

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KİŞİSEL YAŞAMLARI
ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SULTAN KORUBÜK

ANKARA
MAYIS, 2025



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KİŞİSEL YAŞAMLARI ÜZERİNE
NİTEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SULTAN KORUBÜK

DANIŞMAN: PROF. DR. SERAP NAZLI

ANKARA
MAYIS, 2025

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Sultan KORUBÜK

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KİŞİSEL YAŞAMLARI ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

KORUBÜK, Sultan

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Serap NAZLI

Mayıs, 2025, XIV+124

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman olmanın bireylerin kişisel yaşamlarına nasıl yansıdığını ortaya koymaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda bireyin psikolojik danışman olmasının aile yaşamına (roller, iletişim, beklentiler ve romantik ilişki), sosyal yaşamına (arkadaşlık ilişkileri ve sosyal aktiviteleri) ve bireysel yaşamına (öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkat) nasıl yansıdığı incelenmiştir. Nitel araştırma yöntemi ile yürütülen çalışmada fenomenolojik desen kullanılmıştır. Çalışma grubu ölçüt ve kartopu örnekleme yöntemleri ile belirlenmiştir. Araştırma, ülkemizde psikolojik danışman olarak çalışan 5 kadın ve 3 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” aracılığı ile toplanmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu ile yapılan görüşmelerin ses kayıtları yazıya dökülerek deşifre edilmiştir. Ardından satır kodlama yöntemi ile kodlar oluşturulmuş, belirlenen kodlar benzerlikleri ve birbirleri ile bağlantıları göz önüne alınarak kategorilendirilmiştir. Analiz sonucunda 1 tema 3 kategori ve 10 alt kategori elde edilmiştir. Bulgular tam alıntılar ile desteklenerek sunulmuştur.

Verilerin çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular, psikolojik danışman olmanın bireylerin kişisel yaşamlarına çeşitli şekillerde yansıdığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar mesleklerinin, aile ve sosyal yaşam içerisindeki kişilerarası iletişimlerini etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca aile içerisindeki rollerinde “danışılan kişi” haline geldikleri, meslekleri dolayısıyla aile üyelerinin, sosyal ve iş çevresinin beklentileriyle karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Katılımcılar, ilişkilerinde sahip oldukları kişisel

sınırlarını düzenlediklerini ve daha seçici arkadaşlıklar kurmaya başladıklarını paylaşmıştır. Katılımcıların çoğunluğu mesleklerini öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkatlerinin artışı ile ilişkilendirmektedir.

Elde edilen bulgular neticesinde araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika yapıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: psikolojik danışma, aile yaşamı, bireysel yaşam, sosyal yaşam



ABSTRACT

A QUALITATIVE RESEARCH OF THE PERSONAL LIVES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELLORS

KORUBÜK, Sultan

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Serap NAZLI

May, 2025, XIV+124

The aim of this study is to determine how being a psychological counsellor reflects on the personal lives of individuals. In line with this general purpose, how being a psychological counsellor reflects on family life (roles, communication, expectations and romantic relationship), social life (friendship relationships and social activities) and personal life (self-awareness, self-regulation and self-compassion) were investigated. A phenomenological design was used in the study, which was carried out using qualitative research methods. The study group was determined using criterion and snowball sampling methods. The study was conducted with 5 female and 3 male participants who are actively working as psychological counsellors in our country. The data were collected by means of 'Semi-structured interview form' and 'Personal information form' prepared by the researcher.

The content analysis method was used to analyse the data obtained. The audio recordings of the interviews with the study group were transcribed and deciphered. Then, codes were created using the line coding method and the codes were categorised by considering their similarities and connections with each other. As a result of the analysis, 1 theme, 3 categories and 10 subcategories were identified. The findings are presented with full quotations.

The findings from the analysis of the data illustrate that being a psychological counsellor is reflected in the personal lives of individuals in a number of ways. The participants considered being a psychological counsellor in relation to the development and change of their communication in family and social life. In addition, it was observed that they became a 'consulted person' in their role within the family and faced the

expectations of family members, social and business environment due to their profession. The participants regulated their personal boundaries in their relationships and began to build more selective friendships. The majority of participants associate their profession with increased self-awareness, self-regulation and self-compassion.

As a result of the findings, several suggestions were made for researchers, practitioners and policy makers.

Key Words: counseling, family life, individual life, social life



ÖNSÖZ

Bu araştırma, benim için sadece bir akademik çalışma değil, aynı zamanda önemli bir kişisel yolculuk olmuştur. Tezimi tamamlamak hem kişisel hem de mesleki yaşamım için değerli bir adımı gerçekleştirdiğimi bana hissettirdi. Bu sebeple tez sürecinin de ötesinde yaşamımda yanımda olan çok kıymetli isimlere teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Sürecin her aşamasında bana yol gösteren, bilgi ve deneyimiyle beni yönlendiren, karşılaştığım zorluklarda desteğini eksik etmeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Serap NAZLI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Öğrenciniz olduğum ve tez sürecini sizinle birlikte yürütebildiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum. Yalnızca çalışmaya değil bana kattıklarınız, sürecin başından beri hissettiğim samimi yaklaşımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Tüm akademik yoğunluklarına ve meşguliyetlerine rağmen tez jürimde olmayı kabul eden ve önerileriyle çalışmamı zenginleştiren Dr. Öğr. Üyesi Öykü MANÇE ÇALIŞIR'a ve Doç. Dr. Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN'e teşekkür ederim.

Görüşmelerimiz esnasında sorularıma içtenlikle cevap veren ve deneyimlerini ve zamanını benimle paylaşarak bu çalışmayı mümkün kılan katılımcı meslektaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Onsekiz Mart Üniversitesi'ndeki lisans eğitimim ve Ankara Üniversitesi'ndeki yüksek lisans eğitimim boyunca deneyimlerinden ve zengin bilgi birikiminden yararlandığım tüm değerli hocalarıma ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimimi her zaman destekleyen ve süreç boyunca yanımda olan aileme teşekkürü bir borç bilirim. Sonsuz sevgisi ve şefkatiyle güç veren annem Güngör KORUBÜK'e, yılmazlığı ve güçlü duruşu ile karşılaştığım zorluklar karşısında bana ilham veren ve bu süreci tamamlamamda büyük rol oynayan babam Ali KORUBÜK'e, hayatım boyunca yanımda olan ve varlıklarıyla bana huzur veren canım abilerim Murat ve Hüseyin KORUBÜK'e ve ablam Arife SAKARYA'ya çok teşekkür ederim. Bu ailenin bir parçası olmak benim için çok kıymetli, iyi ki varsınız!

Süreci benimle birlikte yaşayan ve sonsuz desteğini her an yanımda hissettiğim, bu yolculuğu varlığıyla kolaylaştıran ve güzelleştiren yol arkadaşım Mehmet BOLAT'a en içten teşekkürlerimi iletiyorum.

Lisans yıllarında yollarımızın iyi ki kesiştiği, kimi zaman bana benden daha çok inanan ve aramızda ne kadar mesafe olursa olsun her konuda olduğu gibi tez konusunda da yanımda olan kıymetli dostlarım Şule METE ve Elif ÖZDAMAR'a çok teşekkür ederim.

Tezimi tamamlayarak sadece bir akademik hedefe ulaşmadığımı, aynı zamanda hayatımda önemli bir adımı attığımı hissediyorum. Bu süreçte emeği ve katkısı olan herkese içtenlikle teşekkür etmek istiyorum.



Aileme...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Kişisel Yaşam	6
Aile Yaşamı.....	6
Sosyal Yaşam	6
Bireysel Yaşam.....	7
Meslek ile Kişisel Yaşam Arasındaki İlişki	8
Amaç.....	14
Önem.....	14
Sayıtlar.....	17
Sınırlılıklar	17
Tanımlar.....	18
BÖLÜM 2.....	19
YÖNTEM.....	19
Araştırmanın Modeli.....	19
Çalışma Grubu	20
Araştırma Ekibi/ Araştırmacının Rolü.....	24
Verilerin Toplanması	24
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formunun Hazırlanması.....	26
Verilerin Çözümlemesi	27
BÖLÜM 3.....	31
BULGULAR VE YORUMLAR	31
Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamına İlişkin Bulgular	32
1. Aile Yaşamı.....	32
1.1. İletişim.....	33
1.2. Roller	40
1.3. Beklentiler	48
1.4. Romantik İlişki	53
2. Sosyal Yaşam	59
2.1. İletişim.....	59
2.2. Yaklaşımlar.....	65

2.3. İlişkilerin Düzenlenmesi.....	68
3. Bireysel Yaşam.....	73
3.1. Öz Farkındalık	73
3.2. Öz Düzenleme	80
3.3. Öz Şefkat	85
BÖLÜM 4.....	91
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	91
Sonuçlar	91
Öneriler	97
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	97
Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	98
Politika Yapıcılara Öneriler	99
KAYNAKLAR.....	100
EKLER	115
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	116
EK 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	117
EK.3 Bilgilendirilmiş Onam Formu	119
EK 4. Etik Kurul Onayı	121
BENZERLİK BİLDİRİMİ	123
ÖZGEÇMİŞ.....	124

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	22
Tablo 2 Katılımcıların Çalışma Geçmişine İlişkin Bilgiler	23

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1 Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamı	32

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Giriş bölümünde araştırmanın problemine, amacına, önemine ve sayıltılarına yer verilmektedir.

Problem

Oluşum serüveninin toplumların var olduğu ilk zamanlara kadar dayandırılabilmesinin yanı sıra bir meslek olarak psikolojik danışmanlık yirminci yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır (Yeşilyaprak, 2017). Zaman içerisinde sistemli ve uzmanlar tarafından sağlanan profesyonel bir yardım türü haline gelmekle birlikte psikolojik danışmanlığın gelişimini sürdüren genç bir meslek dalı olduğunu söylenebilir (Tan, 2000). Psikolojik danışmanlık mesleğinin merkezini oluşturan psikolojik danışma süreci Tan (2000) tarafından “psikolojik danışman ile danışan arasında karşılıklı etkileşimle gerçekleştirilen psikolojik bir yardım ilişkisi” (s.10) olarak açıklanmaktadır. Psikolojik danışma, bireylerin sorunlarla baş etmelerini ve bireysel kaynaklarını fark etmelerini sağlayarak kendilerini gerçekleştirme konusunda adım atmalarını amaçlayan bir yardım etme sürecidir (Murdock, 2012). Psikolojik danışmanlar ise psikolojik danışma sürecinin yürütülmesini sağlayan ruh sağlığı uzmanlarıdır. Ülkemizde psikolojik danışman olmak için; psikoloji, eğitim süreçleri, insan gelişimi ve öğrenme konularında geniş kapsamlı teorik ve uygulamalı bilgileri içeren eğitim fakültelerinin en az dört yıllık psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dalından mezun olunmalıdır (Türk PDR-Der, 2022).

Psikolojik danışmanlar, ortaya koydukları mesleki uygulamalarla değişimin ve gelişimin bir aracı olarak hareket etmek ve danışanlarına yetkin, etkili ve etik bir ruh sağlığı yardımı sağlamak da dahil olmak üzere birçok sorumluluğa sahiptirler (American Counseling Association, 2014). Literatürde, psikolojik danışmanların alana ilişkin bilgi ve becerilere sahip olmasının yanı sıra bir dizi kişisel özelliğe sahip olmasının öneminin üzerinde durulmaktadır (Miller vd., 2020). Rogers’a (1961) göre etkili psikolojik danışmanın mümkün olabilmesi için danışmanın akademik becerilerinden daha çok kişisel özelliklerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Amerikan Psikolojik Danışma

Derneği Etik Kodlarında da (2014) psikolojik danışmanların hem mesleki hem de bireysel yetkinlikleri vurgulamaktadır. Benzer bir biçimde Cormier ve diğerleri (2017) etkili psikolojik danışmanların mesleki yeterlilikleri ile kişilerarası becerileri arasında denge kurmalarının gerekli olduğundan söz etmektedir. Tüm bunlarla birlikte danışmanların, sürekli değişen ve gelişen toplum ve bireyin ihtiyaçlarına uygun cevap verebilmek yönünde çaba göstermeleri de önemli görülmektedir. Bu doğrultuda kişisel olarak yeni yeterlikler sağlamayı ve gelişim fırsatlarını aktif olarak takip etmeyi mesleki kimlik gelişimlerinin bir yönü olarak görmek durumundadırlar (Heled ve Davidovitch, 2021; Yılmaz ve Ergene, 2021). Cormier ve Hackney'e (2014) göre etkili psikolojik danışmanların kişisel özellikleri arasında kişisel farkındalık ve anlayış, objektif olma, kendisinin ve başkalarının etnik ve kültürel faktörlerinin etkisini anlama, açık fikirlilik, yetkinlik, güvenilirlik ve gönüllülük öne çıkmaktadır.

Psikolojik danışmanların profesyonelliğini etkileyen faaliyetler, özellikler, değerler, inançlar, kişilerarası etkileşim ve davranışlar olarak tanımlanan mesleki eğilim kavramı da ilgili literatürde kendisine yer bulmaktadır (CACREP, 2015). Mesleki eğilimin önemli bileşenleri Christensen, Dickerman ve Dorn Medeiros (2018) tarafından gelişime açıklık, öz farkındalık ve başkalarının farkındalığı, duygusal denge, dürüstlük, esneklik ve merhamet olarak sıralanmaktadır. Ayrıca Korkut Owen ve Dost (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışmanların özelliklerine yönelik görüşleri incelenmiştir. Katılımcıların iyi bir psikolojik danışmanda olması gereken özellikleri iyi iletişim becerilerine ve iyi bir iletişim için gerekli koşullara sahip olma, insanlarla olmayı ve onlara yardım etmeyi isteme, öz farkındalık ve psikolojik olarak sağlıklı olma, farklılıklara/yeniliklere açıklık ve yansızlık, profesyonel tavır ile etik ve yaşama karşı tavır olarak belirttikleri görülmektedir. Psikolojik danışmanın mesleğe başlamasıyla birlikte etkili olabilmesi için gerekli görülen çok sayıda özellik ve becerilere sahip olması ve mesleki uygulamaları boyunca sürdürmesi beklenmektedir. Bu noktada dinamik bir süreç olan mesleğin bireyin kişisel yaşamına nasıl yansıdığı konusunun anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlık mesleğinde danışan ve danışman olmak üzere tüm paydaşların danışma sürecinden olumlu etkilenebilmesi için öncelikli olarak psikolojik danışmanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede ve iyi olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda iyilik halinin, psikolojik danışmanlardan sahip olması beklenen etkili

psikolojik danışman özelliklerin başında geldiği hatta bu özelliklerin temelini oluşturduğu söylenebilir (Lawson, 2007). Aynı zamanda literatürde psikolojik danışmanların, kişisel ve mesleki iyi oluşlarını korumaları mesleki bir sorumluluk olarak ele alınmaktadır (Baker, 2003). Danışma sürecinin uyumlu bir biçimde gerçekleştirilmesindeki önemli rolüne rağmen psikolojik danışmanların sıklıkla danışanların gelişimleri ön planda tutarken, kendi deneyimlerine ve iyi oluşlarına karşı aynı özeni göstermediklerinden söz edilmektedir (Corey, 2005). Bununla birlikte yapılan araştırmalar danışmanlık mesleğini hem kişilik özellikleri uygun ve ruh sağlığı yerinde olan bireylerin seçtiğini; hem de kişilik özellikleri uygun olmayan, hatta ciddi düzeyde uyum sorunları ile mücadele eden bireylerin seçtiğini belirtmektedir (Gladding, 2013). Bu yöndeki çalışmalardan birinde psikolojik danışman adaylarının % 47.8'inin düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları ve %71.4'ünde de risk faktörlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel-Şahin ve Gündüz, 2019). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda danışma sürecinin önemli unsurları arasında ele alınan psikolojik danışmanın iyi oluşu hakkında kapsamlı bir anlayış geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların mesleğinin kişisel yaşamına yansımalarının nasıl olduğunun ortaya koyulmasının, mesleğin iyi oluşlarına nasıl etki ettiğinin de anlaşılmasında önemli bir rol oynayacaktır. Böylelikle geliştirilen anlayışın danışmanların iyi oluşlarının desteklenmesine yönelik uygulamalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlık, danışanın hem bilişsel hem de duygusal becerilerinin geliştirilmesi ile karakterize edilen bir meslektir (Kottler, 2017). Bu gelişim, danışanların yaşamlarını ve gelişimsel süreçlerini gözlemlene deneyimi ve farkındalığı yönüyle kolaylaştırıcıdır. Ayrıca bu meslek, ihtiyacı olan bireylere yardımcı olmaktan kaynaklanan bir tatmin duygusu sağladığı için doğası gereği ödüllendiricidir (Norcross ve Guy, 2007). Mesleğin talepleri danışmanlar için zorlayıcı olabilmekle birlikte, birçok danışman çalışmaları aracılığıyla kişisel gelişim ve tatmin duygusu yaşamaktadır. Danışanların problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olma süreci, danışmanların kişisel yaşamlarını olumlu yönde etkileyebilecek bir amaç ve anlam duygusu sağlayabilmektedir (Carvalho ve Matos, 2011; Vummidi ve Limaye, 2016). Ayrıca ruh sağlığı uzmanlarının meslekleri doğrultusunda kişilerarası becerileri ve öz farkındalıklarında önemli gelişmeler deneyimledikleri de görülmüştür (Pascual-Leone, Rodriguez-Rubio ve Metler, 2013). Rabu ve diğerleri (2015) tarafından kıdemli psikoterapistlerin kişisel yaşamlarına

yönelik yapılan çalışmada katılımcıların başkalarıyla ilişkilerinde daha dışa dönük ya da aktif olmaya cesaret etmelerini ve bunun kendilerine başkalarına daha yakın olma imkânı sağlamasını meslekleriyle ilişkilendirildikleri söylenebilir. Bir diğer paylaşılan nokta ise ruh sağlığı uzmanlarının danışanları ile kurdukları ilişkilerin kendi yaşamları için öğretici ve geliştirici olabildiğidir. Danışmanların, danışanlarına gösterdikleri samimi ilgi ve saygı hem danışanlarla ilişkilerinde hem de kendi kişisel ilişkilerinde sabır, hoşgörü, esneklik ve alçak gönüllülük düzeyleri açısından yer bulabilmektedir (Barton, 2000). Danışanlarının güçlü yönlerine, cesaretlerine, dirençlerine, kararlılıklarına ve doğru olanı yapmak için verdikleri mücadeleye tanık olmaları ve danışanlarının örneklerinden kendi yaşamları için ilham almaları karşılaşılan deneyimler arasında bulunmaktadır (Hatcher, vd. 2012). Benzer bir biçimde Stahl ve meslektaşlarının (2009) nitel araştırmasında danışmanların danışanlarıyla çalışmaları sonucunda öz farkındalık ve sınır koyma becerilerinde gelişme olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman olmak; bireylerin kişisel gelişimi, amaç duygusu, kişilerarası ilişki becerileri, öz farkındalık gibi kişisel yaşamın önemli alanları için destekleyici ve geliştirici olabilmektedir. Mesleğin bireyin kişisel yaşamına nasıl yansıdığı konusundaki bilgilerin derinleştirilmesi danışman aday ve elemanlarının mesleğin kişisel gelişim ile etkileşim süreçleri hakkında bilgi ve farkındalıklarını artırmalarında etkili olacağı söylenebilir. Böylesi bir bilgi ve farkındalığın oluşumu ise danışmanların kişisel ve mesleki gelişimlerini sürdürmeleri ve genişletmelerini sağlamalarına kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışma mesleğinin danışman için geliştirici yönlerinin yanı sıra riskli yönleri de bulunmaktadır. Günlük yaşamlarında zamanlarının çoğunu diğer insanlarla yakın iş birliği içinde geçiren bireylerin duygusal olarak yorgunluk deneyimledikleri bilinmektedir (Pines ve Maslach, 1980). Danışma süreçlerinde danışmanlardan; istismar, şiddet, savaş, deprem ve kendine zarar verme gibi travmatik deneyimler yaşayan danışanlar ve sosyal beceriler geliştirme ya da kariyer seçimi gibi gelişimsel görevler bağlamında sorun yaşayan danışanlar olmak üzere oldukça geniş bir yelpazedeki sorunlar ile karşı karşıya kalan danışanlara etkili bir şekilde yardımcı olmaları beklenmektedir (Arslan, 2018). Bu durum kişisel gelişme ve iyileşme sürecini danışanlarıyla paylaşmalarına izin verse bile, kendi iyilik hallerini tehlikeye atabilir (Meyer ve Ponton, 2006). Danışanların acı ve kaygı verici deneyimlerine yoğun ve sürekli bir biçimde maruz kalınması psikolojik danışmanlar için stres, tükenmişlik gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Güler ve Türküm, 2019). Bununla birlikte literatürde danışman tükenmişliği (Arslan,

2018; Özkan ve Okur, 2021) merhamet yorgunluğu ve ikincil travmatik stres (Er ve Ulu, 2024; Hensel vd., 2015; Metin, 2023) dahil olmak üzere psikolojik danışman olarak çalışmanın öne çıkan tehlikelerinden bahsedilmektedir. Söz konusu tehlikelerin ortaya çıkmasında danışma süreci ile ilgili faktörlerin yanı sıra çalışma ortamı koşullarının da etkili olduğu görülmüştür. Bu faktörler arasında; danışmanların yardım edebileceklerinden daha fazla danışanın/öğrencinin ve baş edebileceklerinden daha fazla iş yükünün bulunduğu ortamlarda çalışmaları (Lawson, 2007), zaman zaman öfkeli, saldırgan, suçlayıcı olabilen danışan davranışlarına maruz kalmaları (Norcross ve Guy, 2007), çalıştıkları ortamlarda yüksek performans taleplerine karşın yetersiz olan meslektaş ve yöneticilerden destek ve kaynaklar (Bardhoshi vd., 2014), rol belirsizliği ve rol çatışması (Korkut-Owen ve Owen, 2008) bulunmaktadır. Ruh sağlığı hizmetini veren psikolojik danışmanların çalışma yaşamı kalitelerinin daha iyi hale getirilmesi, özlük haklarının iyileştirilmesi ve böylelikle bahsedilen stres kaynaklarının azaltılmasının iyi oluşları açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Şahin ve Emre, 2021). Mesleğin riskli yönlerinin ortaya çıkmasında etkin rol oynayan danışma süreci ve çalışma ortamı ile ilişkili çeşitli faktörler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda danışmanların kişisel yaşamlarının araştırılması söz konusu faktörlere bir bütün olarak bakış sağlayabilir. Bu bakış ile bağlantılı olarak psikolojik danışmanların kendi iyi oluşlarını korumalarına ve danışmanların iyi oluşlarını korumaya yönelik yapılan uygulamalara destek olacak deneyim ortaya koyulabilir.

Psikolojik danışmanlar sıklıkla kendi kişisel yaralarına ek olarak, çalışma yaşamlarında yüzleşmek durumunda kaldıkları çeşitli zorluklar dolayısıyla yaşadıkları ruhsal zorlanmalara rağmen çalışmalarını devam ettirmek durumundadırlar. Psikolojik danışmanların etkililiğini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların neredeyse %60'ı etkili olamayacak kadar sıkıntılı hissettikleri zamanlarda dahi çalıştıklarını ifade etmişlerdir (Pope, Tabachnick ve Keith-Spiegel, 1987). Psikolojik danışmanlar da tıpkı ruh sağlığı hizmeti sağladıkları danışanları gibi kendi ruhsal sorunlarını deneyimlemek noktasında savunmasızdırlar (Streeter, 2017). Danışmanlar da dahil olmak üzere pek çok ruh sağlığı uzmanı yaşadıkları sorunlara ilişkin kendi deneyimleri nedeniyle kendilerini danışmanlık alanına yönelmiş bulmaktadırlar (Kern, 2014). Norcross ve Guy (2001) yaptıkları meta-analiz çalışmasında 14 farklı araştırma doğrultusunda ruh sağlığı uzmanlarının yaklaşık %75'inin meslek yaşamlarının bir noktasında danışmaya başvurduğu açıklanmıştır. Ruh sağlığı uzmanları arasında psikolojik destek ihtiyacının arttığı kabul edilmesinin yanı

sıra psikolojik destek almak ile ilgili önemli engellerinde bulunduğu görülmüştür. Psikolojik desteğe ihtiyacın olunmasıyla ilgili damgalanma, psikolojik destek ihtiyacının farkında olunmaması ve kariyerinin olumsuz etkileneceği düşüncesi doğrultusunda bireylerin ihtiyaçları ile ilgili meslektaşlarına açılmak veya yardım arayışında bulunmaktan geri durabildikleri söylenebilir (Gras vd., 2015; Logan ve King vd., 2001). Bahsedilen çalışmalar danışmanların psikolojik danışmaya olan ihtiyaçları, bu süreçte deneyimledikleri destek ve engel kaynaklarının ortaya koyulmasının önemli olduğunu göstermektedir. Psikolojik danışman olmanın bireyin kişisel yaşamına yansımalarının incelenmesi danışmanların; ruhsal zorlanmaları ve psikolojik yardım alma ile ilgili deneyimleri, bu konuda karşılaştıkları destek ve engeller ile ilgili süreçler hakkındaki öz farkındalık düzeylerinde de etkili olacaktır.

Kişisel Yaşam

Aile Yaşamı

Bireylerin aile, sosyal ve bireysel yaşam alanları kişisel yaşamını oluşturan önemli bileşenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile yaşamı, aile üyelerinin birlikte etkileşimde bulunduğu, karşılıklı rol ve sorumlulukları içerisinde barındıran ve bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkileri bulunan bir alan olarak açıklanmaktadır (Giddens, 2006). Aynı zamanda aile, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılayabileceği doğal bir yaşam çevresidir. Yaşam süresince etkileri göz önünde bulundurulduğunda aile yaşamının bireyin fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir (Nazlı vd., 2020). Toplum içerisinde bireyin sosyal ve mesleki alanlarda etkili olabilmesinde aile yaşam alanı deneyimleri öne çıkmaktadır.

Sosyal Yaşam

Bireyin yaşamında önemli bir yer kaplayan sosyal yaşam alanı bireyin çevre ve diğer insanlar ile kurduğu ilişkiler, etkileşim biçimlerini içerisinde barındıran çok boyutlu bir kavram olarak açıklanabilir (Myers & Twenge, 2019). Sosyal yaşam bireyin çeşitli çevrelerde edindiği arkadaşlık ilişkilerini, deneyimlediği sosyal aktivitelerini de içerisinde barındırmaktadır. Arkadaşlık gibi kişilerarası ilişkiler ve sosyal aktiviteler bireylerin deneyimlerini paylaşmasına, başkalarından öğrenmesine ve sürdürülebilir kişisel gelişim için çok önemli olan sosyal dinamiklerde hareket etmesine izin verdiğinden gerekli olarak görülür (Ono ve Odone, 2022). Adler, karşılıklı doyurucu

ilişkilerle mümkün olan sosyal desteği bireyin temel gereksinimlerinden biri olarak ele almaktadır. Sosyal desteğin yokluğu ise iş, aile, sosyal yaşam alanlarında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Yazgan- İnanç ve Yerlikaya, 2019). Kişiliğin gelişimini yaşam boyunca gelişim evreleri halinde açıklayan Erikson, kişilik özelliklerinin oluşmasında sosyal süreçlerin etkisini vurgulamaktadır. Söz konusu gelişim evrelerinde anne-baba, kardeşler olmak üzere aile üyeleri ve öğretmen, akran, eş, iş dünyası olmak üzere sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin niteliği bireyin kişiliğinin şekillenmesinde önemli olduğu açıklanmaktadır (Erikson ve Erikson, 2014).

Bireysel Yaşam

Bireysel yaşam alanı, aile ve sosyal yaşam alanlarını da içeren kapsayıcı çerçevenin yani kişisel yaşamın ayrılmaz bir diğer bileşenini oluşturur. Bireysel yaşam, içerisinde öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkat faktörlerini de barındırmaktadır. Özellikle bireylerin ruh sağlığının yorumlanabilmesinde öz farkındalık öne çıkmaktadır. Öz farkındalık, bireyin kendisi ile ilgili algılarıyla yaşantılarının tutarlılık göstermesi olarak açıklanmaktadır (Murdock, 2022). Corey (2005) öz farkındalığın, öz bakım ve kendini izlemeyle birlikte danışmanların kişisel yaşamlarına ve danışanların zorlayıcı yaşantılarına dair paylaşımlarına daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabileceğini açıklamaktadır. Öte yandan öz düzenleme, bireylerin içsel ve dışsal tepkilerini değiştirme yönelik çabalarını içeren bir kavramdır (Vohs ve Baumeister, 2004). Öz şefkat ise bireylerin yaşamlarında acı ve huzursuzluk duygusu karşısında, bu durumu ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi, anlayışlı bir tutum ile karşılamaya yönelmesi ve kabul etmesi biçimde açıklanmaktadır (Neff, 2003). Bireyin öz şefkati, duygu durumları hakkında öz farkındalığında ve psikolojik sağlığında etkili olarak oynadığı rol açısından önemli bir psikolojik değişkendir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Çalışmalar, öz şefkatin psikolojik danışmanların şefkat yorgunluğu düzeylerini azaltmada etkili olduğu (Papadimitriou, vd. 2023; Neff, 2011), iyi oluşlarını desteklediği (Voon, vd., 2021), mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu (Kınacı, 2024) ve mesleki tatmin düzeyleri ile sıkıntıya dayanma kapasiteleri arasındaki ilişkide aracı rolü bulunduğu (Ceco, 2022) belirtilmektedir.

Bireyin duygularının ve düşüncelerinin farkında olması hem öz düzenleme hem de öz şefkat süreçlerinin sağlanmasında aracı bir role sahiptir. Bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını farkında olması, onları düzenleyebilmeleri ile ilişkilidir (Wagner ve Heatherton, 2015). Ayrıca bireyin kendisine karşı anlayışlı bir tutum gösterebilmesinde

duyguların düzenlenmesi süreçleri de yer almaktadır. Özetle bahsedilen öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkat faktörleri birbiriyle etkileşim içerisinde. Ve bu faktörler bireyin hem kişisel hem de mesleki yaşamı için önem teşkil etmektedir.

Meslek ile Kişisel Yaşam Arasındaki İlişki

Günümüzde bireylerin çalıştıkları meslek ile kişisel yaşamları arasındaki ilişki çok yönlü ve dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Her iki alandaki olumlu deneyimler, karşılıklı zenginleşmeye yol açmakla birlikte bireyler için memnuniyeti ve iyi oluşlarını artırırken olumsuz deneyimler ise karşılıklı tükenmişlik, memnuniyetsizlik gibi çeşitli sorunlar ile ilişkilendirilmektedir (Mikołajczyk, 2021). Dawis ve Lofquist tarafından geliştirilen İş Uyumu Kuramı'na bakıldığında ev, okul ve iş ortamlarının bireyin ilişki kurması gereken önemli çevreler olarak açıklandığı görülür. Bu kurama göre, söz konusu çevrelerden birisiyle uyuşmanın sağlanması ve sürdürülmesi diğer çevrelerdeki uyuşum ve başarının yordanmasında etkilidir. Ayrıca iş çevresi araştırmacılar tarafından bireyin ilişki kurması gereken en önemli çevre olarak gösterilmektedir (Yeşilyaprak, 2020). Yapılan çalışmalarda bireyin değişen iş ve yaşam koşulları ile başa çıkabilmesini içeren kariyer uyumunun yüksek olmasının algılanan iyi olma halini olumlu yönde yordadığı açıklanmıştır (Öncel, 2014).

Meslek doğrultusunda başarı hissi ve memnuniyet gibi olumlu deneyimlerinin, bireylerin benlik gelişimi üzerinde ve dolayısıyla kişisel yaşamında da etkili olduğu belirtilir (Cachia, 2017; Belinda, 2020). Araştırmalar, mesleki deneyimlerin özellikle orta ve geç yetişkinlik dönemlerinde bireyin kişilik özelliklerinin gelişimini etkileyebileceğini göstermektedir. İş ve aile ortamlarında yaşanan çatışmalarının dışadönüklük ve nevroz gibi kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğinin ileri sürülmesi bu duruma bir örnek oluşturmaktadır (Li vd., 2023). Aynı zamanda Super, bireylerin kendi ilgi, yetenek ve kişisel özelliklerini yani benliklerini en iyi şekilde yansıtabilecek mesleği bulmaya çalıştıklarını ifade etmektedir (Yost ve Corbishley, 1988). Sonuç olarak bireyin yaptığı meslek ile benliği arasında karşılıklı ve dinamik bir etkileşimin varlığından söz edilmektedir (Li vd., 2023). Kimi zaman bireyler, çalıştıkları meslekleri hakkındaki deneyim ve hislerini, kişisel yaşamları hakkındaki deneyim ve hislerinden ayırma noktasında zorlanmakta ve böylelikle meslek ve kişisel yaşamı bir bütün olarak görebilmektedirler (Adams, King ve King, 1996). Bununla birlikte mesleki yaşam, bireyin kendisine yönelik algıları üzerinde de etkili olmaktadır. Birey, mesleki

deneyimleri doğrultusunda özelliklerine yönelik olumlu ya da olumsuz atıflarda bulunabilmekte, kendisine mesleki deneyimleri penceresinden bakabilmektir. Holland'ın bireylerin kendilerini meslekleri üzerinden tanımlamaya yöneldiklerini ifadesi bu durum ile ilişkili bir biçimde ele alınabilir (Bacanlı, 2020).

Günümüz toplumunda mesleklerin çok hızlı bir şekilde değişiklik gösteren talepkâr doğası ve teknolojinin getirdiği sürekli erişilebilirlik gibi faktörler bireylerin kişisel yaşamlarını iş yaşamından ayırmasını daha da zor hale gelmesi ile sonuçlanmıştır. Bu durum, iş-yaşam dengesinin sağlanması konusunda da yeni zorluklara sebep olmakta ve bu doğrultuda düzenlemelerin yapılması gerekliliğinin altını çizmektedir. Bireyin çalıştığı meslek ve kişisel yaşamı arasındaki dengenin sağlanmasının bireyin yaşamında çeşitli sonuçlarla ilişkilidir. Bu dengenin sağlanamaması bireyin daha stresli, kaygılı olmasına, iş memnuniyetinin azalmasına ve hatta tükenmişliğe yol açabilmektedir (Oliveira vd., 2013). Baş ağrısı, sırt ve omuz ağrısı ve mide ağrısı gibi fiziksel sorunlar ile de ilişkili olduğu görülmüştür (Arslan, 2018). Aynı zamanda bireyin aile ve arkadaşları ile olan iletişimi ve iş yerinde, evde ve genel yaşamda kişisel doyum ve iyi oluşu söz konusu dengenin etki alanları içerisinde bulunmaktadır (Guest, 2000; Şişman ve Topgül, 2013). İş ve aile çevrelerinde sahip olunan rollerin taleplerinin bireyin zamanı ve enerjisi için rekabet halinde olması bahsedilen sonuçların ortaya çıkmasında etkilidir. Tüm dünyayı derinden etkileyen Covid-19 salgınından bu yana öğrencilerin ruh sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaçlarında artış yaşanmaktadır. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanlarının öğrencilere verimli hizmet sağlamakla ilgili artan sorumlulukları ve yaşadıkları zorluklar kapsamında stres yaşadıkları görülmüştür (National Center for Education Statistics, 2022). Bahsedilen bu durum artan iş yükünün bireyi ruhsal olarak nasıl etkileyebileceğine dair bir örnek olarak ele alınabilir.

Öte yandan kişisel yaşam ile mesleki yaşam arasındaki dengenin sağlanmasının bireyin daha yüksek düzeyde iyi oluşu ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Oliveira vd., 2013). Bireyler, ağır iş yükü ve uzun çalışma saatleri gibi iş-aile çatışmalarına yol açabilecek faktörlerle baş edebilmek için çeşitli yollar geliştirmektedir. Bu yollar içerisinde; aile ve iş arkadaşlarından destek almak, iş ile aile yaşamını birbirinden ayırmaya özen göstermek, sorumlulukları öncelik sırasına göre ele almak bulunmaktadır (Rahman vd., 2016). Bahsedilen bu yolların bireylerin mesleki ve kişisel yaşam sorumlulukları arasındaki etkileşimi yönetmek için önemli olduğu belirtilmektedir. Genel itibariyle bakıldığında, meslek yaşamının özelliklerinin bireylerin

sosyal ve aile ilişkilerini zaman ve nitelik bağlamında şekillendirmesine ek olarak bireyin kendisine yönelik algılarını da etkilediği görülmektedir. Tüm bu etkileşimler hem bireyin ruh sağlığı hem de mesleki gelişimi ve performansı açısından önem teşkil etmektedir.

Literatüre bakıldığında ruh sağlığı uzmanların kişisel yaşamına yönelik ilginin 1970'li yıllara dayandığı görülmüştür (Cogan, 1978; Guy, 1987; Owen, 1993). Bununla birlikte söz konusu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve ancak son yıllarla beraber dikkat çeken bir alan haline gelmeye başladığı söylenebilir (Arslan, 2018; Başıyigit, 2024; Bozoğlan ve Çankaya, 2012; Hatcher ve diğerleri, 2012; Kennedy ve Black, 2010; Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020; Rabu ve diğerleri, 2015; Saki, 2018; Vummidi ve Limaye, 2016). Psikolojik danışmanların kişisel yaşamlarına doğrudan ya da dolaylı olarak değinen çalışmalar, psikolojik danışman olmanın bireyin yaşamına önemli ve çeşitli yansımaları olduğunu ortaya koymaktadır. Kennedy ve Black (2010) tarafından psikolojik danışman olmanın bireyin yaşamını nasıl etkilediğinin incelendiği çalışmada altı psikolojik danışmanla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda ise katılımcıların meslekleri dolayısıyla kişisel yaşamlarını çeşitli şekillerde ve alanlarda etkileyen temel olarak olumlu etkiler yaşadıklarını ortaya koyulmuştur. Çalışmada katılımcılar tarafından bildirilen etkiler arasında; öz farkındalık düzeyindeki artış, kendine karşı daha anlayışlı olma, iletişim becerileri ve kişilerarası ilişkilerde iyileşme, daha iyi kişisel bakım ve sınırlar, aile üyelerinin daha iyi anlaşılması, sahip olunan değerlerin netleştirilmesi, kişisel ve mesleki yaşamın bütünleştirilmesi, kişisel enerjinin ilişkilere seçici olarak adanması bulunmaktadır. Tüm bu olumlu yöndeki etkilerin yanı sıra olumsuz bir etki olarak katılımcılar tarafından yalnızca zaman ve enerji gibi kişisel kaynaklarında azalmanın olduğu ve bu durumun kişisel ilişkilerini etkilediğini bildirmişlerdir. Benzer bir amaç ile Vummidi ve Limaye (2016) tarafından gerçekleştirilen nitel çalışmada, yedisi kadın üçü erkek olmak üzere on psikolojik danışman ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik danışmanların, kişisel ve mesleki yaşamlarını birleştirdikleri ve bunun da birbirinden ayrı tutmaya kıyasla daha olumlu bir bakış açısı sağlamalarında yardımcı olduğu görülmüştür (Rønnestad ve Skovholt, 2003). Aynı çalışmada katılımcıların yaşamındaki benlik, sağlık ve aile yaşam alanlarının danışman olmaktan etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır; danışmanların çoğu benliklerinde değişim ve büyüme yaşamışlar, öz bakıma yönelik farkındalıklarının öneminden söz etmişlerdir. Mesleğin, aile üyeleri ile olan ilişkileri

üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasının yanı sıra evli kadın danışmanların, evli erkek danışmanlara kıyasla kişisel ve mesleki rol karmaşası yaşadıkları saptanmıştır.

Bozoğlan ve ankaya (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise psikolojik danışmanların duygularla baş etme yolları üzerinde durulmuştur. Bu alışma sonucunda katılımcıların genel olarak olumsuz duyguları ile baş edebilmek için “unutmaya çalışma ve kaçınma, ie yönelme ve paylaşma, dışa yönelme ve yüzleşme ve sakin olmaya çalışma gibi” (s. 20) yollara başvurdukları görülmüştür. Maruniakova ve diğerleri (2015) ise farklı bir bakış açısı ile psikolojik danışmanların kişisel yaşamları da dahil olmak üzere farklı kaynaklardan edindikleri deneyimleri nasıl btnleştirdiklerini ve bunları uygulamada nasıl kullandıklarını keşfetmeyi amaçlamıştır. Yürüttükleri nitel çalışma sonucunda, kişisel deneyimlerin psikolojik danışmanların çalışma şeklini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bununla birlikte Arslan (2018) tarafından psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyinin incelendiği nitel araştırmada “psikolojik danışmanların okullarda karşılaştıkları durumların kişisel yaşamlarına etkileri” de incelenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların “sorunları eve taşıma, aileye vakit ayıramama, danışanların yaşantısının etkisinden çıkamama, sürekli mükemmel olmalıyım hissi ve sosyal aktivitelere zaman ayıramama” (s. 1010) etkilerinden söz ettikleri görülmüştür. Başyığit (2024) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise iş-yaşam dengesi ve kariyer uyumunun psikolojik danışmanların mental iyi oluşları üzerinde yordayıcı bir rolü olduğu ortaya koyulmuştur.

Literatürde psikolojik danışmanlık adaylarını da odak noktasına alan çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Saki (2018) tarafından gerçekleştirilen psikolojik danışman adaylarına odaklanılan çalışmada katılımcılar, danışmanlık eğitiminin kendilerini olumlu yönde değiştirdiğini ve ilişkilerindeki becerilerini geliştirdiğini bildirmektedirler. Benzer bir bulguya Korkut Owen ve Tuzgöl Dost (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da rastlanmaktadır. Burada psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi incelenmiştir. Bu alışma sonucunda ise katılımcıların aldıkları eğitimin kendilerini daha fazla tanıma ve değiştirme, başkalarını daha iyi tanıma ve anlama ile iyi iletişim kurmaya başlama gibi özelliklerin artışı ile ilişkili gördükleri görülmüştür.

Bahsedilen araştırmaların yanı sıra psikolojik danışmanlık ile benzer bir çalışma alanına sahip olan psikoterapistleri odak noktasında bulundurulan araştırmaların da bulunduğu görülmüştür. Rabu ve diğerleri (2015) tarafından yapılan nitel çalışmada

psikoterapistlerin kişisel yaşamlarının yaptıkları işten nasıl etkilendiğinin ortaya koyulması hedeflenmiştir. Bu amaçla on iki kıdemli psikoterapist ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda psikoterapist olarak çalışmanın; açıklık, hoşgörü ve yaratıcılık geliştirme potansiyeli taşımakla birlikte sorumluluktan bunalma ve yetersizlik, izolasyon ve umutsuzluk duygularına karşı savunmasız olma anlamına da geldiği görülmüştür. Psikoterapistlerin danışanların neler öğrendikleri üzerine odaklanan başka bir nitel çalışma sonucunda katılımcılar; danışanlarından yaşam dersleri, ilişkiler, etik karar verme, başa çıkma, cesaret, psikopatoloji, kişilik, kültürel farklılıklar, yaşam boyu gelişim hakkında çok şey öğrendiklerini ifade etmişlerdir (Hatcher vd, 2012). Aynı çalışmada katılımcıların danışanlarına duydukları samimi ilgi ve danışanın bireyselliğine duydukları saygı hem danışanlarla ilişkilerinde hem de kendi kişisel ilişkilerinde sabır, hoşgörü, esneklik ve alçakgönüllülük düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Bir başka çalışmada psikoterapist ve araştırma psikologların kişisel yaşamlarının mesleklerinden nasıl etkilendiğini anket aracılığıyla ortaya koyulmuştur. Burada terapistler, araştırmacılara kıyasla daha fazla anksiyete, depresyon ve duygusal tükenme bildirmişlerdir. Aynı zamanda hayatlarından daha memnun olduğu ve çalışmalarının kendilerini olumlu yönde etkilediğini hissetme olasılıklarının araştırmacılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Radeke ve Mahoney, 2000).

Psikolojik danışmanları odak noktasına alan literatürün incelenmesi sonucu elde edilen konu alanları ve bilgiler yukarıda açıklanmıştır. Bahsedilen konu alanları ve bilgiler özet bir biçimde şu şekilde ele alınabilir: Danışma süreçlerinde psikolojik danışmanlardan etkili bir biçimde çalışabilmeleri için fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede ve iyi olmaları beklenmektedir (Lawson, 2007). Ayrıca lisans eğitimlerinde kazandıkları bilgi ve becerilerin yanı sıra sahip olmaları gereken çeşitli kişisel özelliklerinin de bulunduğu araştırmalar aracılığıyla vurgulanmaktadır (Korkut Owen vd., 2018; Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020; Yılmaz ve Ergene, 2022). Psikolojik danışmanın nasıl olması gerektiğini inceleyen, farklı bakış açılarına sahip pek çok çalışmanın bulunduğu söylenebilir. Öte yandan psikolojik danışman olmanın birey için kişisel gelişim ve tatmin duygusu gibi ödüllendirici ve doyum sağlayıcı yönlerinin bulunduğu da görülmüştür (Vummidi ve Limaye, 2016; Carvalho ve Matos, 2011; Nocross ve Guy, 2007) Aynı zamanda danışman tükenmişliği, ikincil travmatik stres ve merhamet yorgunluğu gibi zorlayıcı ve tüketici yönleri de çalışmalar aracılığıyla detaylı bir biçimde ortaya koyulmuştur (Güler ve Türküm, 2019; Hensel vd., 2015). Psikolojik

danışmanlar, çalışma yaşamlarında yüzleşmek durumunda kaldıkları çeşitli zorluklar dolayısıyla ruhsal zorlanmalar yaşayabilmektedir. Ayrıca bu süreçte mesleki uygulamalarına devam etmeleri gerekebilmektedir. Psikolojik destek almak noktasında ise danışmanların damgalanma, psikolojik destek ihtiyacının farkında olunmaması ve kariyerinin olumsuz etkileneceği düşüncesi (Gras vd., 2015; Logan ve King vd., 2001) gibi bir dizi engel ile karşılaşabildiklerinden söz edilmektedir. Bu noktada psikolojik danışmanlarla ilgili bahsedilen çalışma alanlarına bütüncül bir bakış sağlanabilmesi ve aralarındaki etkileşimlerin ortaya koyulabilmesi için psikolojik danışmanlık mesleğinin bireylerin kişisel yaşamlarında nasıl yer bulduğunun araştırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Çalışma sonuçlarının danışmanların iyi oluşlarını korumaları, öz farkındalıkları, kişisel ve mesleki gelişimlerini sürdürmeleri, risk alanlarının anlaşılması konuları kapsamında bilgi sağlayacağı söylenebilir. Bu doğrultuda hem danışmanların kişisel gelişim uygulamaları hem de danışmanlara yönelik yapılan uygulamalar açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde danışmanların kişisel yaşamı konusuna odaklanan çalışmalar bulunmaktadır (Arslan, 2018; Başıyigit, 2024; Kennedy ve Black, 2010; Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020; Rabu ve diğerleri, 2015; Saki, 2018; Vummidi ve Limaye, 2016). Bu çalışmalar psikolojik danışman olmanın; bireyin aile, arkadaşlık, romantik ilişkilerinde, benlik gelişiminde, ruh sağlığında, kendisine yönelik farkındalık ve tutumlarında başka bir ifadeyle kişisel yaşamında yansımaları hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır. Bahsedilen çalışmalar doğrultusunda psikolojik danışmanların kişisel ve mesleki yaşamları arasında dinamik bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sebeple birlikte ele alınmaları bireylerin hem kişisel hem de mesleki yaşam alanlarına yönelik anlayış ve farkındalık geliştirilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Ancak ülkemiz literatüründe psikolojik danışman olmanın bireyin kişisel yaşamına yansımalarına odaklanan çalışmaların sınırlı kaldığı görülmüştür. Bu çalışma ile ülkemizde aktif olarak çalışan psikolojik danışmanların mesleklerinin kişisel yaşamlarına yansımalarının nasıl olduğunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Bahsedilen genel amaç doğrultusunda bireylerin aile, sosyal ve bireysel yaşam alanlarına psikolojik danışman olmanın yansımalarının neler olduğuna odaklanılmıştır. Araştırma bulgularının literatürdeki sınırlılığın giderilmesi sürecine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Amaç

Araştırmanın genel amacını; psikolojik danışman olmanın bireylerin kişisel yaşamlarına yansımalarının nasıl olduğunun ortaya konulması oluşturmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda araştırmanın soruları şu şekildedir;

1- Bireyin psikolojik danışman olması, aile yaşamına (iletişim, roller, beklentiler ve romantik ilişki) nasıl yansımaktadır?

2- Bireyin psikolojik danışman olması, sosyal yaşamına (arkadaşlık ilişkileri ve sosyal aktiviteleri) nasıl yansımaktadır?

3- Bireyin psikolojik danışman olması, bireysel yaşamına (öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkat) nasıl yansımaktadır?

Önem

Psikolojik danışmanlar, ortaya koydukları mesleki uygulamalarla değişimin ve gelişimin bir aracı olarak hareket etme ve danışanlarına yetkin, etkili ve etik bir ruh sağlığı hizmeti sağlama sorumluluğuna sahiptirler (American Counseling Association, 2014). Okullar, ruh sağlığı merkezleri başta olmak üzere çeşitli kurum ve kuruluşlarda görev alan psikolojik danışmanların mesleklerinde etkili olabilmelerinde önemli olarak açıklanan koşullar arasında; fiziksel, ruhsal ve psikolojik olarak dengede ve iyi olmaları, uygun kişilik özelliklerine ve mesleki becerilere sahip olmaları ve mesleki uygulamaları boyunca bu faktörleri sürdürmeleri bulunmaktadır (Lawson, 2007; Miller vd., 2020). Aynı zamanda psikolojik danışmanlık mesleğinin birey için bir yandan geliştirici, doyum sağlayıcı diğer yandan ise riskli ve ruhsal zorlanmalara yol açabilen yönlerinin bulunduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Carvalho ve Matos, 2011; Güler ve Türküm, 2019).

Literatüre bakıldığında psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin; aile ve arkadaşlık ilişkileri, kendileri ve çevrelerine yönelik tutumları ve öz farkındalık düzeyleri

gibi alanlara yönelik etkilerine değinen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Arslan, 2018; Başığit, 2024; Kennedy ve Black, 2010; Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020; Rabu ve diğerleri, 2015; Saki, 2018; Vummidi ve Limaye, 2016). Bu çalışmalar, psikolojik danışman olmanın bireylerin kişisel yaşamlarına çeşitli şekillerde yansıdığı ve bu yansımaların mesleki uygulamalarına da dahil olmak üzere yayıldığını göstermektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanların hem iyi oluşlarını koruyabilmeleri hem de mesleki uygulamalarında sorumluluklarını etkili bir biçimde yerine getirebilmelerinde mesleklerinin kişisel yaşamlarında nasıl yer bulduğu konusu önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Söz konusu araştırma alanı danışmanların kişisel yaşamı ile meslekleri arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Danışmanın mesleği ile kişisel yaşamı arasındaki ilişkinin uyumlu olabilmesinde bu alanın incelenmesinin etkili olması beklenmektedir. Ülkemiz literatüründeki araştırmalara bakıldığında psikolojik danışman olmanın bireyin kişisel yaşamına yansımalarına yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu çalışma aracılığıyla literatürdeki sınırlılığın giderilmesine ve konunun kapsamlı bir biçimde anlaşılabilmesi için farklı bağlam ve yöntemleri içeren çalışmaların yapılmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda psikolojik danışman olmanın bireyin yaşamında zorlanmasına sebep olan yansımaların yanı sıra iyi oluşunu ve etkinliğini pekiştiren yansımalarının bir bütün ve aralarındaki ilişkilerle birlikte ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Böylelikle danışmanların, meslekleri dolayısıyla kişisel yaşamlarındaki deneyimlerini değerlendirme ve kişisel ve mesleki gelişime yönelme süreçlerine katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma bulgularının ilgili bakanlık, dernek ve kuruluşlar tarafından psikolojik danışmanların mesleki ve kişisel gelişimine ve aynı zamanda ruh sağlıklarının korunmasına yönelik gerçekleştirilebilecek hizmet öncesi ve hizmet içi uygulamalara içerik noktasında katkı sağlaması beklenmektedir.

Literatüre bakıldığında psikolojik danışmanlarında içerisinde yer aldığı ruh sağlığı çalışanları tanımlamak için kullanılan “yaralı şifacı” kavramı dikkat çekicidir. Bu kavram doğrultusunda psikolojik danışmanların kendilerini “yaralı danışman” olarak tanımlayabildikleri de görülmektedir (Streeter, 2017). Analitik psikoloji yaklaşımın kurucusu olan Carl Jung’un tartıştığı arketiplerden biri de “yaralı şifacı” arketipidir. Jung, yaralı olma deneyiminin gerçek ve etkili bir şifacı olmanın ayrılmaz bir parçası olduğuna inanmış ve bu nedenle şifacı kelimesinden kaçınarak daha uyumlu bir kavram olarak yaralı şifacı ifadesini tercih etmiştir (Jung, 1989 akt. Streeter, 2017). Benzer bir biçimde

varoluşçu bir psikolog olan Rollo May, yaralı şifacıların kendi yara deneyimleri ile verdiği mücadele nedeniyle geliştirdiği içgörü sayesinde diğer insanlara karşı kullandığı empati, şefkat ve yaratıcılığı geliştirdiklerini öne sürmüştür. Dolayısıyla May'e göre, yaralara sahip olmak danışmanlık pratiği için bir değer, danışanlar ile derin ilişkiler kurulması ve danışma amaçlarının gerçekleştirilmesinde bir destekleyici olarak kullanılabilir (Schneider ve May, 2012). Bahsedildiği şekilde yaraların danışma sürecini geliştiren bir biçimde kullanılabilmesi için psikolojik danışmanların sahip oldukları yaralar, kendilerini nasıl etkilediği ve danışma sürecine nasıl yansıdığı hakkında başta olmak üzere yüksek bir öz farkındalığa sahip olması gerekmektedir. Corey'e (2005) göre, psikolojik danışmanlar kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili verdikleri kararları farkında olmalıdırlar. Çalışma kapsamında psikolojik danışman olmanın bireyin öz farkındalığına yansımalarının nasıl olduğu üzerinde durulmaktadır. Danışmanın, mesleki uygulamalarının kendisinde bıraktığı etkiyi anlayabilmesi danışma sürecini her iki paydaş için yararlı olacak bir biçimde yönetebilmesi açısından kıymetlidir. Araştırmanın, psikolojik danışmanların mesleklerinin kişisel yaşamlarına nasıl yansıdığına dair öz farkındalık düzeylerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bunlarla birlikte ruh sağlığı alanında çalışanların hem kişisel hem de mesleki yaşamlarına olumlu katkılar sunduğu görülen farkındalık temelli eğitim ve uygulamaların (Albayrak, 2022; Gülüm, 2016) geliştirilmesinde çalışma bulgularının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada danışmanların öz farkındalığıyla birlikte psikolojik danışman olmanın bireylerin öz düzenleme ve öz şefkat becerilerine yansımalarının nasıl olduğu üzerinde de durulmaktadır. Öz düzenleme süreçlerinin bireylerin gelişmiş fiziksel ve psikolojik iyi oluş ve mesleki başarı ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Durand-Bush vd., 2015; Park vd., 2012; Wagner ve Heatherton, 2015). Ayrıca psikolojik danışmanların duygularını düzenleme süreçlerini destekleyecek uygulamaların gerçekleştirilmesinin gerekli olduğunun altını çizen çalışmalar da bulunmaktadır (Öz ve Aysan, 2012; Er ve Ulu, 2024). Benzer bir biçimde öz şefkatin psikolojik danışmanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını desteklediği (Voon, vd., 2021), mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu (Kınacı, 2024) ve mesleki tatmin düzeyleri ile sıkıntıya dayanma kapasiteleri arasındaki ilişkide aracı rolü bulunduğu saptanmıştır (Ceco, 2022). Ayrıca çalışmalar öz şefkatin duygusal düzenlemeyi ve danışanlarına şefkat ile yaklaşım göstermeyi teşvik ettiğini ortaya koymaktadır (Quaglia vd, 2022; Patsiopoulos ve Buchanan, 2011), Bahsedilen çalışmalar öz düzenleme ve öz

şefkat becerilerinin psikolojik danışmanların kişisel ve mesleki yaşamında önemli faktörler olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlık mesleğinin bireyin öz düzenleme ve öz şefkat süreçlerine nasıl yansıdığına ele alınmasının bireyin kişisel yaşamının anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylelikle psikolojik danışmanların öz düzenleme ve öz şefkat becerilerine yönelik yapılabilecek araştırmalar ve gelişimlerine yönelik uygulamalar için faydalı olunması amaçlanmaktadır.

Eğitimlerine devam eden psikolojik danışman adaylarının gördükleri rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarında büyük oranda yalnızca mesleki becerilerine odaklanıldığı söylenebilir (Meydan, 2014). Mesleki becerilerin önemi psikolojik danışmanların uygulamaları için yadsınamayacak kadar büyüktür. Ancak aynı zamanda psikolojik danışman adaylarının uygulayıcısı olacakları mesleğe hazır oluş düzeylerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda eğitimlerine devam eden psikolojik danışmanların mesleğin yaşamlarında nasıl yer bulacağına dair fikir sahibi olmalarının bu sürece dair beklentilerini düzenlemeleri ve ihtiyaçlarını fark etmeleri açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu alandaki bilgiler meslek yaşamları ile kişisel yaşamları arasındaki denge kurmaları sürecine kaynaklık edebilir. Hem psikolojik danışman adaylarının hem de mesleği aktif olarak icra eden bireylerin çalışma sonucunda mesleklerinin aile, sosyal ve bireysel yaşam alanlarına muhtemel yansımalarını hakkında bakış açısı geliştirmeleri beklenmektedir. Bu bakış açısının ise bireylerin kendileri ve çevreleriyle sahip oldukları ilişkilerin değerlendirilmesi ve düzenlenmesi açısından da faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Sayıtlar

- Araştırmanın katılımcısı olan psikolojik danışmanlar, araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorulara samimi yanıtlar vermişlerdir.
- Araştırmacının görüşmeleri yaparken ve temaları oluştururken kişisel yargılarını araştırmaya dâhil etmediği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinin tüm sınırlılıklarını içerir.

- Araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilen cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmanın katılımcıları ülkemizde aktif bir biçimde psikolojik danışman olarak devlete bağlı kurumlarda çalışan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma bu grup ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Kişisel Yaşam: Bu alışma içerisinde bireyin aile yaşamı (aile içerisindeki roller, iletişim ve beklentiler ve romantik ilişki), sosyal yaşamı (arkadaşlıkları ve sosyal aktiviteleri) ve bireysel yaşam alanı (z farkındalık, öz düzenleme ve z Şefkat) kapsayacak bir Şekilde tanımlanmaktadır.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanması ve verilerin çözümlenmesine dair bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ile psikolojik danışman olmanın, bireylerin kişisel yaşamlarına nasıl yansıdığını ortaya koyabilmek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda bireylerin deneyimlerini derinlemesine incelenmesine olanak tanıyan nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmanın tüm özelliklerini kapsayacak bir biçimde tanımlanması uzmanlarca mümkün görülmemekle birlikte Yıldırım ve Şimşek (2021) tarafından bireylerin doğal çevresi içinde gerçekçi ve bütüncül bir şekilde algılarını ortaya koymak ve olayları açıklamak için nitel bir sürecin kullanıldığı çalışma olarak açıklanmaktadır. Nitel araştırma yöntemi, yirminci yüzyılın başlarında insan yaşamının karmaşık doğasını belirleme çalışmaları olarak ortaya çıkmıştır. (Baltacı, 2019). Bu yöntem ile odaklanılan olguları herhangi bir değişime uğratmadan incelemek ve derin bir anlayışa ulaşabilmek amaçlanmaktadır (Maxwell, 2008). Başta görüşme olmak üzere doküman analizi, gözlem gibi veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı nitel araştırma yönteminde araştırma sürecinin her adımında araştırmacıya süreci daha etkili yürütmeyi amaçlayan düzenlemeler yapmayı sağlamasıyla esnek bir yapıda olduğu söylenebilir (Patton, 1990).

Bahsedilen özelliklerle birlikte çalışmada, psikolojik danışmanların deneyimlerinin olduğu gibi ve bireysel farklılıklarını görmeyi kolaylaştırmasından dolayı nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji (olgubilim) deseni tercih edilmiştir. Kökeni Edmund Husserl tarafından kurulan felsefi yaklaşıma dayanan fenomenolojinin (olgubilim) odak noktasına bakıldığında yaşamda farkında olunan ancak derinlemesine anlayışın bulunmadığı olay, deneyim, yönelim ya da kavramlar olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu odak noktasıyla birlikte fenomenoloji, nesnenin bilincin yansıması ile anlam kazandığı ve böylelikle her bilincin, insanın deneyiminin farklı

olduğu düşüncesini temel alır. Merkezine sübjektif deneyimleri alan fenomenoloji, olayları katılımcının bakış açısından açıklamaktadır. Fenomenoloji deseninin amacı, belirli bir olguyu yaşayan katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine anlaşılabilmesi olarak açıklanmaktadır (Creswell, 2018).

Çalışma Grubu

Nitel araştırmalar kapsamında çeşitli örnekleme yöntemleri bulunmakla birlikte bu yöntemlerin bulunduğu ortak nokta araştırılan konunun en iyi şekilde açıklanmasını sağlayabilecek örneklere ulaşılmaya çalışılmasıdır (Baltacı, 2019). Bu çalışmanın veri toplama sürecinde psikolojik danışmanlarının mesleklerinin kişisel yaşamlarına yansımalarının anlaşılabilmesi amacıyla psikolojik danışmanlar ile görüşmeler yapılmıştır. Çeşitli yaş, eğitim düzeyi ve kurumlarda aktif olarak çalışan 8 psikolojik danışmandan oluşan çalışma grubu belirlenmiştir. Çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yöntemin belirlenmesinde hem çalışmanın deseni olan fenomenolojiye hem de katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine incelenebilmesi amacına uygunluğu göz önünde bulundurulmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemi, zengin bir içeriğe sahip olan olguların derinlemesine açıklanmasına olanak sağlamaktadır. Katılımcıların belirlenmesi sürecinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemlerine başvurulmuştur. Kartopu örnekleme, özellikle zengin veri kaynaklarına ulaşılmak istenen çalışmalarda işlevsel olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Kartopu örnekleme “Bu konuyla ilgili kim/kimler ile görüşmemi önerirsiniz?” sorusu ile başlayan ve bu şekilde büyüyen çalışma gruplarını içerir (Patton, 1990). Ölçüt örnekleme yöntemi ise önceden belirlenmiş ölçüt ya da ölçütleri karşılayan çalışma gruplarını içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Bu araştırmada, katılımcılar belirlenirken mesleki deneyimlerin kişisel yaşamlarına yansımalarına dair derinlemesine veriye ulaşmak hedeflendiği için öncelikle ulaşılan ilk katılımcılardan araştırmacıyı diğer kaynaklara yönlendirmesi rica edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcılar için belirlenen ölçütler araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. İlk ölçüt olarak katılımcılardan psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans bölümünden mezun olmuş olmaları beklenmiştir. Farklı kurum ve kuruluşlarda çeşitli lisans alanlarından mezun olan ve psikolojik

danışman olarak çalışmaya devam eden bireylerin varlığı bilindiğinden böyle bir ölçütün belirlenmesi ihtiyaç olarak görülmüştür. Ayrıca katılımcıların aktif olarak çalışıyor olması da bir diğer kriter olarak belirlenmiştir. Katılımcıların kişisel yaşamlarına mesleki deneyimlerin yansımalarından söz edilebilmesi için bu kriter ihtiyaç duyulmuştur. Ayrıca söz konusu kriterin belirlenmesinde mesleki deneyimin üzerinden zaman geçmiş olması durumunda daha sonraki farklı yaşam deneyimlerinin bireyin önceki yaşantılara dair algılarını etkileyebileceği ve böylelikle verilerin güvenilirliğinin olumsuz yönde etkilenebileceği de göz önünde bulundurulmuştur.

Nitel araştırmalarda çalışma grubunun belirlenmesinde bir diğer önemli konu çalışma grubunun büyüklüğüdür. Gözlem ve görüşmelere dayalı bir biçimde yürütülen nitel araştırmalar büyük örneklemelere ihtiyaç duymaz ve hatta nitel araştırmalarda büyük örneklemeler ile çalışılması görüşme ve gözlemlerin kendini tekrar etmesi ile sonuçlanacaktır (Baltacı, 2019). Böylelikle nitel araştırmalarda büyük gruplardan ziyade araştırmanın amacına uygun, detaylı veri sunulmasına imkân veren örneklemeler ile çalışılır. Bununla birlikte katılımcı sayısının genellikle 10'u geçmemesi önerilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmada; araştırmanın deseni, veri doygunluğuna ulaşılması ve ilgili literatürün söylemleri göz önünde bulundurularak katılımcı sayısı 8 olarak belirlenmiştir. Verilerin tekrar etmeye başlamasıyla veri doygunluğuna ulaşıldığının fark edilmesi, çalışma grubunun 8 kişi olarak belirlenmesinde etkili olmuştur. Söz konusu katılımcıların 5'i kadın 3'ü ise erkektir.

Katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin ve çalışma geçmişlerinin paylaşılması, çalışmada aktarılan verilerin okuyucular tarafından değerlendirilebilmesi ve anlaşılması noktasında katkı sağlaması açısından önemli görülmektedir. Bu sebeple katılımcılara ilişkin demografik bilgilerine ve çalışma geçmişlerine ait bilgilere aşağıda tablolar aracılığıyla yer verilmiştir. Okuma rahatlığının sağlanabilmesi için katılımcılara K1, K2, K3 şeklinde kısaltmalar belirlenmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu
K1	Kadın	29	Romantik ilişki yok
K2	Erkek	30	Evli
K3	Kadın	29	Evli
K4	Kadın	29	Evli
K5	Erkek	47	Evli
K6	Kadın	56	Evli
K7	Kadın	25	Romantik ilişki var
K8	Erkek	28	Evli

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durumlarının değişiklik gösterdiği görülmektedir. En genç katılımcı 25 yaşında iken yaşı en ileri olan katılımcı 56 yaşındadır. Katılımcıların yaşları beliren yetişkinlik döneminden ileri yetişkinlik dönemine kadar uzanmaktadır. Burada 6 katılımcının beliren yetişkinlik döneminde, 2 katılımcının ise ileri yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcılardan 5'i kadın 3'ü ise erkektir. Gelişim dönemleri ve cinsiyet yaşam deneyimleri üzerinde etkili olduğundan çalışma grubunda farklı gelişim dönemlerinde olan ve her iki cinsiyetten katılımcıların olmasının bulguların çeşitliliğine katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte 7 katılımcının yaşamında romantik ilişki ya da evliliğin bulunduğu ve yalnızca 1 katılımcının yaşamında romantik ilişkinin bulunmadığı görülmektedir. Bu dağılım, çalışmada ele alınan konulardan biri olan psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin romantik ilişkilerine yansımalarına yönelik zengin bulgu sağlaması açısından önemli bulunmaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Çalışma Geçmişine İlişkin Bilgiler

Katılımcı Kodu	Eğitim Durumu	Meslek	Mevcut Çalıştığı Kurum	Deneyim Süresi
K1	Yüksek Lisans Öğrencisi	Psikolojik Danışman	Rehberlik Araştırma Merkezi	6 Yıl
K2	Doktora Öğrencisi	Rehber Öğretmen	MEB Anaokulu	6 Yıl
K3	Lisans	Rehber Öğretmen	MEB Lise	6 Yıl
K4	Lisans	Rehber Öğretmen	MEB İlkokul	6 Yıl
K5	Yüksek Lisans	Psikolojik Danışman/ Akademisyen	Üniversite Psikolojik Danışmanlık Birimi	25 Yıl
K6	Doktora	Rehber Öğretmen	MEB İlkokul	27 Yıl
K7	Lisans	Rehber Öğretmen	Kolej İlkokul	3 Yıl
K8	Lisans	Psikolojik Danışman	Rehabilitasyon Merkezi	2 Yıl

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeyleri, çalıştıkları kurum ve deneyim sürelerinin değişiklik gösterdiği görülmektedir. Lisans, yüksek lisans ve doktora basamaklarından mezun olan ya da öğrenimlerine devam eden katılımcılar bulunmaktadır. Bununla birlikte katılımcılar; Millî Eğitim Bakanlığı'nın çeşitli kademelerdeki (anaokulu, ilkokul ve lise) eğitim kurumlarında, rehberlik araştırma merkezinde, üniversite psikolojik danışmanlık birimi, özel okul ve rehabilitasyon merkezi olmak üzere çeşitli kurumlarda aktif olarak çalışmaktadır. Deneyim süreleri ise 2 ile 27 yıl arasında değişiklik göstermektedir. Eğitim düzeyi, çalışılan kurum ve deneyim süresi bireylerin yaşamlarında hem mesleki hem de kişisel deneyimleri açısından önemli belirleyicilerdir. Böylelikle çeşitli eğitim düzeyi, çalışılan kurum ve deneyim sürelerine sahip olan katılımcıların çalışma grubunda yer almasının bulguları zenginleştirildiği düşünülmektedir.

Araştırma Ekibi/ Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacı; araştırılan konuyu yakından tanıyan, alanda bizzat bulunan, gözlemleyen, katılımcılarla doğrudan görüşen ve böylelikle deneyimleri, bakış açılarını toplayan ve analiz eden kişidir. Bu yönüyle nitel araştırmacı, sürecin en başından sonuna kadar etkili olan bir parçasıdır (Yıldırım, 1999). Nitel araştırmacının mümkün merteye olayların doğal akışını bilgi toplama davranışı ile etkilememesi gerekir. Bu sebeple nitel araştırmacının kişisel özellikleri, teorik bilgileri ve kişisel deneyimleri bulgulara olan yaklaşımı ile ilişkili olabileceğinden göz önünden bulundurulmalıdır (Willig, 2013).

Bu araştırmanın ekibi tezin danışmanlığını ve süpervizör rolünü üstlenen Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde görev yapan bir öğretim üyesi ve bir yüksek lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Öğretim üyesi 30 yılı aşkın mesleki deneyime sahip olmakla birlikte evlilik ve aile danışmanlığı üzerine dersleri lisans ve lisansüstü düzeyde vermektedir. Aynı zamanda öğretim görevlisinin yürütücülüğünü üstlendiği çok sayıda tezden söz edilebilir.

Tezin yazarı olan yüksek lisans öğrencisi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında lisans eğitimi almıştır ve lisansüstü eğitimine devam etmektedir. Şu an da psikolojik danışman olarak çalışmamaktadır ve mesleki deneyimi staj ve alanda görev aldığı gönüllülükler ile sınırlıdır.

Nitel araştırma konusunda lisansüstü düzeyde Nitel Araştırma dersleri almıştır. Araştırmacı eğitim süresince farklı deneyim sürelerine, yaşam koşullarına ve çalışma ortamlarına sahip çok sayıda psikolojik danışmanı gözlemeleme fırsatı bulmuştur. Tezin konusunun belirlenmesi ve yürütülmesi süreçlerinde söz konusu gözlemler hatırı sayılır derecede etkili olmuştur. Aynı zamanda bahsedilen süreçler içerisinde tez danışmanından süpervizyon desteği alınmıştır. Tüm bunlarla birlikte yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanmasında alandaki uzmanlardan ve verilerin analizinde ise meslektaşlardan destek alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplanması aşamasında yapılmış olan tüm çalışmalar Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan gerekli izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama çalışmalarına alınan etik kurul izninden sonra

başlanmıştır. Araştırmada nitel araştırmalarda kullanılan veri toplama yöntemlerinden görüşme, gözlem ve doküman inceleme yöntemlerine başvurulmuştur. Araştırmanın ilk safhalarında psikolojik danışmanların kişisel yaşamına yönelik var olan Türkiye ve yurt dışındaki kaynaklar ve bu kaynaklarda yer alan bulgular incelenmiştir. Eş zamanlı olarak üniversite ve çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak çalışan bireylerin mesleklerinin kişisel yaşamlarına yansımalarına dair gözlemler yapılmış, genel düşüncelerine ulaşmak amacıyla psikolojik danışmanların konuyla ilgili görüşleri alınmıştır. Yapılan doküman inceleme ve gözlemler araştırmanın temel veri toplama yöntemi olan görüşmelerde ve elde edilen verilerin incelenmesi ve tartışılmasında temel hazırlayıcı ve destekleyici bir role sahip olmuştur.

Görüşmeleri gerçekleştirmek için katılımcılara ulaşılması aşamasında gelindiğinde ise birden fazla yol izlenmiştir. Öncelikle tanınan psikolojik danışman ve akademisyenlere konuyla ilgili ulaşılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve çalışma içeriği ile sürecinin kısaca açıklandığı afiş paylaşılmıştır. Bu doğrultuda katılımcılara ulaşmak amacıyla desteklerine başvurulmuştur. Böylelikle ilk katılımcı adaylarına ulaşılmış ve araştırmanın ölçütleri ile uyumlu olan adaylar ile görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. Araştırmanın katılımcı belirleme ve verileri toplama süreci eş zamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde katılımcılardan görüşmeciyi başka kaynaklara yönlendirmesi rica edilmiştir. Bu yolla ulaşılan yeni kişiler ile de görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşma sürecinde sosyal medya kullanılan bir diğer yol olmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan, çalışma içeriği ve sürecinin kısaca açıklandığı afiş çeşitli sosyal medya hesaplarında paylaşılmış, bu sayede yeni katılımcı adaylarına ulaşılmıştır.

Bahsedilen yollarla ulaşılan katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmeler Ekim 2024- Kasım 2024 olmak üzere yaklaşık iki ay sürmüştür. Söz konusu görüşmelerin yalnızca biri yüz yüze gerçekleştirilirken diğer yedisi katılımcıların farklı şehirlerde ikamet etmesinden kaynaklı olarak online bir biçimde gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze gerçekleştirilen görüşme, baş başa kalınmasına olanak tanıyan psikolojik danışmanın odasında gerçekleştirilmiştir. Söz konusu odanın ses geçirmemesi, görüşme saatinin ders saatine göre ayarlanması ile bölünmesinin engellenmesi gibi unsurlar dikkate alınmıştır. Online olarak yapılan görüşmelerde ise görüşme öncesinde katılımcıya bulunduğu ortamın mahremiyet için uygun olmasının önemi ve bu mahremiyeti nasıl sağlayabileceği konularında açıklamalar yapılmıştır. Görüşmelerde araştırmacı tarafından hazırlanan yarı

yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmenin ne kadar sürebileceği, katılımcıdan bu süreçte beklentilerin neler olduğu, katılımın gönüllülük esasına dayalı olması, gizliliğe dair açıklamalar görüşme öncesinde katılımcılara aktarılmıştır. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi, sorumluluk ve haklarının neler olduğuna yönelik bilgi sağlamak amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Tablo-1 ve Tablo-2’de yer verilen kişisel bilgilere ulaşılmak amacıyla Kişisel Bilgi Formu iletilmiştir. Online yapılan görüşmelerde katılımcılardan dijital onamları, yüz yüze yapılan görüşmede ise katılımcının ıslak imzalı onamı alınmıştır. Görüşme başında ise katılımcıların araştırma ya da bilgilendirilmiş onam hakkında bir sorularının olup olmadığı mutlaka sorulmuş, olması halinde detaylı bir biçimde yanıtlanmıştır.

Katılımcılara gizliliğe ilişkin açıklamaların yapılmasının ardından onayları alınarak yapılan görüşmelerin ses kaydı alınmıştır. Görüşmelerin sürelerine bakıldığında ise ortalama olarak 50 dakika civarında sürdüğü görülmektedir. Gerçekleştirilen en kısa görüşme yaklaşık olarak 37 dakika iken en uzun görüşme ise 60 dakika boyunca sürmüştür. 8 katılımcı ile görüşmelerin gerçekleştirilmesinin ardından verilerin doygunluğa ulaştığı düşünülerek veri toplama süreci tamamlanmıştır. Nitel araştırmalarda veri doygunluğuna ulaşılması veri toplama sürecinin durdurulması için bir kriter olarak kullanılmaktadır (Yağar, 2023). Verilerin tekrar etmeye başlaması diğer bir deyiş ile araştırmanın genişlemesine olanak tanıyacak yeni verilerin çok az ya da hiç gelmemeye başlaması veri doygunluğuna işaretir (Namey, vd. 2016). Veri toplama süreci boyunca tez danışmanından görüşmeler ile ilgili geri bildirim ve süpervizyon desteği alınmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formunun Hazırlanması

Araştırmalarda belirlenen problemin tüm boyutlarının sorulacak sorularla kapsanmasının güvence altına alınması için görüşme formu geliştirilmiştir. Görüşme esnasında hazırlanan sorularla birlikte soruların sırasının değiştirilmesi, araştırmaya katkı sağlayacak ek sorular sorulabilmesi gibi özellikleriyle görüşme formları yarı yapılandırılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Yarı yapılandırılmış görüşme formlarının temel amacı “benzer konulara yönelmek yoluyla değişik insanlardan aynı tür bilgilerin alınması” (Patton, 1990, s.111) olarak açıklanmaktadır. Görüşme formunun hazırlanması sürecinde özen gösterilmesi gereken ilkeler şu şekilde sıralanmaktadır; soruların odaklı

olması, kolay anlaşılabilirliği, yönlendirici olmamaları, açık uçlu olmaları, anlaşılabilirliğine yardımcı olmak amacıyla alternatif soruların ve sondaların hazırlanması (Patton, 1990).

Araştırmacı görüşme formunu hazırlama sürecinde yukarıda kısaca bahsedilen ilkeleri dikkate almıştır. İlk olarak soruların odaklı olabilmesinin sağlanması amacıyla literatürde yapılan araştırmalar göz önünde bulundurularak soru havuzu hazırlanmış ardından araştırmacının incelemeleri ile taslak forma ulaşılmıştır. Oluşturulan görüşme formu tez danışmanına ve alandaki diğer uzmanların görüşüne sunulmuştur. Tez danışmanının ve alandaki diğer uzmanların geri dönüşleri göz önünde bulundurularak sorular düzenlenmiş ve görüşme formunun son haline ulaşılmıştır. Verileri toplamaya başlamadan önce soruların anlaşılabilirliği ve kapsamını test edebilmek amacıyla 2 pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan pilot görüşmelerden ilki 24 yaşında, 2 yıldır alanda aktif olarak çalışan ve şu an da MEB’de psikolojik danışman olarak görev yapan bir kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Diğer görüşme ise 27 yaşında 3 yıldır alanda aktif çalışan ve şu an da bir üniversitede araştırma görevlisi olarak görev yapan bir kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan pilot görüşmelerden elde edilen görüşme sorularına yönelik veriler soruların düzenlenmesinde göz önüne alınmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada aktif olarak çalışan psikolojik danışmanların mesleklerinin kişisel yaşamlarına yansımalarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin çözümlemesinde içerik analizi yöntemine başvurulmuştur. İçerik analizi yöntemi, “araştırmanın özüne ilişkin kalıpları, temaları, ön yargıları ve anlamları belirlemek hedefiyle verilerin dikkatli, detaylı ve sistematik olarak incelenmesi ve yorumlanması” (Baltacı, 2019, ss.10) olarak tanımlanmaktadır. Veri analizi süreci, elde edilen bulguların anlamlı bir yapıya kavuşturulmasında kritik bir öneme sahiptir. Araştırmada nitel içerik analizinde verilerin işlenmesinde tümevarımsal ve tümdengelimsel analiz birlikte kullanılmıştır. Tümevarımcı içerik analiz yöntemiyle verilerden kodlar, kategoriler ve temalara ulaşılmıştır. Tümdengelimsel içerik analiz yöntemiyle ise ulaşılan kategori ve temaların gerçekliği ve uygunluğuna yönelik sınama yapılmıştır. Verilerin analizi süreci verilerin toplanması ve elde edilen verilerin analize hazır hale getirilmesi ile başlamaktadır. İçerik analizinin ilk aşaması olan verilerin

kodlanması basamağında, araştırmacı topladığı verileri inceler ve veri setini anlamlı bölümlere ayırmaya, her bölümün hangi kavramı karşıladığını keşfetmeye çalışır. Devamında ulaşılan kodlardan hareketle veri setini daha genel düzeyde açıklayabilen ve kodları belirli kategoriler altında toplayabilen temaların belirlenmesini içeren kod, kategori ve temaların bulunması basamağı uygulamaya koşudur. Elde edilen kod, kategori ve temaları düzenlenmesine takiben analizin son aşamasına geçilir. Burada işlenmiş bulgular kod haritası ve tabloların da yardımıyla tartışma halinde, açıklama ve tartışmayla birlikte sunulur (Baltacı, 2019).

Araştırmada, verilerin kodlanmaya hazır hale gelmesi için öncelikle yapılan görüşmelerin ses kayıtları bilgisayar yardımıyla deşifre edilerek yazıya geçirilmiştir. Analiz için elde edilen ham veri toplamda 160 sayfa uzunluğundadır. Bu noktada gizlilik ilkesi öncelenerek her katılımcıya bir kod atanmıştır. Ardından görüşmeler esnasında yapılan gözlemler ve incelemelerine ilişkin tutulan notlar düzenlenerek analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin kodlanması aşamasında ilk olarak veriler, üzerinde hakimiyet sağlanana ve kavrayış geliştirene kadar tekrar tekrar okunmuş, tekrar eden ifadeler, kavramlar detaylı bir biçimde not edilmiş ve böylece ilk örüntülere ulaşılmıştır. Ardından her görüşme satır satır kodlama yöntemi ile tekrar detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Veri kaybının önlenmesi amacıyla yeni kodlamalar yapıldıkça önceki katılımcı verilerine incelemeye geri dönmüş ve yeni kodlamanın bulunup bulunmadığı kontrol edilmiştir. Gerekli görülen noktalarda katılımcıların kullandığı dil ve ifadelerin birebir alınarak yapılan kodlama türü olan “in vivo kodlama” da burada kullanılmıştır. Verilerde tutarlılığın sağlanabilmesi için bir kere kullanılan kodlar tekrar tekrar kullanılmıştır. Böylelikle katılımcıların söylemlerinde hangi noktaların daha sık biçimde ifade edildiği görülebilmektedir.

Elde edilen tüm kodlar araştırmacının görüşmelere ilişkin notlarının yer aldığı kod defterinde tablolaştırılarak yazılmıştır. Ardından her katılımcının ortak sorulara verdiği cevaplardan kodlar çıkarmak, kodları gruplandırmak ve sorularda belirli ana temalar üzerine katılımcıların farklı bakış açılarını analiz etmek amacıyla çapraz durum analizi ile devam edilmiştir (Patton, 1990). Böylelikle kodların benzerlikleri ve farklılıkları açısından incelenmesi ve benzer kodların gruplandırılması yoluyla kategoriler oluşturulmuştur. Bu aşamada araştırmanın erken aşamalarında incelenen literatür bilgileri, araştırmacının görüşmeler hakkında aldığı notlar ve katılımcıların ifadeleri birlikte değerlendirilmiştir. Anlaşılabilirliği kolaylaştırabilmek adına ulaşılan kategoriler,

alt kategoriler ile detaylandırılmıştır. Aynı değerlendirme biçimine veri setini daha genel düzeyde açıklayabilen temaların belirlenmesi aşamasında da başvurulmuştur. Ardından belirlenen kategori ve temaların dayandığı kodlar ve veri seti ile anlamlı bir ilişki kurma derecesi olarak ifade edilen iç tutarlılığı incelenmiş ve gerekli görülen düzenlemeler yapılmıştır. Devamında kategori ve temaların verileri anlamlı bir biçimde açıklayabilme düzeyi yani dış tutarlılığı incelenmiş ve kategoriler arasındaki sınırların netliğine yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Tüm inceleme ve düzenlemelerin ardından kod, kategori ve temalar kavram haritalarının oluşturulmasıyla daha anlaşılır bir biçimde sunulmuştur.

Araştırmanın verilerinin çözümlenmesi sürecinde geçerliği ve güvenilirliği sağlamaya yönelik araştırmacı tarafından gerekli adımlar atılmıştır. Öncelikli olarak araştırmanın başında “kendini paranteze alma” sürecine girilmiştir. Burada deneyimleri, öznel algı ve bakış açıları üzerinde durularak fenomene yönelik yaklaşımı belirlenmiştir. Fenomene ilişkin yaklaşımının farkına varılmasıyla olası bir ön yargı ile yaklaşılmasının önüne geçilmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte fenomeninin açık ve tutarlı bir bakış açısı ile incelenmesi de sağlanmıştır.

Araştırmada nitel çalışmalarda geçerlik ve güvenilirliğin sağlanmasında kullanılan stratejilerden Lincoln ve Guba (1985) tarafından açıklanan inandırıcılık, aktarılabilirlik (transfer edilebilirlik), onaylanabilirlik benimsenmiştir. İnanırıcılık, araştırma sonuçlarının açık, tutarlı ve başka araştırmacılarca teyit edilebilir olmasını içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmada inandırıcılığın sağlanabilmesi amacıyla; uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme yöntemlerine başvurulmuştur. Araştırmacı psikolojik danışmanlık mesleğinin bir üyesidir. Böylelikle araştırmanın kaynakları ile uzun süreli etkileşim ve gözlem yapabilme imkânları elde edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmacı kişisel deneyimlerinden kaynaklanabilecek olası ön yargılarına yönelik sıklıkla kontrol sağlamıştır. Derinlik odaklı veri toplama ile verilerin analizi süreci, elde edilen kod, kategori ve temalar birbiriyle karşılaştırarak, yeniden gözden geçirerek ve gerekli düzenlemeler sağlanarak yürütülmüştür. Araştırma fenomeniyle ilgili farklı bakış açılarını, kaynakları ortaya koyabilmek amacıyla da çeşitleme yöntemine başvurulmuştur. Burada gözlem, görüşme ve doküman inceleme yöntemleri beraber kullanılarak kaynak çeşitlemesi sağlanmıştır. Verilerin analizi sürecinde ise tarafsız bir araştırmacıdan destek alınmıştır. Destek alınan araştırmacı lisans eğitimini psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında tamamlamış ve aynı alanda yüksek lisansına devam etmekte olan, aktif olarak çalışan bir psikolojik danışmandır. Verilerin

belirli bir kısmının analizini gerçekleştirmesi kendisinden rica edilmiştir. Ardından destek alınan araştırmacının ve çalışmayı gerçekleştiren araştırmacının analizleri karşılaştırılmış, benzerlikler ve farklılıklar ortaya koyulmuştur. Böylelikle araştırmacı eşitilmesi sağlanmıştır. Tümevarımcı ve tümdengelimsel analiz yöntemlerinin birlikte kullanılmasıyla yöntemlerin eşitilmesi sağlanmıştır.

Araştırmanın aktarılabilirliğinin sağlanabilmesi amacıyla Erlandson ve diğerleri (1993) tarafından önerilen ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme yöntemlerine başvurulmuştur. Ayrıntılı betimleme, verilerin mümkün olduğunca doğasına sadık kalınarak sunulmasını içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu sebeple araştırmanın “Bulgular” bölümünde katılımcıların ifadelerden doğrudan alıntılar yapılması yoluna gidilmiştir. Amaçlı rnekleme doğrultusunda araştırmaya dahil edilecek kaynakların çeşitliliği yansıtacak bir biçimde belirlenmesine zen gösterilmiştir. Çalışmanın rneklemenin belirlenmesine dair detaylı bilgiye “alışma Grubu” başlığında yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın onaylanabilirliğini sağlamak amacıyla araştırma süreçleri açık ve denetlenebilir biçimde aktarılmıştır. Süreç boyunca sıklıkla tez danışmanının süpervizyon desteğine başvurulmuştur.

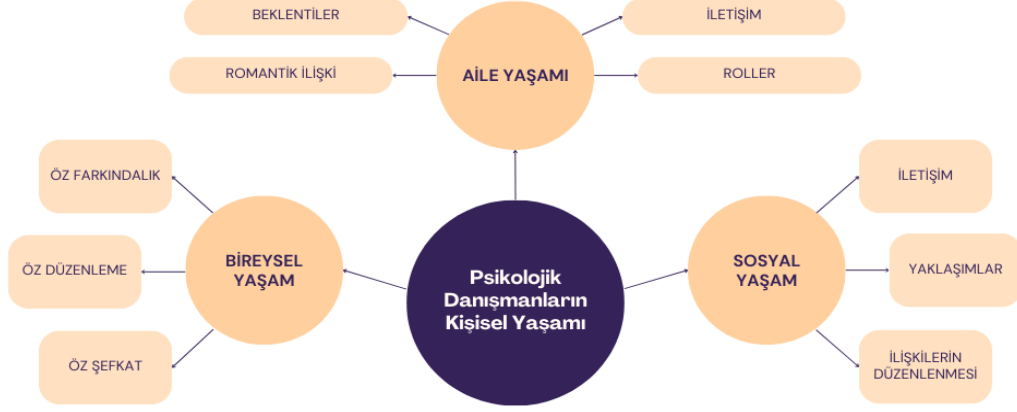
BÖLÜM 3

BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmanın bu bölümde araştırma sürecinde gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda verilerin incelenmesiyle elde edilen bulgular ve bulgulara ilişkin literatür incelenmesiyle elde edilen yorumlar yer almaktadır. Görüşmelerin analizi sonucunda “Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamı” olmak üzere bir temaya ulaşılmıştır. Bu tema, ‘Aile Yaşamı’, ‘Sosyal Yaşam’ ve ‘Bireysel Yaşam’ olmak üzere üç kategori altında toplanmaktadır. ‘Aile Yaşamı’ kategorisi; ‘İletişim’, ‘Roller’, ‘Beklentiler’ ve ‘Romantik İlişki’ olmak üzere dört alt kategoriden oluşmaktadır. ‘Sosyal Yaşam’ kategorisi ise; ‘İletişim’, ‘İlişkilerin Düzenlenmesi’ ve ‘Yaklaşımlar’ olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Ve son olarak ‘Bireysel Yaşam’ kategorisi; ‘Öz Farkındalık’, ‘Öz Düzenleme’ ve ‘Öz Şefkat’ olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Aşağıda her bir kategori altında ele alınan alt kategoriler; ilgili alıntılar literatür ile desteklenerek aktarılmıştır. Tema ve kategori ve alt kategorilere ilişkin oluşturulan kavram haritası Şekil-1’de gösterilmektedir:

Şekil 1

Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamı



Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman olmak, bireylerin kişisel yaşamlarının farklı alanlarında çeşitli yansımalarla yer bulmaktadır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler doğrultusunda ‘Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamı’ teması üç kategori olarak açıklanmıştır:

1. Aile Yaşamı

Psikolojik danışmanların ‘Aile Yaşamına’ ilişkin bulgular; ‘İletişim’, ‘Roller’, ‘Beklentiler’ ve ‘Romantik İlişki’ olmak üzere dört alt kategoriden oluşmaktadır. Katılımcıların sorulan sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda psikolojik danışman olmanın, bireylerin aile yaşam alanına yansımalarının bulunduğu görülmektedir. Aile yaşamı kategorisine ilişkin katılımcılardan elde edilen cevaplar ve literatür doğrultusunda yapılan yorumlar aşağıda açıklanmıştır.

1.1. İletişim

Katılımcıların hemen hemen hepsi psikolojik danışman olmalarıyla aile üyeleri ile kurdukları iletişimle ilgili farkındalıklarında artış gözlemlediklerinden bahsetmektedirler. Bu farkındalıklar ise yaşamlarında çeşitli sonuçlara yol açmıştır; davranış ve düşünme biçimlerini kök aileleriyle ilişkilendirmişler, aile içerisindeki iletişim biçimlerini değerlendirmişler ve aile üyeleriyle kurdukları iletişim, roller gibi konularda düzenlemeler gerçekleştirmişlerdir. Katılımcıların, meslekleri dolayısıyla insan psikolojisine dair deneyim ve bilgi kazanmalarıyla hem kendilerine hem de yaşamlarındaki diğer bireylere daha yüksek farkındalık ve derin bakış açılarıyla bakmaya başladıklarından bahsettikleri görülmektedir. K3 kodlu katılımcı konuya ilişkin; *“Meslekten dolayı şöyle, kendi içsel dünyama ve sosyal yaşantıya dair çok fazla farkındalığımın arttığını söyleyebilirim...”* sözlerini paylaşmaktadır. Bununla birlikte K5 kodlu katılımcı kişisel yaşamıyla ilgili *“öğrendiklerimizden uzaklaşamıyoruz.”* ifadesini kullanmıştır. Bu doğrultuda bireyin yaşamında ilk gözlem alanlarından biri olan aile üyeleri ile kurulan iletişime dair gözlemlerinin, psikolojik danışmanlık mesleğinden etkilendiği söylenebilir.

Katılımcılardan bazıları aile yaşamlarındaki deneyimleri ile ilişkili buldukları davranış kalıpları ve bilişsel süreçleri ile ilgili öz farkındalık bildirmişlerdir. Bildirilen öz farkındalık, üzüntü ve endişe de dahil olmak üzere bir dizi duygusal tepkiye yol açmıştır. Bu tepkiler aynı zamanda aile içerisindeki rollerin yeniden değerlendirilmesini de beraberinde getirmiştir. Konuya ilişkin katılımcıların deneyimlerine dair ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Bunu geçen fark ettim hatta anneme de belirttim bunu. Mesela bizim aileden gelen şöyle bir şeyi var. Bir, üzüntülü bir olay yaşadığı ya benim annem o konuda etkilenir yani. Sürekli üzülüyor ve kendi sağlığını da etkiliyor. Bende de ilk başlardı şu vardı, bunu biraz kırmaya çalışıyorum. Mesela biri geldiğinde psikolojik danışmayla ilgili bir olay anlattığında, bir olay olduğunda ve gittiğimizde sanki ailemden işte aldığım o şeyi iletmemeliyim. Ben üzülmemeliyim buna ya... (K1)

Demek ki sağlıklı bir ilişki örüntüsü değilmiş anne babamın sahip olduğu ilişki örüntüsü. Bunların yanlış olduğunu ben yine psikolojik danışmanlık bölümünü okurken işte kendimizle ilgili çıkardığımız analizler sonucunda işte böyle gördüm.

Ben bunu kendi evliliğimde yansıtmamalıyım, aktarmamalıyım diye düşündüm.
(K3)

Aslında biz pek çok şeyi gözlemliyoruz. Öncelikle annemizi, yakın çevremizi gözlemliyoruz. Annemden daha farklı bir eş olduğumun farkındayım. Ben bunu mesleki bilgilerim olmasa ve bunları kullanamazsam belki annem gibi bir eş olurum. Belki biraz etkileri var ama yetiştiğiniz ya da kendini geliştirme anlamında öğrendikleriniz, yaşantı sürecinde kazandıklarınız görmenizi sağlıyor. Bu annem ya da babamın davranışları, ilişkileri şunlara sebep oluyor... (K5)

K1 kodlu katılımcı aile yaşamında gözlemlediği olaylara yaklaşım biçiminin, mesleki yaşamında yer bulduğunu fark ettiğinden ve bu yaklaşımı değiştirmeye çalıştığından söz etmektedir. K3 kodlu katılımcı ise anne- babası arasındaki ilişki örüntülerinin sağlıklı olmadığını fark ettiğini ve bu örüntüleri kendi romantik ilişkisine yansıtmamak için çaba harcadığını anlatmaktadır. Bununla birlikte annesi ve kardeşleriyle olan ilişkilerinde “ebeveyn” rolünü üstlendiği fark etmesinin mesleğiyle birlikte mümkün olduğunu ve aile içerisindeki rolünü biçimlendirmek için yoğun çaba gösterdiğini paylaşmaktadır. Bahsedilen farkındalıklar aile içerisindeki rol sınırlarının ve aile üyeleriyle olan ilişkilerinin daha olumlu olması için çaba göstermesine yöneltmiş olmasının yanı sıra yoğun üzüntü, kaygı ve yorgunluk gibi tepkilere de yol açmıştır. Öte yandan K5 kodlu katılımcı, anne-babası ile olan ilişkisinin kaynaklık ettiğini fark ettiği davranışlarının kişisel yaşamındaki ebeveyn ve eş rolünde ortaya çıktığını aktarmaktadır. K5 kodlu katılımcı, olumsuz olarak değerlendirdiği davranışları olumluya çevirmeye, olumlu olarak değerlendirdiği davranışları ise kendi çekirdek ailesine aktarmaya çalıştığını ifade etmektedir. Benzer bir bulguya, eğitimlerine devam eden psikolojik danışman adaylarını odak noktasına alan bir çalışmada rastlanmaktadır. Araştırmada, katılımcıların bireysel eğilimleri, davranışları üzerinde ailenin ve kültürün etkilerine yönelik öz farkındalıklarında gelişme olduğunu paylaştıkları görülmektedir. (McAuliffe, 2002). Literatürde bireylerin kök aileleriyle olan iletişim ve deneyimlerinin kuracakları romantik ilişkilerindeki davranışları üzerinde önemli bir etken olduğu bildirilmektedir (Cui, Wickrama, Lorenz ve Conger, 2012). Bireylerin ebeveynlerinin ilişkilerini yönelik gözlemlerini, kendi romantik ilişki davranış ve tutumlarını şekillendirme kullanabildikleri de gözlemlenenler arasında bulunmaktadır (Kızıllı, & Nazlı, 2018). Bu

çalışmada ise psikolojik danışmanların meslekleri doğrultusunda hem kendilerine hem de aile üyelerine yönelik farkındalıklarının artmasının kendi davranışları üzerinde kontrol sağlamalarında faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak aynı zamanda yaşanan farkındalıkların birey için olumsuz duygulara da yol açabildiği de görülmüştür.

Katılımcıların, meslekleriyle birlikte insan psikolojisi ve ilişkilerine dair öğrendiği bilgileri hem aile üyeleri hem de sosyal çevreleri ile olan iletişimlerine yansıtılabildikleri görülmüştür. K4 ve K7 kodlu katılımcılar, konuya ilişkin deneyimlerini şu şekilde ifade etmektedir:

Üniversiteye başladığımda okulda öğrendiğim her şeyi eve götürmeye başladım. Yani bu böyleymiş, bundan şöyle. Öğretici bir tarafı başladı evin. Sonra annem çok etkilendi bu süreçten. Zaten çok empatik, yardım aramaya, kendini geliştirmeye çok açık biridir... Bu sefer daha önce yaptığı davranışların bize olan etkileri, işte daha farklı nasıl geliştirebiliriz. Bu noktada çocukluğumuzu da gözden geçirmiş olduk. Bu noktada annemle olan anne kız ilişkimiz sarmalayıcı oldu... (K4)

Yansımalarını ilk aşamada öğrenciyken çok gördüm. Acaba mı diyerek yaklaştım. Ondan sonrasında öğrencilik bittiğinde ya da kendimde belli bir dönem danışan almıştım. O süreçte karşılaştığım örneklerle de çok da tutarlı gitmediğini, daha çok kişiye özel süreçlerin geliştiğini gözlemledim. O yüzden hem öyle hem böyle diyebileceğim bir durum benim için. (K7)

K4 kodlu katılımcının mesleği doğrultusunda öğrendiği bilgilerin, aile içerisindeki ilişki örüntülerine yönelik farkındalığına katkı sağlamasının yanı sıra iyileştirici etkilerinin de olduğu görülmüştür. Öte yandan K7 kodlu katılımcı, psikolojik danışmanlık eğitiminin başlarında aile yaşam alanına diğer katılımcılar ile benzer bir biçimde edindiği teorik bilgileri doğrultusunda sorgulamalar ile yaklaştığını ve burada aile içerisindeki rollere, tutumlara yönelik gözlemleri olduğunu paylaşmaktadır. Ancak eğitiminin ve mesleki deneyiminin ilerleyen zamanlarında aile yaşam alanı söz konusu olduğunda kişiye özgü süreçlerin daha baskın bir biçimde etkili olduğu kanısında olduğunu fark ettiğini anlatmaktadır. Paylaşılan ifadelerle bakıldığında, psikolojik danışmanların, kök ailesi başta olmak üzere sosyal çevresine; mesleki eğitimleri ya da

deneyimleri ile elde ettiği bilgiler üzerinden yaklaşabilecekleri gibi mesleki bilgilerden bağımsız olarak da yaklaşabildikleri görülmüştür.

Literatürde temel psikolojik danışma becerileri; dikkatini verme, asgari düzeyde teşvik, etkili soru sorma, gözlem, özetleme, içerik ve duygu yansıtma; ileri düzey psikolojik danışma becerilerini ise kendini açma, bağlama, saydamlık, anlamın, problemin ve amacın kişiselleştirilmesi, empati, yüzleştirme olarak açıklamaktadır (Voltan-Acar, 2021). Empati, saygı ve saydamlık Rogers tarafından ortaya koyulan ve psikolojik danışma ilişkisine girebilmek için bir arada sağlanması gereken koşullar olarak açıklanmaktadır (Voltan-Acar, 2021). Katılımcılar, eğitimlerinin ve mesleki deneyimlerinin önemli bir parçasını oluşturan danışma beceri ve koşullarının arasından; empati, saygı ve saydamlık gibi koşulları ve yansıtma, yüzleştirme gibi becerileri aile üyeleriyle kurdukları iletişimlerine de yansıdığını paylaşmaktadır. Bu yansımaların ise katılımcıların çoğunun aile üyeleriyle olan iletişimde olumlu etkileri görülmektedir. K2, K3 ve K6 kodlu katılımcıların konuya ilişkin deneyimlerine dair paylaşımları ise şu şekildedir:

Psikolojik danışman kimliğim olduğu için ve bunu tabii ki konuşmalarında karşı tarafa içerik, duygu yansıtma olabilir, empatik tepkiler olabilir yeri geliyor kendini açmayla kendi hayatımda örnekler dahi verdiğim için hem kendi aileme hem eşimin ailesine. Bu da onlarda bir güven oluşturup iletişimimizi açık yaptığını düşünüyorum. (K2)

Mesleki becerilerim olarak koşulsuz kabul becerimizi, etkili dinleme özellikle bu tarz psikolojik danışman olmayı gerektiren beceriler ile ilgili sürekli maruz kalarak, aldığımız eğitim doğrultusunda da sosyal ilişkilerimde bunu çok ileriye götürdüğüm durumlar olabiliyor. Bazı şeylerin psikolojik danışma sürecinde kalması gerekir ama ben onu çok fazla dışarı yansıtabiliyorum. (K3)

Sadece eş ilişkisi, çocuk ilişkisi değil arkadaş ilişkilerinde de öyledir. Yani bir empati öğrenmeye çalışıyorsunuz. İşte girdiğiniz grupta sosyal ilgi dediğimiz birtakım şeyleri kullanıyoruz. İlişkilerde, sosyalleşirken iletişim hataları veya kazaları yapmamaya çalışıyoruz. (K6)

Vummudi ve Limaye (2016) tarafından psikolojik danışmanların mesleki ve kişisel yaşamları arasındaki etkileşimin incelendiği çalışmada, katılımcıların danışmanlık mesleğiyle birlikte öğrenilen etkili iletişim kurma, empati ile yaklaşma ve koşulsuz kabul gibi danışma becerilerini ve deneyimlerini aile üyeleri başta olmak üzere kişisel yaşamlarında kurdukları iletişimlerine doğru yayıldığını aktardıkları görülmektedir. Bahsedilen çalışmanın bu çalışmadaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların danışmanlık beceri ve koşullarını kişiler arası iletişime yansımalarının şekillenmesinde çeşitli faktörlerin etkili olduğu da görülmüştür. Bu bağlamda, K4 kodlu katılımcının iletişimle ilgili mesleki öğrenmelerini kök ailesi içerisinde yer alması sürecinin devamlılığında annesinin bu bilgi ve deneyimlere dair açık ve ilgili davranışlarda bulunmasının etkili olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Öte yandan K3 kodlu katılımcının kişisel yaşamında zaman zaman mesleki rolünü fazla ileri götürdüğüne dair gözleminin yanı sıra kişisel yaşamındaki ilişkilerinde karşılaştığı tepkilerin etkili olduğunu da anlatmaktadır. Psikoterapist James Guy'ın “Psikoterapistin Özel Hayatı” adlı kitabında insanların bireyin ruh sağlığı çalışmanı olduğunu öğrendiğinde gösterdiği davranışlardan birinin de analiz edilmeye yönelik kaygı tepkileri olduğu ifade edilmektedir (Owen, 1993). Bu çalışmada ise K3 kodlu katılımcı “*Bazen insanlar sadece dinlenilmek istiyor ya ben orada biraz haddimi aşabiliyorum. Hani biraz yol gösterme, fazla bir rehberlik boyutuna girebiliyorum. İnsanların istediği şey o değil genelde...*” ifadelerini kullanmaktadır. Katılımcıların kişilerarası iletişimlerinde danışmanlık becerilerini yansıtmaları düzeylerinin ve aynı zamanda karşı tarafın konuya yaklaşımının söz konusu iletişimin nasıl etkileneceği üzerinde etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, psikolojik danışman olmalarını aile içerisinde etkili iletişim kurmaya daha fazla özen göstermeleriyle ilişkili görmektedir. Katılımcılar iletişim süreçlerinin “*açık, yapıcı, anlayışlı...*” olarak tanımladıkları biçimlere evrildiği, iletişim içerisinde oldukları aile üyelerini anlayabilmek için yoğun çaba göstermeye başladıklarını ifade etmektedir. Böylelikle aile içerisinde birbirini anlama noktasında karşılıklı bir gelişme ve ilişkilerin genel iyi oluşunda bir artış deneyimledikleri dair paylaşımların çoğunlukta olduğu söylenebilir. K4 ve K1 kodlu katılımcılar, aile içi iletişimlerine ilişkin deneyimlerini şu şekilde anlatmaktadırlar:

Yani açık iletişimden yanayım... ben bunu aileme yansıttım... Ama mesela bu önceden böyle değildi. Biraz imada bulunma vardı. Mesela surat asma, trip atma

gibi şeyleri ben lisede çok yapardım. Ama bunu yapmıyorum yani direkt. Net söylüyorum. Tabi bunu söylerken de dediğim gibi böyle bizim iletişim kodlarının da yer aldığı açık bir iletişim şeklinde. Öyle net bir yansıması olduğunu söyleyebilirim aile ilişkilerime. (K1)

Evlat olarak şöyle mesela işte önceden babama daha öfkeliydim yapı olarak. Babam aile dinamiklerinde biraz daha geride biri. Onun süreçlerini anlamaya çalışıyorum. Merhametim daha kolay ortaya çıkıyor. Hani onun neden böyle davrandığını anlamaya çalışıyorum... Ailem içinde daha toparlayıcı, bir şeyler yolunda gitmediğinde daha esnek, daha sevgi dolu oluyorum. Yani bu dediğim gibi meslekle bütünleştiğimiz için artık ben öyle tahmin ediyorum. (K4)

Açık iletişimle ilişkili olarak katılımcılar tarafından üzerinde durulan bir diğer nokta ise aile üyeleriyle olan iletişimlerinde duygu ve düşünceleri ifade etme becerilerinde gözlemledikleri gelişmedir. K3 ve K5 kodlu katılımcıların anne- babalarıyla olan iletişimlerinde kendilerini ifade edebilme süreçlerine ilişkin deneyimleri şu şekildedir:

Orası aslında daha karmaşık, anne baba mevzusu. Şöyle ben eskiden daha böyle bana gelen eleştirilere karşı içine kapanıp direkt ağlama moduna geçen bir davranış gösteriyordum. Şu an diyorum ki hayır hemen üzülmem, içime çekilmeme gerek yok. Bununla nasıl mücadele edebilirim? Karşı tarafa hissettiğim duyguyu nasıl aktarabilirim? Ya da karşı tarafa hayır demeyi nasıl uygun bir şekilde söyleyebilirim? (K3)

Hepimiz anne babamızı muhakkak sorguluyoruz. Ama neye neden oluyor? Kendimi suçlayıcı bir dille değil, doğru bir şekilde ifade ediyorum. Mesela ben çocukken biraz aykırı bir gençtim. Ne bileyim, onların kafasında biçilmiş bir şey vardı ona sığmıyordum. Bunu sonrasında bu meslek sayesinde çok iyi ifade ettim. Yani bir gün dedim ki benim bir varlığım var. Bunları bu meslek öğretti bana. (K5)

Bahsedilen yansımalara ek olarak K2 kodlu katılımcı aile üyelerinin “*psikolojik danışmanlık kimliğinden*” dolayı kurdukları iletişimde kendilerini rahat ve güvende

oldukları hissiyle açık bir biçimde ifade etmeye başladıkları gözlemlendiğini paylaşmaktadır;

Onlarla iletişim kurarken her zaman bir şeyleri anlatırken daha böyle açık oluyorlar, daha böyle iş birliğine açık oluyorlar, kendilerini rahatça ifade edebiliyorlar. Çünkü şunu biliyorlar aslında yargılanmayacaklarını, eleştirilmeyeceklerini ve bunu psikolojik danışman gözüyle baktıkları için anlaşılabilirliklerini düşünüyorlar ve bu bence çok güzel bir şey. (K2)

Korkut Owen ve Fidan Dost'un (2020) psikolojik danışmanlık öğrencilerinin danışmanlık eğitiminin onlarda yarattığı değişimlerin ele alındığı çalışmanın bulgularının bu çalışmadaki paylaşımlarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Çalışmada, öğrencilerin başkalarını anlama ve onlarla olma isteğinde artış, daha esnek ve hoşgörülü olmaya başlanması ve daha kabul edici bir yaklaşımın ortaya koyulmasıyla ilgili ifadeler rastlanmaktadır. Psikolojik danışman olarak çalışan bireylerin kişisel yaşamlarını anlamaya yönelik yapılan bir diğer araştırmada ise katılımcıların aile üyelerinin davranışlarını şekillendiren psikolojiyi daha iyi anlayabildiklerini bildirdikleri görülmektedir (Kennedy ve Black, 2010). Bununla birlikte Rabu ve diğerleri (2015) tarafından psikoterapistlerin kişisel yaşamlarının incelendiği çalışmada yer alan katılımcının "Sürekli dinlemek, bir durumu daha bütünsel olarak anlamaya çalışmak, bence bu özel hayatınıza da yayılıyor" (s.5) ifadesi dikkat çekmektedir. Genel itibarıyla bahsedilen çalışmaların bulguların, bu çalışmadaki katılımcıların aile içerisindeki iletişimin gelişimine yönelik ifadelerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Görüşmelerde öne çıkan bir diğer konu ise katılımcıların kardeşleriyle olan iletişimlerinde mesleklerinin yansımaları olmuştur. Bu doğrultuda kardeşi bulunan katılımcıların konuya ilişkin ifadelerine bakıldığında; kardeşleriyle iletişimlerinde daha yapıcı yaklaşım, etkili iletişim kurmaya özen, anlaşılabilirlik ve anlayabilmek için daha çok çaba gösterme ve rol sınırlarının düzenlenmesi olarak sıralanabilecek yansımalar söz edildiği görülmektedir. Katılımcıların hem psikolojik danışman olmanın hem de mevcut kişisel özelliklerinin etkileşimi sonucunda kardeşleriyle olan ilişkilerindeki deneyimlerine dair ifadeleri ise şu şekildedir:

Eskiden o küçüklükte yaptığımız zorbalık davranışlarını kırıp atarak biz hani yetişkin insanlarız mesajı vererek ve işte o psikolojik danışmanlık becerilerini de işte kullanarak daha sağlıklı bir ilişki oluşturmaya çalışıyorum. (K3)

Yargılamadan dinleme boyutunda, kardeş ilişkilerimi o şekilde etkiliyor... Dinlememizi, o noktada neyi anlamaya çalıştığımızı, ihtiyacımızın ne olduğunu daha hızlı görebiliyorum. (K4)

Benim yaşı bana yakın ve benden büyük kardeşimle sürtüşmeler oluyordu zaman zaman. Ama şu anki paylaşımında mesela başkaları bilenirken ilişkilerde benim o tür davranışlarda bulunmadığımı gözlemliyorum. (K6)

Aile içerisindeki iletişime yönelik ifade edilen bir diğer yansıma ise okul ve aileler çevresinde yaşanan olumsuz olaylara tanık olmanın katılımcının aile üyelerinin güvenliğine yönelik kaygıya yol açması ve bu kaygının aile üyelerine aktarılması olmuştur. Çalıştığı kurum dolayısıyla çok sayıdaki okulda meydana gelen olumsuz olayların detaylarına maruz kalan K1 kodlu katılımcı deneyimini şu sözler ile paylaşmaktadır:

Şimdi ister istemez ben aile yaşantımda korunaklı yetiştiğimi fark ettim... Öyle şeyler duyduk ki ben ister istemez bunun kaygısını yani dinlediğim bu şeylerin kaygısını aileme, hani onlara da kaygı olarak yansıtıyorum... Mesela anneme sürekli okula git, işte liseye giden küçük kardeşim var. Sürekli hani bir elin üzerinde olsun gibi hani bir kaygı yansıtma, aktarma kısmı olduğunu fark ettim. (K1)

1.2. Roller

Yapılan görüşmeler doğrultusunda psikolojik danışman olmanın bireylerin aile içerisinde sahip oldukları rollerine yansımaları bulunduğu görülmüştür. Katılımcıların konuyla ilgili birbirinden farklı deneyimleri olmakla birlikte rollerinde “danışılan kişi” haline gelmelerine dair paylaşımların çoğunlukta olduğu söylenebilir. Bununla birlikte aile üyelerine rehberlik etme, rollerin ve rol sınırlarının fark edilmesi ve yeniden

düzenlenmesi, problemlerin çözümünde etkili olma katılımcıların; evlat, eş, ebeveyn ve kardeş gibi çeşitli yaşam rollerinde deneyimlediği yansımalar olarak açıklanmıştır.

Katılımcılar psikolojik danışmanlık eğitimi almaları ve mesleği yapmaya başlamalarıyla birlikte aile içerisinde bir evlat, bir kardeş olarak rollerinde aile üyelerinin kendilerine çeşitli konularda danışmaya başlamaları üzerine bir değişim olduğunu belirtmektedir. Aile içerisinde bir karar verilmesinin gerekmesi, aile üyelerinin eğitim süreçleriyle ilgili bir ihtiyacın ya da aile içerisinde bir anlaşmazlığın yaşanması gibi durumlarda kendilerinin konuyla ilgili düşünce, fikir ve önerilerine başvurulduğu ve önemsendiği görülmüştür. K2, K7 ve K8 kodlu katılımcıların aile içerisindeki rollerinde meydana gelen yansımalarla ilişkin paylaşımlarına aşağıda yer verilmiştir:

Ailesel konularda da biraz mesela psikolojik danışman olduğumuz için ailemizde herhangi bir problem, sorun olarak diyebileceğim durumlar olduğu zaman bir de benim bakış açımdan olaylara bakmam isteniyor. Ailemdeki akrabalarım, kuzenlerim, bizzat ablam benden bir psikolojik danışman olarak olayları daha iyi bir şekilde yorumlayacağımı, göreceğimi düşündükleri için benden çeşitli tavsiyelerde bulunmamı istiyorlar. (K2)

Evet, şöyle ki ben küçük çocuğuyum ailenin dediğim gibi, ablam var. Bilgilerin ya da çözüm odaklı olaylara yaklaşabiliyor olmak, daha olayların mantığıyla duygularını dengeleyebiliyor olmak biz de birazcık rolleri tersine çevirdi. Ben de evin büyük çocuğu gibi davranıyor olabilirim farkında olmadan. Ablamın çocukları var. Belki mesleki olarak bundan da beslenilebiliyor. Bunun da etkisi var. Annem ve babamda. Hani evde biraz daha akıl danışılan, ya biz bu işi nasıl yapsak bilemediklerinde gelebilecekleri bir noktadayım. (K7)

Örneğin bir amcayım şu an. Yeğenimin karakter, hobilerine baktığım zaman onun mesleğini, hedeflerini aşlamaya çalışıyorum. Amca yeğen ilişkilerinde bu şekilde mesleğimin artısı var... Abi kardeş durumlarında kendi alanıyla alakalı olmayan durumlarda bile mesleğim sayesinde onlara yönlendirmede bulunmuş oluyorum... Evde annemin babamın karar vermesi gerektiği bir konu olduğunda artık benim büyük abime değil de evin en küçüğü bana soruyorlar. (K8)

Katılımcılardan bazıları aynı zamanda başkalarına yardımcı olabilme arzuları ve mesleklerini içselleştirmeleri olarak açıkladıkları etkenler doğrultusunda fikir ve önerilerini aile üyelerine sunarak “danışılan kişi” rolünü kendilerinin üstlendiğini paylaşmaktadır. Bu noktada aile üyelerinin eğitim süreçleri, ruh sağlıkları ve aile içi ilişkiler gibi konularda kardeş, evlat, amca/teyze rollerinde sorumluluk üstlenen katılımcılardan söz edilebilir. Konuyla ilgili K1 kodlu katılımcı, lise kademesindeki kardeşinin eğitim hayatı, sosyal ilişkileri, karar verme süreçleriyle ilgili “*rehberlik etme, yol gösterme*” sorumluluğunu üstlendiğini ve annesi ve kardeşleri arasındaki ilişkiler söz konusu olduğunda da “*müşavirlikte, destekte, yol göstermede*” bulunduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte K3 kodlu katılımcı, kardeşinde gözlemlediği duygusal zorlanmalar karşısında tepkisiz kalamadığını ve yardımcı olmaya yönelik sorumluluk üstlendiğini “*sürekli onun depresyonuna iyi gelecek bir şeyler sunmalıyım dürtüsü bende çok fazla...*” sözleriyle ifade etmektedir.

Bireylerin, meslekleri ile kişisel özellikleri arasındaki ilişki mesleki rehberlik alanında önemle üzerinde durulan bir konudur. Mesleki rehberlik alanının öne çıkan kuramcılarında biri olan Holland’ın meslek seçimi sürecini kişiliğin bir ifadesi olarak açıkladığı görülür (Bacanlı, 2020). İnsanların kendilerini meslekleri üzerinden tanımladıklarını belirten Holland’ın geliştirdiği kişilik tiplerine bakıldığında, sosyal kişilik tipine sahip bireylerin psikolojik danışmanlık gibi mesleklere yönelmeye eğilimli oldukları belirtilir. Sosyal kişilikler, insanların kişisel ve sosyal problemlerini çözmelerine yardımcı olmak ve destek sağlamak ile ilgilenen bireyler olarak tanımlanır (Bacanlı, 2021). Ayrıca bu kişiler, yaşamda karşılaştıkları problemleri sosyal becerilerini kullanarak çözmeyi önceliklemler (Kuzgun, 2014). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarına yönelik yapılan bir çalışmadan söz edilebilir. Çalışmada, öğrencilerin kişilikleri ile kurdukları olumlu bağlantılar arasında dinlemeye olan ilgi, yardım etme/ çözüm bulma isteği, empatik tutumlar, iletişim becerileri ve koşulsuz kabulün öne çıktığı görülmektedir (Saki, 2018). Öte yandan Super, bireylerin kendi ilgi, yetenek ve kişisel özelliklerini yani benliklerini en iyi şekilde yansıtabilecek mesleği bulmayı çalıştıklarını belirtmiştir (Yost ve Corbishley, 1988). Tüm bu bilgiler ışığında çalışmadaki katılımcıların sahip olduklarını belirttikleri “*başkalarına yardımcı olma isteği, kendinden vermeye eğilimli olma, yüksek empatiye sahip olma, etkili iletişim kurabilme*” özelliklerinin hem psikolojik danışmanlık mesleğini seçmiş olmaları hem de

aile içerisinde kendilerinden beklenen ya da kendilerinin üstlendikleri rollerin şekillenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların kendi özelliklerine dair görüşlerine ek olarak, ailenin diğer üyeleri tarafından “*iyi bir dinleyici, sorunların çözülmesinde ve doğru karar verme süreçlerinde etkili ve bilgili, iletişim içerisinde anlayışlı*” nitelendirilmeleri katılımcılar tarafından ifade edilenler arasında bulunmaktadır. K8 ve K2 kodlu katılımcıların bahsedilen paylaşımlarına benzer bir biçimde K6 kodlu katılımcı, kök aile içerisinde ortanca çocuk olmasına rağmen bir problem yaşandığında ebeveynlerinin ve kardeşlerinin kendisini aradıklarını ve “*bunu nasıl çözebiliriz?*” şeklinde kendisine danıştıklarını belirtmektedir. Aile üyelerinin bu yaklaşımında katılımcıların meslekleri dolayısıyla sorun çözme başta olmak üzere çeşitli konularda yetkin görülmesinin etkili olarak gördüğünün altı çizilmektedir. Öyle ki aile içerisinde kültürel bir faktör olarak önem arz eden doğum sırasının dahi saf dışı kalmıştır.

Bir ruh sağlığı yardımcı mesleği olan psikolojik danışmanlığın öne çıkan amaçları; bireylerin kendilerini tanımalarına ve anlamalarına yardımcı olma, karar verme ve problem çözme ihtiyaçlarını karşılama ve bulunduğu çevreye uyumuna destek olma olarak sıralanabilir (Gibson ve Mitchell, 1990). Bireylere ruhsal yardım sağlayabilme temel amacı ekseninde eğitim sürecinden geçen danışmanların mesleki öğrenim ve deneyimleri, kişisel yaşamları içerisinde deneyimledikleri ve karşılaştıkları çok sayıda yaşam olaylarını konu edinmektedir. Danışmanlık eğitimi ile kişilerarası sorunlar, davranış ve uyum problemleri, kişisel gelişim ve akademik problemler ve bu konularda bireylere nasıl psikolojik destek sağlanacağına öğretilmesi hedeflenmektedir (Liu, 2023). Bu konular ise bireyin yaşamında kendisi dahil olmak üzere yaşamlarındaki önemli insanların yaşam öykülerinin önemli parçalarını oluşturmaktadır. Kendilerine ve çevrelerine meslekleri doğrultusunda daha dikkatli bir biçimde bakmaya başladıklarını belirten psikolojik danışmanların aile içerisinde de daha fazla anlayış ve çözüm bulmaya yöneldikleri bir önceki başlık olan iletişimde ele alınmıştır. Örneğin; çatışmaların temel nedenleri üzerine daha fazla düşünmüş, ihtiyaçları görebilmek için daha fazla çaba sarf etmişlerdir. Mesleğin amaçlarının, eğitim içeriğinin ve uygulama alanlarının, bireyin yaşamıyla böylesine iç içe geçmiş olmasının, kişisel yaşam alanına yansımalarının çok yönlü olması ve aile içerisindeki rollerine etki etmesi ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılardan bazılarının zamanla mesleklerini içselleştirmeye, onunla

bütünleşmeye başladıklarını düşündükleri görülmüştür. Katılımcıların mesleklerini içselleştirmeleriyle ilgili ifadeleri ise şu şekildedir:

Olayları yorumlamanız, değerlendirmeniz, seçimleriniz, sorumluluklarınıza daha fazla psikolojik danışman gözüyle bakıyorsunuz. (K2)

Yani çok fazla alana nüfus ediyor mesleki deneyimim. Mesela yemek yeme tarzımdan tutun, nefes alışverişime kadar. Kafamın sürekli çalışma sistemine tamamen nüfus etmiş bir halde. (K3)

Meslekle bütünleştiğimiz için artık ben öyle tahmin ediyorum. Ayırt edemiyorum hangisi benden, mizacımdan mı kaynaklı yoksa mesleğimle, onu şey yapamıyorum artık ayırt edemiyorum. (K4)

Mesela şöyle düşünelim. Bilişsel davranışçı terapide insanlar çok nettir. Bir sürü düşünce hatasıyla gelir; realize edersin, mantık yürütürsün ve işlemez bir süre sonra. Şimdi günün beş saati bunu yapıyorsan günlük hayatta da sıkıcı olabiliyorsun yani. Çünkü insanların böyle fallla malla bir şeyle yaklaştığı duruma sen bir dakika ya öyle değil, bundan dolayı bunu yaşıyoruz diyorsun yani. (K5)

Mesleğimiz ayrı, kendimiz ayrı olmayız. Mesleğin içine gireriz. Bu çok önemli. Onu meslek olarak görmemek, hayatın bir parçası olarak görmek. (K6)

Baş etmeyi öğrenmek, süreç içerisinde kalmak, çözüm odaklı devam etmeye gayret etmek. Günün üçte birini bu şekilde devam ettirirken kalan kısımda zaten üçte birinde uyuyorum, kalan üçte birinde kendi hayatımı icra ediyorum. Doğal olarak bunu genellemek çok zor olmuyor ve oradan alıp buraya copy-paste şeklinde devam ettiriyorum. (K7)

Mesleğini içselleştirdiğini ifade eden katılımcılar, kişisel yaşamlarında yaşadıkları olaylara “*bir psikolojik danışman olarak*” bakmaya başladıklarını ve verdikleri bazı tepkilerin mizaçlarından mı yoksa mesleklerinden mi kaynaklandığını ayırt edemediklerini belirtmektedir. Danışmanların kişisel yaşamının araştırıldığı bir

çalışmada da benzer bir biçimde görüşmeler sırasında katılımcıların, kişisel ve mesleki yaşamlarını iki ayrı konu olarak tartışmanın kendileri için zor olduğunu belirttikleri görülmektedir (Kennedy ve Black, 2010). Başka bir çalışmada ise psikolojik danışmanların “mesleki benlikleri” ile bir birey olarak “kişisel benlikleri” arasındaki boşluğu doldurma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Vummidi ve Limaye, 2016). Bahsedilen eğilim doğrultusunda katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde daha hoşgörülü olmaya ve başkalarına daha fazla değer vermeye başlamaları paylaşılanlar arasındadır. Aynı çalışmada katılımcıların neredeyse yarısının farkında olarak ya da olmayarak, sadece mesleği yaparken danışman olmak yerine kişisel yaşamlarında da bu yönde bir çabalarının olduğu bulgusu dikkat çekmektedir. Öyle ki danışmanların, kendi benliklerini meslekleri açısından tanımladıkları görülmüştür (Vummidi ve Limaye, 2016). Söz konusu tutum araştırmacılar tarafından 'danışman olma' durumunun ideal olan olarak görülmesi ve birçok danışmanın bu duruma ulaşmaya yönelik davranması olarak açıklanmıştır (Ronnestad ve Skovholt 2003).

Bu çalışmada ise katılımcılar kişisel benlikleri ile mesleki benlikleri arasındaki ortak noktaları vurgulamaktadırlar. Katılımcılar, var olan eğilimlerinin meslekleri ile zaman içerisinde bütünleştiğini paylaşmıştır. K5 kodlu katılımcının “*rasyonel düşünmeye benim mizacım da buna çok uygun*”, K8 kodlu katılımcının “*kişilik özellikleri olarak bu alana hazır değilsek mesleği yapamayız... Ama ben kendime baktığım zaman bunları kendimde tamamen görüyorum.*” sözleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Kişisel ve mesleki rollerin bütünleştirilmesinin mesleği daha etkili bir biçimde yürütülmesine katkı sağladığı düşüncesi literatürde belirtilenler arasında bulunmaktadır (Ronnestad, ve Skovholt 2003). Yapılan görüşmelerde katılımcıların mesleklerini içselleştirme süreçlerini gelişimleri ve kişilerarası ilişkileri açısından faydalı olarak gördükleri yorumu yapılabilir.

Aile içerisindeki rollerde değişimlerinin yanı sıra psikolojik danışman olan bireye yönelik bazı beklentilerin oluştuğu da görülmektedir. Bu konu ise bir sonraki başlıkta daha detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Aile içerisindeki rollerle ilgili bulgulara dönüldüğünde, katılımcılardan bazılarının aile içerisindeki rollerinde bir sorun olduğunda kendilerine danışılmasını üzerlerinde nasıl bir etkisi olduğuyla ilgili paylaşımlarında bu süreci olumlu bir biçimde değerlendirdikleri görülmektedir:

Kesinlikle benim açımdan olumlu bir süreç. Ailede uzman biri olarak görülmek ve verdiğim tavsiyelerin etkili olduğunu görmek tabii ki beni mutlu ediyor. (K2)

Bana şu mesajı veriyor: Demek ki ben bir şeyleri kullanıyorum. Bir şeyleri çözme anlamında o öğrendiklerimi, becerilerimi. Hem iş hem de diğer yaşantı sürecinde uyguladıklarımı bir şekilde gözlemeye de fırsat verdim karşı tarafa. (K6)

Bu durumu mesleğim bana katmış olduğu için ailemin benimle ilgili görüşünde de artı bir düşünce olduğunu düşünüyorum. (K8)

Katılımcıların çoğunluğun meslekleri doğrultusunda aile içerisindeki rollerindeki sorumlulukların arttığı ve aile içerisindeki ilişkiler içerisinde daha etkili bir konuma geldikleri söylenebilir. Katılımcılar, meslekleri ile aile üyelerine yardımcı olabildiklerini hissini deneyimlemiş ve bu süreci genel itibarıyla olumlu olarak ele almışlardır. Öte yandan katılımcılardan bazılarının aile içerisindeki rollerine ilişkin daha farklı deneyimleri olduğu görülmüştür. Aile içerisindeki buldukları rollere yönelik öz farkındalık geliştirmişler ve bu rollerinde düzenlemelere yönelmişlerdir. 6 yıldır psikolojik danışman olarak çalışan K3 kodlu katılımcı, deneyimlediği öz farkındalıklarla beraber hem annesiyle hem de kardeşleriyle ilişkilerinde üstlendiği rolü aile üleriyle ilişkilerini iyileştirmek ve kişisel sınırlarını korumak amaçlarıyla düzenlediğini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra bir çocuğu bulunan ve 25 yıldır psikolojik danışman olarak çalışan K5 ise ebeveyn, eş rolüne dair bilgilerinin mesleği sayesinde arttığını ve rollerini şekillendirmesinde kendisine olumlu etkileri olduğunu paylaşmaktadır:

Ben aslında anneme annelik yaptığımı gözlemledim. Ona ebeveyn olmaya çalışıyordum. Bunu fark ettikten sonra bu anne-kız ilişkisine çok zarar verdiğini gördüğüm için bunu bırakıp anneme şunu dedim, hani ben senin evladınım, anne- kız ilişkisini koruyalım... Bundan sonra bir şeylerin iyileştiğini gözlemledik... Kardeş rolünde ise şöyle tek kız olmanın verdiği sanırım bir etki biraz anne yardımcılığı, anne rolüne büründüğüm zamanlar oluyordu. Ama bu bende uzun sürede aşırı yorgunluk yaptığı için bir noktadan sonra ben sizin anneniz değilim. Bu rolü iptal ediyorum şeklinde. Yine bir rolleri belirlemek, sınırları çizmek konusunda farklılıklar yaptık. (K3)

Aynı zamanda bir baba olarak da ve tabii ki bir ebeveyn olarak çocuğumla ilişkimde de hatalarımı çabuk fark edip geri bildirimlerde bulunabiliyorum. Hatasız bir anne baba yok. Ama en azından nasıl davranmamam gerektiğini çok iyi biliyorum. Yani bu meslek bana ne yapmamam gerektiğini çok iyi öğretti... Daha rahat bir ebeveynlik yaptığımı görüyorum. Çünkü süper bir ebeveyn olmaya çalışmıyorum. Yeterince iyi bir baba, bir eş olmaya çalışıyorum. Bu da tabii insanı rahatlatan bir şey yani. O yüzden bence aile ilişkimizde çok olumlu etkileri var. (K5)

Katılımcılar, aile içerisindeki buldukları rollere yönelik daha derin bir anlayış geliştirmelerinin ve bu konuya önem atfetmenin meslekleri sayesinde olduğunu aktarmaktadır. Benzer bir şekilde Kennedy ve Black (2010), çalışmalarında danışmanların kişilerarası ilişkilerinde sınırlarını yapılandırıldıkları ve bu yapılandırmanın ilişkileri için gerekli gördükleri bulgusuna ulaşımlardır. Psikoterapistlerin danışanlarından neler öğrendiğini odak noktasına alan başka bir çalışmada ise katılımcıların kişisel ilişkilerinde neleri yapmamaları gerektiğini öğrendiklerini belirttikleri görülmektedir (Hatcher vd. 2012). Bu bağlamda bahsedilen çalışmalardan elde edilen sonuçların bu çalışmadaki bulgular ile örtüştüğü yorumu yapılabilir. Çalışmada, katılımcıların aile içerisindeki rollerini yapılandırma yoluyla aile içi ilişkilerin iyileştirdikleri ve uyumlarını artırdıkları söylenebilir. İş Uyum Kuramı'na göre, aile yaşam alanına uyumun artırılabilmesinin meslek yaşamında da uyumun sağlanabilmesini için destekleyici bir işlev göreceği belirtilmektedir (Bacanlı, 2020). İş uyumu yaklaşımında ev, okul ve meslek çevrelerinde kurulan uyumun birbirini etkileyeceği belirtilir. Aile içerisindeki rollere ilişkin uyumlarının arttığı paylaşılan katılımcıların meslek çevrelerindeki uyumlarını da olumlu yönden etkileyeceği düşünülmektedir.

Mesleğin aile içerisindeki rollere bir diğer yansıması ise ebeveynlik rolüne hazırlaması olmuştur. K2 kodlu katılımcı, mesleki eğitiminin yanı sıra 6 yıldır görev yaptığı kademenin anaokulu olması itibarıyla de amca rolünde daha etkin bir rol aldığı ve şu an da ebeveyn olmamakla birlikte çocuklarla ilgili öğrendiklerinin ve mesleğindeki deneyimlerinin kendisini ebeveyn rolüne hazırladığını düşündüğünü paylaşmaktadır:

Mesela anaokulunda gördüğüm, edindiğim bilgileri ve uygulamaya dönük çeşitli şeylerin yeğenime çeşitli konularda faydası olduğunu düşünüyorum... Hem de kendi ebeveyn olarak yetişmeme katkı sağlayacağını düşünüyorum. (K2)

Özetle katılımcıların aile içerisindeki rollere ilişkin görüşlerinin hem aile üyelerinin hem de kendilerinin yaklaşımlarıyla birlikte “danışılan kişi” konumunda oldukları görülmektedir. Katılımcıların çoğu bu değişimi olumlu olarak algılamakla birlikte kimi zaman beraberinde gelen beklentilerden rahatsız olduklarını dile getirmektedirler. Öte yandan aile içerisindeki rollerine dair farkındalıklar yaşayan ve bu rollerin sınırlarında, yapısında düzenlemeler yapan katılımcıların da olduğu görülmektedir. Bahsedilen düzenlemelerle birlikte katılımcıların, aile içerisinde nasıl bir rolde olduklarını ve bu rolün/rollerin sorumlulukları, sınırlılıklarını netleştirdikleri söylenebilir. Bu düzenlemeleri ise katılımcıların aile içerisindeki ilişkiler için olumlu olarak açıkladıkları görülmüştür.

1.3. Beklentiler

Psikolojik danışman olmanın, bireyin aile üyelerinin başta olmak üzere çevrelerindeki insanların bazı beklentiler geliştirmesinde etkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların tamamının çevrelerindeki insanların bir psikolojik danışmanın nasıl olması gerektiğine dair beklentileriyle karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Çevrenin beklentilerinin oluşumunda belirleyici olduğu düşünülen faktörlerden bazıları şu şekildedir; meslek üyelerinin nasıl olması, davranması, görünmesi gerektiğine dair yaygın hatalı düşünceler, mesleğin tanımına ve kapsamına dair yanlış anlaşılmalara ve mesleğin etik sınırları gibi konular hakkındaki eksik bilgiler. Katılımcıların çoğunluğu tarafından deneyimlendiği görülen beklentilere, sıklıkla aile üyeleri ya da yakın çevrenin “*sen psikolojik danışmansın...*” şeklinde başlayan cümleleri aracılığıyla karşılaşılmıştır. Aile üyelerinin psikolojik danışmanlık mesleğine dair düşüncelerinin katılımcılara yansıtıldığı görülmektedir. Katılımcılar, başkalarının sorunları söz konusu olduğunda sürekli olarak empati ile yaklaşmaları, çok hızlı bir biçimde sorunları çözmeleri, sürekli pozitif; güçlü, anlayışlı, sakin olmaları gerektiği, yaşanan olayları ve kişileri karşı yönlendirici olmaları, psikolojik destek vermeleri, başkalarını dinlemeleri gerektiği ve başkalarının yargılanması durumunda bir tür “onam mekanizması” işlevi üstlenmeleri

olarak sıralanan beklentiler ile karşılaştıklarını aktarmaktadırlar. Katılımcıların konuya ilişkin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Açıkçası şöyle mesela her şeye bir empatik yaklaşma. Hemen annemin hatta klasik dediği bir laf vardır, danışanlarına da mı böyle yapıyorsun gibisinden. Yani böyle bir beklentiye giriyorlar o oluyor. (K1)

Mesleğim neticesinde aile içinde oldu. Yani öyle bir şey olsun ki bir kere konuşsun iki kere konuşsun ve bizim bu sorunumuzu sanki “sihirli bir değnek dokunuyormuşçasına” hemen halletsin. Benim ailemde de bu oldu. Beklenti bu oldu. (K2)

“Sen psikolojik danışmansın”, ağladığım zamanlarda ya senin güçlü olman lazım. Sen böyle yaparsan biz ne yapalım gibi dönüşler oluyor tabii. (K3)

“Psikolojik danışmansın”. Bir gün karamsar uyanıyorsun, bir şeyler olmuş. Ama işte sizde böyle olursanız. Sanki böyle sürekli insanları mutlu etmek falan. O popüler kültürün serabı yani... Mesela bir akraba düşünelim. İşte o akraba çok sevilmiyor. Sen diyorsun ki ama şu yönü de fena değildir diyorsun mesela. Senden onay bekliyorlar onu şeytanlaştırman için. Yargıç olarak görüyorlar seni mesela. (K5)

Sadece aile değil, çevre olarak da okuldakiler olarak da. Yani sanki biz hiç üzülmeceğiz, biz hiç sinirlenmeyeceğiz. İşte “sen rehber öğretmensin”. Niye üzgün duruyorsun, çözersin. Yok böyle bir şey aslında. Yani sonuçta sen de bir insansın... (K6)

Katılımcıların çoğunluğu beklentiler ile kök aile üyeleri ve akraba çevresi tarafından karşılaştıklarını ifade etmektedir. Bununla birlikte kök aile üyelerinin beklentilerinin ilerleyen zamanlarda bireyin mesleğe dair paylaşımları doğrultusunda istedik yönde değişim gösterdiğini açıklayan katılımcılar da bulunmaktadır. K2 kodlu katılımcının “*Ailem artık süreç içerisinde artık bunun böyle olmadığını az çok anladı. Ama dışarıdaki insanlar tarafından hep şöyle gözüktü, bir kere konuşsa iki kere konuşsa bu işi artık halletmeli, artık çözmeli.*” sözleri bu duruma örnek olarak görülebilir. Katılımcılardan bazıları ise kök aileleri tarafından herhangi bir beklenti ile karşılaşmamış yalnızca akraba çevresinde karşılaşmıştır. K4 kodlu katılımcı konuya ilişkin deneyimini

şu sözlerle aktarmaktadır: *“Bir de psikolojik danışman olacaksın, hiçbir şeyden anlamıyorsun... Etrafımda böyle şeyler duyuyorum. Genelde de akrabalarından oluyor. Yani çekirdek aile gibi değil de akrabalarından oluyor. Yani eşim ve ailem konusunda böyle bir şey yaşamadım.”*

Karşılaşılan beklentilere bakıldığında psikolojik danışmanlık mesleğine dair özellikler ve bu mesleğe sahip bireylerin nasıl davranması gerektiğine dair düşünce ve algıların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu durumun bireylerin yaşamda beklentilerini belirlemede önemli görülen kalıp yargıları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2018). Daraltma-Uzlaşma Kuramının kurucusu olan Gottfredson, bireylerin, bir işte çalışanların kişilik özellikleri, nasıl bir yaşam sürdükleri gibi konularda kalıp yargılar geliştirdiklerini belirtmektedir (Isaacson, ve Brown, 2000). Benzer biçimde Holland, bireylerin çeşitli mesleklerde çalışan insanlar hakkında doğru ya da yanlış bazı fikirler edindiğinden bahsetmektedir (Bacanlı, 2020). Toplum içerisinde kalıp yargılardan hiç kimsenin bağımsız olmadığı, hemen hemen her bireyin günlük yaşamında farklı bağlam ve düzeylerde yer aldığını söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ilişkin görüşlerinin incelendiği bir çalışmada; kültür ve toplumsal etmenlere bağlı olarak öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum ve yardımdan gerçekdışı beklentiler geliştirebildikleri görülmüştür. (Kızıldağ vd., 2021). Benzer bir biçimde katılımcıların aile üyeleri başta olmak üzere sosyal çevresinin psikolojik danışmanlık mesleğini yapan kişiler hakkında beklentilerin kalıp yargılardan ve rol şemalarından etkilendiği düşünülmektedir.

Türk kültürü gibi toplulukçu özellikler gösteren kültürlerle bakıldığında bireylerin davranışlarının açıklanmasında içinde bulunulan sosyal rolün ve beklentilerin etkisinin vurgulandığı görülmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2018). Katılımcıların meslekleriyle ilişkili olarak çevrelerinde davranışlarına ilişkin karşılaştıkları beklentiler ve aile içerisinde “danışılan kişi” rolüne sahip olmalarında göz önünde bulundurulduğunda toplulukçu yapının ve kültürel değişkenlerin de önemli bir etken olarak yer aldığı yorumuna ulaşılabilir. Sosyal rolün şekillenmesinde etkili olan mesleğin çevrenin, bireyin davranışlarını yorumlamalarında ve beklentilerin oluşumunda yer bulduğu söylenebilir. Ülkemizde toplulukçu anlayışın baskın olmasıyla birlikte eğitim, farkındalık gibi faktörlerin etkisiyle birlikte bireyci anlayışa dair bir yönelim de görülmektedir (Türkdoğan, 2020). Bu yönelimin bireylerin karşılaştıkları beklentiler doğrultusunda aile

ve çevrelerinde sahip oldukları roller, ilişkiler ve sınırlara yönelik düzenlemeler yapmaları üzerinde de etkili olduğu düşünülmektedir.

K5 tarafından da vurgulandığı üzere “popüler kültürün” etkileri de bu noktada önemli görülmektedir. Günümüzde, sosyal medya hesapları başta olmak üzere filmler, diziler gibi kitleye hitap eden yapımlar içerisinde sıklıkla psikolojik danışmanlığın da dahil olduğu ruh sağlığı çalışanlarına yönelik tipler, doğru ya da yanlış içeriklere sahip bilgiler ile karşılaşmaktadır. Yapılan film ve dizilerin insanları etkileme gücü düşünüldüğünde, psikoloji alanının bu alanlardaki yansıtma şeklinin önemli olduğu literatürde vurgulananlar arasındadır (Köse, 2007). Bireylerin farkında olarak ya da olmayarak maruz kaldıkları bu içerikler kendi mevcut bilgi düzeylerine bağlı olarak, mesleklere yönelik düşüncelerinin yönlendirilmesine sebep olabilmektedir. Literatüre bakıldığında dizi, film gibi yapımların, psikolojik rahatsızlıklar ve psikolojik danışmanlığa ilişkin toplumsal algıları önemli ölçüde şekillendirdiği ve bireylerin psikolojik danışmanlık mesleğini nasıl gördüklerini etkilediğini vurgulayan çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Damjanović vd., 2009; Kalra, Bhugra ve Ventriglio, 2018).

Aile üyeleri ve akraba çevresinde karşılaşılan beklentilerin katılımcılar üzerinde çeşitli etkilere yol açtığı görülmüştür. K3 kodlu katılımcı, kişisel yaşamında problem, kriz durumlarında üzerine fazlasıyla sorumluluk aldığını “omuzlarına bir yük bindirdiği” ifadesiyle tanımlamaktadır. K3 kodlu katılımcı, karşılaştığı beklentilerin yanı sıra “başkalarına yardım etme, iyi gelme isteğinin baskın olması” kişisel özelliklerinin de burada etkili olduğunu, kendisini bu açıdan eleştirdiğini ve üzerinde çalıştığı bir alan olduğu anlatmaktadır. Psikolojik danışmanların ve terapistlerin profesyonel gelişimlerini anlamaya yönelik Rønnestad ve Skovholt (2003) tarafından yapılan çalışmada benzer bir ifadeye rastlanmaktadır. Psikolojik danışmanlık kariyerinin başlarında olduğu belirtilen bir katılımcının profesyonel yaşamı başta olmak üzere yaşamına dair “kendimi her şeyden sorumlu hissetme konusunda iyi bir iş çıkarıyorum.” (s.17) ifadesini kullandığı görülmektedir. Burada bireyin var olan eğilimlerinin yardım süreçleri üzerine kurulan bir yapıya sahip olan psikolojik danışmanlık mesleğiyle pekiştirildiği düşünülmektedir. Böylece başkalarına yardımcı olmaya dair düşüncelerin bireyin tüm yaşam alanlarına, kimi zaman kendisini olumsuz etkileyecek bir biçimde yer bulabildiği yorumuna ulaşılabilir. Öte yandan katılımcılardan K8, akraba çevresini içeren aile toplanmalarına katıldığında akrabaları tarafından paylaşılan beklentilerin kendisi için zorlayıcı bir deneyim olduğunu şu ifade ile aktarmaktadır:

Örneğin aileden, akrabalarımın evine gittiğim zaman direkt işte bizim çocukta şu var mı? diye yönergelere maruz kalıyorum. Sonuç olarak biz ailelere bunun etik olmadığını söylememize rağmen yanlış anlaşılıyor. Bu açıdan zorlandığım oluyor. Ama ailede size daha çok fikir alışverişine geliyorlar bu bir artı yönü. (K8)

Truell (2001) tarafından gerçekleştirilen psikolojik danışmanlık adaylarının eğitimlerinden nasıl etkilendiğini inceleyen çalışmada da benzer bir deneyime rastlanmaktadır. Çalışmada psikolojik danışman adayının, lisans eğitiminin birinci yılının bitmesine takiben akrabalarının kendisine ailenin üyelerinin ruh sağlıkları hakkında ne yapılacağını sormaya başladığını ve bu noktada nasıl hayır diyebileceği konusunda zorlandığını anlattığı görülmektedir. Bahsedilen paylaşım bu çalışmadaki ifade ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmada, katılımcıların da psikolojik danışman olmakla ilişkili bir biçimde aile üyelerinden ve çevrelerinden kimi beklentilerinin olabildiği görülmüştür. Bu beklentilerden ilkinin mesleğin tanımı başta olmak üzere sınırlarının bilinmesine yönelik olduğu görülmektedir. Bir diğer öne çıkan paylaşım aile üyelerinin kendilerine mesleklerinin dışında bir birey olarak yaklaşmaları isteğidir. K1 ve K2 kodlu katılımcıların konuya ilgili ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Ailemden şöyle söyleyebilirim, benim de hala bir insan olduğumu, yani onların bir evladı olduğumu. Hani benim de öfkem olabiliyor yansıttığım, mutluluğumda olabiliyor, üzüntüm de olabiliyor. Yani bütün duygularla var olan bir insan olduğumu anlamaları beklentim var. (K1)

Psikolojik danışmanlık nedir, ne değildir, sınırlar nelerdir, neler beklenmeli, beklenti ne seviyede tutulmalı gibi şeyler bekledim açıkçası. (K2)

Katılımcıların bahsedilen beklentilerine bakıldığında, aile üyelerin kendilerine yansıttıkları beklentilere bir tepki niteliğinde olduğu söylenebilir. Bu noktada katılımcıların aile üyeleri tarafından anlaşılma isteğinin ön plana çıktığı yorumu yapılabilir. Ayrıca psikolojik danışmanlık alanıyla ilgili bilgileri içeren durumlarda aile üyelerden kendilerinin fikrinin sorulmasına dair beklenti katılımcılar tarafından ifade edilenler arasında bulunmaktadır. K4 kodlu katılımcının “alanla ilgili bir problem olduğunda görüşümün fikrimin alınabileceğiyle ilgili bir fikrim var.” sözleri ve K8 kodlu katılımcının “Mesela eşim, ailem benden fikir almayıp da başka birisinden fikir alma

eğiliminde bulunmuş olsaydı bu beni üzerdi.” sözleri bu beklentiye örnek olarak gösterilebilir. Tüm bunlarla birlikte meslekleri doğrultusunda aile üyelerinden bir beklentisi olmadığını paylaşan katılımcılar da bulunmaktadır. Örneğin K7 kodlu katılımcı konuya ilişkin *“Mesleğimden kaynaklı ailemden ya da çevremden hatırlayabildiğim ve gözlemlediğim kadarıyla bir beklentim oluşmadı.”* ifadesini paylaşmaktadır.

1.4. Romantik İlişki

Psikolojik danışman olmanın, bireylerin sahip olduğu romantik ilişkilerine çeşitli yansımaları bulunduğu görülmüştür. Katılımcılardan altısının evli olduğu, birinin erkek arkadaşının bulunduğu ve bir diğersinin ise bekar olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda yaşamlarındaki romantik ilişkiye yönelik olan sorular yalnızca yedi katılımcıya yöneltilmiştir. Verilen cevaplara bakıldığında ise psikolojik danışmanlık becerilerinin ilişki içerisinde yer bulması, etkili iletişim kurmaya özen göstermeye başlama, ilişki içerisinde hem kendine hem de karşı tarafa dair farkındalıkların geliştirilmesi ve eş seçimi süreçlerinin düzenlenmesi başlıkları etrafında ele alınabilecek yansımaların olduğu ortaya çıkmıştır.

Literatürde bireyin yaşamında romantik ilişki gibi duygusal yakınlığı içeren kişilerarası ilişkinin varlığı iyi oluşu ile ilişkilendirilmekle birlikte bir ihtiyaç olarak da ele alınmaktadır. Maslow'a göre insanların, güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarının az ya da çok doyurulduğunda ait olma ve sevgi ihtiyacı güdüleyici güç olarak öne çıkar. Böylelikle birey, yaşamında bir arkadaşın, sevgilinin, eşin hatta çocukların ihtiyacını hissetmeye başlar (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2019). Yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarındaki romantik ilişki, yaşamdan aldıkları doyum ile yakından ilişkili bulunmaktadır (Sahranç, 2007). Bireyin yaşamında romantik ilişkiye sahip olmasının günlük hayatına yön verdiği ve olumlu olarak değerlendirilen ilişkinin yaşam doyumunu arttırabileceği araştırmalarda belirtilenler arasındadır (Acar, 2011). Yaşam doyumunu ise bireyin aile, ev, iş olmak üzere temel yaşam alanlarındaki deneyimleri üzerinde etkili olarak ele alınmaktadır. Bireyler arasında kurulan romantik ilişkinin içeriği bireyin sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimi için önem arz ettiği de öne çıkan bir diğer noktadır (Sternberg, 1988). Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, çoğunluklu olarak danışman olmanın bireyin romantik ilişkisi üzerinde olumlu yansımaları olduğu yönünde olmakla birlikte karşılaşılan sorunların varlığına da işaret etmektedir.

Öncelikli olarak daha önceki başlıklarda da zaman zaman üzerinde durulduğu üzere; bireyin psikolojik danışmanlık mesleği kapsamında insana dair öğrenmelerini ve

edindiği mesleki deneyimlerini kendi kişisel yaşamına yayılmasına dair eğilimine güçlü bir biçimde romantik ilişkisinde de rastlanmaktadır. Araştırmada katılımcılardan bazılarının, romantik ilişkileri içerisinde karşı tarafa mesleklerinin önemli bir parçası olan psikolojik danışma becerilerini yansıtma eğilimlerinin olduğu görölmektedir. Bildirilen beceriler empati ve saygı ile yaklaşma, iletişim içerisinde gerekli görölen zamanlarda yansıtma ve yüzleştirmelerin yapılması biçiminde sıralanabilir. Eşi de kendisi gibi okul psikolojik danışmanı olarak çalışan K2 kodlu katılımcı ve kendisi okul psikolojik danışmanı, eşi ise psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan K5 kodlu katılımcının danışmanlık becerilerinin romantik ilişkileri içerisinde yer almasıyla ilgili birbirine benzer deneyimlerine sahip olduğu görölmüştür. Bu yansımanın gelişmesinde ilişkideki her iki bireyin de psikolojik danışmanlık alanında yer almasının önemli bir etken olduğu düşünölmektedir. Konuyla ilişkili olarak K2 kodlu katılımcı, *“eşim de psikolojik danışman olduğu için eşimle aynı durumla aynı bakış açısıyla bakabiliyoruz.”* düşünöncesini, K6 kodlu katılımcı ise *“eşimin alandan olması, onun hayata bakış açısı, görüşlerinin çok katkısı var.”* düşünöncesini paylaşmaktadır. Katılımcıların romantik ilişkileri içerisindeki deneyimlerine dair ifadeleri ise şu şekildedir:

Herhangi bir olayda, anlaşmazlıkta psikolojik danışman gibi düşünmek, birbirimize empati kurmak, yansıtma yaparak birbirimizi anlamak, yeri geldiği zaman uygun şekillerde yüzleştirmeler yapmak ama tabi ki aldığımız eğitim kapsamında. (K2)

Özellikle problem çözme becerileri, yaklaşma becerileri, empati kurabilme becerisi, karşı tarafı anlayabilme ve anladığını ifade edebilme gibi kullanmaya çalışıyorsunuz. (K6)

Bu bağlamda daha önce ele alınan psikolojik danışmanların mesleği içselleştirmelerine dair yaklaşımlarını romantik ilişkileri içerisinde de göröldüğu söylenebilir. Danışmanların kişisel yaşamlarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların, deneyimleri sayesinde kendi yaşamlarını nasıl yaşadıklarını sorguladığı ve deneyimlerini yaşamlarıyla bütünleştirmeye çalıştığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Kennedy ve Black, 2010).

Katılımcıların ifadelerinde öne çıkan noktalardan bir diğeri empati becerisinin ilişki içerisine yansıtılması ve bu yansımanın öneminin vurgulanmasıdır. Empatinin, katılımcıların ilişkilerinin olumlu bir biçimde sürdürölmesinde destekleyici bir faktör

olduğu yorumu yapılabilir. Yıldırım (1991) tarafından yapılan çalışmada diğer lisans programı mezunlarına kıyaslandığında psikolojik danışma ve rehberlik lisans programı mezunlarının empatik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tanrıdağ (1992) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, ruh sağlığı alanında çalışanların (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanı) arasında en yüksek empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine sahip grubun psikolojik danışmalar olduğu saptanmıştır. Empati, bireyin kişisel yaşamındaki yalnızca romantik değil tüm ilişkileriyle birlikte mesleki yaşamını içinde önemli bir beceri olarak görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların yüksek empati düzeyine sahip olmayı meslekleriyle ilişkilendirdikleri söylenebilir.

Katılımcıların psikolojik danışma becerilerini eşi ile olan ilişkisine yansıtmasının, karşı tarafın tepki göstermesine yol açabildiği de görülmüştür. K3 kodlu katılımcı konuyla ilgili deneyimini şu şekilde aktarmaktadır: *“Mesleki deformasyon olarak psikolojik danışmanlık becerilerimi eşime de gösterdiğim zamanlar oluyor. Ve karşıdan bana tepkisi geldi. Hani bu becerilerini bana gösterme. Ben senin eşinim. Benimle daha romantik bir ilişki içerisinde olmanı istiyorum. Yani o da işte şakaya vuruyor. Hani bana psikologluk yapma gibi. İşte beni analiz etme.”* K3 kodlu katılımcının eşinden almış olduğu bu geri dönüşe benzer bir tepkiyi sosyal yaşamındaki diğer insanlardan da almış olduğu ve ilişkilerinde sergilediği yaklaşımı üzerinde çalıştığı bir konu olarak tanımladığı daha önceki başlıklarda ele alınmıştır. Bu noktada bireyin mesleki kimliği ile kişisel kimliğinin zaman zaman çatıştığı ve rol karmaşasına yol açtığı görülmektedir. Bu deneyime benzer bir biçimde Vummudi ve Limaye'nin (2016) psikolojik danışmanların kişisel yaşamlarının araştırıldığı çalışmasında da katılımcıların eşleri ile ilişkilerinde rol karmaşası ile karşı karşıya kaldıklarına dair ifadelere rastlanmaktadır. Söz konusu çalışmada katılımcı, eşinin kendisine *“eşim mi soruyor yoksa psikolojik danışman mı?”* şeklinde mizahi bir tepkiyi kendisine sık sık gösterdiği ve bu durumun iletişim biçimlerini etkilediği paylaşmaktadır. Başka bir çalışmada ise katılımcıların psikolojik teknikler kullanarak eşlerini yabancılaşmaya yol açabildikleri bulgusuna rastlanmaktadır (Truell, 2001). Bu noktada, bahsedilen psikolojik danışma becerilerinin ilişki içerisine yansıtılmasının nasıl algılandığının ilişkiye bağlı faktörler dahilinde değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılabilir. Psikolojik danışmanın söz konusu yansıtmaları hangi bağlam, düzey ve sıklıkta gerçekleştirmesiyle birlikte romantik partnerin bu yansıtmalara yönelik algılarının ortaya çıkan yaşantının olumlu ya da olumsuz olması üzerinde belirleyici

olduğu düşünölmektedir. Bu çalışmada her iki deneyime sahip katılımcıların da bulunduğu sonucuna ulaşılabilir.

Katılımcılar, romantik ilişkileri içerisinde bir çatışma söz konusu olduğunda problem çözme becerilerini kullanmaya ve çatışmayı çözebilmek amacıyla; çatışmanın temelini, nasıl ortaya çıktığını anlamaya odaklandıklarını paylaşmaktadırlar. Burada katılımcıların var olan problemi anlamlandırmak ve çözebilmek için psikolojik danışmanlık bilgilerine başvurdukları durumların varlığından söz edilebilir. Bu süreçte hemen hemen tüm katılımcıların ifadelerinde hem kendilerine hem de romantik ilişki içerisinde oldukları eş/partnerine yönelik farkındalık gelişimiyle bağlantılı olarak; ihtiyaçlarını, duygu ve düşüncelerini değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerinde önemli ve olumlu yönde bir değişim yaşadıkları görölmüştür. Katılımcılardan bazılarının konuya ilişkin ifadeleri ise şu şekildedir:

Açık iletişimi yine kullanarak karşılıklı bir anlaşmaya vardık aslında. Dediğim gibi ben bu meslekte olmasaydım herhalde farkındalığı bu kadar yüksek bir insan olmazdım. Daha karambole yaşamışım gibi geliyor bana. Bu farkındalığı kazanıp karşı tarafa da aktarmak istiyorum. Ya çok şükür eşim de bunları öğrenmeye, gelişime açık biri. (K3)

Eş olarak, problemler konusunda daha kolay çözüm üretme. Yani örneğin karşımdaki kişi beni anlasın diye beklemiyorum. Kendimi anlamaya gayret ediyorum. Onun süreçlerini anlamaya çalışıyorum. Yani mükemmel bir evlilik diyebilir miyiz? Mükemmel diye bir şey yok. Zorlandığımız bir sürü şey var ama hani içinden çıkmak konusunda gayret, adım atma konusunda daha hızlı af dileme... Bu aslında onunla mı ilgili benimle mi ilgili? Bunu daha hızlı halledebiliyoruz. (K4)

Şöyle ki öncesinde daha tek taraflı ve işte kendi isteklerime odaklı bir boyutundayken şu an gerçekten anlamaya gayret etmek, dinlemek ve yine çözüm odaklı olmaktan geçiyor aslında. Karşıdakinin de isteklerini, ihtiyaçlarını farkında olmak ve birlikte bir şeyleri halletmek. Yani yakın ilişkiler dersi aldık, şunu aldık, bunu aldık bir sürü şey kattı bize. Ama en önemlisi bu iletişim becerisinin alıp bizi yukarı koyması oldu bence bu alanın. Bu anlamda da çok büyük karşılığını gördük. (K7)

Mesleğimin bana artıları gerçekten, ben dışarıdaki etkenleri değil de kendi içimdeki etkenleri düzeltip, kendim doğru iletişimi, eşimin de kendimin de kırmızı çizgilerini aşmadan, bir şey yapacağımız zaman ikimizin de fikirlerinin önemli olduğunu bilerek bu yönde doğru kararları veriyorum. (K8)

Katılımcıların paylaştıkları deneyimleri kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkilendirilebilir. Bireylerin ilişki içerisindeki kişilerarası bilinçli farkındalığı; eşler arasındaki etkili iletişim kurulması, birbirlerini önemseyerek dinleme, anlama, empati kurabilme yeteneği ile önce kendi duygu ve düşüncelerini anlayarak sonra eşinin duygu, düşüncelerinin farkına varması ile koşulsuz kabul etmesi olarak açıklanmaktadır (Erus, 2019). Romantik ilişki içerisinde bilinçli farkındalığın potansiyel olumlu katkıları olarak; bireyin kendisine olan uyumunun artması, duygularını yönetebilme yeteneği ile ilişki içerisinde sorun çözme becerileri geliştirebilmesi ve ilişkiden alınan doyumun gelişimine katkısı olarak gösterilmektedir (Pepping ve Halford, 2016). Açıklanan kavramın çalışma içerisinde katılımcılar tarafından ifade edilen ilişki deneyimleri ile uyduğu görülmektedir. Böylelikle psikolojik danışman olmanın, bireyin bilinçli kişilerarası farkındalık gelişimlerinde etkili olduğu yorumuna ulaşılabilir. Romantik ilişki içerisinde bireylerin problemlerle birlikte başa çıkmaları, ilişkilerinin kaliteli olarak değerlendirilmesi bireyin yaşam doyumunu ile ilişkili bulunan faktörler arasındadır (Erdoğan, 2018). Katılımcıların paylaşımları aracılığıyla mesleki eğitim ve deneyimlerinin eşleriyle kurdukları iletişimi geliştirdiği ve böylelikle yaşamlarının diğer alanlarına yayılan yaşam doyumlarına katkı sağladığı düşünülmektedir.

K7 kodlu katılımcı, mesleğiyle birlikte romantik ilişkisi içerisinde karşı tarafı anlamaya yönelik çabalarının ve birlikteliğe gösterdiği özenin aralarındaki güven bağının kuvvetlenmesine katkı sağladığını şu sözleriyle aktarmaktadır: *“Biraz daha karşı tarafın ne istediğini söylemesine gerek kalmadan onun istediklerini anlamak, onunla bu iletişimi doğru şekilde yürütmenin gayreti içerisinde olmak, fedakarlıklarla beraber aslında karşılıklı bunu yürütebileceğine ikna olmak ve güven bağının çok da net bir biçimde oturmuş olması”* Bununla birlikte K5 ve K6 kodlu katılımcıların duygularını, düşüncelerini ifade etmeyi öğrenmiş olmanın ilişkileri içerisinde önemli bir yeri olduğunu açıklayan sözleri şu şekildedir:

İlişkide bu bilgiler biraz böyle kendini ifade etmekte, tartışmadan sonra kendini doğru şekilde duygularını ifade etmede tabi ki çok etkili... Hani o bizde olan içe kapanış var erkeklere öğretilen yani o yok. Mesela yani ben söylüyorum eşime ve

kızıma da hani üzüldüğümü, kızdığımı, hata yaptığımı ifade ederim. Ya işte orada çok öfkelenim, gerdim ortalığı derim. Yani bunları öğreniyoruz bizler. Çünkü şunu biliyorum ki her hata aile eğitiminde bir çalışabileceğimiz bir fırsat. (K5)

Duygularını ifade edebilme becerileri olabilir. Buna öfke de girer. Bizim toplumumuzda seni seviyorum kelimesini kullanmak çok zordur, bunu becerebilmek. Veya işte bir şeye üzüldüğünde onu ifade edebilmek karşı tarafa, içimize atmadan. (K6)

Katılımcıların ifadelerinde, ilişki içerisinde duygu ve düşünceleri ifade etmenin; olumlu iletişimi korumak, hataların ya da çatışmaların çözümlenmesini sağlamak adına önemli olarak açıklandığı görülmektedir. Psikoterapistlerin danışanlarından neler öğrendiğini odak noktasına alan bir çalışmaya bakıldığında katılımcıların %95'i kendi ilişkilerinin danışanlarıyla olan deneyimlerinden etkilendiğini belirtmektedirler. Ayrıca bu çalışmayla benzer biçimde katılımcıların ilişkileri hakkında eskisinden daha dikkatli, daha düşünceli ve daha sevgi dolu düşündüklerine dair paylaşımlarının çoğunlukta olduğu kaydedilenler arasındadır (Hatcher vd., 2012). Katılımcıların romantik ilişkileri içerisinde mesleklerine dair bahsettikleri yansımalara bütüncül bir biçimde bakıldığında kişisel ilişkilerin doğası gereği şu ana kadar bahsedilen faktörlerin birbiriyle iç içe bir yapıda olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki içerisinde tarafların birbirlerinin özelliklerini, ilişkiden beklentilerini ve bu konularda uyumlu olup olmadıklarını anlamaya yönelik sorgulamalar yaptıkları bilinmektedir (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Başka bir deyişle bireyler, yaşamlarını paylaşacakları eşlerini seçme kararını verme noktasında hem karşı tarafı ve kendilerini hem de ilişkiyi değerlendirme sürecinden geçmektedirler. Eş seçimi, bireyin tüm yaşam alanlarını, geleceğe dair planlarını ve toplum içindeki yerini etkileyen önemli bir süreç olarak görülür (Yıldırım, 2007). Bu çalışmada, katılımcılardan bazılarının eş seçimi sürecinde karşı tarafa yönelik beklentilerini belirlemelerinde mesleklerini etken olarak gördükleri söylenebilir. Öte yandan diğer katılımcıların ise konuya ilişkin bir ifadelerine rastlanmamıştır. K2 ve K8 kodlu katılımcıların konuya dair paylaşımları ise şu şekildedir:

Eş seçiminde karşıdaki insanla frekansların tutması diyebileceğim mesleğin çok etkisi var. Evlilik sürecinde karşıdaki insanda görmek istediklerini de etkiliyor psikolojik danışman olmak. Çünkü psikolojik danışman olarak belli başlı

özelliklere sahibiz. Bundan dolayı belki de karşıdaki insanda da bu özelliklerin en azından bir kısmını görmek istiyoruz. (K2)

Eş durumunda da ben en iyi ki bu mesleği seçmişim diyorum. Gerçekten de eşinizin size uygun olup olmadığını, eşinizle özelliklerinizin uyup uymadığını, ondan sonra genel ev ortamında eşinizle kendi hobilerinizin uyup uymadığını ya en kısa şekilde eşinizle aynı pencereden bakıp bakmadığınızı görmenize neden oluyor. (K8)

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans eğitiminin içeriğine bakıldığında; Kişilik Kuramları, Yaşam Dönemi ve Uyum Sorunları, Gelişim Psikolojisi, Aile Danışmanlığı gibi bireylerin yaşamındaki ilişkilerin gelişimi hakkında bilgileri bünyesinde barındıran çok sayıda teorik dersin bulunduğu söylenebilir (YÖK, 2024). Bununla birlikte katılımcıların mesleklerinin bir parçası olarak diğer insanların ilişkilerini dinleme ve gözleme deneyimleri pek çok mesleğe kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir. Meslekten dolayı kişisel yaşamlarında çevrelerinde bulunan insanların kişisel ilişkileri dahil olmak üzere yaşantılarını paylaşma eğilimlerinin fazla olması da önemli bir kaynak olarak görülebilir. Tüm bu kaynakların, psikolojik danışmanların romantik ilişki dahilinde eş seçme konusundaki yaklaşımlarının oluşmasına etki edebileceği düşünülmektedir.

2. Sosyal Yaşam

Psikolojik danışmanların ‘Sosyal Yaşamına’ ilişkin bulgular; ‘İletişim’, ‘İlişkilerin Düzenlemesi’ ve ‘Yaklaşımlar’ olmak üzere üç alt kategori olarak ele alınmıştır. Katılımcıların sorulan sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda psikolojik danışman olmanın bireylerin sosyal yaşam alanlarına çeşitli yansımalarının bulunduğu görülmüştür. Temaya ilişkin katılımcıların ifadeleri sonucunda elde edilen bulgular ve literatür doğrultusunda yapılan yorumlar aşağıda açıklanmıştır.

2.1. İletişim

Sosyal bir sistem içerisinde hareket eden birey, çevresindeki diğer insanlarla kurduğu ilişkilerden bağımsız değildir. Kişilerarası iletişim, anlamlı ilişkileri teşvik ederek, anlayışı geliştirerek ve iş birliğini kolaylaştırarak kişisel gelişimi önemli ölçüde etkiler. Bu iletişim, bireylerin deneyimlerini paylaşmasına, başkalarından öğrenmesine ve

sürdürülebilir kişisel gelişim için çok önemli olan sosyal dinamiklerde hareket etmesine izin verdiğinden gerekli olarak görülür (Ono ve Odionye, 2022). Öte yandan Sullivan'a göre kişiliğin gelişimi ancak bir ya da birden fazla kişi ile olan ilişkilerin yansımalarında var olabilir (Geçtan, 2004). Bu sebeple bireyin kişilik gelişiminin ancak kişilerarası ilişkileri bağlamında incelenebileceğini belirtir. Ayrıca McConaughy (1987), kişiliği psikolojik danışma sürecinin en etkili enstrümanı olarak ele almaktadır. Psikolojik danışmanların sahip oldukları kişisel özelliklerin meslekleri üzerindeki etkileri ise daha önceki başlıklarda da zaman zaman üzerinde durulmakla birlikte mesleğin var oluşundan beri önemli görülen bir konu olmayı sürdürmektedir.

Adler, karşılıklı doyurucu ilişkilerle mümkün olan sosyal desteği bireyin temel gereksinimlerinden biri olarak ele almaktadır. Bireyin var olmasını ve diğer insanlar arasında bir yerinin bulunmasını destekleyen sosyal desteğin yokluğu yoğun nefret duygusu beraberinde iş, aile, sosyal yaşam alanlarında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2019). Bu bağlamda bireyin sosyal yaşamında üstlendiği rol ve bu rolle birlikte deneyimleri diğer yaşam alanları ile karşılıklı etkileşim içinde olan dinamik bir süreci içerisinde barındırdığı yorumu yapılabilir. Tüm bu etkenler göz önünde bulundurulduğunda ise psikolojik danışmanların sosyal çevreleriyle olan iletişimlerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasının önem taşıdığı ve yaşamın tüm alanlarına uzanan etkileri olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans programı, etkili kişilerarası iletişim becerilerinin edinilmesini içerir. Çünkü, psikolojik danışma gerek bireyle gerekse grupla olsun temelde iletişimin özel bir biçimidir (Hough, 2014). Psikolojik danışman olarak çalışmak ise söz konusu becerilerin profesyonel bağlamda aktif olarak uygulanmasını gerektiren kişilerarası bir yardım sürecini ifade eder (Charkuff, 2011). Bu çalışmada katılımcıların, sosyal yaşam içerisinde iletişim becerilerinin pek çok yönden geliştiği konusunda hem fikir oldukları görülmektedir. Söz konusu ifadeler incelendiğinde, sosyal etkileşimlerinde etkili iletişim kurmaya büyük önem verdikleri görülmüştür. Aile içerisindeki ilişkilerinde olduğu gibi açık iletişimi teşvik etme ve kendi düşünce ve duygularını ifade etmeye öncelik vererek başkalarının bakış açılarını anlamak ve empati geliştirmek için uyumlu bir çaba göstermektedirler.

K3 kodlu katılımcının, psikolojik danışman olarak iletişim becerilerinin gelişimine ilişkin *“insan ilişkilerini geliştirmeye yönelik birçok becerimiz gelişiyor.”* sözlerini kullandığı görülmektedir. K1 kodlu katılımcı ise sosyal yaşamında kişilerarası

ilişkilerinde daha cesaretli olduğunu, kendini ifade etme konusunda geliştiğini gözlemlediğini belirtmektedir: *“Ben okuyarak bu mesleği hani kendimi tedavi etmiş gibi oldum bir nevi. Bir kere atılganlık, özgüven anlamında bir iyileşme oldu sosyalleşme ya da başka alanları keşfetme anlamında. Cesaretlendirme anlamında bana bir artısı oldu. Mesleği yapmaya başladıktan sonra yani çok güzel bir şekilde insanlarla iç içe olmam, daha öz güvenli olmamı sağladı.”* Bu paylaşımına ek olarak K1 kodlu katılımcı aynı zamanda alanında çalışmaya başladıktan sonra sosyal yaşamındaki kişilerarası çatışmaları aile ilişkilerinde de belirttiği gibi açık iletişimden yana olarak çözmeye çalıştığını aktarmaktadır. Diğer yandan K2 kodlu katılımcı, aldığı lisans ve lisansüstü eğitiminin etkisiyle *“sözlü ve sözsüz iletişim becerilerinde çok güzel bir artış”* gözlemlediğini ve bu bağlamda eğitim süreçlerini iletişimi için çok faydalı bulduğunu aktarmaktadır. Bahsedilen paylaşımlarla benzer olarak K4 kodlu katılımcı, başkalarının anlama, dinleme becerilerinin gelişmesinin sosyal yaşamında olumlu yansımalarını gördüğünü paylaşmaktadır: *“Birini anlama ya da öfkesini, duygusunu, hüznünü anlama konusunda daha hızlı oluyorum. Ondan sonra dinleme konusunda daha becerikli olduğumuz için insanlar daha çok bizi tercih ediyor arkadaşlık ilişkisinde de”* Tüm bunların yanı sıra kişilerarası ilişkilerde iletişimin içeriğinin aktif bir biçimde takip edilebilmesi ve aynı anda değerlendirilebilmesi danışmanın sosyal ilişkilerinde zorlanmasına yol açabildiği görülmüştür. K7 kodlu katılımcı konuya ilişkin deneyimini şu sözlerle aktarmaktadır: *“Şöyle ki danışmanlık becerileriyle alakalı belki de. İletişimdeki tutarlılığı ve tutarsızlığı çok hisseder ve buna çok dikkat eder oldum ilk aşamalarda. Sonrasında bunun çok yorucu olduğunu fark ettim. Aile içerisinde ve özel hayatımda bunu durdurmaya gayret ettim.”*

Danışmanlık eğitiminin öğrenciyi nasıl etkilediğine odaklanan bir çalışmada öğrencilerin başkalarının bakış açılarına ilgi duyma yönünde bir gelişim ifade ettikleri görülmektedir (McAuliffe, 2002). Bahsedilen çalışmada söz konusu gelişim, “başkalarını etkili dinleme ve bakış açılarının anlaşılmasını mümkün kılmak için başkalarıyla sözlü etkileşime girme becerisi” (s.209) olarak açıklanmıştır. Psikoterapistlerin kişisel yaşamını anlamaya yönelik yapılan bir diğer çalışmada ise katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde daha dışa dönük ve aktif olmalarını meslekleriyle ilişkilendirdikleri görülmüştür (Rabu vd., 2015). Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun öz farkındalık ve daha olumlu kişilerarası becerilerin bildirildiği psikoterapist adaylarıyla yapılan çalışmalarının da bulunduğu görülmüştür. (Pascual-Leone, Rodriguez-Rubio ve Metler, 2013). Bahsedilen

çalışmaların bulguları incelendiğinde bu çalışmadaki katılımcıların kişilerarası iletişimlerdeki gelişimleri açıklayan ifadelerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Etkili iletişime önem atfetmenin yanı sıra katılımcılar, sosyal yaşamlarında yaşadıkları, gözlemledikleri bir olayı açıklarken ya da insanları anlamaya çalışırken birden fazla bakış açısıyla yaklaşıma özen gösterdiklerini aktarmaktadırlar. Ayrıca olayların açıklanmasında mesleki öğrenmelerin daha akılcı bir yaklaşım sergilemelerinde etkili olduğunu düşündükleri görülmektedir. Katılımcıların konuya ilişkin ifadeleri ise şu şekildedir:

Şöyle örnek verebilirim. Şimdi okulda diyelim ki bir yaşantı oluyor öğrenciyle alakalı. Sınıf öğretmeni, okul idaresi belki buna çok yüzeysel bir şekilde bakıyor. Örneğin bir kavgaya sadece bir kavga olarak bakıyorlar. Ama o kavganın belki altında çeşitli ailesel, ilişkisel, belki travmatik çok farklı durumlar var. (K2)

Olaylara tek taraflı bakmak yerine çok yönlü bakmayı öğretiyor bu meslek sana. Hani mesela şöyle düşünelim okullarda çalışanlar belli durumlarda işte mesela iftirayla çalışıyorlar. İftira suçu var değil mi? Bir ebeveyn bir öğretmene kızıyor işte ona örneğin iftira atabiliyor. Sen oradaki algoritmayı biliyorsun. Tabi bu neye neden oluyor? Olayları daha sağlıklı değerlendirebiliyorsun. (K5)

Mesleğimin olumlu yönleri çok var. Çünkü sadece bir açıdan değil farklı açılardan bakmayı biliyorsunuz. Mesela olaylara farklı, sadece kendi kişiliğim olarak değil, dışarıdan birisi olarak da bakıyorum. Daha iyimser, ılımlı yaklaşmam gerektiği çok durumda bana yardımcı oluyor. (K8)

Lisans eğitiminin başında olan psikolojik danışman adaylarına aldıkları eğitimin kişilikleri üzerinde nasıl etkisi olacağına dair beklentilerinin sorulduğu bir çalışmada öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirme ve bakış açısını genişletme beklentilerinin olduğu görülmektedir (Saki, 2018). Aynı çalışmada lisans eğitiminin sonunda olan psikolojik danışman adaylarına aldıkları eğitimin kişilikleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna dair düşünceleri sorulduğunda ise öğrencilerin çoğunluğunun iletişim becerilerini geliştirdiği ve bakış açılarını genişlemesini sağladığını düşündükleri görülmektedir. Bahsedilen çalışmanın bulgularının, bu çalışmadaki katılımcıların psikolojik danışmanlık eğitiminin ve psikolojik danışman olarak çalışmanın bireylerin

sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmede etkili olduğu ve daha farklı bakış açıları sağladığı görüşleri ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “*daha farklı, derin ve akılcı*” olarak nitelendirdikleri yaklaşımlarının sosyal yaşamlarındaki etkileşimler sonucu farklı yaşantılarla yer bulduğu görülmektedir: K2 kodlu katılımcı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında olan meslektaşlarıyla iletişimin benzer bir eğitimden geçmiş olmalarının etkisiyle olaylara, insanlara bakış açılarının da benzer olmasını sağladığı ifade etmektedir: “*Benzer olduğu için birçok şeyde ortak yaşantılar geçirip, aynı şeyleri yorumlayıp, aynı şeylere üzülebiliyoruz. Böyle olunca tabi kendimizi iyi hissediyoruz.*” Katılımcı, meslektaşlarıyla olan sohbetlerinin olaylara, insanlara daha detaylı ve derin bir biçimde bakmayı, farklı bakış açıları sağlaması açısından kendisi için faydalı ve keyifli olduğunu söylemektedir. Öte yandan K7 kodlu katılımcının da meslektaşlarıyla olan iletişimini olumlu değerlendirildiği görülmekle birlikte bu değerlendirmenin açıklanan sebebinin farklı olduğu söylenebilir: “*Alandan biriyle oturduğumda daha rahatlamış hissediyorum. O sohbetten daha büyük keyif alıyorum mesela. Çünkü karşılıklı olarak aslında bu öğrendiğimiz becerileri birbirimize yansıtabiliyoruz.*” Katılımcı, meslektaşı ile kurduğu ilişkisinde sadece dinleyen tarafta değil, dinlenen tarafta olabilmenin sohbeti kendisi için keyifli hale getirdiğini açıklamaktadır.

Başkaları tarafından, özellikle sosyal çevrede ilişki içerisinde olunan kişiler tarafından dinlenildiğini, anlaşıldığını hissetmek bireylerin gelişimi için önemli görülür; ilişkileri güçlendirir ve psikolojik sağlıkla birlikte genel iyi oluşu destekler (Collins, 2022). Zamanlarının büyük bir kısmını dinleyerek geçiren psikolojik danışmanların, çoğu kez gerçek duygularını gizlemek ve tepkilerini kontrol altında tutmak zorunda kaldıkları bilinmektedir (Wong, Wong ve Law, 2005). Bu doğrultuda psikolojik danışmanların yaşamlarında anlaşılma ve dinlenilme ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak ilişkilerin bulunmasının önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Ateş (2016), tarafından yapılan bir çalışmada arkadaşların algılanan sosyal desteğinin, psikolojik danışman adaylarının iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğunu görülmektedir. Katılımcıların bahsedilen paylaşımlarında ise ortak bir anlayışa sahip olma, anlaşıldığını ve dinlenildiğini hissetme ihtiyaçlarının karşılanması söz konusu olduğunda meslektaşları ile kurdukları iletişimin destekleyici olduğu yorumu yapılabilir. Öte yandan katılımcıların olaylara daha farklı/derin yaklaşabilmeleri çevredeki diğer insanlar ile fikirlerinin ayrışması sonucu çeşitli olumsuz yorumlara da maruz kalmalarına da yol açtığı görülmüştür. Burada K5

kodlu katılımcının “*bir sürü şey duyuyorum insanlardan yani ayrıık otu olmanı sağlıyor.*” ifadesi durumun özetlemesi açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir.

Katılımcıların mesleki öğrenmelerin ve deneyimlerinin beraberinde sosyal yaşam içerisinde bireylerin farklılıklarını kabul etme ve saygı gösterme becerilerinde iyileşmeler olduğunu vurguladığı görülmektedir. 5 yılı aşkın süredir Rehberlik Araştırma Merkezi’nde çalışan K1 kodlu katılımcının ve 25 yıldır bir üniversite bünyesindeki Psikolojik Danışma Merkezi’nde çalışan K5 kodlu katılımcının bu deneyimlerini, meslek doğrultusunda pek çok farklı özelliklere sahip danışan ile çalışma fırsatlarının olması ve psikolojik danışmanlık eğitiminin içeriğinin hem kendilerine hem de başkalarına yönelik farkındalıklarında önemli bir artışı sağlaması ile ilişkilendirdikleri görülenler arasındadır. Konuya ilişkin ifadeleri ise şu şekildedir:

Yani ben farklıyım, farklı kişiler de var dünyada ve ben onları olduğu gibi kabul etmeliyim. O kısmı kattı bana, farklılıklar derken özellikle kişilerarası ilişkilerde.
(K1)

O kadar farklı danışanların var ki hayatta. O kadar onun iç dünyasını, arka cepheyi görüyorsun. Ve o tabi senin daha bilgece bir, bilge olmuyorsun ama daha bilgece bakıyorsun bence olaylara. Bir dakika öyle değildir o iş. Hani ayrımcı bir tümce duyuyorsun ve anında diyorsun ne kadar saçma. Çünkü bunu içselleştirmişsin yani. (K5)

Psikolojik danışmanların etkili olmasıyla ilişkilendirilen nitelikler arasında bireysel farklılıklara saygı, etkili kişilerarası ilişkiler, etik sorumluluk, uyum gösterme ve güvenilir olma bulunmaktadır (National Association of School Psychologists, 2009). Bu bağlamda katılımcıların mesleki uygulamalarında da önemli olduğu vurgulanan bireylerin farklılıklarını kabul etme ve saygı gösterme niteliklerinin sosyal yaşamındaki ilişkilere de yayıldığı söylenebilir. Ayrıca benzer bir biçimde Hatcher ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada çalışmaya katılan psikoterapistlerin danışanlarından yargılayıcı olmadan dinleme ve farklılıklara saygı gibi dersler aldıklarını belirttikleri görülmektedir.

Katılımcılar, etkili iletişim kurabilmeleri, etkili bir biçimde dinleyebilmeleri ve gizlilik ilkesine sosyal yaşamlarında da dikkat etmeleri ile ilişkili olarak ilişki içerisinde oldukları insanlar tarafından güvenilir olarak görüldüklerini paylaşmaktadırlar:

İnsanlara güven veren bir profil çizdiğimiz için, etkili bir şekilde dinleyebildiğimiz için ve hani gizlilik ilkesine çok dikkat ettiğimiz için bizimle dertleşmek istedikleri durumlar daha çok oluyor. (K3)

Farkında olmadan sen özel hayatta da çok ketum oluyorsun. Hani bu meslek, gizlilik kemikleşiyor sende. Hani sana biri bir şey anlatıyor, o böyle dipsiz kuyusun sen. Yani o da insanlar tarafından sevilen bir özelliktir. Şimdi bu bizim meslekten bağımsız mı? Değil. İçselleşmiş yani o. (K5)

Paylaşılabilen, güvenilen kişi olmak da yine bana iyi gelen noktalardan bir tanesi. O yüzden özel hayatımda iletişim için yani ailemle olanla da kendi özel arkadaşlıklarım da iletişim anlamında bunun beni çok yukarıya taşıdığını farkındayım. (K7)

İnsanlar tarafından güvenilir olarak görülmek ve başkalarının kendilerini rahat bir biçimde açabilmeleri katılımcılar tarafından ilişkileri için olumlu bir etken olarak görülmektedir. Ancak aynı zamanda bu durum başkalarının kendilerine aşırı paylaşımda bulunması, iletişimde sürekli olarak dinlenen taraf olmayı beklemeleri gibi “*yorucu, yıpratıcı*” olarak açıklanan sonuçlara da evrilebilmektedir:

Arkadaşlık ilişkilerimde biraz maalesef aşırı dinleyen taraf olduğum için bazen manipüle edildiğim, kullanıldığımı hissettiğim durumlar oluyor. Çünkü sadece karşı taraf mesela benim onu dinlemem için arayışlarda bulunabiliyor. (K3)

Hep bizim dinlememiz gerektiğini düşünüyorlar. Öyle bir deneyimim olmuştu. Yani ben anlatmaya başladığımda çok mutsuz olan bir grup oluyordu. (K4)

Bir kötü yani bana anlatmak istiyorlar. Ama biz niye bir araya geldik? Yani tamam dertleşelim ama biraz da eğlenelim. Çok fazla dert anlatıldığında o da olmuyor. (K5)

Daha iyi dinleyebiliyoruz pek çok insana, mesleğe göre. Bu da bizim hem artımız hem de eksimiz oluyor aslında. Daha fazla sorun ve problem duyuyoruz. (K7)

2.2. Yaklaşımlar

Katılımcıların hem iş arkadaşlarının hem de daha geniş anlamda sosyal çevrelerindeki kişilerin, psikolojik danışmanlığa dair bilgi düzeylerine bağlı olarak farklı

yaklaşımlar benimsedikleri paylaşılanlar arasında bulunmaktadır. Bu yaklaşımların ise katılımcılar tarafından bahsedilen başkalarının dinlenilme beklentisi, aşırı paylaşımda bulunması gibi sonuçların sosyal yaşamlarında ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. K1 kodlu katılımcı *“İnsanlar senin psikolojik danışman olduğunu duyduğunda bir beklenti içerisine giriyorlar. Her dakika ulaşılabileceğin, ona yara bandı olabileceğin, sadece beni dinleme ve anlama eyleminde olsun.”* sözleriyle başkalarının kendisine mesleki kimliği ile yaklaştığı durumlarla sıklıkla karşılaştığını belirtmektedir. Ayrıca çalıştığı kurum içerisinde mesleğin sınırlarının bilinmediğini *“bizim görev tanımımız ve bizden beklentiler uyumuyor.”* sözleriyle vurgulamaktadır. Bu bağlamda katılımcıların hem iş arkadaşları ile iletişimleri söz konusu olduğunda hem de mesleki uygulamalarında mesleğinin tanımının, sınırlarının çevresi tarafından anlaşılammış olmasının bireyin yaşamında *“yorucu olma, motivasyonun azalması”* olarak bildirilen yaşantılara sebebiyet verdiği görülmektedir. K4 kodlu katılımcı, özellikle çalıştığı okuldaki diğer öğretmenlerin kendisinden *“bana terapi yapar mısın?”* gibi istemlerde bulunmasının mesleğin etik sınırlarının bilinmemesi ile ilişkili olduğunu açıklamaktadır. K8 kodlu katılımcının da iş arkadaşlarıyla olan iletişiminde mesleğinden dolayı kişisel sorunlarla ilgili kendisine danışıldığı durumların sıklığından söz ettiği görülmektedir; *“mesela bir problemde, aşamadıkları bir durumda direkt size gelebiliyorlar.”* İş çevresinde karşılaşıldığı belirtilen olumsuz yöndeki yaklaşım ve beklentiler psikolojik danışmanların işyerindeki ilişkilerde yaşanan sorunlar içerisinde ele alınabilir. Bu sorunlar ise psikolojik danışmanların iş yeri stresini oluşmasında etkili olmakla birlikte uyumun azalmasına, kaygıya, bıkkınlığa, işe gitmede isteksizliğe ve yetersizlik duygusuna neden olabilmektedir (Aydın, 2002).

Literatüre bakıldığında katılımcıların ifade ettiği deneyimler ile paralellik gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır: Truell (2001) tarafından yapılan çalışmada psikolojik danışman adaylarının mesleklerinden dolayı sosyal yaşamlarındaki insanların kendilerine problemlerini anlatmaya başlaması tepkisiyle karşı karşıya kaldıklarını açıkladıkları görülmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının sorunlarının alanda çalışanların gözünden neler olduğunun açıklandığı bir araştırmada, çalışan kurumdaki öğretmen ve yöneticilerin alana dair bilgi eksiklerinin olması ve gerçekçi olmayan beklentiler önemli bir sorun olarak ele alınmaktadır (Tuzgöl-Dost ve Keklik 2012). Başka bir çalışmada, psikolojik danışmanların yöneticilerden ya da iş arkadaşlarından sosyal destek göremedikleri durumların tükenmişlik duygusu

yaşamalarında etkili olduğu görülmektedir (Butler ve Constantine, 2005). Etkili psikolojik danışmanların iş doyumunun incelendiği bir araştırmada ise çalışılan kişilerle uyumun etkili olarak belirtilen faktörler arasında bulunduğu görülmektedir (Yılmaz ve Ergene, 2022).

Katılımcılardan bazılarının hem iş arkadaşlarının hem de daha geniş anlamda sosyal çevrelerindeki kişilerin meslekle ilişkili destekleyici nitelikte olan yaklaşımları ile karşılaştıkları da görülmüştür. K2 kodlu katılımcı, çalıştığı kurumdaki idare ve bazı öğretmenler tarafından görüşlerine önem verildiğini hissettiği yaşantılarından bahsetmektedir: *“Böyle bir durumda sence ne yapabilirim? Sence nasıl iletişim kurabilirim veliler ile? gibi durumlarda bana danıştığı olmuştur. Bu da bence psikolojik danışma kimliğinin, iletişim kurabilme kimliğinin diğer boyutu.”* K8 kodlu katılımcı ise sosyal yaşamında mesleği hakkında doğru bilgi sahibi olan kişilerin görüşlerine önem verdiğini açıklamakla birlikte bilinmediğinde ise önyargılar ile karşılaştığından söz etmektedir: *“Bizi genelde deli doktoru olarak bildikleri için çok da sevecen gözüküyor onlara ama diğer taraftan mesleği bilenler için gerçekten de siz eskiden öğretmenlere duyulan saygıyı görebiliyorsunuz.”* K5 kodlu katılımcının sosyal yaşamında karşılaştığı yaklaşım ise *“Bir diğer sevdiğim şey ise pek çok insan şöyle düşünüyor ya sizin işiniz de çok zor diyorlar. Yani daha esnekler sana karşı. Hani böyle sanki sen bir kurbanmışsın gibi. Bize karşı daha yapıcılar, daha saygılı, hoşgörülüler.”* Katılımcıların sosyal çevrelerindeki insanların; görüşlerine önem vermesini, kendilerine hoşgörü ile yaklaşılmasını motive olma, hoşnut olma gibi olumlu duygu ve düşünceler ile ilişkilendirdiği görülmüştür.

Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde iş çevreleri dahil olmak üzere sosyal yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirdikleri yaklaşımlar ile karşılaşabildikleri görülmektedir. Bireylerin psikolojik danışmanlık mesleğiyle ilişkili bahsedilen yaklaşımlarında meslekle ilgili bilgi ve deneyim düzeylerinin önemli bir etken olduğu yorumu yapılabilir. Bu bağlamda ise psikolojik danışmanlık mesleğinin içeriğinin, etik sınırlarının ilgili iş çevreleri başta olmak üzere toplum içerisinde bilinirliğinin artırılmasına yönelik çalışmaların tüm paydaşlar için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Literatürde de okullarda çalışan yönetici ve öğretmenlerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanını anlamaları ve eğitim uygulamalarında iş birliği kurmalarını sağlamak yönünde hizmet içi eğitimler gibi çabaların gösterilmesi gerekliliğine işaret eden çalışmaların olduğu görülmektedir (Arslan, 2018; Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012).

2.3. İlişkilerin Düzenlenmesi

Katılımcıların mesleklerinin sosyal yaşamlarında sahip oldukları ilişkilere yönelik önemli düzenlenmelere yönelmeleri üzerinde yansımaları bulunduğu görülmüştür. Katılımcılar, ilişkilerinde sahip oldukları kişisel sınırlarını gözden geçirmiş ve böylelikle kuracakları ilişkilerde daha seçici olmaya başlamışlardır. Söz konusu düzenlemelerin gerçekleştirilmesinde bir önceki başlıkta ele alındığı üzere iş ve diğer çevrelerdeki arkadaşlık ilişkilerinde karşılaştıkları beklentiler ve katılımcılardan bazılarının bu beklentilere “aşırı özgecilik” ile karşılık vermesinin bireysel sınırlarının ihmal edilmesiyle ilişkili olduğuna dair öz farkındalık geliştirmeleri etkili olmuştur. K1 kodlu katılımcı “*Kendimden vermeliyim. Aslında aşırı özgecilik de denilebilir. Bu biraz çok nasıl diyeyim empatiyi de aşan bir durumdur. Mesleğimin kişisel olarak yansıması buydu.*” ifadesi ile sosyal yaşamında insanlara gösterdiği yaklaşımın oluşumunda ve aynı zamanda bu yaklaşımı fark etmesinde mesleğinin etkili olduğunu vurgulamaktadır. K3 kodlu katılımcı ise sosyal ilişkilerinde iletişim becerilerinin sosyal ilişkilerinde başkaları tarafından kullanıldığını fark ettiğini şu sözlerle ifade etmektedir: “*İnsanların sadece konuşmak için beni aramaları mesela. Tabii benim fazla verici olmamdan kaynaklı ben bunu fark ettim. Yani aşırı derece vericiyim demek ki bu böyle olmamalı.*”

Bahsedilen deneyimler katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde sınırlarını düzenlemesinde etkili olmuştur ancak diğer taraftan duygusal olarak zorlanmalarına da yol açmıştır. K3 kodlu katılımcının “*manipüle edildiğimi, kullanıldığımı hissettiğim durumlar oldu.*” ifadesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Diğer taraftan K7 kodlu katılımcı, sosyal yaşam içerisinde kendisini ve ilişkilerini koruyabilmek amaçlarıyla kişisel sınırların önemli olduğunu fark ettiğinden bahsetmektedir. Katılımcı, kendisinin iyi olduğu zamanlarda arkadaşlarına da iyi gelebildiğini “*anlaşılmış hissetmeleri, yol gösterebiliyor olmam yine bizim aramızdaki birçok şeyi olumlu yönde etkiliyor. Bunun da iyi geldiği çok şey oluyor bana*” sözleriyle açıklamaktadır. Ancak iş ya da kişisel sebepler dolayısıyla yorgun, üzgün olduğu zamanlarda sosyal ilişkilerinde geri çekilmek durumunda kalmasını mesleğinin getirdiği olumsuz noktalardan biri olarak ele almaktadır: “*Hani orada kendim için bir yerde kalırken arkadaşlık bağına da iyi gelecek bir şey yapmak yerine tam tersine geri çekilmeyi tercih ediyorum.*” Psikoterapistlerin kişisel yaşamını odak noktasına alan bir çalışmada da benzer bir deneyimin paylaşıldığı görülmüştür. Psikoterapistler, birçok sosyal ortamdan çekilme eğilimi olduklarını ve boş

zamanlarında başkalarının sorunlarıyla ilgilenmekten kaçınabildiklerini fark etmişlerdir (Rabu vd., 2015).

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında sosyal yaşamlarında üzüntü, öfke, yorgunluk gibi olumsuz duygular ve yaşantılar karşısında hem kendilerini hem de var olan ilişkilerini koruyabilmek adına harekete geçmeyi ve kişisel sınırlarını korumayı önemli gördükleri görülmektedir. Burada katılımcıların diğer insanlarla iletişimlerinde aktif, faydalı olabilmeleri için öncelikle kendilerinin iyi bir durumda olmaları, kişisel sınırlarına özen göstermeleri gerektiğine dair öz farkındalıklarını vurguladıkları söylenebilir. Katılımcıların bu konuyla ilgili ifadeleri ise şu şekildedir:

Ama özel alanımda benim o an yardım etme gücüm yoksa dur demek, yani dur ben sana vakit ayıramam. O sınırı çizmek açıkçası. Biraz daha ona evrildi. Yani sınırlarını bilen, sosyal sınırlarını çizmeyi öğrenme sürecine evrildi. Öncesinde öyle değildi, sınırlarım yoktu. Daha çok kendini feda etme durumu vardı. (K1)

Burada sınır çizmeliyim. İnsanlar bana her zaman ulaşmamalı. Gibi bir farkındalık kazanıp mesela bunu arkadaşlık ilişkilerinde de uygulamam gerekti. (K3)

Ama artık durmam gerektiğinin, bunun bana bir noktaya kadar iyi gelebildiğini ve o noktadan sonra artık kendime iyi gelemeyeceğim için etrafıma da iyi gelemeyeceğimi görebildiğimden dolayı bir noktada durmam ve kendim için bir şey yapmam gerektiğini farkında varabiliyorum. Bunu da yine mesleki olarak kazandım. (K7)

Sosyal ilişkiler içerisinde sınırların varlığı, karşılıklı anlayışı ve bütünlüğü kolaylaştırdığı için önemli görülmektedir (Lombard, 2022). Sınırların varlığı; kişiler arası ilişkilerde saygılı etkileşimlere izin vermesi, bireylerin ideallerini dayatmadan ilişkilerde gezinmelerine yardımcı olması ve sonuç olarak anlamlı ilişkilerin kurulmasında faydalı olması ile öne çıkmaktadır. Gestalt Terapi'ye göre yaşamın temel bir kavramı olarak ele alınan temas, kişinin çevresi ile karşılaşmasını içermektedir (Polster ve Polster, 1990). Kişinin çevresi ile teması, temas sınırında gerçekleşir. Temas sınırı ise kişinin kendisi ile diğerini ayırt etmesinde etkilidir (Yontef, 1995; Akt. Murdock, 2022). Böylelikle bireyin sosyal ilişkilerinde diğerlerinden kendisi ayırt edebilmesi için temas sınırlarının gerekliliğinden söz edilebilir. Bu bağlamda katılımcıların sosyal sınırlarını, kişisel kaynaklarını göz önünde bulundurarak düzenlemeye başlamaları kişilerarası ilişkiler

içerisinde hem kendilerini korumaları hem de daha anlamlı ilişkilere yönelmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Corey (2005), etkili psikolojik danışmanların kişisel özellikleri arasında sağlıklı sınırlar koymanın bulunduğunu ifade etmektedir. McAuliffe (2002) tarafından psikolojik danışmanlık lisans programının adaylar üzerinde etkilerinin incelendiği çalışmada katılımcılar, kişisel sınırların oluşturulması yönünde bir etki bildirmektedirler. Bahsedilen etki bu çalışmadaki katılımcıların ifadeleri ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların sosyal etkileşimlerinde bireysel sınırlarını oluşturmalarına takiben yaşamlarında yer alacak ilişkiler konusunda daha fazla seçicilik sergilemeye başladıkları ve var olan arkadaşlıklarından bazılarını sonlandırmaya yöneldikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların bireysel sınırlarının korunması ve daha anlamlı bağlantılar arayışı kapsamında kuracakları ilişkileri için ölçütler geliştirdikleri söylenebilir. Katılımcıların paylaştığı ölçütler içerisinde; bireyin mesleki kimliğinin bireysel kimliğinden ayırt edilmesi, değer gördüğünü hissetmesi, ilgili bir şekilde dinlenilmek ve ilişkinin temelinde mesleğine ilişkin kişisel bir çıkarın gözetilmemesinin bulunduğu görülmüştür. Bahsedilen ölçütlerin oluşumunda ise bireylerin hem kendisini hem de diğer insanları daha iyi tanıyabilmesi ve sahip oldukları ilişkilere yönelik yukarıda bahsedilen farkındalıklarının etkili olduğu düşünülmektedir. Ek olarak kişilerarası ilişkilerin oluşumu ve yapısı hakkında daha fazla bilgi ve psikolojik danışmanlık uygulamaları kapsamında deneyim sahibi olmalarını önemli olarak açıkladıkları görülmüştür. Katılımcıların arkadaşlık ilişkilerini düzenlemelerine ilişkin ifadeleri ise şu şekildedir:

Sosyal ortamımı biraz süzgeçten geçirdim, eledim. Hayatımda verdiğim en doğru karardı. Ondan sonraki süreçte ben artık hayatıma aldığım insanlarda alma- verme dengesine bakıyorum. Yani beni de dinliyor mu ya? Beni bir psikolojik danışman olarak değil, olduğum kişi olarak mı görüyor? Mesela ben anlattım, sen neler yapıyorsun? Senin şu olayın vardı ne oldu? Diye soran birini seçiyorum. Bu biraz sosyal ortamımı oluşturmamda kırmızı çizgim oldu. (K1)

Kuracağım sosyal ilişkilerde en azından asgari düzeyde de olsa, belli bir ölçüde de olsa empati yapabilmesini, yargılamadan dinleyebilmesini bekledim. (K2)

Arkadaşlık ilişkilerinde daha derinlik arayan bir yapım var. Kıymet verildiğin yere sahip çıkma, verilmediği noktada ayrılma konusunda hızlandırıyor. Onun

haricinde iş ilişkilerinde yine kendimi ne kadar açacağım ya da sınırlarım neler, karşımdakinin özellikleri neler bunları analiz etmek kolay oluyor. (K4)

Arkadaşlık ilişkilerinizde, doğru arkadaş seçmenizde çok çok faktörü var, çok önemi var mesleğimizin. Bir insan sizin için doğru mu düşünüyor? Yoksa daha farklı menfaatçi mi düşünüyor? Baktığınız zaman bunları algılamanızda çok önemli bir yeri olduğunu düşünüyorum mesleğimizin. (K8)

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında yaşamlarında çıkarılardan uzak, anlamlı, derinliği olan ve daha etkili iletişim kurabilecekleri ilişkilere yöneldikleri görülmektedir. Burada bireylerin kişisel ihtiyaçlarına ve neyin kendileri için faydalı neyin zararlı olduğunu değerlendirmeye öncelik verdikleri yorumu yapılabilir. Rogers'a göre, sağlıklı bireyler sürekli olarak yaşantılarını gelişimlerine katkı sağladığı ya da gelişmekten uzaklaştırdığı bağlamında değerlendirirler (Murdock, 2022). Söz konusu değerlendirme sürecinin temelinde ise kendini gerçekleştirme eğilimi bulunmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların sosyal ilişkilerini belirlemede göstermiş oldukları yaklaşımın sağlıklı bireylerin gösterdiği yaklaşım olan içsel odağa göre değerlendirme olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların anlamlı arkadaşlık ilişkileri kurmaya yönelmelerinin iyi oluşları için önemli olduğu söylenebilir. Anlamlı arkadaşlıkların geliştirilmesinin duygusal desteği artırdığı ve kişisel gelişimi teşvik ettiği bilinmektedir (Holleb, 2021). Sağlıklı arkadaşlıkların yokluğu ise doyurucu ilişkilerin gelişimini engelleyebilmesi ve duygusal sıkıntılara neden olabilmesi ile bilinmektedir. Tüm bunlarla birlikte psikolojik danışman adaylarına odaklanan bir çalışmada katılımcıların arkadaşlık ilişkilerinde değişimler olduğunu bildirdikleri görülmektedir: daha seçici olma, bazı arkadaşlıklardan uzaklaşma, yeni arkadaşlıklar kurma, yeni sınırlar oluşturma bildirilen değişimler arasındadır (Truell, 2001). Aynı çalışmada, katılımcılardan üçünün değişimlerin kendileri için olumlu olduğunu ve daha anlamlı ilişkiler kurduklarını; beşinin ise bu değişikliklerin gerçekleşmesinin kendileri için zorlayıcı bir süreç olduğunu düşündükleri görülmüştür. Kennedy ve Black (2010) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik danışmanların çoğunluğunun eğitimleri ve mesleki uygulamaları doğrultusunda yüzeysel veya tek taraflı ilişkileri bırakırken, anlamlı ve tatmin edici ilişkileri sürdürmeyi seçtiklerini bildirdikleri görülmüştür. Bahsedilen çalışmaların bulgularının bu çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan bazılarının sosyal yaşamları içerisinde olumsuz duygu ve yaşantıları ile buldukları çevreden uzaklaşarak ve kendilerine iyi gelen, duygularını

düzenleyebilecekleri aktivitelere yönelerek baş ettikleri görülmüştür. Katılımcıların bu konuya yönelik paylaşımları ise şu şekildedir:

Asabın bozuluyor, bir şey oluyor iş yerinde canın sıkılıyor yürüyüş yapayım diyorsun mesela. Kitap okuyayım, iyi bir dostla sohbet edeyim diyorsun. Bunlar hep mesleğin kazandırdığı şeyler. (K5)

Zaman zaman böyle kendimizi kötü hissettiğimiz zamanlar oluyor. O zaman bazen kapıyı kilitleyip bir böyle müzik açıp dinleyebiliyorum. Artık ben böyle patlayacağım birine diye düşünüyorum. Birine patlamadan kendimi rahatlatıyorum. Nefes teknikleri uyguluyorum kendime. (K6)

Burada katılımcıların hem kendilerini, kişisel kaynaklarını hem de var olan ilişkilerini korumayı öncelikledikleri bir kez daha görülmüştür. Rabu ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya bakıldığında psikoterapistlerin ifadelerinde de kendi “iç alanlarını” ve sınırlarını korumayı önemli buldukları görülmektedir. Aynı çalışmada katılımcılar, mesleklerinin ötesinde iyi bir yaşama sahip olabilmek için kendilerine özen göstermenin önemini altını çizmektedirler. Psikolojik danışmanların duygularla nasıl başa çıktıkları sorusuna yanıt arayan başka bir çalışmada katılımcıların “öfke, üzüntü duygularıyla baş edebilmek amacıyla sevilen işlere yönelme, kaçınma, içe yönelme, sakinleşme ve destek arama yollarına başvurdukları” (s.20) görülmüştür (Bozoğlan ve Çankaya, 2012). Bahsedilen çalışmalarda ruh sağlığı uzmanlarının bu çalışmadaki katılımcıların ifadeleriyle paralel bir biçimde kendilerini korumaya yönelik davranışları önemli gördükleri söylenebilir.

Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda, psikolojik danışman olmanın kişilerarası iletişimlerinde çeşitli yansımalara yol açtığı söylenebilir. Analiz, katılımcıların meslekleriyle birlikte gelişmiş iletişim becerileri sergilediklerini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, katılımcılar düşüncelerini ifade etme, dikkatle dinleme, açık iletişim kurma, daha farklı/akılcı bakış açıları ile yaklaşabilme, bireysel farklılıkları kabul edebilme, güvenilir olarak görülme ve sosyal etkileşimlerinde başkalarını daha iyi anlama becerisi göstermişlerdir. Buna karşılık, sürekli dinlenilme isteği, aşırı paylaşımda bulunulması, mesleki kimlik ile kişisel kimlik arasında ayırım yapılmaması ve meslek hakkında eksik bilgidir kaynaklanan tutumlarla karşılaşabildikleri de gözlemlenmiştir. Katılımcıların kişiler arası ilişkilerdeki karşılaştıkları beklentiler ve hem kendilerine hem de çevrelerine karşı geliştirdikleri farkındalıklar doğrultusunda var olan ilişkilerinde sahip oldukları

kişisel sınırlarını düzenledikleri görülmüştür. Ayrıca arkadaşlık kurma noktasında daha seçici olmaya başladıkları ve çeşitli ölçütler geliştirdikleri de söylenebilir. Katılımcıların tüm bu uygulamalarında kendilerini ve kişiler arası ilişkilerini korumaya özen gösterdikleri düşünülmektedir.

3. Bireysel Yaşam

Psikolojik danışmanların ‘Bireysel Yaşamına’ ilişkin bulgular; ‘Öz Farkındalık’, ‘Öz Düzenleme’, ‘Öz Şefkat’ olmak üzere üç alt kategori olarak açıklanmıştır. Katılımcıların cevapları doğrultusunda psikolojik danışman olmanın bireylerin bireysel yaşam alanlarına çeşitli yansımalarının bulunduğu görülmüştür. Kategoriye ilişkin katılımcıların ifadeleri sonucunda elde edilen bulgular ve literatür doğrultusunda yapılan yorumlar aşağıda detaylı bir biçimde açıklanmıştır.

3.1. Öz Farkındalık

Öz farkındalık kavramı, genel itibarıyla bireyin güçlü ve zayıf yanlarını, değerlerini ve bunların diğer insanlar üzerindeki etkisini bilmesi olarak açıklanmaktadır (Eurich, 2019). Goleman (2006) ortaya koyduğu duygusal zekâ modelinde, kişisel yeterlilikler boyutu içerisinde öz farkındalığı duygusal zekânın ilk unsuru olarak tanımlamıştır. Rogers’a göre sağlıklı bir insan, bağdaşım içinde olan bir insandır (Murdock, 2022). Yani denilebilir ki sağlıklı bir insanın, kendisi ile ilgili algılarıyla yaşantıları tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Birey Merkezli Terapi, insanların işlev bozukluklarının hepsinin temelinde tutarsızlığın olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda yüksek öz farkındalığa sahip olmanın psikolojik sağlık ile ilişkili bulunduğu anlaşılabilir. Öte yandan Gestalt Terapi’ye bakıldığında, danışma sürecinin en büyük amacının danışana farkındalık kazandırılması olduğu görülmektedir. Öyle ki Perls bu konuyla ilgili “yalnız başına farkında olmak, farkındalığın kendisi bile tedavi edici olabilir” demiştir (1969, s.16).

Yapılan görüşmeler sonucunda psikolojik danışman olmanın, bireylerin öz farkındalıklarına da çeşitli biçimlerde yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma bağlamında önceki başlıklar incelendiğinde, katılımcıların aile ve sosyal yaşam alanlarında öz farkındalıklarında artış bildirdikleri görülmektedir. Özellikle, aile ilişkileri, aile rolleri, romantik ve arkadaşlık ilişkileri ve bu bağlamlardaki kendi konumlarının algılanmasına ilişkin davranışlar ve bilgilerle ilgili öz farkındalıkta bir artış olduğundan

söz edilmektedir. K3 kodlu katılımcının *“meslekten dolayı şöyle, kendi içsel dünyama ve sosyal yaşantıya dair çok fazla farkındalığının arttığını söyleyebilirim”* sözleri ve K7 kodlu katılımcının *“geri çekilmek, bakmak, farkında olmak için gayret ediyor olmak ya da kendine dair öz eleştiri getirebiliyor olmak bile benim bu süreçte öğrendiğim şeyler. Öncesinde hayatımda kullandığım beceriler değildi.”* sözleri söz konusu duruma örnek oluşturmaktadır. Katılımcıların bahsettikleri konulardaki öz farkındalıklarını nasıl deneyimledikleri ve yaşamlarında bulduğu yer daha önceki başlıklarda ele alınmıştır. Tüm bunlarla birlikte katılımcıların ifadelerinin incelenmesi sonucunda, tamamının mesleklerini öz farkındalık düzeylerindeki artış ile ilişkili olarak gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılar, meslekleriyle bağlantılı olarak kendilerini tanıma kapsamında önemli gelişmeler katettiklerini düşünmektedirler. Katılımcıların kişisel özelliklerinin, sınırlarının neler olduğunu bilmeleri, kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini de olumlu yönde etkilediği söylenebilir. K1 kodlu katılımcı *“ben buyum ya diyebilmek, bunu sağladı bence”* sözleriyle birlikte kendisini tanımasının, kabul edebilmeyi sağlamasıyla ilişkili bulunduğunu açıklamıştır. Katılımcı, mesleğiyle birlikte öz farkındalığında gözlemlediği gelişimlerle ilgili ise şu ifadeleri kullanmıştır: *“kendimle tanıştığımı düşünüyorum. Şu an birçok insanın ben karanlık alanının çok büyük olduğunu görüyorum. Eğer alanını iyi hazmetmiş bir psikolojik danışmansan çoğunlukla kendini tanıyorsun.”* Katılımcının sözlerinde görülen “karanlık alan” ifadesi açık iletişimin açıklanmasında kullanılan bir model olan Johari Penceresindeki “kör alan” kavramına benzetilebilir. Kör alan, bireylerin hem kendileri hem de başkaları tarafından bilinmeyen yönünü oluşturur. Açık alan ise bireylerin hem kendileri hem de başkaları tarafından bilinen yönünü oluşturur. Bu modele göre bireylerin uyumlu kişilerarası ilişkiler geliştirebilmesi, kendini anlayabilmesi için açık alanının geniş olması gerekli olarak açıklanır. Açık alanın geniş olabilmesi için ise kişisel farkındalık ve başkalarının geri bildirimleri önemli kaynaklardır (Armstrong, 2006). Katılımcının ifadesine bakıldığında; psikolojik danışman olmayı, açık alanının genişlemesinde destekleyici olarak ele aldığı söylenebilir. Öte yandan Stahl ve diğerleri (2009) tarafından yapılan nitel çalışmada, üniversite danışma merkezindeki 12 doktora öncesi stajyerinin mesleki uygulamaları sonucunda terapi becerilerini, öz farkındalıkları ve sınır koyma becerilerinde olumlu değişimlerin olduğunu ortaya koyulmuştur. Ayrıca psikoterapist ve araştırmacı psikologların kişisel yaşamlarının karşılaştırıldığı bir başka çalışmada 276 katılımcı arasından 161’inin öz

farkındalıklarında artış bildirdikleri görülmektedir (Radeke ve Mahoney, 2000). Bununla birlikte psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışmanlık eğitiminin etkisi üzerine düşüncelerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların kendini daha iyi tanıma kapsamındaki ifadelerinin öne çıktığı görülmektedir (Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020). Bahsedilen çalışmaların, bu çalışmadaki katılımcıların öz farkındalıklarında deneyimledikleri artış destekleyen bulgulara sahip oldukları söylenebilir.

Literatüre bakıldığında psikolojik danışmanların, bireylerin kendilerine dair farkındalıklarını geliştirmelerinde, problemlerini çözmelerinde ve yaşama uyum sağlamalarında psikolojik destek veren kişiler olarak açıklandığı tanımlamalara rastlanmaktadır (Camadan ve Sarı, 2021). Bu bağlamda öz farkındalık becerisinin psikolojik danışmanların etkili olabilmesi için gerekli görülen özelliklerin içerisinde de gösterilmesinin beklendiği söylenebilir. Corey'e (2005) göre, etkili psikolojik danışmanlar kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili verdikleri kararları farkında olmalıdırlar. Bununla birlikte Seligman ve Reichenberg (2019) etkili psikolojik danışmanların hatalarını ve sınırlılıklarını kabul ettikleri, kendilerini tanıdıklarını ve geliştirmeye yöneldiklerini söylemektedir. Corey (2005); öz farkındalığın, öz bakım ve kendini izlemeyle birlikte danışmanların kişisel yaşamlarına ve danışanların zorlayıcı yaşantılarına dair paylaşımlarına daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabileceğini açıklamaktadır. Öte yandan Yalom (2020), Bağışlanan Terapi adlı kitabında psikoterapistin kendi benliğini, karanlık yönlerini tanıyor olmasının terapötik ilişkinin kurulabilmesinde ve sahip oldukları özelliklerin danışma ortamına nasıl işlev kazanacağını bilebilmesinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik danışma eğitiminde önemli bir yeri bulunan süpervizyon uygulamalarına bakıldığında ise; kişinin kendisi ve psikolojik danışma sürecine etkisi konusunda farkındalık kazandırılmasının söz konusu uygulamaların önemli hedefleri arasında bulunduğu görülmektedir (Albayrak, 2022). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların öz farkındalıklarında gözlemledikleri gelişimlerin bireyin hem kişisel hem de mesleki olmak üzere tüm yaşam alanlarına yayılım gösterebilecek olumlu yansımaları olduğu düşünülmektedir. Katılımcılar tarafından bildirilen yansımaların neler olduğu ise aşağıda detaylı bir biçimde ele alınmıştır.

Katılımcılardan bazıları sahip olduğu kişisel ve çevresel kaynakları, içinde buldukları koşulları farkında olmalarının gelecek ile ilgili planlama yapmalarında önemli bir altyapı sağladığını paylaşmaktadır;

Öz farkındalık boyutu kişinin kendini tanıması ve buna göre kendine yön vermesi bende etkili oldu. İnsanın potansiyeli doğrultusunda hareket etmesi, insanın kendini farkında olması, eksik yönlerini, duygularını, artılarını bilmesi ve bunun doğrultusunda dediğim gibi hem kariyer hem diğer çeşitli sosyal ilişkilerde hayatıma yön verdim diyebilirim. (K2)

Mesela emekliliğim geldi. Ben emekli olunca ne yapabilirim? Benim yapabildiğim ne? Bunu sorgularım... Bakış açıları, kendini geliştirme bakış açısı, bu boyutta ben çok şey kazandım. (K6)

Öte yandan katılımcıların, kendilerini daha iyi tanımlarıyla birlikte bireysel ihtiyaçlarını daha hızlı fark edebildiklerine dair gözlemleri de bu noktada dikkat çekicidir. K4 kodlu katılımcı konuya ilişkin sözleri şu şekildedir:

Kendimi tanıma, bilme konusunda müthiş bir farkındalık. Çok güzel bir yolculuk. Daha sonra bireysel olarak neye ihtiyacım olduğunu daha hızlı görebiliyorum. Burada neye ihtiyacım var diye daha kolay sorabiliyorum bireysel yaşamda. (K4)

Bu bağlamda katılımcıların, psikolojik desteğe olan ihtiyaçlarını fark etmelerinde mesleklerini ilişkili buldukları da görülmüştür. Katılımcılardan bazıları, psikolojik desteğe ihtiyaçlarını fark etmeyle birlikte yardım aramaya yönelmede ve kendine yardım becerilerinde mesleklerinin katkısının olduğunu düşünmektedirler. K4 kodlu katılımcı konuya ilişkin şu sözleri aktarmaktadır: *“Şu an da aktif olarak psikolojik yardım alıyorum. Mesela bu süreçte bir başkası olsaydı ya da bu alanda olmasaydı daha çok direnirdi ya da daha farklı yıpranmaları olurdu. İşte psikoloğa gittiğimde farkındalıklarımın daha gelişmiş olduğunu fark ediyorum.”* Benzer bir deneyim olarak K1 kodlu katılımcı, kendisine yönelttiği ‘mükemmel olmalıyım’ kapsamındaki düşüncelerine dair farkındalığının ardından psikolojik destek almaya başladığını paylaşmaktadır: *“Ya ben hep böyle mükemmel olmak zorundaymışım gibi, hep böyle hata yapmamak üzerine kurulu bir hayatımın olduğunu fark ettim. Ve bunun da beni içte içe çok eleştirdiğim bir noktaya taşıdığını gördüm. Bununla ilgili danışma aldım.”* Çalışma içerisinde K1 kodlu katılımcıya benzer bir biçimde; kendisine yönelik mükemmeliyetçi ya da yüksek beklentileri içeren yaklaşımlarından bahseden katılımcılar bulunduğu görülmüştür. Bu bağlamda Corey’in (1993), pek çok psikolojik danışmanın işlerinde kendilerinden yüksek beklentileri ve mükemmeliyetçi tutumları olabildiğinden söz ettiği dikkat çekmektedir. Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerine odaklanan bir

çalışmada da katılımcılardan ikisinin ‘*sürekli mükemmel olmalıyım*’ şeklindeki düşünceleri olduğu görülmüştür (Arslan, 2018). Mükemmeliyetçi tutumların bireylerin hem özgüveni hem de potansiyeli açısından tehdit edici bir unsur olduğu söylenebilir (Truell, 2001). Bu bağlamda psikolojik danışmanların yüksek öz farkındalığa sahip olması ve bu tutumlara yönelik yardım sürecine yönelmelerinin bireysel iyi oluşlarının yanı sıra mesleki uygulamaları açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında görüşülen katılımcılardan dördünün şu an da ya da geçmişte birbirinden farklı sebeplerle psikolojik destek aldıklarını bildirdikleri görülmektedir. Literatürde psikolojik danışmanların psikolojik destek almalarının; iyi oluşlarının desteklenmesi, öz farkındalıkları ve kişisel gelişimleri için önemli olduğu açıklanmıştır (Moe ve Thimm, 2020; Posluns ve Gall, 2019). Yurt dışındaki pek çok danışmanlık eğitim programında zorunlu olmasıyla birlikte Yalom’un Bağışlanan Terapi kitabında kişisel danışma görmeyi ruh sağlığı öğrencilerine önerdiği görülmektedir: “İnsanın kendini keşfi bir yaşam boyu sürer ve ben de bu terapinin olabildiğince derin ve uzun olmasını tavsiye ediyorum.” (2020, s.61). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada; adaylarının psikolojik yardım alma ihtiyaçlarını fark edip psikolojik yardım kaynaklarına ulaşmaya çalıştıkları ve bu süreçten kişisel ve mesleki kazanımlar elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kocaayan ve Koçyığıt, 2015). Ülkemizde ise psikolojik danışman adaylarının kişisel danışma almalarına yönelik bir uygulama bulunmamaktadır (Tay vd., 2018).

Katılımcıların, öz farkındalıklarına dair gözlemledikleri değişimler aynı zamanda kişisel gelişime yönelmeleri ile ilişkilendirilebilir. Öz farkındalık, bireylerin yaşam süreçlerini olduğu gibi değerlendirmesine, bir diğer ifade ile yaşamlarını gerçekçi bir bakış açısıyla görebilmesine imkân tanıyan bir süreci ifade etmektedir. Bireyin öz farkındalığının yüksek olması hem güçlü yanlarını hem de güçsüz yanlarını, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını açık bir biçimde algılayabilmesini ve böylelikle bireysel gelişiminin önünün açık olması ile ilişkili görülmektedir (Kaya, 2019). Katılımcıların konuya ilişkin paylaşımları ise şu şekildedir:

Yine gelişime açık olup, kendimdeki eksik yönlerimi, zayıf yönlerimi artırmaya çalışıyorum. Yani geliştirmeye çalışıyorum o noktadan. (K3)

Karakter güçlerimizi, güçlü yönlerimizi daha hızlı fark ediyoruz... Kendi güçsüz yönlerimizi görüp geliştirmek, bir yandan da zorlandığımız kısımları fark edip bu konuda da değişimi sağlamak konusunda bence çok avantajlıyız. Yani en

basitinden ben Şu anda ne hissediyorum sorusunu sormadan insanlar ölüyor ve gidiyorlar. Çok üzücü bir Şekilde. Bu yüzden bunu sorabilmek çok kıymetli. (K4)

Ama en önemlisi o öz farkındalıktan geçiyor. Yapabileceklerinin sınırını bilmek ve bu çerçeve içerisinde devam etmek. Tabi ki bu çerçeveyi genişletmeye de gayret etmek. Olduğun yerde saymaktan bahsetmiyorum. Gelişime açık olmak ve çerçeveyi de iyileştirmek. Yine bu da benim mesleki olarak kazandığım bir şey. (K7)

Özellikle uzun yıllardır psikolojik danışmanlık alanında çalışan katılımcıların öz farkındalıklarını kişisel gelişimleri ve kendini değerlendirmeleriyle birlikte ele aldıkları görülmektedir. 25 yıldır çalışmaya devam eden K5 ve 27 yıldır çalışmaya devam eden K6 kodlu katılımcıların bu doğrultuda ele alınabilecek ifadelerinde kendini değerlendirmeyi vurguladıkları görülmektedir:

Yirmi beş yıldır uzun bir yolculuktayım. Öyle görüyorum. Binlerce insan tanıdım. Binlerce görüşme yaptım. Ve şeyi görüyorsunuz hani kademe kademe böyle değiştiğimizi... (K5)

Çünkü kendimi tanımam, kendimi meslekte pişirme yollarındaydım ben. Şimdi çok farklı. Bir on yıl, on beş yıl, yirmi yıl çok farklı. Çok farklılaşacak da öğrendikçe. Gerçekten kendini geliştirmek, kendi farkındalığını sağlamak, ben nelere dönüp ne yapabilirim sorgularım her zaman. (K6)

Literatüre bakıldığında psikolojik danışmanların ifadelerini destekleyen az sayıda da olsa çalışmanın bulunduğu söylenebilir. Lisans eğitiminin psikolojik danışman adayları üzerinde etkilerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların kendilerini sürekli geliştirmeleri gerektiğine dair farkındalık kazandıklarını bildirdikleri görülmektedir (Saki, 2018). Kumari'nin (2011) araştırmasında ise stajyer danışman psikologların kişisel terapi deneyimlerini ve bunun kişisel ve mesleki gelişimleri üzerindeki etkisini incelenmiştir. Burada katılımcılar bu süreçte yaşam boyu kişisel gelişimin gerekliliğini fark ettiklerini bildirdikleri görülmektedir. Ayrıca kıdemli psikoterapistler üzerine yapılan çalışmalarda daha çok kişisel öğrenme ve gelişim temalarının paylaşıldığı vurgulananlar arasında bulunmaktadır (Schulman, 2003).

Katılımcıların ifadelerinde ortak bir biçimde kendilerini tanımaları kapsamında mesleklerini; ilgi alanlarını, hoşlandıkları aktiviteleri keşfetmeleri ve yeni deneyimlere

daha açık olmalarında önemli bir itici güç olarak ele aldığı görülmektedir. Katılımcılar tarafından bildirilen aktivitelere bakıldığında ise; K2 kodlu katılımcının *“tiyatro benim için sevdiğim sosyal aktivitelerden biri oldu bu mesleğin etkisiyle beraber. Yine kitap okumakta aynı şekilde...”* ifadesi, K5 kodlu katılımcının *“mesela düzenli spor yapmayı, okumayı bu meslek katmıştır benim hayatıma. İnsanlığa toplam bir bakışı nasıl sağlayabilirim dedim. Üzerine gitmemi sağladı bu meslek benim ve tarih eğitimi aldım.”* ifadesi önemli örnekler olarak ele alınabilir. Katılımcıların bu bağlamda ele alınabilecek ifadeleri şu şekildedir:

Bireysel olarak deneyime de açık oluyorsun. Mesela bir ara piyano kursuna gittim ben. Bunu psikolojik danışman olmasaydım yapacağımı düşünmüyorum yani. Bir şey deneyeyim dedim. Yapabilecek misin? Yani hani bu biraz böyle deneyime açıklıkta katıyor bizim alan. (K1)

Psikolojik danışmanlık hem eğitimi hem kimliği bana farklı alanları da takip etmem gerektiğini kazandırdığını söylemem doğru olur. (K2)

Yani kaç tanemiz, erkekler için konuşayım benim kaç arkadaşım günlük tutuyor mesela? Neden? İşte günlük tutmak bir içe bakıştır, çok zor bir şeydir. Ben bunu yapmaya başladığımda çok rahatladım. Çünkü meslek bana şunu öğretti yani yazmak iyidir, içe bakıştır, rahatlatır, rehabilitiftir yani. (K5)

Ne sevdiğini, kendini farkında olmak yani bu birazcık daha belki de kendine dair farkındalık arttıkça yapmaktan keyif aldıklarını bulup yapmaya devam ediyoruz... Okumayı ve öğrenmeyi sevdiğimi fark etmiş olmak benim yine en büyük artlarından mesleğin kattığı. (K7)

Bireylerin ilgi alanlarını, nelerden hoşlandıklarını fark etmesi ve belki de günlük hayatları için yeni olan bu deneyimleri denemeye yönelmelerinin kişisel yaşamlarını zenginleştirici ve ruh sağlıkları için iyileştirici bir kaynak olarak gördükleri söylenebilir. Katılımcılar bu süreci sorunlar ile baş etmeleri, kendilerini korumaları ve çok yönlü bir kişisel gelişim sağlamalarında faydalı olarak ele almaktadırlar. Bireylerin yaşamlarında özellikle yeni olan aktiviteleri denemelerinde yeniliğe karşı tutumların belirleyici olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlık mesleğinin katılımcılara kendilerini tanımalarında destek olmasının yanı sıra yeni deneyimler karşısında cesaretli olmayı kazandırdığı yorumu yapılabilir. Benzer bir bulguya Rabu ve diğerleri (2015) tarafından

kıdemli psikoterapistlerin kişisel yaşamları üzerine yapılan çalışmada rastlanmaktadır. Burada katılımcılar; mesleklerinin yanı sıra iyi bir yaşam sürdürebilmek için başka ilgi alanlarının geliştirilmesini, çeşitli şekillerde egzersiz yaparak bedene özen göstermeyi, sanata aktif olarak ilgi duymayı önemli bulduklarını açıklamaktadırlar.

Katılımcılar, yaşamlarında öz farkındalıklarında artış deneyimleri dahilinde bir dizi olumlu yansıma olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, aşırı öz farkındalığın birey üzerinde yıpratıcı bir etkisi olabileceği de paylaşılanlar arasındadır. Süreklilik gösteren bir biçimde bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı göstermiş olduğu farkındalık sonucunda yorgunluk ve kaygıya yol açabildiği görülmüştür. K3 kodlu katılımcı bu doğrultudaki deneyimi ile ilgili paylaşımı şu şekildedir: *“Sürekli kendimle ilgili farkında olmaya çalışıyorum. Bazen yorabiliyor tabi ki de bu durum. Çünkü bazen o şeye kapılıp gidebiliyoruz, o kaygılı düşünme modunu açabiliyoruz.”* Katılımcının, öz farkındalığı genel itibariyle olumlu bir süreç olarak değerlendirdiği ancak aşırı ve süreklilik gösterdiği zamanların kendisi için yıpratıcı olduğundan bahsettiği görülmüştür. Böylelikle öz farkındalığın yaşamda gerekli görülmesinin yanı sıra bu noktada dengenin sağlanabilmesinin de önemle üzerinde durulması gerektiği sonucuna ulaşılabilir (Cumby, 2017).

3.2.Öz Düzenleme

Öz düzenleme, bireyin kendi davranışlarına dayanarak bir yargıya varması, bunları kendi içsel ölçütleriyle karşılaştırması ve gerekli görüldüğünde davranışlarını bu içsel standartlara uygun olarak değiştirmek üzere harekete geçmesi süreci olarak tanımlamaktadır (Bandura, 1991). Genel itibariyle öz düzenleme, bireylerin hem içsel hem de dışsal süreçlerini, sergilediği tepkileri değiştirmek için göstermiş olduğu çabaları içeren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Vohs ve Baumeister, 2004). Bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını düzenlemesi yani öz düzenleme becerileri hem mesleki hem de kişisel yaşamı için gerekli ve uyumlu bir psikolojik işlev olarak ele alınmaktadır. (Hoyle, 2010). Bandura (1991), her bireyin düşünceleri, duyguları, motivasyonları ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasına olanak tanıyan öz düzenleme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışma kapsamında katılımcıların ifadelerine bakıldığında, öz düzenleme potansiyelinin ortaya çıkarılması sürecine psikolojik danışman olmanın yansımalarının bulunduğu görülmektedir.

Önceki başlıklara bakıldığında katılımcıların bildirdiği öz düzenleme becerisi ile ilişkili olarak ele alınabilecek çeşitli deneyimleri olduğu görülmüştür. Bu deneyimler arasında öne çıkanlardan ilki olarak; bireyin kök aile ile ilişkilendirdiği davranış ve düşünce biçimlerini fark etmesiyle birlikte söz konusu düşünce ve davranışlar üzerinde kontrol kazanması gösterilebilir. Bunun yanı sıra aile içerisinde sahip olunan rollerin düzenlenilmesi, romantik ilişki içerisinde kendini ifade etme, problem çözmeye yönelme gibi davranışlara önem verilmesi; sosyal ilişkiler içerisinde ise kişisel sınırların ve iletişimin kontrol edilmesi çabaları bireylerin öz düzenleme süreçlerini aktif bir biçimde kullandığı alanlar olarak gösterilebilir. Öz farkındalık, öz düzenleme sürecinde bireyin kendini gözlemleyebilmesi ve bu doğrultuda harekete geçebilmesinin sağlanmasında önemli bir etken olarak açıklanır (Bandura, 1991). Ayrıca öz farkındalığın azalması, bireyin kendi davranışlarını gözlemlenmesini azaltarak öz düzenlemenin başarısız olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Wagner ve Heatherton, 2015). Katılımcıların bahsedilen deneyimleriyle ilgili paylaşımlarının hemen hemen hepsinde öz farkındalıklarını, harekete geçmeleriyle ilişkili bir biçimde gördükleri söylenebilir. K6 kodlu katılımcının *“Zaten meslekle ilgili şeylerimiz de birbiriyle ilişkilidir. Birini yaparken aslında diğerine de hizmet ediyoruz. Duygularımızı fark ederek aslında öfke kontrolüne de hizmet ediyoruz.”* sözleri bahsedilen ilişkinin açıklanması noktasında önemlidir.

Psikolojik danışman olmanın, öz düzenleme becerilerinin gelişiminde faydalı olduğu katılımcıların ifadeleri arasında bulunmaktadır. K1 kodlu katılımcının *“bilişlerimi kontrol, duygularımı kontrol, davranışlarımı kontrol. Bunları kazandırdı bana.”* sözleri bu düşünceye örnek olarak ele alınabilir. Bununla birlikte katılımcıların hem sosyal hem de mesleki yaşamlarında öz düzenleme becerisini aktif bir biçimde kullanmayı önemsedikleri de görülmektedir. K8 kodlu katılımcı konuyla ilgili *“mesela meslektaşım bir probleme benden daha farklı yaklaştığını, daha doğru olduğunu görüp hemen onu kendime düzenliyorum.”* demiştir. Aynı zamanda katılımcı öz düzenleme sürecinde aktif olunabilmesi için yeni deneyimlere açık olmayı gerekli olarak gördüğünü *“yeni davranışlara açık olmayan insanların bizim alanda olmaması gerekiyor.”* sözleri ile iletmiştir. Ayrıca katılımcılar, öz düzenleme süreçleri ile kişisel gelişimlerini ilişkili olarak ele almaktadırlar. K2 kodlu katılımcı, kişisel yaşamında özellikle sözlü ve sözsüz iletişimde öz düzenlemelerini, mesleki eğitimi ve uygulamaları ile açıklamaktadır:

İletişim en başta söyleyeceğim şey. Yani geriye dönüp baktığımda lisans eğitiminin birinci yılındaki ben ile doktora eğitiminin ikinci yılında olan ben aynı

değil. Hem akademik hem de uygulamalı deneyimler sonucunda ben de oluşan değişimler, otomatik öz düzenlemeler aslında bir nevi. (K2)

Katılımcıların öz düzenlemeye ilişkin bildirdikleri kazanımlarının oluşumunda öğrendiklerinin kişisel yaşamlarına da aktarmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların öğrenilen bilgilerin kendi yaşamlarında uygulamanın önemini vurguladığı paylaşımları şu şekildedir:

Duygularımı daha iyi yönetebiliyorum, oluşan yoğun duyguları. Çünkü yöntem öğrendim yani. Bunu insanlara anlatıyoruz ama kendin yapman da çok önemli. Onu uygulaman da çok önemli. (K4)

Hani bir başkasının söküğünü dikerken artık yavaş yavaş kendi söküğümü dikmeye de evrilmeye başladı bu süreç. (K7)

K4 kodlu katılımcının “*Duygusal anlamda dur, düşün, davran konusunda dikkatliyim, çocuklara da bunu öğretiyorum. Kendimize de öğretiyorum.*” sözleriyle öz düzenlemeye ilişkin öğrenmeleri mesleği itibariyle öğrencileriyle paylaşmaya özen göstermesinin yanı sıra kişisel yaşamına da aktarmaya önem verdiği görülmektedir. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde öz düzenleme süreçlerini kişisel gelişimleri için başta olmak üzere yaşamlarında olumlu etkileriyle birlikte ele aldıkları görülmektedir. Literatüre bakıldığında ise etkili öz düzenlemenin, gelişmiş fiziksel ve psikolojik iyi oluş ve mesleki başarı ile ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir (Wagner ve Heatherton, 2015). Bu noktada bireylerin öz düzenleme kapasitelerinin ruhsal iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bildiren çalışmalardan söz edilebilir (Park vd., 2012; Durand-Bush vd., 2015). Ayrıca öz düzenleme düzeyi yüksek olan bireylerin pandemi koşullarına uyum sağlama olasılıklarının daha yüksek olduğu da gösterilmiştir (Zinchenko vd., 2020). Bu bağlamda, yüksek öz düzenleme becerilerinin bireyin çevresine uyum sağlamasıyla da ilişkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak ilgili literatür bulguları ile katılımcıların öz düzenlemeye ilişkin deneyimlerinin örtüştüğü görülmektedir.

Psikolojik danışmanlık eğitimi içerisinde, özellikle bilişsel yaklaşımlar kapsamında yer alan bilişlerin düzenlemesine yönelik bilgi ve becerilerin, katılımcılardan bazılarının kişisel yaşamlarında da yer bulduğu görülmektedir. Daha önceki başlılarda da ele alınmakla birlikte katılımcıların mesleki yaşamlarında kullandıkları bilgi ve becerileri aktarmalarına bireysel yaşamlarında da rastlanmaktadır. Bu olgunun, katılımcıların

günlük yaşamlarının yönetiminde faydalı olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili Beck (2001), danışmanların öncelikle kendi akılcı olmayan düşünceleri üzerinde çalışmalarının danışma uygulamalarının ve kendi ruh sağlıklarının gelişimine katkı sağlayacağını açıklamaktadır. Katılımcıların ifadelerinde bilişlerin düzenlenmesinin kişilerarası ilişkilerin kurulması, topluluk önünde konuşma yapılabilmesi gibi konularda destekleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca aile bireyleriyle iletişimde yapılan hataların ifade edilmesinde de öz düzenleme süreçlerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Katılımcıların konuya ilişkin deneyimlerine aşağıda yer verilmiştir:

Sosyalleşmeyi çok tercih etmiyordum. Yani kendimi gözlemlemeye çalıştım. Neden böyle davranıyorum? Neden kaçınma davranışı gösteriyorum? Aklımdan geçen mantıksız düşünceler nedir? Bunları olumlularıyla nasıl değiştirebilirim? Ve kendimi şey sürecine soktum. Kademeli yaklaşım yani küçük adımlar ilkesi... Yine akılcı bilişsel davranışçı müdahaleyle kendime yaklaşıp bu süreci yönettim. (K3)

Bilişsel davranışçı terapi temel mantık üzerine kurulu yani mantık daha sağlıklı bir mantık yürütebiliyorum. Mesela düşünce hataları geliştirdiğim zaman bunu daha çabuk fark edip bundan vazgeçiyorum. (K5)

Bilişlerin düzenlenmesiyle birlikte katılımcıların duygularını düzenlenmesi öne çıkan bir diğer paylaşım alanını oluşturmaktadır. Duyguların düzenlenmesi; duyguların temelinin farkına varmayı ve korku, kaygı, öfke ve üzüntü ile baş edebilmeyi içermekte ve duygusal zekanın boyutları kapsamında ele alınmaktadır (Goleman, 2006). Katılımcıların ifadelerinde duygularını düzenleme süreçlerinin kişilerarası ilişkilerinde daha yapıcı iletişim kurmalarında etkili olduğunu aktardıkları görülmektedir. Burada özellikle öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguların kontrol edilebilmesi üzerinde durulduğu söylenebilir:

Ama mesela öz düzenleme yaparak yani benim başkalarına davranışım da artık daha yapıcı. Yani davranışsal olarak daha böyle öfkemi kontrol etme diyelim. Daha iletişim anlamında da eğer benim sınırlarımı ihlal eden bir durum yoksa sakın kalma, bu süreci iyi yönetmeye çalışma. Bu anlamda kendimi düzenledim. Bu da mesleğin getirdiği bir şey bende. (K1)

Yine duygusal anlamda öfkemi yaşayıp sonrasında ne önlem alacağımı bilmek ya da işte bana o sırada da daha iyi gelen şeyleri yapıp son söylenecek şeyi ilk söylememe konusunda gayret etmek. Önceden biraz öyleydi. Daha son söylenecek şeyi ilk söyleyen bir tavırdıydım. Şu an daha sükûnetli, zaman zaman yine dalgalanan... Kendime dönüp daha farklı nasıl bir yol çizebilirim deyip değişime açık davranıyorum. (K4)

Mesela ben kendi adıma öfkeyi daha iyi yönettiğimi görüyorum. Kaygılarımı çok daha iyi yönettiğimi görüyorum. (K5)

İlişkilerde, iletişimde belki de en son kullanacağımız sözleri biz en başta kullanıyoruz ama bu olumsuz oluyor. Yani bizi kopmaya kadar götürebiliyor. O yüzden çok daha basit kelimeler kullanmaya çalışırım. Ya da işte bunun yerine başka ne kullanabiliriz, şunu kullanabiliriz eşimle bunu birbirimize... Daha yapıcı, bu ilişkilerde, arkadaşlık ilişkilerinde de kullanılıyor. (K6)

Duyguların düzenlenebilmesi süreçlerinde, olumsuz duygularla baş etmeye yönelik becerilerin kullanılmasının önemli olduğu bilinenler arasındadır. Katılımcılardan bazılarının, bu süreçteki baş etme becerilerinin uygulanmasının mesleği ile mümkün olduğunu aktardığı görülmüştür. K5 kodlu katılımcının bu konuyla ilgili paylaşımı şu şekildedir: *“Trafikte öfkelendiğim zaman yüze kadar sayıyorum içimden. Derin bir nefes alıp bir gevşeme egzersizi yapıyorum kendimce. Ya da bir müzik açıyorum. Ya da espri, mizahla baş etmeye çalışıyorum, bu böyle. Bu işi yapmasam bu olmayacaktı böyle emin olabilirsiniz.”* Katılımcının söz konusu paylaşımı, psikolojik danışman olmanın günlük yaşam olaylarının yönetiminde oldukça somut bir biçimde yer bulduğuna dair güzel bir örnek olarak görülebilir.

Literatüre bakıldığında psikolojik danışmanların çalıştıkları ortamlarda kendilerini mesleki ve kişisel anlamda zorlayabilecek; şiddet, istismar, intihar gibi yaşam olayları ile dolaylı olarak karşı karşıya kalabildikleri açıklanmaktadır. Ayrıca bireylere öz düzenlemeyle ilgili paylaşımlarda bulunması, eğitimler vermesi de psikolojik danışmanların mesleki sorumlulukları arasında bulunabilmektedir. Örneğin, okullarda şiddeti önleme ve müdahale çalışmaları çerçevesinde, okul psikolojik danışmanlarından öğrencilere öfke yönetiminin kazandırılmasına yönelik uygulamalar gerçekleştirmesi beklenmektedir (MEB, 2024). Tüm bunlar göz önünde bulundurularak psikolojik danışmanların duygularını düzenleme süreçlerini destekleyecek uygulamaların

gerçekleştirilmesinin gerekli olduğu belirtilmektedir (Öz ve Aysan, 2012; Er ve Ulu, 2024). Bu bağlamda katılımcıların öz düzenleme süreçleri kapsamında duygu düzenlemeye yönelik bildirdikleri gelişimlerinin; kişisel iyi oluşlarının, kişilerarası ilişkilerinin korunması ve daha etkili mesleki uygulamalar yapabilmeleri için önemli olduğu söylenebilir.

Öz düzenlemeye ilişkin yaşanan aksaklıkların bağımlılık, şiddet ve yeme bozuklukları da dahil olmak üzere bir dizi ruhsal bozukluk ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Vohs ve Baumeister, 2004). Bu çalışmada ise K7 kodlu katılımcının stresli durumlarda yemek yeme davranışını düzenleme sürecinden ve bu sürecin duygu ve düşüncelerini düzenlemesine kıyasla kendisi için daha zorlayıcı olduğundan bahsettiği görülmektedir:

Mesela stresimi yemeğe verdiğim bir süreç oldu geçtiğimiz bir yılda. Nasıl düzenleyebilirim noktasında aslında bu davranışı biraz daha yönetmeye başladım. Ya da bir başkasına önerebiliyorken artık kendi hayatımda da tecrübe etme noktasına geçebildim diyeyim. Dediğim gibi düşünce ve duygu kısmında çok zorlandığımı düşünmüyorum ama bu davranıştaki yansımadan sonra evet orada bazı aksaklıklar varmış ki bu tetiklenmiş diyebilirim. (K7)

K7 kodlu katılımcının konuya ilişkin ifadelerine bakıldığında öz düzenleme süreçlerinin gelişimini sürdürmesi ile öz farkındalık düzeyinin ve gelişime açık olmasının bağlantılı olduğunu vurguladığı söylenebilir. Katılımcıların ifadelerinde mesleklerinin öz düzenleme süreçlerini etkileyen bir biçimde yansımaları bulunduğunu düşündüğü görülmüştür. Bu çalışmada ve literatürde öz düzenlemenin psikolojik danışmanların bireysel, aile, sosyal ve mesleki yaşamlarını etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıktığı yorumu yapılabilir.

3.3.Öz Şefkat

Öz şefkat, bireylerin yaşamlarında acı ve huzursuzluk duygusu karşısında, bu durumu ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi, anlayışlı bir tutum ile karşılamaya yönelmesi ve kabul etmesi biçimde açıklanmaktadır (Neff, 2003). Bireyin öz şefkati, duygu durumları hakkında farkındalığında ve psikolojik sağlığında etkili olarak oynadığı rol açısından önemli bir psikolojik değişkendir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). İnsanoğlunun paylaşımlarına yönelen bu farkındalık, bireyin benliğinin

çevresindeki ve diğer insanlara karşı ilişkisini ve bağlarını vurgulamaktadır. Tanımından hareketle öz şefkatin sağlanabilmesinde, bireyin duygularını anlamlandırabilmesi için öz farkındalığını ve kendisine yargısız, kabullenmeyi içeren bir biçimde tepki verebilmesi için öz düzenleme süreçlerini etkin olarak kullanmasının gerekli olduğu söylenebilir. Katılımcıların paylaşımlarında psikolojik danışman olmanın öz düzenleme ve öz farkındalığının yanı sıra öz şefkat süreçlerinde de yansımalarının bulunduğu görülmüştür. Söz konusu yansımalar ise çeşitlilik göstermektedir. Mesleklerinin öz şefkatlerinin artmasıyla ilişkili olduğunu bildiren katılımcılar çoğunlukta olmakla birlikte, şefkatin gelişim sürecinin kendileri için zorlayıcı olduğunu, kendilerine karşı yargılayıcı olduğu zamanların da bulunduğunu açıkladıkları da söylenebilir.

Katılımcıların mesleki uygulamaları sırasında, başta danışanlar, öğrenciler ve veliler olmak üzere çok çeşitli bireylerle iletişim kurmaları ve sonuç olarak çok çeşitli yaşam öyküsüyle tanışmaları gerekmektedir. Bu durum yaşam içerisinde var olan farklı koşulların, maddi ve manevi zorlukların, acıların daha net bir biçimde görülmesi ve anlaşılmasını sağlamakta; yaşama, diğer insanlara ve bireyin kendisine bakış açısını etkilemektedir. Katılımcıların söz konusu deneyimleriyle birlikte yer aldıkları eğitim süreçlerinin de kendilerine gösterdikleri şefkat ile ilgili farkındalıklarında artış ile ilişkili buldukları görülmüştür. Böylelikle farkındalığın da etkisiyle kendilerine yaklaşma biçimlerinde daha nazik ve duyarlı olmaya başladıkları paylaşılanlar arasındadır. Konuya ilişkin ifadeleri ise şu şekildedir:

Biz de çeşitli vakaları, durumları gördükçe, olayları gördükçe, yaşadıkça, danışanlar bizimle yaşantılarını paylaştıkça kendimize karşı daha nazik oluyoruz ve bence şefkat seviyemiz artıyor. Benim kendime karşı daha kibar olmamı, daha duyarlı, hassas olmamı sağladığımı düşünüyorum. (K2)

Ama mesleğe girdikten sonra okurken ve hocalarla iletişimimizle, özellikle bir hocanın çok etkisi vardı bununla ilgili. Daha sonra işte meslekte süreç içinde kazandıklarım, doktora sürecinde öğrendiklerim, kişiler arası ilişkiler, çocuklarla çok çalıştığımı söyleyebilirim. Tüm bunlar gerçekten öz şefkati arttıran şeyler. Hayata ve insanlara bakışı arttırıyor, değiştiriyor. (K6)

Öz şefkat; hatalar, kusurlar ve yetersizlikler karşısında kibar ve anlayışlı olmayı, bireyin kendine kullandığı dilin yumuşak ve destekleyici olmasını ve bireyin kendini bir bütün olarak olduğu gibi kabul etmesini kapsamaktadır (Neff, 2011). Bu çalışmada ise

katılımcıların, psikolojik danışman olmanın kendilerini bir bütün olarak değerlendirme ve kabul etme süreçlerinde etkili olarak gördüklerinden de söz edilebilir:

Kendime samimi bir şekilde yaklaşıp hani evet eksik, kusurlu, çaresiz ama iyi insan olma gayretinde olduğumu yani bütün resme baktığımda bir sürü noktada rahatsız olduğum şey olmasına rağmen memnun olduğum biriyim, kendimden memnunum. Mesleğim kendimi tanıma, ihtiyacım olanı görme ve o şefkati sağlama konusunda etkili olduğunu düşünüyorum. (K4)

Bununla birlikte katılımcılardan bazılarının bireyin kendisi ve eylemlerine gerçekçi bir düşünce temeliyle yaklaşmasının öz şefkat ile ilgili süreçlerin sağlanabilmesinde etkili bir faktör olarak ele aldığı görülmektedir. K5 kodlu katılımcının konuya ilişkin ifadeleri şu şekilde olmuştur:

İşte mesela ya hiç trafik cezam yok benim. Şimdi çok rasyonel bir şey, kaç yıldır trafikteyim yani. Hiç kimseye bir zararım olmadı değil mi? Aferin diyorum yani. Kendime teşekkür ederim, bence bir şefkattir. (K5)

Katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü üzere bireyler, birbirinden farklı bakış açılarına sahip olmakla birlikte kendilerine öz şefkat ile yaklaşmayı önemsemektedir. Aynı zamanda öz şefkatin kişisel yaşam içerisinde uygulanması noktasında katılımcıların çeşitli yollar benimsediği de söylenebilir. Bildirilen yollar arasında; kendini takdir etmek, ödüllendirmek, kendine teşekkür edebilmek, sarılmak, öncelik vermek ve zaman ayırmak, motivasyonel ayna konuşmaları yapmak, kişisel sınırlarını gözetmek bulunmaktadır. Katılımcıların konuya ilişkin ifadelerinden bazıları ise şu şekildedir:

Ya da işte yıllarca afet ile çalıştım. Afet bölgesinden döndüğüm günlerin uykusu gerçekten huzurlu oluyor, huzurlu geçiyor. Yani o işe yarar, iyi olma halinin pik yaptığı zamanlar benim için. Orada da şunu hak ettim diyorum, aferin diyorum, düzel bir şey yaptın. Bir ödüllendir bakalım kendini şöyle, iyi bir şeyler yap kendin için. (K6)

Çok yorulduğumda aynanın karşısına geçip “çok iyisin” deyip böyle bir kendi kendime sarılma. Hani bilişimi düzeltme. Kendimi takdir etme kültürü yani. “Bak, bunu yap sen iyisin. Düzenlersen yapabilirsin, altından kalkabilirsin.” (K1)

Başkalarına aktarmadan önce aslında kendimizin uygulaması lazım ki bu gerçek temelli bir durum olsun. Yani öncelikle kendime şefkat göstermeye çalışıyorum.

Me time dediğim zamanlar ayırmaya çalışıyorum kendime. Kendime karşı aşırı ve olumsuz eleştirilere maruz bırakmamaya çalışıyorum. Kendime sevgi sözcükleri söylerim. (K3)

Öz şefkat, bireylerin kendisine yardımcı olabilmesinde işlevsel bir yere sahip olsa da bu şefkatin sadece kişinin kendisi üzerinde değil, çevreyle olan ilişkilerine de yayılan bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Germer, 2009; Neff ve Karney, 2009). Öz şefkatin diğer insanlara karşı şefkat duymayı da teşvik ettiği söylenebilir. Bu çalışmadaki katılımcıların da araştırmalarla benzer bir biçimde kendileriyle birlikte çevrelerine şefkat göstermenin ve öz şefkat yaklaşımını paylaşmanın yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirttikleri söylenebilir. K3 kodlu katılımcının “*Öğrencilerime özellikle anlatmaya, kendilerini sevmekle ilgili çalışıyorum. Öğretmen arkadaşlarım bazen kendilerini eleştirdikleri zaman haksız bir şekilde, hemen orada olumlu olanla değiştirmeye çalışıyorum.*” sözleri ve K6 kodlu katılımcının “*Pozitif bakış açısını da çok kullanırım. Bunların hepsi şefkatin içine giriyor aslında. Kişiye olumlu bakabilmek, olumsuzluğu görmeden ama onu bakarak olumsuzluğu da ortadan kaldırmayı hedeflerim.*” sözleri bu yöndeki deneyimlerini açıklamaktadır.

Tüm bunlarla birlikte katılımcılardan bazılarının öz şefkat gelişiminin zorlayıcı bir süreç olabildiğinden, zaman zaman kendilerine karşı acımasız, yargılayıcı düşüncelerinin varlığından da söz ettiği görülmektedir. Mesleki deneyimler, kişisel gelişim ve olgunlaşma süreçlerinin etkisiyle kendilerine karşı acımasız yaklaşımlarının büyük bir oranda geçmişte kaldığını belirten ifadelerinin yanı sıra devam eden bir süreç içerisinde olduğunu belirten ifadelerden söz edilebilir:

Öz şefkat anlamında bazen kendimize çok fazla yüklendiğimizi farkına vardım. Olaylara daha gerçekçi, etkili çözebileceğimizi, daha geniş perspektiften bakabileceğimizi. (K2)

Öncesinde ne kadar kendime acımasız, kıyıcı olduğumu fark ettim. O merhamet, o yetişkin sağlıklı tarafımın daha hızlı devreye girdiğini fark ediyorum. (K4)

Kendime kızdığım zamanlarda oluyor, kendime küstüğüm zamanlarda oluyor. Hani böyle elimizi ağzımıza vururuz ya, ne yaptım ben dediğim. Ama biraz da olgunlaşmayla ilgili herhalde zamanla kendimizi de sevmeyi öğreniyoruz. Ve bunu da yine rasyonel bir temele oturuyorum. (K5)

Şu an öz şefkat anlamında ortalama diyebilirim. Yani hala o süreç içerisindeyim. En basitinden zaman düzenleme anlamında sen psikolojik danışmansın, gününü düzenleyemiyorsun. Mesela burada öz şefkatsiz davrandığım da oluyordu. (K1)

Literatüre bakıldığında öz şefkatin psikolojik danışmanlar üzerindeki olumlu etkilerini olduğunu ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir. Çalışmaların bulgularında; öz şefkatin psikolojik danışmanların şefkat yorgunluğu düzeylerini azaltmada etkili olduğu (Papadimitriou vd. 2023; Neff, 2011), iyi oluşlarını desteklediği (Voon vd., 2021), mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu (Kınacı, 2024) ve mesleki tatmin düzeyleri ile sıkıntıya dayanma kapasiteleri arasındaki ilişkide aracı rolü bulunduğu (Ceco, 2022) belirtilmektedir. Rabu ve diğerleri (2015) tarafından psikoterapistlerin kişisel yaşamlarının incelendiği çalışmada katılımcılar, mesleklerinin getirdiği kişisel yükler dolayısıyla öz bakım çalışmasını ve daha fazla öz şefkat geliştirmeyi yaşamlarında gerekli olarak ele aldıklarından bahsetmektedirler. Ayrıca danışmanlarla çalışmanın terapisti bir kişi olarak nasıl etkilediğini ele alındığı bir çalışmada, kendileri hakkında daha net bir görüş oluşturdukları, etkili yaşam için stratejiler sağladıkları ve öz şefkatlerini kolaylaştırarak öz düzenlemelerini geliştirebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Cunha ve Vandenberghe, 2024). Bahsedilen çalışmaların bulguları ve katılımcıların ifadelerinde görülen mesleklerinin öz şefkat süreçlerine olumlu yansımalarının kendileri ve çevreleriyle olan ilişkileri bağlamında pozitif etkileri olduğu yorumu yapılabilir. Öte yandan katılımcıların kendilerine yönelik sahip olduğu öz yıkıcı düşüncelerine dair farkındalıkları ve bu düşünceleri değiştirme çabalarında psikolojik danışman olmanın önemli bir faktör olarak görüldüğü düşünülmektedir.

Yapılan görüşmelerin sonunda katılımcılara “soruları yanıtlarken neler düşündünüz ve hissettiniz? Şimdi ve burada neler düşünüyor ve hissediyorsunuz?” soruları yöneltilmiştir. Verilen cevaplar sonucunda katılımcıların görüşme esnasında kişisel ve mesleki gelişimleri üzerinde düşündükleri ve değerlendirmelerde buldukları görülmüştür. Bu süreçte gelişimleri, güçlü ve eksik olduğunu düşündükleri yönleri hakkında farkındalıklar kazandıklarını, bir başkası, özellikle bir meslektaş tarafından kişisel yaşamları hakkında dinlenilmiş olmalarının kendileri hakkında meraklı, mutlu, motive olma gibi olumlu duygulanımı sağladığını paylaşmışlardır. Bu paylaşımların yapılan çalışmanın psikolojik danışmanlar açısından etkileri ve öneminin açıklanması

noktasında önemli olduğu düşünölmektedir. Katılımcıların konuya ilişkin ifadelerine ise aşağıda yer verilmiştir:

Öncelikle psikolojik danışmanların böyle bir şeye çok ihtiyaçı olduğunu fark ettim. Burada bir danışma süreci olarak değil de realist sorular ve bu soruları sorgulamak. Açııkçası bu beni kendimle ilgili meraklı hissettirdi. Yani o neydi? Bunların benim aileme yansıması nasıl olmuştu? Çünkü ben bunları daha önce bu kadar irdelememiştim. Bir de psikolojik danışman olarak aslında benim rollerimin başka ortamlara da aktarıldığını fark ettim. (K1)

şu an uzun zamandır etkili bir biçimde dinlenmediğimi fark ettim. Dinlenilmek mutlu etti beni açııkçası. Daha bir motive olmuş hissediyorum. (K3)

Nasıl bir yol kat ettiğimi gördüm. Hani böyle bütün mesleki deneyimlerimi gözden geçirmek bana iyi geldi. Takdir ediyorum şu an kendimi, mutlu oldum duyduklarımdan. İfade ettiğim şeylerden. Bir meslektaş ile konuşmak iyi geldi. (K4)

İyi bir bakış oldu gerçekten. Çünkü tabi ki evet farkında olmaya gayret etsek de kendimizi durup sorgulamaya başladığımız anlar çok da uzun uzadıya süremiyor. Burada neredeyse yarım saattir bu görüşmeyi yürütüyoruz. Bir noktada gerçeklerim geldi. Bir noktada da hala bir yetersiz hissettiğim noktalara gelmiş olduk. Bu benim için büyük bir farkındalık, büyük bir görüş, çerçeve sağladı. (K7)

BÖLÜM 4

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular aracılığıyla çıkarılan sonuçlar temalara uygun şekilde maddeler halinde özetlenecek olup, daha sonra araştırmacı, uygulayıcı ve kanun yapıcılara çeşitli öneriler sunulacaktır.

Sonuçlar

Bu araştırmada ülkemizde aktif bir biçimde psikolojik danışman olarak çalışan bireylerin mesleklerinin kişisel yaşamlarına yansımalarının nasıl olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda “Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları” olmak üzere bir temaya ulaşılmıştır. Bu tema, ‘Aile Yaşamı’, ‘Sosyal Yaşam’ ve ‘Bireysel Yaşam’ olmak üzere üç kategori altında toplanmaktadır. ‘Aile Yaşamı’ kategorisi; ‘İletişim’, ‘Roller’, ‘Beklentiler’ ve ‘Romantik İlişki’ olmak üzere dört alt kategoriden oluşmaktadır. ‘Sosyal Yaşam’ kategorisi ise; ‘İletişim’, ‘İlişkilerin Düzenlenmesi’ ve ‘Yaklaşımlar’ olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Ve son olarak ‘Bireysel Yaşam’ kategorisi; ‘Öz Farkındalık’, ‘Öz Düzenleme’ ve ‘Öz Şefkat’ olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Bir tema, üç kategori ve on alt kategoriden elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur:

- Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu psikolojik danışman olmalarıyla birlikte aile üyeleri ile kurdukları iletişimle ilgili farkındalıklarında artış deneyimlemişlerdir.
- Katılımcılardan bazıları aile yaşamlarındaki deneyimleri ile ilişkili buldukları davranış kalıpları ve bilişsel süreçleri ile ilgili öz farkındalık bildirmişlerdir. Bildirilen öz farkındalık katılımcılarda üzüntü ve endişe de dahil olmak üzere bir dizi duygusal tepkiye yol açmıştır. Bu tepkiler aynı zamanda aile içerisindeki rollerin yeniden değerlendirilmesi ve düzenlenmesini de beraberinde getirmiştir.

- Katılımcılar, meslekleri doğrultusunda öğrendikleri bilgileri hem aile üyeleri hem de sosyal çevreleri ile olan iletişimlerine yansıtmaktadırlar.
- Katılımcılar, kök ailesi başta olmak üzere sosyal çevrelerini anlamlandırma süreçlerinde bireylere meslekleri doğrultusunda öğrendikleri bilgiler üzerinden yaklaşabildikleri gibi mesleki bilgilerinden bağımsız bir biçimde de yaklaşabilmektedir.
- Katılımcılar, danışma beceri ve koşullarının aile üyeleriyle kurdukları iletişimlerine de yansıdığını paylaşmaktadır. Bu yansımaların ise katılımcıların çoğunun aile üyeleriyle olan iletişimin gelişmesini sağladığı görülmüştür. Yalnızca katılımcılardan birinin danışma becerilerini aile ve sosyal iletişim süreçlerine yansıtmasının tepki görmesi ile sonuçlandığı görülmüştür.
- Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, psikolojik danışman olmalarını aile içerisinde etkili iletişim kurmaya daha fazla özen göstermeleri ile ilişkili görmektedir.
- Katılımcılardan bazıları, aile üyeleriyle olan iletişimlerini içerisinde duygu ve düşünceleri ifade etme becerilerinde gelişme olduğunu paylaşmaktadır.
- Kardeşi bulunan katılımcıların kardeşleriyle olan iletişimlerine ilişkin ifadelerine bakıldığında; daha yapıcı yaklaşım, etkili iletişim kurmaya özen, anlaşılabilirlik ve anlayabilmek için daha çok çaba gösterme ve rol sınırlarının düzenlenmesi olarak sıralanabilecek yansımalar söz edildiği görülmektedir.
- Katılımcıların aile içerisindeki rollerinde “danışılan kişi” haline gelmelerine dair paylaşımların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bahsedilen rolün ortaya çıkmasında aile üyelerinin yaklaşımları ve danışmanın kendi tutumları etkili olmaktadır. Bazı katılımcıların başkalarına yardımcı olabilme arzuları ve mesleklerini içselleştirmeleri olarak açıkladıkları etkenler doğrultusunda fikir ve önerilerini aile üyelerine sunarak bu rolü kendilerinin üstlendiği görülmüştür.
- Katılımcılar mesleklerini içselleştirmeye, onunla bütünleşmeye başladıklarını düşünmektedirler. Bu doğrultuda mesleki ve kişisel kimlikleri arasındaki sınırın belirginliğinin gittikçe azaldığını aktarmaktadırlar.

- Katılımcıların meslekleri doğrultusunda aile içerisindeki rollerindeki sorumlulukların arttığı ve aile içerisindeki ilişkiler içerisinde daha etkili bir konuma geldikleri görülmüştür.
- Katılımcılar, meslekleri ile aile üyelerine yardımcı olabildikleri hissini deneyimlemiş ve bu süreci genel itibarıyla olumlu olarak ele almışlardır. Ayrıca aile içerisindeki buldukları rollere yönelik öz farkındalık geliştirmişler ve bu rollerinde düzenlemelere yönelmişlerdir.
- Katılımcıların tamamı çevrelerindeki insanların bir psikolojik danışmanın nasıl olması gerektiğine dair beklentileriyle karşı karşıya kalmışlardır. Katılımcıların karşılaştığı beklentiler arasında; başkalarının sorunlarına sürekli olarak empati ile yaklaşmaları, çok hızlı bir biçimde sorunları çözmeleri, sürekli pozitif; güçlü, anlayışlı, sakin olmaları, yaşanan olayları ve kişileri karşı yönlendirici bir konumda olmaları, psikolojik destek vermeleri, başkalarını dinlemeleri ve başkalarının yargılanması durumunda bir tür “onam mekanizması” işlevi üstlenmeleri bulunmaktadır.
- Katılımcılardan bazılarının psikolojik danışman olmakla ilişkili bir biçimde aile üyelerinden ve çevrelerinden beklentileri bulunmaktadır; mesleğin tanımı başta olmak üzere sınırlarının bilinmesi, kendilerine mesleklerinin dışında bir birey olarak yaklaşmaları, alanla ilgili bilgileri içeren durumlarda kendilerinin fikrinin sorulması paylaşılan beklentiler arasındadır. Bununla birlikte aile üyelerinden bir beklentisi olmadığını paylaşan katılımcılar da bulunmaktadır.
- Katılımcıların ifadeleri, çoğunluklu olarak psikolojik danışman olmanın romantik ilişki üzerinde olumlu yansımaları olduğu yönünde olmakla birlikte karşılaşılan sorunların mevcut olduğunu da göstermektedir.
- Katılımcılar romantik ilişkileri içerisine empati, yansıtma gibi psikolojik danışma becerilerini kullanma eğilimindedirler. Bu durumun katılımcıların ilişkilerini olumlu bir biçimde etkileyebildiği gibi karşı tarafın tepkisine yol açabildiği de görülmüştür.
- Katılımcıların hem kendilerine hem de romantik ilişki içerisinde oldukları eş/partnerine yönelik farkındalıklarının geliştiği, problemleri çözmek için

çabaladıkları, kendilerini daha iyi ifade edebildikleri ve böylelikle eşleriyle kurdukları iletişimin geliştiği görülmüştür.

- Katılımcılardan bazıları eş seçimi sürecinde karşı tarafa yönelik beklentilerini belirlemelerinde mesleklerini etken olarak görmüşlerdir.
- Katılımcılar, sosyal yaşamlarında iletişim becerilerinde gelişmeler deneyimlemiştir. Bu beceriler duygu ve düşüncelerini ifade etme, etkin dinleme, açık iletişim kurma, olaylara ve insanlara daha farklı/akılcı bakış açıları ile yaklaşabilme, bireysel farklılıkları kabul edebilme, güvenilir olarak görülme ve başkalarını daha iyi anlama olarak sıralanabilir.
- Katılımcılardan yalnızca birinin, kişilerarası ilişkilerinde iletişimin içeriğinin aktif bir biçimde takip edilebilmesi ve aynı zamanda değerlendirilebilmesi sosyal ilişkilerinde zorlanmasına yol açmıştır.
- Katılımcılardan bazıları ortak bir anlayışa sahip olma, anlaşıldığını ve dinlenildiğini hissetme ihtiyaçları söz konusu olduğunda meslektaşları ile kurdukları iletişimi etkili görmüşlerdir.
- Katılımcıların çalışma ortamları da dahil olmak üzere sosyal yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirdikleri yaklaşımlar ile karşılaşabildikleri görülmektedir.
- Katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki karşılaştıkları beklentiler ve hem kendilerine hem de çevrelerine karşı geliştirdikleri farkındalıklar doğrultusunda ilişkilerinde sahip oldukları kişisel sınırlarını düzenledikleri görülmüştür.
- Katılımcılar, arkadaşlık kurma noktasında daha seçici olmaya başlamış ve bu konuda çeşitli ölçütler geliştirmişlerdir.
- Bazı katılımcıların, sosyal yaşamları içerisinde olumsuz duygu ve yaşantılar ile baş edebilmek amacıyla buldukları çevreden uzaklaştıkları ve kendilerine iyi gelen, duygularını düzenleyebilecekleri aktivitelere yöneldikleri görülmüştür.

- Katılımcıların tamamı mesleklerini öz farkındalık düzeylerindeki artış ile ilişkili olarak görmektedir. Bu bağlamda kendilerini tanıma kapsamında önemli gelişmeler katettiklerini düşündüklerini paylaşmışlardır.
- Katılımcıların öz farkındalıklarında deneyimledikleri gelişmelerin; gelecek ile ilgili planlamalarına, ihtiyaçlarını anlamlandırmalarına, kişisel gelişimlerini değerlendirme ve gelişime yönelme süreçlerine katkıda bulunduğu görülmüştür.
- Katılımcıların kendilerini tanımaları kapsamında mesleklerini; ilgi alanlarını, hoşlandıkları aktiviteleri keşfetmeleri ve yeni deneyimlere daha açık olmalarında önemli bir itici güç olarak ele aldığı görülmektedir.
- Katılımcılardan birinin öz farkındalığı genel itibarıyla olumlu bir süreç olarak değerlendirdiği ancak aşırı ve süreklilik gösterdiği zamanların kendisi için yıpratıcı olduğundan bahsettiği görülmüştür.
- Katılımcılar, mesleklerini öz düzenleme becerilerinin gelişiminde faydalı olduğunu düşünmektedirler.
- Katılımcıların, öz düzenleme süreçlerini kişisel gelişimleri için başta olmak üzere yaşamlarında olumlu etkileriyle birlikte ele aldıkları görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde daha yapıcı iletişim kurulması, topluluk önünde konuşma yapılması, öfke ve kaygı kontrolü bahsedilen etki alanları arasında bulunmaktadır.
- Mesleklerinin öz şefkatlerinin artmasıyla ilişkili olduğunu bildiren katılımcılar çoğunlukta olmakla birlikte, şefkatin gelişim sürecinin kendileri için zorlayıcı olduğunu, kendilerine karşı yargılayıcı olduğu zamanların da bulunduğunu açıkladıkları da görülmüştür.
- Katılımcılar, birbirinden farklı yollara sahip olmakla birlikte kendilerine öz şefkat ile yaklaşmayı önemsemektedir. Bildirilen yollar arasında; kendini takdir etmek, ödüllendirmek, kendine teşekkür edebilmek, sarılmak, öncelik vermek ve zaman ayırmak, motivasyonel ayna konuşmaları yapmak, kişisel sınırlarını gözetmek bulunmaktadır.
- Katılımcıların görüşme esnasında; kişisel ve mesleki gelişimleri üzerinde düşündükleri ve değerlendirmelerde buldukları görülmüştür. Bu süreçte

gelişimleri, güçlü ve eksik olduğunu düşündükleri yönleri hakkında farkındalıklar kazandıklarını, bir başkası, özellikle bir meslektaş tarafından kişisel yaşamları hakkında dinlenilmiş olmalarının kendileri hakkında meraklı, mutlu, motive olmuş gibi olumlu duygulanımı sağladığını paylaşmışlardır.



Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 1- Psikolojik danışmanların kişisel yaşamını ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle bu alanda farklı yaklaşımlar ile çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu çalışmaların konuya ilişkin daha derinlemesine bir anlayışın geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.
- 2- Araştırmada çalışma grubu, ülkemizde aktif olarak çalışan psikolojik danışmanlar arasından belirlenmiştir. Deneyim yılı, çalışma alanı ya da eğitim düzeyi açısından herhangi bir ayrıma gidilmemiştir. Bu sebeple çalışma grubunun deneyim yılı, çalışma alanı ya da eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından daraltıldığı çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- 3- Araştırmada, çalışma grubu ülkemizde aktif bir biçimde çeşitli devlet kurumlarında psikolojik danışman olarak çalışan bireyler ile sınırlıdır. Bu bağlamda devlet kurumları haricindeki çalışma alanlarında görev alan psikolojik danışmanları odak noktasına alan çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- 4- Konunun daha kapsamlı bir biçimde anlaşılabilmesi amacıyla psikolojik danışmanlık mesleği haricindeki ruh sağlığı mesleklerine yönelik çalışmaların da gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- 5- Araştırmada kişisel yaşam kavramı; aile yaşamı (aile içerisindeki roller, iletişim ve beklentiler ve romantik ilişki), sosyal yaşam (arkadaşlıkları ve sosyal aktiviteleri) ve bireysel yaşamı (öz farkındalık, öz düzenleme ve öz şefkat) kapsayacak bir biçimde sınırlandırılmıştır. Konuya ilişkin derinlemesine anlayış geliştirebilmesi için kişisel yaşam kavramını farklı bakış açıları ile ele alan çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- 6- Çalışmada, katılımcıların yarısının psikolojik destek aldığı görülmüştür. Ancak bu konu çalışma kapsamında doğrudan ele alınmamıştır. Psikolojik danışmanların psikolojik destek alma deneyimlerinin anlaşılabilmesi amacıyla konuyu detaylı bir biçimde ele alan çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- 7- Psikolojik danışman olmanın bireyin kişisel yaşamına yansımalarının; kişisel gelişim, öz bakım ve psikolojik destek alabilme gibi olanaklara sahip olma ve olmama açısından ele alan çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- 8- Bulgularda bireylerin özellikle karşılaştığı beklentiler, sahip oldukları rol ve kişisel sınırlara yönelik değişimlerinde kültürel yapı ve faktörlerin de önemli

olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda mesleğin kişisel yaşama yansımalarında kültürel faktörlerin yerine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

- 9- Bu çalışmada elde edilen sonuçlara bakıldığında katılımcıların ağırlıklı olarak olumlu yansımalarından bahsettikleri görülmüştür. Günümüz dünyası ve Türkiye'sinin son zamanlarında yaşanan ve yaşanmaya devam eden sosyolojik, ekonomik, çevresel sorunlar ve bu sorunların bireyler üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda bahsi geçen sonuçların ağırlıklı olarak olumlu olmasının kaynağının araştırılmasının değerli olacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

- 1- Çalışmada psikolojik danışman olmanın bireylerin aile, sosyal ve bireysel yaşam alanlarına çeşitli biçimlerde yansıdığı görülmüştür. İlgili bakanlık, meslek kuruluş ve dernekleri tarafından psikolojik danışmanların güçlü ve zorlandıkları alanlara, ihtiyaçlarına yönelik öz farkındalıklarını artırmalarına odaklanan eğitimler planlanabilir. Bireylerin, güçlü oldukları alanları geliştirmeye ve zorlandıkları alanlarla ilgili destek almaya yönlendirilmesi ile hem bireysel hem mesleki gelişimlerine katkı sağlanabilir.
- 2- Çalışmada katılımcıların meslektaş etkileşimini olumlu bir sosyal destek olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Bu bağlamda meslektaş etkileşimi ve dayanışmasına dayanan programların geliştirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle Türk PDR Derneği, Üniversitelerin ilgili bölüm toplulukları gibi kuruluşlar tarafından meslektaşları online ya da yüz yüze bir biçimde bir araya getiren etkileşim ve konsültasyon uygulamaları gerçekleştirilebilir.
- 3- Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans programları büyük çoğunlukla adaylara mesleki becerilerin kazandırılmasını kapsamaktadır. Adayların mesleğe hazır oluşlarını ve bilinçli bir yaklaşım sergileyebilmelerini desteklemek amacıyla psikolojik danışman olmanın kişisel yaşamlarına nasıl yansıdığına dair bilgi sahibi olmalarını sağlayacak eğitim içeriklerine yer verilmesi önerilmektedir.
- 4- Katılımcıların öz düzenleme ve öz şefkat süreçlerine, psikolojik danışman olmanın büyük çoğunlukla olumlu bir biçimde yansıdığı ve öz şefkatin hem bireysel hem de mesleki uygulamaları açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak aynı zamanda katılımcılar arasında öz düzenleme süreçlerinde zorlanıldığı ve öz yıkıcı düşüncelerin de var olduğu görülmüştür. Bu bağlamda

psikolojik danışmanların öz düzenleme ve öz şefkat düzeylerine yönelik farkındalık ve gelişim odaklı çalışmaların yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Politika Yapıcılara Öneriler

- 1- Psikolojik danışmanların çalıştıkları kurumlar başta olmak üzere çevrelerinde mesleğin içeriğinin ve etik sınırlarının bilinmemesinden kaynaklanan olumsuz yaklaşımlar ile karşılaştıkları görülmüştür. Bu bağlamda kurumlara yönelik hizmet içi eğitimler ile personelin mesleğe yönelik bilgilerin artırılmasının mesleki uygulamaların gelişimi ve kurum içerisinde eş güdümün sağlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca sosyal medya ve yazılı materyaller aracılığıyla mesleğin açıklandığı kaynaklar oluşturulabilir. Böylelikle hem mesleğin bilinirliğinin artırılmasına hem de mesleğin sağladığı hizmetlerden faydalanılması süreçlerine katkı sağlanabilir.
- 2- Çalışmada katılımcıların kişisel ve mesleki yaşamlarını bütünleştirdikleri ve birbirinden ayırt etmekte zorlandıkları görülmüştür. Bireylerin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarına olumlu yansımada aradaki dengenin sağlanmasının önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple psikolojik danışman olarak çalışan bireylerin kişisel ve mesleki yaşam dengesi kurmalarına destek olacak hizmet içi eğitimlerin planlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work–family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 411–420. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.411>
- Albayrak, G. (2022). Grupla psikolojik danışmada liderin öz farkındalığının önemi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, (3),155-176
- American Counseling Association (2025). <https://www.counseling.org/mental-health-counseling/what-is-counseling>. (27.02.2025 tarihinde erişildi.)
- Amerikan Psikolojik Danışma Derneği Etik Kodları (2014). Alexandria, VA: American Counseling Association (ACA).
- Armstrong T. R. (2006), Revisiting the Johari Window: Improve Communication Through “Self-Disclosure and Feedback, *Human Development*, 27, (2), pp.10-14
- Ateş, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors’ psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28–39. <https://doi.org/10.5539/IES.V9N5P28>
- Atılgan, E ve Uslu, E. (2024). Ruh sağlığı alanında yapay zekâ araştırmaları: bibliyometrik bir değerlendirme, *Osmangazi Journal of Medicine*, 46(4). <https://doi.org/10.20515/otd.1435157>
- Bacanlı, F. (2020). *Özellik faktör uyumlu kuramlar*. Yeşilyaprak, B. (Ed.) Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı içinde (s. 92-135). Pegem Akademi.
- Baker, E. K. (2003). Caring for ourselves: a therapist's guide to personal and professional well-being. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10482-000>
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bardhoshi, G., Schweinle, A. and Duncan, K. (2014). Understanding the impact of school factors on school counselor burnout: A mixed-methods study. *The Professional Counselor*, 4 (5), 426–443. doi: 10.15241/gb.4.5.426
- Barton, A. (2000). Humanistic contributions to the field of psychotherapy: Appreciating the human and liberating the therapist. *The Humanistic Psychologist*, 28(1-3), 231–250. <https://doi.org/10.1080/08873267.2000.9976993>
- Başıyigit, M. E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının mental iyi oluşlarının yordayıcısı olarak iş yaşam dengesi ve kariyer uyumu. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N. Hisli-Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bedina, V. Yu. (2020). *Career success as a socio-psychological condition for the realization of personality in professional activity*. 3, 63–71. [https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-3\(45\)-63-71](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-3(45)-63-71)
- Bozgeyikli, H. (2016). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Çalışma Yaşamı Kalitelerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 94-110.
- Bozoğlan, B. & Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 13(2), 15-27.
- Butler, S.K., & Constantine, M.G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62. doi:10.5330/prsc.9.1.17n44151163720u5.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2015). Professional dispositions. 14 Mart 2025 tarihinde <http://www.cacrep.org/glossary/professional-dispositions/> adresinden erişildi.
- Cachia, M. (2017). *The role of identity in the choice of employment*. <https://repository.uwl.ac.uk/id/eprint/3355/>

- Camadan, F. ve Sarı, S. V. (2021). Psikolojik danışmanların mesleki gelişimlerinin incelenmesi üzerine nitel bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1274-1293. <https://doi.org/10.24315/tred.804137>
- Carkhuff, R. (2011). *21. yüzyılda yardım etme sanatı*. (R. Karaca ve F. E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi Basım Dağıtım.
- Carvalho, H., & Mena Matos, P. (2011). Ser e tornar-se Psicoterapeuta parte I: diálogo entre experiências pessoais e profissionais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(1), 80-95. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932011000100008>
- Ceco, G. (2022). Okul psikolojik danışmanlarında sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve profesyonel yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli
- Collins, H. K. (2022). When listening is spoken. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101402. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101402>
- Cormier, S. ve Hackney, H. (2014). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler*. (Çev. Ed.: Süleyman Doğan ve Barış Yaka). Ankara: Pegem
- Cormier, L. S., Nurius, P. S., and Osborn, C. J. (2017). *Interviewing and change strategies for helpers* (8th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Mentis Yayıncılık
- Corey, G., Corey, M. & Callanan, P. (1993) *Issues and ethics in the helping professions*, fourth edition. London: Brooks/Cole Publishing Company.
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Cui, M., Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O. and Conger, R. D. (2012). *Romantic relationships in emerging adulthood*. F. D. Fincham and M. Cui (Eds.), Linking Parental Divorce and Marital Discord to the Timing of Emerging Adults' Marriage and Cohabitation (pp.123-141). Cambridge: Cambridge University Press
- Cumby, C. (2017). Advanced counselling: integrating theory with the self. 44. No. 1-2 <https://journals.library.mun.ca/ojs/index.php/mwatch/article/download/1746/1363>

- Cunha, R. O., & Vandenberghe, L. (2024). Improved self- and relational regulation: The relationship with the client changes the therapist. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(4), 1280-1287. doi:10.1002/capr.12745
- Damjanović, A., Vuković, O., Jovanović, A. A., & Jašović-Gašić, M. (2009). *Psychiatry and movies*. *Psychiatria Danubina*, 21(2), 230–235. <https://hrcak.srce.hr/file/62547>
- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating stress, psychological well-being, mental health functioning, and self-regulation capacity among university undergraduate students: Is this population optimally functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3), 253–274.
- Er, B., & Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluklarının duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 350-372. <https://doi.org/10.51460/baebd.1397503>.
- Erikson, E. H. ve Erikson, J. M. (2014). İnsanın sekiz evresi. (G. Akaya. çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Erus, S. M. (2019). Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Eurich, T. (2019). *Öz farkındalık tam olarak nedir (ve Nasıl Geliştirilir)*. *Duygusal zekâ öz farkındalık*. (T. Gezer, Çev.). İstanbul: Optimum Basım.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. T. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*, Beverly Hills, CA:Sage.
- Eysenbach G, Köhler C. How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. *BMJ*. 2002 Mar 9;324(7337):573-7. doi:10.1136/bmj.324.7337.573.
- Fraçkowiak-Sochańska, M. (2020). *Family life as an area of emotional work and investments: an analysis from the perspective of sociology of mental health*. 71–93. <https://doi.org/10.33119/SD.2019.2.4>
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Giddens, A. (2006). *Sosyoloji* (Çev. H. Çelenk). Ayraç Yayınevi.
- Gibson L. R., & Mitchell, M. (1990). *Introduction to counseling and guidance*. Macmillan.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma kapsamlı bir meslek*. (Çev: N. Voltan-Acar). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gras, L.M., Swart, M., Slooff, C.J. et al. Differential stigmatizing attitudes of healthcare professionals towards psychiatry and patients with mental health problems: something to worry about? A pilot study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 50, 299–306 (2015). <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0931-z>
- Goleman, D. (2006). *Duyusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* editör: (Çev. Banu Seçkin Yüksel). (30. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2), 255-279. doi: 10.1177/0539018402041002005
- Guy, J. (1987). *The private life of the psychotherapist*. New York, NY: Wiley.
- Güler, D., & Türküm, A. S. (2019). Adapting the counselor burnout inventory to turkish: validity and reliability studies. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(2), 246–259. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1470492>
- Gülüm, İ. V. (2017). Farkındalık eğitim ve uygulamalarının terapistlerin kişisel yaşamlarına etkisi: bir meta-sentez çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 117-134.
- Hatcher, S. L., Kipper-Smith, A., Waddell, M., Uhe, M., West, J. S., Boothe, J. H... Gingras, P. (2012). What therapists learn from psychotherapy clients: Effects on personal and professional lives. *The Qualitative Report*, 17(Art. 95), 1-19. doi:10.46743/2160-3715/2012.1702
- Hensel, J.M., Ruiz, C., Finney, C. and Dewa, C.S. (2015), Meta-Analysis of Risk Factors for Secondary Traumatic Stress in Therapeutic Work With Trauma Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 83-91. <https://doi.org/10.1002/jts.21998>.
- Holleb, L. J. (2021). *Healthy friendships*. Greenwood. <https://doi.org/10.5040/9798400662539>
- Hough, M. (2014). *Counseling skills and theory*. Pacific Grove. Brooks/Cole CA.

- Hoyle, R. H. (2010). Handbook of personality and self-regulation. Blackwell Publishing. DOI: 10.1002/9781444318111
- Isaacson, J. E., & Brown, D. (2000). *Career information, career counseling and career development*. 7th ed. USA: Allyn & Bacon.
- Kağıtçıbaşı, Ç. & Cemalcılar, Z. (2018). *Dünden bugüne insan ve insanlar: sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayıncılık.
- Kalkan, M. (2008). Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözme ölçeğinin geliştirilmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(3), 131-138.
- Kalra, G., Bhugra, D., & Ventriglio, A. (2018). Film, mental health and therapy (pp. 53–68). *Palgrave Macmillan, Cham*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75423-9_4
- Kern, E. O. (2014) The pathologized counselor: effectively integrating vulnerability and professional identity. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9, 304 – 316. doi:10.1080/15401383.2013.854189
- Kennedy, S. B., & Black, G. T. (2010). Life outside the 50-minute hour: the personal lives of counsellors. University of Victoria. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 44(4), 421–437. ISSN 0826-3893
- Kınacı, S. Z. (2024). *Psikolojik danışmanlarda öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve mutluluğu yordayıcı gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızıllı, Z. ve Nazlı, S. (2018). Evlilik ilişkisi inançları ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Başkent University Journal of Education*, 5(2),198-211. <https://doi.org/10.21666/muefd.796344>
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D., Arıcı, F. (2013). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196. <https://doi.org/10.17860/efd.83756>
- Kocaayan, F. & Koçyiğit-Özyiğit, M. (2018). Trainee counselors' experiences of receiving psychological help. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 407-438, <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2018.017>

- Korkut, F. O. ve Owen, D. (2008). Okul psikolojik danışmanlarının rol ve işlevleri: yöneticiler ve psikolojik danışmanların görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1),207-221.
- Korkut Owen, F., & Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (8), 259-274. <https://doi.org/10.21733/ibad.728147>
- Korkut Owen, F., & Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarının mesleğe ilişkin kişisel eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (53), 83-110. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.620671>
- Kottler, J. (2017). *Terapist Olmak Üzere*. (E. O. Gezmiş. Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Köse, B. (2007). Panel: Sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(41)
- Kumari, N. (2011). Personal therapy as a mandatory requirement for counselling psychologists in training: A qualitative study of the impact of therapy on trainees' personal and professional development. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(3), 211–232. <https://doi.org/10.1080/09515070903335000>
- Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46, 20-34. DOI: 10.1002/j.2161-1939.2007.tb00023.x
- Li, W., Wang, J., Allen, T. D., Zhang, X., Yu, K., Zhang, H., Huang, J. L., Liu, M., & Li, A. (2023). Getting under the skin? Influences of work-family experiences on personality trait adaptation and reciprocal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspp0000476>
- Liu, X. (2023). A Study on the Status Quo of College Students' Psychological Problems and Mental Health Education. *International Journal of New Developments in Education*, 5(12). <https://doi.org/10.25236/ijnde.2023.051203>
- Logan, D. E., & King, C. A. (2001). Parental facilitation of adolescent mental health service utilization: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 319–333. <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.3.319>

- Lombard, L. (2022). The interpretation of relationships: Fieldwork as boundary-negotiation Ethnography. <https://doi.org/10.1177/14661381211069670>
- Maxwell, J. A. (2008). *Designing a qualitative study. The Sage handbook of applied social research methods*, 2, 214-253. DOI: 10.4135/9781483348858.n7
- McAuliffe, J. G. (2002). Student changes, program influences, and adult development in one program of counselor training: an exploratory inductive inquiry. *Journal of Adult Development*. 9 (3), 205-216. DOI: 10.7729/41.0010
- McConaughy, E. A. (1987). The person of the therapist in psychotherapeutic practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(3), 303–314. <https://doi.org/10.1037/h0085720>
- McLeod, J. (2003). *An introduction to counselling* (3. Bs.). NY: Open University Press.
- MEB. (2024). *Rehberlik ve psikolojik danışma programı*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413> (16.02.2025 tarihinde ulaşıldı.)
- Metin, S. (2022). Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ölçeğinin geliştirilmesi çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Meydan, B. (2014). *Bireyle psikolojik danışma uygulamasında mikro beceri süpervizyon modeli'nin etkililiğinin incelenmesi: Ege Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meyer, D., & Ponton, R. (2006). The healthy tree: A metaphorical perspective of counselor well-being. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(3), 189– 201. <https://doi.org/10.17744/mehc.28.3.03411y2tyq9mwk7b>
- Mikołajczyk, K. (2021). Sustainable development of an individual as a result of mutual enrichment of professional and personal life. *Sustainability*, 13(2), 697. <https://doi.org/10.3390/su13020697>.
- Miller, S. M., Larwin, K. H., Kautzman-East, M., Williams, J. L., Evans, W. J., Williams, D. D., Abramski, A. L., & Miller, K. L. (2020). A proposed definition and structure of counselor dispositions. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 53(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/07481756.2019.1640618>
- Moe, F. D., & Thimm, J. (2020). Personal therapy and the personal therapist. *Nordic Psychology*, 73(1), 3–28. <https://doi.org/10.1080/19012276.2020.1762713>,

- Murdock, N. L. (2022). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Murdock, N. L., Duan, C., & Nilsson, J. E. (2012). Emerging approaches to counseling intervention: Theory, research, practice, and training. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 966–975. <https://doi.org/10.1177/0011000012460663>
- Namey, E., Guest, G., McKenna, K., & Chen, M. (2016). Evaluating Bang for the Buck: A Cost-Effectiveness Comparison Between Individual Interviews and Focus Groups Based on Thematic Saturation Levels. *American Journal of Evaluation*, 37(3), 425-440. <https://doi.org/10.1177/1098214016630406>
- National Association of School Psychologists. (2009). *Standards for training and field placement programs in school Psychology*. (16 Aralık 2025 tarihinde erişildi.)
- National Center for Education Statistics. (2022, May 31). *Roughly half of public schools report that they can effectively provide mental health services to all students in need* [Press release]. https://nces.ed.gov/whatsnew/press_releases/05_31_2022_2.asp
- Nazlı, S., Ercan, L., Yalçın, İ., Kiye, S., Sarı, T., Boysan, M., Aslan, K. Z., Çağ, P., Gündüz, Ö., Yoncalık, O. ve Özden, N. (2020). Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı. Anı Yayıncılık. 9786051703923
- Nef, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: HarperCollins.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Norcross, J. C. and Guy, J. D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. USA: Guilford Press.
- Oliveira, L. B. de, Cavazotte, F., & Paciello, R. R. (2013). Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família. *RAC: Revista de Administração Contemporânea*, 17(4), 418–437. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552013000400003>

- Ono, G. N., & Odionye, C. M. (2022). Study about interpersonal communication for development. *Research Developments in Arts and Social Studies*. Vol. 1, 98–108. <https://doi.org/10.9734/bpi/rdass/v1/2481C>
- Owen, I. (1993). On “The private life of the psychotherapist” and the psychology of caring. *Counselling Psychology Quarterly*, 6(3), 251–264. <https://doi.org/10.1080/09515079308254120>
- Öncel, L. (2014). Career adapt-abilities scale: Convergent validity of subscale scores. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.006>
- Öz, S., & Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 52-69.
- Papadimitriou, A., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2023). The Role of Self-Compassion in the Relationship Between Empathy and Compassion Fatigue in Counseling Psychologists. *The European Journal of Counselling Psychology*. <https://doi.org/10.46853/001c.88375>
- Park, C. L., Edmondson, D., & Lee, J. E. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*, 19, 40–49. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9133-z>
- Pascual-Leone, A., Rodriguez-Rubio, B., & Metler, S. (2013). What else are psychotherapy trainees learning? A qualitative model of students' personal experiences based on two populations. *Psychotherapy Research*, 23(5), 578–591. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.807379>
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(4), 301–307. <https://doi.org/10.1037/a0024482>
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, inc.
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). *Mindfulness and couple relationships*. In E. S. W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health addiction*. Springer, Cham.
- Perls, F. S. (1996). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.

- Pines, A., Maslach, C. Combatting staff burn-out in a day care center: A case study. *Child Youth Care Forum* 9, 5–16 (1980). <https://doi.org/10.1007/BF01555032>
- Polster, E. & Polster, M. (1990). Gestalt Therapy In J. K. Zeig & W. M. Munion (Eds.) *What is psychotherapy?* (pp. 103-107). San Francisco: Jossey- Bass.
- Pope, K. S., Tabachnick, B. G., & Keith-Spiegel, P. (1987). Ethics of practice: The beliefs and behaviors of psychologists as therapists. *American Psychologist*, 42(11), 993–1006. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.11.993>
- Posluns K, Gall TL. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care. *Int J Adv Couns.* 42(1):1-20. doi: 10.1007/s10447-019-09382
- Quaglia, J. T., Cigrand, C., & Sallmann, H. (2022). Caring for you, me, and us: The lived experience of compassion in counselors. *Psychotherapy*, 59(3), 321–331. <https://doi.org/10.1037/pst0000412>
- Râbu, M., Moltu, C., Binder, P. & McLeod, J. (2015): How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, DOI: 10.1080/10503307.2015.1065354
- Radake, T. J. & Mahoney, j. M. (2000). Comparing the personal lives of psychotherapists and research psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*. 31(1), 82-84. DOI: 10.1037/0735-7028.31.1.82
- Rahman, R. A., Mustaffa, W. S. W., Rhouse, S. M., & Wahid, H. A. (2016). Work Challenges and Coping Strategies of Professional and Managerial Dual-Career Couples in Malaysia. *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(12), 256–271. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/V6-I12/2492>
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rønnestad, M. H., & 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. <https://doi.org/10.1177/089484530303000102>
- Sahrañç, Ü. (2007). *Stres kontrolü genel öz yeterlilik durumluk kaygı ve yaşam doyumu ile ilgili bir akış modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Saki, V. (2018). *PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerinde etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savi-Çakar, F. (2018). *Önleyici Psikolojik Danışma Kuramları ve Uygulamaları*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Schneider, K., & May, R. (2012). *The psychology of existence*. New York, NY: McGraw-Hill Education
- Schulman, G.L. Thoughts of an Old Therapist About the Impact of Age on Her Clinical Work. *Contemporary Family Therapy* 25, 283–294 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1024507304796>
- Seligman, L. Reichenberg, L.W. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler*. (E. Yerlikaya, Çev.). (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Skovholt, T. M., & Starkey, M. T. (2010). The three legs of the practitioner's learning stool: Practice, research/theory, and personal life. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 40(3), 125–130. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9137-1>
- Stahl, J. V., Hill, C. E., Jacobs, T., Kleinman, S., Isenberg, D., & Stern, A. (2009). When the shoe is on the other foot: A qualitative study of intern-level trainees' perceived learning from clients. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(3), 376–389. <https://doi.org/10.1037/a0017000>
- Sternberg, R. J. (1988). *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York: Viking Penguin
- Streeter, M. A. (2017). The wounded healer: lived experiences of self-identified wounded counselors. Texas A&M University-Corpus Christi Corpus Christi, Texas <http://hdl.handle.net/1969.6/21613>
- Şişman, Y. & Topgül, S. (2013). Polislerin İş ve Aile Yaşamı Arasında Dengenin Sağlanmasına İlişkin Görüşleri Eskişehir İl Merkezinde Görevli Polisler Üzerine Bir Araştırma. *Tunceli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, vol.1, no.2* , 93-133.
- Tan, H. (2000). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Alkım Yayınevi. İstanbul.
- Tanrıdağ, Ş. R. (1992). *Ankara' daki ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan personelin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*.

(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1545-1555. <https://doi.org/10.1002/jclp.22614>

Topkaya, N., & Sağlam, A. (2021). *Genel bilgiler* In F. E. İkiz, A. Uz- Baş & Ü. Arslan (Ed.), *Psikolojik Danışma Etik Kodları* (pp. 2-4). Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Derneği Yayınları.

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846. DOI: 10.51460/baebd.1272570

Truell, R. (2001) The stresses of learning counselling: Six recent graduates comment on their personal experience of learning counselling and what can be done to reduce associated harm, *Counselling Psychology Quarterly*, 14:1, 67-89, DOI: 10.1080/09515070110059133

Tuzgöl Dost, M., & Keklik, İ. (2012). Alanda Çalışanların Gözünden Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 389-407

Türkdoğan, T. (2020). Türkiye'de kuşaklar arası kariyer değerleri: X, Y ve Z kuşağının meslek algısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 16(1), 56–78. doi: 10.55483/cekmece.1587041.

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (2022). Ruh sağlığı alanında çalışan meslek grupları ve görev tanımları. (03.03.2025 tarihinde ulaşıldı.) <https://pdr.org.tr/2020/12/22/ruh-sagligimeslekleri-ve-gorev-tanimlari/>

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (2014). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Çalışanlar İçin Etik Kurallar Kitapçığı*. (10. Baskı).

Ülker, S. V., & Akkan, G. (2023). Ruh sağlığı hizmetlerinde yapay zeka uygulamaları ve ilişkili teknolojiler. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 242-263. <https://doi.org/10.58620/fbujoss.1368922>

Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida, & J. A. Bargh (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology*, Vol. 1. *Attitudes*

and social cognition (pp. 805–842). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14341-026>

Vohs, K. D. and Baumeister, R. F. (2004). *Understanding self-regulation: an introduction*. K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Editörler), Handbook of self regulation: Research, theory and applications içinde (s. 1-12). New York: The Guilford Press.

Voltan- Acar, N. (2021). *Yeniden terapötik iletişim kişiler arası ilişkiler- (tamamı bizim toplumdan örnekler)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Voon, S.P., Lau, P.L., Leong, K.E. et al. (2022) Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *Asia-Pacific Edu Res* 31, 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>

Vummidi, S., & Limaye, S. (2016). Synergies between personal and professional lives of counsellors. In S. Sriram (Ed.), *Counselling in India: Reflections on the process* (pp. 55–73). *Springer Science + Business Media*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0584-8_4

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: McGraw Hill/Open University Press.

Wong, C. S., Wong, P. M., & Law, K. S. (2005). *The Interaction Effect of Emotional Intelligence And Emotional Labor on Job Satisfaction: A Test of Holland's Classification of Occupations*. In C. Hartel, W. Zerbe & N. Ashkanasy (Eds.), *Emotions in Organizational Behavior* (pp. 235–251). London: Lawrence Erlbaum.

Yalom, D. I. (2020). *Bağışlanan Terapi*. Pegasus yayıncılık: İstanbul.

Yağar, F. (2023). Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünün belirlenmesi: veri doygunluğu. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 138-152. doi: 10.38122/ased.1030365

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2019). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Yayınları

Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2020). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: kuramdan uygulamaya*. Pegem Akademi.

Yeşilyaprak, B. (2019). 21. yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri: gelişimsel yaklaşım. 27. Baskı. Nobel Yayınları. Ankara.

- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 15-30. <https://doi.org/10.17066/pdrd.79633>
- Yıldırım, İ. (1991). *Rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri.
- Yılmaz, O., & Ergene, T. (2022). Etkili psikolojik danışmanların özellikleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1198-1217. <https://doi.org/10.24315/tred.912277>
- Yontef, G. M. (1995). *Gestalt Therapy* In. A. S. Gurman & S. B. Messer (Eds.). *Essential Psychotherapies: Theory and practice* (pp. 261-303). New York: Guilford Press.
- Yost, E. B., & Corbishley, M. A. (1988). *Career counselling: A psychological approach*. USA: Jossey-Bass Publishers.
- Yüksel, G., Işık, Ş., Güven, M., Özmen, S., Toprak, F., Yaman Kosdik, A. ve Alkış Bolatcan, S. (2020). *Temel Kavramlar, Amaç ve İlkeler*. M. Güven ve S. Toraman (Ed.), *Türkiye’de rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri içinde* (s. 11-28). Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetler Genel Müdürlüğü.
- Yüksel-Şahin, F., & Emre, M. (2021). Okul psikolojik danışmanlarının iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (10), 1-23. <https://doi.org/10.21733/ibad.844011>
- Yüksel Şahin, F. ve Gündüz, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12, 770-781.
- Zinchenko, Y. P., Morosanova, V. I., Kondratyuk, N. G., & Fomina, T. G. (2020). Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411>



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Doldurmanız rica edilen bu form, sizi daha yakından tanıyabilmek ve böylelikle yapılacak görüşmenin verimliliğini arttırabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Görüşmenin Yapıldığı Tarih
Görüşme Mekânı
Katılımcının Adı

Kişisel Bilgiler	
Cinsiyet	
Doğum Tarihi	
Doğum Yeri	
Yaşadığı Yer	
Medeni Durum/Romantik İlişki Durumu	
Eğitim Durumu ile İlgili Bilgiler	
Eğitim Durumu	
Mezun Olunan Lisans Programı	
Mezun Olunan Üniversite	
Yüksek Lisans/ Doktora Programı	
Yüksek Lisans/ Doktoranın Yapıldığı Üniversite	
İş Yaşamı ile İlgili Bilgiler	
Yapılan Meslek	
Çalışılan Kurum	
Deneyim Süresi	

EK 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

- 1- Kendinizden ve yaptığınız meslekten kısaca bahsedebilir misiniz? Mesleki deneyimlerinizin kişisel yaşamınıza yansımaları nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 2- Psikolojik danışman olmanızın aile sisteminize yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 2.1 Psikolojik danışman olmanızın romantik ilişkinize yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz? (Romantik ilişkinin var olması durumunda sorulacaktır.)
 - 2.2 Psikolojik danışman olmanızın aileniz içerisindeki rollerinize (ebeveyn, evlat, kardeş) yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 2.3 Psikolojik danışman olmanızın aile üyelerinizle iletişiminize yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 2.4 Psikolojik danışman olmanızdan dolayı aile üyeleriniz sizden neler bekliyor? Sizce siz mesleğinizden dolayı aile üyelerinizden neler bekliyorsunuz?"
- 3- Psikolojik danışman olmanızın sosyal yaşam alanınıza yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 3.1 Psikolojik danışman olmanızın arkadaşlıklarınıza yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 3.2 Psikolojik danışman olmanızın iş arkadaşlıklarınıza yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 4- Psikolojik danışman olmanın bireysel yaşam alanınıza yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 4.1 Psikolojik danışman olmanızın öz farkındalığınıza yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 4.2 Psikolojik danışman olmanızın öz düzenleme becerinize yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 4.3 Psikolojik danışman olmanızın öz şefkatinize yansımalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

5- Sorduğum soruları yanıtlarken neler düşündünüz ve hissettiniz? Başka eklemek istedikleriniz var mı? Şimdi ve burada neler düşünüyor ve hissediyorsunuz?



EK.3 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları Üzerine Nitel Bir Araştırma

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yüksek lisans tez öğrencisi Psk. Dan. Sultan Korubük ve Prof. Dr. Serap Nazlı danışmanlığında yürütülecek olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Söz konusu çalışmanın amacını ülkemizde aktif olarak çalışan psikolojik danışmanların, mesleki deneyimlerinin kişisel yaşamlarına yansımalarının nasıl olduğunun araştırılması oluşturmaktadır. Çalışmanın katılımcısı olunabilmesi için Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü lisans mezunu ve ilgili alanda aktif olarak çalışılıyor olunması beklenmektedir.

Çalışma kapsamında katılımcı ile 50 dakika civarında sürmesi beklenen görüşme gerçekleştirilecektir. Bu görüşmede, çalışma konusu dahilinde araştırmacı tarafından hazırlanmış görüşme soruları sorulacaktır. Söz konusu sorulara katılımcı dilediği şekilde yanıtlayabilir ve yine yanıtlamama hakkına da sahiptir. Görüşme, araştırmacı tarafından ses kaydına alınacaktır ve bu kayıt yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bununla birlikte kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmaya çalışmanın amacı ve koşulları doğrultusunda 8-10 katılımcının dahil edilmesi beklenmektedir. Araştırmaya dahil olduğu takdirde katılımcıdan herhangi bir ücret ödemesi talep edilmeyecek ve katılımcının da herhangi bir ücret talep etmesi söz konusu olmayacaktır.

Yukarıda açıklanan araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır.

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığımı düşündüğüm konularda sorularımı

araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

İmza/Tarih:

İmza/Tarih:

Gönüllünün Adı/Soyadı

Araştırmacının Adı/Soyadı:



EK 4. Etik Kurul Onayı



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 85434274-050.04.04 / 1550200
Konu : Etik Kurul Kararı

10 Ekim 2024

Sayın Sultan KORUBÜK

İlgi: 23.09.2024 tarihli başvurunuz.

“Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları Üzerine Nitel Bir Araştırma” başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 04/10/2024 tarihli toplantısında alınan 19/255 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Harun TANRIVERMİŞ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 04.10.2024
Toplantı Sayısı : 19
Karar Sayısı : 255

255- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Prof.Dr.Serap NAZLI'nın danışmanlığını yaptığı, Sultan KORUBÜK'ün "Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili 23.09.2024 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Prof.Dr.Serap NAZLI'nın danışmanlığını yaptığı, Sultan KORUBÜK'ün "Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

**ASLININ AYNIDIR
04/10/2024**

Prof.Dr. Mühürrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Psikolojik Danışmanların Kişisel Yaşamları Üzerine Nitel Bir Araştırma” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 14.06.2025
Gönderim Numarası	: 2698874352
Sayfa Sayısı	: 97
Sözcük Sayısı	: 26,499
Karakter Sayısı	: 197,147
Benzerlik Oranı	: %4
Savunma Tarihi	: 23.05.2025

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Sultan KORUBÜK

Tarih: 15.06.2025

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Sultan KORUBÜK

E-Posta Adresi :

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2018-2022