



İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi
Journal of the Human and Social Science Researches
[2147-1185]

[itobiad], 2018, 7 (4): 2438/2453

**Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul
Düzeyleri**

Unconditional Self-Acceptance Levels of Psychological Counselor
Candidates

Tuğba YILMAZ BİNGÖL

Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Assist. Prof. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf University, Faculty of
Education
orcid.org/0000-0002-1104-2244
tbingol@fsm.edu.tr

Meryem VURAL BATIK

Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
PhD., Ondokuz Mayıs Univ., Faculty of Education
orcid.org/0000-0002-7836-7289
meryem.vural@omu.edu.tr

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received : 16.07.2018
Kabul Tarihi / Accepted : 29.10.2018
Yayın Tarihi / Published : 01.11.2018
Yayın Sezonu : Ekim-Kasım-Aralık
Pub Date Season : October-November-December
Cilt / Volume: 7 Sayı – Issue: 4 Sayfa / Pages: 2438-2453

Atıf/Cite as: YILMAZ BİNGÖL, T , VURAL BATIK, M . (2018). Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Düzeyleri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7 (4), 2438-2453. Retrieved from <http://www.itobiad.com/issue/39481/444355>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://www.itobiad.com/>

Copyright © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU- Karabük University, Faculty of Theology, Karabük, 78050 Turkey. All rights reserved.

Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Düzeyleri

Öz

Bireyin zekice, doğru ve yetkin davranıp davranmadığı ve başkaları tarafından onaylanıp onaylanmadığına aldırmadan kendini tam ve koşulsuz olarak kabul etmesi olarak tanımlanabilen koşulsuz kendini kabul, psikolojik danışmanların sahip olması gereken özelliklerden bir tanesidir. Bireylerin kendini koşulsuz kabulü diğerlerini de eleştirisiz ve önyargısız kabul etmeyi içerir. Bu nedenle bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerini ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve algılanan aile tutumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 183 psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma genel tarama modeline göre yürütülmüş ve betimleyici analizlerle birlikte t-testi, ANOVA ve Tukey's B testi kullanılmıştır. Sonuçta araştırmaya katılan bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeylerinin orta düzeyde olduğu, elde edilen puanların cinsiyet ve anne-baba tutumuna göre farklılaşmazken, sınıf düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılık 1 ve 2. sınıf öğrencileri arasında, 2. sınıf lehine bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Koşulsuz Kendini Kabul, Psikolojik Danışman, Rehber Öğretmen.

Unconditional Self-Acceptance Levels of Psychological Counselor Candidates

Abstract

Unconditional self-acceptance (USA) can be defined, as the complete and unconditional acceptance of an individual without regarding whether the individual behaves in a clever, correct and competent manner and whether or not others approve it. It is one of the qualities of psychological counselors. The USA includes the acceptance of others without criticism and without prejudice. Therefore, it was aimed to determine the USA levels of psychological counselor candidates in this study. It was also aimed to determine whether the scores differed according to gender, class level and perceived family attitude variables. The sample of the study consisted of 183 university students. The research was conducted according to the general screening model; t-test, ANOVA and Tukey's B test were used together with descriptive analyzes. It was observed that the USA levels of the participants were intermediate. The obtained scores differed according to class level.

Keywords: Unconditional Self-Acceptance, Psychological Counselor, Guidance Teacher.



Giriş

Ellis'in (1977, s. 101) bireylerin kendini değerlendirme ve öz-saygı arayışı ile ilgili problemlerine bir çözüm olarak geliştirdiği bir kavram olan koşulsuz kendini kabul; bireyin zekice, doğru ve yetkin davranıp davranmadığı ve başkaları tarafından onaylanıp onaylanmadığına aldırılmadan kendini tam ve koşulsuz olarak kabul etmesi olarak tanımlanabilmektedir. Kabul, kişinin kendisini ve başkalarını yanılabilir insan olarak kabul etmesiyle gerçekleşmektedir. Ayrıca, yaşam koşulları da var oldukları gibi kabul edilir. Kabul felsefesine sahip olan insanlar, dünyanın karmaşık olduğunu ve olayların genellikle kişisel kontrolün dışında olduğunu kabul etmektedir. Ancak bu, kabulün vazgeçmek anlamına gelmesi demek değildir. Bir kabul felsefesi, bir kişinin var olan her şeyin var olduğunu, ancak sonsuza dek var olmak zorunda olmadığını kabul etmesi anlamına gelmektedir (Dryden, David ve Ellis, 2010).

Koşulsuz kendini kabul, diğer insanlardan alınan onay, saygı veya sevgiden bağımsız olarak kendini kabul etmeyi içerir (Hill, Hall, Appleton ve Kozub, 2008). Birey hatalı ya da başarısızlıkla sonuçlanan davranışları olduğunda bile kendini kabul ediyorsa, koşulsuz kabulden söz edilebilir. Kendini ya da başkalarını bütünüyle olumlu ya da olumsuz bir yargıyla değerlendirmemek gerekir. Örneğin bir insanın bir işi alamaması onu başarısız biri yapmamaktadır (Neean ve Dryden, 2005, s:5). Böyle bir durumda bireyin "ben başarısızım" demek yerine "bu performansım düşüktü" demesi gerekmektedir (MacInnes, 2003). Ellis'e (2005, s.19) göre koşulsuz kendini kabul etmenin temel özellikleri şunlardır: (1) bireyin performansı iyi olmasa bile benliğini kararlılıkla kabul etmesi ve saygı duyması (2) amaçlarına karşı görünen davranışlarını fark ettiği zaman bile kendini kabul etmesi ve saygı duyması (3) benliğini değil, düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını değerlendirmesi.

Kendini kabul, bireyin kendisiyle ilgili memnuniyetini veya mutluluğunu ifade eder ve iyi bir akıl sağlığı için gerekli olduğu düşünülür (Rogers, 1951, 2013; Scott, 1968). Kendini kabullenme, kişinin kendi güçlü ve zayıf yanları konusunda gerçekçi, hatta öznel bir farkındalık yaratmayı gerektirir. Bireyin kendini "eşsiz değer" olduğunu hissetmesine neden olur (English ve English, 1958; Jersild, 1960).

Ellis ve Harper (1997), kendini koşulsuz kabul düzeyleri yüksek olan bireylerin başkalarının onayına daha az ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Kendini koşulsuz kabul düzeyleri düşük bireyler ise depresyona eğilimli olmaktadır (Ellis, 1973). Kendini kabul eden bireyler, kendilerini geliştirebilecekleri ilginç alanlarda bilgiyi kullanmayı denerken, kendini kabul etmeyen bireyler, eleştiriye kapalı oldukları için, eleştirilerle kendilerini tehdit altında hissetmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). Kendini kabul eden bireyler, kendilerini kanıtlamaya çalışmak yerine kendilerini



sevmeye çalışmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985). Bu durumda performanslarını iyileştirmeye yönelik ilgilerinin, belirli bir görevden aldıkları içsel zevkin bir parçası olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde koşulsuz kendini kabulün birçok kavramla ilişkisi olduğu görülmektedir. Koşulsuz kendini kabulün benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren farklı araştırmalar (Wenzel, Woodyatt ve Hedrick, 2012; Woodyatt ve Wenzel, 2013) vardır. Chamberlain ve Haaga (2001, s.171) benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi incelemek için yürüttükleri araştırmada bu iki kavram arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre koşulsuz kendini kabul, anksiyete ve depresyon belirtileri ile negatif ilişkili iken olumlu duygu durum ile pozitif ilişkilidir. Benlik saygısının düşük veya yüksek olması, kişinin kendisini ne kadar değerli hissettiği ve kendini ne kadar kabul ettiği ile ilgilidir (Rosenberg, 1965). Bireyin ruh sağlığını korumada önemli bir faktör olduğu kabul edilen benlik saygısının narsisizm ile çok sık karıştırıldığı görülmektedir (DiPierro, Mattavelli, Gallucci, 2016). Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerini gerçekçi değerlendirmekte ve kendilerini diğer insanlardan daha üstün görmemektedirler. Narsisist kişiler ise kendilerini diğer insanlardan daha değerli ve üstün görmekte, yüksek benlik saygılarını devam ettirebilmek için başkalarının övgüsüne ihtiyaç duymaktadırlar (Campbell ve Foster, 2007). Bu doğrultuda narsisizmden ayrılan yüksek benlik saygısı psikolojik sağlık için istenen özelliklerdendir.

Koşulsuz kendini kabul ile ilişkili olan başka kavramlar da vardır. Chang'e (2006) göre bireyin mükemmeliyetçilik algısı yükseldiğinde koşulsuz kendini kabul düşmektedir. Düşük düzey koşulsuz kendini kabul, depresyon ve mükemmeliyetçilik arasında aracı roledir (Flett, Besser, Davis ve Hewitt, 2003). Başka bir araştırmada koşulsuz kabulün ruminasyon ile çok düşük ama istatistiksel olarak anlamlı, kendini değerlendirmeye yönelik mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı, affetme ile ise pozitif yönlü düşük düzey ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight ve Peatee, 2014). Davies (2006) koşulsuz kendini kabul ve rasyonel düşünceler arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yani, bireylerin kendini koşulsuz kabulü psikolojik iyi oluşu ile ilişkilidir (Farber ve Lane, 2001).

Koşulsuz kendini kabul, terapötik ilişkide değişimi sağladığı için, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmayı hedefleyen psikolojik danışma süreci için önemli bir kavramdır (Rogers, 1965). Rogers (1986, s.259) terapistin danışana karşı olan koşulsuz kabulünün terapötik ilişkiye olan etkisini şöyle anlatmaktadır: "Terapist o anda danışan ne olursa olsun, ona karşı olumlu, yargılamayan, kabul edici bir davranış sergiliyorsa, terapötik hareket veya değişimin olması daha muhtemeldir. Danışanın o anki duygusu-kafasının karışık olması, içerleme, korku, öfke, cesaret, sevgi veya kibir- ne olursa olsun terapistin danışanla ilgilenme konusunda istekli olması gerekir. Terapist danışanı belli bir koşul yerine bütünde ödüllendirirse, hareketin



ilerlemesi muhtemeldir." Bu vurgular değerlendirildiğinde psikolojik yardım ilişkisinde koşulsuz kabulün önemi anlaşılmaktadır.

Ülkemizde psikolojik yardım hizmeti sunan mesleklerden biri psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) alanıdır. Tan (2000) rehberlik hizmetlerini şöyle tanımlamaktadır:

"Rehberlik, bireyin en verimli şekilde gelişmesi ve tatminkâr uyumlar sağlamasında gerekli olan seçmeleri (tercihleri), yorumları, planla yapmasına ve kararları vermesine yarayacak bilgi ve becerileri kazanması ve ulaştığı bu seçme ve kararları uygulaması için kişiye yapılan sistemli ve profesyonel (uzmansal) yardımdır."

Kuzgun (1992) rehberliği "bireye kendini anlaması, çevredeki olanakları tanınması ve doğru kararlar vererek özünü gerçekleştirebilmesi için yapılan sistemik ve profesyonel yardım süreci" olarak tanımlar. Kepçeoğlu (1994) ise şöyle tanımlamaktadır:

"kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı bir uyum yapması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan psikolojik yardımlardır."

Yeşilyaprak (2012) alanyazında yapılan tanımlardan yola çıkarak rehberlik hizmetlerinin öğrencinin gelişmesi ve uyumunu sağlamaya yönelik, sistemli ve profesyonel düzeyde sunulan yardımları içeren bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Psikolojik danışma ise Tan (2000) tarafından şöyle tanımlanmaktadır:

"Psikolojik danışma, problemlili kişi (danışan) ile onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak kişi-kişiye ve yüz-yüze cereyan eden bir yardım oluşumudur. Danışmanla danışan arasında cereyan eden bu yardım oluşumu, esasta, karşılıklı görüşmeler yolu ile cereyan eder. İki kişi arasında karşılıklı etkileşim yolu ile cereyan eden psikolojik bir yardım ilişkisidir. Bu özel niteliği bakımından psikolojik danışma, danışanın seçmeler yapmasında, kararlar vermesinde, planlar yapmasında ve uygulamaya koymasında kişiye yardımcı



hedef alan bütün diğer rehberlik faaliyetlerinden farklıdır. Yüz-yüze ve bir problem etrafında görüşmeye dayanan psikolojik danışma faaliyetleri, işaret edilen nitelikleri ile rehberlik faaliyetlerinin özü, ana mihveridir. Kişiye yapılacak bütün rehberlik, dönüp dolaşıp yüz-yüze olan bu psikolojik etkileşim görüşmelerine gelmektedir. Bütün rehberlik faaliyetlerinin sonal (nihai) amacı, kişiye, problemini çözüp yeterli bir uyum ve denge sağlamasına yardım etmektir.”

Çocuk ruh ve beden sağlığı, birbirinden ayrılamaz bir bütündür (Lewis, 1965). PDR uzmanları ülkemizde yaygın olarak okullarda çalışarak, çocukların ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici hizmetleri yürütmektedirler. Ülkemizde zorunlu öğrenim kanunu ve halkımızda öğrenime karşı gittikçe artan istek (Tan, 2000), farklı özelliklere sahip çocukların eğitime katılması, okulda yer alması anlamına gelmektedir. Öğrenciler; mizaç, sosyo-ekonomik düzey, yetişilen aile tutumu, dini, kültürel ve ırksal özellikler, fiziksel özellikler, ilgi ve yetenekler, zekâ düzeyi, kişilik yapısı vb. özellikler açısından farklılık göstermektedir. Bir PDR uzmanı bütün bu farklılıklarla çalışabilmek için bir takım özelliklere sahip olmalıdır ve bireyleri koşulsuz kabul edebilmek bunlardan bir tanesidir. Sherer (1949, akt. Kılışçı, 1987) kendini kabul davranışının, diğerlerini de eleştirisiz ve önyargısız kabul etmeyi içerdiğini vurgulamaktadır. Kendini ve başkalarını kabul etmek karşılıklı etkileşim içerisinde. Yani bireyin başkalarını kabulünün yolu kendini kabul etmesinden geçmektedir.

Alanyazındaki yukarıda verilen bilgilerden yola çıkarak bu araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

Problem cümlesi

Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeyleri nasıldır?

Alt problemler:

1. Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeyleri algılanan aile tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli



Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin cinsiyet, sınıf ve algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bu araştırma, genel tarama modeline göre yürütülmüştür. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeler olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 1994).

Çalışma Grubu

Bu araştırma Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğrenim gören 183 psikolojik danışman adayı ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının yaş ortalaması 20.73'tür. Çalışma grubuna ilişkin özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	136	74.3
	Erkek	47	25.7
Sınıf	1.sınıf	48	26.2
	2.sınıf	42	23.0
	3.sınıf	42	23.0
	4.sınıf	51	27.9
Toplam		183	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının %74.3'ü kadın, %25.7'si erkektir. Psikolojik danışman adaylarının %26,2'si birinci sınıfta, %23'ü ikinci sınıfta, %23'ü üçüncü sınıfta ve %27.9'u dördüncü sınıfta okumaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler "Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği: Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından geliştirilen ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipi olan ölçekte iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçek toplam varyansın %36.77'sini açıklamaktadır. KKKÖ'nin ayırt edici geçerliği için uygulanan Sosyotropi ve Kısa Semptom Envanteri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişki kaydedilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen Cronbach alfa değeri .76, test tekrar test korelasyonu $r=.62$ ve madde toplam puan korelasyonları .40-72 arasında değişmektedir. Bu araştırma da ise Cronbach alfa değeri .67 olarak hesaplanmıştır.



Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının cinsiyet, sınıf ve algılanan anne-baba tutumları ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, bir devlet üniversitesinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğrenim görmekte olan psikolojik danışman adaylarına gönüllülükleri doğrultusunda ve ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve uygulama esnasında araştırma ve/veya veri toplama araçları ile ilgili sorulan sorular araştırmacılar tarafından yanıtlanmıştır. Ölçek uygulaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Öncelikle psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır. Örneklem sayısının yeterli ve dağılımların normal olması nedeniyle analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği test etmek için İlişkisiz Örneklem için t-Testi; sınıf ve algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'ne İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	Ortalama	Standart sapma
Koşulsuz Kendini Kabul	183	75.75	11.28

Tablo 2'de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması 75.75 ($S_s=11.28$)'tir. Ölçekten alınabilecek puanın orta noktasından bir standart sapma değeri çıkarıp, orta noktasına bir standart sapma değeri ekleyerek orta aralık hesaplanabilir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği için alınan puan 19-65 arası ise düşük, 65-87 arası ise orta ve 87-133 arası ise yüksek düzeyi göstermektedir. Bu durumda araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabullerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.



Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklem için t-Testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem için t-Testi Sonuçları

Değişken	n	Ortalama	SS	Sd	t	p
Kadın	136	74.98	11.224	181	-1.590	.114
Erkek	47	78.00	11.262			

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir [$t_{(1.6)}=-1.590$; $p>.05$]. Erkek ve kadın katılımcıların ortalamaları incelendiğinde, erkek katılımcıların koşulsuz kendini kabul puan ortalamalarının (78.00, $S_s=11.262$) kadın katılımcıların puan ortalamalarına (74.98, $S_s=11.224$) göre daha yüksek olmasına rağmen bu farkın anlamlı ölçüde olmadığı söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	1196.19	3	398.73	3.25	.02	1.sınıf-2.sınıf
Gruplar İçi	21963.73	179	122.702			
Toplam	23159.93	182				

Gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre; katılımcıların koşulsuz kendini kabul puanları sınıflara bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [$F_{(3-179)}=3.25$; $p<.05$]. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, sınıf düzeyine göre koşulsuz kendini kabul puanları açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını, bir diğer ifadeyle, grupların homojen olduğunu göstermiştir ($p>.05$). Sınıf düzeyine göre dağılımda örneklem sayısı eşit ve gruplar homojen olduğu için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey's B testi yapılmıştır. Tukey's B testi sonuçlarına göre, 2. sınıf öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları (79.62, $S_s=14.19$), 1. sınıf öğrencilerine (72.31,



Ss=10.66) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca 3. sınıf öğrencilerinin (75.83, Ss=9.59) ve 4.sınıf öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları (75.75, Ss=9.58), 1. sınıf öğrencilerine (72.31, Ss=10.66) göre daha yüksek olmasına rağmen bu farkın anlamlı ölçüde olmadığı söylenebilir.

Algılanan anne-baba tutumuna göre psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Puanların Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar Arası	662.77	3	220.92	1.75	.157
Gruplar İçi	22497.16	179	125.68		
Toplam	23159.93	182			

Gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre; katılımcıların koşulsuz kendini kabul puanları algılanan anne-baba tutumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$F_{(3-179)}=1.758$; $p>.05$]. Algılanan anne baba tutumu ilgisiz (78.00, Ss=10.44) ve demokratik (77.97, Ss=11.25) olan psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları, algılanan anne baba tutumu, otoriter (74.65, Ss=12.64) ve koruyucu (74.00, Ss=10.77) olanlara göre daha yüksek olmasına rağmen bu farkın anlamlı ölçüde olmadığı söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda araştırmaya katılan PDR uzman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeylerinin orta olduğu görülmüştür. Katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeyleri cinsiyet ve algılanan aile tutumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken sınıf seviyesine göre 1 ve 2. sınıf öğrencileri arasında, 2. sınıf lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde kendini koşulsuz kabul konusunda ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin koşulsuz kabul düzeyleri ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Genel olarak üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda bireylerin kendini kabul düzeylerinin orta seviyede olduğunu gösteren araştırmalar ile birlikte (Davies, 2007; Davies, 2008a; Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight ve Peatee, 2014), yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da (Cenkseven, 2004; Davies, 2008b; Kuyumcu, 2012; Kuyumcu ve Rohner, 2018) mevcuttur. Elbette bireylerin koşulsuz kabul düzeylerini etkileyen birçok değişken vardır (Ellis, 1973). Bu nedenle



uygulama yapılan örnekleme ve kullanılan ölçme araçlarına göre bu farklılıklar normal kabul edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde koşulsuz kabulün; benlik saygısı, öz-güven ve depresyon (Chamberlain ve Haaga, 2001), mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve kendini affetme (Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight ve Peatee, 2014), pozitiflik (Farber ve Lane, 2001), mükemmeliyetçilik, depresyon ve öz-değer (Flett, Davis ve Hewitt, 2003) ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar vardır. Porada, Sammut ve Milburn (2017, s:1) 433 katılımcı ile yürüttükleri araştırmada katılımcıların irrasyonallite, affetme ve koşulsuz kabul düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda irrasyonallite ve istismarı affetme arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki görülürken, kendini koşulsuz kabul ve affetme arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Bireylerin koşulsuz kabul düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgu bizim araştırmamızda ortaya çıkan bireylerin cinsiyetine göre kendini koşulsuz kabul düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur sonucunu destekler niteliktedir. David, Cotet, Szentagotai, McMahon ve DiGiuseppe'nin (2013) 591 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeyleri 96.38 (Ss=18.1) bulunmuştur ve analizlerde cinsiyete dayalı anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu çalışmaların hepsinde Chamberlain ve Haaga'nın (2001) ölçeği kullanılmıştır. Kuyumcu ve Rohner'in (2018) araştırmasında ise bu bulgudan farklı olarak ülkemizde hem erkek hem de kadınların kendini kabul etme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüş ve Türk kadınlarının (M=63.12, Ss=11.27) kendini kabul etme eğilimlerinin erkeklerden (M=58.12, Ss=11.59) daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada ise Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Cenkseven (2004) tarafından yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri kullanılmıştır. Cenkseven'in (2004) araştırmasında da psikolojik iyi olmanın alt boyutu olan koşulsuz kabul düzeyinde cinsiyete göre kadınlar lehine farklılık görülmüştür. Koşulsuz kendini kabulün cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ortaya çıkan bu zıt sonuçlar örneklemin genel özellikleri ile açıklanabileceği gibi ölçme aracının farklılığından kaynaklanabileceği de düşünülmektedir.

Bu araştırmada bireylerin aldıkları psikolojik danışmanlık eğitiminin kendini koşulsuz kabul düzeyini yükseltebileceğini düşünerek, kendini koşulsuz kabulün sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda, 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle kendini koşulsuz kabul ile pozitif yönlü güçlü bir ilişkisi olan benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Kan (2018) üniversite öğrencilerinde benlik saygısının yaşa bağlı olarak arttığı sonucunu elde etmiştir. Brewer ve Kerslake (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da benzer şekilde artan yaşın yüksek benlik



saygısını doğrulttuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguların bizim bulgumuzu desteklediği görülmektedir. İlerleyen yaşa bağlı olarak bireyin benliğini daha çok benimsemesi ile benlik saygısının arttığı düşünülebilir. Bununla birlikte bu araştırmada koşulsuz kendini kabulün tüm sınıflar düzeyinde anlamlı ölçüde değişmediği görülmektedir. Bu bulguya benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan çeşitli araştırmalarda (Arslan, 2018; Damran-Akyıldırım, 2017; Delikoyun, 2017), benlik saygısının sınıf düzeyine ve yaşa göre anlamlı düzeyde değişmediği bulunmuştur. Bu doğrultuda üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda, yaş aralıklarının çok az olması nedeniyle benlik saygısındaki ve kendini kabul düzeylerindeki artışın anlamlı olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada kendini koşulsuz kabulün aile tutumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Eskin (2001) ailelerin çocuklarına karşı koşulsuz kabul etme yönünün olduğunu belirtmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde aile tutumu ile koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kendini kabul ile ilişkili olan benlik saygısıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ise, benlik saygısının anne-baba tutumlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Sönmez (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, demokratik anne-baba tutumu ile benlik saygısı arasında olumlu yönde, otoriter ve koruyucu anne-baba tutumuyla benlik saygısı arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Güler (2017) ise, üniversite öğrencilerinde benlik saygısının aile tutumları ile ilişki olduğunu, anne-baba ilgisi artarken benlik saygısının arttığını ve anne-baba ilgisi azalırken benlik saygısının azaldığını belirlemiştir. Her ne kadar bu bulgular, bizim araştırmamızdan elde edilen bulguyu desteklemese de, bu Anne-baba tutumlarının benlik saygısı ile ilişkili olması şaşırtıcı olmamakla birlikte bizim araştırmamızda aksine bir bulgu elde edilmiştir. Bu araştırmada algılanan aile tutumunun herhangi bir ölçme aracı kullanarak belirlenmemiş olması, algılanan anne ve baba tutumlarının ayrı ayrı belirlenmemiş olması nedeniyle bu sonucun elde edildiği düşünülmektedir.

Bu sonuçlardan yola çıkılarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı için önemli bir kavram olan kendini koşulsuz kabul ile ilgili alanyazın geliştirilmesi için bu kavramın farklı değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koyacak araştırmalar yürütülmesi önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Kendini koşulsuz kabul eden ruh sağlığı uzmanlarının diğer bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeylerini daha etkili bir şekilde arttırabileceği düşünülmektedir. İlerleyen araştırmalar bu ihtiyaçları gidermeye yönelebilir. Kendini koşulsuz kabulü etkileyen etmenler betimlenebilir. Koşulsuz kendini kabulün farklı değişkenler ile olan ilişkisi ortaya konulabilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul düzeylerinin arttırılması için grup rehberliği programları hazırlanabilir.

Kaynakça

- Arslan, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Brewer, G., ve Kerlake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in human behavior*, 48, 255-260.
- Campbell, W. K., ve Foster, J. D. (2007). *The narcissistic self: Background, and extended agency model and ongoing controversies*. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self*. New York: Psy.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Chamberlain, J. M., ve Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional selfacceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 3, 163-176.
- Chang, E. C. (2006). Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism: Relations to personality, psychological functioning, and academic achievement. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 677-697.
- Corsini, R. J., ve Wedding, D. (2011). *Current psychotherapies*. E. Güzelyazıcı, S. Darcan Çiftçi, ve M. Türkoğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Damran-Akyıldırım, P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- David, D., Cotet, C. D., Szentagotai, A., McMahon, J., ve Diguseppe, R. (2013). *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13, 445-464.
- Davies, M. F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of rebt. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 2, 113-122.
- Davies, M. F. (2008a). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. experimental evidence for a causal link between two key features of rebt. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 2, 89-101. DOI: 10.1007/s10942-007-0060-7
- Davies, M. F. (2008b). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. III. the relative importance of different types of irrational belief. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 2, 102-117. DOI: 10.1007/s10942-007-0061-6



- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye.
- DiPierro, R., Mattavelli, S., ve Gallucci, M. (2016). Narcissistic traits and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-view. *Front Psychology*, 7, 1815. doi:10.3389/fpsyg.2016.01815
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J. Goodnight, J. A., ve Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: the mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12, 3, 101-111
- Dryden, W., David, D., ve Ellis, A. (2010). Rational Emotive Behavior Therapy. Dobson, K. S. (Ed.). *Handbook of cognitive behavioral therapies* (s. 226-276). Newyork, USA: The Guilford Press.
- Ekin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York, USA: Julian.
- Ellis, A. (1977). *Psychotherapy and the value of a human being*. In A. Ellis ve R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*. New York, USA: Springer.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem: How rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Amherst, New York, USA: Prometheus Books.
- Ellis, A., ve Bernard, M. E. (1985). What is rational-emotive therapy (RET)? In A. Ellis and M.E. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational emotive therapy* (pp. 1–30). New York, USA: Plenum.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd Ed.). New York, USA: Springer.
- Ellis, A., ve Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living* (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- English, H. B., ve English, A. C. (1958). *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms*. New York, USA: Longmans.
- Farber, B. A., ve Lane, J. S. (1984). Positive regard. *Psychother*, 38, 390-395.
- Flett, G. L., Davis, R. A., ve Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119-1338.
- Güler, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile aile tutumunun ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., ve Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of



unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 5, 630–644. doi:10.1016/j.psychsport.2007.09.004.

Jersild, A. T. (1960). *Child psychology*. New Jersey, USA: Prentice-Hall.

Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.

Kılışçı, Y. (1988). *Kendini kabul envanteri genç yetişkin (ü) ve ergen (l) formları uygulama kılavuzu*. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Kuyumcu, B., ve Rohner, R. P. (2018). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53, 2, 126-132. <https://doi.org/10.1002/ijop.12277>

Kuzgun, Y. (1992). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Lewis, W. W. (1965). Continuity and intervention in emotional disturbance: a review. *Exceptional Children*, 31, 465-475.

MacInnes, D. (2003). Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. *Nurse researcher*, 10, 4, 53–67.

Neenan, M. M., ve Dryden, W. (2005). *Rational Emotive Behaviour Therapy in a Nutshell*. Erişim adresi:<https://0-ebookcetral-proquest-com.seyhan.library.boun.edu.tr/lib/bogazici-ebooks/detail.action?docID=334511>

Porada, K., Sammut, S., ve Milburn, M. (2017). Empirical investigation of the relationships between irrationality, self-acceptance, and dispositional forgiveness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 1-18.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1965). The therapeutic relationship: recent theory and reserarch. *Australian Journal of Psychology*, 17, 2, <https://doi.org/10.1080/00049536508255531>

Rogers, C. R. (2013). Client-centered therapy. *Curr Psychother*, 95-150.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the



meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Scott, W. A. (1968). Conceptions of normality. In E. F. Borgatta & W. W. Lambert (Eds.), *Handbook of personality theory and research*. New York, USA: Rand McNally.

Sönmez, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan ana-baba tutumları ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Tan, H. (2000). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Wenzel, M., Woodyatt, L., ve Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive selfregard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 5, 617-627.

Woodyatt, L., ve Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 2, 225-259.

Yeşilyaprak, B. (2012). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel yayın.

