, bireyin yaşantılarında karşılaştığı güçlükler ve olumsuz durumlar yaşantı zenginliğine aynı zamanda da bilişsel esnekliğini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Cardom, 2016).

2.4.3. Bilişsel esnekliği sınırlayan etmenler

Kaygı, tehdit algısı, stres ve bireyin içinde bulunduğu duygusal sürecin olumsuz olması bilişsel esnekliği sınırlayan etmenler olarak yer almaktadır (Park ve Moghaddam,

2017; Deveney ve Deldin, 2006; Sarıçalı, 2018). Kaygı bilişsel esneklik düzeyini oldukça etkilemekte ve kaygı düzeyi yüksek bireylerde prefrontal korteksin bilişsel esneklik üzerine sinirsel etkilerinin bulunduğu görülmektedir (Park ve Moghaddam, 2017). İnsan zihni stresli anlarda esnek olmayan ve alışıl gelmiş stratejileri kullanmakta olup alternatif farklı düşünme becerilerini sınırlamaktadır. Stresli anlarda zihin esnek olmayan ve olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkardığından zihin işlevsiz kalmakta dolayısıyla bilişsel esneklik sınırlanmaktadır (Deveney ve Deldin, 2006; Wadlinger ve Isaacowitz, 2006).

2.4.4. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri

Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireyler çevreye karşı uyumlu davranışlar gösterirler. Herhangi bir güç durumuyla karşılaştıklarında olaylara pozitif yanından bakarak, çözüm üretmeye çalışır. Çözmekte zorlandığı bir durum olduğunda ise başkalarından yardım isteyebilmektedir. Ayrıca güç durumuyla karşılaştıklarında daha dayanıklı oldukları görülmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Anderson (2002), bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin katı ve esnek olmayan kurallar yerine, karşılaşılan yeni duruma kolay uyum sağlayan ve değişimlere açık olan kişiler olduklarını belirtmektedir.

Entelektüel bilgisi yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu dolayısıyla farklı fikirlere açık ve düşük kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bilişsel esnekliği düşük olan bireylere bakıldığında ise entelektüel bilgi birikiminin daha az olduğu, çevresindeki insanlardan yardım almakta çekimser davranışlar sergilediği ve karmaşık durumlar karşısında güçlük yaşadığı belirtilmektedir (Helton-Fauth, 2003).

2.5. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliliği ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Larson ve Daniels (1998) psikolojik danışma öz yeterliliği hakkında yapılan çalışmalarını derlemiş ve öncelikle araştırmalarda en çok görülen konuları incelemiştir. Sonrasında bulgulardan yola çıkarak, psikolojik danışma öz yeterliliğini sosyal bilişsel kuramın temel bileşenlerinden danışmanın özellikleri, kişisel faillik, danışmanın performansı ve çalışılan ortam kavramları ile ilişkilendirmiştir.

Cashwell ve Dooley (2001)' nin yapmış olduğu çalışmanın bulgularına bakıldığında düzenli olarak süpervizyon alan psikolojik danışmanların, süpervizyon almayan psikolojik danışmanlara oranla danışma öz yeterliklerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Barbee ve diğeri (2003)' un yapmış oldukları çalışmaya 113 öğrenci katılım göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda danışma uygulamalarından önce alınan hizmetlerle danışma öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, öğrencinin yaşamış olduğu kaygı ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır.

Tang ve diğeri (2004) araştırmasına 116 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, stajda geçirilen sürenin uzunluğu ve iş tecrübesi, psikolojik danışma öz yeterliğini pozitif anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Easton ve diğeri (2008), yapmış oldukları çalışmada duygusal zekâ ile psikolojik danışma öz yeterliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını 118 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Sonuçlara bakıldığında duygusal zekanın profesyonel kariyere hazırlanan kişilerin üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Greason ve Cashwell (2009)' in yapmış olduğu çalışmaya yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden toplamda 179 psikolojik danışman katılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın psikolojik danışma öz yeterliğini yordadığı ve dikkat faktörünün bu ilişkinin aracısı olduğu hipotezini desteklediği görülmüştür.

Jaafar ve diğeri (2009) psikolojik danışma öz yeterliğinin psikolojik danışmanların performansını etkilemesi durumunu incelemek amacıyla 100 katılımcıyla bu araştırmayı yapmıştır. Psikolojik danışma öz yeterliği ile psikolojik danışmanın performansı arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca psikolojik danışma öz yeterliğinin, psikolojik danışmanların performansını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Marmarosh ve diğeri (2013) yapmış olduğu çalışmaya 57 eğitim terapisti katılım göstermiştir. Araştırmanın bulgularında, süpervizörlere karşı korkulu bağlanan ve yetişkin romantik ilişkilerinde kaçınmacı bağlanma stiline sahip psikolojik danışmanların, psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Satıcı (2014), 285 psikolojik danışman adayı ile yapmış olduğu çalışmada mizah seviyesi yüksek düzeyde olanların psikolojik danışma öz yeterliğinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca oturum sayısının artmasıyla psikolojik danışma öz yeterliklerinin artış gösterdiği görülmüştür. Süpervizyon nitelik ve niceliğinden hissedilen memnuniyetin psikolojik danışma öz yeterliğini pozitif yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan

regresyon analizi sonucunda danışma oturumlarının sayısı, süpervizyona yönelik memnuniyet düzeyi, cinsiyet ve akademik başarının psikolojik danışma öz yeterliğini yordamadığı bilgisine ulaşılmıştır.

Öztürk (2014), psikolojik danışma öz yeterliğinde sınıf düzeyinin etkisini görebilmek adına psikolojik danışmanlık ve rehberlik 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 293 kişi ile araştırmasını yapmıştır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik 1. sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin zor danışanlarla danışma yapabilmeye yönelik inançlarının kızlara oranla yüksek çıktığı ancak 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerde cinsiyet bakımından farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan 4. sınıftaki psikolojik danışman adaylarının yardım becerileri, oturumları yönetebilme ve zor danışanlarla çalışma konusundaki öz yeterlik algılarının 1. sınıftaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çapri ve Demiröz (2016), yapmış oldukları çalışmada duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik danışma öz yeterlik inançlarını incelemiştir. Araştırmayı 211 Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencileri oluşturmaktadır. Duygusal zekâ düzeyi ile etkili psikolojik danışman nitelikleri ve psikolojik danışma öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi görebilmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda bu üç değişken arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiye ulaşılmıştır. Yapılan çoklu regresyonda ise duygusal zekâ düzeyi ile psikolojik danışma öz-yeterlik inançlarının arasındaki ilişkide, psikolojik danışman özelliklerinin aracılık görevinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam ve İlhan (2016)' ın yapmış olduğu çalışmaya 167'si erkek, 82'si kadın olmak üzere toplamda 249 kişi katılım göstermiştir. Psikolojik danışma öz yeterliğinin lisans eğitiminin haricinde farklı bir eğitim aldığı- almadığına göre ve eğitim düzeyine göre ölçeğin oturumu yönetme formatında farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma göre lisansüstü eğitimi olan psikolojik danışmanların oturumları yönetebilme ve öz yeterlik düzeylerinin lisans eğitimi olanlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Aydın ve diğerlerinin (2017) çalışmasına 99 kadın, 52 erkek olmak üzere toplamda 151 psikolojik danışman katılım göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışma öz yeterliği ile umut düzeyleri arasında ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiye ulaşılmıştır. Psikolojik danışma öz yeterliğinin mesleğe yönelik duygular ve meslekte geçirilen süreden etkilendiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmada psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterliğinin cinsiyete, bireyin çalıştığı

kurumun türüne ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yayla ve İkiz (2017), yapmış olduğu araştırmada 166 psikolojik danışman adayı ile etkili psikolojik danışmanlık nitelikleri ve psikolojik danışma öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Etkili psikolojik danışma nitelikleri ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülürken; cinsiyet, yaş, çalışılan kurum ve meslekte geçirilen süreye göre farklılaşmaya rastlanmamıştır. Psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerinin mezun oldukları programa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılrken, etkili psikolojik danışmanlık özelliklerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Yam (2018), yapmış olduğu derleme çalışmasında, 1995-2017 yılları arasında yapılan araştırmaları inceleyerek 32 çalışmadan yararlanmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik danışma öz yeterliği ile cinsiyetin, yaşın, çalışılan kurumun, çalışılan sürenin, mezun olunan programın ve eğitim düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği çıkarımına varılmıştır.

Bakioğlu ve Türküm (2019)' ün yapmış olduğu çalışmada Türkiye'de farklı üniversitelerde psikolojik danışmanlık ve rehberlik ana bilim dalında son sınıfta öğrenim gören 431 psikolojik danışman adayı yer almıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışma öz yeterliğini, almış oldukları derslere ve yapılan psikolojik danışma uygulamalarına yönelik değerlendirmelere göre farklılaştığı görülmüştür. Kültüre duyarlı psikolojik danışma dersi alan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerinin, dersi almayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve Çakır (2020)' in çalışmasına 78 kadın, 46 erkek olmak üzere toplamda 124 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Psikolojik danışma öz yeterliği ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi görebilmeye yönelik regresyon analizi ve korelasyon kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre oturma yönetebilme becerisinde toplam varyansın %24'ü, yardım becerisinde %27'si ve danışmada meydana gelen zor durumlarla baş edebilmedeki toplam varyansın %20'si beş faktör kişilik özellikleri değişkenleri tarafından açıklandığı görülmüştür.

Bağcı ve diğerleri (2021) yapmış oldukları çalışmada psikolojik danışmanların ikincil stres düzeyleri ve psikolojik danışma öz yeterliklerini incelemiştir. Bulgulara bakıldığında psikolojik danışmanların ikincil travmatik stres düzeylerinin, psikolojik danışma öz yeterliği ve danışma oturumlarında yaşanan güçlüklerle yönelik öz yeterlik ile negatif yönlü anlamlı

bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında psikolojik danışma öz yeterliklerinin cinsiyete, hizmet yılına ve psikolojik danışma uygulanırken danışmanın kullandığı kurama göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

2.6. Süpervizyon ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Steward, Breland ve Neil (2001)' in yapmış olduğu çalışmaya 36 psikolojik danışman katılım sağlamıştır. Yapılan analizler sonucunda süpervizyon stillerinden olan çekicilik faktörünün, süpervizyon alan bireylerin öz değerlendirmeleri ile arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte staj yapan bireylerin ve süpervizörlerin danışman yeterliliği değerlendirmeleri arasındaki farkla pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Daniels ve Larson (2001)'un yaptığı araştırmada 45 gönüllü psikolojik danışman yer aldı. Araştırmanın bulgularına bakıldığında süpervizörlerden alınan dönütlerin psikolojik danışma öz yeterliklerini etkilediği ve bu dönütlerin psikolojik danışmanların kaygılarını da etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Cashwell ve Dooley (2001)' nin araştırmasına klinik süpervizyon alan 22 ve klinik süpervizyon almayan 11 psikolojik danışman olmak üzere toplam 33 kişi katılım göstermiştir. Düzenli olarak klinik süpervizyonu alan psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterlikleri, süpervizyon almayan psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Constantine (2002)' in yaptığı araştırmanın örneklemini 94 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterliklerinin, algılamış oldukları çok kültürlü danışmanlık yeterlikleriyle pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Lizzio, Wilson ve Que (2009)' in yapmış olduğu araştırmaya 212'si kadın, 49'u erkek olmak üzere toplamda 261 psikoloji mezunu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda süpervizörlerin süpervizör desteği ve açıklık algılarının, süpervizörün faaliyetlerine ilişkin algılarını yordadığı saptanmıştır.

Aladağ ve Bektaş (2009)' in karma yöntem uyguladığı araştırmaya 42 psikolojik danışman aday katılım göstermiştir. Katılımcılara uygulanan ölçekten alınan ön test ve son test puanları ile yansıtma tepkilerinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarından gelen yanıtlarda “Bireyle

Psikolojik Danışma Uygulaması I” dersinde psikolojik danışma becerilerinin geliştiğini, “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması II” dersindeyse ileri düzey psikolojik danışmanlık becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca deşifre ve grup süpervizyonunun etkili olduğu, oturum özetlerinin etkisiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda derslerde öğrencilere verilen süpervizyon süresini öğrencilerin yeterli görmediği bulgulanmıştır.

Büyüköze Kavas (2011)’ in yapmış olduğu çalışmaya psikolojik danışmanlık ve rehberlik programında öğrenimlerine devam eden 34 yüksek lisans ve doktora öğrencisi katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında bireyle psikolojik danışma uygulama dersi vasıtasıyla; etkin dinleme, duygu ve içerik yansıtma, soru sorma, yüzleştirme ve özetleme becerilerinde gelişim gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca tüm bu becerilere ek olarak süpervizörleri aracılığıyla kişisel ve mesleki anlamda farkındalık kazandıkları sonucuna da ulaşılmıştır.

Aladağ (2013)’ in yapmış olduğu nitel araştırmaya 11 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularında; lisans eğitiminde daha çok terapötik koşullara ve yansıtma becerilerinin öğrenilmesine önem verilirken, psikolojik danışma beceri eğitimi programına ağırlık verilmediği görülmüştür. Ayrıca psikolojik danışma becerileri eğitiminde daha çok anlatım tekniğinin kullanılıp, öğrencilerin bu becerileri ne derecede öğrendiklerini belirleyebilmek adına yazılı sınav yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Phelps (2013)’ in araştırmasına 12 kişi katılmıştır. Katılımcılar süpervizyon sürecinde olumlu ve düzeltici geri bildirimler almayı beklerken, olumsuz ve düzeltici olmayan geri bildirimler aldıklarını; bu durumun tartışılması gerektiğini ve düzeltici dönütlerin süpervizyonda yer alması gerektiğini belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Fernando (2013), yapmış olduğu çalışmada süpervizyon alan kişilerin süpervizyondan duydukları memnuniyet ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda doktora öğrencilerinin süpervizyon sürecinden iyi seviyede memnun kaldıkları ve öz yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Ayrıca süpervizyon alan bireyin yaşının, süpervizyon sürecini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Aladağ (2014)’ in yapmış olduğu araştırmaya 8’ i doktora, 7’ si yüksek lisans ve 19’ u lisans öğrencisi olmak üzere toplamda 34 katılımcı dahil olmuştur. Nitel araştırma yöntemiyle yapılan çalışmada kritik olay tekniğinden yararlanılmıştır. Süpervizyon sürecinde öğrencilerin

en çok etkisi altında kaldıkları olayların; süpervizörün geri bildirimleri, süpervizörün sahip olduğu özellikler, akranlardan aldıkları geribildirimler, süpervizyonda kullanılan teknikler ve dolaylı öğrenmeler başlıklarında beş tema olarak ayrıldığı sonucuna varılmıştır. Bulgulara bakıldığında ise süpervizyon sürecinde meydana gelen önemli olaylar ve bu olayların etkileri açısından eğitim düzeylerine göre farklılaşmaların olduğu görülmüştür.

Soheilian ve arkadaşları (2014) nitel araştırma yöntemiyle yapmış olduğu çalışmaya süpervizyon alan 102 kişi katılım göstermiştir. Bulgulara bakıldığında süpervizörlerin eğitilmiş olmasının farklı kültürlere ait olan konulara verilen tepkileri çeşitlendirerek kolaylaştırdığı görülmüştür. Süpervizyon sürecinde danışanın çalışmasını en çok etkileyenlerin; danışanın terapiye olan inancını değiştirmesi, kişisel sınırları fark edebilmesi, danışan olarak öz farkındalık kazanması ve empati geliştirmesi olarak sıralanmıştır.

Atik ve diğerleri (2016), 21 psikolojik danışman adayı ile nitel bir araştırma yapmıştır. Araştırmacılar akran grup süpervizyonunda metafor kullanmaya yönelik görüşleri; psikolojik danışmana sağlamış olduğu katkı, psikolojik danışma sürecine olan etkisi, metafor oluştururken meydana gelen zorluklar ve etkili metafor özellikleri olmak üzere dört temada toplamışlardır. Elde ettikleri bulgulardan yola çıkarak psikolojik danışmanların eğitiminde ve süpervizyonda metafor kullanımının pedagojik bir araç olarak kullanılmasını önermişlerdir.

Atik (2017), karma desen kullanarak yapmış olduğu çalışmasında 776 psikolojik danışman adayı katılım sağlamıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda süpervizyon sürecinin yeterli bulunmasında süpervizör ile süpervizyon alan bireyin cinsiyetlerinin uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Erbaş, Koç ve Esen (2020)' in çalışmasına 16 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Nitel araştırma desenlerinden, durum çalışması deseni kullanılmıştır. Bulgulardan yola çıkarak dört tema oluşturulmuştur bunlar; psikolojik danışman ve süpervizör arasındaki ilişkinin niteliği, süpervizyon sürecinin niteliği, süpervizyonun danışma sürecine olan katkısı ve süpervizyonun hem mesleki hem de kişisel gelişime katkı sağlamasıdır.

Koçyiğit-Özyiğit ve Erkan-Atik (2021)' in araştırmasına lisansüstü öğrencisi 12 psikolojik danışman katılmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularında, psikolojik danışmanların belirtmiş olduğu zorlaştırıcı etmenlerin, online psikolojik danışma yürütebilmeye yönelik yeterlik elde etmesiyle son bulacağı düşünülmektedir.

Parlak (2021)'in araştırmasına 60 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Nitel araştırma yöntemiyle yapılan çalışmada Colaizzi analizinin aşamaları kullanılmıştır. Araştırmanın verileri analiz edildiğinde ise “psikolojik danışma sürecine ilişkin yeterlilikler, psikolojik danışma sürecini yürütme deneyimi, geleceğe etki” olmak üzere üç ana tema bulgulanmıştır.

Erkan-Atik ve diğerleri (2022) yapmış oldukları çalışmaya 56 öğretim elemanı ve 278 psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencisi katılmıştır. Bulgulara bakıldığında “uygulama sürecinin yapılandırılması, süpervizyon sürecinin yapılandırılması ve süreçlerin yapılandırılmasında karşılaşılan güçlükler” olmak üzere üç temaya ayrıldığı görülmektedir.

2.7. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Martin ve Rubin (1995), yapmış olduğu çalışmanın sonucunda bilişsel esneklik puanlarının esnek iletişim arasında pozitif ilişki görülürken, katı iletişim ile arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca kadınların ve erkeklerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koesten, Schrodt ve Ford (2009)' un araştırmasına 395 genç yetişkin katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında aile ifade gücü bilişsel esnekliği pozitif yönde yordarken, çatışmadan kaçınmanın ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik kendini ifade edebilme ve çatışmadan kaçınmanın esneklik üzerinde aracılık rolü gördüğü bulgulanmıştır.

Bilgin (2009)' in araştırmasına 155 kişi katılmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına bakıldığında sosyal yetkinlik beklentisinin, otoriter anne baba tutumları ve problem çözme becerilerinin bilişsel esnekliği etkilediği görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal yetkinlik beklentilerinin ve problem çözebilmeye becerilerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca otoriter ebeveyn tutumlarının bilişsel esnekliği olumsuz anlamda etkilediği ve engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çuhadaroğlu (2013), yapmış olduğu çalışmada bilişsel esnekliğin yordayıcılarını belirlemeyi hedeflemiştir. Non parametrik regresyon analizinin sonucuna göre sadece şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliği yordadığı ve ikisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Çelikkaleli (2014), 163'ü kız, 107'si erkek olmak üzere toplamda 270 lise öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Bulgulara bakıldığında bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi ile akademik anlamda yetkinlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının bilişsel esneklik düzeyini yordadığı bulgulanmıştır.

Lin ve arkadaşlarının (2014) araştırmasına 120 kişi katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında bilişsel esnekliğin olumlu duygular ve içgörü problemleri çözebilme üzeninde aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Asıcı ve İkiz (2015)' in yapmış olduğu araştırmaya üniversitede öğrenim gören 278 kişi katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ve kontrol alt boyutunda farklılaşmalar görülürken, alternatifler alt boyutunda ve mutluluk düzeyinde farklılaşmaya rastlanılmamıştır. İlaveten katılımcıların yaşı, eğitim aldıkları alan ve duygusal ilişkiler yaşayabilme durumlarına göre bilişsel esneklik ve mutluluk seviyelerinin farklılaşma göstermediği saptanmıştır.

Kercood ve arkadaşları (2017) yapmış olduğu araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip olan ve olmayan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiştir. Akademik başarıyı öngörmede bilişsel esnekliğin rolü olduğu görüldü. Ayrıca öznel bilişsel esneklik düzeyleri artış gösterdikçe okuma becerilerinin arttığı görülürken, nesnel bilişsel esneklik düzeylerinin matematik ve yazma becerilerini yordadığı bulgulanmıştır.

Memisevic ve Biscevic (2018) 'in yapmış olduğu çalışmanın örneklemini okul öncesinde öğrenim gören 72 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında engelleyici kontrol ile bilişsel esneklik puanları arasında düşük düzeyde korelasyon görülmüştür. Erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerinkinden daha yüksek çıkarken, öğrencilerinin yaşlarının da bilişsel esneklik puanlarında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Khodarahimi (2018) 'nin araştırmasına 99'u erkek, 101'i kadın olmak üzere toplam 200 yetişkin katılım göstermiştir. Yaş ve beslenmenin bilişsel esnekliği yordamada etkili

olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik ile beslenme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Buğa ve diğerleri (2018), araştırmasında 220 öğrenciye yer vermiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerin, problemlere ilişkin inançlarının daha olumlu olduğu ve problem çözmeye yönelik farklı stillere vakıf oldukları görülmüştür. Bilişsel esnekliği yüksek olanların rasyonel problem çözme alt boyutundan yüksek puan alırken, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme ve kaçınan problem çözme alt boyutundan düşük puan aldıkları bulunmuştur.

Yelpaze ve Yakar (2019) yaşam doyumu ile bilişsel esneklik kavramlarını incelediği çalışmasında 353' ü kadın, 192'si erkek olmak üzere 545 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Sonuçlara bakıldığında ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu görülürken, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ve akademik anlamda başarı seviyesi düşük olan öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Regresyon analizinin sonucunda ise bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buyruk-Genç ve Yüksel-Şahin (2020)' in yapmış olduğu araştırmaya 521 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda etkili psikolojik danışman özelliklerinin, psikolojik danışmanların öz yeterliğinin, kıdemli olmalarının, öğrenim düzeylerinin ve oturumların sayısının bilişsel esneklik düzeyini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bir başka bulgusuna bakıldığında cinsiyet, süpervizyon alma durumunun bilişsel esneklik düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmamıştır.

Seçim (2020)' in yapmış olduğu çalışmaya 236 psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencisi katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik ve duyguları düzenleyebilme nitelikleri arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır.

Yu ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmaya 477 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kaygı düzeyi yüksek olanların bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Vaziri, Ghanbaripناه ve Tajalli (2020), 499 lise öğrencisi ile araştırmasını tamamlamıştır. Sonuçlara bakıldığında bilişsel esneklik ile benliğin farklılaşması arasında anlamlı düzeyde bir etki oluşturduğu görülmüştür.

Tuncer ve Tanaş (2022) 289 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu ve yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Öğrencilerin not ortalamaları ile bilişsel esneklik düzeyleri aralarında ilişki olmadığına ulaşılrken, bilişsel esneklik ile öz düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine dair açıklamalar yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yeterliği ve süpervizyon yaşantıları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli iki veya ikiden daha çok değişken arasında beraber bir değişikliğin var olup olmadığını, bir değişim varsa bu değişimin derecesini belirlemek amacıyla kullanıldığı bir modeldir. İlişkisel tarama modelinin korelasyonel türünde ise kullanılan değişkenlerin birlikte değişim gösterip göstermedikleri, değişim varsa nasıl gerçekleştiği öğrenmeye çalışılır (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye' nin farklı üniversitelerinde 2022-2023 ve 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören; güz döneminde bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersi kapsamında süpervizyon sürecini başarıyla tamamlamış psikolojik danışmanlık ve rehberlik 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 266 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplamda 347 psikolojik danışman adayı katılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının yaşları analize dahil edilmek üzere 20-25 yaş (N=338), 26-30 yaş (N=5) ve 31-40 yaş (N=3) olarak kategorilere ayrılmıştır. Alınan süpervizyon sayılarına bakıldığında ise 1-10 süpervizyon alma (N=143), 11-20 süpervizyon alma (N=172) ve 21-30 süpervizyon alma (N=3) olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bireyle süpervizyon alanlar (N=147), grupla süpervizyon alanlar (N=101), hem bireyle hem de grupla süpervizyon alanlar (N=98) olarak kategorilere ayrılmıştır. Katılımcıların danışan sayılarına bakıldığında ise 1-5 arası danışan görme (N=316) ve 6-10 arası danışan görme (N=30) olarak gruplandırıldığı görülmektedir.

Çalışma grubuna dahil olan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3.1. de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun demografik özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	266	76.7
Erkek	81	23.3
Yaş		
20-25	338	97.6
26-30	5	1.5
31-40	3	0.9
Süpervizyon Alma Sayısı		
1-10	143	41.3
11-20	172	49.7
21-30	31	9.0
Süpervizyon Alma Şekli		
Bireyle	147	42.5
Grupla	101	29.2
Bireyle ve Grupla	98	28.3
Danışan Sayısı		
1-5	316	91.3
6-10	30	8.7
Toplam	346	100

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak “Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği”, “Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren psikolojik danışman adaylarının demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Psikolojik danışman adaylarının bazı demografik bilgilerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; psikolojik danışman adaylarının cinsiyeti, hangi üniversitede eğitim gördüğü, yaşı, kaç hafta süpervizyon aldığı, süpervizyon alma şekli ve kaç danışan aldığına dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Psikolojik danışma öz-yeterliği ölçeği (PDÖYÖ)

Psikolojik danışma öz yeterliği düzeyini belirlemek amacıyla Lent ve diğerleri, (2003) tarafından geliştirilen Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği, Pamukçu ve Demir (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yardım becerileri öz yeterliği, oturumları yönetme öz yeterliği ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz yeterliği olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçek, 10’lu likert tipinden (0=Hiç güvenmiyorum, 9=Tam olarak güveniyorum) oluşmakta ve toplamda 41 madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0 olurken, maksimum puan ise 369’dur. Bireyin ölçekten almış olduğu yüksek

puanlar psikolojik danışma öz yeterlik inancının yüksek olduğu anlamına gelirken, alınan puanların düşüklüğü ise psikolojik danışma öz yeterliği inancının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .98 olduğu sonucu belirtilmiştir. Alt boyutlarının iç tutarlıklarına bakıldığında birinci alt boyut olan yardım becerileri öz yeterliği iç tutarlık katsayısının .92, ikinci alt boyut olan oturumları yönetme öz yeterliği ile üçüncü alt boyut olan psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz yeterliği iç tutarlık katsayısının .95 ve ölçeğin tüm iç tutarlık katsayısının .94 olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin birinci alt boyutu olan yardım becerileri öz yeterliği iç tutarlık katsayısı .88, ikinci alt boyut olan oturumları yönetme öz yeterliği .94, üçüncü alt boyut olan psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz yeterliği iç tutarlık katsayısı .90 ve ölçeğin tüm iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Süpervizyon değerlendirme süreci envanteri (SDSE)

Süpervizyonda Değerlendirme Süreci Envanteri Lehrman-Waterman ve Ladany (2001) tarafından geliştirilirken, Erkan-Atik ve Yıldırım (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Amaç belirleme ve geri bildirim olmak üzere 2 alt boyuttan oluşan Süpervizyonda Değerlendirme Süreci Envanteri toplamda 14 madde bulundurmaktadır. Maddeler 7'li likert tipinden (1: Hiç Katılmıyorum; 7: Tamamen Katılıyorum) değerlendirilmektedir. Envanterin 10. maddesi ters puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek puanlar 14 ile 98 arasında değişebilirken, alınan yüksek puanlar süpervizyon sürecinde amaç belirleme ve geri bildirimlerin sıklığını göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanan formun amaç belirleme boyutunun iç tutarlık katsayısı .85 olurken, geri bildirim boyutunun iç tutarlık katsayısı ise .89 olarak hesaplanmıştır. Envanterin tümüne bakıldığında Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .92 olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada amaç belirleme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .91, geri bildirim alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .89 ve ölçeğin tümüne bakıldığında iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Bilişsel esneklik envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) 'un geliştirmiş olduğu Bilişsel Esneklik Envanteri, Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyutu bulunan ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinden oluşmakta ve (1): Hiç uygun değil; (5) Tamamen uygun şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2,4,7,9,11,17. maddeler ters olarak kodlanmaktadır. Bilişsel esneklik envanterinden alınabilecek en düşük puan 20 olurken, en yüksek puan 100 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten

alınan toplam puanlar yükseldikçe bilişsel esnekliğin de yükseldiği düşünülmektedir. Alt boyutlarından olan alternatiflerin iç tutarlık katsayısı .89, kontrol alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanırken, ölçeğin tümü için geçerli olan iç tutarlık katsayısı .90 olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada alternatifler alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .92, kontrol alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .85 ve ölçeğin tümünün Cronbach alfa katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 10.03.2023 tarihinde 2023/107 karar no ile araştırmanın bilimsel araştırma etiği açısından uygun olduğuna dair izin alınmış ve EK-5'te verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları için geliştiren ya da uyarlayan kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Ölçek kullanım izinleri EK-6'da verilmiştir. Sonrasında veriler yüz yüze ve Google Formlar aracılığıyla internet ortamında toplanmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılında yeterli sayıda veriye ulaşılamadığından dolayı 2023-2024 eğitim öğretim yılında veri toplama işlemi devam etmiştir. Psikolojik danışman adaylarına ölçekler hakkında bilgilendirilme yapıldıktan sonra ölçekleri doldurmaları için 20 dakika süre verilmiş, "Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği", "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri" uygulanmıştır. Kayıp veriyle karşılaşmadığından dolayı verilerde eleme yapılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler yüz yüze ve Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Eksik ya da yanlış girilen bilgiler olup olmadığı kontrol edilmiş ve eksik bilgi olmadığı sonucuna ulaşılmış veri çıkarılmamıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri ve Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanterinin bazı maddeleri ters puanlanmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmış ve çok iyi düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Yapılan analizlerde verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmış ve parametrik testler uygulanmasına karar verilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarması amaçlanan bu çalışmada, betimsel istatistik yöntemiyle hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler aracılığıyla verilere ulaşıp bilgisayara aktarılmış ve analiz etmeye hazır hale getirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Analizde pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve hiyerarşik regresyona yer verilmiştir.

İstatistiksel analizde bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenlere olan etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik olurken bağımlı değişken ise psikolojik danışma öz yeterliğidir. Psikolojik danışma öz yeterliği, süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Süpervizyon yaşantıları ve bilişsel esnekliğin, psikolojik danışma öz yeterliğini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını görebilmek için de hiyerarşik regresyon tekniği kullanılmıştır.

Verilerin analizine başlamadan önce hiyerarşik regresyon için varsımlar incelenmiştir. Öncelikle değişkenlerin normalliklerine bakılmıştır. Tüm değerlerin Z puanları incelenmiş (-3 ile +3) ve 1 veri çıkartılırken, tolere edilebilir düzeyde olan veriler çıkartılmamıştır. Analize 346 veri ile devam edilmiştir. Uç değerler çıkartıldıktan sonra normallik durumunu test etmenin başka bir yolu olan çarpıklık ve basıklık katsayıları, standart sapmaları, ortalama ve medyanları incelenmiştir. Psikolojik danışma öz-yeterliği ölçeği, bilişsel esneklik envanteri ve süpervizyon değerlendirme süreci envanterinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olduğu sonucuna varılmış ve normalliğe yakın oldukları kanısına varılmıştır. Tablo 3.2’de kullanılan ölçeklerden alınan puanların ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçeklerden alınan puanların ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	\bar{X}	Medyan	Ss	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
PDÖYÖ	248.18	247	45.58	-.134	-.456
BEE	78.84	79	10.34	-.286	-.094
SDSE	74.55	78	16.70	-1.004	.685

Çoklu regresyon analizi varsayımlarında yer alan çoklu bağlantı sorununun (multicollinearity) olup olmadığına bakılmış ($r < .90$ olmalı) ve değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyonel ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ilk olarak demografik değişkenler sokulmuştur. Cinsiyet değişkeni süreksiz olduğundan dummy değişken olarak kodlanmış ve modele dahil edilmiştir. Diğer değişkenler sürekli olduğundan dolayı modele direkt olarak dahil edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları yeni durumlar karşısında daha kolay uyum sağlayabildiği düşünülerek modele ikinci adımda bilişsel esneklik dahil edilirken, üçüncü adımda süpervizyon süreci dahil edilmiştir (Anderson, 2002).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaç ve problemine yönelik toplanan verilerin analizine yer verilecektir.

4.1. Değişkenlere Dair Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan değişkenler ve alt boyutlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Değişkenler ve alt boyutlara ait betimsel istatistikler

Değişken		N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Psikolojik Danışma Yeterlik Ölçeği	Yardım Becerileri	346	41.00	135.00	95.48	17.62
	Oturum Yönetme Becerileri	346	33.00	90.00	67.50	11.63
	Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik Becerileri	346	7.00	144.00	85.19	23.75
Bilişsel Esneklik Envanteri	Alternatifler Kontrol	346	26.00	65.00	53.82	6.98
		346	12.00	35.00	25.01	5.21
Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri	Amaç Belirleme	346	6.00	42.00	32.02	7.75
	Geri Bildirim	346	8.00	56.00	42.52	10.08

Tablo 4.1’e bakıldığında psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerilerinden almış oldukları puanların ortalamasının 95.48; standart sapmasının 17.62 olduğu görülmektedir. İkinci alt boyut olan oturum yönetme becerilerinden alınan puanların ortalaması 67.50 olurken standart sapması 11.63 olarak hesaplanmıştır. Son alt boyut olan zorluklara ilişkin öz-yeterlik becerilerden alınan puanların ortalaması 85.19; standart sapması 23.75’tir.

Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 53.82; standart sapması 6.98’dir. Diğer boyutu olan kontrol alt boyutundan alınan puanları ortalaması 25.01; standart sapması 5.21’dir.

Psikolojik danışman adaylarının süpervizyon değerlendirme süreci alt boyutlarından amaç belirlemeden alınan puanların ortalaması 32.02; standart sapması ise 7.75’tir. Geri

bildirim alt boyutundan alınan puanların ortalaması ise 42.52 iken standart sapması 10.08 olarak bulunmuştur.

4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Araştırmada alt boyutlar arasındaki ilişkiyi açıklamak için Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler

		1	2	3	4	5	6	7
PDÖYÖ	1.Yardım Becerileri	1	.79**	.56**	.49**	.34**	.29**	.23**
	2.Oturum Yönetme		1	.49**	.50**	.39**	.38**	.30**
	3.Zorluklarla Baş Etme			1	.40**	.29**	.21**	.20**
BEE	4.Alternatifler				1	.42**	.29**	.28**
	5.Kontrol					1	.19**	.17**
SDSE	6.Amaç						1	.74**
	7.Geri Bildirim							1

Not: ** $p < .01$, PDÖYÖ: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, SDSE: Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri boyutunun, oturma yönetme boyutu ile arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r=.79$, $p<.01$), zorluklarla baş etme ($r=.56$, $p<.01$) ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, bilişsel esnekliğin alt boyutlarından alternatifler ($r=.49$, $p<.01$) ve kontrol boyutlarında ($r=.34$, $p<.01$), pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, son olarak süpervizyon sürecinin alt boyutlarından amaç ($r=.29$, $p<.01$) ve geri bildirim boyutunda ($r=.23$, $p<.01$) ise pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından oturma yönetme becerileri boyutunun, zorluklarla baş etme ($r=.49$, $p<.01$), bilişsel esnekliğin alt boyutlarından alternatifler ($r=.50$, $p<.01$) ve kontrol boyutu ile ($r=.39$, $p<.01$), süpervizyon sürecinin alt boyutu olan amaç ($r=.38$, $p<.01$) ve geri bildirim ($r=.30$, $p<.01$) boyutlarıyla aralarında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etme boyutunun, bilişsel esneklik alt boyutu olan alternatifler ($r=.40$, $p<.01$) ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, bilişsel esnekliğin bir diğer boyutu olan kontrol ($r=.29$, $p<.01$) boyutu ile pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, süpervizyon

süreci alt boyutlarından amaç ($r=.21$, $p<.01$) ve geri bildirim ($r=.20$, $p<.01$) boyutunda ise pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutunun, kontrol ($r=.42$, $p<.01$) alt boyutu ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, süpervizyon sürecinin alt boyutları olan amaç ($r=.29$, $p<.01$) ve geri bildirim ($r=.28$, $p<.01$) boyutu ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutunun, süpervizyon süreci alt boyutları olan amaç ($r=.19$, $p<.01$) ve geri bildirim ($r=.17$, $p<.01$) boyutu ile arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Süpervizyon değerlendirme süreci envanterinin amaç alt boyutunun geri bildirim ($r=.74$, $p<.01$) alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

4.3. Bilişsel Esneklik ve Süpervizyon Sürecinin Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Üzerindeki Yordayıcı İlişkisinin İncelenmesi

Psikolojik danışma öz-yeterliğini, bilişsel esneklik, süpervizyon süreci ve demografik özellikler bakımından yordama düzeylerini görebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon yapılmasına karar verilmiştir. 1. adımda demografik bilgiler, 2. adımda bilişsel esneklik ve 3. adımda süpervizyon süreçleri analiz edilmiştir. Analizin sonuçları Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerilerini yordama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları

	Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	β	p	
1. Adım	Sabit	.18	.03	.02	3.10		.01*	
	Yaş					.08	.09	
	Alınan Süpervizyon Sayısı					.04	.40	
	Danışan Sayısı					.12	.02*	
	Cinsiyet					.06	.25	
	2. Adım	Sabit	.53	.28	.26	22.06		.00**
	Yaş						.05	.26
Alınan Süpervizyon Sayısı						.02	.63	
Danışan Sayısı						.09	.04*	
Cinsiyet						-.00	.94	
Alternatifler						.42	.00**	
Kontrol						.14	.00*	
3. Adım	Sabit	.54	.29	.28	17.94		.00**	
	Yaş					.03	.42	
	Alınan Süpervizyon Sayısı					.00	.92	
	Danışan Sayısı					.09	.04*	
	Cinsiyet					.00	.87	
	Alternatifler					.39	.00**	
	Kontrol					.13	.01*	
	Amaç					.15	.02*	
	Geri Bildirim					-.02	.74	

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

Tablo 4.3. incelendiğinde demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliğinin alt boyutlarından yardım becerilerini yordama düzeyini öğrenmek için yapılan regresyon analizinin sonuçları görülmektedir. İlk adımda analize dahil edilen demografik bilgilerin modelde anlamlı olduğu ve modeli %3 oranında açıkladığı bulunmuştur (p<.05, R² =.03). Demografik değişkenlerden psikolojik danışmanın görüşme yaptığı danışan sayısı anlamlı görülürken (p<.05), diğer değişkenlerin anlamlı olmadığı görülmüştür (p>.05).

İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel esnekliğin de anlamlı olduğu ve modeli %28 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (p=.00, R² =.28). Bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan alternatifler (p=.00) ve kontrol boyutlarının (p<.05) her ikisinin de modelde anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte alternatifler (β=.42) ve kontrol (β=.14) boyutlarının modeli pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireyin bilişsel esneklik puanı arttıkça yardım becerileri alt boyutunun puanı da artmaktadır.

Analizin 3. adımında süpervizyon yaşantıları dahil edilmiş, sonuçların anlamlı olduğu ve modeli %29 oranında açıkladığı görülmüştür ($p=.00$, $R^2=.29$). Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ve amaç ($p<.05$) anlamlı bir şekilde modeli açıklarken diğer alt boyutu olan geri bildirim ($p>.05$) modeli anlamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ($\beta=.13$) ve amaç ($\beta=.15$) pozitif yönde anlamlı düzeyde modeli yordamaktadır. Yani süpervizyon yaşantılarından alınan puanlar arttıkça yardım becerileri boyutundan alınan puanlar da artmaktadır.

Tablo 4.4. Demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından oturum yönetmeyi yordama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları

	Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	β	p
1. Adım	Sabit	.17	.03	.02	2.77		.02*
	Yaş					.07	.18
	Alınan Süpervizyon Sayısı					.06	.26
	Danışan Sayısı					.06	.20
	Cinsiyet					.11	.04*
	Sabit	.54	.29	.28	23.89		.00**
	Yaş					.02	.55
2. Adım	Alınan Süpervizyon Sayısı					.03	.44
	Danışan Sayısı					.03	.52
	Cinsiyet					.04	.36
	Alternatifler					.40	.00**
	Kontrol					.20	.00**
	Sabit	.59	.35	.36	22.85		.00**
	Yaş					.00	.94
3. Adım	Alınan Süpervizyon Sayısı					.00	.96
	Danışan Sayısı					.03	.50
	Cinsiyet					.06	.17
	Alternatifler					.34	.00**
	Kontrol					.19	.00**
	Amaç					.26	.00**
	Geri Bildirim					-.02	.76

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

Tablo 4.4. incelendiğinde demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliğinin alt boyutlarından oturum yönetmeyi yordama düzeyini öğrenmek için yapılan regresyon analizinin sonuçları görülmektedir. İlk adımda analize dahil edilen demografik bilgilerin modelde anlamlı olduğu ve varyansın %3'ünü karşıladığı görülmüştür ($p<.05$, $R^2=.03$). Demografik değişkenlerden cinsiyet anlamlı görülürken ($p<.05$), diğer değişkenlerin anlamlı olmadığı görülmüştür.

İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel esnekliğin de anlamlı olduğu ve modeli %29 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=.00$, $R^2=.29$). Bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan alternatifler ($p=.00$) ve kontrol boyutlarının ($p=.00$) her ikisinin de modelde anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte alternatifler ($\beta=.40$) ve kontrol ($\beta=.20$) boyutlarının modeli pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar alternatifler ve kontrol alt boyutlarından alınan puan değerleri yükseldikçe oturum yönetme becerilerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Analizin 3. adımında süpervizyon yaşantıları dahil edilmiş ve sonuçların anlamlı olduğu ve modeli %35 oranında açıkladığı görülmüştür ($p=.00$, $R^2=.35$). Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ve amaç ($p=.00$) anlamlı bir şekilde modeli açıklarken diğer alt boyutu olan geri bildirim ($p>.05$) modeli anlamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ($\beta=.19$) ve amaç ($\beta=.26$) pozitif yönde anlamlı düzeyde modeli yordamaktadır. Böylece süpervizyon yaşantıları alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe, oturum yürütme becerileri de yükselmektedir.

Tablo 4.5. Demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etmeyi yordama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları

	Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	β	p
1. Adım	Sabit	.15	.02	.01	2.05		.08
	Yaş					.09	.07
	Alınan Süpervizyon Sayısı					.02	.60
	Danışan Sayısı					.10	.04*
	Cinsiyet					.00	.99
	Sabit	.44	.19	.18	13.64		.00**
	Yaş					.06	.19
2. Adım	Alınan Süpervizyon Sayısı					.00	.85
	Danışan Sayısı					.08	.11
	Cinsiyet					-.05	.27
	Alternatifler					.34	.00**
	Kontrol					.12	.02*
	Sabit	.45	.20	.18	10.68		.00**
	Yaş					.05	.23
3. Bölüm	Alınan Süpervizyon Sayısı					-.00	.86
	Danışan Sayısı					.08	.10
	Cinsiyet					-.04	.34
	Alternatifler					.32	.00**
	Kontrol					.12	.02*
	Amaç					.06	.42
	Geri Bildirim					.04	.58

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

Tablo 4.4. incelendiğinde demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliğinin alt boyutlarından zorluklarla baş etmeyi yordama düzeyini öğrenmek için yapılan regresyon analizinin sonuçları görülmektedir. İlk adımda analize dahil edilen demografik bilgilerin modelde anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel esnekliğin de anlamlı olduğu ve modeli %19 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=.00$, $R^2 =.19$). Bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan alternatifler ($p=.00$, $\beta=.34$) ve kontrol boyutlarının ($p<.05$, $\beta=.12$) her ikisinin de modeli pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alternatifler ve kontrol alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça zorluklarla baş etme puanı da artış göstermektedir.

Analizin 3. adımında süpervizyon yaşantıları dahil edilmiş ve sonuçların anlamlı olduğu ve modeli %20 oranında açıkladığı görülmüştür ($p=.00$, $R^2=.20$). Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ($p<.05$) anlamlı bir şekilde modeli açıklarken diğer alt boyutlardan olan amaç ve geri bildirim ($p>.05$) modeli anlamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Süpervizyon yaşantılarının alt boyutlarından kontrol ($\beta=.12$) pozitif yönde anlamlı düzeyde modeli yordamaktadır. Yani kontrol alt boyutundan alınan puanlar arttıkça zorluklarla baş etme puanı da artmaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliğini yordamasına yönelik tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının psikolojik danışma öz-yeterliğini yordamasına yönelik bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların tartışılması problem cümlelerinin inceleme sırasına göre yapılmıştır.

1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği ile bilişsel esneklik ve süpervizyon süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutları ile bilişsel esneklik alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında; Buyruk-Genç ve Yüksel-Şahin (2020)' in yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışma öz-yeterliği ile bilişsel esneklik düzeylerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve mevcut araştırmayı destekler nitelikte bulgulara ulaşıldığı görülmüştür. Akçakaya (2022)' ya göre olumlu yaklaşım sergileyen psikolojik danışman adayları, zorluklarla baş ederek psikolojik danışma sürecini başarılı bir şekilde sürdürdükleri görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin sahip olduğu olumlu tutumlar psikolojik danışma öz-yeterliği üzerinde etkili olmaktadır. Mevcut alan yazında yer alan araştırmalara bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliği ve bilişsel esneklik ile ilgili çalışmalara daha az rastlandığı ancak öz-yeterlik ve bilişsel esneklik ile ilgili araştırmaların daha fazla olduğu görülmüştür. Ateş ve Sağar (2022) 'ın yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarında bilişsel esneklik ile öz-yeterlik arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Başka bir araştırmaya bakıldığında ergenlerde öz-yeterlik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği ve bilişsel esneklik arttıkça öz-yeterliğinde arttığı sonucuna ulaşıldığı görülmüştür (Akçay-Özcan, 2016). Mazi (2022) yapmış olduğu araştırmada yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilişsel esneklik ile öz-yeterlik arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulgulamıştır. Akyüz (2020)' ün öğretmen adaylarıyla yapmış olduğu çalışmada yine bilişsel esneklik ile öz-yeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Ateş (2022) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada genel öz-yeterlik düzeyleri ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulgulamıştır. Tüm bunlardan yola çıkararak bilişsel esnekliğin öz-yeterlik üzerinde etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bilişsel anlamda esnek olan bireylerin problem çözme becerilerinin yüksek olması, güçlüklerle baş etmeleri ve kolay uyum sağlayabilmeleri bireyde öz-yeterlik inancının yükselmesine yardımcı olmaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015). Psikolojik danışmanların danışma esnasında problemlerle hızlı bir şekilde çözüm üretebilmeleri, olaylara farklı açılardan bakabilmeleri adına bilişsel esnekliklerinin yüksek olmasının, psikolojik danışma öz-yeterlikleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği düşünölmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarının süpervizyon süreci alt boyutları ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Süpervizyon yaşantıları olan, danışma sürecinde amaç oluşturup sonrasında geri bildirim alan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalarda devamlı süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma öz-yeterliğinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Cashwell ve Dooley, 2001; Koçyiğit-Özyiğit, 2019; Erbaş, vd., 2019). Bu durum araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Alan yazında yer alan bir başka çalışmada süpervizyon sürecine ait memnuniyet düzeyi arttıka, psikolojik danışma öz-yeterliğinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Saticı, 2014). Süpervizyon sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için psikolojik danışman ile süpervizör arasında kurulan iletişimin kuvvetli olması ve destekleyici, bilgi verici, samimi bir tutumun olması gerekmektedir (Erbaş vd., 2019). Daniels ve Larson (2001) yapmış oldukları araştırmada süpervizyonda olumlu geri dönüt alan bireylerin, psikolojik danışma öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğu ve kaygılarının daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla süpervizörün vermiş olduğu geri bildirimlerin, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Büyökgöze-Kavas (2011)' in yapmış olduğu araştırmanın bulgularına bakıldığında katılımcıların “süpervizörler yalnızca olumsuz durumlara değil, olumlu ve olumsuz özellikler üzerinde durmalı ve geliştirici eleştirilerde bulunmalı” cevabının, süpervizyon sürecinde hem olumlu hem de olumsuz geliştiren geri bildirimlerin verilmesinin gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışıkında araştırmada elde edilen süpervizyon süreci alt boyutlarından amaç ve geri bildirim, psikolojik danışma öz-yeterliği üzerinde etkili olduğu ve süpervizörün vermiş olduğu geri bildirimlerin psikolojik danışmanın öz-yeterliğinin şekillenmesinde rol oynayacağı görölmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca bakıldığında bilişsel esneklik alt boyutları ile süpervizyon süreci alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri yüksek olduğu bilinmektedir. Şeker (2019) yaptığı araştırmada psikolojik danışmanların süpervizyon sürecini incelemiş ve problem çözme becerileri yüksek olan bireylerin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşırken, süpervizyon biçiminin problem çözme becerilerini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Buyruk-Genç ve Yüksel-Şahin (2020) yapmış oldukları çalışmada psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik danışmanların bireyle ya da grupla süpervizyon almalarının bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Bu durum yapılan araştırmanın sonuçları ile örtüşmemektedir. Araştırma sonucu ile alan yazında yer alan araştırmaların sonuçlarının birbirinden farklı çıkmasının nedeninin farklı örneklem grubuna uygulanmaları olduğu düşünülebilir.

2. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin, psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan yardım becerilerini yordaması

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerilerinin, demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçlerini ne düzeyde açıkladığını görmek amacıyla yapılan regresyon analizinde, modele birinci adımda demografik bilgiler, ikinci adımda demografik bilgiler ile bilişsel esneklik ve üçüncü adımda ise demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçleri dahil edilmiş olup modele anlamlı katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik bilgilerden psikolojik danışmanın görüşme yaptığı danışan sayısının modele anlamlı katkısının olduğu görülürken, diğer değişkenlerin modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında Satıcı (2014)'nin yapmış olduğu çalışmada, yapılan danışma sayısı arttıkça psikolojik danışma öz-yeterliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik danışmanın performansını etkileyen etmenlerin öz yeterlik ve kaygı olduğu belirtilmiştir (Larson vd., 1999). Daha fazla danışanla temas eden psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Larson ve Daniels, 1998). Buradan da anlaşılacağı üzere psikolojik danışmanların öz-yeterliklerini geliştirebilmeleri adına fazlaca danışma yapmaları gerektiği söylenebilir. Kılıç (2019) yapmış olduğu araştırmada psikolojik danışma öz-yeterliği ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Aydın ve diğerleri (2017) yapmış olduğu çalışmada psikolojik danışmanların

psikolojik danışma öz-yeterliği ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Bu durum araştırmada elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Modele ikinci adımda dahil edilen bilişsel esneklik modeli anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bilişsel esneklik puanı arttıkça yardım becerileri alt boyutunun puanının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak bilişsel esneklik düzeyi iyi olan psikolojik danışman adaylarının danışanına karşı yardım becerilerinin yüksek olduğu çıkarılabilir. Bandura (1993)'nin açıklamış olduğu öz-yeterliği etkileyen süreçlere bakıldığında güdüsel süreçlerin bireyi harekete geçirdiği ve bir problemle karşılaştığında problemle baş edebileceği düşüncesi olduğu ve bu durum üzerinde öz-yeterlik algısının önemli rol oynadığı görülmektedir (Temiz, 2009). Çelikkaleli (2014)'nin yapmış olduğu araştırmada, akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu yetkinliklerin bilişsel esnekliği yordadığını belirtmiştir. Bu araştırmadan da anlaşılacağı üzere bilişsel esneklik ile öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki vardır ve bilişsel anlamda esnek olan bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Son adımda modele süpervizyonun dahil edilmesiyle de yardım becerilerinin pozitif anlamda artış gösterdiği görülmüştür. Larson (1998)'un psikolojik danışma öz-yeterliğini etkileyen faktörler arasında saydığı model almaya göre; psikolojik danışman süpervizörünün yapmış olduğu oturumları izler ve öz-yeterlik algısını yükseltir. Süpervizör ile psikolojik danışman adayı arasındaki benzerlik ne kadar fazla ise bu durum danışma oturumlarına o kadar olumlu katkı sağlar (Emül, 2021). Sosyal iknaya bakıldığında ise psikolojik danışmanın yapacak olduğu dönütler yapıcı bir dille aktarıldığında olumlu etki yaratırken, eleştirel geri dönütlerin olumsuz etkilediği açıklanmaktadır (Satıcı, 2013). Dolayısıyla süpervizörün verecek olduğu geri dönütlerin yapısı, psikolojik danışman adayının psikolojik danışma öz-yeterliğinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Meydan ve Koçyiğit-Özyiğit (2016), süpervizyon sürecinin niteliğini arttırabilmek için süpervizörün kullandığı tekniklerin süpervizyon alan bireyin ihtiyacına yönelik, destekleyen ve yüzleştiren müdahaleler tercih etmeleri gerektiğini belirtmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında bilişsel anlamda esnek olan bireylerin danışma oturumlarında daha az zorluk yaşadıkları ve dolayısıyla psikolojik danışma öz-yeterliklerinin bu durumdan olumlu etkilendiği söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik danışma öz-yeterliğini bireyin yapmış olduğu danışma sayısının fazla olması ve süpervizörden alınan geri dönütlerin niteliğinin etkili olduğu düşünülebilir.

3. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin, psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan oturum yönetmeyi yordaması

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından oturum yönetmenin, demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçlerini ne düzeyde açıkladığını görmek amacıyla yapılan regresyon analizinde, modele birinci adımda demografik bilgiler, ikinci adımda demografik bilgiler ile bilişsel esneklik ve üçüncü adımda ise demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçleri dahil edilmiş olup modele anlamlı katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik bilgilerden cinsiyetin modele anlamlı katkısının olduğu görülürken, diğer değişkenlerin modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında kadın psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin erkek psikolojik danışman adaylarından daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Gündüz ve Çelikkaleli, 2009; Maldonado, 2008; Yaka, 2005). İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel esnekliğin modeli anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bandura (1997) öz-yeterlik inancını fizyolojik durumlarda açıklarken, bireyin bir işi yaparken stres yaşamaması ve kendini yetersiz hissetmesi olarak belirttiği görülmektedir. Bununla birlikte duygusal süreçlere bakıldığında tehlikeli durumlar karşısında duygu yönetimini iyi yapan bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve öz-yeterliklerinin yüksek olduğu görülmektedir (Kesgin, 2006). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stresli durumlar karşısında daha dirençli oldukları düşünülmektedir (Chen, 2014). Bu açıklamalardan yola çıkarak bireyin bilişsel anlamda esnek olmasının, stresini doğru yönetmesine ve böylece öz-yeterlik inancının yükselmesine ortam hazırladığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin psikolojik danışma öz-yeterliğini yordadığı sonucuna ulaşan araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Akyüz, 2020; Akçay-Özcan ve Kıran-Esen, 2016; Çelikkaleli, 2014). Bu çalışmalar araştırmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Üçüncü adımda modele dahil edilen süpervizyon sürecinin de modele anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Sözel ikna çabalarını içinde barındıran geri bildirimler psikolojik danışma öz-yeterliğini etkilemektedir (Larson, 1998). Bireyin kendini başarılı hissettiği durumların artmasına ihtiyacı vardır ve süpervizörler tarafından verilen olumlu geri bildirimler başarı algılarını destekler (Daniels ve Larson, 2001). Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının eğitimleri sürecinde, süpervizyon sürecinin kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

4. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve süpervizyon sürecinin, psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan zorluklarla baş etmeyi yordaması

Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etmenin, demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçlerini ne düzeyde açıkladığını görmek amacıyla yapılan regresyon analizinde, modele birinci adımda demografik bilgiler, ikinci adımda demografik bilgiler ile bilişsel esneklik ve üçüncü adımda ise demografik bilgiler, bilişsel esneklik ve süpervizyon süreçleri dahil edilmiştir. Demografik bilgilerin modele anlamlı katkısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel esnekliğin modeli anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Dursun (2021) yapmış olduğu araştırmada bilişsel esnekliğin öz-yeterliği yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kılıç (2019)'ın araştırmasında ise duygu düzenleme becerileri ile psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan zorluklarla baş etme boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bandura (1977)' nın sosyal bilişsel kuramına göre bireyin bir işi yapabileceğine olan inancı anlamında kullanılan yetkinlik beklentisi, bilişsel esneklik düzeyinin artmasında etkili olmaktadır. Yetkinlik beklentisi yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri de yüksek olmaktadır. Yani bireyin karşılaştığı zor davranışlar karşısında yapabileceğine ilişkin inancı yüksek olursa öz-yeterlik düzeyi de artabilmektedir. Son olarak modele dahil edilen süpervizyon yaşantılarının, modele anlamlı katkı sağladığı görülmektedir. Eryılmaz ve Mutlu (2018) yapmış olduğu araştırmada psikolojik danışman adaylarının süpervizyon sürecinden sonra danışanlarının problemlerini daha iyi kavradıklarını belirtmiştir. Erbaş ve diğerleri (2019), sürecin başında pasif davranan psikolojik danışman adaylarının, süpervizyon sürecinde süpervizörlerinin cesaret vermesiyle ve kendilerine kuramsal yaklaşım belirlemeleriyle birlikte daha etkili ilerlediklerini belirtmiştir. Yapılandırmacı yaklaşıma dayalı süpervizyona bakıldığında, olumlu dil kullanımı dikkat çekmektedir. Böylece psikolojik danışman adayının cesaretlenmesinde ve olumlu yönlerine odaklanmasında etkili bir yaklaşım sergilenmekte olup psikolojik danışma öz-yeterliğini artmasında rol oynamaktadır (Bernard ve Goodyear, 2009).

5.2. Sonuç

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri alt boyutunun, oturma boyutu ve zorluklarla baş etme boyutu ile bilişsel esneklik alt boyutu olan alternatifler ve kontrol boyutu ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri alt boyutunun, süpervizyon alt boyutlarından amaç ve geri bildirim alt boyutu ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerileri boyutunun, zorluklarla baş etme boyutu ile bilişsel esneklik alt boyutu olan alternatifler ve kontrol boyutu ile aralarında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerileri boyutunun, süpervizyon süreci alt boyutlarından amaç ve geri bildirim boyutu ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
5. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutu olan zorluklarla baş etme boyutunun, bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler ve kontrol boyutu ile süpervizyon süreci alt boyutlarından amaç ve geri bildirim ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
6. Bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler ve kontrol boyutunun, süpervizyon süreci alt boyutları olan amaç ve geri bildirim boyutu ile aralarında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
7. Süpervizyon değerlendirme süreci alt boyutu olan amaç boyutu ile geri bildirim alt boyutu ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
8. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından yardım becerileri ve oturma yönetme alt boyutuna yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda demografik bilgiler, ikinci adımda analize dahil edilen bilişsel esneklik ve üçüncü olarak dahil edilen süpervizyon sürecinin modele anlamlı katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

9. Psikolojik danışma öz-yeterliği alt boyutlarından zorluklarla baş etme alt boyutuna yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele ilk adımda dahil edilen demografik bilgilerin anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür. İkinci adımda analize dahil edilen bilişsel esneklik ve üçüncü adımda dahil edilen süpervizyon sürecinin modele anlamlı katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulgularından yola çıkarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler

1. Psikolojik danışma becerileri farklı danışanlar gördükçe gelişmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman yetiştirmede farklı danışanlarla psikolojik danışma yapma fırsatı oluşturulabilir.
2. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin psikolojik danışma öz-yeterliğinin yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliği arttırabilmek için etkinlikler düzenlenebilir.
3. Süpervizyon sürecinde alınan geri bildirimlerin psikolojik danışma öz-yeterliğini olumlu anlamda etkilediği görülmüştür. Süpervizörlerin psikolojik danışman adaylarına geliştirici geri bildirimler vermesi önerilebilir.
4. Süpervizyon sürecinde amaç belirlemenin, psikolojik danışma öz-yeterliğine olumlu katkısı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla süpervizyon sürecine başlarken amaç belirlemeye önem verilmesi önerilebilir.

5.3.2. Araştırmacıya yönelik öneriler

1. Araştırmaya farklı örneklem ve değişkenler dahil edilerek psikolojik danışma öz-yeterliği araştırılabilir.
2. Psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantıları ile ilgili nitel çalışmalar yapılarak daha detaylı bilgiler elde edilebilir.
3. Alan yazına bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliği, bilişsel esneklik ve süpervizyon yaşantılarının birlikte ele alındığı çalışmaların az olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu kavramlarla ilgili nicel ve nitel çalışma sayısı arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akçakaya, A. (2022). *Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum, öz-yeterlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akçay-Özcan, D., ve Kıran-Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akçay-Özcan, H. D. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Aladağ, M. (2013). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarında psikolojik danışma uygulaması öncesinde psikolojik danışma becerileri eğitimi: betimsel bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 13(1), 55–79.
- Aladağ, M. (2014). Psikolojik danışman eğitiminin farklı düzeylerinde bireyle psikolojik danışma uygulaması süpervizyonunda kritik olaylar. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 428–475.
- Aladağ, M., ve Bektaş, D. Y. (2009). Bir Türk psikolojik danışma ve rehberlik lisans programındaki bireyle psikolojik danışma uygulamasının incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 53–70.
- Altfeld, D. A., ve Bernard, H. S. (1997). An experiential group model for group psychotherapy supervision. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 381-399). John Wiley & Sons.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Arthur, G. L. ve Gfroerer, K. P. (2002). Training and supervision throught the written word: A description and intern feedback. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 10(2), 213-219.
- Asarlı, Z. (2012). *Okullarda çalışan psikolojik danışmanların okul psikolojik danışmanı öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.

- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Ateş, B., ve Sağar, M.E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9.
- Ateş, H. (2022). *Lisans öğrencilerinin bilişsel esneklik, öz anlayış ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Atık, G., Çelik, E. G., Güç, E., ve Tural, N. (2016). Psikolojik danışman adaylarının yapılandırılmış akran grup süpervizyonu sürecindeki metafor kullanımına ilişkin görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 597-619.
- Atık, Z. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonuna ilişkin değerlendirmeleri* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Aveline, M. (1992). The use of audio and videotape recordings of therapy sessions in the supervision and practice of dynamic psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 8(4), 347-358.
- Aydın, A. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinin mesleki bağlılıklarına etki eden faktörler* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydın, F., Odacı, H., ve Kahveci, H. (2017). Psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliği: Yaşam doyumu ve umut açısından bir değerlendirme. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 4607-4627.
- Bağcı, B., Uğur, A., Çalık, E., Uzun, İ. B., ve Başibeyaz, İ. H. (2021). Okul psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yetkinlikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 2(2), 148-173.
- Bakioğlu, F., ve Türküm, A. S. (2019). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterliklerinin çeşitli betimsel özellikleri açısından incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 178-190.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall Inc.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 248–287.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran. *New York: Academic Press*, 4, 71–81.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Barbee, P. W., Scherer, D., ve Combs, D. C. (2003). Prepracticum service-learning: Examining the relationship with counselor self-efficacy and anxiety. *Counselor Education & Supervision*, 43, 108–119.
- Barnes, K. L. (2004). Applying self-efficacy theory to counselor training and supervision: A comparison of two approaches. *Counselor Education & Supervision*, 44, 56–69.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291–300.
- Bennett, S. (2008). The interface of attachment, transference, and countertransference: Implications for the clinical supervisory relationship. *Smith College Studies in Social Work*, 78(2), 301–320.
- Bernard, J. M., ve Goodyear, R. K. (2009). *Fundamentals of clinical supervision*. NJ: Pearson Education.
- Bernard, M. J. (1979). Supervisor training: A discrimination model. *Counselor Education & Supervision*, 19(1), 60-68.
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 11(13), 7-18.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142–157.
- Blaye, A., ve Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: the development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19(3), 395–412.
- Blocher, D. H. (1983). Toward a cognitive developmental approach to counseling supervision. *The Counseling Psychologist*, 11(1), 27-34.
- Bong, M. (1995). *Epistemological beliefs and generalizability of self-efficacy: Implications for instructional design* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. University of Southern California.

- Borders, L. D. (1994). *The good supervisor*. Retrived October, 21(2010), 1991-1995
- Borders, L. D. (2012). Dyadic, triadic and group models of peer supervision/consultation: What are their components and is there evidence of their effectiveness. *The Australian Society*, 16(2), 59-71.
- Borders, L. D., Glossoff, H. L., Welfare, L. E., Hays, D. G., de Kyruyf, L., Fernando, D. M., ve Page, B. (2014). Best practices in clinical supervision: Evolution of a counseling specialty. *The Clinical Supervisor*, 33(1), 26-44.
- Borders, L. D., ve Brown, L. L. (2005). *The new handbook of counseling supervision*. NJ: Erlbaum.
- Borders, L. D., ve Leddick, G. R. (1987). *Handbook of counseling supervision*. Association for counselor education and supervision.
- Borders, L. D., Welfare, E. L., Greason, P. B., Paladino, D. A., Mobley, A. K., Villalba, J., ve Wester, K. L. (2012). İndividual and triadic and group: Supervisee and supervisor perceptions of each modality. *Counselor Education and Supervision*. 51(4), 281-295.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bradley, L. J., Gould, L. J., ve Parr, G. D. (2001). Supervision-Based integrative models of counselor supervision. L. J. Bradley ve N. Ladany (Ed.), *Counselor Supervision: Principles, Process and Practice* (s.447-508). John Wiley & Sons.
- Bradley, L. J., ve Gould, L. J. (2001). *Psychotherapy based models of counselor supervision*. MI: Taylor & Francis.
- Bradley, L. J., ve Ladany, N. (2001). *Counselor supervision: Principles, process, and practice*. Taylor & Francis.
- Brown, M. (2013). A content analysis of problematic behavior in counselor education programs. *Counselor Education & Supervision*, 52(3), 179-192.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol Wise, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Buyruk-Genç, A., ve Yüksel-Şahin, F. (2020). Psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerinin etkili psikolojik danışman niteliklerine, psikolojik danışman öz yetkinliğine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 794-825.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2011). Bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarına yönelik bir değerlendirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 411-432.
- Campbell, J. (2000). *Becoming an effective supervisor: A workbook for counselor and psychotherapist*. USA: Routledge.
- Campbell, J. M. (2005). *Essentials of clinical supervision*. John Wiley & Sons.

- Canas, J. J., F., Q. J., Antoli, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem- solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.
- Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Cardom, R. D. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. University of Kentucky.
- Cashwell, T. H., ve Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, 20(1), 39–47.
- Chandler, M. (2006). *The influence of parenting style and ethnicity on academic performance* [Senior Honors Thesis]. Texas University.
- Chen, Q. (2014). Association of creative achievement with cognitive flexibility by a combined voxel-based morphometry and resting-state functional connectivity study. *NeuroImage*. 102, 474–483.
- Claiborne, T. T. (2001). *Home and classroom learning environment correlates of academic self-efficacy in middle school mathematics* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Louisiana State University.
- Constantine, M. G. (2002). The relationship between general counseling self-efficacy and self-perceived multicultural counseling competence in supervisees. *The Clinical Supervisor*, 20(2), 81–90.
- Corey, G., Haynes, H. H., Moulton, P., ve Muratori, M. (2014). *Clinical supervision in the helping professions: A practical guide*. John Wiley & Sons.
- Culbreth, J. R., ve Brown, L. L. (2010). *State of the art in clinical supervision*. Routledge.
- Curtis, C. (2000). Using goal-setting strategies to enrich the practicum and internship experiences of beginning counselors. *Journal of humanistic counseling, education and development*, 38, 194-205.
- Çapri, B., ve Demiröz, Z. (2016). Duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik danışma öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037–1048.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(176), 347-354.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86–101.
- Daniels, J. A., ve Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education & Supervision*, 41, 120–130.

- De Golia, S. G., ve Corcoran, K. M. (2019). *Supervision in psychiatric practice: Practical approaches across venues and providers*. American Psychiatric Association.
- Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.
- Deveney, C. M., ve Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429.
- Dewald, P. A. (1997). The process of supervision in psychoanalysis. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 31-43). John Wiley & Sons.
- Doğanülkü, H. A. (2019). *Psikolojik danışmanların mesleki bağlılıklarının bir yordayıcısı olarak psikolojik danışma öz-yeterliği* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Dryden, W. (2008). *Rational emotive behaviour therapy*. Routledge.
- Dryden, W., ve Reeves, A. (2014). *Psikolojik danışma uygulamalarında temel konular*. (Çev. Ed.: F. Akkoyun). Nobel Yayıncılık.
- Dursun, B. (2021). *Beliren yetişkinlerde sosyodemografik değişkenler, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik algısının karar verme stilleri üzerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Easton, C., Martin Jr., W. E., ve Wilson, S. (2008). Emotional intelligence and implications for counseling self-efficacy: Phase II. *Counselor Education & Supervision*, 47(4), 218–232.
- Efstation, J. F., Michael, J. P., ve Kardash, C. A. (1990). Measuring the working alliance in counselor supervision. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), 322-329.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing.
- Ellis, M. V. (2010). Bridging the science and practice of clinical supervision: Some discoveries, some misconceptions. *The Clinical Supervisor*, 29(1), 95–116.
- Ellis, M. V., ve Ladany, N. (1997). Inferences concerning supervisees and clients in clinical supervision: An integrative review. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 447-508). John Wiley & Sons.
- Emül, B. (2021). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlik düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Erbaş, M. M., Koç, İ., ve Esen, E. (2019). Psikolojik danışman adaylarının süpervizyon sürecine ilişkin görüşleri: Bir durum çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 183-205.
- Erkan-Atik, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz yeterliğini yordamada eğitim yaşıntularına ilişkin memnuniyetin rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Erkan-Atik, Z., Arıcı, F., ve Ergene, T. (2014). Süpervizyon modelleri ve modellere ilişkin değerlendirmeler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 305-317.
- Erkan-Atik, Z., Ulaş-Kılıç, Ö., ve Demirtaş-Zorbaz, S. (2022). Mesleki rehberlik ve danışma uygulamaları dersine ilişkin psikolojik danışman adaylarının ve öğretim elemanlarının uygulama ve süpervizyon deneyimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 63, 382-421.
- Erkan-Atik, Z., ve Yıldırım, İ. (2017). Süpervizyonda değerlendirme süreci envanteri Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 146-173.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2018). Gelişimsel kapsamlı süpervizyon modeline ilişkin psikolojik danışman adaylarının görüşlerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 123-141.
- Falander, C. A., ve Shafranske, E. P. (2004). *Clinical supervision: A competency-based approach*. American Psychological Association.
- Fernando, D. M. (2013). Supervision by doctoral students: A study of supervisee satisfaction and self-efficacy, and comparison with faculty supervision outcomes. *The Clinical Supervisor*, 32(1), 1-14.
- Freeman, E. M. (1985). The importance of feedback in clinical supervision: Implications for direct practice. *The Clinical Supervisor*, 3(1), 5-26,
- Freeman, S. C. (1992). C. H. Patterson on client-centered supervision: An interview. *Counselor Education & Supervision*. 31(4), 219-226.
- Friedlander, M. L., Siegel, S. H., ve Brenock, K. (1989). Parellel processes in counseling and supervision: A case study. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 149-157.
- Friedlander, M. L., ve Ward, L. G. (1984). Development and validation of the supervisory styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 541-557.
- Goldberg, D. (1985). Process notes, audio, and video tape: Modes of presentation in psychotherapy training. *The Clinical Supervisor*, 3, 3-13.
- Goodyear, R. K., ve Nelson, M. L. (1997). The major formats of psychotherapy supervision. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 328-344). John Wiley & Sons.
- Greason, P. B., ve Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education & Supervision*, 49, 2-19.

- Gündüz, B., ve Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-133.
- Hart, G. M. (1982). *The process of clinical supervision*. University Park Press.
- Hawkins, P., ve Shohet, R. (2006). *Supervision in the helping professions*. McGraw-Hill Education
- Haynes, R., Corey, G., ve Moulton, P. (2003). *Clinical supervision in the helping professions: A practical guide*. CA: Brookes/ Cole.
- Hayran, Y. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterliğinin duygusal okuryazarlık ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Helton-Fauth, W. B., (2003). *Organizational and situational influences on adjudicative decisions*. Defense Personnel Security Research Center.
- Hoffman, M. A., Hill, C. E., Holmes, S. E., ve Freitas, G. F. (2005). Supervisor perspective on the process and outcome of giving easy, difficult, or no feedback to supervisees. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 3-13.
- Holcomb-McCoy, C., Harris, P., Hines, E. M., ve Johnston, G. (2008). School counselors' multicultural self-efficacy: A preliminary investigation. *Professional School Counseling*, 11(3), 166-178.
- Holloway, E. (1995). *Clinical supervision: A systems approach*. CA: Sage Publication.
- Holloway, E. L., ve Wampold, B. E. (1986). Relation between conceptual level and counseling-related tasks: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 310-319.
- Jaafar, W. M. B. W., Mohamed, O., ve Bakar, A. (2009). The influence of counseling self-efficacy towards trainee counselor performance. *International Journal of Learning*, 16(8), 247-260.
- Jacobs, C. (1991). Violations of the supervisory relationship: An ethical and educational blind spot. *Social Work*, 36(2), 130-135.
- Jen Kuo, M., Connor, A., London, T. J., and Chen, R. K. (2016). Managing anxiety in clinical supervision. *Journal of Rehabilitation*, 82(3), 18-27.
- Jinks, J., ve Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *Clearing House*, 72(4), 224-230.
- Juhnkle, G. A. (1996). Solution focused supervision: Promoting supervisee skills and confidence through successful solutions. *Counselor Education & Supervision*, 36, 48-57.
- Kadushin, A., ve Harkness, D. (2002). *Supervision in social work*. Columbia University Press.

- Karademir, T. (2012). *Öğretmenlerin öğrenme nesnesi öz-yeterlilik algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, S. D. (2011). *Academic self-efficacy and middle school students: A study of advisory class teaching strategies and academic self-efficacy* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. La Sierra University, California.
- Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., ve Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 327–342.
- Kesgin, E. (2006). *Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Denizli ili örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Khodarahimi, S. (2018). Self-reported nutritional status, executive functions, and cognitive flexibility in adults. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 5(2), 210–217.
- Kılıç, M. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bazı değişkenlere göre duygusal ve psikolojik danışma öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Koçyiğit-Özyiğit, M., ve Erkan-Atik, Z. (2021). Covid-19 sürecinde psikolojik danışma ve süpervizyon: #evdekal deneyimi. *Başkent Universty Journal of Education*, 8(1), 253–274.
- Koesten, J., Schrodt, P., ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82–94.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111–133.
- Ladany, N., Constantine, M. G., Miller, K., Erickson, C. D., ve Muse-Burke, J. L. (2000). Supervisor countertransference: A qualitative investigation into its identification and description. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 102-115.
- Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219–273.
- Larson, L. M., Clark, M. P., Wesely, L. H., Karoleski, S. F., Daniels, J. A., ve Smith, P. L. (1999). Videos versus role plays to increase counseling self-efficacy in prepractica trainees. *Counselor Education & Supervision*, 38(4), 237–248.
- Larson, L. M., ve Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179–218.
- Larson, L.M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.

- Lawson, G., Hein, S. F., ve Getz, H. (2009). A model for using triadic supervision in counselor preparation programs. *Counselor Education and Supervision*, 48(4), 257-270.
- Leach, M. M., Stoltenberg, C. D., ve Eichenfield, G. A. (1997). Self-efficacy and counselor development: Testing the integrated developmental model. *Counselor Education & Supervision*, 37(2), 115–124.
- Lehrman Waterman, D., ve Ladany, N. (2001). Development and validation of the evaluation process within supervision inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 168-177.
- Lent, R. W., Hackett, G. ve Brown, S. D. (1998). Extending social cognitive theory to counselor training: Problems and prospects. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 295-306.
- Lent, R. W., Hill, C. E., ve Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97–108.
- Liddle, B. (1986). Resistance in supervision: A response to perceived threat. *Counselor Education & Supervision*, 26, 117-127.
- Liddle, H. A., Becker, D. ve Diamond, G. M. (1997). Family therapy supervision. (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 400-421). John Wiley & Sons.
- Lin, W.-L., Tsai, P.-H., Lin, H.-Y., ve Chen, H.-C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition & Emotion*, 28(5), 834–844.
- Lizzio, A., Wilson, K., ve Que, J. (2009). Relationship dimensions in the professional supervision of psychology graduates: Supervisee perceptions of processes and outcome. *Studies in Continuing Education*, 31(2), 127–140.
- Locke, L. D., ve McCollum, E. E. (2001). Clients' views of live supervision and satisfaction with therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(1), 129-133.
- Loganbill, C., Hardy, E., ve Delworth, U. (1982). Supervision: A conceptual model. *The Counseling Psychologist*, 10(1), 3-42.
- Maldonado, J. (2008). The influence of gender identification and self-efficacy on counseling students: A multicultural approach. *Journal of Multicultural, Gender and Minority Studies*, 2(1), 1–12
- Marmarosh, C. L., Nikityn, M., Moehringer, J., Ferraioli, L., Kahn, S., Cerkevich, A., Choi, J., ve Reisch, E. (2013). Adult attachment, attachment to the supervisor, and the supervisory alliance: How they relate to novice therapists' perceived counseling self-efficacy. *Psychotherapy*, 50(2), 178–188.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.

- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626.
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Memisevic, H., ve Biscevic, I. (2018). Exploring the link between inhibitory control and cognitive flexibility in preschool children. *An Interdisciplinary Journal*, 22(1), 1–11.
- Meydan, B. (2014). *Bireyle psikolojik danışma uygulamasında mikro beceri süpervizyon modelinin etkililiğinin incelenmesi: Ege üniversitesi örneği* [Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Meydan, B., ve Koçyiğit-Özyiğit, M. (2016). Süpervizyon ilişkisi: Psikolojik danışma süpervizyonunda kritik bir öge. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 225-257.
- Morran, D. K., ve Stockton, R. A. (1980). Effect of self-concept on group member reception of positive and negative feedback. *Journal of Counseling Psychology*, 27(3), 260–267.
- Mulholland, J., ve Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17(2), 243–261.
- Muse-Burke, J. L., Ladany, N., ve Deck, M. D. (2001). The supervisor relationship. L. J. Bradley ve N. Ladany (Ed.), *Counselor supervision: Principles, process, and practice*. Brunner-Routledge.
- Osborn, C. J., ve Davis, T. E. (1996). The supervision contract: Making it perfectly clear. *The Clinical Supervisor*, 14, 121-134.
- Özaltın, A. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının öz yeterliklerinin kişisel kararsızlık ve mesleki karar pişmanlıklarına etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Özden, E. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki özyeterlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özteke, H. İ. (2011). *İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz bilinç düzeyleri ile psikolojik danışma öz yeterlik inancı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Öztürk, A. (2014). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı 1. sınıf öğrencileriyle 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlik inançları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 255–272.

- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Pamukçu, B., ve Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-Yeterlik ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 212–221.
- Park, J., ve Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202.
- Parlak, S. (2021). Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma yürütme deneyimleri ve ihtiyaçları. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(23), 420–436.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., ve Rola, J. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87–97.
- Patterson, C. H. (1997). Client- centered supervision. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 134-146). John Wiley & Sons.
- Pearson, Q. M. (2006). Psychotherapy-driven supervision: Integrating counseling theories into role-based supervision. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(3), 241-252.
- Phelps, D. L. (2013). *Supervisee experiences of corrective feedback in clinical supervision: A consensual qualitative research study* [Doktora Tezi]. Marquette University.
- Pistole, M. C., ve Watkins, C. E. (1995). Attachment theory, counseling process, and supervision. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 457–478.
- Prieto, L. R. (1996). Group supervision: Still widely practiced but poorly understood. *Counselor Education & Supervision*, 35(4), 295–307.
- Proctor, B. (2008). *Group supervision: A guide to creative practice*. Sage.
- Rønnestad, M. H., ve Skovholt, T. M. (1993). Supervision of beginning and advanced graduate students of counseling and pschotherapy. *Journal of Counseling ve Development*, 71, 396-405.
- Rønnestad, M. H., ve Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5–44.
- Sali-Bilgiç, H. (2011). *Rehber öğretmenlerin (psikolojik danışmanların) öz yeterlikleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143–161.
- Sarı, E., ve Çakır, Y. (2020). Okul psikolojik danışman adaylarının beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik danışmanlık öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(23), 473–491.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılmalığın aracılığı: Karma desen araştırma* [Yayınlanmamış Doktora Tezi.]. Anadolu Üniversitesi.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Schultz, S. E., ve Schultz, D. P. (2016). *Modern Psikoloji Tarihi*. Kaknüs Yayınları.
- Schunk, D. H., ve Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. In I. F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescent*. Information Age.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505–524.
- Sherman, E. (2015). Mutual anxiety in supervision. *Psychoanalytic Perspectives*, 12, 179-191.
- Singh, B., ve Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 35(2), 227–232.
- Smith, L. A. (2009). Role play in counselor education and supervision: Innovative ideas, gaps, and future directions. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 124-138.
- Soheilian, S. S., Inman, A. G., Klinger, R. S., Isenberg, D. S., ve Kulp, L. E. (2014). Multicultural supervision: Supervisees' reflections on culturally competent supervision. *Counselling Psychology Quarterly*, 27(4), 379–392.
- Star, B. (1977). The effects of videotape self-image confrontation on helping perceptions. *Journal of Education for Social Work*, 12(2), 114-119.
- Steward, R. J., Breland, A., ve Neil, D. M. (2001). Novice supervisees' self-evaluations and their perceptions of supervisor style. *Counselor Education & Supervision*, 41, 131–141.
- Stoltenberg, D. C. (1981). Approaching supervision from a developmental perspective: The counselor complexity model. *Journal of Counseling Psychology*, 28(1), 59-65.

- Stoltenberg, D. C., McNeill, B. W., ve Crethar, H. C. (1994). Changes in supervision as counselors and therapists gain experience: A review. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(4), 416-449.
- Stoltenberg, D. C., ve McNeill W. B. (2011). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists*. Routledge.
- Stoltenberg, D. C., ve McNeill, W. B. (1997). Clinical supervision from a developmental perspective: Research and practice. C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (s. 184-202). John Wiley & Sons.
- Stoltenberg, D. C., ve McNeill, W. B., ve Delworth, U. (1998). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists*. Jossey Bass.
- Şeker, U. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının problem çözme becerilerinin ve mesleki öz-yeterlik algılarının özerklik, süpervizyon yaşantıları ve meslek etiği ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., ve Norman, R. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education and Supervision*, 44(1), 70-80.
- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Temiz, M. (2009). *Halk eğitimi merkezlerinde görevli mesleki-teknik ve sosyal- kültürel kursları öğretmenlerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tuncer, M., ve Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Yayıncılık.
- Upchurch, D. W. (1985). Ethical standards and the supervisory process. *Counselor Education and Supervision*, 25(2), 90-98.
- Ülker-Tümlü, G. (2019). *Bireyle psikolojik danışma uygulaması süpervizyonunda ayrıştırıcı süpervizyon modeline dayalı grup süpervizyonu sürecinin yapılandırılması* [Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Vaziri, C., Ghanbaripناه, A., ve Tajalli, P. (2020). Modeling the cognitive flexibility and academic engagement based on self-regulation, psychological hardiness and self-differentiation with mediation of family functioning in high school students. *International Journal of Pediatrics*, 9(3), 13281-13295.
- Wadlinger, H. A., ve Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30(1), 87-99.

- Yağan, F. (2021). *Öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelemesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz-yeterliği: Kişilik özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Yam, F. C. (2018). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri, iş doyumunu/mesleki memnuniyet düzeyleri ve psikolojik danışma öz yeterlikleri: Türkiye’de yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 70, 110–131.
- Yam, F. C., ve İlhan, T. (2016). Psikolojik danışma öz yeterliği: Kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1304–1313.
- Yayla, E., ve İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31–44.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913–935.

EKLER

Bu bölümde araştırmada kullanılacak olan ölçme araçları ve kişisel bilgiler formuna yer verilecektir.

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz Kadın Erkek
2. Hangi üniversitede eğitim görüyorsunuz?
3. Yaşınız?
4. Kaç hafta süpervizyon aldınız?
5. Süpervizyon alma şekliniz? Bireyle Grupla Bireyle ve grupla
6. Kaç danışan aldınız?

EK-2: PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ-YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

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

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

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		↑				↑				↑	
1	Dikkati verme (fiziksel olarak danışana yönelme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

4	Açık uçlu sorular (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Keşif için kendini açma (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Anımsalılık (danışan ve terapötik ilişki hakkındaki veya sizin danışanla ilgili sahip olduğunuz o an ki duyguları açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Ev ödevi (danışana bir sonraki oturuma kadar denemesi için terapötik ev ödevleri geliştirmek ve vermek)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		↑			↑				↑		
1	Oturumları “olması gereken şekilde” ve odağı kaybetmeden sürdürme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Danışanınızın anlattıklarından sonra ne yapılması veya ne söylenmesi gerektiğini bilme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9


7	Danışanınızın, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamasına yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Oturumlar sırasında amaçlarınızın (örneğin müdahalelerinizin amaçları) farkında olma.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		↑				↑					↑
1	Klinik olarak depresyonda olan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Yakın zamanda travmatik bir yaşantı geçirmiş olan (örn., fiziksel ya da psikolojik incinme veya istismar)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Kişisel olarak baş etmekte zorlandığınız sorunlarla mücadele eden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Cinsel olarak sizi çekici bulan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	İyileşme kaydedemeyen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Oturumlarda manipülatif (yönlendirici) davranışlar gösteren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

EK-3: SÜPERVİZYON DEĞERLENDİRME SÜRECİ ENVANTERİ ÖRNEK MADDELER

Yönerge: Lütfen, aşağıda yer alan ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir madde için yedili derecelendirmedeki 1= Hiç katılmıyorum ve 7= Tamamen katılıyorum arasındaki size en uygun sayıyı işaretleyiniz.

								
		Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum			
1.	Eğitimim için süpervizörüm ile oluşturduğumuz amaçlar önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.	Süpervizörümle ölçülebilir amaçlar oluşturduk.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6.	Süpervizörümle, mevcut kaynaklar göz önüne alındığında pratik görünen hedefler koyduk (örn. kariyer danışmanlığı becerilerini geliştirmek bir hedefse, kariyer endişeleri olan danışanlarla çalışabiliyor olmak).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8.	Süpervizörümünden aldığım değerlendirmeler adildi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12.	Süpervizörüm geri bildirimlerinde olumlu ve olumsuz ifadeleri dengeli kullandı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14.	Aldığım geribildirimler belirlediğimiz amaçlarla doğrudan ilişkiliydi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK-4: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ ÖRNEK MADDELER

		Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1	Durumları “tartma” konusunda iyiyimdir.					
2						
3	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4						
5	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim					
6						
7						
8	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim					
9						
10						
11	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem					
12						
13	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14						
15	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim					
16						
17						
18	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım					
19						
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım					

**EK-5: NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI**



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/03/2023 Toplantı Sayısı:04 Karar No :2023/107
Araştırmanın Başlığı	Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği: Psikolojik Danışman Adaylarında Süpervizyon Yaşantıları ve Bilişsel Esnekliğin Rolü
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Zeynep AZAR
Etik Kurul Kararı	13306 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
10/03/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

EK-6: ARAŞTIRMA İZİNLERİ

zeynep azar 31 Eki 2022 15:26 ☆ 😊 ↶ ⋮

Merhaba hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencisi Zeynep AZAR.
Yapacağım yüksek lisans çalışması için izin izniniz olursa Türkçe'ye uyarlayıp güvenilirlik geçerlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Burcu Pamukcu 1 Kas 2022 20:56 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Merhabalar,
Ölçek formunu ve bilgilerinin yer aldığı makaleyi ekte gönderiyorum.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

zeynep azar 31 Eki 2022 Pzt 15:31 ☆ 😊 ↶ ⋮

Merhaba hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencisi Zeynep Azar.
Yapacağım yüksek lisans çalışması için izin izniniz olursa Türkçe'ye uyarlayıp güvenilirlik geçerlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Süpervizyon Değerlendirme Süreci Envanteri'ni kullanmak istiyorum.

Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Zeynep Erkan Atik 7 Kas 2022 Pzt 12:00 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Merhaba
Öncelikle çalışmamıza gösterdiğiniz ilgi için teşekkürler. Elbette ölçeği kullanabilirsiniz. Ekte paylaşıyorum. Ayrıca kendi örnekleminizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yinelemenizi öneririm.
İyi çalışmalar dilerim

zeynep azar 16 Mar 2023 Per 14:29 ☆ 😊 ↶ ⋮

Merhaba hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencisi Zeynep Azar. Yapacağım yüksek lisans çalışması için izin izniniz olursa Türkçe'ye uyarlayıp güvenilirlik geçerlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Bilişsel Esneklik Envanteri'ni kullanmak istiyorum.

Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Tayfun Dogan 16 Mar 2023 Per 19:11 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz.
Ölçek maddeleri makalesinde mevcuttur.