

(11550) Psikolojik Danışman Adayları İçin Öz-Farkındalık ve Yönetim Stratejileri Ölçekleri: Türkçe Formlarının Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

ESMA DAŞCI

GÖKHAN ATİK

ASLI AŞÇIOĞLU ÖNAL

ELİF GÜLÇİN ÇELİK

EBRU GÜÇ

Ankara Üniversitesi

Problem Durumu

Psikolojik danışma alanında öz-farkındalık, üzerinde durulması gereken önemli bir kavram olarak göze çarpmaktadır (Hansen, 2009). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Programlarının Kalite Güvencesi Kurulu tarafından belirlenen standartlar kapsamında, psikolojik danışman eğitiminde öğrenim gören öğrencilerin öz-farkındalıklarının artırılması ve geliştirilmesine vurgu yapılmaktadır (CACREP, 2016). Bunun yanı sıra, psikolojik danışma sürecinde, yardım hizmeti sunan kişilerin kendilerine ilişkin öz-farkındalıklarının yüksek olması, yetkin bir ruh sağlığı uzmanının özellikleri arasında sayılmaktadır (Williams, 2003). Alan yazında öz-farkındalık kavramının önemine ilişkin vurgu yapılmakla birlikte, Williams (2003) bu kavramın kullanımındaki bazı sorunlara işaret etmektedir. Williams (2003) alan yazında öz-farkındalıkla ilişkili olan çeşitli tanımların olduğunu; kuramcı ve araştırmacıların öz-farkındalığa atf yaparken aslında farklı bir kavrama işaret ettiklerini belirtmektedir. Birçok kuramcının öz-farkındalık kavramını, kişinin kendisine ilişkin genel bilgisi ya da kişinin iç dünyasına ve kişiliğine ilişkin bir iç görüşü yeteneği olarak ele aldığı, ancak bu kavramın anlık ya da geçici bir durum (örneğin öz-bilinçlilik) olarak da tanımlanabildiğini ifade etmektedir. Williams (2003), öz-farkındalığın bu yönünün, psikolojik danışma sürecinde yüksek düzeyde algılanmasının engelleyici bir unsur olabileceğine dikkat çekmiş ve yürüttüğü bir çalışmada buna ilişkin bulgular elde etmiştir. Bu çalışmada, psikolojik danışma sürecinde anlık öz-farkındalığı yüksek olan yardım hizmeti sunan kişilerin, daha yüksek düzeyde kaygı ifade ettiklerini ve bu kişilerin ayrıca danışanları tarafından daha az yardım edici görüldüğü sonucuna ulaşmıştır (Williams, 2003). Psikolojik yardım sürecinde, yardım hizmeti sunan kişiler için engelleyici bir unsur olabilecek bu öz-farkındalık durumunun daha detaylı araştırılabilmesi amacıyla Williams, Hurley, O'Brien ve DeGregorio (2003), Öz-Farkındalık ve Yönetim Stratejileri Ölçeklerini geliştirmişlerdir. Bu konunun ülkemizdeki psikolojik yardım süreçlerinde incelenmesi görece olarak yeni bir konudur. Bu açıdan, psikolojik danışma sürecinde, yardım hizmeti sunan kişilerin kendi duygu, düşünceleri, fiziksel tepkileri ve davranışlarına yönelik anlık ve içsel odaklanmalarının kendilerine ve danışanlara yardımcı olup olmadığına, ayrıca yardım sunan kişilerin, öz-farkındalığın engelleyici yönlerini nasıl yönetebildiklerine ilişkin araştırmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaç göz önünde bulundurularak, bu çalışmada, Williams ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Öz-Farkındalık ve Yönetim Stratejileri Ölçeklerinin Türkçeye çevrilmesi, geçerlik ve güvenilirlik kanıtlarının incelenmesi ve ölçeklerin ulusal alan yazına kazandırılması amaçlanmıştır. Ölçeklerin uyarlama çalışması, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı son sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Gelişimsel olarak, psikolojik danışman mesleğinin başlangıç aşamasında bulunan bu öğrenciler, psikolojik danışma becerilerini etkin bir şekilde kullanma ve danışanlarına etkin müdahalelerde bulunma konularında yoğun kaygı yaşayabilmektedirler (Stoltenberg ve McNeill, 1997; Stoltenberg, McNeill ve Delworth, 1998). Öğrencilerin psikolojik danışma uygulamalarında yaşadıkları bu kaygıların anlık öz-farkındalıkları ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve bu grup üzerinde uyarlama çalışması yapılmıştır.

Araştırma Yöntemi

Araştırmaya toplam 225 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar üç devlet üniversitesinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programında okuyan son sınıf öğrencileridir. Katılımcıların 165'i (%73.3) kadın, 58'i (%25.8) erkektir. İki katılımcı cinsiyet bilgisini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 20 ile 42 arasında değişmektedir ($Ort. = 22.02$, $SS = 1.79$). Ölçek uygulamaları, bireysel psikolojik danışma görüşmeleri tamamlandıktan sonra uygulanmıştır. Katılımcıların yaptıkları bireysel psikolojik danışma oturum sayısı 1 ile 23 arasında değişmiştir ($Ort. = 4.80$, $SS = 2.74$). Uygulama sürecinde katılımcılara; kişisel bilgi formu ile birlikte Williams, Hurley, O'Brien ve DeGregorio (2003) tarafından geliştirilen Öz-Farkındalık ve Yönetim Stratejileri Ölçeklerinin Türkçe Formları uygulanmıştır. Öz-Farkındalık Ölçeği, psikolojik danışma oturumlarında bir psikolojik danışmanın sürece ve kendisine ilişkin engelleyici öz-farkındalığını değerlendirmeyi amaçlarken; Yönetim Stratejileri Ölçeği ise, psikolojik danışmanın süreçte öz-farkındalığı azaltan ya da dağıtan unsurları yönetmesi ve dikkatini daha çok danışana vermesi için kullandığı stratejileri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Öz-Farkındalık Ölçeği 10 madde ve iki alt boyuttan (kaygıyı fark etme ve dikkat dağıtıcılığı fark etme) oluşmaktadır. Yönetim Stratejileri Ölçeği ise 15 madde ve beş alt boyuttan (öz-bakım, rahatlama, danışana odaklanma, bastırma ve temel tekniklerin kullanımı) oluşmaktadır. Her iki ölçek beşli Likert tarzı bir derecelendirme (1 = *Hiçbir zaman*'dan 5 = *Her zaman*'a doğru) üzerinden yanıtlanmaktadır. Uyarlama sürecinde, öncelikle ölçeklerin Türkçeye çevirisi yapılmış, ardından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülmüştür. Ölçeklerin yapı geçerlikleri veri setikiye bölünerek açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) ile incelenmiştir. İç-tutarlık güvenilirlik katsayılarını hesaplamak için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları kullanılmıştır. Ayrıca her iki ölçek için iki hafta arayla test-tekrar test güvenilirlikleri hesaplanmıştır.

Beklenen/Geçici Sonuçlar

Öz-Farkındalık Ölçeğinin Türkçe Formunun yapı geçerliği için öncelikle AFA yapılmıştır. Analiz sonucunda orijinal ölçek

yapısında olduğu gibi iki faktörlü yapı elde edilmiş, bu yapı toplam varyansın %49'unu açıklamış ve faktör yükleri .40 ile .80

arasında değiştiği görülmüştür. AFA sonucunda elde edilen bu iki faktörlü yapı DFA analizi sonucunda doğrulanmıştır. Benzer şekilde, Yönetim Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Formunun da yapı geçerliği AFA ile incelenmiş, analiz sonucunda orijinal ölçek yapısında olduğu gibi beş faktörlü yapı elde edilmiş, bu yapı toplam varyansın %60'ını açıklamış ve faktör yükleri .44 ile .90 arasında değiştiği görülmüştür. AFA sonucunda elde edilen beş faktörlü yapı DFA analizi sonucu doğrulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma süreci, engelleyici öz-farkındalık, engelleyici öz-farkındalığı yönetme stratejileri, psikolojik danışman adayları

Kaynakça

- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2016). *2016 CACREP Standards*. 18.02.2017 tarihinde <http://www.cacrep.org/> adresinden alınmıştır.
- Hansen, J. T. (2009). Self-awareness revisited: Reconsidering a core value of the counseling profession. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 186-193. doi: 10.1002/j.1556-6678.2009.tb00566.x
- Stoltenberg, C. D. ve McNeill, B. W. (1997). Clinical supervision from a developmental perspective: Research and practice. İçinde C. E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision* (pp. 184-202). New York: Wiley.
- Stoltenberg, C. D., McNeill, B. W. ve Delworth, U. (1998). *IDM supervision: An integrated developmental model for supervising counselors and therapists*. San Francisco: Jossey Bass.
- Williams, E. N. (2003). The relationship between momentary states of therapist self-awareness and perceptions of the counseling process. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(3), 177-186. doi: 10.1023/A:1023969502532
- Williams, E. N., Hurley, K., O'Brien, K. ve Degregorio, A. (2003). Development and validation of the Self-Awareness and Management Strategies (SAMS) Scales for therapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40, 278-288.