



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BELİREN YETİŞKİNLERİN KARIYER
KAYGILARINA BİR MÜDAHALE: KISA YOĞUN
ACİL PSİKOTERAPİ UYGULAMASI

DOKTORA TEZİ
DOCTORAL DISSERTATION

BİRKAN GÜNEŞ

MALATYA, 2026

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BELİREN YETİŞKİNLERİN KARIYER KAYGILARINA BİR MÜDAHALE: KISA YOĞUN ACİL
PSİKOTERAPİ UYGULAMASI

Birkan GÜNEŞ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doktora Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

MALATYA

2026

	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-142
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	

**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**BELİREN YETİŞKİNLERİN KARIYER KAYGILARINA BİR
MÜDAHALE: KISA YOĞUN ACİL PSİKOTERAPİ UYGULAMASI
DOKTORA TEZİ**

DANIŞMAN
Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

HAZIRLAYAN
Birkan GÜNEŞ

Jürimiz tarafından 26/01/2026 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Doktora** Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı	İmza
1. Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM	
2. Doç. Dr. Mehmet Siyabend KAYA	
3. Dr. Öğretim Üyesi Yüksel ÇIRAK	
4. Dr. Öğretim Üyesi Cemal KARADAŞ	
5. Dr. Öğretim Üyesi Cem DÖNMEZOĞULLARI	

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20... tarih ve 20..../..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Eyüp İZCİ

Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM danışmanlığında Doktora tezi olarak hazırladığım **“Beliren Yetişkinlerin Kariyer Kaygılarına Bir Müdahale: Kısa Yoğun Acil Psikoterapi Uygulaması”** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin hem metin içinde hem de kaynakçada, yöntemine uygun biçimde gösterildiğini belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Birkan GÜNEŞ



ÖN SÖZ

Millî Eğitim Bakanlığı'ndaki psikolojik danışmanlık görevimden akademiye geçişim, idari görevler, çocuklarımın doğumu ve ülkemizi yasa boğan 6 Şubat depremleri... Bu tez, sadece akademik bir çalışmanın değil; hayatımın en yoğun, en zorlu ve en dönüştürücü yıllarının bir ürünüdür. Bu uzun ve meşakkatli yolculuğun her adımında; engin akademik bilgisi ve klinik tecrübesiyle yolumu aydınlatan, sadece bir hoca değil bir "usta" olarak mesleki kimliğimin şekillenmesini sağlayan, en zor zamanlarımda gösterdiği babacan tavrıyla beni rahatlatan değerli danışmanım Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM'a sonsuz şükranlarımı sunarım. Kendisinin; *"Geçmişin şimdiye ve geleceğe koyduğu ipotek kaldırılmadan anda olunamaz ve geleceğe gerçekçi yaklaşamaz"* sözü, bu çalışmanın temel felsefesini oluşturmuş ve bana hayatım boyunca rehberlik edecektir.

Tez İzleme Komitesi (TİK) toplantılarımızın bir kısmını, Malatya depreminin yıkıcı etkileri altında ve artçı sarsıntılar eşliğinde gerçekleştirmek zorunda kaldık. Kendi hayatlarındaki büyük zorluklara rağmen, akademik titizliklerinden ödün vermeden her koşulda yanımda olan, desteklerini ve anlayışlarını esirgemeyen kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK ve Dr. Öğr. Üyesi Cemal KARADAŞ'a, ayrıca tez savunma jürimde yer alarak değerli geri bildirimleri ve yapıcı eleştirileriyle çalışmamı zenginleştiren kıymetli hocalarım Doç. Dr. Mehmet Siyabend KAYA ve Dr. Öğr. Üyesi Cem DÖNMEZOĞULLARI'na teşekkürü bir borç bilirim.

Uygulama sürecini yürüttüğüm Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi'ndeki koordinatörlüğünün ötesinde, bana her zaman bir "abi" sıcaklığıyla yaklaşan, sürecin sorunsuz ilerlemesi için elinden geleni yapan Dr. Öğr. Üyesi Erdoğan CEYLAN'a teşekkür ederim. Doktora eğitimim sürecinde; karda kışta zorlu yolları birlikte aştığımız, pozitif enerjisi ve dinamizmiyle çalışma motivasyonuma katkı sunan, akademik paylaşımlarımız ve tez sürecindeki değerli desteklerinden ötürü yol arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Metin ÇELİK'e teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu süreçte de maddi ve manevi varlıklarını, dualarını hep arkamda hissettiğim kıymetli anneme ve babama; tez yazım sürecimin en yoğun günlerinde sunduğu paha biçilmez destekle bana o çok ihtiyacım olan çalışma ortamını sağlayan kıymetli Şule ablama, tezimin en yoğun zamanlarında dünyama güneş gibi doğan, yorgunluğumu bir gülüşleriyle unutturan biricik prenseslerim, kızlarım Doğa ve Ada'ya; bu zorlu maraton boyunca; öğretmenlikten akademisyenliğe, babalıktan öğrenciliğe uzanan tüm rol geçişlerimde omzumdaki yükü hafifleten, ihmal ettiğim sorumluluklarımı sessizce sırtlayan, sabrı ve sevgisiyle beni ayakta tutan, hayatımın anlamı, kara gözlüm, biricik eşime sonsuz teşekkürlerimle.

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERİN KARIYER KAYGILARINA BİR MÜDAHALE: KISA YOĞUN ACİL PSİKOTERAPİ UYGULAMASI

Güneş, Birkan

Doktora, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

Ocak-2026, IV+ 195 sayfa

Bu çalışma, kariyer kaygısı yaşayan beliren yetişkinlerin sorunlarını çözmede dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) prosedürünü betimlemeyi ve uygulamanın etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada, kariyer kaygısı yaşayan iki beliren yetişkin ile yürütülen KYAP süreci vaka incelemesi deseniyle ele alınmıştır. Çalışmanın verileri; SCL-90-R, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), Beier Cümle Tamamlama Testi, Kariyer Stresi Ölçeği ve Gelecek Kaygısı Ölçeği'nden oluşan nicel ölçme araçları ile oturum video kayıtları, deşifre metinleri ve danışan günlüklerinden oluşan nitel veri kaynakları aracılığıyla toplanmıştır. Uygulama süreci, ön test, son test ve izleme ölçümleriyle desteklenerek analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, KYAP müdahalesinin danışanların kariyer kaygısı ve gelecek stresi düzeylerini belirgin ölçüde azalttığını; kişisel ve sosyal uyum düzeylerini ise artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca nitel analizler, danışanların ego işlevselliğinin güçlendiğini, içgörü kazandıklarını ve kariyer kararlarına yönelik daha esnek ve gerçekçi bir tutum geliştirdiklerini göstermiştir. Bu çalışmanın bulgularının, başta üniversite psikolojik danışma ve kariyer merkezleri çalışanları olmak üzere, ruh sağlığı uzmanlarına ve kariyer kaygısı yaşayan beliren yetişkinlere yönelik müdahale programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Kariyer kaygısı, beliren yetişkinlik, kısa yoğun acil psikoterapi, vaka incelemesi.

ABSTRACT

AN INTERVENTION FOR CAREER ANXIETY OF EMERGING ADULTS: APPLICATION OF BRIEF INTENSIVE EMERGENCY PSYCHOTHERAPY

Gunes, Birkan

Ph.D Thesis, İnönü University Educational Sciences Institute
Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM
January-2026, IV+ 195 pages

The aim of this study is to describe the dynamic-oriented Brief Intensive Emergency Psychotherapy (B.E.P.) procedure and to examine its effectiveness in resolving the problems of emerging adults experiencing career anxiety. In the research, the B.E.P. process conducted with two emerging adults experiencing career anxiety was handled with a case study design. The data of the study were collected through quantitative measurement tools consisting of the SCL-90-R, Hacettepe Personality Inventory (HPI), Beier Sentence Completion Test, Career Stress Scale, and Future Anxiety Scale, as well as qualitative data sources consisting of session video recordings, transcription texts, and client diaries. The application process was analyzed by supporting it with pre-test, post-test, and follow-up measurements. Research findings revealed that the B.E.P. intervention significantly reduced the clients' career anxiety and future stress levels, while increasing their personal and social adjustment levels. Furthermore, qualitative analyses showed that the clients' ego functionality was strengthened, they gained insight, and developed a more flexible and realistic attitude towards career decisions. It is thought that the findings of this study will contribute to intervention programs for mental health professionals, especially university psychological counseling and career center employees, and emerging adults experiencing career anxiety.

Key Words: Career anxiety, emerging adulthood, Brief Intensive Emergency Psychotherapy (B.E.P.), case study.

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Önem	8
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	11
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	12
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	12
1.6. Tanımlar	12
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	14
2.1. Kaygı Kavramı.....	14
2.1.1. Kariyer Kaygısı.....	15
2.1.1.1. Niteliksel Olarak Bilgi ve Beceri Eksikliği.....	16
2.1.1.2. Kişisel Karamsarlık ve Özgüven Eksikliği	17
2.1.1.3. Çevresel ve Sosyal Baskı	17
2.1.1.4. İstihdamın Durumu	18
2.1.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Gelişimi ve Mesleki Kimlik İnşası ...	19
2.2. Kısa Yoğun Acil Psikoterapi	20
2.2.1. Psikoterapinin Tarihsel Gelişimi.....	20
2.2.2. Dinamik Yönelimli Kuramlar	21
2.2.3. Kısa Süreli Terapiler	22
2.2.4. Kısa Süreli Dinamik Psikoterapilerin Gelişimi	23
2.2.4.1. Kısa Süreli Dinamik Terapi Modelleri	23
2.2.4.2. Kısa Süreli Dinamik Psikoterapilerde Danışan Seçimi	24
2.2.5. Kısa Yoğun ve Acil Psikoterapi (KYAP) Yönteminin Geliştirilme Süreci	26
2.2.6. Kısa Yoğun Acil Psikoterapi (KYAP) Hakkında Genel Bilgiler	27
2.2.7. Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin Bileşenleri.....	29
2.2.7.1. Klasik Psikanaliz / Dürtü Kuramı	29
2.2.7.2. Ego Psikolojisi	30
2.2.7.3. Nesne İlişkileri Kuramı.....	31
2.2.7.4. Öğrenme Kuramı.....	32
2.2.7.5. Genel Sistemler Kuramı	33
2.2.8. Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin 10 Temel İlkesi	34
2.2.9. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Terapötik İlişkinin Üç Faktörü.....	37
2.2.9.1. Transferans.....	37
2.2.9.2. Terapötik Alyans	38

2.2.9.3. Terapötik Kontrat	39
2.2.10. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Terapötik Süreç	39
2.2.11. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Müdahale Teknikleri	43
2.2.11.1. Yorum	43
2.2.11.2. Katarsis	43
2.2.11.3. Dürtünün Baskılanması	44
2.2.11.4. Sinyallere Duyarlılık	44
2.2.11.5. Psikoteknik Bilgilendirme / Eğitim	44
2.2.11.6. Entelektüelleştirme	44
2.2.11.7. Egoya Destek	45
2.2.11.8. Birleştirilmiş Oturumlar	45
2.2.11.9. Psikoaktif İlaç Kullanımı	45
2.2.12. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Oturumlar	45
2.2.12.1. Birinci Oturum	46
2.2.12.2. İkinci Oturum	52
2.2.12.3. Üçüncü ve Dördüncü Oturum	53
2.2.12.4. Beşinci Oturum	53
2.2.12.5. Altıncı Oturum	53
2.3. İlgili Araştırmalar	53
2.3.1. KYAP ile İlgili Çalışmalar	54
2.3.2. Kariyer Kaygısı ile İlgili Çalışmalar	55
3. YÖNTEM	58
3.1. Araştırma Modeli	58
3.2. Danışanlar	59
3.3. Psikolojik Danışman	61
3.4. Süpervizör	62
3.5. Veri Toplama Araçları	62
3.5.1. Semptom Tarama Listesi (SCL90R)	62
3.5.2. Beier Cümle Tamamlama Testi (B Formu)	63
3.5.3. Hacettepe Kişilik Envanteri	65
3.5.4. Kariyer Stresi Ölçeği (KSÖ)	67
3.5.5. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (ÜÖGKÖ)	68
3.5.6. Danışan Günlükleri	68
3.6. Verilerin Analizi, Geçerlik ve Güvenirlik	69
3.7. İşlem Yolu	70
4. BULGULAR	73

4.1. Birinci Danışan: Kağan.....	73
4.1.1. Nicel Bulgular.....	73
4.1.2. Nitel Bulgular	78
4.1.2.1. Birinci Anamnez Oturumu.....	81
4.1.2.2. İkinci Anamnez Oturumu	86
4.1.2.3. Üçüncü Oturum.....	95
4.1.2.4. Dördüncü Oturum.....	99
4.1.2.5. Beşinci Oturum	103
4.1.2.6. Altıncı Oturum	107
4.1.2.7. Yedinci Oturum.....	111
4.2. İkinci Danışan: Aytaç.....	113
4.2.1. Nicel Bulgular.....	113
4.2.2. Nitel Bulgular	118
4.2.2.1. Birinci Anamnez Oturumu.....	119
4.2.2.2. İkinci Anamnez Oturumu	122
4.2.2.3. Üçüncü Oturum.....	127
4.2.2.4. Dördüncü Oturum.....	130
4.2.2.5. Beşinci Oturum	133
4.2.2.6. Altıncı Oturum	135
4.2.2.7. Yedinci Oturum.....	138
5. TARTIŞMA	141
5.1. KYAP'ın Kariyer Kaygısına Etkisine İlişkin Tartışma	141
5.2. KYAP'ın Kişisel ve Sosyal Gelişime Etkisine İlişkin Tartışma	148
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	151
6.1. Sonuçlar.....	151
6.2. Öneriler	151
KAYNAKLAR	154
EKLER	167

1. GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın çıkış noktasını oluşturan problem durumu tanımlanmış, araştırmanın temel amacı ve önemi detaylandırılmıştır. Ayrıca çalışmanın dayandığı temel varsayımlar ile kapsamını ve çerçevesini belirleyen sınırlılıklara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Kariyer; bireyin meslek seçimini, işe yerleşmeyi, iş hayatını, meslek içi pozisyon değişikliklerini, hobilerini, işten ayrılmayı, emeklilik kararını ve tüm bu süreçteki uyumunu kapsayan geniş bir kavramdır (Savickas, 2003). Üniversite yılları boyunca öğrenciler akademik konular, finansal kaygılar, sosyal ilişkiler ve kariyer sürecine ilişkin pek çok stres kaynağıyla karşılaşır. Yapılan çok sayıda araştırma üniversite dönemindeki öğrencilerin hem psikolojik hem de bedensel stres zorlanmaları açısından kronik fiziksel bir hastalığa sahip olanlar kadar olumsuz yaşantılara sahip olduğuna işaret etmektedir (Edwards, Hershberger, Russell ve Market, 2001; Misra, McKean, West ve Russo, 2000; Sertel-Berk, 2006). Genel olarak öğrenciler üniversite yılları boyunca akademik konular, finansal kaygılar, sosyal ilişkiler ve kariyer sürecine ilişkin pek çok stres kaynağıyla karşılaşır. Bununla birlikte öğrenciler tüm bu stres kaynakları arasında kariyere ilişkin konuları en üst sırada bildirmişlerdir (Jang, 2000; Kim, 2003). Nitekim üniversite yılları, öğrencilerin mezuniyet sonrasında ilişkin hedefler koyup bir kariyer planı oluşturmalarında önemli bir süreçtir. Ancak üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu kariyer kararı ile ilgili güçlükler yaşamakta ve bunlardan önemli bir bölümünün psikolojik sıkıntı (kaygı, depresyon) düzeylerinin genel popülasyondan yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Fouad ve ark., 2006). Benzer şekilde, kariyer kararı vermiş olan üniversite öğrencilerinin kararsız olanlara göre anlamlı olarak daha az depresif olduğu bulunmuştur (Rottinghaus, Jenkins ve Jantzer, 2009).

Ülkemizde de üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerine ilişkin yaşadıkları en önemli sorunlar arasında, belli kararlar verme konusunda kendilerini yeterli görememeleri, kendilerini yeterince tanıyamamaları ve kendilerine uygun hedefler belirleme konusunda güçlükler yaşamaları gelmektedir (Işık, 2010). Kariyer sürecine ilişkin yaşanan bu güçlükler de öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir (Özden ve Sertel-Berk, 2017).

Kariyer kaygısını ölçen psikometrik araçlara bakıldığında kariyer kaygısının kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı olmak üzere üç faktörden oluştuğu görülmektedir (Özden ve Sertel-Berk, 2017). Bu faktörler düşünüldüğünde (özellikle iş bulma baskısı ve kariyer belirsizliği) bu kaygının benzerlerinin yeni mezunlar tarafından da yaşanabileceği görülmektedir. Ergenlikle yetişkinlik arasındaki dönemi kapsayan bu dönem; beliren yetişkinlik dönemi olarak

nitelendirilmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu dönemde, ne çocukluğun bağımlılığı tamamen bırakılmış; ne de yetişkin sorumluluğu tümüyle kabul edilmiştir. Sanayileşmiş ülkelerdeki pek çok genç insan, bu dönemde aşk, iş ve dünya görüşü gibi konularda yaşamlarında temel değişikliklere neden olacak seçimlerde bulunurlar (Arnett 2000). Beliren yetişkinlikte, bireyler için birçok farklı gelecek hala olasıdır ve bireyin yaşamında aslında çok az şey kesin olarak belirgindir. Bu özelliği nedeniyle bu dönem büyük umutlar ve beklentiler dönemidir (Atak ve Çok, 2010). Bu umut ve beklentilerin büyük bir bölümü kariyerlerinin önemli bir adımı olan iş hayatına atılmayla ilgilidir.

Çalışma hayatına girmek için yeterli olgunluğa ulaşmış, iş bulma motivasyonunda olmasına rağmen iş bulamayan bireyler ile çalışmaktayken işten çıkarılıp tekrar iş aramaya başlayan bireyler işsiz olarak tanımlanmaktadır. İşsizlik bireyleri çaresiz bırakmakta ve umutsuzluğa sürüklemektedir. Birey ancak çalışmasının sonucunda giderebileceği maddi ve manevi ihtiyaçlarından ötürü çalışma zorunluluğu hisseder. Bu yüzden iş sahibi olmak temel bir ihtiyaçtır (Aytaç ve Keser, 2002). İhtiyaçlarını karşılamada engeller veya gecikmeler söz konusu olduğunda bireyde kaygı, çatışma ve hayal kırıklıkları meydana gelir (Aytaç ve Keser, 2002). Üniversite öğrencileri işsizlik kavramını metaforik olarak boşluk, hastalık, bataklık, kuyu gibi çaresizlik ve umutsuzlukla ilgili olumsuz kavramlarla açıklamaktadır (İsmailoğlu ve Ersoy, 2021). Ülkemizin de içerisinde bulunduğu kategori olan gelişmekte olan ülkelerde yaşayan gençlerin problemlerinin en başında çalışma hayatına girme süreci gelmektedir (Murat, 1991).

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de genç işsizliği, kariyer kaygısını tetikleyen en önemli yapısal sorunlardan biridir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (2025a) yayımladığı Ağustos 2025 dönemi İşgücü İstatistikleri bültenine göre; Türkiye’de 15-24 yaş grubunu kapsayan genç nüfusta mevsim etkisinden arındırılmış işsizlik oranı %16,0 olarak gerçekleşmiştir. Bu oran erkeklerde %12,4 iken, kadınlarda %22,7 seviyesindedir. Genç nüfustaki bu işsizlik oranının, genel işsizlik oranı olan %8,5’in belirgin şekilde üzerinde seyretmesi (TÜİK, 2025a), beliren yetişkinlerin işgücü piyasasına geçişte yaşadığı zorlukları ve gelecek kaygısının somut temellerini güncel verilerle doğrulamaktadır.

Beliren yetişkinlerin ruh sağlıkları ile işsizlik durumları arasında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Lee vd. (2019) tarafından yapılan boylamsal araştırmada beliren yetişkinlerin işsizlik deneyimleri ilerleyen dönemde başta major depresyon ve yaygın anksiyete bozuklukları olmak üzere pek çok ruh sağlığı sorununa sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. En belirgin örnek olarak işsiz olan bireylerin benlik saygıları düşmekte ve iş sahibi olanlara göre depresyon düzeyleri daha fazladır. Ruh sağlığı ile işsizlik arasındaki ilişkiye iki farklı açıklama getirmek mümkündür. İlki gençler işsiz kaldıkça psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. İkinci açıklama ise psikolojik olarak iyi olanlar işlere daha kolay yerleşebilmekte ya da görece kötü olanlar iş bulamamakta veya işten çıkarılmaktadır (Winefield, 1997).

2020 yılının mart ayında ortaya çıkan Covid 19 ile işsizlik sorunu daha büyük bir problem haline gelmiştir. Fakat bu problemi sadece ekonomik ve maddi açıdan yaklaşmak problemi bütüncül görmeyi engellemektedir. Problemin psikolojik ve sosyolojik boyutu çok önemlidir. Çünkü üniversite öğrencileri, programlarını tamamlayarak bir iş sahibi olmak ve yetişkin statüsüne geçmek, aynı zamanda yetişkin sosyal kimliğini almak ister (Patterson, 1997). Üniversiteden mezun olmuş ve bir işi yapabilmek için hazır olan beliren yetişkinler iş bulamadıkları takdirde geleceklerine ve kendilerine karamsar bakmaya başlarlar (Ersoy-Kart ve Erdost, 2008). Bireyler kendilerini en rahat aileleri ve yakın sosyal ilişkilerinde rahat hissederler. Aile ve yakın sosyal ilişkilerinin kendisinden beklediği iş bulma beklentisini karşılayamadığında da onlardan almış olduğu sosyal desteği zamanla kaybeder. Sosyal çevresi tarafından dışlandığını hisseder ve yalnızlaşır. Bireyin hissettiği bu duygu diğer kişilere karşı öfke ve nefret duymaya kadar varabilir. Tek bir kişinin çalışmasıyla geçinen ailelerde bu sosyal baskı ve dışlama daha fazladır (Adak, 2010).

Belli zorlukları aşarak üniversite öğrenimi tamamlamış ve çalışmak için motive olmuş bir genç, ailesi baskısının yanı sıra yaşamış olduğu hayal kırıklıkları ve mesleğini yapamayışıyla birlikte davranış bozukluğuna kadar gidebilmektedir (Erdayı, 2009). İş bulamama kaygısı genci ümitsizlikle beraber, hedeflerinden alıkoymakta ve yanlış seçimler yapmasına sebebiyet verebilmektedir (Koçak ve Çepni, 2017).

Beliren yetişkinlerin kariyer kaygıları sahip oldukları özgüven ve karamsarlık düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Çünkü bireyin kendini tanıyıp güvenmesini, yardımsız bazı şeyleri başarmayı ve olumsuz durumlar karşısında kabullenmeyi sağlayan özgüvendir. Bireyin özgüven eksikliği, kendisini kolayca yetersiz ve çaresiz hissetmesine ve karar verememesine sebep olabilmektedir. Bireysel faktör olan özgüven, çocukluk çağı travmaları, fiziksel ve duygusal ihmal, çevrenin yüksek beklentileri, baskı gibi bir çok sebepten kaynaklanabilmektedir. Bu bireylerde işsizlik kaygısı yoğun yaşanmaktadır ve geleceğe bakışları karamsardır (Dursun ve Aytaç, 2009; 2012).

Dolayısıyla, beliren yetişkinlerin yaşamlarının bir bölümünü geçirdikleri yükseköğrenim kurumlarında, beliren yetişkinlerin sorunlarının fark edilmesi, gerekli müdahalelerin zamanında gerçekleştirilmesi önem kazanmaktadır. Yükseköğrenim kurumları sadece öğrencilerin öğrenim gördüğü süreçte onların yanında değildir. Mezun olduktan sonrasında da öğrencilerin istihdam durumlarını kontrol etmekte, gerekli yerlerde destek sağlamaktadır. Farklı isimlerle anılsalar da genel olarak kariyer merkezi olarak isimlendirilen birimler bu görevi üstlenmektedirler. Örneğin ülkemizde ilk olarak bu hizmeti 1980’de “iş bulma bürosu” olarak Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) üstlenmiştir (Özden, 2015). Dünyada Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri öncülüğünde yaygınlaşan kariyer merkezleri ülkemizde ancak onlardan 40 yıl sonrasında ODTÜ’yle başlamıştır. Buna rağmen yaygınlaşması 2018 yılında Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi Başkanlığı’nın kurulmasıyla olmuştur. Üniversite öğrencilerinin istihdam edilebilirliklerini arttırmak ve kariyer

gelişimlerini desteklemek amacıyla geç de olsa kurulan bu birimler niteliksel olarak da yetersiz görünmektedir. Kurulan birimlerdeki hizmetler kağıt üzerinde kalmakta ve öğrenciler üzerinde beklenen etkiye ulaşamamaktadır (Gülmez ve Okur, 2021). Beliren yetişkinler kariyerleriyle ilgili karar verme süreçlerinde üniversitelerinden yeterli desteği görmediklerini ve kariyer merkezi hizmetlerini günün koşulları için yetersiz bulduklarını düşünmektedirler (Kozak ve Dalkıranoglu, 2013; Zeren ve diğerleri., 2017). Kariyer merkezlerindeki hizmetin kalitesinde personelin göreve uygunluğunun önemli olduğu görülmektedir. Her ne kadar birçok kariyer merkezi müdürü kariyerle ilgisiz yerlerden seçiliyor olsa da, seçilen kişinin alandan olması, kariyer merkezini fark edilir bir şekilde aktif kılmaktadır (Pişkin ve Ersoy Kart, 2019). Birimlerin kalitesinin artması ve öğrenci ve mezunlara hizmet ulaştırabilmesi için alan uzmanlarının görevlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle değişen ekonomik düzen, iş hayatı ve uzmanlık gerektiren kariyer danışmanlığı düşünüldüğünde kariyer danışmanlarının ve insan kaynakları uzmanlarının bu merkezleri daha aktif hale getireceği düşünülmektedir (Karaaslan, 2017).

Üniversitelerde bulunan kariyer merkezlerinin kariyer danışmanlığı hizmetleri arka planda kalmaktadır. Hem personel sayısının azlığı hem de bu işi yürütecek uzmanların kadroda yer almayışı kariyer danışmanlığı faaliyetlerinin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır. Türkiye’deki üniversitelerin kariyer merkezlerinin web sayfaları incelendiğinde kamu üniversitelerinin %38,3’ünün, vakıf üniversitelerin ise %48,8’inin kariyer planlamaya yönelik faaliyetler gerçekleştirdiği, bunların başında da iş dünyasını tanıma, uygun iş bulma, kendini tanıma gibi alanlarında daha çok bilgi verici hizmetlerin olduğu ya da kariyer günleri gibi etkinliklerin yer aldığı görülmektedir (Cevher, 2015). Oysa hitap ettiği paydaşları üniversite öğrencisi ve mezunlar olan kariyer merkezlerinin, paydaşlarına kariyer danışmanlığı hizmeti sunması gerekmektedir. Çünkü dünyada bireyin mesleki kariyerini seçmesi olarak tanımlanan mesleki rehberlik hizmetleri yerini; bireyin yaşamı boyunca kariyer gelişimine desteği yani kariyer psikolojik danışmanlığını kullanmaktadır (Yeşilyaprak, 2019).

Cohen (1985), kriz durumlarında yalnızca mevcut semptomları gidermeye odaklanmanın, sorunu kalıcı olarak çözmek yerine daha karmaşık hale getirebileceğini savunmaktadır. Yazar bu görüşünü; nehirde sürüklenen insanları sürekli kıyıya çıkarmakla uğraşmak yerine, nehrin yukarısına gidip sorunun asıl kaynağını bulmayı tercih eden bir balıkçı metaforuyla açıklamaktadır. Bu bağlamda, terapötik süreçte asıl hedefin sadece ortaya çıkan krizi yatıştırmak değil, o krizi yaratan kök nedenleri tespit edip çözümlmek olduğu vurgulanmaktadır.

Mevcut durumdaki mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı uygulamalarında bireylere semptom odaklı, kısa ve geçici çözümler sunulmaktadır. Kariyer merkezlerinin bu kaygıları doğru şekilde ele alabilmesi için, yalnızca mevcut semptomları geçici olarak gidermek yerine, bireylerin bu kaygıya yol açan temel nedenleri araştırarak derinlemesine bir çözüm sunmaları gerekmektedir. Kariyer kaygısının çözümüne dair kalıcı ve etkili bir yaklaşım, yalnızca yüzeydeki semptomları

gidermeyi değil; bireylerin bu kaygıyı besleyen sistemik ve derinlemesine sebepleri anlamlandırarak bunlarla yüzleşmelerini sağlayacak terapötik süreçleri zorunlu kılmaktadır. Ancak alanyazın incelendiğinde, mevcut uygulamaların bu derinlikten ziyade ağırlıklı olarak rehberlik ekseninde kümелendiği görülmektedir. Öyle ki, ‘psikolojik danışmanlık’ veya ‘terapi’ başlığı altında sunulan çalışmaların içerikleri detaylı analiz edildiğinde dahi, bu süreçlerin büyük oranda yapılandırılmış, bilişsel ve eğitsel müdahalelerle sınırlı kalan psikoeğitim uygulamalarından ibaret olduğu ve alanda terapötik derinliğe sahip müdahale eksikliğinin bulunduğu dikkat çekmektedir (Cevher, 2015; Gönültaş, 2021; Dönmezoğulları, 2023).

Kariyer danışmanlığı, psikolojik danışma süreçlerinden yalıtılmış teknik bir hizmet değil, aksine onunla bütünleşmiş terapötik bir müdahale alanıdır. Nitekim alandaki pek çok araştırmacı, kariyer danışmanlığını başlı başına bir psikoterapi biçimi olarak ele almaktadır. Bu bütünleşmenin en somut göstergelerinden biri, Amerikan Psikolojik Danışma Derneği’nin (ACA) resmi yayını olan Career Development Quarterly (CDQ) dergisinin konuya ayırdığı özel sayıdır. Bu sayıda görüş bildiren uzmanlar, bu iki kavramın birbirinden ayırtılamayacak kadar iç içe geçtiği noktasında görüş birliğine varmıştır (Davidson ve Gilbert, 1993; Krumboltz, 1993; Lucas, 1993). Bu teorik kabulü destekler nitelikteki görgül bulgular, kariyer sorunlarının altında yatan derin duygusal dinamiklere işaret etmektedir. Örneğin ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, umutsuzluk ve geleceğe dair olumsuz duygular besleme gibi psikolojik süreçlerin, bireylerin işsizlik kaygılarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Eren, 2020). Dolayısıyla kişisel karamsarlık, özgüven eksikliği, hissedilen çevresel ve sosyal baskı gibi alt boyutları olan kariyer kaygısının salt mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığının konusuna indirgemek sorunun bütüncüllüğüne aykırı olacak ve tedaviyi sağlayamayacaktır. Çünkü kariyer kararsızlığı veya kaygısı, bireyin sadece hangi mesleği seçeceğine dair yaşadığı bilişsel bir bilgi eksikliği durumu değil; aynı zamanda benliğin idealleri ile gerçeklik arasında sıkıştığı intrapsişik bir çatışmanın yansımasıdır. Böylesi derinlikli bir sorunun çözümü, yalnızca semptomları yatıştırmaya odaklanan yüzeysel bir rehberlik hizmetinden ziyade, bireyin kişilik organizasyonunu, savunma mekanizmalarını ve içsel çatışmalarını ele alan dinamik yönelimli bir müdahaleyi gerektirmektedir. Araştırmanın müdahale aracı olarak kullanılan dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) (*Orijinal adı Brief Intensive Emergency Psychotherapy olan bu yaklaşım, metin akışında KYAP kısaltmasıyla anılacaktır.*) yalnızca kaygının geçici olarak giderilmesine odaklanmak yerine, kaygıyı tetikleyen daha derinlemesine faktörlerin araştırılmasına olanak tanır. Metaforik olarak balıkçının nehrin üst kısmına giderek sorunun kaynağını araması gibi, KYAP da kariyer kaygısının yalnızca görünen yüzüne değil, temel nedenlerine inmeyi ve bu kök nedenleri çözümlmeyi hedefler.

Ancak günümüz koşullarında bu derinlemesine müdahalenin ne kadar süreyle ve hangi kaynaklarla yapılabileceği önemli bir sorunsaldır. Günümüzde 400'den fazla psikolojik danışma kurumu bulunmakta ve hepsinin ortak amacı danışana yardımcı olmaktır (Ergüner-Tekinalp ve Işık Terzi, 2013; Sharf, 2014). Ne var ki, artan sosyo-ekonomik sıkıntılar ve psikolojik yardıma duyulan kitlesel ihtiyaç, geleneksel uzun süreli terapilerin uygulanabilirliğini zorlaştırmakta; bu durum kısa süreli dinamik yaklaşımlara olan ilgiyi ve ihtiyacı günden güne artırmaktadır (Ardalı ve Erten, 1999; Levenson, 2011).

Bu ihtiyacın en somut göstergesi yükseköğretim kurumlarındaki mevcut tablodur. Ülkemiz üniversitelerinde kariyer danışmanlığı hizmeti sunmakla görevli merkezlerde, personel başına düşen öğrenci sayısının yaklaşık 26.000 olduğu tespit edilmiştir (Pişkin ve Ersoy Kart, 2019). Mevcut öğrencilerin yanı sıra mezunlara da hizmet vermekle yükümlü olan bu merkezlerde, her bireye uzun süreli terapi hizmeti sunmanın neredeyse imkânsız olduğu açıktır. Tam da bu noktada, kaynakların sınırlı, talebin ise yoğun olduğu durumlarda kısa süreli terapi yaklaşımları bir zorunluluk olarak ön plana çıkmaktadır. Söz konusu ihtiyacın boyutu, sadece üniversite sınırları içerisinde değil, ulusal ve uluslararası ölçekteki güncel verilerle de çarpıcı bir biçimde desteklenmektedir. Ipsos tarafından 31 ülkede gerçekleştirilen 'Dünya Ruh Sağlığı Günü 2024' araştırma raporuna göre Türkiye, %76'lık oranla stres seviyesinin en yüksek olduğu ülke konumundadır (Ipsos, 2024). Aynı raporda, küresel ölçekte Z kuşağı bireylerin %54'ünün, yoğun stres nedeniyle geçtiğimiz yıl içinde işe veya okula gidemediği belirtilmiştir. Ruhsal destek talebindeki bu ciddi tabloya karşın, mevcut kamusal kariyer danışmanlığı hizmetleri, talebi karşılamak adına niceliksel bir yoğunlukla çalışmaktadır. İŞKUR 2024 Yılı Faaliyet Raporu verilerine göre, kurum yıl boyunca 2,3 milyon iş arayanla temas kurmuş ve 3 milyonu aşkın bireysel görüşme gerçekleştirmiştir (İŞKUR, 2025). Ancak bu yoğun danışmanlık trafiğine rağmen, TÜİK'in açıkladığı 2024 yılı verileri; genç nüfusta işsizlik oranının %16,3, atıl işgücü oranının ise %26,7 seviyesinde seyrettiğini göstermektedir (TÜİK, 2025). Milyonlarca gence ulaşılsa dahi, atıl işgücü oranının bu denli yüksek olması, gençlerin yaşadığı 'gelecek kaygısı' ve 'arada kalmışlık' gibi derin psikolojik kökleri olan sorunların, standart bir işe yerleştirme rehberliğiyle aşılamadığını; dolayısıyla sürecin terapötik derinliği olan müdahalelerle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tarihsel sürece bakıldığında, kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yöntemin doğuşunun da benzer kriz dönemlerine dayandığı görülmektedir. Leopold Bellak, bu araştırmada müdahale aracı olarak seçilen KYAP'ı II. Dünya Savaşı sonrası artan psikolojik destek talebini kısıtlı imkanlarla karşılayabilmek amacıyla geliştirmiştir. Tıpkı o dönemde olduğu gibi, günümüzde de dünyayı etkileyen Covid-19 salgını, ekonomik daralma, işsizlik ve yakın coğrafyamızdaki savaşlar gibi kitlesel

krizler, kısa süreli dinamik terapi ekollerinin önemini yeniden gündeme getirmiştir (Bellak, 1983; Levenson, 2011).

Temelini klasik Freudcu psikanalizden alan ancak süreci daha yapılandırılmış hale getiren bu yaklaşım; Alexander ve Ferenczi'nin, analizin uzunluğunun terapötik kazanımlarla doğrudan ilişkili olmadığına dair görüşleriyle şekillenmiştir (Horowitz vd., 2001). Terapide danışanın odak bir yakınmasına veya semptomuyla ilgili temel ilişkisel örüntüsüne odaklanılır. Bu yönelimi benimseyen profesyoneller, her ne kadar çocukluk dönemindeki bakım verene bağlanma/ayırılma durumunun güncel sorunlarla ilişkili olduğunu varsaysalar da temel olarak önemsedikleri şey terapötik ilişki ve doyumsuz ilişkiler kurmanın yollarıdır. Psikolojik danışman bu süreçte aktif ve esnektir; hedefler net ve sınırları belirlidir. Müdahaleler sadece farkındalığı arttırmak için değil, duyguları açığa çıkarmak ve yeni öğrenmeleri sağlamak içindir (Seligman ve Reichenberg, 2001/2019).

Bellak ve Siegel (1983) de KYAP'ı diğer yöntemlerden ayıran en temel özelliğin, yöntemin toplum ruh sağlığının acil ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanması ve insan yaşamının getirdiği her türlü zorlu koşulda uygulanabilir esnekliğe sahip olması olduğunu vurgulamaktadır. Yöntem, akut acil durumlar veya nispeten küçük problemlerin yanı sıra ciddi kronik durumlarla da başa çıkabilir. Danışanın semptomları ele alınırken, önemli olan danışanın bütünüyle anlaşılmasıdır. Leopold Bellak tarafından geliştirilen Brief Intensive and Emergency Psychotherapy (B.E.P), dinamik yaklaşımlar içerisindeki süresi en kısa olan terapi yaklaşımıdır. Bellak (1992)'ın bu tedavi yaklaşımı genellikle 5 ila 6 oturumdan oluşmaktadır. Yöntem psikanalitik merkezli olmakla birlikte, ego psikolojisi, nesne ilişkileri, genel sistem ve öğrenme kuramlarından etkili bir şekilde yararlanmaktadır. Terapinin amacı bilinç ile bilinçdışının, uyanık ile uyuyan düşüncelerin, önceki ile sonrakinin arasında oluşan kopuklukların birleştirilmesidir.

Bu kuramda danışanın semptomlarına asıl sorun olarak değil, danışan tarafından problem çözmek için oluşturulan durumlar olarak bakılmaktadır. Doğru müdahalelerle sonlandırılan bu tedavi yaklaşımında, danışanda psikodinamik bir zincirleme reaksiyonun başlayacağı ve kişinin tüm adaptif yapısının değiştirilebileceği varsayılmaktadır (Bellak ve Siegel, 1983). Dolayısıyla bu yöntem, yalnızca odaklanılan semptomu ortadan kaldırmayı değil, bireyin kişisel ve sosyal uyum düzeyini de artırmayı hedefler.

Bu terapi yönteminde psikolojik danışman aktiftir ve danışanın farkındalık kazanması veya kendini değersizleştirmesini önlemek için manipülasyon yapar. Danışanın semptomları, erken yaşam deneyimleri, savunma mekanizmaları, öğrenme/öğrenmeme durumları, ego gelişimi ve nesne ilişkilerinin oluşumuyla incelenir ve ilişkilendirilir. Geçmişin etkileriyle çarpıtılan durumlar ile şimdiki

olayların oluşumunun danışan tarafından anlaşılması sağlanır. Sistematiik olan bu müdahale yöntemi birçok farklı problemle çalışmaya uygundur. Yöntem; kaygı bozuklukları, depresyon, yas, travma gibi çok çeşitli sorunlarla çalışmada başarılı sonuçlar vermektedir (Doğın, 2015; Yıldırım, 2006).

Budman'a (1981) göre süresi sınırlı dinamik terapiler ayrıca kişilerarası ilişkilerde doyumun sağlanması, özsaygının yükseltilmesi, farkındalığın artırılması, başarı inancının güçlenmesi ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesinde oldukça etkilidir (akt. Seligman, 1990). Bu durum, KYAP'ın sadece kariyer kaygısı gibi spesifik bir semptom üzerinde değil; beliren yetişkinlerin kişisel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarında da bütüncül bir iyileşme sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Bu bilgiler ışığında, üniversitelerin psikolojik danışma ve kariyer merkezlerindeki ruh sağlığı çalışanlarının kullanabilecekleri dinamik ve kısa süreli bir müdahale yöntemi olan kısa yoğun acil psikoterapinin etkililiğinin, beliren yetişkinlerin yaşadıkları kariyer kaygıları üzerinde sınanması ve uygulamanın betimlenmesi hedeflenmiştir. Bununla birlikte, sürecin danışanların kişisel ve sosyal gelişim alanlarına olan etkisinin de incelenmesi amaçlanmıştır. Çünkü KYAP, kariyer kaygısının yalnızca semptomlarına odaklanmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin geçmişteki travmalarını, savunma mekanizmalarını ve nesne ilişkilerini göz önünde bulundurarak daha derin bir iyileşme süreci sunar. Bu yaklaşım, kariyer kaygısının kaynağını anlamak ve bu kaynağa yönelik müdahaleler yapmak için etkili bir yol sunmaktadır. Böylece bu araştırmanın, literatürde eksikliği hissedilen kariyer kaygısına müdahale edecek olan alan çalışanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.Önem

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik kazanımı, geleceğe yönelik planlar yapma ve toplumsal rollerini belirleme noktasında kritik bir eşittir. Bu dönemde bireylerin karşılaştığı en temel zorlanmalardan biri, meslek seçimi ve iş piyasasına geçiş süreçlerindeki belirsizliklerin yarattığı kariyer kaygısıdır. Üniversite öğrencilerinin gelecekte bekledikleri ilk şeyin iyi bir iş sahibi olmak ve toplumun saygısını kazanabilmek olduğu düşünüldüğünde (Yavuzer vd., 2005), bu beklentinin karşılanamama ihtimali yoğun bir kaygı durumunu beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla problem sadece bir işsizlik durumu değil, bu durumun gerçekleşme ihtimaline dair yaşanan derin bir gelecek kaygısı ve umutsuzluk halidir. Nitekim küresel araştırmalar da bu tabloyu doğrulamaktadır; Türkiye, %76'lık oranla stres seviyesinin en yüksek olduğu ülke konumundadır ve gençlerin önemli bir kısmı stres nedeniyle işlevsellik kaybı yaşamaktadır (Ipsos, 2024).

İşsizlik durumu sadece maddi anlamdaki gelir kaybını ifade etmemektedir. İşsizliğin sebep olduğu gelir kaybı bireyin yaşam biçimini olumsuz etkileyen sonuçlardan yalnızca bir tanesidir.

İşsizliğin sebep olduğu daha büyük bir problem, bireyin iş hayatının bir paydaşı olacağı konumdan ve toplumla kuracağı dayanışmadan yoksun kalmasıdır. Dolayısıyla işsizlik durumu sosyolojik açıdan bireyin toplumla kuracağı önemli bir bağın kopmasına sebebiyet vermektedir (Erdoğan, 1991). İşsizlik oranlarının artması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurmaktadır. İşsizlikle birlikte maddi gelir kaybedilmekte, yoksullaşmayla beraber psikolojik yıkım da başlamakta, dolayısıyla hem fiziksel hem ruhsal sağlık zarar görmekte ve bireyin özgüveni düşmektedir. Bir işe yerleşme süreci geciktiğinde kayıplar niceliksel ve niteliksel olarak artmaya devam etmektedir. Bilgi, beceri ve yetenek gibi işsel özelliklerin kaybı olacağı gibi ümit, cesaret ve güven gibi bireysel özelliklerde de kayıp gündeme gelmekte ve problemler ağırlaşabilmektedir (Yılmaz vd., 2004).

Bireysel ve toplumsal birçok olumsuz etkisi bulunan işsizliğin etkilediği kurumların başında aile gelmektedir. Gelirinin özellikle bir kişi tarafından sağlandığı ailelerde işsizlik, aile içi iletişimin zarar görmesinden aile bağlarının kopmasına varınca birçok probleme sebep olabilmektedir. İşsiz bireyler ailelerinden ve sosyal çevrelerinden aldıkları desteği kaybetme endişesi yaşarlar. Kendilerini çevreleri tarafından dışlanmış ve yalnız hissederler. Bu duygu durumu bireyin çevresine öfke ve kin duymasına kadar gidebilir (Adak, 2010). İşsizlerle yapılan bir çalışmada bireylerin büyük çoğunluğu, sosyal çevrelerinin kendilerine yönelik tutumlarının olumsuzlaştığı, baskı hissettiklerini ve aile içi huzurlarının bozulduğunu ifade etmişlerdir. Bu üç etki alanında da erkeklerin kadınlara göre daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilmektedir. Ailesini geçindirmek, aile fertlerine bakmak daha çok erkeğin sorumluluğu gibi görünmesi işsiz erkeklerin kendilerini daha kötü hissetmelerine ve toplumsal ilişkilerine zarar vererek erkeklere daha fazla zarar verebilmektedir (Yüksel, 2003).

Bireyin tüketim alışkanlıklarını sınırlayan, yaşam kalitesini düşüren, aile ve sosyal çevresiyle bağlarını zedeleyen bu süreç, bireyin geleceğe karşı beklentilerini de şekillendirmekte ve bireyi yalnız, umutsuz, dışlanmış hale getirebilmektedir (Andres, 2005). İşsiz bireylerin intihar eğilimleri incelendiğinde araştırma sonuçları işsizliğin intihar riskini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Çünkü maddi sıkıntılarla birlikte toplumsal sorunlar intihar davranışı üzerinde etkili olmaktadır. Toplumsal kriz dönemlerinde intihar oranlarının artması dikkat çekmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde boylamsal araştırma verileri işsizlikle intihar arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. İşsizlik durumu ve sonraki ilk üç yılın çok büyük risk taşıdığı vurgulanmaktadır (Kposowa, 2001). Yeni Zelanda'da 2 milyonu aşkın katılımcıyla yapılan çalışmada da benzer bir sonuçla işsiz bireylerin intihar riskinin, çalışanlara göre 2 kat daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Blakely vd., 2003).

İşsizlik ve beraberinde getirdiği durumlardan kaçınmak için bireyler en yaygın çözüm yolu olarak eğitim hayatlarını sürdürmeyi tercih etmekte ve üniversite eğitimi almaktadır. Üniversite

hayatı boyunca öğrenciler hem mesleki gelişimlerini sağlamak hem de kişisel anlamda kendilerini geliştirmek amacıyla birçok girişimde bulunmaktadır. Bu süreçte öğrenciler, kariyeriyle ilgili araştırmalar yapmaya ve kariyer gelişimlerini sağlamaya çalışmaktadır. Üniversiteler ise hem toplumun hem de sektörün ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere sahip bireyler yetiştirmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerde kariyer planlama süreçlerini yürüten uzmanlara, merkezlere ve koordinatörlüklere büyük sorumluluklar düşmektedir (Damar vd., 2015).

Üniversitelerden öğrenim görerek iş hayatına girmeyi bekleyen öğrenciler ve yeni mezunların durumu düşünüldüğünde; üniversitelerde kariyer kaygısıyla çalışmanın önemi görülmektedir. Bu görevi üstlenecek en uygun birimin hem mezun hem de aktif öğrencilerin kariyer süreçlerinin takibi ve yönetimiyle sorumlu olan kariyer merkezleri olduğu görülmektedir. Oysa personel sayısının azlığı ve personellerin farklı alanlardan seçilmesi bu hizmetin verilmesini engellemektedir. Ülkemizin eğitim sistemi göz önüne alındığında kariyer psikolojik danışmanlığı veya mesleki rehberlik faaliyetlerine üniversite döneminde gerekli önem verilmemektedir. Bu hizmet eğitim sistemimizde en çok liseden yükseköğretime geçiş sürecinde öğrencilere sunulmaktadır. Üniversitelere yerleşmek için çabalayan 2 milyona yakın öğrencinin bu beklentiyi arttırdığı görülmektedir fakat bu sağlıksız bir çözüm arayışıdır (Yeşilyaprak, 2019). Çünkü kariyer kavramı bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreci kapsar, bu süreç meslek seçimiyle tamamlanamaz (Yeşilyaprak, 2012). Kariyer kavramının hayat boyululuğu ve kariyer kaygısının beliren yetişkinler için önemi düşünüldüğünde psikolojik danışma ve kariyer merkezlerinin bu alanda hizmet vermesi önem arz etmektedir.

Oysa ülkemizde bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere kariyer danışmanlığına dair beklentileri sorulmuş ve %73,7'si üniversitelerinde kariyer merkezinin olduğunu bilmediği görülmüştür (Işık, 2007). Tüm bunlara rağmen 2018 yılı itibarıyla Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi'nin (CBİKO) kariyer merkezlerini koordine ederek yönlendirmesi, birçok üniversitede yeni merkezlerin açılmasının teşvik edilmesi, teorik altyapının oluşturulması, gerekli araç gereçlerin temininin sağlanması gibi çalışmalar göz önüne alındığında önümüzdeki yıllarda kariyer merkezlerinin niceliksel ve niteliksel daha iyi bir hizmet sunacağına dair beklenti artmaktadır (Gülmez ve Okur, 2021). Yükseköğretim kurumları, öğrenim gören ya da mezun olan öğrencilerin kariyer süreçlerinde kritik bir rol üstlenmektedir. Öğrencilerin kariyer planlama konusundaki kaygıları, üniversitelerin bu alandaki talepleri karşılamak amacıyla kariyer merkezi oluşturmanın dışında ve ötesinde çeşitli faaliyetler yürütmelerini zorunlu hale getirmektedir. Kariyer fuarları, kariyer planlama dersi, kariyer etkinlikleri ve eğitimleri, yükseköğretim kurumları tarafından sunulan bu tür çalışmaların başlıca örnekleridir (Ancın, 2025).

Hâlihazırda mevcut olan kariyer kaygısına bir de Covid-19 sonrası oluşan ekonomik kriz eklendiğinde artma potansiyeli olan kariyer kaygısına müdahale edilmesi ve bunun beliren yetişkinler için büyük problemlere yol açmadan önlenmesi, tedavi edilmesi gerekmektedir. Böylesi önemli bir konuda ruh sağlığı çalışanlarının müdahale etmemesi olanaksızdır. Ancak mevcut müdahalelerin niteliği sorgulandığında, niceliksel erişimin ötesine geçilerek derinlemesine çalışmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Zira İŞKUR verilerine göre 2024 yılında 3 milyondan fazla bireysel görüşme gerçekleştirilmesine rağmen, genç işsizliği ve atıl işgücü oranlarının (%26,7) halen yüksek seviyelerde seyretmesi (TÜİK, 2025; İŞKUR, 2025), standart kariyer danışmanlığı görüşmelerinin gençlerin içsel bariyerlerini (özgüven, kaygı, aile baskısı) aşmada tek başına yeterli olamayabileceğini düşündürmektedir.

İşte bu noktada araştırmanın özgün değeri ve önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Kariyer kaygısı; sıklıkla özgüven eksikliği, kimlik karmaşası, aileden ayrışamama ve gelecek korkusu gibi derin psikolojik dinamiklerle iç içe geçmektedir. Bu nedenle yüzeysel bir rehberlik hizmeti yerine, bireyin kişilik organizasyonunu güçlendirecek terapötik bir müdahaleye ihtiyaç vardır. Bu çalışma, uygulanan kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) prosedürü ile beliren yetişkinlerin sadece kariyer kaygılarını azaltmayı değil; aynı zamanda kişisel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi hedeflemesi açısından önem arz etmektedir. Araştırma, kariyer sorunlarını bir semptom olarak ele alıp, bu semptomun altında yatan ego çatışmalarını ve ilişki örüntülerini çalışarak; bireyin hem mesleki geleceğine hem de sosyal ilişkilerine daha sağlıklı bir pencereden bakabilmesine olanak tanıyan bütüncül bir iyileşme modelini ortaya koymaktadır. Dört kişiden birinin işsiz olduğu (TÜİK, 2025) ve yoğun bir gelecek kaygısının yaşandığı günümüzde, ruh sağlığı çalışanlarına hem ekonomik hem de terapötik açıdan verimli, kısa süreli ve derinlikli bir müdahale aracı sunması bakımından bu çalışma alan literatürüne önemli katkılar sağlayacaktır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kariyer kaygıları ve kişisel-sosyal uyum düzeyleri üzerinde, dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapinin (KYAP) etkisi nasıldır?

Alt Problemler:

1. Beliren yetişkinlerin kariyer kaygılarını azaltmada dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapinin etkililiği nasıldır?

2. Beliren yetişkinlerin kariyer kaygılarını azaltmak amacıyla uygulanan kısa yoğun acil psikoterapinin, danışanların kişisel ve sosyal gelişim alanlarına (aile, akran, benlik algısı vb.) etkisi nasıldır?

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Katılımcıların veri toplama araçlarını (ölçek ve envanterleri) yansız ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Kariyer Merkezi'ne başvuran ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan iki beliren yetişkin vaka (Kağan ve Aytaç) ile sınırlıdır.
2. Araştırma süreci, Leopold Bellak'ın geliştirdiği dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yönteminin ilke ve teknikleriyle sınırlıdır.
3. Uygulama süreci, anamnez oturumları dâhil olmak üzere toplam 6 oturum ve 1 izleme oturumu ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Arnett (2000) tarafından kavramsallaştırılan; ergenlik ile yetişkinlik arasında yer alan (genellikle 18-29 yaş), bireylerin ebeveyn bağımlılığından sıyrılarak kendi kararlarının sorumluluğunu aldıkları ancak evlilik ve ebeveynlik gibi bağlayıcı rollere henüz tam anlamıyla girmedikleri, kimlik arayışı ve istikrarsızlıkla karakterize edilen gelişimsel geçiş dönemi.

Kaygı: Kaynağı belirsiz olan; kişide çaresizlik, üzünlük ve geleceği öngörememe hisleri oluşturan, şiddetli ve uzun sürme potansiyeli bulunan, korkudan farklılaşan bir duygu durumu (Cüceloğlu, 2010).

Kariyer Kaygısı: Bireyin mesleki seçimleri, iş bulma süreci, gelecekteki iş yaşantısı ve kariyer gelişimine dair belirsizlikler karşısında hissettiği; iyilik halini engelleyen, hem bireysel özelliklerden hem de çevresel faktörlerden (ekonomi, istihdam vb.) etkilenen stres ve gerginlik durumu (Lazarus ve Folkan, 1984; Kim, 2022).

Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi (KYAT): Leopold Bellak tarafından geliştirilen; klasik psikanaliz, ego psikolojisi, nesne ilişkileri kuramı, öğrenme kuramı ve genel sistemler kuramının bütünleştirilmesine dayanan; danışanın temel şikayetine odaklanarak sınırlı sayıda oturumda

(genellikle 5-6 seans) içgörü kazandırmayı ve baş etme becerilerini artırmayı hedefleyen sistematik ve dinamik yönelimli psikoterapi yöntemi (Bellak ve Siegel, 1983).

Dinamik Yönelimli Psikoterapi: Kökenini psikanalitik kuramdan alan; davranışların altında yatan bilinçdışı süreçlere, içsel çatışmalara, erken çocukluk yaşantılarına ve nesne ilişkilerine odaklanan; terapötik ilişkinin ve aktarımın değişim aracı olarak kullanıldığı psikoterapi yaklaşımı (Kramer vd., 2014).



2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle kaygı kavramı, beliren yetişkinlik döneminin dinamikleri ve bu dönemde yaşanan kariyer kaygısı ele alınmıştır. Ardından araştırmanın müdahale yöntemini oluşturan dinamik yönelimli kuramlar ve kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yaklaşımına ilişkin kuramsal çerçeve, yöntem ve teknikleriyle birlikte ayrıntılı olarak ortaya konmuştur. Bölümün sonunda ise hem KYAP yaklaşımına hem de kariyer kaygısına yönelik ilgili araştırma sonuçları paylaşılmıştır.

2.1. Kaygı Kavramı

Kaygı; şiddetli, uzun sürme potansiyeli bulunan, kaynağı belirsiz ve kişide çaresizlik, üzünlük, yargılanma, geleceği öngörememe, sıkıntı hisleri oluşturan bir duygu durumudur. Bu özellikleriyle kaygı durumu, korku kavramından farklılaşmaktadır (Cüceloğlu, 2010). Yoğun trafiğin olduğu bir alanda karşıdan karşıya geçecek bir kişinin her iki tarafına da dikkatlice bakmasına sebep olan durum kaygı kavramıyla açıklanırken, kişinin kendisine doğru yaklaşmakta olan bir aracı görüp kaçmasına sebep olan durum korku kavramıyla açıklanır. Kaygı tüm bireylerin yaşayabileceği evrensel bir yaşantı olup, 5 kişiden 1'inin hayatlarının farklı dönemlerinde klinik olarak ağır düzeyde kaygı yaşadığı bilinmektedir (Abramowitz, 2020).

Kaygı kavramı felsefi kökenlere sahip olsa da psikoloji literatüründe sistematik olarak ilk kez Sigmund Freud tarafından ele alınmış ve biyolojik bir kavram olmaktan çıkarılarak psikolojik boyutlarıyla tanımlanmıştır (Manav, 2011). Freud'a göre insanların bütün davranışları yaşama uyum sağlayabilmek ve yaşamı sürdürülebilir kılmak için sergilenmektedir. Hiçbir davranış tesadüfen oluşmamaktadır. Dış dünyadan gelen tehdit ve tehlikeler kaygı oluşturur ve bu kaygı bireyin uyum sağlamasına ve gerekli becerileri elde etmesine yardımcı olur. Fakat nevrotik anksiyetede olduğu gibi kaygı mantık dışı bir özellik kazanırsa uyum işlevini yerine getiremez ve normal dışı davranışlar meydana gelir (Geçtan, 2020).

Kaygı kavramının anlaşılmasında Karen Horney'in katkıları çok fazladır. Tehlikeli olduğu inanılan bir durum karşısında hissedilen duygu olarak tanımladığı kaygının kaynağının çocuk dönemindeki kabul edilmeyiş olduğunu ifade etmektedir. Bireyin algısına göre içinde bulunduğu tehdit veya tehlikenin önemi, kaygının yoğunluk derecesini belirlemektedir. Horney kaygının bireyin yaşayabileceği en dayanılmaz duygulardan biri olması sebebiyle insanları çok çaresiz bıraktığını ve ölümü bile tercih edilebilir hale getirdiğini ifade etmiştir (Yanbastı, 1990).

Kaygılı kişiler sürekli olarak yapacakları hatalara ve hatalar sonucunda oluşabilecek olumsuzluklara odaklanma eğilimindedirler. Kaygılı kişilerin olaylara bakış açıları, diğer insanlara göre

daha karamsar olmaktadır. Bu kişiler sadece kendileri için değil, çevrelerindeki insanların aldıkları kararlar ve onların hayatları konusunda da tutumları aynı şekildedir (Geçtan, 2020). Kaygılı kişiler, diğer kişiler tarafından olumlu olarak görünen durumlar da bile olumsuz algılama eğiliminde olabilirler. Mevcut şartlardan memnun olmama ve kötü bir olayın yaşanacağına dair hissiyat bu kişilerde yaygın olarak bulunmaktadır. Kaygı belirtilerini gösteren kişiler, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları anlamında risk altında gözükmektedir (Strine ve ark., 2008).

Literatürdeki araştırmalarda kaygıyı ölçmek için en yaygın olarak kullanılan ölçme aracında kaygı sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak 2 alt boyutta ele alınmaktadır. Nedeni belli olmayan ve mevcutta bulunan durumla ilişkisiz görünen kaygı şekline sürekli kaygı denmektedir. Literatürde bu kaygı türü nevrotik kaygı olarak da geçmektedir. Durumluk kaygıda ise kaygının kaynağı ve ortaya çıkışı açıklanabilmekte ve diğer kişiler tarafından da anlaşılabilir (Öner, Le Compte, 1998). Freud ise 3 farklı kaygı tanımı yapmaktadır. Bunlardan ilki gerçeklik kaygısıdır. Gerçeklik kaygısı gerçekte var olan bir dış tehdit ve tehlikeye karşı verilen tepkidir. Freud gerçeklik kaygısını korku ile eş değer kabul etmiş ve bunun acı verici bir duygusal yaşantı olduğunu ifade etmiştir. Törel kaygı ise süperegodan gelen tehdit ve tehlikenin algılanmasıyla oluşur. Törel kaygının kaynağı cezalandırıcı anne baba davranışlarıdır. Nevrotik kaygı ise idin içgüdülerindeki tehdit ve tehlikenin algılanmasıyla oluşur. Bu kaygı egonun işlevselliğini kaybedip, idsel dürtülerin eyleme dönüşmesi halinde meydana gelebilecek olaylardan korkma halidir (Fischer, 1970).

Cüceloğlu (2010) insanların alışık oldukları sosyal desteğin üzerlerinden çekilmesi, olumsuz sonuç alınacağı düşüncesi, düşündüğü gibi davranamamak ve geleceğe dair belirsizliklerin kaygının oluşmasına sebep olan en önemli unsurlar olduğunu ifade etmiştir. Birçok üniversite öğrencisi akademik olarak başarılı olma, mezuniyet sonrası iş bulma ve kişisel beklentilerini karşılama baskısı altında geleceğe dair belirsizlik yaşamaktadır. Öngörülemeyen ekonomi ve iş piyasası gibi kontrol edilemeyen çevresel faktörlerle beraber bu belirsizlikler yeni mezun olmuş ve mezuniyet yolculuğundaki üniversite öğrencilerinde kaygıya sebep oluşturmaktadır (AlKandari, 2020).

2.1.1. Kariyer Kaygısı

Birey ile çevresi arasında oluşmuş, bireye yük olarak görünen ve onun iyilik halini engelleyen kaygı durumu, bireyin hayatının kişisel, sosyal ve mesleki yanlarını önemli derecede olumsuz etkiler (Lazarus ve Folkan, 1984). Bireyler hayatları boyunca çeşitli kaygı kaynaklarıyla karşılaşırken, mesleki boyutuna odaklandığımızda özellikle beliren yetişkinlik döneminin yoğun kariyer kaygılarıyla geçtiği görülmektedir. Beliren yetişkinler her ne kadar diğer kaygı türleri olan kişisel, akademik, sosyal ve ekonomik kaygıları yaşasalar da en yoğun olarak kariyer kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir (Kim, 2003). Bir sonraki dönem olan yetişkinlik döneminde zamanlarının büyük bir kısmını kariyer seçimleriyle şekillenecek olan iş yaşantıları oluşturacaktır. Bu iş yaşantıları; bireylerin ekonomik

düzeylerini, sosyal statülerini ve yaşam biçimlerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin hayatında bu denli önemli yere sahip olan kariyer yaşantıları konusunda belirsizliğin olması bireylerde (özellikle beliren yetişkinlerde) kaygıya yol açmaktadır (Jung vd., 2015)

Hem yeni mezun olmuş bireylerin hem de mezuniyet arifesindeki bireylerin yaş aralığını (18-25) içerisinde barındıran beliren yetişkinlik dönemi kariyer yollarını keşfetme ve seçme noktasında önemli yaşam geçişlerinin yaşandığı önemli bir dönemdir. Bu dönem, bireylerin geleceklerini planladıkları, rekabetçi olan iş piyasasına hazırlandıkları ve hem kişisel hem de profesyonel alanlarda istikrarlı bir kimlik oluşturmaya çalıştıkları bir dönem olması sebebiyle kariyer kaygısına yol açmaktadır (Arnett, 2000). Kariyer belirsizliği, karar alma zorluğu, öz yeterlilik eksikliği, niteliksiz eğitim, kısıtlı istihdam piyasası, ekonomik krizler gibi etmenler bireyleri kariyer kaygısına sevk etmektedir. Kariyer kaygısına sebep olan bu etmenler sadece bireyin özelliklerinden kaynaklanmayıp çevresel faktörler sebebiyle de oluşabilmektedir. Örneğin kariyer kaygısını oluşturan faktörlerden karar alamama, öz yeterlilik düşüklüğü, kendini tanımama ve sosyal beceri eksikliği gibi faktörler bireysel faktörlerdenken; ekonomik krizler, niteliksiz eğitim, salgın durumları gibi faktörler çevresel faktörleri oluşturmaktadır (Kim, 2022).

Kariyer yolculuğunun kritik dönemlerini içeren beliren yetişkinlik döneminin sağlıklı yönetilebilmesi için kariyer kaygı düzeyinde etkili olan faktörlerin bilinmesi ve farkında olunması gerekmektedir. Bu faktörlerin bilinmesi beliren yetişkinlerin kaygılarını kontrol edebilmesine ve etkili başa çıkma becerileri geliştirmesine katkı sağlayabilir. Bu sebeple ilgili kısımda kariyer kaygısı oluşumunda etkisi olabilecek bazı değişkenler incelenmektedir.

2.1.1.1. Niteliksel Olarak Bilgi ve Beceri Eksikliği

Niteliksel bilgi ve beceri eksiklikleri, beliren yetişkinlerin kariyer gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir sorundur. Bireylerin kendilerini bilgi ve beceri yönünden eksik hissetme ve işgücü piyasası için niteliksel olarak yetersiz olduklarını düşünme sebepleri şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Aldıkları eğitime ilişkin algıları,
- Üniversite mezunu işsiz sayısının artması,
- Üniversite eğitim hayatları sırasında belli sınavlara tabi tutulan öğrencilerin kendilerini mesleki olarak geliştirmekten ve iş hayatına hazırlanmaktan daha çok bu sınavlara hazırlanmaları sebebiyle kendilerini istihdam edilecekleri alan için yetersiz görmeleri,
- Üniversite sayısı ve dolayısıyla öğrenci sayısı artmasına rağmen alandaki öğretim elemanı sayısının artmaması, buna bağlı olarak özellikle yeni açılan üniversitelerde öğrencilerin yeteri kadar akademik danışmanlık alamamaları, yeterli donanıma sahip olamamaları,

➤ Öğrencilerin okudukları bölümleri istemeyerek ya da yeterince araştırmayarak tercih etmiş olmaları aldıkları eğitimden memnun olmamalarına ve niteliksel olarak bilgi ve beceri eksikliği hissetmelerine sebep olmaktadır (Gül, 2008; Anık ve Özkan, 2016; Balkaya, 2017).

2.1.1.2. Kişisel Karamsarlık ve Özgüven Eksikliği

Beliren yetişkinler kişisel karamsarlık ile özgüven eksikliği arasında karmaşık bir etkileşim yaşarlar ve bu durum kariyer kaygısı yaşamalarını etkilemektedir. Genç bireyler kendileri hakkında olumsuz inançlara sahip olduklarında başarılı bir kariyer yolculuğu hayal etmekte zorlanabilmektedir. Bu durum öğrencilere mezun olduktan sonra iş gücü piyasasında rakipleriyle rekabet edecek yeterlilikte olmadıklarını ya da mesleğe geçiş sürecinde girecekleri sınav için fazlaca kaygılanarak başarılı olamayacaklarını ve yetersiz kalacaklarını düşündürmektedir (Bruehl, 2009; Kim, 2001;). Şahin ve Fırat (2009) tarafından yapılmış olan çalışma özgüven eksikliğinin, öğrencilerin geleceğe dair umutsuzluğunu arttırarak iş gücü piyasasına katılma ve iş bulma ile ilgili kaygılarını arttırdığını göstermiştir. Ayrıca bireylerin sahip oldukları karamsarlık ve yetersizlik hissi beliren yetişkinlerin var olan potansiyel ve yeteneklerinden şüphe duymalarına sebep olacaktır (Luyckx vd., 2011;). Böylece bu bireyler rekabetçi ve zorlu fırsatları takip etmekten ve kariyer yolculuklarında gerekli riskleri almaktan kaçınabilirler (Murphy vd., 2010). Bu kaçınma davranışları hareket ve eylem eksikliğini oluşturmakta, eylemsizlik de bireyin kişisel olumsuz hislerini pekiştirerek bireyi bir durgunluk döngüsüne iterek kendini gerçekleştiren kehanet oluşturmaya mümkündür (Van Putten vd., 2009).

2.1.1.3. Çevresel ve Sosyal Baskı

Gençlik çağı, insan hayatında bireyin duygu geçişlerinin ve çevreden etkilenmenin çok fazla olduğu bir dönemi ifade etmektedir (Yılmaz ve ark., 2009). Bu durum beliren yetişkinlerin çevrelerindeki bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylardan ve çevrelerindeki algılardan etkilenmeleri kaçınılmaz kılmaktadır. Bireylerin kendilerini üniversite mezunu işsizlerle kıyaslamaları, tanıdık ya da arkadaşlarının işsiz olması sonucunda yaşadıkları umutsuzluğa şahit olmaları, bireylerin kariyer kaygısı yaşamalarına sebep olmakta ve üzerlerinde baskı oluşturmaktadır (Dursun ve Aytaç, 2009; 2012).

Beliren yetişkinlerin kariyer kaygısı yaşamada ailenin de rolü büyük olmaktadır. Üniversite gençliğinin sorunlarının araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde yaşadıkları en büyük problemin ailelerine yük olma düşüncesi olduğu tespit edilmiştir (Yavuzer ve ark., 2005). Bu durum öğrencinin ailesine karşı hissettiği borçluluk duygusundan ileri gelmektedir. Çocuklarının üniversitede okuyabilmesi için maddi-manevi büyük fedakârlıklarda bulunan aileler mezuniyet sonrasında ilişkin çocuklarının bir iş sahibi olmasıyla ilgili beklenti içinde olmaktadır (Anık ve Özkan, 2016). Öğrenciler, aileleri açıkça söylemese de bu beklentilerin farkındalığıyla üzerlerinde baskı hissetmekte ve mezuniyet sonrasında iş bulamama ihtimallerine karşı kaygı duymaktadırlar.

Ailenin birey üzerinde oluşturduğu baskı sadece sergilenen fedakarca tutumun karşılığında oluşan borçluluk dűřüncesiyle değil çocuk ve ebeveynleri arasındaki iletişim ve bağlanma düzeyiyle de ilişkilidir. Ailenin çocuk üzerindeki beklentileri arttıkça veya çocuğun beklentilerinden farklılaştıkça kariyer kaygısı artmaktadır (Geçtan, 2020)). Benzer şekilde aileyle kurulan gűvensiz bağlanma bireyin kariyer kararı öz yeterliliğini dűřürmekte ve kariyer kaygısı yaşamasına sebep olmaktadır (Wolfe ve Betz, 2004).

2.1.1.4. İstihdamın Durumu

Beliren yetiřkinlerin mezuniyetleri sonrasında istihdam edilememe durumu kariyer kaygılarına sebep olan faktörlerden bir diėeridir. İř bulup çalıřmak, istihdama katılmak; bireylerin hayatlarında maddi ve manevi tatmine ulařabilmek için ihtiyaç duydukları en temel haktır. Bu temel hak ve gereksinimden mahrum kalan bireyler hayal kırıklıėı ve akabinde çatıřma durumuna girer. Yařanan bu durumlar birçok sorun gibi psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. (Dursun ve Aytaç, 2012). Çalıřan bireylerin iřlerinin yapısı gereėi az ya da çok belirli bir düzenleri varken, çalıřmayan bireylerin hayat rutinleri yoktur ve belirsizlik içerisinde bulunmaktadır. Bu nedenle iřsizlik; sosyal gűvencesi, statűsű ve maddi geliri olmayan “yűksek stresli bir iř” olarak da tanımlanmaktadır (Yılmaz vd., 2004). Pek çok űlkede görűldűėű řekilde űlkemizde de genç iřsizliėi oranı toplam iřsizlik oranına kıyasla oldukça yűksek seyretmektedir. Genç iřsizlerin içerisinde yűkseköėretim mezunlarının oranının dikkat çekici seviyede olduėu görűlmektedir (Çondur ve Bölűkbař, 2014).

Tűrkiye İstatistik Kurumu’nun (2025b) 23 Temmuz 2025 tarihinde yayımladıėı ‘Yűkseköėretim İstihdam Göstergeleri, 2024’ raporu, űniversite mezunlarının iřgűcű piyasasına entegrasyonunda yařanan zorlukların devam ettiėini göstermektedir. Rapora göre, lisans mezunlarının kayıtlı istihdam oranı 2023 yılında %75,6 iken, 2024 yılında hafif bir dűřűřle %75,0 olarak gerçekteřmiřtir. İstihdam oranındaki bu duraėan seyrin yanı sıra, mezunların iř bulma sürelerindeki uzunluk, kariyer kaygısını besleyen en kritik faktörlerden biri olmaya devam etmektedir. Aynı rapora göre, lisans mezunları için ortalama ilk iř bulma sűresi 2024 yılında bir önceki yıla göre deėiřmeyerek 14,4 ay olarak gerçekteřmiřtir. Bir űniversite mezununun diplomasını aldıktan sonra ortalama 15 aya yakın bir süre belirsizlik içinde beklemesi, bu sürecin sadece ekonomik deėil, psikolojik boyutlarıyla da (umutsuzluk, yetersizlik hissi vb.) ele alınması gerektiėini ortaya koymaktadır.

Bayrak (2020) iřsizliėin sebep olabileceėi psikolojik sorunları; özgűvende dűřűř, iře yaramazlık hissi, umutsuzluk, kaygı, benlik saygılarında dűřűř, stres, depresyon, toplum tarafından dıřlanmak, suç iřleme eėilimlerinde artıř, madde kullanma eėiliminde artıř ve bunlarla birlikte aile iliřkilerinde sorunlar řeklinde özetlemiřtir. Dolayısıyla hem resmi veriler hem de doėurduėu sonuçlar itibariyle çevresel faktörlerden biri olan istihdam durumu bireylerin kariyer kaygısı yařamalarına sebep

olabilecek olan önemli faktörlerden biridir.

2.1.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Gelişimi ve Mesleki Kimlik İnşası

Gelişim psikolojisi literatürünün tarihsel seyri incelendiğinde, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçişin uzun süre keskin bir sınırla ayrıldığı ve bireylerin ergenlikten doğrudan yetişkin rollerine adım attığı varsayılmıştır. Ancak değişen sosyo-ekonomik koşullar, eğitim sürelerinin uzaması ve evlilik yaşının ötelenmesi gibi faktörler, bu iki dönem arasında kendine özgü dinamikleri olan yeni bir evrenin tanımlanmasını zorunlu kılmıştır. Arnett (2000, 2023) tarafından kavramsallaştırılan ve 18-29 yaş aralığını kapsayan bu evre, "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem, bireylerin ebeveyn bağımlılığından sıyrılarak kendi kararlarının sorumluluğunu aldıkları, ancak geleneksel yetişkinlik rolleri olan evlilik ve ebeveynlik gibi bağlayıcı taahhütlere henüz tam anlamıyla girmedikleri bir "arada kalmışlık" süreci olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 1994).

Arnett'e (2023) göre bu dönemi karakterize eden beş temel özellik; kimlik arayışı (Özellikle duygusal ve iş hayatında farklı seçenekleri denemek) , istikrarsızlık (Özellikle iş hayatındaki düzensizlikler), kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve olasılıklar/iyimserliktir. Bu özellikler, yalnızca bireyin sosyal yaşamını değil, kariyer gelişim sürecini de derinden etkilemektedir. Beliren yetişkinlikteki "Ben kimim?" sorusu, kariyer bağlamında "Ne iş yapmalıyım ve geleceğimi nasıl inşa etmeliyim?" sorusuyla eş zamanlı olarak yanıt aramaktadır. Birey, potansiyel yeteneklerini, ilgilerini ve değerlerini iş dünyasının gerçekleriyle sınayarak mesleki bir kimlik oluşturma çabasına girmektedir. Dolayısıyla kariyer gelişimi; yalnızca bir iş bulma eylemi değil, bireyin yaşam rolleriyle kariyer rollerini bütünleştirdiği, çevresel faktörlerden ve şans faktörlerinden de etkilenen dinamik ve yaşam boyu süren bir süreçtir (Lent ve Brown, 2013).

Kariyer gelişim kuramları açısından bakıldığında, beliren yetişkinlik dönemi Super'ın (1980) "Yaşam Boyu/Yaşam Alanı" kuramındaki kritik evrelerle örtüşmektedir. Super'ın tanımladığı 14-24 yaş arasını kapsayan "Keşfetme" (Exploration) dönemi ile 25-44 yaş arasını kapsayan "Yerleşme" (Establishment) dönemi, tam olarak beliren yetişkinliğin yaşandığı zaman dilimine denk gelmektedir. Keşfetme döneminde bireyden mesleki tercihlerini billurlaştırması ve bir alana yönelmesi beklenirken; yerleşme döneminde artık seçilen alanda istikrar sağlaması ve ilerlemesi beklenmektedir. Ancak günümüz koşullarında beliren yetişkinler, bir yandan keşfetme arzusunu sürdürürken diğer yandan yerleşme ve karar verme baskısını aynı anda hissetmektedirler. Bu durum, dönemin doğası gereği barındırdığı istikrarsızlık ve belirsizlikle birleştiğinde, kariyer süreci heyecan verici bir "olasılıklar dünyası" olmaktan çıkıp yoğun bir kaygı kaynağına dönüşebilmektedir.

Beliren yetişkinlerin, mesleki kimliklerini inşa ederken yaşadıkları bu sıkışmışlık, kararsızlık ve gelecek endişesi, çoğu zaman akut krizler şeklinde kendini göstermektedir. Geleneksel ve uzun süreli terapilerin aksine, bu dönemin hareketli ve değişken doğası, yaşanan krizlere daha odaklı ve dinamik müdahaleleri gerekli kılmaktadır. Bireyin yaşadığı kariyer kaygısının, aslında bir gelişimsel krizin parçası olduğu gerçeğinden hareketle; mevcut soruna hızlı odaklanan, içgörü kazandırmayı hedefleyen ve eyleme geçmeyi teşvik eden terapötik yaklaşımların önemi artmaktadır. Bu bağlamda, beliren yetişkinlerin yaşadığı kariyer odaklı krizlerin çözümünde kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yöntemi, dönemin ihtiyaçlarına yanıt veren güçlü bir müdahale aracı olarak öne çıkmaktadır.

2.2. Kısa Yoğun Acil Psikoterapi

İnsanoğlunun ruhsal dünyasını anlama ve iyileştirme çabası, tarih boyunca farklı disiplinler ve kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde şekillenmiştir. Günümüzde modern bir müdahale yöntemi olarak karşımıza çıkan Kısa Yoğun Acil Psikoterapi (KYAP) yaklaşımını ve bu yaklaşımın sunduğu pratik çözümleri daha iyi kavrayabilmek için, öncelikle psikoterapinin tarihsel süreç içerisinde nasıl bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini incelemek önem arz etmektedir. Bu gelişim süreci, terapötik müdahalelerin felsefi kökenlerinden günümüzdeki bilimsel temellerine uzanan geniş bir perspektif sunmaktadır.

2.2.1. Psikoterapinin Tarihsel Gelişimi

Psikoterapi kelime anlamı olarak tedavinin ruhsal yollarla yapılmasını ifade eder. İngilizcesi psychotherapy olan bu terim 2 kelimedenden oluşmaktadır. İlk kelimenin kökeni Grekçede nefes almak fiilinden türetilmiş olan “psukhe” ruh, nefes, can anlamlarını taşımaktadır. İngilizceye “psycho” olarak geçen kelime Latinceye “psijche (psişe)” olarak geçmiştir. İkinci kelime ise Grekçede tıbbi olarak tedavi etmek fiili olan “threapeuein” kelimesinden türetilmiş olan “therapeia”dır. Bu iki grek asıllı kelimedenden oluşan psikoterapi kavramı ruhsal bozuklukların cerrahi yöntemler kullanılmaksızın tedavi edilmesi/iyileştirilmesi anlamını taşır. En kısa haliyle ruhsal tedavi demektir (Özakkaş, 2004). Bu çalışmada oluşturduğu kuramı ele alan Leopold Bellak (1977) ise psikoterapiyi öğrenme, yeniden öğrenme ya da öğrenememeyi içeren ve herhangi bir gizemi olmayan basit bir süreç ele almaktadır. Literatürde psikoterapinin eşsiz ve yaratıcı tarafına yönelik olarak; bireyin psikolojik sorunlarının iyileştirilme sanatı şeklinde tanımlara da rastlamak mümkündür (Güleç, 2013).

Psikoterapinin etkili olup olmadığının sorgulanması, tıpkı bir şey öğrenmenin etkili olup olmadığını sorgulamak gibi gereksizdir. Sorulabilecek tek meşru soru belirli bir psikoterapi biçiminin belirli bir kişiyle ve belirli koşullar altında ne kadar etkili olduğudur. Etkililik net olarak bireysel ve teknik faktörlerle ve prensip olarak geçmiş travmatik yaşantıların öğrenilip, öğrenilmemesi veya

yeniden öğrenilmesiyle sınırlı kalacaktır (Bellak, 1977).

2.2.2. Dinamik Yönelimli Kuramlar

Temel varsayımlarını psikanalizle paylaşp psikanalitik kuram kaynaklı olan fakat bazı önemli noktalarda farklılaşan psikoterapilere dinamik psikoterapiler denmektedir (Kramer, vd., 2009/2014). Yani dinamik yönelimli terapi ve kuramların ortaya çıkışı klasik psikanalizdeki değişiklikler ile olmuştur (Ardalı ve Erten, 1999).

Zaman ilerledikçe psikanalizin kuramsal yapısı gelişmiş ve tedavi süreci bir hayli uzamıştır. Uzayan süreç Freud'u da karamsarlığa sokmuş, tedavilerin sonlanmayacağını düşünecek hale getirmiştir (Wallace, 1983/2021). Freud'un takipçilerinden olan Budapeşteli Ferenczi klasik psikanalizdeki pasif duruşa karşı çıkmış, süreçte terapistin daha aktif olmasını, danışanı cesaretlendirmesi gerektiğini ifade etmiştir (Seligman ve Reichenberg, 2001/2019). Dolayısıyla klasik psikanalizi aktif analiz isimli tekniğiyle ilk defa kısaltma girişiminde bulunan kişi 1918 yılında Sandor Ferenczi olmuştur (Ardalı ve Erten, 1999). Freud ve Ferenczi arasındaki mektuplaşmalarda da Freud'un bazı eleştirilerle beraber Ferenczi'yi desteklediği de görülmektedir (Grubrich-Simitis, 1986).

Sandor Ferenczi'den sonra Otto Rank'da tedavi sürecinin çok uzadığını eleştirmiş ve bu ikili "Psikanalizin Gelişmesi" adlı kitabı yayınlamışlardır. Bu yayını 20 sene sonra Alexander ve French tarafından yazılan ve tedavi sürecinin uzunluğu ile tedavinin kazanımları arasındaki uyumsuzluğu gösteren yayın takip etmiştir. Çalışmalar sonucunda "esneklik" ilkesinin önemi fark edilmiş oldu ve bu da klasik psikanalizciler için devrim niteliğindeydi. Çünkü onlar uygulanacak terapi tekniklerinin danışanın kişilik yapılanmasına ve yakınmanın durumuna göre seçilmesi gerektiğini vurgulamaktaydılar (Güleç, 2013).

2.Dünya savaşı sonrasında oluşan ihtiyaç sebebiyle sayıları hızlıca artan psikanalistler Alexander'ın etkileriyle daha esnek ve farklı metotlarla çalışmaya başlamışlardır (Güleç, 2013). Bu terapistler klasik psikanalizde olduğu gibi hastayı divana yatırmak yerine yüz yüze iletişim kurmayı ve haftada 4-5 kez görüşmek yerine daha az görüşmeyi tercih etmişlerdir. Ayrıca oturumlarda klasik modeldekinden daha aktif kalarak hastayla daha canlı bir iletişim kurmayı tercih etmeye başlamışlardır (Geçtan, 2020).

Dinamik yönelimli terapiler yaygın bir şekilde kullanılan yaklaşımlardır. Amerikan Psikoloji Derneğine (APA) üye ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılan bir ankette, profesyonellerin %25'inin dinamik yönelimli kuramları tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç dinamik yönelimli terapilerin, eklektik kuramdan sonra en popüler kuram olduğunu göstermektedir (Levenson, 2013).

Freud'un yapmış olduğu ilk seanstan günümüzde sıklıkla kullanılan ilişkisel ve kişilerarası terapilerin kısa biçimlerine kadar, dinamik yönelimli terapiler şemsiyesi altında yer alan modellerin her birinin aşağıdaki 8 varsayımı temel aldığı bilinmektedir (Fonagy ve Target, 2009):

1- Davranışın altında ruhsal/psikolojik nedenler yatmaktadır. Dinamik yönelimli yaklaşımlar problemlerin kökeninde bilinç yahut bilinçaltında bulunan duygu, düşünce ve inançların yattığını kabul eder.

2- Bilinçaltı bireyi etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu tüm duygu ve düşünceler bilinç düzeyinde; tüm eylemler bilinçli bir şekilde yapılmaz. İnsanlar tümüyle farkında olamayacakları aktif bir bilinçaltına sahiptir. Dinamik yönelimli terapilerin amacı bireylerin daha bilinçli hareket edebilmeleri amacıyla, davranışını oluşturan bilinçdışı düşünceleri saptayıp bunlara dair farkındalık kazandırmaktır.

3- Kişiler arası ilişkiler içselleştirilmektedir. Bireyin özellikle erken dönemlerdeki bağlanma nesneleriyle olan ilişkileri içselleştirilir ve kişiliğin kendisine ve ilişkilerine dair beklentilerini oluşturur. Bu ilişkiler kişiliğin şekillenmesinde rol oynar.

4- Psikolojik çatışmalar kaçınılmazdır. Bireyin duygu, düşünce ve arzuları içsel çatışmalara neden olmaktadır. Bu çatışmalar da sağlıklı gelişimi zarar vermektedir.

5- Her birey savunma mekanizmalarını kullanır. Savunma mekanizmaları kaygıyı azaltmak ve egoyu korumak için herkes tarafından kullanılır.

6- İstenmeyen davranışların kaynağında karmaşık anlamlar vardır. Bireyi terapiye getiren semptom davranışların altında karmaşık anlamlar yatar. Örneğin sosyal ortamlarda bulunamayan bireyin davranışlarının sebebi derinlerinde yatan utanç duygusu olabilir. Bu duygular bireyin farkında olmadığı bilinç dışı duygular olabilir.

7- Terapötik ilişki çok güçlüdür. Bilimsel araştırmalarda kanıtlandığı üzere, terapötik ilişki çok önemlidir.

8- Danışana gelişimsel perspektiften bakılır. Dinamik yönelimli psikoterapistler, sorunların neden ve nasıl geliştiğini anlamlandırmak adına geçmişe dikkat ederler ve gelişimsel bakış açısına sahiptirler.

2.2.3. Kısa Süreli Terapiler

Kısa süreli terapiler zamanın tedavi planlamasında önemli olduğu terapi şekilleridir. Kısa veya kısa olmayan terapileri net bir çizgiyle ayırmak mümkün değildir. Çünkü kısa süreli terapiler çözüm odaklı yaklaşımın tek seanslık müdahalesinden, dinamik yönelimli yaklaşımın 20 seanslık müdahalesine kadar kapsayan geniş bir aralıktadır. Kullanılan kısalık kelimesi oturum sayısıyla değil, alışlagelmiş tedavi süresine ve profesyonelin psikolojik danışma sürecindeki hedeflerine bağlıdır.

Örneğin kişilik bozukluğu tedavisi için 10 seans kısa bir süreken, uyum problemi için kısa bir tedavi yöntemi değildir (Steenbarger, 2002). Araştırmalar danışandaki en önemli değişimin ilk 8 oturumda gerçekleştiğini göstermektedir (Lambert, Bergin ve Garfield, 2004).

Kısa süreli terapiler içerisinde iki farklı yaygın anlayış vardır. Bunlardan bir tanesi oturumlar daha başlamadan danışana sabit bir seans tahsis eder. İdari politikalar, ülkelerin sigorta planları veya kaynakların planlı kullanılması gerekçeleriyle sunulan bu hizmetlere “zaman sınırlı” da denmektedir. Diğer yaklaşım da ise zaman sabit değildir fakat verimliliği en üst düzeye çıkarmak için zaman etkili kullanılır (Steenbarger, 2002).

Pek çok danışan düşük motivasyon, profesyonel tarafından anlaşılmadığını hissetme, az sayıdaki oturumla yetinme, maddi kaynak eksikliği gibi sebeplerle tedaviyi erken sonlandırır. Bu fesihlerin yaklaşık yarısı danışan kaynaklı sonlandırma olmasına rağmen bu vakalar kısa süreli terapi kapsamında ele alınmazlar. Gerçek kısa süreli terapilerde değişim süreçlerine hazırlık ve düzen için daha sürecinden başında aktif bir çaba gösterilir ve kazanımlar elde edilince ortak olarak sonlandırılır. Bu şekliyle tanımlanan kısa süreli terapiler yeni bir okul veya kuram değil, mevcut okullara uygulanan yeni bir yaklaşımdır (Budman ve Gurman, 1988).

2.2.4. Kısa Süreli Dinamik Psikoterapilerin Gelişimi

Kısa süreli dinamik terapi diğer dinamik terapilerde olduğu gibi klasik Freudcu psikanalize dayanır. Aslında Freud da bazı kısa terapiler yapmıştır fakat KSDP ayrıca Anna Freud’un ego psikolojisinden, gelişim psikolojisinden, Kohut’un kendilik psikolojisinden, nesne ilişkileri kuramlarından, Sullivan’ın kişilerarası ilişkiler kuramından ve aile sistemi yaklaşımlarından etkilenmiştir (Strupp, 1992).

Kısa süreli dinamik psikoterapi belirli bir probleme odaklanır, sınırları çizilmiş amaçlar belirler ve çok büyük çeşitlilikte ve esneklikte teknik ve müdahalelerden faydalanır. Tedaviyi psikodinamik yapan husus; bireyin odağa alınan probleminin, köken ailesinde var olan meseleleri yansıttığı veya tekrarladığı varsayımdır. Terapiyi uygulayan profesyonel tedavide hem var olan odak problemi hem de kökenlerini ele alarak, danışanların mevcut problemlerinin çözülebileceğini ve bunun da gelecekte benzer problemlerin üstesinden gelebilme yetisini geliştireceğine inanırlar (Seligman ve Reichenberg, 2001/2019).

2.2.4.1. Kısa Süreli Dinamik Terapi Modelleri

Kısa süreli dinamik terapilerin gelişimine bakıldığında birçok isim ön plana çıkmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir

- Klerman’ın kişiler arası psikoterapisi (KAP)
- Strupp ve Levenson’un Süre sınırlı dinamik terapisi (SSDP)

- Davanloo'nun yoğun kısa süreli dinamik terapisi
- Luborsky'nin süre sınırlı dinamik destekleyici/dışavurumcu terapisi
- Mann'ın süre sınırlı terapisi
- Malan'ın kısa süreli dinamik terapide Tavistock sistemi
- Sifneos'un kısa süreli kaygı/tetikleyici terapisi

Orijinal adı Time Limited Dynamic Psychotherapy (TLDP) olan Kısa Süreli Dinamik Psikoterapilere (KSDP) ülkemizde süresi sınırlı dinamik psikoterapi de denmektedir (Seki, 2018). Zaman sınırlı dinamik psikoterapi, başkalarıyla ilişkilerinde kronik, yaygın, işlevsiz yolları olan hastalar için kişilerarası, zamana duyarlı bir yaklaşımdır. Zaman sınırlı dinamik psikoterapinin amacı, terapötik ilişkilerden kaynaklanan yeni deneyimler ve yeni anlayışlar geliştirerek hastaların işlevsiz, kişilerarası kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olmaktır (Levenson, Schacht ve Strupp, 2002). Bu araştırmada Leopold Bellak tarafından geliştirilen dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi kullanılmıştır. Bellak ve Siegel (1983) kısa yoğun acil psikoterapiyi hemen hemen tüm diğer kısa terapi yöntemlerinden ayıran özelliğinin; toplum ruh sağlığının ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanması ve insan evladının bulunacağı tüm koşul ve problemlerde bir miktar da olsa kullanılabileceği olduğunu ifade eder. Akut acil durumlar veya nispeten küçük problemlerin yanı sıra ciddi kronik durumlarla da başa çıkabilir. Danışanın semptomları ele alınırken, önemli olan danışanın bütünüyle anlaşılmasıdır.

2.2.4.2. Kısa Süreli Dinamik Psikoterapilerde Danışan Seçimi

Psikolojik danışma hizmetinin etkililiği ile terapi yöntemine uygun danışan seçimi birbirine doğrudan etkilemektedir (Lambert, 1992). Psikolojik danışma hizmetleri uzun süreli sayılabilecek tedavi yöntemlerinden olduğu için, kaynak kullanımına dikkat edilmesi gerekmektedir. Her danışan için spesifik psikolojik danışma yönteminin başarısının değerlendirilmesi, sonuçların öngörülebilirliği için önemli görülmektedir (Valbak, 2004). Bu sebeple psikolojik danışma oturumlarına başlamadan önce hangi özellikteki danışanların psikolojik destek sürecinden daha fazla fayda sağlayacağı belirleyebilmek için, müdahale yöntemine uygun danışan seçimi gündeme gelmektedir (Piper, 1990). Müdahale yöntemi ile danışanın özellikleri arasındaki uyum diğer bir değişle uygun danışan seçimi, danışanın sürece devamını arttırmakta ve yarıda bırakma (drop out) riskini en aza indirmektedir (Ogrodniczuk vd., 2009).

Dinamik yönelimli psikoterapilerde sıklıkla kullanılan psikoterapiye uygunluk kavramı danışanın tedaviye alınıp analiz edilebilirliği anlamında kullanılmakta ve amaç danışanın psikanalize alınabilme ve bu süreci sürdürebilme yeteneklerinin yeterli olup olmadığını belirlemektir (Luborsky vd., 1988).

Terapiye uygunluk kavramı literatürde danışana dair tüm demografik, ruhsal, sistemsel

değişkenleri içerecek biçimde olduğu gibi (Luborsky vd., 1971), danışanın psikolojik danışmaya aktif katılmasına yönelik sadece psikolojik değişkenlerle de sınırlı kalabilmektedir (Hoglund, 1994). Terapiye uygunluk kavramının kapsamına ne düzeyde olursa olsun kullanılacak psikolojik danışma yöntemine uygun olarak danışan seçiminin, danışanlarından tedaviden faydalanma düzeylerini arttırmak için gereklidir (Valbak, 2004).

Psikolojik tedavi alanında uygunluk (suitability) kavramını ilk kez Freud kullanmıştır. Freud yapmış olduğu uygulamalarda kaynağı derinlerde olan kişilik bozukluğuna sahip, profesyonele yönelik negatif aktarımı olan, bir uyuşturucu madde etkisinde bulunan danışanların tedaviyi yarıda bıraktıklarını veya fayda sağlayamadıklarını saptamıştır (Tunalı, 2017). Dinamik yönelimli kısa terapilerde danışan seçimi yapılırken semptomun fizyolojik bir kökeninin olup olmadığına da dikkat edilmelidir. Örneğin Yıldırım (2013), kekemelik şikâyetiyle gelen danışanın probleminin organik bir nedene dayanmadığını tıbbi kontrollerle teyit ettikten sonra sorunun psikojenik kökenli olduğu varsayımıyla KYAP sürecini başlatmıştır. Bu yüzden dinamik psikoterapilerde danışan seçimi önemlidir. Leichenring (2009) aşağıdaki 5 niteliğin, kısa süreli dinamik terapi hizmeti alacak kişilerde bulunmasının katkı sağlayacağını tespit etmiştir.

1. Danışanın bugüne kadar kurmuş olduğu en az 1 iyi ilişkinin varlığı (Nitelikli bir nesne ilişkisi)
2. Danışanın sürece dair beklentilerinin gerçekçi olması
3. Danışanın temel bir probleminin olması ve sınırlarının net çizilebilmesi
4. Motivasyonun sadece semptomların ortadan kaldırılmasına yönelik olmayıp, danışanın değişimi ve büyümesi için de gerekliliği
5. Danışanın bir kişilik bozukluğunun olmaması

Yaşam boyu kişilerarası zorluklar yaşayan insanlar için tasarlanan zaman sınırlı dinamik psikoterapiye uygun danışan seçimi için beş ana seçim kriteri ve dört ana dışlama kriteri bulunmaktadır (Levenson, Schacht ve Strupp, 2002).

Beş ana seçim kriteri aşağıdaki gibidir:

1. Danışan duygularından ve/veya davranışlarından psikoterapi yoluyla yardım isteyecek kadar rahatsızdır.
2. Danışan düzenli olarak randevulara gelmeye ve hayatı hakkında konuşmaya motive ve isteklidir.
3. Danışan, sorunlarının başkalarıyla ilişki kurmadaki güçlükleri yansıtmaya olasılığını düşünmeye isteklidir.
4. Danışan, duygusal yaşamının kişilerarası zorluklarda oynadığı olası önemli rolü düşünmeye açıktır.
5. Danışan, tanımlanabilir ilişki yatkınlıklarının terapötik ilişkide canlandırılabilmesi ve

ardından iş birliği içinde incelenebilmesi için başkalarıyla ayrı bireyler olarak ilişki kurmak için yeterli kapasiteyi sahiptir.

Dört ana dışlama kriteri aşağıdaki gibidir:

1. Danışan, terapistle sözlü bir alış-veriş sürecine katılamaz. (Örneğin danışanda deliryum, demans, psikoz var).
2. Danışan sorunları başka yollarla daha etkin bir şekilde tedavi edilebilir. (Örneğin, danışanın özel fobisi veya manik-depresif hastalığı vardır).
3. Danışan, sıklıkla kaygıyı artıran aktif, yorumlayıcı, etkileşimli terapi sürecini tolere edemez. (Örneğin, danışanın dürtü kontrol sorunları var, alkol ve/veya maddeleri kötüye kullanıyor veya tekrarlayan intihar girişimi öyküsü var).
4. Danışanın sorunları öncelikle çevresel faktörlerden kaynaklanmaktadır. (Örneğin, sosyal baskı, hapis, soyluluk).

Görüldüğü üzere dinamik terapi alanında çalışan farklı farklı yazarların çeşitli uygunluk ve uygun olmama kriterleri bulunmaktadır. Bu kriterler danışan ile terapistin ilk görüşmesi olan ön görüşmede veya danışanın bütüncül hikayesinin alındığı anamnez oturumlarında tespit edilebilir. Şahin (2022) anamnez oturumlarında danışanın alkol veya madde kullanmayla ilgili sorununun olup olmadığının muhakkak sorulması gerektiğini ve bağımlılığı olan danışanlar için dinamik terapinin uygun olmayacağını söylemiştir. Bu kişiler ancak madde bağımlılığıyla ilgili tedavi aldıktan sonra ve terapi süresince madde kullanmayacakları şartıyla terapiye alınabilirler.

2.2.5. Kısa Yoğun ve Acil Psikoterapi (KYAP) Yönteminin Geliştirilme Süreci

II. Dünya savaşının hemen ardından 1946'da, Gaziler İdaresi hastaların sözleşmeli psikiyatristlerini özel olarak yalnızca üç kez görmelerine izin vermektedir. Daha sonra seans sayısı altıya çıkarıldı. Bu gazilere, üç veya altı seanslık sınırlı bir süre içinde bile sosyal destek ve tavsiye sunmaktan çok daha fazlasının sağlanacağı bir psikoterapi yöntemi Leopold Bellak tarafından geliştirildi ve pek çok danışanda bunun işe yaradığı görülmekteydi. Bellak savaş sonrasında hem Viyana'da hem de ABD'de Psikanaliz konusundaki eğitimlerini tamamlamış ve St. Elizabeths Hastanesinde psikotiklerle terapi yapmaktaydı. Leopold Bellak 1948'den sonra psikiyatri hastaları için Altro'daki bir rehabilitasyon kurumunda tek psikiyatrist olarak görev yapmıştır. Kurumdaki tüm hastaların tek psikiyatristi olarak, daha önce gazilerle yaptığı çalışmalardan öğrendiklerini kullanmaya devam etmiş ve daha fazla özgünlük oluşturmuştur (Bellak ve Siegel, 1983). Kısa acil terapiyle ilgili ilk yayınını 1952 yılında depresyon bağlamında çıkarmıştır (Bellak, 1952). 1958'de Elmhurst Şehir Hastanesi'nde Psikiyatri Bölümünün direktörüken, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk psikiyatri kliniği olan Sorun Giderme Kliniği'ni geliştirmiştir. Bu klinik tam kadrolu ve 24 saat çalışmaktaydı. Birkaç yıl sonra, Başkan John F. Kennedy'nin Toplum Ruh Sağlığı Yasası, bu tür klinikleri Toplum Ruh

Sağlığı Merkezinde Standart bir demirbaş haline getirdi (Bellak vd, 1964). Yukarıdaki tarihçe, dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yönteminin anlaşılmasını ve gerekçesini göstermektedir. Bellak bu yöntemi 2. Dünya Savaşı gazilerine sunulan sınırlı kaynaklara pragmatik bir çözüm olarak görmekteydi. Tek başına çalıştığı Altro'daki deneyimlerinin de zaman kısıtlaması sebebiyle bu yöntemi geliştirmesindeki diğer bir gerekçe olduğunu belirtmektedir (Bellak ve Siegel, 1983).

2.2.6. Kısa Yoğun Acil Psikoterapi (KYAP) Hakkında Genel Bilgiler

Kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP), özünde kısa süreli psikolojik danışmaya yönelik diğer yaklaşımlarla benzerlik gösterse de, bir kliniğe veya ofise getirilen her türlü sorunla başa çıkmak için kullanılabilen daha geniş bir girişimdir. Bu yaklaşım öncelikle psikanalitik teoriye dayanır, ancak aynı zamanda öğrenme kuramı ve sistem teorisinden de faydalanmaktadır. KYAP'ta sistem yaklaşımı önemlidir çünkü örneğin agorafobik bir danışanı anlamak için, bir İtalyan danışanın diğer etnik gruplara kıyasla aileye bağlılıklarını anlamak önemli olabilir. Ya da İrlandalı bir danışanda alkolizm, New York'ta bir Porto Rikolu'da uyuşturucu bağımlılığı, göçmen bir Yahudi ailesinde ilk doğan erkekten başarı ihtiyacını anlamada sistem yaklaşımı en önemli yaklaşımdır (Bellak ve Siegel, 1984).

Bellak ve Siegel (1984) kısa yoğun acil psikoterapiyi 10 maddede aşağıdaki gibi tanımlamışlardır.

1-) KYAP ortaya çıkan bozukluğun önemli özelliklerine odaklanır. Böylece karşımızda oturan danışanı anlamak için en iyi bakış açısı bulunmaya çalışılır. Kişilik, psikopatoloji ve tedaviye ilişkin geniş bir şekilde tasarlanmış psikanalitik teori, anlama (gündelik bağlantıları görme), tahmin etme ve davranışı kontrol etme (terapötik anlamda) açısından yararlıdır. Bu psikanalitik yönelim; sistem yaklaşımını, bilişsel yaklaşımı ve davranışçı terapiyi engellemez. Önemli olan danışanın tüm bakış açılarından mümkün olduğunca tam olarak anlaşılmasıdır (Bellak ve Siegel, 1984).

2-) Danışanın oturuma geldiği gün, neden geldiğinin anlaşılmasıyla bir odak oluşturulur. Terapist, danışanın şimdiki probleminin benzer formlarını, geçmiş yaşam öyküsünde ne zaman ve nasıl ortaya çıktığına odaklanır.

3-) Geçmiş ile şimdi arasında nedensellik ve süreklilik vardır. Bu durum danışanın güncel sisteminin teorik bağlantısının kurulmasını sağlamaktadır. Odaklanmış bu psikoterapide amaç, çocukluk ile yetişkinlik, uyuyan düşünceler ile uyanık düşünceler, bilinç ile bilinç dışı arasındaki kopuklukları gidermek ve ilişkilendirmektir. Ayrıca bu faktörlerin danışanın biyolojik, sosyal ve fiziksel bileşenleriyle olan ilişkisi anlaşılmaktadır. Danışanın getirdiği çatışma, semptom, kişilik sorunları veya çatışmaları (kendilik temsili veya nesne temsili açısından) arasında süreklilik kurulur. Dolayısıyla hem klasik psikanaliz hem nesne ilişkileri teorileri uyumla kullanılır. Odaklı bir psikolojik danışmada nedensellik kavramı önemlidir. Danışanın getirdiği problem ya da semptomun özgüllüğünün anlaşılabilmesi için neden o gün, o saatte, o ortamda ve o durumda oluşmuş olduğu gibi bütün

bileşenlerin anlaşılmasına çalışılması gereklidir.

4-) Danışanın kişilik yapısı ve getirdiği semptomlar; danışanın yaşadığı çatışmaların ve sorunların çözülmeye çalışıldığı bir girişim olarak görülür. Bu semptomlar bireyin yaşadığı bir eksikliği giderme, bir çatışmayı çözme girişimidir. Danışanın başa çıkma yeteneği ne kadar zayıfsa kişilikte o kadar bozukluk olacak ya da semptomlar gelişecektir.

Başa çıkma davranışı öğrenilir, biyolojik bir temele dayanır ve sosyal bir çevre içinde gerçekleşir. Bu nedenle aynı davranış, yaşantısal etkenler nedeniyle psikolojik danışma sürecinde yeniden öğrenilerek değiştirilebilir. Tedavi, bir kişinin gerçeklikle, gerçeklik ve dürtüler arasındaki çatışmalarla ve kusurlu içe yansımalarla (yani, önemli başkalarının içselleştirilmiş imgeleriyle) başa çıkması için daha iyi araçlar elde etmesine yardımcı olma girişimidir.

5-) Kısa yoğun ve acil psikoterapi bir öğrenme, öğrenilmiş unutma veya yeniden öğrenme formu olarak görülmektedir. KYAP en etkili şekilde eksik öğrenmelere, nelerin unutulması ve yeniden öğrenilmesi gerektiğine etkili bir şekilde odaklanır.

6-) Kısa süreli dinamik terapiler de dahil olmak üzere kısa terapinin önemli bir geçmişi vardır. Aslında, bazen Freud'un başlangıçta uyguladığı şeyin çoğunlukla kısa süreli psikoterapi olduğu söylenmiştir. Gerçekten ünlü vakaları olan Bruno Walter ve Gustav Mahler'ı 4 ila 6 seans gibi çok kısa ve etkili terapi uyguladığı bilinmektedir (Pollock, 1975). Kısa terapilerin kullanılmasına, Freud'un yıllar önce yaptığına geri dönüldüğü şekliyle eleştiriler yapılmaktadır. Oysa Freud 20. Yüzyılın başlarında yaptığı seanslarda sonradan geliştirdiği ego psikolojisini kullanamadı. Anna Freud ve diğerlerinin geliştirmiş olduğu savunma mekanizmaları ve Hartman ve alana katkısı olan diğer kişilerin katkılarından faydalanamamıştır (Hartman, 2004). Kısa yoğun ve acil psikoterapi ise savunma mekanizmalarından ve ego psikolojisinin önermelerinden yararlanır (Bellak ve Siegel, 1984).

7-) Yoğun kısa ve acil psikoterapi mümkün olan en geniş çerçeve içinde ana ve en rahatsız edici semptomlara ve bunların nedenlerine odaklanır. Bunları seçer ve ardından gerekli ve yeterli psikoterapötik müdahalelerin mümkün olan en keskin odaklı kavramsallaştırmasını sağlar.

8-) Kısa Yoğun ve Acil Psikoterapi'nin özünü altı oturumda gerçekleştiriyor olması değil, odaklanmış ve sistematik olması oluşturur. Yine de Bellak 5-6 oturumun en ideal olduğunu, sürecin uzamasının danışanı isteksizleştirdiğini deneyimlediğini belirtmiştir.

9-) Kısa yoğun acil psikoterapinin yararları, terapinin doğrudan odaklandığı noktanın çok ötesine uzanabilir. Çünkü sınırlı müdahaleler sonucunda danışanın tüm uyumsal yapısı bir tür psikodinamik zincirleme reaksiyonla olumlu yönde değişebilir.

10-) Kısa Yoğun ve Acil Terapi uygulanabileceği problem alanları çok geniştir. Tedavi için danışan değil, sorun seçilmektedir. Bu anlamda terapi, çok çeşitli bozukluklarda birincil, ikincil (akut durumlar) ve üçüncül (kronik) önleme için kullanılabilir. Elbette, bazı danışanlar için kısa dinamik terapi, tıpkı diğer tüm terapiler gibi faydasız olabilir. Bu nedenle, semptomatolojileri ne olursa olsun,

iç görü düzeyi çok az olan danışanlar, en azından içgörü odaklı terapi ile tedavi edilmesi en zor danışanlardır.

2.2.7. Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin Bileşenleri

Kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP), dinamik yönelimli bir yaklaşım olması nedeniyle temellerini klasik psikanalitik kuram ve onun türevleri üzerine inşa etmiştir. KYAP'ın insan zihnini anlama, patolojiyi açıklama ve müdahale etme biçimi; Dürtü Kuramı, Ego Psikolojisi, Nesne İlişkileri, Öğrenme Kuramı ve Genel Sistemler Kuramı'nın bir sentezinden oluşmaktadır. Bu kuramsal zeminlerin ilki ve en köklüsü klasik psikanalizdir.

2.2.7.1. Klasik Psikanaliz / Dürtü Kuramı

Sigmund Freud tarafından geliştirilen ve literatürde "Dürtü Kuramı" olarak da anılan klasik psikanaliz, KYAP uygulamasının teorik iskeletini oluşturmaktadır. Bu kuramın KYAP pratiğine en temel katkısı, literatürde "nedensellik kuralı" (psychic determinism) olarak bilinen varsayımdır. Bu ilkeye göre, fiziksel dünyada olduğu gibi ruhsal dünyada da nedensellik kuralı işlemektedir; bireylerin gösterdikleri tüm davranışların bir nedeni ve amacı vardır. Hiçbir ruhsal belirti, duygu veya düşünce rastlantısal olarak ortaya çıkmaz; her semptomun özgül bir nedeni veya nedenleri bulunmaktadır (Wallace, 2021). Dolayısıyla terapi sürecinde ele alınan semptomlar, tesadüfi birer olgu değil, geçmiş yaşantıların ve bilinçdışı süreçlerin bugünkü dışavurumu olarak kabul edilir. Ayrıca bu kuram, normal ile patolojik süreçler arasında nitel değil, yalnızca nicel bir fark olduğunu savunur; yani ruhsal süreçler hasta ve sağlıklı bireylerde benzer mekanizmalarla işler (Erten ve Ardalı, 1999; Fenichel, 1974; Odağ, 1999).

Dürtü kuramına göre insan zihni amaç yönelimli, dürtüleri doyurma arayışında olan ve acıdan kaçınan bir yapıdadır. Freud'un teorisinin özü, id'den (veya bilinçdışından) kaynaklanan cinsel (libidinal) ve saldırgan enerjilerin, id ve dış gerçeklik arasında düzenleyici bir işlev gören ego tarafından modüle edilmesidir (Messer ve Warren, 1995). İnsan davranışlarını harekete geçiren bu temel dürtüler, toplumsal normlar ve süperegonun yasakları ile çatıştığında ya da ego bu güçleri dengelemekte zorlandığında kaygı ortaya çıkar (Ardalı ve Erten, 1999; Freud, 1975).

Kuramın bir diğer önemli ayağı, ruhsal yapıyı bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak bölümlere ayıran Topografik Modeldir. Freud'un bu ayrımı, ruhsal yapıya derinlik kazandırmış ve sorunların bilinç ile bilinçdışı arasındaki çatışmalardan kaynaklandığı fikrini temellendirmiştir (Freud, 1995). İnsan zihninin büyük bir kısmı, tıpkı bir buzdağının su altında kalan parçası gibi bilinçdışında saklıdır (Corey, 2008). Psikanaliz ve dolayısıyla KYAP, problem yaratan ve dengeyi bozan asıl veriye

bilinçdışında ulaşılabilceğini savunur. Baskı mekanizması (represyon), bu çatışmalı içeriklerin bilince ulaşmasını ve sorunun kökeninin görülmesini engellemektedir (Yıldırım, 2006).

Gelişimsel perspektiften bakıldığında ise Dürtü Kuramı, kişiliğin erken çocukluk yıllarındaki (oral, anal, fallik) psikoseksüel evrelerde şekillendiğini ve bu dönemlerin izlerinin yaşam boyu sürdüğünü belirtir (Freud, 1995). Örneğin ödipal dönem çatışmaları, ilerleyen yıllarda bunaltı, kaygı ve fobilerin temelini oluşturabilmektedir (Freud, 1975). Yetişkinlikte yaşanan patolojiler veya krizler, bireyin stres karşısında bu erken dönem saplanma noktalarına "gerileme" (regresyon) göstermesiyle açıklanır (Odağ, 1999; Özakkaş, 2004).

Sonuç olarak, Dürtü Kuramı zemininde KYAP'ın amacı; danışanın semptomlarına neden olan bastırılmış duygu ve düşüncelerin bilinçli alana ulaşmasını sağlamaktır. Çatışmalar, istekler ve engellenmeler bilinç düzeyine çıktıktan sonra, bunların mantıklı düşüncelerle ve bilinçli olarak seçilen davranışlarla çözümlenebilmesi mümkün hale gelir (Freud, 1995; Geçtan, 2020; Zeig, 1969).

2.2.7.2. Ego Psikolojisi

Kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) üzerine inşa edildiği bir diğer temel yapı taşı, psikanalitik düşüncenin "ikinci büyük dalgası" olarak kabul edilen Ego Psikolojisi kuramıdır. Klasik psikanalizin günümüzdeki temsilcisi ve uzantısı niteliğinde olan bu yaklaşım, insan davranışlarını yalnızca id'den kaynaklanan dürtüsel süreçlerle açıklayan deterministik görüşü esnetmiş; odağı dürtülerden egonun uyum sağlama kapasitesine kaydırmıştır (Yıldırım, 2020). Anna Freud, Heinz Hartmann ve Erik Erikson gibi öncülerin katkılarıyla şekillenen bu kurama göre, bireyin davranışları sadece bilinçdışı arzuların bir sonucu değil, aynı zamanda öğrenme süreçlerinin, algının ve çevreyle etkileşimin bir ürünüdür (Geçtan, 2020).

Klasik dürtü kuramı egoyu, id ve süpereo arasında sıkışmış bir aracı olarak görürken; Ego Psikolojisi egoyu, kendi enerjisi ve özerk işlevleri olan bağımsız bir yapı olarak ele almaktadır. Kuramın en önemli teorisyenlerinden Heinz Hartmann (2004), egonun en temel işlevinin "uyum sağlamak" olduğunu vurgulamış ve egonun dürtülerden bağımsız çalışan bir "çatışmasız alana" sahip olduğunu öne sürmüştür. Buna göre ego; yalnızca çatışmaları çözmekle kalmaz, aynı zamanda düşünme, algılama ve gerçekliği test etme gibi bilişsel süreçleri yürüterek bireyin dış dünyayla sağlıklı bir bağ kurmasını sağlar (Tura, 2005).

Bu kuramsal çerçevede psikopatoloji, çatışmaların varlığından ziyade "ego zayıflığı" ile ilişkilendirilmektedir. Eğer ego işlevleri zayıf kalırsa veya gelişmemişse; birey dürtülerini erteleyemez,

kaygıyı tolere edemez ve hayal kırıklıklarıyla baş etmekte zorlanır (Ardalı ve Erten, 1999). Bireyler, psikolojik bütünlüklerini korumak, benlik değerlerini sürdürmek ve içsel tehditlere (suçluluk, utanç vb.) karşı kendilerini güvenceye almak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları geliştirirler. Bu mekanizmaların gelişimi büyük ölçüde öğrenme süreçlerine dayanır ve bilinçdışı olarak işler (Geçtan, 2020; Yıldırım, 2020).

Ego psikolojisi temelli bir müdahale olan KYAP sürecinde terapist, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarının işlevselliğine ve gerçekliği test etme yetisine odaklanır. Ebeveynle erken dönemde kurulan ilişkilerin ve çevresel desteğin egonun gelişimindeki rolü göz önünde bulundurularak (Masterson, 2012); danışanın ilkel ve uyum bozucu savunmaları yerine daha gelişmiş savunmalar geliştirmesi hedeflenir. Amaç, egonun "yönetici" işlevini güçlendirerek bireyin hem içsel dürtüleri hem de dış dünyanın gerçekleriyle daha esnek ve gerçekçi bir ilişki kurmasını sağlamaktır (Watkins ve Watkins, 2008; Özakkaş, 2004).

2.2.7.3. Nesne İlişkileri Kuramı

Kısa yoğun acil psikoterapinin üzerine temellendiği bir diğer önemli kuramsal ayak, klasik psikanalizin dürtü odaklı yaklaşımını ilişki odaklı bir perspektife taşıyan Nesne İlişkileri Kuramı'dır. Freud insan davranışlarını ağırlıklı olarak içgüdüsel dürtüler ve bunların yarattığı çatışmalarla açıklarken; Melanie Klein, W.R.D. Fairbairn, D.W. Winnicott ve Otto Kernberg gibi isimlerle şekillenen bu ekol, insanı "ilişki arayan" bir varlık olarak tanımlar (Messer ve Warren, 1995). Kurama göre, kişiliğin ana iskeleti ve psişik yapı, yaşamın ilk yıllarında bakım veren (genellikle anne) ile kurulan etkileşimler ve bu etkileşimlerin zihinsel temsilleri (imago) üzerinden şekillenmektedir (Gabbard, Litowitz ve Williams, 2012; McWilliams, 2020).

Nesne ilişkileri kuramında "nesne" kavramı, bireyin duygusal yatırım yaptığı önemli ötekileri ve onların zihindeki yansımalarını ifade eder. Bebek, yaşamın başlangıcında anneyi bütün bir varlık olarak değil, ihtiyacını gideren veya gidermeyen "kısmi nesneler" (örneğin; Klein'in 'iyi meme' ve 'kötü meme' kavramları) olarak algılar (Klein, 2011). Annenin bebeğe sunduğu bakımın niteliği, Winnicott'ın (1960) ifadesiyle "kucaklayıcı çevre" (holding environment) işlevi görüp görmediği, bebeğin benlik gelişimi için hayati önem taşır. Bebek, annenin davranışlarını, jestlerini ve duygularını taklit ederek (aynalama) onunla eşduyum kurar ve bu süreçte dış dünyadaki nesneyi kendi iç dünyasına "içerikleştirme" (internalization) yoluyla dahil eder (Kernberg, 2016; Harris, 2012).

Bu gelişimsel süreçte yaşanan aksaklıklar, yetişkinlikteki psikopatolojilerin temelini oluşturur. Eğer bakım veren tutarlı ve kapsayıcı ise çocukta "iyi nesne" ve dolayısıyla "iyi kendilik" algısı

gelişirken; engelleyici veya tutarsız bakım, "kötü nesne" ve "kötü kendilik" algısının yerleşmesine neden olur (Masterson, 2012). Bireyler, çocukluklarında içselleştirdikleri bu ilişki örüntülerini yetişkinliklerinde de sürdürme eğilimindedirler. Literatürde bu durum, bireyin çocukluğunda yazılan bir "içsel dramayı" veya "piyesi" tekrar sahnelemesi olarak metaforize edilir. Kişi, yetişkinlik ilişkilerinde ya kendi piyesine uygun oyuncular arar ya da kendisine tanıdık gelen rollerin olduğu kumpanyalara katılır. Bireyin acı verici olmasına rağmen bu döngüyü (fasit daire) sürdürmesinin iki temel nedeni vardır: Birincisi, ne kadar zarar verici olsa da bildiği ve tanıdığı ilişki biçimi budur; ikincisi ise geçmişte yenildiği bu senaryoyu bu kez "kazanmak" ve üstesinden gelmek umuduyla tekrar denemektir (Ardalı ve Erten, 1999; Pine, 1986).

KYAP uygulamasında Nesne İlişkileri Kuramı, danışanın geçmişteki ilişki dinamikleri ile bugünkü sorunları arasında "nedensellik ve süreklilik köprüleri" kurmak amacıyla kullanılır (Doğan, 2010). Terapist, danışanın "burada ve şimdi" ilkesiyle terapötik ilişkiye yansıttığı aktarımları inceleyerek, onun içselleştirilmiş nesne ilişkilerini ("iyi anne" - "kötü anne" bölünmelerini) analiz eder. Terapinin amacı, danışanın egonun sentetik bütünleştirme işlevini güçlendirmek, bölünmüş nesne algılarını birleştirmek ve geçmişin maladaptif (uyumsuz) ilişki kalıplarını daha adaptif ve olgun ilişki biçimlerine dönüştürmektir (Yıldırım, 2006; Gündoğan, 2016). Böylece danışan, geçmişin gölgesindeki "kötü nesne" tasarımlarından özgürleşerek, hem kendisiyle hem de diğerleriyle daha sağlıklı ve bütünlüklü ilişkiler kurma kapasitesini geliştirir.

2.2.7.4. Öğrenme Kuramı

Kısa yoğun acil psikoterapinin (KYAP) üzerine inşa edildiği ve eklettik yapısını güçlendiren bir diğer kuramsal zemin Öğrenme Kuramıdır. İnsan yaşamı, dinamik ve değişken koşullara sürekli bir adaptasyon sürecini gerektirir. Bireyden beklenen bu uyum, değişim ve dönüşüm ancak öğrenme yoluyla gerçekleşebilir. Literatürde öğrenme; yaşantılar sonucu davranışta meydana gelen kalıcı izli değişiklikler ve nörolojik düzeyde sinir sisteminde gerçekleşen yapılanmalar olarak tanımlanmaktadır (İkiz, 2011; Kocayörük ve Çelik, 2018). Davranışçı ekolün "tabula rasa" (boş levha) görüşünden beslenen bu yaklaşıma göre, uyumlu davranışlar kadar uyumsuz ve patolojik davranışlar da öğrenme ilkeleri (klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme) aracılığıyla kazanılmıştır (Fancher, 1990).

Öğrenme kuramcıları, davranışların kökenini anlamak için gözlemlenebilir süreçlere odaklanırlar. Örneğin, korku ve fobilerin bir kısmı, türe özgü biyolojik bir yatkınlık olan "ön hazırlık" modeliyle açıklanırken; bir kısmı nötr uyarıların korkutucu uyarılarla eşleşmesi (klasik koşullanma) veya davranışın sonuçlarının ödül/ceza ile pekiştirilmesi (edimsel koşullanma) yoluyla edinilir (Sungur,

1997). Bununla birlikte Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı, insan davranışının yalnızca çevresel pekiştireçlerle değil, "karşılıklı determinizm" ilkesi gereği, bireyin bilişsel süreçleri ve gözlem yoluyla model almasıyla da şekillendiğini vurgular. Pek çok önyargı, korku ve baş etme stratejisi, çocukluk döneminde ebeveynlerin veya önemli ötekilerin gözlemlenmesiyle "taklit" edilerek öğrenilmektedir (Fancher, 1990).

Bu kuramsal çerçeveden hareketle KYAP, terapötik süreci "öğrenme, öğrenmeme (unlearning) ve yeniden öğrenme (re-learning)" döngüsünü içeren yaşantısal bir deneyim olarak ele alır. Terapi, aslında bir eğitim ve dönüşüm sürecidir. KYAP uygulamasında terapist, özellikle anamnez oturumunda danışanın mevcut semptomlarını ve savunma mekanizmalarını "Neyi, kimden ve nasıl öğrendi?" sorusu ekseninde araştırır (Yıldırım, 2006). Danışanın geçmişindeki rol modelleri, davranışlarının nasıl ödüllendirildiği veya cezalandırıldığı, hangi yanlış öğrenmelerin bugün işlevsiz bir döngü yarattığı analiz edilir.

KYAP sürecinde amaç, danışanın sorununu bastırması değil; sorunuyla başa çıkma becerilerini öğrenerek onu çözmesidir. Terapist, danışanın geçmişte "doğru" veya "gerekli" zannederek öğrendiği ancak bugünkü yaşamında işlevsiz kalan tutumlarını fark etmesini sağlar. Danışan, geçmişin koşullarında geçerli olan bu bilgilerin (örneğin; "duygularını göstermek zayıflıktır" gibi bir öğrenmenin) şimdiki gerçeklikle uyuşmadığını kavradığında "öğrenmeme" süreci başlar. Ardından, terapistin de model olması ve rehberliğiyle, yeni ve sağlıklı duygu, düşünce ve davranış örüntüleri "yeniden öğrenilerek" değişim ve dönüşüm sağlanır (Doğan, 2010; Doğan, 2015).

2.2.7.5. Genel Sistemler Kuramı

Kısa yoğun acil psikoterapinin (KYAP) kuramsal çatısını tamamlayan ve insan davranışını bütüncül bir çerçeveye oturtan yaklaşım, Ludwig von Bertalanffy tarafından geliştirilen Genel Sistemler Kuramıdır. 20. yüzyılın ikinci yarısında biyoloji, fizik ve sosyal bilimlerde bir paradigma değişimi yaratan bu kuram, bireyleri yalıtılmış birer varlık olarak değil; içinde bulundukları çevre, toplum ve ilişkiler ağıyla sürekli etkileşim halinde olan bir bütünün parçası olarak ele alır (Yıldırım, 2006). Kuramın en temel varsayımı olan "bütün, parçaların toplamından daha fazlasıdır" ilkesi gereği; bir bireyi (parçayı) anlamak için sadece onun içsel süreçlerine bakmak yeterli değildir; parçaların birbiriyle olan karmaşık etkileşim örüntülerinin de incelenmesi gerekir (Akün, 2013).

Sistemik yaklaşıma göre hiçbir sistem boşlukta ve bağımsız değildir; dinamik bir girdi-çıkı süreciyle diğer sistemlerle ilişki halindedir. Toplumsal yapının en temel birimi olan aile, bu etkileşimlerin en yoğun yaşandığı sistemdir. Aile sistemi; eş, ebeveyn ve kardeş gibi "alt sistemlerden"

oluşur ve bu yapının sağlıklı işleyebilmesi için hiyerarşik düzenin, sınırların ve kuralların belirgin olması gerekir (Erkan ve Özobacı, 2020; Özburun, 2018). Ancak sistemler her zaman sağlıklı işlemeyebilir; bazen sistemin devamlılığını sağlamak (homeostazis/denge) adına patolojik dengeler kurulabilir.

KYAP perspektifinde, bireyin getirdiği semptom veya "hastalık", sadece bireysel bir patoloji olarak değil, bozulmuş bir sistemin "çözüm yolu" olarak değerlendirilir. Genel Sistemler Kuramına göre "hasta birey" yoktur; sistemdeki aksaklığı yüklenen ve bu sayede sistemi dengede tutmaya çalışan bir üye vardır (Bertalanffy, 1968; Kayatekin, 1996). Semptom ne kadar anlamsız veya yıkıcı görünürse görünsün, sistemin o anki koşullarda ayakta kalabilmesi için ürettiği bir savunma veya denge mekanizmasıdır. Örneğin, aile terapisinin tarihsel gelişiminde gözlemlenen vakalarda; "hasta" olarak etiketlenen birey iyileştiğinde, ailenin diğer üyelerinde bozulmaların başlaması veya sistemin dağılması, semptomun aslında sistemi bir arada tutan bir harç görevi gördüğünü kanıtlamaktadır (Polat-Uluocak ve Bulut, 2011).

Leopold Bellak, KYAP uygulamasında bu kuramı "semptomun sistem içindeki şifresini (kodunu) çözmek" amacıyla kullanır. Bellak'a göre semptom özgüldür ve kişinin içinde bulunduğu kültürel, ailesel ve sosyal sistemden bağımsız analiz edilemez. Örneğin, akademik hayatı başarılarla dolu bir bireyin iş hayatına atıldığında geliştirdiği kaygı bozukluğu; sadece bireysel bir performans anksiyetesi olarak değil, ailenin o bireye yüklediği "kurtarıcı" veya "başarılı çocuk" rolünün yarattığı sistemik baskının bir sonucu olarak okunmalıdır (Yıldırım, 2006; Bellak ve Siegel, 1983). Bu nedenle KYAP sürecinde terapist, danışanın sorununu intrapsişik (kişi içi) bir süreç olduğu kadar, kişilerarası (interpersonel) bir döngü olarak da ele alır ve müdahalelerini sistemin bütününe yayarak değişimi hedefler.

2.2.8. Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin 10 Temel İlkesi

Bellak ve Siegel (1984) kısa yoğun acil psikoterapinin 10 ilkesini şu şekilde ele almıştır:

1-) KYAP'ın geleneksel uzun süreli terapiyle ilişkisi, bir hikâyenin bir romanla ilişkisine benzetilmektedir. Her türün kendine has değerleri vardır ve her birinin kendi uzmanlığına ihtiyacı vardır. Öykü okuyucuları, bu kısa öykülerin ne kadar büyük bir etki yaratabileceklerini bilirler. Öykü yazmaya çalışmış olanlar da bunun ne kadar zorlu bir görev olduğunu bilirler. Elbette romanın da özel yeteneklere ihtiyacı var ve romanlar kısa öykünün sunamayacağı zengin bir yapıyı sunabilirler. Ancak bu iki tür rekabet halinde değildir ve her birinin kendi değeri ve göstergesi vardır. Kısa süreli terapi de özel beceri ve uzmanlık gerektirir. Bu yüzden terapist, değerli bir iş yaptığının farkında olmalıdır.

2-) Kavramsallaştırma ön plandadır. Kısa süreli terapinin temel önermesi, her şeyi anlamanın,

çok şey bilmenin ve ardından çok önemli farkı yaratacak tek şeyi yapmanın önemli olduğudur. Bellak bu durumu harekât halindeki bir generalin aracının bozulması hikayesiyle anlatmaktadır. Askeri birliğin tamircileri aracı tamir edemezler ve askerlerden biri yakın bir köyden usta çağırmaya gider. Köyden gelen usta arabaya bakar, kaputu açar, motoru inceler ve bir yere yumruğuyla “küt” diye vurur ve araç çalışır hale gelir. General ne kadar borcu olduğunu sorduğunda usta 100 dolar olduğunu söyler. General bir vuruşun bedelinin 100 dolar olmaması gerektiğini söyler. Ustanın cevabı kavramsallaştırmanın önemini gösterircesine şöyle olur: “Küt diye vuruş 1 dolar, nereye vuracağını bilmek 99 dolar.” Terapinin başarıya ulaşabilmesi için terapistin çok fazla düşünmesi, planlaması ve vakayı kavramsallaştırması gerekir. Kısa dinamik terapiyi mümkün kılan bu kavramsallaştırmadır.

3-) Kısa Yoğun ve Acil Psikoterapide danışan seçmek yerine danışanın sorunlarına ve amaçlarına odaklanılır. Leopold Bellak birçok kişiyi çaresiz yarı yolda bırakacağından, terapi için danışanların özel olarak seçilmemesi gerektiğini ifade eder. Bunun yerine ulaşılabilir hedeflere odaklanılmalıdır. Örneğin bazı kronik psikotikler için hedef, onların toplumda kalmalarını sağlamak olarak tanımlanırsa, terapi faydalı olacaktır. Kısa süreli psikoterapinin şiddetli bir kişilik bozukluğunu iyileştirmesi beklenmez, ancak böyle bir bozukluğun en rahatsız edici özelliğini değiştirmek çoğu zaman mümkündür. Bu yüzden Bellak kısa terapinin ilk tercih edilen yöntem olarak görülmesini ve sadece kısa terapi başarısız olduğunda geleneksel terapilerin tercih edilmesi gerektiğini önermektedir._

4-) Kısa Yoğun ve Acil Psikoterapi, uygun bir iletişim tarzı kullanılarak açıkça formüle edilmiş kavramlar tarafından yönlendirilen ayrıntılı bir geçmişe dayanır. Terapi, danışanın geçmişi, mevcut yaşam durumu, etnik ve kültürel ortamı, toplam insan deneyimi açısından ele alarak tam bir anamnez içermelidir. Anamnez danışanın eksiksiz bir psikodinamik ve yapısal değerlendirmesini sağlar. Danışanla uygun çalışma alanlarını ve müdahale yöntemlerini belirleyebilmek ancak danışan hakkında maksimum anlayış ve bilgi temelinde gerçekleşebilir.

5-) Kısa yoğun acil psikoterapiyi iyi eğitilmiş psikanalistlerin öğrenmesi en uygun durumdur ancak psikanalistlerin uzun yıllar deneyim sonucu oluşturduğu mesleki kişilikleri öğrenmeye engel olabilmektedir. Genel olarak bu uygulama sınırlı psikodinamik bilgisine sahip kişilere kolayca öğretilir. Bellak bu durumu temel tıp ve fizyoloji eğitim almış ve deneyimli bir paramedığın almış olduğu özel bilgiler sebebiyle bir hekimden daha iyi acil müdahale yapabilmesine benzetmektedir.

6-) Acil tıp; anatomi, fizyoloji, patoloji, cerrahi ve tıp hakkında geniş bir genel bilgi birikiminin hızlı ve faydacı bir şekilde kullanımına dayanır. Acil müdahaleler diğer tıp alanlarına göre daha net tanımlanmış ve kavramsallaştırılmıştır. Bellak sistemli oluşu ve netliği sebebiyle kısa yoğun acil psikoterapiyi acil tıp kavramına benzer bulmaktadır. Sıklıkla ortaya çıkan bazı ruhsal bozuklukların tedavisine yönelik bazı somut önerilerin olması bu benzerliğe dayandırılmaktadır.

7-) Kısa yoğun acil psikoterapi mutlaka semptomların giderilmesiyle sınırlı değildir. Danışan

zaman kısıtlamasına rağmen, önceki durumundan daha yüksek bir seviyede yeniden yapılanma şansı yakalar. Kısa yoğun acil psikoterapinin ilkeleri krize müdahalenin ilkeleriyle aynı olsa da bazı farklar da bulunmaktadır. Kısa yoğun acil psikoterapide danışanın kendi amacını tanımlaması gerekirken, krize müdahalede amaç krizi ortaya çıkaran şey (intihar, cinayet veya başka krizler) tarafından belirlenir. Krize müdahalede amaç danışanı kriz öncesi duruma döndürmekken, KYAP danışanın problem çözme becerisini geliştirerek daha işlevsel hale getirmeyi hedefler. Bellak bu durumu aşı olmuş bir kişinin bağışıklığının artmasına benzetmektedir.

8-) Kısa yoğun acil psikoterapi birincil, ikincil ve üçüncül önlemler için işlevseldir. Kişi psikolojik olarak risk altında olduğunda, sorunlar henüz oluşmadan yani birincil önleyici olarak çeşitli durumlarda kullanılabilir. KYAP; örneğin büyük bir ameliyat geçiren veya yakınlarını kaybeden, tecavüz veya gasp şeklinde şiddete maruz kalmış kişilere, henüz inkâr veya şok sürecindeyken, etkiyi atlatmalarına yardımcı olarak, psikolojik bir sorunu olduğunu bile anlamadan önleyici olarak yardımcı olabilir.

KYAP halihazırda var olan bir problemin daha ciddi ve kronik bir duruma dönüşmemesi için yani ikincil önleme için de kullanılabilir. Örneğin, eve teyzesinin taşınmasıyla anne babasının odasında yatmaya başlayan genç, alt ıslatma ve kâbus görme problemi yaşamaktadır. Gencin mutfakta uyku tulumunda uyumasının daha doğru olacağı (Oidipus kompleksi çalışmadan) ifade edilerek problemin büyümesi ve kronikleşmesi önlenabilmektedir.

Üçüncül önleme, kronik durumların iyileştirilmesiyle ilgilidir. Kronik psikotik bireylerin en rahatsız edici semptomlarının veya akut alevlenmelerinin giderilmesiyle gerçekleşebilir. Bu kişiler sosyal destekle beraber toplumda yaşamayı ve istihdam edilmeyi başarabildikleri gibi, sık sık sanrı ve halüsinasyonlarla tekrar tedaviye alınmaktadırlar. KYAP, danışanı toplum içinde tutmayı veya hastaneye yatışı kısa bir süre ile sınırlamayı mümkün kılabilir. Bellak bu durumu dinazorlarla ilgili halüsinasyonlar gördüğü için hastaneye yatırılan üniversite öğrencisi bir danışanıla örneklendirmektedir. Travmatik bir çocukluk geçiren bu gencin çocukluğunda dinazorlarla ve yamyamlarla ilgi fantezileri ve rüya içerikleri mevcuttur. Danışan yıllar sonra kendisini öldüreceğini düşündüğü dinozoru tekrar görmeye başlamıştır, Bellak bu durumu danışanın sevgilisi tarafından reddedilişiyle ilişkilendirmiş ve dayanamadığı öfkesiyle çalışmıştır. Kısa süren bu müdahaleler sonrası kronik şizofreni durumu ortadan kalkmasa da danışanın halüsinasyonu bitmiş ve kısa sürede okuluna ve hayatına geri dönebilmiştir.

9-) Kısa yoğun acil psikoterapinin de içinde bulunduğu kısa süreli terapiler toplum ruh sağlığının için kritik öneme sahiptir. Kısa süreli terapilerle psikolojik danışma ofisleri ve kliniklerin uzun bekleme listeleri azalacak ve danışanların problemleri kronikleşmeyecektir. Ayrıca birçok danışan uzun süreli terapiyi devam ettirememekte ve yarım bırakmaktadır (drop out). Ruh sağlığı hizmetinden yararlanmak için sıra bekleyen ve sürecin uzunluğundan dolayı kopan danışanlar

düşünüldüğünde, sürenin kısa tutulup işlevsel hale getirilmesi toplum ruh sağlığı için önemlidir.____

10-) Kısa süreli terapi uygulayıcıları geçici önlemler aldığını ve değersiz bir iş yaptığını düşünerek mesleki değerini düşürmemelidir. Terapist alıcı nispeten pasif bir rolde değil, çok fazla zihinsel aktivite içerisindedir. Danışanı sadece dinlemek ve anlamakla kalmaz, aynı zamanda kavramsallaştırma yapmalı ve aktif olarak müdahalelerini planlamalıdır._

2.2.9. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Terapötik İlişkinin Üç Faktörü

Kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) kapsamlı bir psikodinamik bilgiye ve danışanların psikopatolojisinin dikkatli bir şekilde kavramsallaştırılmasına dayanır. Müdahale alanları ve yöntemleri kısa ve öz bir şekilde seçilmeli ve açıkça hedefle ilgili olmalıdır. Tarz olarak KYAP geleneksel terapiyle kıyaslandığında kısa bir öykünün bir romanla ilişkisine benzemektedir. Özel beceri ve uzmanlık gerektirir (Bellak, 1979).

Strupp (1992) danışanın terapistini önceki yıllarında yaşadığı problemlerini düzeltebilen önemli bir kişi olarak tanımlayarak, terapötik ilişkinin değerini vurgulamaktadır. Danışanlar terapistleriyle terapötik bir ilişki kurarak geçmişlerinde halledemedikleri yaşantıları yeniden yaşar ve bu defa üstesinden gelebilirler. Böylece uyumsuz örüntülerini değiştirebilme olanağı yakalarlar (Seligman ve Reichenberg, 2001/2019). Tedavi süreci farkındalık kazanma ve içselleştirme yoluyla öğrenmeyi bırakma, öğrenme ve yeniden öğrenme biçimi olarak düşünüldüğünde, öğrenmeyi bırakma, öğrenme ve yeniden öğrenme için en uygun koşulların sağlanması için terapötik ilişki gerekmektedir (Bellak, 1979).

Terapötik ilişki seanslar başlamadan önce oluşmaya başlar. Danışan, randevu aşamasındayken dahi birçok yüklenme ve duygusal beklenti içerisindedir. Örneğin terapisti danışana bir arkadaşı önermiştir ve onun hakkında tecrübeli, şefkatli veya zeki gibi tanımlamalar yapmış olabilir. Danışan bir öneri olarak değil de kendisi bulduysa, internet ve sosyal medyayı kullanarak süreç ve terapist hakkında bir takım ön kabuller oluşturmaktadır (Şahin, 2022).

2.2.9.1. Transferans

Danışan ile ruh sağlığı profesyoneli arasındaki ilişkiyi kuramsal perspektiften ilk olarak açıklayan kişi Freud'dur. Freud bu ilişkiyi aktarım başlığı altında ele almıştır (Wexler, 2006). Freud (1993) dinamik bir aktarımın oluşması için danışanların kendisiyle pozitif bir bağ kurması gerektiğini ifade etmektedir. Bunun da ancak danışana karşı duyarlı, destekleyici ve kabul edici bir şekilde davranılarak sağlanacağını belirtir. Bu yaklaşım danışanın profesyoneli geçmişinden bir otorite figürüyle ilişkilendirmesini sağlar. Freud'a göre danışanın profesyonele karşı pozitif tutumu danışanın geçmiş dönem bağlanma stilleriyle ilişkilidir. Freud başarılı bir tedavi süreci için önemli bir unsur olarak gördüğü pozitif aktarımı, hakiki bir ilişki olarak görmemektedir. Horvart (2000) ise pozitif

aktarımı geçmiş ilişkilerin mevcut düzeydeki bağlantılar üzerindeki etkisini görebilmek için oluşturulan geçici gerçeklik olarak ele almaktadır.

Bellak (1979) yapmış olduğu terapilerde genellikle ilk oturumda danışanın bir önceki gece nasıl bir rüya gördüğünü sormuş ve böylece danışanın önceden oluşturduğu aktarım beklentilerini görmeyi hedeflemiştir. Danışan henüz hiç görüşmediği/bilmediği terapistine geçmişten türetilen belirli algısal çarpıtmalarla programlanmış olarak gelir. İlk oturum öncesindeki gece danışanın rüyasında dışçıye gitmesi buna bir örnektir. Danışan ile terapistin ilk buluştuğu bekleme odasında daha fazla kişisel aktarım/karşı aktarım ilişkisi oluşur.

İlk oturumda danışandan eksiksiz bir geçmiş, danışanın yakınmaları, yakınmaların ortaya çıkışıyla ilgili bilgiler alınır. Transferans pozitif de olsa negatif de olsa ilk oturumdaki öykü alma sürecinde, önemli bir kişilerarası ilişki kurulur. Danışanın geçmişine duyulan ilgi danışan için narsistik bir tatmin sağlar. Terapist de öyküye gerçek bir ilgi göstererek olumlu bir aktarım sağlamaya çalışır. Danışana sorununun ne olabileceğine dair en azından entelektüel bir anlayış kazandırmanın, böylece çaresizlik hissini azaltmanın ve ona, onu rahatsız eden her şeyin en azından anlaşılabilirliği ve terapistinin kendisini anladığı hissini verilmesi gerekmektedir. Bu durum danışan ile terapist arasındaki kişilerarası ilişkinin gelişmesine katkı verecektir (Bellak, 1979).

2.2.9.2. Terapötik Alyans

Terapötik ittifak kavramının temellerinin psikodinamik yaklaşıma dayandığı ve bu yaklaşımdaki “aktarım” kavramıyla ilişkilendirildiği görülmektedir. Kelimenin kavramsallaşmasında Rogers’ın olmazsa olmaz dediği terapötik ilişki kavramı da önemli bir yer tutmaktadır. Bordin (1979) ise “kuramlar üstülük” özelliğini vurgulamasıyla, kavramın gelişimine en büyük katkısı sağlayan isimlerden olmuştur (Kandemir, 2020).

Bellak (1979) terapötik ittifakı; “Rasyonel ve zeki yanınızın, sorunlarınıza neden olan bilinçsiz yanınızla birlikte oturması gerekir.” deyip bu birlikteliği arttırmak için ilk 2 seansta terapötik sürecin doğasından bahsederek oluşturmaktadır. Bireyin çocukluk ve yetişkinliği arasında, uyanık ve uykudaki düşünceleri arasında ve normal ile patolojik davranışı arasında bir süreklilik olduğunu gösterebilmek için danışanın anlatımından örnekler göstermektedir. Geçmişten veya günden kalanlarla ilişkili olan rüyalar bu amaç için de (transferansta olduğu gibi) kullanılabilir. Terapötik sürece ilişkin ikinci ana açıklama, algı ve algısal çarpıtmalar ve rol tanımlaması yoluyla dinamiklerin ve yapının edinilmesini içermektedir. Bu amaçla bir TAT resmi kullanılabilir. Danışandan TAT resminde neler olup bittiği, buna neyin yol açtığı ve sonucunda ne olacağı hakkında bir hikâye anlatması istenir. TAT; iletişim, yorumlama ve iç görüye yardımcı olmak için kullanılacağından 2. ve 3. seansta tercih edilebilmektedir.

Danışana terapinin başarısının büyük ölçüde onun bir parçasının terapistle ittifak

halinde çalışabilmesine bağlı olduğunu açıklanır. Danışanlara aşırı yüklenmiş hissetmemek için, asıl işinin sadece konuşmak olduğu ve sürecin geri kalanını anlamaya veya kolaylaştırmaya çalışmak için öncülük etmenin çoğunlukla terapistin işi olduğunu söylenir. Fakat pek çok danışan iyi bir analitik raporlama ya da içsel seyahat günlüğü denen içeriği veremez yani çözemezler. İçsel seyahat yapılamadığı takdirde danışanlara somut olarak bir günlerini anlatmaları ve farklı anlarda ne düşündükleri sorulabilir. Bellak (1979) terapötik ittifakı ve danışanın çözülmesini sağlamak için araba kullanırken, tıraş olurken/makyaj yaparken (yarı otomatik görevlerle ilgilenirken), uykuya dalmadan önce ve uyandığı gibi ne düşündüklerini sormaktadır.

Terapötik ittifakı sağlamak, süreci kolaylaştırmak terapistin sorumluluğundadır. Bu sadece sürecin akıp gitmesi için değil, aksine araba kullanırken gaz ve frene basmak gibi düzenleyicilik görevi de önem arz etmektedir. Terapist bazı unsurlara seçici dikkatsizlik göstererek, bazı genel konuşmalarla konuyu seyrelterek, bir diğer yandan ise sessizlik ve savunmaları yorumlayarak terapötik süreci kontrol edebilmelidir.

2.2.9.3. Terapötik Kontrat

Daha ilk oturumda kapsamlı bir öykü almanın, aktarım ilişkisinin ve terapötik ittifakın temellerini oluşturmanın yanı sıra, terapötik sözleşmenin formülasyonu da vardır. Diğer pek çok açıdan olduğu gibi, kısa psikoterapideki terapötik sözleşme, daha uzun psikoterapi biçimlerinde olduğundan çok daha net ve özel olmaktadır. Danışanlara her biri yaklaşık 50 dakika süren beş seansta sorunlarıyla başa çıkılabileceğinin umulduğu ve beşinci seanstan yaklaşık bir ay sonra hayatın nasıl gittiğine dair bir haber alma sürecinde (telefonlaşarak, mektuplaşarak ya da yüz yüze) bulunulacağı söylenir. Beş oturumun yeterli olacağına dair gerekçeler danışanla paylaşılır ve bunun yeterli olmadığı takdirde danışanın ihtiyaç duyduğu oturumları alması (mümkünse aynı terapist, değilse başka bir uzman) sağlanacağı iletilmektedir. Böyle bir sevk durumu gerçekleşirse diğer uzmanla danışanı tanıştıracığı ve uzmanı geçmiş çalışmalar hakkında bilgilendireceği söylenir. Ayrıca izleme oturumu için önemli bir durum olduğunda oturumu 1 aydan daha önce yapılabileceği danışana iletilir. Fakat danışanın terapistini ilk fırsatta araması yerine tedavi sonuçlarının sağlamlaşması için şans tanımalarının en iyi seçenek olacağı da bildirilir. Bu açıklamalarla danışanın beş seansta en iyi sonuçları elde etmek için motive olduğu bir durum oluşturulmaya çalışılır (Bellak, 1979).

2.2.10. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Terapötik Süreç

Kısa yoğun acil psikoterapi danışanların duygu, düşünce, ve davranışları hakkında fikir edinmelerine yardımcı olmayı, sıkıntılarının altında yatan nedenleri anlamalarına ve bunları çözmeye çalışmalarına olanak sağlamayı amaçlar. Bu amacın gerçekleşebilmesi için psikolojik danışmanın aktif

bir rol alması gerekir. Psikolojik danışmanın geleneksel eğitimiyle ya da kişiliğiyle çelişse bile sürece aktif katılmalıdır. Aktiflik aynı zamanda danışanın kendini güçsüz hissetmesini engelleyip terapötik süreçte iyimserlik duygusunu da teşvik eder (Bellak ve Siegel, 1984).

Aktif katılımıla beraber bu odaklı yaklaşımda sürecin denetlenmesi ve gerektiğinde danışanın manipüle edilmesi gerekebilir. Terapi sürecinde manipülasyon terapötik sonuçları oluşturmak için kullanılan stratejik bir müdahaledir. Danışanın direndiği ve güçlü savunmalar geliştirdiği durumlarda farkındalık oluşturmaya yöneltmek, kriz durumlarında danışanı güvenli alanda tutmak veya danışanın sürece katılımı arttırmak için manipülasyonlar kullanılır (Bellak, 1992). Manipülasyonlar terapötik sağaltımın sağlanabilmesi uğruna araç olarak kullanıldığı için etik ilkeler ve danışan çıkarları her zaman gön önünde bulundurulmalıdır. Amaç kontrol ve etki sağlamak için uzmanın iyiliğini sağlamak değil, danışanın içgörü geliştirmesi ve değişimini kolaylaştırmak olmalıdır (Bellak ve Siegel, 1984).

Terapötik değişimin sağlanabilmesi adına psikolojik danışman süreç içerisinde kaygıyı azaltıp arttırabilir, sessiz kalıp sessizliği kullanabilir, bazı konularda seçici dikkat ya da dikkatsizlik kullanabilir, akışı hızlandırıp yavaşlatabilir, eşitler ilişkisi kullanıp kendini açabilir (Bellak ve Siegel, 1984). Uzman terapötik ilişkinin gerçekleşebileceği uygun koşulları sağlamak zorundadır. Psikotrop ilaçlar bunda baş rol oynayabilir. Agorafobi yüzünden tek başına danışma almaya gelemeyen danışan düşünüldüğünde, psikiyatrik ilaçlar onun tek başına psikolojik destekten yararlanmasını sağlayacaktır. Bellak (1979) tedavi sürecinde danışanın ilaç kullanmasını, cerrahın ameliyat öncesi hastasına anestezi uygulamasına benzetmektedir. Bu ameliyata girecek hasta ve cerrah metaforu KYAP'ta ilk oturumlarda yapılan anamnez ve formülasyon uygulamalarını da açıklayabilmektedir. Bir cerrah ameliyat öncesinde nasıl bir durumun anatomisi, fizyolojisi ve patolojisi hakkında net bir resme ve kullanacağı tekniklere karar veriyorsa, KYAP'ta da tedavi öncesi oluşturulmuş net bir resim ve çerçevenin oluşturulması gerekmektedir (Bellak, 1979).

Bellak ve Siegel (1983) Kısa yoğun acil psikoterapide uygulanan Terapötik Süreci 10 başlıkta aşağıdaki gibi açıklamışlardır;

1. Terapötik sürecin yoğunluğunun yönlendirilmesi ve kontrol edilmesi
2. İletişimi kolaylaştırma: Uygun tarz esastır
3. İlk seansın sonunda terapötik süreci basitleştirilmiş terimlerle açıklamak
4. Öğrenmeyi kolaylaştırma: Uygun entelektüel, kavramsal ve dilsel stil
5. Projektif teknikler
6. Eğitimin önemi
7. Danışan ve terapist arasındaki iletişim
8. Yorum
9. İçgörü

10. Derinlemesine Çalışma

1-Terapötik Sürecin Yoğunluğunu Yönlendirme ve Kontrol Etme: Kısa yoğun acil psikoterapide psikolojik danışman süreci arabasını kullanan şoför gibi kontrol etmektedir. Uzman hızlanabilmeli, frene basabilme ve süreci en uygun yönle sürükleyebilmelidir. Uygun gördüğü alanlarda seçici dikkati ve dikkatsizliği kullanabilmelidir. Uzman danışanın kaygısını tarafsız konuları konuşarak veya müdahalelerden kaçınarak azaltabileceği gibi; danışanın kullandığı savunmaları yorumlayarak arttırabilir (Bellak ve Siegel, 1984).

2-İletişimi Kolaylaştırmak: Uygun Tarz Esastır: Uzman danışanın terapötik ittifak için kendi payına düşeni yapması için zemin hazırlamaktadır. Terapötik etkileşimin anlaşılabilmesi için “kendi kendine ciyaklamak” ya da “banliyö treni” gibi öyküler kullanılmaktadır. Danışanın semptomlarının ve düşüncelerinin anlamı ve doğası hakkında en iyi hipotezleri formüle etmek için iş birliği gerekir (Bellak ve Siegel, 1984).

Bazen danışanlar içgörü yeteneğine sahip olmayabilir ya da bunu süreçte nasıl kullanacağını hızlıca öğrenemeyebilir. Böyle durumlarda danışanın belirli bir olaya dair somut açıklamalar yapması ve farklı noktalarda neler hissettiğinin sorulması yarar sağlamaktadır. İlk oturumlarda danışanın ailesi, işi veya diğer alanlarıyla ilgili pek çok soru sorulur. Böylece danışanın psikolojik düşünselliğini artar ve uzman danışanda ne olup bittiği hakkında fikir sahibi olmuş olur (Bellak ve Siegel, 1984).

Bazı genel soruların yanında oturumdan çıkınca, oturma gelirken, tıraş olurken, araba kullanırken, makyaj yaparken ve benzer otomatik işlemler yaparken danışanın zihninden neler geçtiği sorulabilir. Ayrıca uyumadan önce ve uyandıktan sonra neler düşündüğü, rüyasında neler gördüğü gibi içerikler de danışanın hayatında neler olup bittiğine dair detaylı bilgilere ulaştırır (Bellak ve Siegel, 1984).

3-İlk seansın sonunda terapötik süreci basitleştirilmiş terimlerle açıklamak: Terapötik sürecin danışan için anlaşılır olması için genellikle ilk oturumun sonunda veya başka bir aşamada süreç basit terimlerle açıklanmaktadır. Bu açıklamanın özünde danışanın geçmiş deneyiminin birçok görüntü olarak depolandığı ve geçmiş algıların biliş üzerinde etkisinin olduğu yer almaktadır (Bellak ve Siegel, 1984).

4-Öğrenmeyi kolaylaştırma: Her şeyden önce, psikoterapinin bir öğrenme, öğrenmeyi unutma ve yeniden öğrenme süreci olduğu ve bu süreci olabildiğince somut, canlı ve renkli hale getirerek kolaylaştırmanın uzmanın görevi olduğu unutulmamalıdır. Uygun bir üslup bulunduğu takdirde danışana neredeyse her şey iletilebilir hale gelmektedir. En derin yorum bile, uygun entellektüel, kavramsal ve dilbilimsel üslupla yapılırsa anlaşılır olacaktır (Bellak ve Siegel, 1984).

Kavramları açıklamak için canlı örnekler kullanmak çok faydalıdır. Örneğin, kendine zarar

verme eğilimi olan danışana yaktığı evinin önünde kahkahalarla gülen adamın hikayesi anlatılabilir. Kahkaha atan adamı gören komşusu “Sen deli misin? Evin yanıyor ve sen neye gülüyorsun?” der. Adam da “Hiç sorun yok, nihayet tahtakuruları ölüyor” cevabını verir. Ya da ambivalans kavramı kayınvalidesinin yepyeni Cadillac'ını uçurumdan aşağı sürdüğünü gören kişinin yaşadığı karışık duygu olarak mizahi bir şekilde tasvir edilebilir (Bellak ve Siegel, 1984).

5-Projektif teknikler: Yorumlamanın yanı sıra zaman zaman Tematik Algı Testi (TAT) veya Rorschach testi gibi projektif teknikler kullanılır. Bu tekniklerle örneğin danışanın gizli saldırganlığına dair tespitler yapılabilir. Ayrıca danışanlara diğer insanların resimlerde onun gördüğünden oldukça farklı şeyler gördüklerini belirtmek de yararlı olabilmektedir. Bu durum danışanın psikolojik farkındalığının ve ego uyumunun artmasını sağlamaktadır (Bellak ve Siegel, 1984).

6-Eğitimin önemi: Fiziksel hastalığa verilen duygusal tepkilerin tedavisinde, danışandan hastalıklı organı çizmesini istemek yarar sağlamaktadır. Uzman bu sayede, danışanın gerçekliği çarpıtmasının somut bir örneğini gözlemler. Bu yaklaşım aynı zamanda danışanın rahatsızlığının gerçekleri hakkında bilgilendirmek için de bir fırsat sağlar. Bunlara katlanmak neredeyse her zaman danışanın hayal ettiği irrasyonel kavram ve fantezilerden daha kolaydır (Bellak ve Siegel, 1984).

7-Danışan ve terapist arasındaki iletişim: Danışan ve terapist arasındaki iletişimin önemi ve bunu kolaylaştırmanın yolları önceki bölümlerde belirtilmiştir. Danışan iletişim kurmaya başlamadan önce, terapist hastanın mevcut davranışı, geçmişi ve terapötik ilişkisi arasındaki ortak paydalar hakkında bazı fikirler formüle etmeye başlar. Terapist ortak paydaları tanıdığında ve zamanlama doğru olduğunda, terapist hastayı bu ortak paydalar konusunda bilgilendirmelidir (Bellak ve Siegel, 1984).

8-Yorumlama: Danışanın geçmiş, şimdi ve aktarım durumlarındaki davranışsal ve duygulanım örüntüleri arasındaki ortak paydaları belirtme süreci genellikle yorumlama olarak bilinir. Yorumlama, birkaç hazırlık aşamasını ve çeşitli ifade biçimlerini içerir. Terapistin hazırlayıcı bir ifadesi "Bu olağanüstü" diyerek bir davranışa işaret etmek olabilir. Örneğin, "Kız kardeşinden her bahsedildiğinde, bacağını tekmeledin." Ya da farklı bir yorumlama şekli olarak “Kardeşine kızgın görünüyorsun” da denilebilir. Bununla birlikte yüzleştirmenin çok daha fazla duygusal etkisi olabilir. Yüzleştirmenin birincil olarak kullanılması bazı danışanlar için çok fazla travmatik bir müdahale olabilmektedir (Bellak ve Siegel, 1984).

9-İçgörü: Danışan ortak paydaları tanıyabiliyorsa içgörü uyguluyor demektir. Bu bir "aha" deneyimidir, tıpkı bir çapraz bulmaca cevabını veya bir yapboz parçasını keşfettikten sonra ani bir farkındalığın ifadesi gibi. Yanıtın, güçlü duygusal bileşenlere sahip olması gerekmektedir, yalnızca entelektüel bir süreç olarak var olmamalıdır (Bellak ve Siegel, 1984).

10-Derinlemesine Çalışmak: Danışan edindiği içgörüyü yaşam durumlarına uygulayabildiğinde, sorunu üzerinde çalıştığı kabul edilir. Derinlemesine çalışmak, bir durumda

öğrenilen içgörülerin çeşitli diğer durumlara uygulanması olarak tanımlanabilir. Danışanın çocukluk dönemine dair bir kavrayışı, aktarım durumlarına ve güncel davranış durumlarına uygulanabilir. Bu işlem birçok kez gerçekleştiğinde, çoğunlukla bilinçli bir süreç olarak başlayan durum giderek otomatik hale gelecektir (Bellak ve Siegel, 1984).

2.2.11. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Müdahale Teknikleri

Dinamik yönelimli bir yaklaşım olan kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP), sınırlı zamanda maksimum etkiyi sağlayabilmek adına klasik psikanalitik teknikleri, egonun kapasitesini artıracak şekilde modifiye ederek kullanır. Bellak ve Siegel'e (1983) göre, bu yaklaşımda terapist pasif bir dinleyici olmaktan çıkıp, sürecin aktif bir yöneticisi konumundadır. Terapistin müdahaleleri; soru sorma, yorumlama, yüzleştirme gibi temel tekniklerin yanı sıra, danışanın ego işlevlerini destekleyen ve içgörü kazandıran özgül araçları da kapsar (Yıldırım, 2020). KYAP sürecinde kullanılan temel müdahale teknikleri aşağıda ele alınmıştır.

2.2.11.1. Yorum

Dinamik psikoterapilerin en temel aracı olan yorum, danışanın intrapsişik çatışmalarının, bilinçdışı süreçlerinin ve aktarım (transferans) örüntülerinin görünür kılınmasıdır. KYAP'ta yorum, "derinlemesine çalışma" evresinin merkezinde yer alır. Ancak Bellak, yorumun mutlaka bilişsel bir bileşen içermesi gerektiğini vurgular. Sadece yüzleştirici olan ve bilişsel bir zemine oturmayan yorumlar, danışan tarafından bir eleştiri olarak algılanabilir ve terapötik ittifaka zarar verebilir. Doğru yapılandırılmış bir yorum, danışanın duygusal tepkisi ile bilişsel süreçleri arasında bağ kurmasını sağlar. Yorumun etkisi bazen seansta anında görülürken, bazen de seanslar sonrasında veya yıllar sonra ortaya çıkabilir (Bellak ve Siegel, 1983; Doğan, 2015).

2.2.11.2. Katarsis

Duygusal boşalım veya deşarj olarak bilinen katarsis, danışanın bastırdığı yoğun duygusal yükü seans odasında ifade etmesine olanak tanır. Ancak Bellak ve Siegel (1983), katarsisin tek başına tedavi edici bir araç olmadığını, diğer tekniklerle desteklenmediği sürece etkisinin geçici bir rahatlama ibaret kalacağını belirtir. Terapist, katarsisi sağlamak için bazen aktif bir rol üstlenerek danışanın süperegosunun izin vermediği duyguları onun adına dile getirebilir. Örneğin, iş yerinde mobbinge uğrayan ancak katı süperegosunu nedeniyle öfkesini bastıran bir danışana terapistin; "Sizin yerinizde olsam patronun kıcına tekme basardım!" diyerek müdahale etmesi çarpıcı bir örnektir. Bu teknikle danışan, "yapmak" (eylem) ile "yapmayı düşünmek" (düşünce) arasındaki farkı ayırt eder;

terapist gibi bir otorite figürünün bu duyguyu ifade edebilmesi sayesinde kendi öfkesinin kabul edilebilir olduğunu öğrenir ve suçluluk hissetmeden rahatlar (Bellak ve Siegel, 1983; Yıldırım, 2020).

2.2.11.3. Dürtünün Baskılanması

Klasik terapilerin aksine KYAP, ego kontrolünün zayıf olduğu ve danışanın kendisine zarar verici kararlar alma riskinin bulunduğu durumlarda, terapistin "dürtüyü baskılayıcı" bir rol üstlenmesini önerir. Bu, egosu zayıf düşmüş danışana geçici bir "dış ego" desteği sunmak anlamına gelir. Örneğin, çevresi tarafından suistimal edilen veya kendisine zarar verecek bir ilişki döngüsünü kıramayan bir danışana terapistin doğrudan "Bunu yapmamalısın" veya "Böyle olmak zorunda değilsin" demesi, danışanda bir duraksama ve şok etkisi yaratarak dürtüsel eylemi durdurabilir. Bu müdahale, danışanın üzerindeki baskıyı hafifleterek, eyleme geçmeden önce düşünmesi için ona gerekli olan "zihinsel süreyi" kazandırır (Bellak ve Siegel, 1983; Yıldırım, 2020).

2.2.11.4. Sinyallere Duyarlılık

Bu teknik, danışanın kendi davranış örüntüleri, bedensel tepkileri veya duygusal dalgalanmaları arasındaki neden-sonuç ilişkilerini fark etmesini sağlamayı amaçlar. Danışanlar genellikle yaşadıkları krizlerin "aniden" ortaya çıktığını düşünürler; oysa dinamik açıdan her krizin öncü sinyalleri vardır. Terapist, bu sinyalleri danışana göstererek içgörü kazandırır. Örneğin, her ay belirli günlerde eşiyle şiddetli tartışmalar yaşayan bir kadın danışana, bu tartışmaların adet öncesi gerginlik dönemine denk geldiğini fark ettirmek ve öfkesinin aslında eşiyle değil, fizyolojik döngüsüyle ilişkili olabileceğini göstermek bu tekniğin bir uygulamasıdır (Bellak ve Siegel, 1983; Yıldırım, 2020).

2.2.11.5. Psikoteknik Bilgilendirme / Eğitim

Terapistin, danışanın sorun çözme becerisini artırmak ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla ona psikolojik veya fizyolojik süreçler hakkında doğrudan bilgi vermesidir. Özellikle "sinyallere duyarlılık" tekniğiyle birleştğinde oldukça etkilidir. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi, adet öncesi dönemde tuz alımının azaltılmasının ödemi ve gerginliği düşürebileceği bilgisini vermek, danışanın eşiyle olan çatışmasını önlemesine dolaylı yoldan katkı sağlar. Ayrıca kültürel olarak yanlış kodlanmış bedensel duyuların (örneğin "beynim uyuştı", "damarım attı") tıbbi ve psikolojik gerçekliklerinin açıklanması da bu kapsamdadır (Bellak ve Siegel, 1983; Doğan, 2015; Yıldırım, 2020).

2.2.11.6. Entelektüelleştirme

Kısa süreli terapilerde danışanın bilişsel kapasitesini ve "gözlemleyen ego"sunu güçlendirmek için kullanılan en etkili tekniklerden biridir. Terapist, danışanın yaşadığı kaotik duygusal deneyimi, onun anlayabileceği bir dille, mantıksal bir çerçeveye oturtur. Örneğin, panik atak geçiren ve elinde su şişesiyle gezen bir danışana; "Panik, korkunun korkusudur. Beyniniz bir tehlike algıladığında kalbinize 'çarp' emri verir, bu yüzden ölecekmiş gibi hissedersiniz ama bu sadece yanlış bir alarmdır ve kalp sisteminize zarar vermez" şeklinde açıklama yapmak, danışanın yaşadığı bilişsel kaosu giderir ve ona kontrol hissi kazandırır (Bellak ve Siegel, 1983; Doğan, 2015, Yıldırım, 2020).

2.2.11.7. Egoya Destek

Terapistin, danışanın yaşadığı yoğun kaygı, suçluluk veya utanç duyguları karşısında onu yargılamadan kabul etmesi ve kapsayıcı bir tutum sergilemesidir. Destek, danışanın patolojik davranışlarını onaylamak değil; danışanın "kendisini" bir bütün olarak kabul etmektir. Terapist, doğru zamanlarda yaptığı "Bu koşullarda böyle hissetmeniz anlaşılabilir" gibi müdahalelerle danışanın güvenli bir alanda hissetmesini sağlar. Bu güven ortamı, danışanın savunma mekanizmalarını gevşeterek değişime açılmasını kolaylaştırır (Bellak ve Siegel, 1983).

2.2.11.8. Birleştirilmiş Oturumlar

Sistematik bakış açısının bir gereği olarak, danışanın sorununun çözümünde kilit rol oynayan aile üyeleri veya önemli ötekiler, danışanın onayı alınarak sürece dahil edilebilir. Bu oturumlarda terapist, taraflar arasında bir "katalizör" görevi görerek iletişimi düzenler ve sistemdeki tıkanıklıkları açmaya çalışır (Bellak ve Siegel, 1983).

2.2.11.9. Psikoaktif İlaç Kullanımı

Eğer terapist aynı zamanda bir hekim ise, danışanın ego gücünü desteklemek ve terapiye katılımını artırmak amacıyla gerekli gördüğünde ilaç tedavisine başvurabilir. İlaç kullanımı, terapötik süreci engelleyen değil, aksine danışanın aşırı anksiyete veya depresyon gibi ketleyici semptomlarını yatıştırarak "içgörü" kazanmasına zemin hazırlayan bir yardımcı araç olarak görülür (Bellak ve Siegel, 1983).

2.2.12. Kısa Yoğun Acil Psikoterapide Oturumlar

Bellak ve Siegel (1983) tarafından 6 oturumluk olarak organize edilen KYAP'ın oturum içerikleri ve amaçları aşağıdaki gibi yapılmıştır.

2.2.12.1. Birinci Oturum

KYAP'ın ilk seansında çok büyük işlerin başarılması beklenmektedir. Terapötik ilişkinin üç yönünün kurulması görevlerden sadece biridir (Bellak, 1979). Bu yüzden ilk oturum, şüphesiz hem terapist hem de danışan için en önemli ve en zor işi içeren seanstır (Bellak ve Siegel, 1983).

İlk seansta bir ilişki kurmanın ayrılmaz bir parçası olarak, danışandan mümkün olduğunca eksiksiz bir geçmiş, danışanın mevcut sorunları, bunların başlangıcı ve ortaya çıktıkları yaşam durumuyla ilgili bilgiler alınır. Danışan koltuğunda oturan kişinin mevcut ana şikâyeti ve başlangıcını çevreleyen dinamik durumu geçmişle makul ölçüde iyi ilişkilendirebildiği zaman öykü alma aşaması tamamlanmış demektir. Şikâyeti tetikleyen olaylar sorgulandıktan sonra danışanın bugün neden burada olduğuna değinilir (Bellak, 1979).

Etkili bir anamnez alınırken profesyonel ne tam aktif ne de tam pasif konumdadır. Danışanın söyledikleri soruyla alakalı olduğu süreci konuşmasına izin verilir. Ardından aktif konuma geçilerek görüşmeye yön verilir. Bu kısım danışanın dinamik yapısının anlaşılması ve formülasyonun kurulması için önemlidir. Yeni bilgiler geldikçe, fikirlerin değişebilmesi için esnek kalınmalıdır. Örneğin; agorafobiyle ilgili bir şey duyduğunda, hastasının McBurney noktasında hassasiyet bulan bir cerrahın genel dinamik ve ilkelerine sahip olunmalıdır. Hekimin ilk olarak aklına apandisit gelir ama tanı safra kesesi rahatsızlığına kayabilir. Dolayısıyla agorafobi hakkındaki düşünceler de farklı bir rahatsızlığa dönüşebilir (Bellak, 1979).

Daha önce de belirtildiği üzere Türkiye’de KYAP uygulayıcıları olan Doğan (2015) ve Yıldırım (2020) anamnez ve formülasyon için 2 oturum ayırdıkları için burada yazılan içerik 2 oturumda tamamlanmaktadır. Yıldırım (2020) orijinalinde 1 oturum olan anamnez ve formülasyon sürecinin 2’ye çıkartılmasını, Türk toplumunun terapötik yardıma karşı olan tutumunun negatif olması ve bireylerin sorunlarını ifade etmeleri ve aile özelliklerini anlatabilmeleri için daha fazla zamana ihtiyaç duymalarıyla açıklamıştır.

Anamnez

Anamnez kelime anlamı olarak “anımsamak” anlamına gelmektedir. Farklı kaynaklara “öyküleme” olarak ele alınan sözcüğün Latince karşılığıdır. Anamnez dendiğinde akla danışanın hayat öyküsünden derlenmiş bir anlatı bütünü gelmesi gerekir. Anlatı ancak kuramsal olarak birbiriyle uyuşabilen ayrıntıların bir araya getirilmesiyle belirli bir biçime kavuşabilir. Bunu sağlama görevi bulunan terapistin 2 önemli aracı bulunmaktadır; kuramsal ilkelere bağlı olarak geliştirilmiş soruları ve gözlemdir. Terapistin soru ve gözlemleri anamnezin bütünlüklü bir anlatı haline gelmesinin tek yoludur. Anamnez oturumları sırasında terapist bir yandan danışanına sorular sorarken, diğer yandan gözlem yapmalıdır. Sadece sorulara verilen verilerle yetiniliyorsa bu anamnez işlevsel değildir. Çünkü

danışanın bilinç, dikkat, algı, bellek, zekâ, duygu, düşünce ve davranışlarında yaşadığı değişikliklerin bulgu ve belirti olarak incelenebilmesi yalnız bu yolla gerçekleşir (Doğan, 2020).

Dinamik yönelimli terapilerin en önemli ayırıcı özelliği, danışanın problemlerini ve kişilik örgütlenmesini anlamada danışanın bütüncül öyküsünün önemine inanmasıdır. Dinamik yönelimi benimsemiş uzmanların bazıları Freud'un psikoterapiye en büyük katkısının danışanın yaşam öyküsüne verdiği önem olduğunu düşünmektedir. Anamnez oturumları danışanın problemlerinin veya hayatının karmaşıklığını anlaşılır hale getirmektedir. Çünkü insanlar organik veya nörolojik bir zihinsel problemleri olmadıkça, anlamsız (saçma) şeyler yapmazlar. Eğer danışanın davranışları şimdiki gerçeklik durumunda anlamlı değilse bu durumunun bir zamanlar anlaşılır olduğu (şimdiki bilinçdışında anlaşılır olan) gerçekliği bulmak için geçmişe yönelinir (Wallace, 1983/2021).

Anamnez almanın başlı başına bir işlevi olmasına rağmen ek olarak terapist bu süreçte transferansı pozitif hale getirmeli, terapötik kontratı oluşturmali ve terapötik alyansı kurmalıdır (Bellak ve Siegel, 1984). Dolayısıyla anamnez oturumlarında terapistin 2 önemli görevi bulunmaktadır. Bunlar formülasyon oluşturup terapötik süreci planlayabilmek için veriler elde etmek ve danışanla yakın bir ilişki kurmaktır. Dinamik terapilerde deneyimli uygulayıcılar bunu 1-1,5 saatte yapabilirken, yeni başlayan uygulayıcıların 3-4 görüşmeyi bu sürece ayırması önerilmektedir (Wallace, 1983/2021). Kısa yoğun acil psikoterapi anamnez için 1 seans ayırmaktadır (Bellak ve Siegel, 1984). Ülkemizde KYAP uygulaması yapan Doğan (2014) ve Yıldırım (2020) kültürel faktörlerden dolayı anamnez oturumu için 2 seans ayırmaktadır. KYAP'ın anamnez oturumu/oturumları; danışanın belirgin yakınması, yakınmanın öyküsü, ikincil yakınmaları, kendi ve aile yaşam öyküsü, önceki yakınmaları ve aldığı destekler, terapi sürecinden beklentileri, öz görüşü, geleceğe dair plan ve beklentileri, hayalleri, yeme-içme ve uyku düzeni, kaza veya hastalık geçirip geçirmediği ve rüya içeriklerinden oluşur.

Anamnez oturumları, formülasyon yapmayı ve dolayısıyla terapötik süreci planlamaya yaradığı gibi farklı katkıları da bulunmaktadır. Anamnez oturumları sonucunda terapist profesyonel sebepler dolayısıyla danışanla çalışamayacağına karar verebilir ve danışanı uygun başka bir ruh sağlığı çalışanına yönlendirebilir. Böylece hem danışanın hem de kendi zamanından çalmamış olur (Yıldırım, 2020). Danışanı kabul eden uzman da anamnez sayesinde danışanı daha hiç görmeden hakkında yeterli bilgi sahibi olmuş olur. Ayrıca anamnez formu verilen ruh sağlığı hizmetini hesap verilebilir hale getirmektedir. Hukuk ve sağlık alanını ortak ilgilendiren bir durum yaşandığında form kanıt niteliği taşıyacaktır. Danışanın anamnez soruları ve gözlem verilerine göre klinik olarak değerlendirilmesinde; bilişsel fonksiyonlar, duygu durum ve davranışsal örüntülerin incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada danışanların klinik değerlendirmesi yapılırken Şahin (2022) tarafından ortaya konulan aşağıdaki kriterler ve sınıflandırma sistemi temel alınmıştır:

Genel görünüm

Danışanın biyolojik yaşı ile gözüken yaşı arasındaki uyuma, gözüken dikkat çekici bir fizik kusuru (organ eksikliği, ameliyat, yara izi vs.) olup olmadığına, kılık kıyafetine (rahat, dikkat çekici, düzenli, buruşuk vs.) ve kişisel bakımına ne derecede özen gösterdiğine, genel hal ve tavrın kültürel ve toplumsal uyumuna bakılmalıdır.

Bilinç

Terapist danışanın bilincinin açık, yarı açık veya kapalı olduğunu değerlendirmelidir. Bilincin açık olması kısa bireyin içsel ve çevresel uyarıları algılayabiliyor olması demektir. Eğer danışanda rüyamsı haller, bilinçlilikte daralma ve azalma varsa bilincin yarı açık olduğu belirtilmelidir. Bilincin kapalı olması ise koma hali olarak bilinmektedir.

Yönelim

Bilinci oluşturan yardımcı unsurlardan biridir ve egonun gerçeklik duygusu işlevine bağlı olarak gelişir. Gerçeklik duygusunun olumsuz etkilenmesi bilince ait problemlerle ortaya çıkabileceği gibi ruhsal problemlere bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir. Algılamadaki bozulmalarda yönelimi direkt olarak olumsuz etkilemektedir. Zamana, yere, kişiye ve yakınmaya yönelim aşağıdaki örnek sorularla değerlendirilebilir.

- Gelecek hafta neyi kutlayacağız? (Zamana yönelim)
- Kaza nerede olmuştu? (Yere yönelim)
- Bulunduğunuz mesleki görevlerinizden bahsedebilir misiniz? (Kişiye yönelim)
- Burada bulunış sebebiniz nedir? (Yakınmaya yönelim)

Algı

Anamnez sürecinde danışanın uyarı-duyum-tepki etkileşimiyle oluşan işlevselliğinin niteliksel ve niceliksel değerlendirilmesi önemlidir. Algı bilincin ruhsal parçalarından biridir. Bu değerlendirme sadece algılama becerisi kapsamaz, çünkü algı (tepki dolayısıyla) yaşantısal öğrenmeleri, tecrübeleri de barındırır. Fren sesi duyan bir çocuk algısal olarak irkilebilir fakat bir yetişkin bunun bir trafik kazası olabileceği düşünür ve endişeyle pençeye koşmasına sebep olabilir. En sık rastlanan algı bozuklukları çevredeki bir nesneden gelen uyarının yanlış yorumlanması olarak bilinen illüzyon (anılsama) ve çevrede uyarı olmadığı halde algılamanın gerçekleşmesi olarak bilinen halüsinasyon (varsanı)'dur.

Dikkat

Danışanın içsel ve dışsal uyarılar karşısında geliştirdiği yoğunlaşma ve bilinçliliğini belirli bir farkındalık alanına yönlendirebilme becerisidir. Bireyin uyarı karşısındaki genel durumu aktif ya da pasiftir. Bireyin etkin olduğu durumda dikkatlilik durumu istemli olarak gelişirken (istemli dikkat), pasif olduğu durumda uyarı bilinçsizce (istemsiz dikkat) bireyin dikkat alanına girmiştir. Danışanı önceden uyardıktan gözlerini kapatması istenip, gözlerini açmadan odayı tanımlaması istenir. Daha sonra duvarın rengi, odadaki eşyalar, perdelerin ne tarafta olduğu gibi sorularla danışanın istemsiz

dikkati değerlendirilir. İstemli dikkati değerlendirmek için ise danışanı önceden hazırlamak gerekir. Odaya dikkatlice bakması istenir ve sonra gözlerini kapattığı zaman daha ayrıntılı sorular (kaç sakı olduğu, perdenin deseni vb.) sorulur. Kaygı, depresyon, yorgunluk gibi sebepler istemli dikkati azaltabilirken; paranoid hallerde istemli dikkat artmış olabilir. İstemsiz dikkat ise mani dönemlerinde artış gösterebilirken; çoğu ruhsal problemde duygulanım yoğunluğundan dolayı azalma gözlenmektedir.

Bellek

Bellek; bilince ait bilgi, izlenim, yaşantı gibi durumların bilinçten ayrılmasına rağmen kaybolmaması, içsel ve dışsal uyaranlarla gerektiğinde tekrar bilinçlendirilmesini sağlar. Bir durumun bellekte yer alabilmesi için öncelikle algılanması ve öğrenilmesi gerekir. Öğrenilen bu durum duygusal, sessel ve görüntüsel izler taşırsa eğer anımsanabilir hale gelir. Belleğin alıp saklama, anımsama ve tanıma görevleri vardır. Terapist anamnez oturumlarında danışanın belleğini değerlendirmelidir. Anamnez formundaki aile ve şahsi öyküsü sorularının yanı sıra gözlemleri de bu noktada işlevsel olacaktır.

Zekâ

Farklı tanımları bulunan zekâ kavramı kısaca yeni durumlara uyma becerisi olarak tanımlanabilir. Ancak terapist tarafından bir ölçüm sonucu net olarak değerlendirilebilirken, klinik gözlem sonucu izlenimsel olarak zekâ değerlendirilmesi yapılabilir. Terapistin, danışanın düşünce ve kavramları anlama, anlatma ve devam ettirme becerisi olan soyut zekâ düzeyini; düzenekleri anlama ve devam ettirme becerisi olan mekanik zekâ düzeyini; toplumsal sorunları ve insan ilişkilerini anlama ve akılcı eylemde bulunma yetisi olarak tanımlanan toplumsal zekâ düzeyini değerlendirmesi yarar sağlayacaktır.

Düşünce

Düşünce; çeşitli yollarla edinilen bilgilerin zihinde harmanlanma biçimidir. Danışanın düşünce sisteminin değerlendirilmesi; onun kelime dağarcığı, konuşması, anlatabilme becerisi veya sözelleştirme arzusu gibi birçok etmenden etkilendiği için kolay değildir. Konuşmaya isteksiz veya kelime dağarcığı az olan danışanların düşünce sürecinde bir bozukluk olduğu düşüncesi doğru olmayabilir. Bu etkenler göz önüne alındığında projektif test kullanımı doğru değerlendirme için fayda sağlamaktadır.

Danışanların düşünce akışlarında en sık rastlanan 5 patolojik özellik şöyledir; düşünce akış hızının azalması (depresyon, beyin hasarı veya şizofrenide sık rastlanmaktadır), düşünce akışının durması, düşünce akış hızının artması (mani dönemindeki danışanlarda sık rastlanmaktadır), düşünce akışında düzensizlik (şizofrenide sık rastlanmaktadır) ve düşünce akışında sınırlılık ve tekrara düşme (alkollü bireylerde, afazide, demanslı danışanlarla sık rastlanmaktadır).

Duygulanım

Duygulanım elem ve haz olmak üzere 2 uç arasında seyir göstermektedir. Danışanın farklı uyarıcılar karşısında gösterdiği farklı duygulanım hallerini gözlemleyebilmek için anamnez oturumları danışanın farklı duygu ifadelerini gösterebileceği çeşitlilikte olmalıdır. Danışanın anamnez oturumları süresince baskın duygu durumu, danışanın koşullarıyla uyumlu olup olmadığı değerlendirilmelidir. Bu değerlendirme için danışanın genel hareketleri, konuşması ve yüz ifadesi gözlemlenmelidir. Duygulanımın sağlıklı olduğunun göstergeleri genellikle aşırı kaygı hali (anksiyete), karışık duygulanım (ambivalans) ve duygulanımda sıklık (küntlük) olmaktadır.

Psikomotor etkinlik ve davranış

Beden öğeleriyle kendisi gerçekleştiren davranış; duygulanım ve düşünceden ayrılmaz biçimde birbiriyle bağlantılıdır. Ruhsal alanda meydana gelen değişimin hareket alanına yansımaması mümkün değildir. Davranışların sağlıklı olduğunun göstergeleri genellikle stereotipi, otomatik davranış, negativizm, kompulsiyon ve dürtüsellik olmaktadır.

Klinik bütüncül değerlendirme ve formülasyon

Vaka formülasyonu; danışanın ruhsal dinamiklerini ve terapötik sürecin geleceğini anlamaya yönelik oluşturulan bir yol haritasıdır (Perry, Cooper ve Michels, 1987). Terapi süreci öncesinde yapılan anamnez oturumlarıyla danışanın işlevselliğinin bozulduğu alanlar, semptomları ve kişilik örgütlenme düzeyi hakkında bilgi sahibi olunmuş olur. Anamnez oturumları süresince terapist danışandan edindiği bilgilerle ilgili hipotezler kurup, hipotezlerini sınyarak ilerler. Formülasyon; toplanan bu bilgilerden bir formül çıkarmak değil, sınyanan hipotezlerden oluşan diyalektik ve dinamik bir süreçtir (Misch, 2000).

Danışanın gerçek ve doğru bir şekilde anlaşılması için; deneme, yanılma, zaman, sabır, çaba ve meraklı bir zihin gerekir. Bu yüzden vaka formülasyonun hiçbir zaman tam anlamıyla tamamlanamaz. Oturumlar esnasında yeni bilgiler edinildikçe ve danışanın yeni yönleri fark edildikçe eski hipotezler fayda sağlamayabilir. Terapistin her daim danışanı hakkındaki anlayışını güncellemesi gerekir. Dinamik yönelimli terapilerde terapist anamnez oturumları sonunda formülasyon yapsa da bu mutlak doğru ve değişmez bir şey değildir (Kernberg, 2008).

Anamnez oturumları sonunda danışan hakkında terapistin klinik değerlendirme ve formülasyon yapabilmesi için aşağıdaki 11 konuda büyük ölçüde bilgisinin netleşmiş olması gerekir (Şahin, 2022).

1- Gerçeği değerlendirebilme becerisi

Bir danışanın terapiye başlama süreci değerlendirildiğinde ilk karar verilmesi gereken durum, danışanın psikotik olup olmadığıdır. Danışanın gerçeği değerlendirme yetisi kusurluysa ve psikotik özellikler gösteriyorsa destekleyici terapi yöntemleri daha uygun olabilmektedir. Destekleyici terapi yöntemi danışanın duygularının ifade edilip düzenlenmesine ve içsel yaşantıların daha tutarlı hale getirilmesine katkı sağlamaktadır (Douglas, 2008).

2- Kimlik bütünlüğü ile kendilik ve nesne tasarımlarının durumu,

Danışan hakkında terapi öncesi karar verilmesi gereken ikinci şey danışanın nevrotik kişilik örgütlenmesine mi yoksa borderline kişilik örgütlenmesine mi sahip olduğudur. Bu karar için danışanın kendilik ve nesne tasarımlarının ne ölçüde kararlı, tutarlı ve bütünlüklü olduğu anlaşılmış olmalıdır.

3- Kullandığı savunma mekanizmaları,

Formülasyonda karar verilmesi gereken diğer önemli husus danışanın kullanmış olduğu savunma mekanizmalarının alt düzey (ilkel) mi yoksa üst düzey mi olduğudur. Nevrotik kişilik örgütlenmesine sahip bireylerin kullandığı savunma mekanizmaları başta bastırma (represyon) olmak üzere mantığa bürüme (rasyonalizasyon), izalosyan, yap boz, karşıt tepki (reaksiyon formasyon) ve yer değiştirme olurken; borderline kişilik örgütlenmesine sahip bireyler başta bölme (split) olmak üzere yansıtma özdeşim, inkâr, devalüasyon ve ilkel idealizasyon olmaktadır.

4- Saldırganlık ve öfke düzeyi,

Borderline kişilik örgütlenmesine sahip bireyler sıkça hem başkalarına hem de kendilerine yönelik saldırganca (sözel veya fiziksel) davranışlarda veya arzularda bulunabilmektedirler. Nevrotik bireyler de ise bu dürtüler genellikle bastırılmakta ve engellenmektedir.

5- Süperego niteliği ve değer dünyası,

Danışanın içselleştirilmiş bir değerler sisteminin olması; değerlerine bağlılığı, dışarıdan onaylanma ihtiyacının azalmasını ve davranış kontrolü için bağımsız hale gelmesini sağlar. Değerlerin içselleştirilmesi ise süperegonun bütünleşmesiyle mümkündür.

6- Gelişim dönemlerinde yaşadığı fiksasyonlar,

Danışanın psikoseksüel gelişim dönemlerinden hangisinde/hangilerinde fiksasyon yaşadığı belirlenmelidir. Böylece danışanın hangi nesne ve nesne ilişkilerinde saplandığı, doyum biçiminin nasıl olduğu belirlenebilir.

7- Danışanın benlik saygısı,

Her birey kendi içinde birtakım narsistik sorunlar barındırmaktadır. Benlik saygısının durumuna göre narsistik savunmaların düzeyi değişmektedir. Bir danışanın narsistik savunmalar yapması danışanı narsistik kişilik bozukluğu yapmaz fakat terapi öncesinde durumu belirlenmelidir.

8- Özdeşim kurduğu nesneler,

Danışanların özdeşim kurdukları nesneler; onların kişilik özellikleriyle, cinsel yönelimleriyle, ilgi ve uğraşlarıyla yakından ilgilidir. Bu yüzden terapi öncesinde özdeşim kurduğu nesnelerin bilinmesi yarar sağlayacaktır.

9- Baskın nesne ilişkileri ve bunlarla çatışmalı olan örtülü nesne ilişkileri,

Danışanın tümleşik öyküsündeki aile ve arkadaş ilişkilerinden faydalanarak en sık tekrar eden nesne ilişkileri tespit edilmelidir. Danışanların yüzeyde görülen başat nesne ilişkilerinin olduğu kadar

gözükmeyen örtük nesne ilişkilerinin de neler olabileceği değerlendirilmelidir.

10- Rüya ve hayal içerikleri,

Danışanların hayalleri, kurmak istedikleri nesne ilişki biçimlerine işaret etmektedir. Dolayısıyla hangi nesne ilişkisi biçimlerinden kaçmaya çalıştığını da gösterir. Örneğin anal karakterlerin herkesin kurallara uyduğu ve suçlanmadıkları bir ortama dair hayalleri olabilir. Dolayısıyla kurallara uymayacağı ve suçlanacağı nesne ilişkisi biçiminden kaçması beklenebilir.

11- Aktarım, karşı aktarım ve terapi süreci için öngörü

Danışanın nesne ilişkileri düşünüldüğünde terapi sürecinde nasıl bir aktarım ve karşı aktarım oluşabileceği öngörülebilir.

Kısa yoğun acil psikoterapinin Türkiye'deki uygulayıcı ve eğitimcilerinden olan Yıldırım (2020) genellikle 2 seans süren anamnez oturumlarından sonra görüşmedeki belirgin olan, sessiz geçen ve sözsüz iletilen kısımların birlikte ele alınarak danışanın biyopsikososyokültürel sisteminin geçmiş, şimdi ve gelecek düzleminde sinema salonundaki bir film netliğine getirilmesi gerektiğini belirtmektedir.

2.2.12.2. İkinci Oturum

Oturumlar arası bağlantı kurmak özellikle danışanın katılım ve ilişki bütünlüğü için önemlidir. Bu yüzden mümkünse ikinci seansın başında danışana ilk oturumdan çıktıktan sonra ne düşündüğü sorulur. Aradan geçen bir hafta içinde kendini nasıl hissettiği ve haftayı nasıl geçirdiği (özellikle şikayetleriyle ilgili olanlar) sorularak devam edilir. Bu başlangıç terapötik ittifakla ilgili olarak egonun sentetik-bütünleştirici işleyişini artırır. Terapötik süreçle ilişkili bir rüya içeriğinin veya yaşantısının olup olmadığı sorgulanır. Danışanın sahip olabileceği diğer şikayetleri ve ortaya çıkarılarak başlanır. detaylıca dinlenir (Bellak ve Siegel, 1983).

İkinci oturumda destek olma, yorumlama, katarsis, eğitim, çevreyle ilgilenme, üçüncü bir kişiyi tanıtmaya vb. çok çeşitli müdahale alanları ve yöntemleri kullanılabilir. Hem transferans hem de terapötik alyans olarak olumlu terapötik ilişkiyi güçlendirmeye ve olumsuz aktarımları yorumlamaya dikkat edilir. Bellak (1979) Türkçe'ye merdiven nüktesi olarak çevrilen "esprit d'escalier" kavramından bahsettiğini ifade etmektedir. Danışanın oturumlar esnasında aklına gelmeyen, söyleyemediği ifadeleri merdivenlerden inerken cevaplandırabileceği anlamına gelmektedir. Ayrıca ilk oturum öncesinde sorulduğu gibi ilk oturum sonrasında da nasıl bir rüya gördüğü sorgulanarak terapötik ilişkiyle ilgili ipuçları aranmaktadır. Danışan rüya görmediğini söyledikten sonra bile danışana en azından bir duyguyu, bir kelimeyi veya resmi hatırlayıp hatırlamadığı sorulur. Bu sorgulamalar danışana rüyalarını hatırlatmakta ve detaylarla ilgili bilgi vermektedir.

Psikanalizdeki veya uzun süreli psikoterapideki en alışılmış prosedürün aksine terapist kendisiyle ilgili anekdotlar anlatabilir veya görüşler sunabilmektedir. Belirli fikirleri renkli

görüntülerle, en iyi şekilde sade bir şekilde iletmek için canlı somut hikayeler kullanılmaktadır. Optimal öğrenmeyi kolaylaştıracak uygun bir stile sahip olmak, kısa psikoterapi tekniğinin bir parçası olarak görülmelidir (Bellak, 1979).

2.2.12.3. Üçüncü ve Dördüncü Oturum

Üçüncü ve dördüncü oturumlarda aynı metodoloji devam etmektedir. Üçüncü seanstan itibaren hastaya sadece iki seans daha olacağını söyleyerek yaklaşan ayrılığa atıfta bulunulur. Bu beklenen ayrılmaya tepki olarak danışanın bir dahaki sefere daha da kötü hissedebileceğini ve bunun ayrılma korkusu ve terk edilme korkusundan kaynaklanabileceği öngörülmelidir. Bu tıpkı pek çok insanın günün büyük bölümünde şikayetleri olmasına rağmen gece geç saatlerde doktora başvurmasına benzemektedir. Çünkü insanlar aniden ertesi sabahın çok geç olabileceğinden veya doktora ulaşamayacaklarından korkarlar (Bellak, 1979).

2.2.12.4. Beşinci Oturum

Beşinci seansta danışanla öğrenilenlerin gözden geçirilmesi ve yarım kalan noktaların tamamlanması çalışılır. Önceden kavramsallaştırmaya yönelik tüm girişimlere rağmen, çoğu zaman bazı yeni yönler öğrenilir. Bunlar üzerinde de çalışılması gerekir (Bellak, 1979).

2.2.12.5. Altıncı Oturum

Altıncı yani son oturumda, aradan geçen 1 aydan sonra danışanın terapötik kazanımlarının niteliği kontrol edilir ve buna göre düzenlemeler yapılır. Danışanın bu oturumdan pozitif bir transferansla ayrılması sağlanmalıdır. Bellak 25 yıllık klinik tecrübesinin sonucunda pozitif transferansla sonlanmanın özellikle kısa süreli terapilerde sonuçların sürdürülebilmesi açısından önemli olduğunu söylemektedir (Bellak ve Siegel, 1983).

Danışanın terapötik süreç ile kazandıklarını yaşamına doğru bir şekilde entegre edebilmesi ile açıklanan terapötik aidiyet sorgulanmalıdır. Terapötik aidiyet danışanın kendisi ve çevresiyle etkileşiminde yeni duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmesine sebep olmuş olabilir. Bu değişimler bu oturumda değerlendirilmelidir. (Doğan, 2015). Olumsuz duygularla değil, danışanın kendi ayakları üzerinde durabileceğine dair pozitif bir vurguyla bitirilen bu aşamada, danışanın geçmiş, şimdi ve gelecek algısı bütünleştirilmeye çalışılmıştır. Ancak araştırmamızın doğası gereği başlangıçtaki anamnez ve vaka formülasyonu aşamalarına iki seans ayrıldığından, KYAP protokolüne göre normalde altıncı oturumda tamamlanması planlanan nihai müdahaleler yedinci oturuma aktarılmıştır.

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde literatürde yer alan kısa yoğun acil psikolojik danışma ve beliren yetişkinlerin

kariyer kaygıları ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlerin kariyer kaygılarına yönelik kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulamasının etkililiğinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple beliren yetişkinlerin kariyer kaygı durumları üzerinde etkililiği araştırılan psikolojik danışma yöntemlerine ve kısa yoğun acil psikolojik danışmanın diğer faktörler üzerinde etkililiğinin incelendiği araştırmalara kronolojik olarak yer verilmiştir.

2.3.1. KYAP ile İlgili Çalışmalar

Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan 6 üniversite öğrencisi ile yapılan kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulamasının hemen sonrasında ve 6 ay sonraki izleme oturumu sonrasında uygulanan ölçek sonuçlarına göre 6 danışanın tamamının izleme ve son test sonuçlarının, ön test sonuçlarının daha altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca izleme oturumu puanları, sosyal kaygı puanının alt boyutundan birisi olan korku ve kaygı boyutunda 6 danışanın tamamında, kaçınma alt boyutunda ise 4 danışanda son oturum puanlarından daha düşük bulunmuştur (Yıldırım, 2006).

Yıldırım (2013), kekemelik ve buna bağlı yoğun kaygı yaşayan 22 yaşındaki bir kadın üniversite öğrencisiyle yürüttüğü tek vaka desenli çalışmada Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi (KYAP) yöntemini uygulamıştır. Karma desenin kullanıldığı araştırmada, süreç boyunca uygulanan müdahaleler ve rüya analizi gibi dinamik tekniklerle danışanın bilinçdışı çatışmaları (ödipal saplanma) çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, danışanın Hacettepe Kişilik Envanteri puanlarında kişisel ve sosyal uyum düzeyinin anlamlı derecede arttığı, kaygı düzeyinin düştüğü ve kekemelik semptomunun ortadan kalktığı görülmüştür. Ayrıca izleme ölçümlerinde de bu iyilik halinin devam ettiği raporlanmıştır.

Atli ve diğerleri (2016) tarafından toplam 34 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan deneysel çalışmada, kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulamasının danışanların anksiyete, depresyon, obsesyon, paranoidlik, somatizasyon ve fobik anksiyete gibi psikolojik belirti puanlarını anlamlı olarak düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Travmatik yaşantı geçmişi olan 2 lise öğrencisi ile yapılan kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulamasının hemen sonrasında ve 1.5 ay sonraki izleme oturumu sonrasında uygulanan ölçek sonuçlarına göre danışanlardan birinin psikolojik belirtilerinin son test ve izleme testinde düştüğü, diğerinde ise son testte artış gösterip izleme testi sonucunda düştüğü görülmektedir (Çitil, 2019).

Kaya ve Yıldırım (2021) kimlik karmaşası ve yalıtılmışlık gelişim dönemlerinde sorun yaşayan bir üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulamasının danışanın depresyon, obsesyon, paronoya gibi psikolojik belirtilerini azalttığını aynı zamanda kişisel ve sosyal uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Babasının vefatı sonrası hayatına uyum sağlamakta güçlük çeken ve depresyon puanları yüksek olan yetişkin bir danışan ile gerçekleştirilen kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulaması

sonucunda danışanın son test ve izleme testi depresyon puanlarının ön test puanlarından daha düşük olduğu ve ayrıca danışanın genel uyumunun arttığı bulunmuştur (Yıldırım, 2022).

Kısa yoğun acil psikoterapi ve diğer dinamik yönelimli kuramların kullanımıyla Yıldırım (2023) tarafından oluşturulan ve 12 kişiden oluşan ergen grubuna uygulanan 12 oturumluk dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi programının ergenlerin iyimserlik, yaşam amaçları ve psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı şekilde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.2. Kariyer Kaygısı ile İlgili Çalışmalar

Covid 19 salgınının ortaya çıkardığı belirsizlik ve bunun getirdiği ekonomik daralma gibi stres faktörlerinin üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer kaygıları üzerindeki etkisi deneysel olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşanan ekonomik daralma, gelir düşmesi ve işten çıkarılmanın öğrencilerin kariyer kaygılarını arttırmada önemli rol oynadığı bulunmuştur (Rahmadani ve Sahrani, 2021).

Üniversite öğrencisi 7 kişinin deneyimlerinden yola çıkılarak yapılan fenomenolojik çalışmada kariyer kaygısıyla ilişkili 7 tema ortaya çıkmıştır. Bu temaların; mesleki rehberlik eksikliği, ekonomik belirsizlik, varoluşsal kaygılar, sosyal karşılaştırmalar, genel kaygı durumları, bilişsel çarpıtmalar ve baskı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pisarik vd, 2017).

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akılcı olmayan kariyer inançlarının yaşadıkları kariyer kaygılarını yordayıp yordamadığının incelendiği çalışmada iki faktörün de kariyer kaygısını pozitif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireyin mükemmeliyetçiliği ve akılcı olmayan kariyer inançları arttıkça kariyer kaygıları da artmaktadır. Bu iki faktörün kariyer kaygısının %19'unu açıkladığı bulunmuştur (Ciminli, 2023).

Kariyer kaygısı ile ebeveyn tutumu, kariyer keşfi öz yeterliliği, başa çıkma becerisi, cinsiyet ve okul türü değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; kadınların, proje okulunda olmayanların, ilgisiz ya da müdahale edici ebeveyn tutumuna sahip olanların kariyer kaygılarının daha fazla; destekleyici ebeveyn tutumuna, aktif başa çıkma becerisine ve olumlu gelecek beklentisine sahip olanların daha az kariyer kaygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca destekleyici ebeveyn tutumunun kariyer kaygısı üzerindeki etkisinde olumlu gelecek beklentisi ve aktif başa çıkma becerisinin aracılığı bulunmuştur (Bilgiz Öztürk, 2024).

Beş faktörlü kişilik özellikleri ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kariyer kaygısı düzeyleri ile nevrotik kişilik özelliğinin pozitif ilişkide; uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliğinin negatif ilişkide; açıklık ile dışa dönüklük kişilik özelliğinin ise ilişkisiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonucunda nevrotiklik kişilik özelliğinin pozitif, uyumluluk kişilik özelliğinin ise negatif anlamda kariyer kaygısı varyansının %19'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Beş faktörlü kişilik ölçeğinin açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük boyutlarının ise kariyer kaygısını

yordamadığı tespit edilmiştir (Kayadibi ve Kırdök, 2020)

Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygılarını azaltmak amacıyla bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve kariyer danışmanlığında kaos kuramını temel alarak oluşturulan 10 oturumluk rehberlik programının etkililiğinin incelendiği araştırma kontrol ve deney grubu şeklinde yarı deneysel olarak yürütülmüştür. Ön test, son test ve 6 hafta sonrasında yapılan izleme testi sonuçlarına göre uygulanan rehberlik programının üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygılarını önlemede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boğazlayan, 2024)

Üniversite öğrencilerine uygulanan bilişsel davranışçı terapi temelli yapılandırılan 5 oturumluk kariyer danışmanlığı uygulamasının öğrencilerin kariyer engellerine ve kariyer geleceğine etkisinin araştırıldığı çalışmada vaka inceleme modeli kullanılmıştır. Ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında uygulanan kariyer danışmanlığının üniversite öğrencilerinin kariyer engellerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca oturum içerikleri transkript edilerek incelenmiş ve yapılan uygulamanın öğrencilerin kariyer süreçlerine dair farkındalıklarını arttırarak uyum düzeylerini arttırdığı ve kariyer kaygılarını azalttığı görülmüştür (Kutlu vd., 2018).

Kariyer hayatında zorluklar yaşayan üniversite öğrencisi bir danışana uygulanan ve kaos kuramına temel alarak geliştirilen 8 oturumluk kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamasının etkililiğinin incelendiği bu çalışmada vaka incelemesi kullanılmıştır. Uygulama sürecinde danışanın özel hayatındaki problemlerin sık sık gündeme getirilmesi, kariyer danışmanlığının yanında psikolojik danışmanlığın da kullanılmasını gerektirmiştir. Yapılan oturumlar sonunda danışanın karar verme stratejilerinde değişimlerin yaşandığı ve kendisine yeni bir kariyer yolculuğu planlayarak kariyer kaygısının azaldığı görülmüştür (Türkmen, 2014).

Kısa süreli dinamik psikoterapinin popüler film karakterlerini canlandıran oyuncuların kariyerlerini etkileyen performans kaygıları üzerinde nasıl uygulanabileceğini gösteren çalışmada kurgusal terapi sahneleri oluşturulmuştur. Çalışma kısa süreli dinamik psikoterapinin performans kaygısının altında yatan varsayımsal duygusal fobileri, çatışmaları, geçmiş yaşantıları ve savunma mekanizmalarını teoriksel olarak açıklamaktadır. Tedavi sürecinde savunmaların, çatışan duyguların ve bağlanmaların yeniden yapılandırılması; duygulanım fobisinin çözümü, duygusal tepkilerin sistematik duyarsızlaştırılması 3 farklı danışana dair kurgusal diyaloglarla sunulmaktadır. Kurgusal uygulamada psikanalitik bakış açısının yanında, bilişsel, davranışçı ve gestalt kuramlarının hangi yönleriyle kullanılabileceği örneklerle açıklanmaktadır (McCullough ve Osborn, 2004).

Lee ve Lee (2021) tarafından yapılan çalışma depresyon ve kariyer kaygısı yaşayan genç iş arayanlara uygulanan 10 oturumluk hikaye terapisinin etkililiğini incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinler hikaye terapisi sürecinde iş arama faaliyetleriyle ilgili kaygılarıyla yüzleşerek, kaygılarına yol açan işlevsiz inançlarını bulabilmişlerdir. Terapötik sürecin sonunda beliren yetişkinlerin güvenli olarak kendilerini açarak hem iş arama süreciyle hem de kendi olumsuz

duygularına yönelik farkındalıklar kazandıkları ve iş arama enerjisini arttırdıkları bulunmuştur.

Kenny ve diğerleri (2016) daha önce bilişsel davranışçı terapi gibi olağan tedavilere yanıt vermeyen şiddetli müzik performans kaygısı yaşayan bir danışan ile vaka incelemesi yolu ile yoğun kısa süreli dinamik psikoterapinin etkililiğini incelemiştir. 30 yılı aşkın süredir performans kaygısı yaşayan orkestra şefi olan vaka ile yapılan 3 saatlik deneme ve değerlendirme seansından sonra performans kaygısının danışanın erken dönem nesne ve bağlanma ilişkileriyle ilişkili olduğu ve yoğun kısa süreli dinamik psikoterapilerin bu tür vakalarla verimli ve etkili bir şekilde çalışabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılar kariyerlerinde bu tür performans kaygısı yaşayan vakalarla yapılacak olan dinamik yönelimli terapilerin vaka incelemesi yoluyla sunulduğu araştırmalara ihtiyaç olduğu yönünde önerilerde bulunmuştur.



3. YÖNTEM

Psikolojik danışma alanındaki araştırmalarda, yöntemin biçimlenişi genellikle çalışmanın amacına ve doğasına göre değişmektedir (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın yöntem kısmı araştırmanın modeli, katılımcı özellikleri, psikolojik danışman ve süpervizör bilgileri, veri toplama araçları, verilerin çözümleme süreci ve işlem basamakları başlıkları altında yapılandırılmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden vaka inceleme (case study) deseni temel alınarak yürütülmüştür. Vaka inceleme yaklaşımı, sınırlı sayıda olgunun kendi doğal bağlamı içerisinde derinlemesine incelendiği, süreç odaklı ve çok boyutlu bir analiz sunan bir yöntemdir (Creswell, 2013; Heale & Twycross, 2018). Bu modelde amaç, bir bireyin belirli bir zaman dilimindeki yaşantılarını, psikolojik süreçlerini ve davranış örüntülerini anlamlandırmak; olguyu hem bağlamsal hem de dinamik yönleriyle değerlendirmektir (Hartley, 2004; Tight, 2010). Vaka inceleme yöntemi, sayısal verilerle sınırlı kalmaksızın bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını derinlemesine anlamaya olanak sağlar. Burger'in (2019) belirttiği gibi, bu yöntemde elde edilen bulgular çoğunlukla betimsel niteliktedir ve davranışın arkasındaki anlamı açığa çıkarmayı hedefler. Dolayısıyla vaka çalışmaları, istatistiksel genellemeden çok, bireysel deneyimlerin psikodinamik derinliğini ortaya koymayı amaçlar (Plotnik & Kouyoumdjian, 2013; Kring ve ark., 2010).

Bu çalışmada kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) sürecinin beliren yetişkinlerde kariyer kaygısını azaltmadaki etkililiğini incelemek amacıyla, iki danışanla yürütülen vaka inceleme deseni benimsenmiştir. Çalışmanın nitel boyutunda, terapi sürecine ait video kayıtları, oturum transkriptleri ve danışan günlükleri üzerinden içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizi, yazılı veya görsel kayıtların anlam birimlerine ayrılarak yorumlanmasını sağlayan sistematik bir yöntemdir (Kinefuchi, 2017; Kulovitz, 2017). Bu sayede terapötik süreçteki temalar, aktarım dinamikleri, savunma mekanizmaları ve duygusal değişim göstergeleri derinlemesine çözümlenmiştir. Araştırmanın nicel yönünde ise, danışanların terapi öncesi, sonrası ve izleme oturumlarında SCL-90-R, Hacettepe Kişilik Envanteri, Beier Cümle Tamamlama Testi (BCTT), Kariyer Stresi Ölçeği ve Gelecek Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen veriler, nitel bulgularla birlikte yorumlanarak vaka örüntülerinin çok boyutlu biçimde ele alınması sağlanmıştır. Böylece çalışma, karma verilerle desteklenen nitel bir vaka incelemesi niteliği taşımaktadır (Guetterman & Fettes, 2018; Yin, 2018).

Vaka inceleme deseni, psikolojik danışma alanında özellikle bireyin kişisel gelişim sürecini, terapötik ilişki dinamiklerini ve müdahalelerin duygusal etkilerini anlamak açısından sıkça tercih edilmektedir (Linden & Hewitt, 2013). Bu yaklaşım, genellenebilirlikten çok derinlemesine kavrayış sağlamayı hedefler; bu yönüyle beliren yetişkinlik dönemindeki karmaşık duygusal süreçleri incelemek için uygun bir model sunar. Bu araştırmada incelenen iki danışanın kimlik bilgileri gizlilik ilkesi gereği değiştirilmiş, katılımcılar metinde Kağan ve Aytaç olarak kodlanmıştır. Böylece hem etik ilkelere uyum sağlanmış hem de terapötik sürecin özgünlüğü korunmuştur. Sonuç olarak bu çalışma, vaka inceleme desenin doğasına uygun biçimde, hem betimsel derinlik hem de çoklu veri kaynağı kullanımıyla yürütülmüştür. Bu yöntem sayesinde KYAP sürecinin bireylerin içsel dünyasında ve kariyer kaygısına ilişkin bilişsel-duygusal örüntülerinde nasıl bir değişim yarattığı kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir.

3.2. Danışanlar

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde kariyer kaygısı yaşayan iki birey KYAP sürecine dâhil edilmiştir. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş, gerçek adları yerine kod isimler kullanılmıştır. Ayrıca danışanların paylaştığı özel bilgiler ve yaşanan yer adları etik ilkeler doğrultusunda değiştirilmiştir.

Danışan Bir: Kağan

Kağan, 23 yaşında, bir devlet üniversitesinde iç mimarlık bölümünde öğrenim gören son sınıf öğrencisidir. Üniversite eğitimi süresince farklı şehirlerde yaşamış, öğrenim hayatı boyunca yarı zamanlı işlerde çalışarak kendi geçimini büyük oranda sağlamıştır. Orta sosyoekonomik düzeye sahip bir ailede yetişen Kağan, üç kardeşin en büyüğüdür. Babası fırıncı, annesi ev hanımıdır. Babasıyla duygusal yakınlık kurmakta zorlandığını, iletişimlerinin çoğu zaman yüzeysel ve gergin geçtiğini ifade etmiştir. Annesini ise merhametli, destekleyici ve kendini geliştirmeye çalışan biri olarak tanımlamaktadır.

Danışan, uzun süredir devam eden romantik ilişkisini önemsemekte ve bu ilişkinin akademik motivasyonunda belirleyici bir rol oynadığını belirtmektedir. Kız arkadaşının akademik başarıları ve kariyer hedefleri, danışanda hem rekabet hem de yetersizlik duygularını tetiklemiştir. Bu durum, danışanı kariyer kararsızlığı ve gelecek kaygısı nedeniyle psikolojik danışma sürecine başvurmaya yöneltmiştir. Kağan, kariyer kararlarını etkileyen üç temel alan tanımlamıştır: iç mimarlık mesleği, tiyatro ve siyaset. Bu alanlar arasında kararsız kaldığını; hızlı başarı, statü ve takdir isteğinin zaman zaman mantıksal kararlarını gölgelediğini dile getirmiştir. Kariyer kaygısına eşlik eden belirsizlik,

yalnızca mesleki değil; aynı zamanda kimliksel ve duygusal bir çatışma olarak da kendini göstermektedir. Danışanın geçmiş öyküsünde, babasıyla kuramadığı yakın ilişkinin ve çocukluk döneminde yaşadığı yoksunlukların, değerli olma ve takdir edilme ihtiyacını güçlendirdiği görülmektedir. Kağan, güçlü görünmeye çalışan, duygularını kontrol etme eğiliminde olan, başarıyla sevgi arasındaki bağı içselleştirmiş bir yapıya sahiptir. “Güçlü olursam, başarılı olursam sevilirim” teması, onun benlik kurgusunun temelini oluşturmaktadır. Bu durum, danışanın sıkça başkalarının ihtiyaçlarını kendi isteklerinin önüne koymasına ve içsel çatışmalar yaşamasına neden olmaktadır.

Psikodinamik değerlendirmede Kağan’ın kişilik yapılanması nevrotik düzeyde, narsisistik savunma örüntüleri içeren bir görünüm sergilemektedir. İd düzeyinde başarı, güç ve takdir arayışı; süperegö düzeyinde ise suçluluk, sorumluluk ve mükemmeliyetçilik baskısı gözlenmiştir. Bu iki yapının çatışması, danışanın kararsızlık, erteleme ve zihinsel dağınıklık biçiminde dışavurum bulmaktadır. Ego işlevselliği genel olarak korunmakla birlikte, zaman zaman dürtüsel eğilimlerin kontrolünde zorlandığı gözlenmiştir. Psikoseksüel gelişim açısından değerlendirildiğinde danışanın fallik dönemde belirgin saplantılar yaşadığı, baba figürüyle sağlıklı bir özdeşim kuramamasının rekabet ve üstünlük temalarını güçlendirdiği görülmektedir. Bu dinamik yapı, kariyer kararsızlığının yalnızca bilişsel bir sorun değil, aynı zamanda içsel bir çatışmanın yansıması olduğunu göstermektedir.

Danışan İki: Aytaç

Aytaç, 22 yaşında, bir devlet üniversitesinin mekân tasarımı bölümü son sınıf öğrencisidir ve kısa süre içinde mezun olmayı planlamaktadır. Ailesi Düzce’de yaşayan danışan, eğitim süreci boyunca devlet yurdunda kalmıştır. Ailenin en küçük çocuğu olup bir ablası bulunmaktadır. Babası uzun yıllardır şoförlük yapmakta, annesi ise ev işleriyle ilgilenmektedir. Ailesini çalışkan, fedakâr ve saygılı bireyler olarak tanımlayan danışan, özellikle annesiyle sıcak bir ilişki sürdürdüğünü, babasıyla ise çocukluk döneminde şehir dışı görevler nedeniyle daha mesafeli bir bağ kurduğunu ifade etmiştir. Danışan sosyal ilişkilerinde genellikle uyumlu, sakin ve düşünceli bir görüntü sergilemektedir. Arkadaş çevresi tarafından güvenilir, adaletli ve yardımsever biri olarak tanımlandığını belirtmiştir. Yaklaşık beş yıldır süren bir romantik ilişkisi vardır; bu ilişkiyi “karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı” olarak nitelendirmekte, ancak evlilik planlarını mezuniyet ve işe yerleştikten sonraki döneme ertelemektedir.

Akademik yaşamında genel olarak düzenli ve sorumluluk sahibi bir öğrenci profili sergileyen Aytaç, zaman zaman kararsızlık, mükemmeliyetçilik ve aşırı düşünme eğilimlerinin kendisini yordüğünü ifade etmiştir. Staj ve iş bulma konularındaki belirsizlikler kaygı düzeyini artırmakta, bu da zaman zaman özgüveninde dalgalanmalara yol açmaktadır. Üniversitenin kariyer merkezi aracılığıyla

psikolojik danışma hizmetinden haberdar olmuş ve kendi isteğiyle başvurarak sürece katılmıştır. Psikolojik danışma sürecinde genel ruhsal görünüm; sakin, kontrollü, gözlem gücü yüksek, ancak zaman zaman aşırı özdenetim eğilimleri sergileyen bir danışan profiline işaret etmektedir. Onaylanma ve hata yapmaktan kaçınma eğiliminin belirgin olduğu, duygularını ifade etme konusunda ise süreç ilerledikçe daha açık bir hale geldiği gözlemlenmiştir.

Psikodinamik değerlendirmede, Aytaç'ın kişilik yapılanmasının genel olarak anal-obsesif özellikler taşıdığı, mükemmeliyetçilik, aşırı kontrol ihtiyacı ve kararsızlık gibi temaların ön planda olduğu görülmektedir. Katı bir süperegö yapılanması nedeniyle kendini sıklıkla yargılayıcı ve eleştirel bir iç sesle değerlendirmekte, buna bağlı olarak öz-değer ve yeterlilik duygusunda kırılganlıklar yaşamaktadır. Ego işlevleri genel olarak sağlam olmakla birlikte, zaman zaman id kaynaklı arzuların bastırıldığı ve kendine yönelik şefkatin sınırlı kaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte danışanın içgörü kapasitesi yüksek olup, süreç boyunca daha esnek düşünebilen, kararlarını sahiplenebilen ve kendine değer vermeyi öğrenen bir yapıya doğru ilerlediği görülmüştür.

3.3. Psikolojik Danışman

Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından 2015 yılında mezun olan araştırmacı, aynı yıl Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik tezli yüksek lisans programına başlamıştır. 2019 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programına kabul edilmiş ve eğitimine burada devam etmektedir. 2016-2021 yılları arasında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda psikolojik danışman olarak görev yapan araştırmacı, Ekim 2021 itibarıyla Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. 2022-2023 yıllarında aynı üniversitenin Kariyer Merkezi'nde koordinatör yardımcısı olarak görev almış ve bu tez çalışmasında yürütülen kısa yoğun acil psikoterapi uygulamaları burada gerçekleştirilmiştir.

Araştırmacı, Prof. Dr. Taşkın Yıldırım'ın danışmanlığında 2019 yılından itibaren usta-çırak ilişkisi içinde KYAP uygulamalarını öğrenmiş ve çeşitli dinamik terapi eğitimlerine katılmıştır. Bu kapsamda, 2021 yılında Prof. Dr. Taşkın Yıldırım'dan 1. Modül (40 saat) ve 2. Modül (60 saat) olmak üzere toplam 100 saatlik Dinamik Yönelimli Kısa Yoğun Acil Psikoterapi eğitimlerini tamamlamıştır. 2022 yılında Prof. Dr. Doğan Şahin'den 44 saatlik Dinamik Psikoterapi Temel Eğitimi almış, 2022-2023 yılları arasında 96 saatlik Aktarım Odaklı Terapi eğitime ve 2023-2024 yılları arasında 90 saatlik Nevrotiklerde Dinamik Psikoterapi Eğitimi programına katılmıştır. Araştırmacı, dinamik yönelimli kısa süreli terapi uygulamaları ve kariyer danışmanlığı alanlarında akademik çalışmalar yürütmektedir.

3.4. Süpervizör

Bu araştırmanın süpervizörü, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Taşkın Yıldırım'dır. Kendisi psikodinamik yönelimli danışma ve danışman eğitimi alanlarında uzman olup, kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) uygulamaları üzerine akademik çalışmalar yürütmektedir. Ergen ve yetişkinlerle gerçekleştirilen dinamik yönelimli terapi uygulamaları, psikolojik yardım sürecinde değerlendirme ve formülasyon, kriz ve krize müdahale konularında dersler vermekte; lisans ve lisansüstü düzeyde bireysel ve grupla psikolojik danışma süpervizyonu yürütmektedir. Ayrıca 2013 yılından bu yana İnönü Üniversitesi Sürekli Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi bünyesindeki Psikolojik Danışma Ünitesi'nin direktörlüğünü sürdürmektedir.

Prof. Dr. Yıldırım, kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yaklaşımının Türkiye'deki öncülerinden biri olarak bu alanda çok sayıda uygulama ve eğitim programı yürütmektedir. Araştırmacı, 2019 yılından itibaren kendisinden usta-çırak ilişkisi içerisinde KYAP eğitimi almış, süpervizörle dönemsel aralıklarla çevrim içi görüşmeler gerçekleştirmiştir. Bu görüşmelerde danışanların seans içerikleri, terapötik formülasyonlar ve sürecin genel çerçevesi üzerinde değerlendirmeler yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Semptom Tarama Listesi (SCL90R)

Derogatis (1977) tarafından geliştirilen SCL-90-R, bireyin psikolojik ve bedensel belirtilerini değerlendirmeye yönelik, kendini değerlendirme türünde bir psikolojik belirti tarama aracıdır. Ölçek, bireyin içinde bulunduğu stres düzeyini ve ruhsal sıkıntı yoğunluğunu ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcılardan, her bir maddenin son bir ay içinde kendilerini ne ölçüde rahatsız ettiğini değerlendirmeleri istenir. Maddeler 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle (0 = Hiç, 1 = Çok az, 2 = Orta derecede, 3 = Oldukça fazla, 4 = Çok fazla) yanıtlanmaktadır. Toplam 90 maddeden oluşan ölçek, somatizasyon, obsesif-kompulsif özellikler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm ve ek maddeler olmak üzere 10 alt boyutu içermektedir. Her bir alt boyuttan alınan ortalama puan, bireyin o alandaki belirti düzeyini; tüm maddelerin ortalaması ise genel belirti düzeyini göstermektedir. Puanların 0.00–1.50 arası "normal", 1.51–2.50 arası "yüksek", 2.51 ve üzeri ise "patolojik" düzeyde belirtileri temsil etmektedir.

SCL-90-R'nin orijinal formuna ilişkin çalışmalarda Derogatis ve arkadaşları (1977), test-tekrar test güvenirliğini alt testler için .82 ile .85 arasında bildirmişlerdir. Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanması sürecinde Tufan (1987) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada test-tekrar test güvenirliğini .83

olarak saptamıştır. Kılıç (1991), üniversite örnekleminde yaptığı çalışmada alt ölçeklerin güvenirlik katsayılarının .63 ile .84 arasında değiştiğini, ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .97 olduğunu; Dağ (1991) ise Türkçe formun psikopatolojik belirti düzeyini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur.

SCL-90-R bireysel veya grup halinde uygulanabilmekte, ortalama 10–15 dakika içerisinde tamamlanabilmektedir. Araştırmamızda bu ölçek, danışanların psikolojik belirti düzeylerindeki değişimi izlemek amacıyla ön test, son test ve izleme ölçümleri olarak uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen veriler, danışma süreci boyunca yaşanan ruhsal değişimin nicel olarak desteklenmesine ve nitel bulguların bütünleştirilmesine katkı sağlamıştır.

3.5.2. Beier Cümle Tamamlama Testi (B Formu)

Beier Cümle Tamamlama Testi, Beier (1960) tarafından bireylerin genel tutumlarını, duygusal eğilimlerini, içgörü düzeylerini ve çevreleriyle olan ilişki biçimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen yarı yapılandırılmış, projektif bir ölçme aracıdır. Bu test, bireyin tamamlanmamış ifadeleri nasıl yorumladığı ve doldurduğu üzerinden onun bilinçdışı süreçlerine, duygusal çatışmalarına ve benlik yapılanmasına ilişkin ipuçları sunar (Doğan, 2015). Projektif testlerin temel varsayımı, bireyin belirsiz ya da eksik bir uyarıcı karşısında kendi iç dünyasına ait duygu, düşünce ve eğilimleri yansıtmasıdır (Aydın, 2019). Dolayısıyla Beier testi, bireyin geçmişe, şimdiye ve geleceğe ilişkin tavırlarını, otorite figürleriyle ilişkilerini, suçluluk ve korku temalarını, benlik algısını ve sosyal etkileşim biçimlerini anlamada yararlı bir terapötik araç olarak görülmektedir.

Testin A formu (56 madde), 8–16 yaş arası çocuklara; B formu (67 madde) ise 16 yaş ve üzeri bireylere uygulanmak üzere geliştirilmiştir (Beier, 1960; akt. Doğan, 2015). Bu araştırmada, katılımcılar 18–25 yaş aralığında oldukları için B formu kullanılmıştır. Testte katılımcılardan, verilen eksik cümleleri ilk akıllarına gelen ifadelerle tamamlamaları istenmektedir. Böylece yanıtlar planlanmış ya da bilinçli bir şekilde yapılandırılmadan, bireyin iç dünyasındaki temaları ve duygusal yönelimleri yansıtır. Test, bireysel olarak uygulanmakta olup ortalama 30–45 dakika sürmektedir. Uygulama sırasında danışana telkin edici ifadelerden kaçınılması, her maddenin serbest biçimde tamamlanmasına izin verilmesi esastır (Doğan, 2015).

Testin 13 alt boyutu bulunmaktadır:

1. Geçmişe yönelik tavırlar
2. Geleceğe yönelik tavırlar

3. Benlik duygusu ve kendi kabiliyetlerine karşı tavırlar
4. Anneye yönelik tavırlar
5. Babaya yönelik tavırlar
6. Ev ve aile ilişkilerine yönelik tavırlar
7. Arkadaşlara yönelik tavırlar
8. Otorite figürlerine yönelik tavırlar
9. Korku ve endişeler
10. Suçluluk duyguları
11. Okul ve işe karşı tavırlar
12. Karşı cinsle olan ilişkilere karşı tavırlar
13. Genel yaşam tavırları

Bu alt boyutlar, bireyin hem geçmiş yaşantılarındaki içsel çatışmaları hem de geleceğe yönelik umut, kaygı ve beklentilerini yansıtır (Doğan, 2015; Avcı, 2021). Testin değerlendirilmesi üç aşamada yapılmaktadır. İlk aşamada, tamamlanan cümleler olumlu (+), olumsuz (-) veya nötr (0) biçiminde sınıflandırılır. İkinci aşamada, her alt boyut için bu sınıflandırmalar toplanarak bireyin baskın eğilimleri belirlenir. Üçüncü aşamada ise içerik çözümlemesi yapılarak, bireyin yanıtlarında öne çıkan temalar (örneğin “geleceğe güvensizlik”, “otoriteye direnç”, “aileye bağlılık”) belirlenir ve bu temalar psikodinamik bir bakış açısıyla yorumlanır (Doğan, 2015; Aydın, 2019).

Beier Cümle Tamamlama Testi, özellikle terapi süreçlerinde bireyin değişim dinamiklerini izlemek için sıkça kullanılan bir araçtır. Bu çalışmada test, danışanların KYAP süreci öncesinde, sonrasında ve izleme oturumunda olmak üzere üç kez uygulanmıştır. Böylece danışanların benlik algısı, gelecek yönelimi, mesleki kimlik gelişimi ve duygusal esneklik düzeylerinde meydana gelen değişimler karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Testin olumlu, olumsuz ve nötr yanıt dağılımları, danışan ifadelerinin tematik içerikleriyle birlikte değerlendirilmiş; bu sayede sayısal eğilimlerle psikodinamik yorumların örtüşmesi sağlanmıştır. Böylece bulgular, danışanın içsel değişim sürecini hem nicel hem nitel boyutlarıyla destekleyecek biçimde doğrulamıştır. Örneğin, bir danışanın ön testte “Gelecek bana güvensiz geliyor.” ifadesini son testte “Gelecek bana mutluluk vaat ediyor.”, izleme testinde ise “Gelecek bana gelecek vaat ediyor.” biçiminde tamamlaması, bireyin umutsuzluk temalarından içsel güven ve kontrol hissine yöneldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, “İşim olacak mı?” ifadesinin süreç sonunda “İşim geleceğin mesleğidir.” olarak tamamlanması, bireyin kariyer belirsizliğinden öz yeterlilik duygusuna geçişini temsil etmektedir. Beier Cümle Tamamlama Testi, bu yönüyle danışanın içsel dünyasında meydana gelen psikodinamik yeniden yapılanmayı izlemeye olanak tanıyan, hem tanısal hem de terapötik süreci derinleştiren bir ölçme aracıdır.

3.5.3. Hacettepe Kişilik Envanteri

Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini değerlendirmek amacıyla Özgüven (1992) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 168 maddeden oluşan envanter, “Evet” ve “Hayır” biçiminde yanıtlanmaktadır. Uygulama, bireysel ya da grup hâlinde yapılabilir; okuma-yazma bilen bireyler tarafından yazılı biçimde, okuma becerisi sınırlı bireylere ise sözel olarak uygulanabilmektedir. Envanter, her biri 20 maddeden oluşan sekiz alt ölçek ve sekiz maddelik bir Geçerlik (G) bölümünden meydana gelmektedir. HKE iki temel bölümden oluşur: Kişisel Uyum (KU) ve Sosyal Uyum (SU). Kişisel uyum; *Kendini Gerçekleştirme (KG)*, *Duygusal Kararlılık (DK)*, *Nevrotik Eğilimler (NE)* ve *Psikotik Belirtiler (PB)* alt boyutlarını içerir. Sosyal uyum ise *Aile İlişkileri (Ai)*, *Sosyal İlişkiler (Si)*, *Sosyal Normlar (SN)* ve *Antisosyal Eğilimler (AE)* alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan elde edilen puanlar toplam uyum düzeyine ilişkin Genel Uyum (GU) puanını oluşturmaktadır.

HKE 8 alt boyutlunun açıklamaları aşağıda belirtilmiştir:

Kendini Gerçekleştirme (KG): Bu alt boyut, bireyin kendi kapasitesini fark etme, kararlarını bağımsız biçimde alabilme ve kendini ifade etme konusundaki yeterliğini göstermektedir. Puanın yüksek olması, kişinin yaşamını yönlendirme ve kendi doğrularına göre hareket etme eğiliminin daha güçlü olduğunu; düşük olması ise özgüven ve öz-yeterlik alanlarında zorlanmalar yaşandığını düşündürmektedir.

Duygusal Kararlılık (DK): Duygusal kararlılık, bireyin duygusal tepkilerindeki dengeyi ve stresle başa çıkma becerisini yansıtır. Yüksek puan alan bireyler genellikle daha sakin, esnek ve duygularını yönetebilme konusunda daha istikrarlıdır. Düşük puanlar ise kaygı, gerginlik, aşırı alınganlık veya kolay etkilenme gibi özelliklere işaret edebilir.

Nevrotik Eğilimler (NE): Bu boyut, duygusal çatışmaların bedensel belirtilerle ifade edilme eğilimini ve kişinin stres karşısındaki hassasiyetini değerlendirir. Yüksek puan, psikosomatik yakınmaların ve içsel gerginliklerin daha az görüldüğünü; düşük puan ise mükemmeliyetçilik, eleştiriye direnç, huzursuzluk veya somatik şikâyetlere yatkınlık gibi eğilimleri işaret eder.

Psikotik Belirtiler (PB): Psikotik belirtiler alt ölçeği, bireyin içe kapanma, yalnızlığı tercih etme ya da düşüncelere dalma gibi eğilimlerini incelemektedir. Yüksek puan, gerçeklikle temasın sağlıklı bir

düzeyde sürdürdüğünü; düşük puan ise zaman zaman yoğun hayal kurma, dikkatin dağılması ya da sosyal geri çekilme eğilimlerinin bulunabileceğini gösterebilir.

Aile İlişkileri (Ai): Bu alt boyut bireyin ailesiyle olan etkileşimin niteliğini ele alır. Yüksek puan, aile bireyleriyle daha sıcak, destekleyici ve uyumlu bir ilişkiyi; düşük puan ise çatışmalar, uzaklaşma ya da aile içinde anlaşmazlıkların varlığını düşündürür.

Sosyal İlişkiler (Si): Sosyal ilişkiler alt boyutu, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerdeki rahatlık, iletişim becerisi ve sosyal uyumunu değerlendirir. Puanın yüksek olması sosyal ortamlarda rahatlık ve esneklik anlamına gelirken, düşük puan sosyal çekingenlik, iletişimde zorlanma veya yabancı ortamlarda gerginlik hissini işaret edebilir.

Sosyal Normlar (SN): Bu alt ölçek, bireyin toplumun kurallarına, değerlerine ve ortak yaşamın gereklerine uyumunu değerlendirir. Yüksek puan, kişinin kuralları gözetten ve başkalarının haklarına saygılı bir tutum sergilediğini; düşük puan ise zaman zaman toplumsal sınırları zorlayan ya da kuralları esnetme eğilimlerini düşündürür.

Antisosyal Eğilimler (AE): Antisosyal Eğilimler boyutu, bireyin saldırganlık, öfke, zarar verme isteği veya otoriteye karşı koyma eğilimlerini ele alır. Yüksek puan, bu tür eğilimlerin baskın olmadığını; düşük puan ise kişinin zaman zaman çatışmacı, kural karşıtı veya tepkisel davranışlar gösterebileceğini ortaya koyabilir.

Geçerlik (G) puanı, bireyin envanteri dikkatli ve içtenlikle yanıtlayıp yanıtlamadığını belirlemeye yöneliktir. Cevap kâğıdındaki (21–167), (42–143), (63–120), (84–95), (105–71), (126–48), (147–25) ve (168–1) numaralı madde çiftlerinde aynı yanıtın verilmesiyle G puanı hesaplanır. Maksimum G puanı 8 olup, 5 ve altı değerler geçersiz kabul edilmektedir. Puanlamada her alt ölçek için alınabilecek maksimum değer 20'dir. Elde edilen puanlar doğrudan yorumlanabilir; puanların yüksekliği uyum düzeyinin arttığını, düşüklüğü ise uyumsuzluk eğiliminin arttığını göstermektedir. Normatif değerlendirmede, puanların %25'lik dilim altında olması düşük uyumu, %50 civarında olması orta düzey uyumu, %75 ve üzeri olması ise yüksek uyumu ifade etmektedir.

HKE'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Özgüven (1992) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayıları kişisel uyum için .93, sosyal uyum için .84 ve genel uyum için .92 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında yapılan karşılaştırmalarda, HKE ile *Benlik Tasarımı* puanları arasında .48 ile .79, *MMPI* ile arasında –.50–.80, *SCL-90-R* ile farklı alt ölçekler arasında –.20–.40 arasında değişen korelasyonlar elde edilmiştir. Ayrıca, *Sürekli Kaygı* puanları ile Kişisel Uyum arasında

–.58, Sosyal Uyum arasında –.47, Genel Uyum arasında ise –.56 düzeyinde negatif korelasyonlar rapor edilmiştir. Bu bulgular, envanterin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada Hacettepe Kişilik Envanteri, danışanın kişisel ve sosyal uyumundaki değişimi ön test, son test ve izleme ölçümleriyle değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Envanterden elde edilen nicel veriler, psikodinamik içerik çözümlmeleriyle birlikte yorumlanarak danışma sürecine ilişkin bütüncül bir değerlendirme sağlanmıştır.

3.5.4. Kariyer Stresi Ölçeği (KSÖ)

Kariyer Stresi Ölçeği, üniversite öğrencilerinin mesleki geleceklerine ilişkin yaşadıkları zorlanmaları belirlemek amacıyla Choi ve çalışma arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek, kariyer sürecine eşlik eden belirsizlikler, bilgi eksiklikleri, dış çevreden kaynaklanan beklentiler ve iş bulma baskısı gibi stres unsurlarını değerlendirmeye yönelik toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Her madde, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçek üzerinden yanıtlanmaktadır. Bu yapı doğrultusunda ölçekten elde edilebilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte; yüksek puanlar bireyin kariyer sürecine ilişkin stres düzeyinin arttığını göstermektedir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama ve psikometrik inceleme çalışması Özden ve Sertel-Berk (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda orijinal formdaki dört boyutun Türkçe örnekleme üç faktör altında toplandığı görülmüş ve bu faktörler “Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği”, “Dışsal Çatışma” ve “İş Bulma Baskısı” olarak adlandırılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmış, alt boyutlara ilişkin madde-toplam puan korelasyonlarının .44 ile .80 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .81 olması, ölçeğin zaman içindeki kararlılığının yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, KSÖ’nün üniversite öğrencilerinde kariyer stresini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

KSÖ’nün 3 alt boyutunun açıklamaları aşağıda belirtilmiştir:

1. Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği: Bu boyut, öğrencinin kariyerine ilişkin bilgi düzeyinin yetersiz olması, gerekli nitelik ve hazırlık süreçlerini tam olarak kestirememesi, gelecekte ne yapmak istediğine dair netlik sağlayamaması gibi temaları kapsamaktadır. Bireyin seçmek istediği mesleğin gerektirdiği yetkinlikleri bilmemesi, kendi becerilerine ilişkin belirsizlik yaşaması ve kariyer planına dair kararsızlık hissetmesi bu alt ölçek tarafından değerlendirilir. Ayrıca, kariyer hazırlığında destek

eksikliği veya yol gösteren birinin olmaması gibi durumlar da bu boyutta stres kaynağı olarak ele alınmaktadır. (Maddeler: 3, 5, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20)

2. *Dışsal Çatışma*: Bu alt boyut, bireyin kariyer seçimine ilişkin çevresel baskılarla yaşadığı gerilimleri değerlendirir. Özellikle aile bireyleriyle görüş ayrılıkları, yakın çevrenin beklentileriyle kişisel ilgi ve değerlerin uyuşmaması, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinin bireyde endişe yaratması gibi durumlar bu alt ölçekte toplanmaktadır. Öğrencinin kendi kararları ile çevresinin talepleri arasındaki uyumsuzluk, dışsal çatışmanın temelini oluşturmaktadır. (Maddeler: 1, 2, 4, 15)

3. *İş Bulma Baskısı*: Bu boyut, öğrencinin mezuniyet sonrası iş bulmaya ilişkin kaygılarını, iş piyasasının yapısına yönelik belirsizlikleri ve işe yerleşmeye dair performans baskısını içermektedir. İş fırsatlarının yetersizliği, sınavlarda başarısız olma ihtimali, istediği mesleğin ekonomik güvence sağlayıp sağlamayacağına yönelik endişeler bu alt ölçeğin içerdiği başlıca konulardır. Ayrıca ders çalışma ve kariyer hazırlığını birlikte yürütmenin zorlukları ile iş bulma sürecinin çok aşamalı yapısının yarattığı stres de bu boyutta değerlendirilmektedir. (Maddeler: 6, 7, 8, 9, 10, 12)

3.5.5. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (ÜÖGKÖ)

Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (ÜÖGKÖ), üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş 19 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Gelecek Korkusu alt boyutu, öğrencilerin gelecekte karşılaşılabilecekleri belirsizliklere, olası başarısızlıklara ve yaşam planlarının sektöre uğrayabileceğine ilişkin endişelerini kapsamaktadır. Gelecekte Umutsuzluk alt boyutu ise bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin azalması, hedeflerine ulaşma konusundaki iyimserliğinin zayıflaması ve geleceğe dair umut düzeyinin düşmesiyle ilişkilidir.

Ölçek “Hiçbir Zaman” ile “Her Zaman” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve 2, 4, 6, 8, 10 ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde ölçeğin tümü için Cronbach α katsayısı .91, Gelecek Korkusu faktörü için .95 ve Gelecekte Umutsuzluk faktörü için .88 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek toplam puan 19 ile 95 arasında değişmekte olup puanın yükselmesi, öğrencinin geleceğe yönelik kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir.

3.5.6. Danışan Günlükleri

Nitel araştırmalarda bireylerin öznel deneyimlerini, içsel süreçlerini ve olaylara yükledikleri anlamları kendi ifadeleriyle aktarmalarına olanak tanıyan günlükler, zengin ve derinlikli veri sağlayan

esnek bir veri toplama aracıdır. Literatürde belirtildiği üzere günlükler, araştırmacıya olayların yaşandığı andaki kişisel tanıklığın gücünü sunarak, geriye dönük anlatımlarda kaybolabilecek canlı ayrıntıların yakalanmasını sağlar (Hyers, 2018). Ayrıca tarihsel belgelerin veya standart ölçeklerin aksine, sürecin insan ilgisiyle dolu samimi tarihini ortaya çıkararak olguların öznel boyutunu derinleştirir (Woll, 2013).

Psikolojik danışma ve psikoterapi araştırmalarında günlük kullanımı, sadece veri toplama işleviyle sınırlı kalmamaktadır. Pennebaker'ın (1997) da vurguladığı gibi, günlük tutma eylemi; danışan için bir öz farkındalık aracı, yardım arama davranışını teşvik eden bir katalizör ve duygusal boşalım (katarsis) sağlayan terapötik bir müdahale biçimi olarak da işlev görmektedir. Bu bağlamda günlükler, klinik ortamın dışına taşan terapötik hedeflerin bir hatırlatıcısı olarak sürecin etkililiğini artırabilmektedir (Schmitz ve Wiese, 2006).

Bu araştırmada, uygulanan kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) sürecinin danışanların iç dünyasındaki yansımalarını anlık ve filtresiz bir şekilde takip edebilmek amacıyla danışan günlükleri kullanılmıştır. Araştırma sürecinde her oturumun sonunda danışanlara yapılandırılmamış boş formlar verilmiş ve o günkü oturuma dair duygu, düşünce ve farkındalıklarını serbestçe yazmaları istenmiştir. Bu yöntemle, danışanların terapötik sürece dair öznel değerlendirmelerini, dirençlerini, içgörü kazandıkları anları ve değişim süreçlerini birinci ağızdan tespit etmek amaçlanmıştır. Elde edilen günlük notları dijital ortama aktararak, vaka analizlerinde sürecin gelişimini destekleyici nitel veriler olarak kullanılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi, Geçerlik ve Güvenirlik

Bu araştırmada verilerin analizi, sadece terapötik sürecin betimlenmesi değil, aynı zamanda uygulanan kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) müdahalesinin danışanlar üzerindeki çok boyutlu etkisinin kanıtlanması amacıyla yapılandırılmıştır. Analiz sürecinde, terapötik akışın doğallığını korumak ve değişimi kronolojik bağlamından koparmadan sunabilmek amacıyla betimsel analiz yaklaşımı benimsenmiştir. Bu doğrultuda veriler; kodlama işlemine tabi tutulmadan, doğrudan alıntılarla ve orijinal süreç akışına sadık kalınarak raporlanmıştır. Psikolojik danışma süreci doğası gereği öznel ve karmaşık olduğundan, araştırmanın bilimsel titizliğini sağlamak adına nitel ve nicel veri toplama araçları bir arada kullanılarak süreç çapraz bir doğrulamaya tabi tutulmuştur.

Yıldırım ve Şimşek'in (2011) de işaret ettiği üzere, nitel araştırmaların doğası geleneksel pozitivist kavramlardan ziyade inandırıcılık (iç geçerlik) ve aktarılabilirlik (dış geçerlik) ölçütleri üzerine kuruludur. Bu doğrultuda, araştırmanın inandırıcılığını sağlamak ve elde edilen sonuçların tutarlılığını

güçlendirmek amacıyla veri çeşitlemesi stratejisi en geniş kapsamıyla uygulanmıştır. Danışanların içsel dünyalarındaki değişimi sadece sözel beyanlarına dayalı bırakmamak adına; SCL-90-R, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), Beier Cümle Tamamlama Testi, Kariyer Stresi Ölçeği ve Gelecek Kaygısı Ölçeği gibi ölçme araçlarından elde edilen nicel veriler, sürecin başında, sonunda ve izleme aşamasında toplanmıştır. Bu nicel veriler; oturum video kayıtlarından elde edilen deşifre metinleri ve danışanların her oturum sonrası kendi el yazılarıyla tuttukları danışan günlükleri ile karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Örneğin, bir danışanın "Artık daha az kaygılıyım" beyanı, sadece sözlü bir ifade olarak kalmamış; ölçek puanlarındaki düşüş ve günlüklerindeki somut yaşantı örnekleriyle teyit edilmiştir.

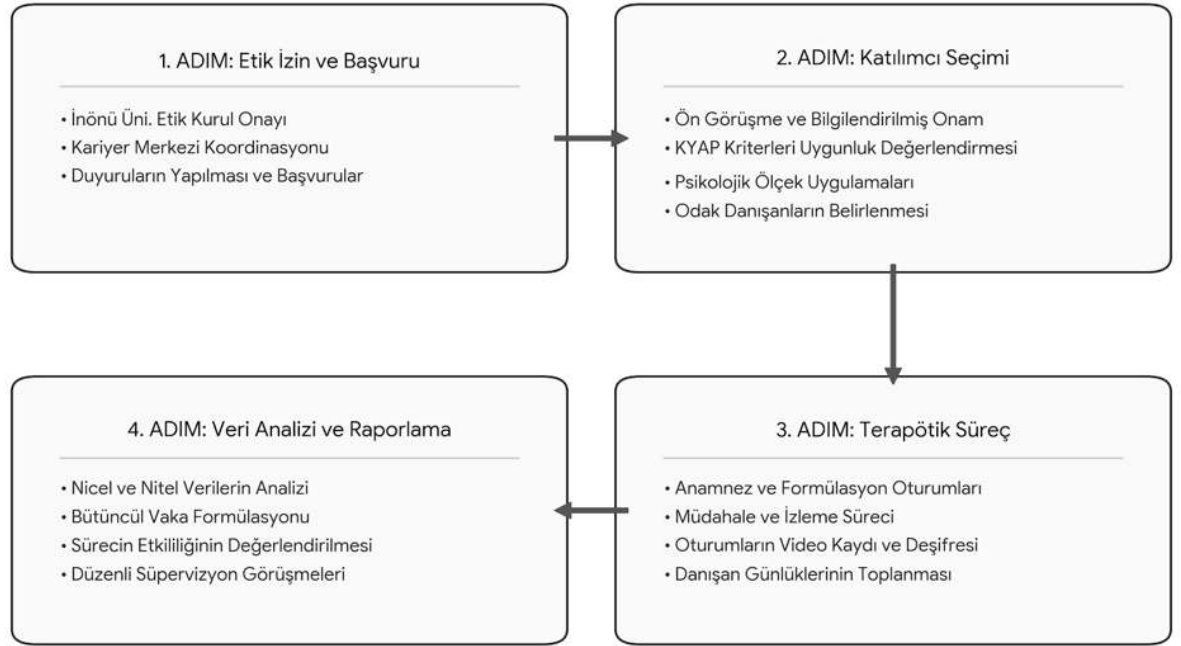
Araştırmanın aktarılabirliği (dış geçerlik) ise ayrıntılı betimleme yoluyla sağlanmıştır. Danışanların demografik özellikleri, başvuru nedenleri, kullanılan KYAP prosedürü, uygulanan teknikler ve ortamın özellikleri, okuyucunun veya başka bir araştırmacının benzer bir süreci kendi bağlamında değerlendirebilmesine olanak tanıyacak detayda raporlanmıştır. Ancak dinamik yönelimli terapinin her vakanın biricikliği ilkesi sebebiyle; bu betimlemelerdeki amaç sonuçların genellenmesi değil, okuyucunun benzer özellikler taşıyan diğer beliren yetişkinlerin içsel dinamiklerini ve kariyer kaygılarını anlama ve yorumlama noktasında zengin bir klinik perspektif kazanmasıdır.

Son olarak araştırmanın tutarlılığı (güvenirlik), sürecin başından sonuna kadar sistematik bir uzman denetimiyle teminat altına alınmıştır. Araştırmacı, tüm oturumları video kaydına almış ve kelimesi kelimesine deşifre etmiştir. Bu deşifreler, yapılan formülasyonlar ve vaka analizleri, araştırmanın süpervizörü Prof. Dr. Taşkın Yıldırım ile düzenli aralıklarla paylaşılmış ve değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmacının aynı zamanda uygulayıcı olmasından kaynaklanabilecek olası yanlılığı önlemek amacıyla; analiz ve yorumlamalar, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında doktora derecesine sahip ve dinamik yönelimli psikoterapi konusunda çalışmaları bulunan bağımsız bir uzmanla paylaşılmış ve yorumların tutarlılığı kontrol edilmiştir. Süpervizyon ve uzman görüşü süreci, araştırmacının öznel yorumlarından kaynaklanabilecek olası yanlılıkları önlemiş ve analizlerin, dinamik yönelimli kuramın ilke ve kavramlarıyla tutarlı bir zeminde ilerlemesini sağlamıştır.

3.7. İşlem Yolu

Araştırma süreci, belirli aşamalar takip edilerek sistematik bir şekilde yürütülmüştür. Çalışmanın birinci adımı, etik ve yasal izinlerin alınması sürecini kapsamaktadır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 01/12/2022 tarih ve 2022/22-8 sayılı karar ile etik onay alınmıştır (EK-1). İzin sürecinin tamamlanmasının ardından, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Kariyer Merkezi koordinasyonunda,

kariyer kaygısı yaşayan öğrencilere yönelik psikolojik destek hizmeti sağlanacağına dair duyurular yapılmış ve başvurular alınmaya başlanmıştır (EK-2).



Şekil 1. Araştırma Süreci ve İşlem Yolu Akış Şeması

Çalışmanın ikinci adımı, katılımcıların belirlenmesi ve değerlendirilmesidir. Başvuru yapan adaylarla ön görüşmeler gerçekleştirilmiş; araştırmanın amacı, yöntemi, gönüllülük esası ve gizlilik ilkeleri hakkında detaylı bilgilendirme yapılarak "Bilgilendirilmiş Onam Formu" imzalatılmıştır. Bu aşamada, dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yöntemine uygunluk kriterlerini (içgörü kapasitesi, ego gücü vb.) taşıyan ve kariyer kaygısı düzeyleri yüksek olan iki danışan (Kağan ve Aytaç) çalışma grubu olarak belirlenmiştir. Danışanların uygunluğu, ön görüşmeler ve uygulanan ölçekler (SCL-90-R, KSÖ vb.) aracılığıyla teyit edilmiştir.

Üçüncü adım, terapötik sürecin yürütülmesi ve veri toplama aşamasıdır. Danışanlarla Aralık 2022 - Mart 2023 tarihleri arasında yürütülen süreçte, anamnez ve müdahale oturumları planlandığı şekilde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Ancak, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler ve akabinde yükseköğretim kurumlarında uzaktan eğitime geçilmesi zorunluluğu nedeniyle, sürecin son aşaması olan izleme oturumları çevrim içi online olarak tamamlanmıştır. Süreç, KYAP protokolüne uygun olarak; anamnez ve formülasyon (ilk 2 oturum), müdahale (3-6. oturumlar) ve izleme aşamalarını içerecek şekilde yapılandırılmıştır. Her oturum danışanların izniyle video kaydına alınmış ve araştırmacı tarafından kelimesi kelimesine deşifre edilmiştir. Ayrıca bu

aşamada, sürecin anlık etkilerini takip edebilmek amacıyla danışan günlükleri kullanılmıştır. Her oturumun sonunda danışanlara, üzerinde herhangi bir yönlendirici soru bulunmayan boş formlar verilmiş ve o günkü oturuma dair duygu ve düşüncelerini serbestçe yazmaları istenmiştir. Bu günlükler, danışanın seans odasından çıktıktan sonraki içsel yankılarını takip etmek açısından eşsiz bir veri kaynağı olmuştur.

Bugün stres konusunu konuşmamız. Stresin altında kandan
her konu ve düşündüğüm herşey aynı problem üzerine geliyor.
mükemmeliyetçilik. Öyle olsa daha mı iyi olurdu veya böyle
yapmasam daha güzel olabiliriz insanlar. ne seveyi çok fazla
düşündüğüm anlara çıktı. İnsanlarda düşünmem gerekli ama
kendim daha önemliyim. Çünkü bu hayatı ben yaşıyorum.
Güvenne sığı duyuyuyum. Ama ilk başta kendime sığı
duyuyuyum, aynı zamanda iki farklı şekilde doruk karşılık
konuştum kendime. Sağat tenuları somut hatta daha iyi
anladığımı ve daha iyi sentezlediğimi farkettim.

Şekil 2. Danışan Günlüğü Örneği

Çalışmanın dördüncü ve son adımı ise verilerin analizi ve raporlaştırılmasıdır. Toplanan nicel (ölçek puanları) ve nitel (deşifreler, günlükler) veriler analiz edilerek vaka formülasyonları oluşturulmuş ve sürecin etkililiği değerlendirilmiştir. Tüm süreç boyunca araştırmacı, süpervizörü Prof. Dr. Taşkın Yıldırım ile düzenli aralıklarla görüşerek vaka gidişatını ve müdahaleleri değerlendirmiştir.

4. BULGULAR

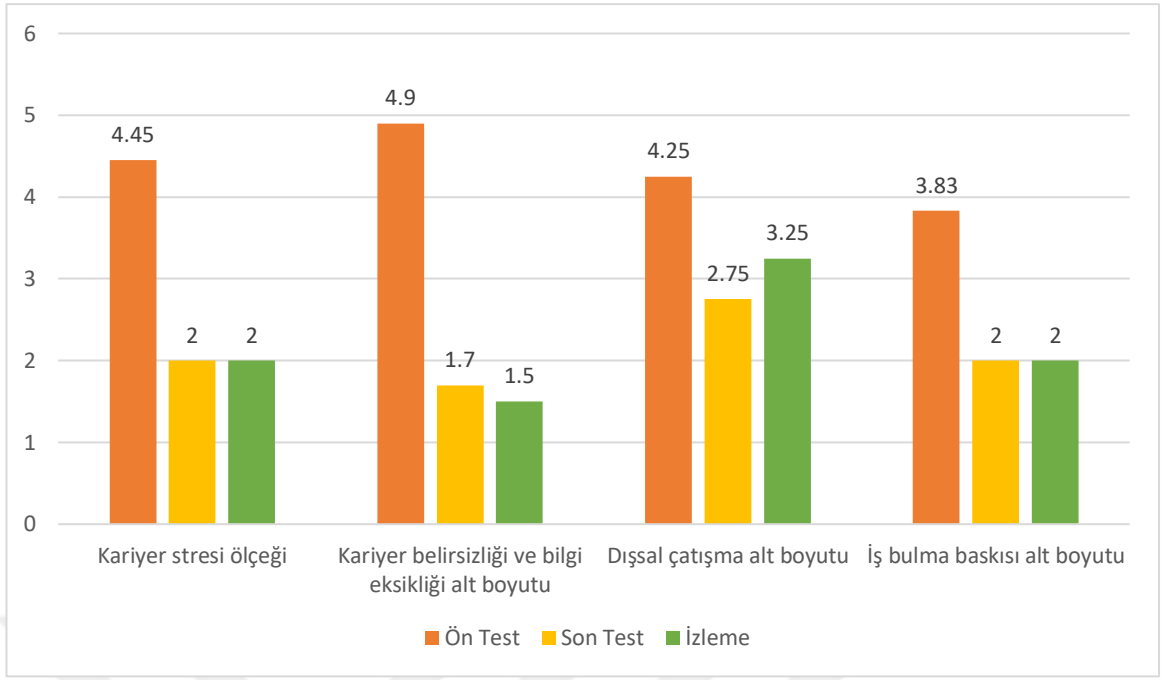
Bu bölümde yaşadıkları kariyer kaygıları sebebiyle, okudukları üniversitenin kariyer merkezinden psikolojik destek alan ve gönüllü olarak araştırmının verilerini sağlayan Kağan ve Aytaç'a ait ön test, son test ve izleme testi sonuçları verilmiştir. Sonrasında psikolojik danışma oturumlarına dair bulgular danışanların kişisel bilgileri değiştirilmiş olarak sunulmuştur.

4.1. Birinci Danışan: Kağan

Kağan iç mimarlık 4. Sınıf öğrencisidir. Bağlı derslerden birinden kalması sebebiyle okulu 1 sene uzamıştır. Devlet yurdunda 6 kişilik bir odada kalmaktadır Ailenin en büyük çocuğudur. Ailesi İzmir'de yaşamaktadır. 22 yaşında ve bekârdır. 6 senedir devam eden romantik ilişkisi vardır. Söz, nişan gibi durumlar okulu uzaması sebebiyle ertelenmiştir. Kız arkadaşıyla gelecek hakkında konuşurken tartışmış ve kız arkadaşı kendisinin gelecekleri için çabalamadığını söylemiştir. Bu tartışma sonunda üniversitenin kariyer merkezi bünyesinde sunulan psikolojik danışma hizmetine başvurmaya karar vermiş ve mail yoluyla başvurmuştur. Mailleşme sonunda uygun bir tarihe randevu verilmiş ve o tarihte danışan süreç hakkında bilgilendirilerek bilgilendirilmiş onam evrakı imzalatılmıştır. Sonrasında çalışmaya dair formların (ön test) doldurulması için danışan bekleme odasına alınmıştır. Formların doldurulması yaklaşık 30 dakika sürmüştür. 4/11/2023 tarihinde başlayan terapötik süreç 6 oturum sürmüştür (21/12/2023) ve verilen 2 aylık aradan sonra izleme oturumu yapılarak çalışma sonlandırılmıştır. Oturumlara ait deşifreler araştırmacı tarafından yapılmıştır ve 21.569 kelimedenden oluşmaktadır.

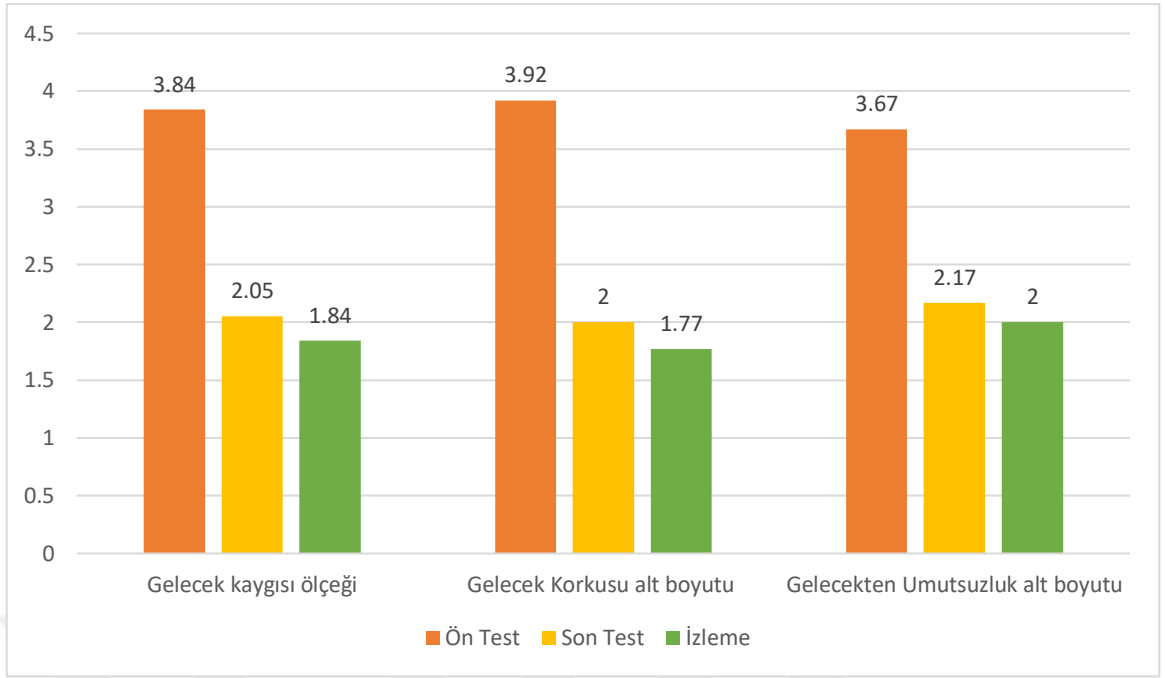
4.1.1. Nicel Bulgular

Kağan'a ait Kariyer Stresi Ölçeği (KSÖ), Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ), Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), Beier Cümle Tamamlama Testi (BCTT) ve Semptom Tarama Listesi (SCL90R) ön test-son test-izleme testi sonuçları aşağıdaki tablolarda karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.



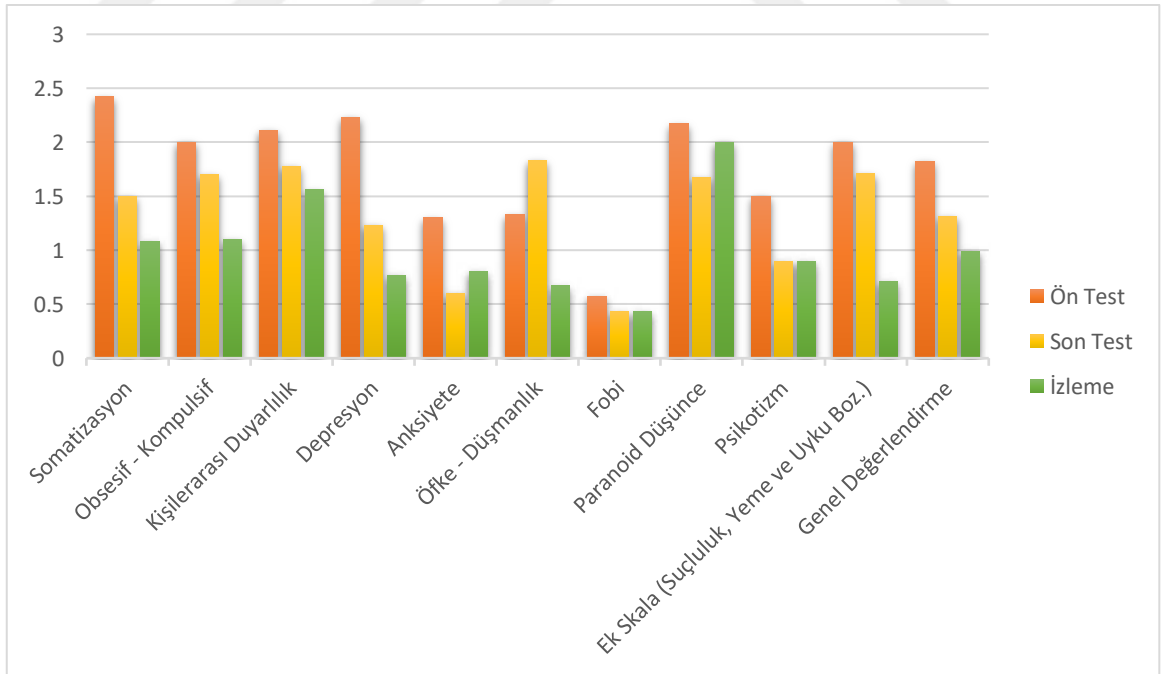
Grafik 1. Kağan'a Ait KSÖ Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Grafik 1 incelendiğinde Kağan'ın yaşadığı kariyer stresi toplam puanı ve tüm alt boyutlarının son ve izleme testi sonuçları ön test sonucundan daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. Kariyer stresi toplam puanının ve iş bulma baskı boyutu puanının son test ve izleme testlerinin aynı seviyede ve ön test puanlarından daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği boyutuna bakıldığında son test puanlarının ön testten, izleme testi puanlarının da son testten daha düşük olduğu görülmektedir. Dışsal çatışma boyutuna bakıldığında izleme testi puanlarının son testten daha fazla olduğu görülsede, hem son test hem de izleme testi puanlarının ön teste göre daha düşük seviyede olduğu görülmektedir.



Grafik 2. Kağan'a Ait GKÖ Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Grafik 2 incelendiğinde Kağan'ın gelecek kaygısı toplam puanının ve tüm alt boyut puanlarının son test sonuçlarının ön test sonuçlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca tüm boyutların izleme testi sonuçları son test sonuçlarından düşük bulunmuştur.



Grafik 3. Kağan'a Ait SCL-90 Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Kağan'a ait SCL 90 ön test sonuçlarına bakıldığında kısa yoğun acil psikolojik danışma öncesi danışanın somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, paranoid düşünce, ek skala ve genel değerlendirme boyutu puanlarının yüksek değerlerde (1.5-2.5 aralığı) olduğu

görülmektedir. Öfke-düşmanlık boyutu haricindeki tüm boyutlarda son test ve izleme testi puanlarının ön test puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca anksiyete ve paranoid düşünce dışındaki tüm boyutların izleme testi puanlarının son test puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir. Kısa yoğun acil psikolojik danışma sonrası yapılan izleme testi sonucuna göre Kağan'ın kişilerarası duyarlılık ve paranoid düşünce değerleri hariç tüm değerlerin 1.5 altında yani normal değer aralığına gerilediği görülmektedir.

Tablo-1. Kağan'a ait Beier Cümle Tamamlama Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Alanlar	Ön Test			Son Test			İzleme		
	+	-	0	+	-	0	+	-	0
Geçmişe Karşı Tavırlar	1	2	2	1	1	3	2	1	2
Geleceğe Karşı Tavırlar	0	1	4	2	0	3	5	0	0
Benlik Duygusu ve Kendi Kabiliyetlerine Karşı Tavırlar	0	5	1	2	3	1	4	1	1
Anneye Karşı Tavırlar	2	1	2	3	0	2	4	0	1
Babaya Karşı Tavırlar	0	5	0	2	3	0	1	2	2
Ev ve Aile İlişkilerine Karşı Tavırlar	0	5	0	1	2	2	2	1	2
Arkadaşlara Karşı Tavırlar	0	4	1	0	2	3	1	2	2
Otoriteye Karşı Tavırlar	1	0	4	1	0	4	1	0	4
Korku ve Endişeler	1	2	2	2	2	1	2	1	2
Suçluluk Hisleri	0	2	3	0	1	4	0	1	4
Okul ve İşe Karşı Tavırlar	1	3	1	3	2	0	4	1	0
Karşı Cinsle Olan İlişkilere Karşı Tavırlar	1	1	3	1	0	4	2	0	3
Genel Tavırlar	0	5	1	0	3	3	0	2	4
TOPLAM	7	36	24	18	18	31	28	12	27

Kağan'a ait Beier Cümle Tamamlama testi ön test, son test ve izleme testi sonuçları Tablo 1'te verilmiştir. Ön test sonuçlarına göre toplam 7 pozitif, 36 negatif, 24 nötr ifade olduğu bulunmuştur. Son test sonuçlarına bakıldığında pozitif ifade sayısının 18'e, nötr ifade sayısının 31'e çıktığı; negatif ifade sayısının ise 18'e düştüğü bulunmuştur. İzleme testi sonuçlarına bakıldığında pozitif ifade sayısının 28'e çıktığı; negatif ifade sayısının 12'ye ve nötr ifade sayısının 27'e düştüğü bulunmuştur. Danışanın teste verdiği ifadeler incelendiğinde izleme ve son testlerde daha umutlu ve gerçekçi cevaplar verdiği görülmüştür. Danışanın öntest, sontest ve izleme testine verdiği yanıtların bazı

örnekleri aşağıda verilmiştir:

Ön Test: Gelecek bana *çok uzak ve zorlu geliyor.*

Son Test: Gelecek bana *çok şey vaat ediyor.*

İzleme Testi: Gelecek bana *çok şey vaat eder.*

Ön Test: İşim *konusunda belirsizlikler yaşıyorum.*

Son Test: İşim *bana farklı kapılar açabilir.*

İzleme Testi: İşim *yeni yollar açacak.*

Ön Test: Ben *ne yapacağım.*

Son Test: Ben *biraz hayalperestim.*

İzleme Testi: Ben *kafama koyduğum şeyi başarırım.*

Ön Test: Arkadaşlar *yardımcı değiller, ikiyüzlüler.*

Son Test: Arkadaşlar *sahtedir.*

İzleme Testi: Arkadaşlar *bazen iyidir.*

Ön Test: Başkalarına göre ben *nasıl biriyim bilmiyorum.*

Son Test: Başkalarına göre ben *baskın karakterim.*

İzleme Testi: Başkalarına göre ben *baskın bir karakterim.*

Ön Test: Bana göre önemli kişiler *idealist, disiplinli, düzenli ve sakin olanlardır.*

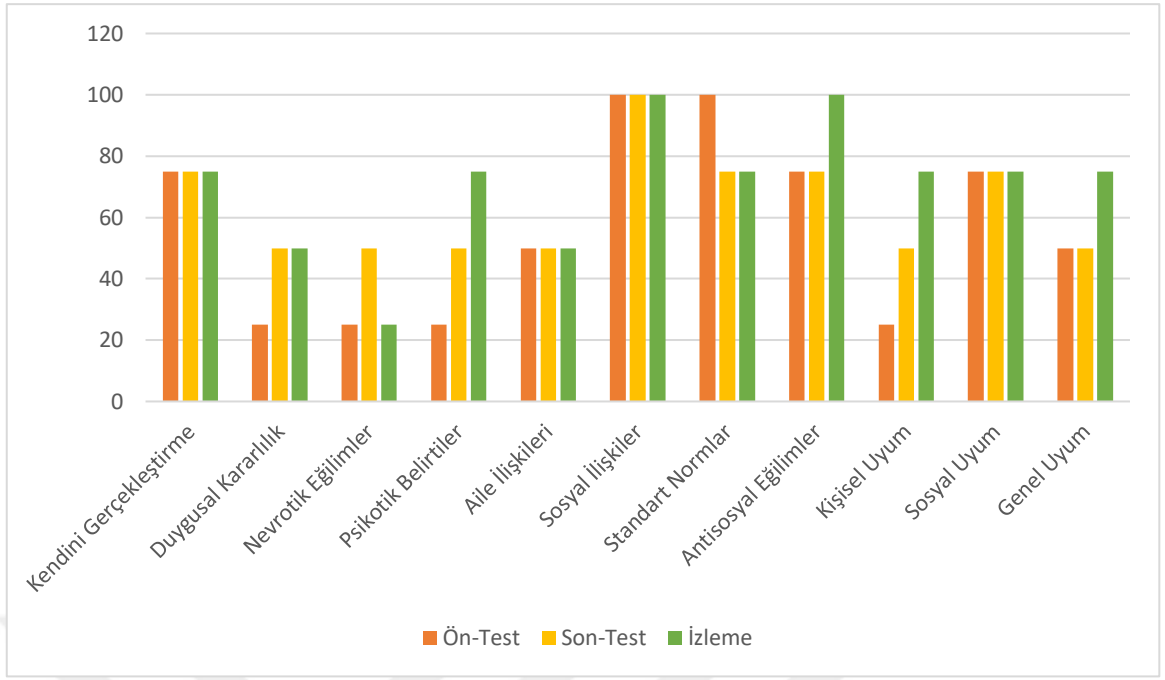
Son Test: Bana göre önemli kişiler *her anımızda yanımızda olanlardır.*

İzleme Testi: Bana göre önemli kişiler *ailesi ve arkadaşlarıyla iyi vakit geçirenlerdir.*

Ön Test: Eğer annem *daha genç olsaydı ve ben şimdiki ben olsaydım daha iyi olurdu.*

Son Test: Eğer annem *ölümsüz olsa daha iyi olurdu.*

İzleme Testi: Eğer annem *daha sağlıklı olsaydı ona rahat bir yaşam sağlardım.*



Grafik 4. Kağan'a Ait HKE Ön Test-Son Test-İzleme Test Sonuçları

Kağan'a ait ön test sonuçları incelendiğinde duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler, psikotik belirtiler ve kişisel uyum boyutlarına ait puanların %25 dilimde yani uyumsuzluk eşiğinde olduğu bulunurken son test ve izleme testlerinde nevrotik eğilimler dışındaki tüm boyutların %50 ve üstüne çıktığı bulunmuştur. Danışanın nevrotik eğilimleri, psikotik eğilimleri, duygusal kararlılığı ve kendini gerçekleştirme boyutlarının toplamından elde edilen kişisel uyum puanının psikolojik destek öncesinde uyumsuzluk seviyesindeyken, son testte uyumluluk sınırına, izleme testinde ise uyumluluk bölgesine yükseldiği görülmüştür.

4.1.2. Nitel Bulgular

Anamnez Oturumları ve Formülasyon

Anamnez oturumu iki oturum şeklinde yapılmıştır. Formülasyon yapılırken anamnez oturumlarındaki nitel verilerin yanında oturum öncesinde doldurulmuş ölçme araçlarından da destek alınmıştır.

Anamnez Formu Hakkında

Kısa yoğun acil psikolojik danışmanın orijinalinde anamnez oturumu bir oturumda gerçekleşirken, kültürel faktörler sebebiyle bu çalışmada iki oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Anamnez oturumunda danışanı tanımak ve formülasyon oluşturabilmek için ele alınan konu başlıkları ve örnek soru ifadeleri aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tanıtıcı Bilgiler: Adınızı soyadınız? Doğum tarihiniz? Eğitiminiz? Çalışma hayatınız? Medeni durumunuz? Adresiniz? Telefon numaranız? Ailenizin adresi? Böyle bir yardıma ilk defa mı başvuruyorsunuz? Buraya başvurmaya nasıl karar verdiniz?

Yakınmalar: Bana sorunuzdan bahseder misiniz? Sizi buraya getiren nedenler nelerdir? Bu sorun hangi koşullarda ortaya çıktı? Tam o sırada hayatınızda neler oluyordu? Şikâyetiniz ne zaman başladı? Probleminizin şiddeti nedir? Hayatınızda neleri engelledi? Neleri kolaylaştırdı? Probleminizi çözmek için neler denediniz? Aldığınız önlemler şikâyetinizi nasıl etkiledi? Bahsettiğiniz problem dışında başka ne tür şikâyetleriniz var?

Özgörü: Bana ayrıntılı şekilde kendinizden bahseder misiniz? Sizce siz nasıl birisiniz? Başkalarına göre siz nasıl birisiniz? Sizi bekleyen geleceği nasıl tanımlarsınız? Yakın zamanda gerçekleştirmek istediğiniz amaçlarınız neler? Bana hayallerinizden bahseder misiniz? Gerçekleşmesini istediğiniz üç şey söyleyin. Sahip olduklarınız size ne ifade ediyor? Uyku kaliteniz nasıldır? Dün gördüğünüz rüyayı anlatır mısınız? Tekrar tekrar gördüğünüz rüyanızı anlatın. İştahınız nasıldır? Neleri yer neleri yemezsiniz?

Doğum öncesi ve sonrası: Annenizin size hamileyken ve doğumunuzun olduğu sıralarda genel olarak ailenin içinde bulunduğu durum nasıldı? Tasarlanmış ve istenmiş bir bebek olarak mı dünyaya geldiniz? Adınızı kim koymuş? Adınızın sizin için anlamı nedir? Adınızdan memnun musunuz? Doğumunuz nasıl gerçekleşmiş? Doğumdan sonra sizi anneden ya da anne sütünden ayırmayı gerektirecek bir durum oldu mu?

Bebeklik ve okul öncesi çocukluk dönemi: Beslenme durumunuz nasıldı? Küçükken size daha çok kim bakmış? Yürüme, konuşma ve tuvalet alışkanlığını ne zaman ve nasıl kazanmışsınız? Kreşe gittiniz mi? Sünnetinize dair neler hatırlıyorsunuz? Okul öncesi dönemde arkadaş ilişkileriniz nasıldı? Çocukken ödüllendirilme ve cezalandırılma yöntemleriniz nasıldı? Çocukken yaşadığınız zorluklar nelerdi? Nasıl bir çocuktunuz? Nasıl oyunlar oynardınız?

İlköğretim dönemi: Okula ilk başladığınız zamana dair neler hatırlıyorsunuz? Okul başarınız nasıldı? Sınıf öğretmeniniz nasıl biriydi? Okul arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıldı? Okuldaki ödül ve ceza

yöntemleri nasıldı?

Ortaöğretim dönemi; Ortaokul tercihiniz nasıl oldu? Okul başarınız nasıldı? Karşı cinsle iletişiminiz nasıldı? Cinsel gelişiminiz nasıldı? Cinselliğe dair bilgileri nasıl temin ettiniz? Anne babanızla ilişkiniz nasıldı? Mesleki yöneliminiz nasıldı?

Üniversite dönemi: Tercihinizi nasıl yaptınız? Bölümünüz size uygun mu? Okul başarınız nasıl? Sevdığınız ve sevmediğiniz dersler neler? Öğretmen ve arkadaş ilişkileriniz nasıl? Karşı cinsle iletişiminiz nasıl?

İş öyküsü: Şu zamana kadar nerelerde çalıştınız? Yaşadığınız zorluklar? İşinizin sağladığı avantajlar?

Cinsel öykü: Cinsel yaşamınızla ilişkili herhangi bir sorun veya kaygı yaşadınız mı? Evlilikle ilgili düşünceleriniz neler? Romantik ilişkinizde olduysa nasıl tanışmıştınız? Romantik ilişkiniz nasıl gidiyor?

Fiziksel ve duygusal sağlık: Fiziksel ve ruhsal sağlığınız nasıl? Herhangi bir uzmandan bu zamana kadar hastalık tanısı aldınız mı? Kullandığınız ilaçlar var mı? Geçirdiğiniz herhangi bir ameliyat veya kaza gibi bir durum oldu mu?

Belirgin anlar: Gidebildiğiniz kadar çocukluğunuza geri gidin ve hatırladığınız ilk anıyı ayrıntılarıyla anlatın, neredesiniz, ne yapıyorsunuz? Tüm yaşamınız boyunca anımsarken keyif aldığınız bir olayı anlatır mısınız? Tüm yaşamınız boyunca hatırlamaktan kaçındığınız, size acı veren bir olayı anlatır mısınız?

Aile: baba, anne ve kardeşlere dair tanımlayıcı bilgileri, nasıl biri oldukları, ilişkilerinin nasıl oldukları sorulur.

Romantik ilişki: tanımlayıcı bilgiler, nasıl birisi olduğu, aralarındaki ilişkinin nasıl olduğu sorulur.

Tüm bu konu başlıklarından sonra terapötik ilişkinin kontrolü ve danışanın başlanan çalışmaya dair düşüncesini değerlendirmek için “5 Yıl sonrasında tam bu mevsim, bu ay, bugün, bu saatte yaşamınızın o anki pozisyonunda bu çalışmamıza dair aklınıza bir şey geldiğini düşünün. Bu ne olurdu?” sorusuyla anamnez oturumları sonlandırılır.

4.1.2.1. Birinci Anamnez Oturumu

PD: *Formları doldurdun. Biraz uzun sürdü, nasıldı formları doldurmak?*

D: *Daha öncesinde herhangi bir insanın bana sorduğunda cevap veremeyeceğim, çekineceğim şeyleri en azından burada gizlilik adı altında kalacağını hissettiğim için rahat cevapladığımı düşünüyorum.*

PD: *Bunu şu an bir nebze hissediyorsun, ilerleyen oturumlarda buraya ve bana daha fazla güveneceğini düşünüyorum. İnsan evladı ilk girdiği ortamda biraz çekinebiliyor. Yaklaşık 10 15 dakika sonra kaygın biraz daha azalacak. Az önceki formlar gibi ben de ilk 2 oturumda bolca soru soracağım. Bunların bazıları sana özel gelecek, bazıları saçma, bazılarını hemen geçiştirmek isteyeceksin, bazılarını ise uzun uzun anlatmak isteyeceksin. Bu soruların amacı seni tanımak, senin hayat hikâveni, filmini burada beraber izlemek. Bu filmin bazı kısımları ilgimizi çekecek ve geri sarıp yavaş yavaş tekrar izleyeceğiz. Bazen hızlıca geçeceğimiz zamanlar olacak. Buraya geldiğinde 1 saat önce bahsettim. Bu çalışma 7 oturum sürecek ve şu an olduğu gibi görüşmeler video kaydına alınacak. Video kaydı süpervizörüm Profesör Doktor Taşkın Yıldırım ile paylaşılacak ve burada yaptığımız bu çalışma bilimsel projeye destek olacak, veri sağlayacak ve doktora tezimde kullanılacak. Senin ve ailenin tespitine yönelik özel bilgiler değiştirilerek sunulacak. Video kayıtları ve doldurmuş olduğun formları koruyacağım bunlar tamamen benim sorumluluğumda. Her oturumun sonunda senden bir günlük yazmanı isteyeceğim. Kâğıtlar burada, üzerlerinde soru yok, günlük tutar gibi istediğini yazabilirsin yapmış olduğumuz çalışmaya dair. Senin başlamadan önce sormak istediğin ya da merak ettiğin bir şey var mı?*

Oturum öncesinde yazılı olarak yapılan bilgilendirilmiş onam video kaydı (oturumlar) başladığında tekrar yapıldı ve danışan manipüle edilerek kendini açmaya biran önce güven sağlayarak başlaması gerektiği hissettirildi. Tanımlayıcı bilgiler alınırken danışan kendisini buraya getiren konuyu açmaya başladı.

PD: *Ne kadarlık bir ilişki?*

D: 5 sene, yakında 6 olacak. Okul bittikten sonrası için planlarımız vardı ama okul uzadığı için ilişkimde de biraz sıkıntılar oldu. Okulun uzaması planlarımı alt üst etti diyebilirim.

PD: *Nasıl karar verdin buraya gelmeye?*

D: Öncesinde kız arkadaşım ile gelecek konusunda tartışmıştık. Tartışmıştık dediğim sohbet etmiştik. Şu an gelecek için hiçbir şey yapmıyorsun dedi. Çünkü kendisi özel bir üniversitede tam burslu okuyor. Ve yurt dışında yüksek lisans yapmak istiyor, akademik kariyeri benden biraz daha donanımlı. Ben bir şey yapmadım, bir çabada bulunmadım ona göre (düşünüyor). Düşününce aslında kendime göre de bulunmamışım. O konuda sohbet edince ve sonrasında böyle bir şey görünce hadi dedim gideyim en azından dertlerimi anlatayım, ne yapacağım, nasıl bir şey yapacağım konusunda yol gösteren biri olursa, o yolu neden tercih etmem gerektiğini hani anlatırlarsa, bunu değerlendirebilirim dedim.

PD: *Aklına sağlık, iyi ki geldin o zaman.*

D: *Evet iyi ki gelmişim.*

PD: *Burada çözmek istediğin problem nedir?*

D: Burada benim çözmek istediğim problem gelecek kaygısı veya akademik kariyer kaygısı. İşimde ne yapacağım, ben hangi işte başarılıyım? Okuduğum bölümde mi işe gireceğim, yoksa yetenekli olduğum bölümde mi? İkisi arasında kıyas yapamıyorum. Ya da şu ana kadar yarı zamanlı çalıştığım, bildiğim işi mi yapacağım? Bu konularda çok kararsızım.

Danışan uzun yıllardır yarı zamanlı çalıştığı kasaplığı mı? Okulda çok başarılı bulunduğu organizatörlüğü mü? Yoksa bitirmek üzere olduğu iç mimarlığı mı seçmesi gerektiği konusunda kararsızlıklar yaşadığını dile getirdi. Yaşadığı kariyer kaygısını ülkedeki işsizlikle ve arkadaşlarının bu konuyu sıkça gündeme getirmelerine bağlamaktadır. Benzer kaygıyı lise son sınıfta da yaşadığını dile getirmiştir. Benzer sonuçlar oluşturan durumlar arasındaki nesne ilişkilerini anlayabilmek için lise sondaki yaşantılarına değinildi.

PD: *Seni ülkeden ve sınıf arkadaşlarından bağımsız ele alamayız ama ben sorularımı Kağan özelinde soruyorum daha çok. Lisede oluşmaya başlayan bu kaygı hangi sebeplerden*

dolayı oluşmuş olabilir?

D: 9., 10. ve 11. Sınıfta böyle bir kaygım yoktu. Hafta sonları kasaba gidiyordum ve aldığım para bana harçlık olarak yetiyordu. Arkadaşlarla laylaylom hayat geçiriyordum. 12. Sınıfa başlayacağım zaman sınıfımda bir arkadaşım vardı Semih diye ve başarılı bir çocuktur. O çocuk bizim ligimizde liderdi ama başka liglerde o da sonuncu olabiliyordu. O çocuğun başarısını gördüm ve kendi arkadaşlarımla arka sıralarda otururken bir karar alıp artık o çocuğun yanında ön sırada oturmaya başladım ve bu bana başarı getirdi. Okulu o sene 2. Olarak bitirdim. Ondan önce herhangi bir başarıym yoktu ama o sene 2. Bitirdim, şiir yarışmasına katıldım İzmir genelinde 1. Oldum. Bilginin ve başarının farkına vardım. Bunların farkına varınca da daha fazlasını istedim ve nasıl elde edebileceğim noktasında kaygılarım oldu. Bu da şu an elde edemiyorsan gelecekte nasıl elde edeceksin düşüncesini oluşturdu.

PD: Peki arkada sıralardan seni Semih'in yanına iten şey neydi?

D: O zaman yine kız arkadaşım vardı. Kız arkadaşım daha başarılı bir öğrenciydi. O sürekli deneme çözüyordu, biz işi şakaya vuruyorduk. O 90 alırken üzülüyordu biz ise 50 alınca geçtim diye seviniyorduk. Biraz da ona bakarak teşvik oldum.

Danışanın şuan ve lise son sınıfta kariyer kaygısı yaşamasına sebep olan ortak durumlardan bir tanesinin romantik ilişki içindeki durumu olduğu görülmektedir. Anamnez aşamasında danışanı henüz tanıyamadığımız için diğer faktörlerin de etkili olabileceği düşünüldü ve sorgulamaya devam edildi.

PD: Başka bir sebep var mıydı peki?

D: Biraz da kendi kendime düşündüğümü hissediyorum. Kız arkadaşım olmasaydı da ben bir şekilde Semih'in yanına geçerdim çünkü o benim de yakın bir arkadaşımdı ve artık bir şeyler başarmak istiyordum yani. Birileri tarafından helal olsun, başardı, yaptı denilsin istiyordum. Bu düşünceler arkada sıradan ön sıraya gelmemi sağlamış olabilir.

PD: Peki bu istek ne oldu da 12. Sınıfta faal olmaya başlamış olabilir?

D: Bizim sülalemizde, akrabalarımızda liseyi bitiren bile yok. Bir amca oğlum 4 sene

mezuna kalarak bir üniversite kazandı, diğeri de benimle aynı sınavda beden eğitimi öğretmenliğini kazandı. Biraz da hani şey vardı bende. Akrabalar içinde bir şeyi başarma isteği, üniversite okunacaksa ben okuyayım, benden sonra geleceklere öncülük edeyim. Ailemin de benden beklentisi çok yüksekti, tıp oku, mühendislik oku gibi ama ben kapasitemin biraz farkındaydım. 4 yıllık bir üniversite okumak bile çok uçuk geliyordu. Arkamdan geleceklere öncülük edip topluluğu yönetebilme, yol gösterebilme hissiyatı beni başarıya itti diyebilirim.

PD: Seni en başarılı olmaya iten aile üyelerini, akrabalarını nasıl sıralarsın?

D: Babam, annem, amcam olarak sıralarım. Amcam nadir de olsa böyle yılda 1 kere falan arar oku oku falan der. Anne tarafında dayılarımda ise daha çok okuyan var. Doktor var, mühendis var, öğretmen var... onları görünce de teşvik oldum diyebilirim. Sıralamayı düzeltecek olursam babam, annem ve dayım derim.

Danışana kariyer kaygısı dışında başka hangi sorununu buraya getirebilirdin diye sorulduğunda; kardeşler arasında tartışma çıkma endişesini ve ilerde evlendiğinde babasının kendi hayatına karışma endişesini getirebileceği diğer sorunlar olarak gördüğünü söylemiştir. Bunun üzerine aile üyeleri ve ilişkileri konuşulmuştur. Danışan babasıyla hiçbir zaman sohbet etmediklerini ve kardeşleriyle de sık sık tartıştığını dile getirmiştir.

D: Çünkü babam fırıncı ve işi sebebiyle erken saatlerde işe gider akşam 9 10 gibi gelirdi. O yüzden çok baba oğul ilişkisi oluşamadı aramızda. Diğer kardeşlerim mesela daha iyi babamla. Babam bütün gün işte olduğu için ben odamda bilgisayarla telefonla uğraşayım diyordum. Babam eve erken gelmeye başladığında ise o alışkanlığımı bırakamadım. Mesela Kerim'le babam televizyon izleyip futbol muhabbeti yapabiliyorlar ama ben herhangi bir şey söylediğimde babam herhangi bir şey söylemiyor, cevap bile vermiyordu.

Benlik tasarımıyla ilgili bölüme gelindiğinde danışan kendisini olgun, lider, sorumluluk sahibi, problem çözücü, adil ve sinirli olarak tanımlamaktadır. Gelecek hedefleri sorulduğunda bu özelliklerinden kaynaklı çeşitli düşünceleri olduğunu dile getirmiştir.

D: Ben şu zamana kadar hep şeyi düşünüyordum, siyasete gireyim, belli bir topluluğa liderlik edeyim, onlara hizmet edeyim, ortada bir iş var hep beraber onu yapalım değil de, 3 kişi şunu yapsın, 2 kişi şunu yapsın gibi yönlendirmeler yapayım, liderlik edeyim duygusu vardı. Çevremdeki insanlar da bunu söyledi iyi siyaset yapabilirsin, gelecekte bunu düşün diye. Böyle düşünüyorum, kendimi orda görüyorum. Bazen hala (sesini yükselterek) orda görüyorum, o yerde. Ama kafam çok karışık birçok şeyle uğraştım. Geçen sene tiyatro oyunu çıkarttık, orda başrol oynadım. Sahnede o alkışı alınca şey oldu bende, usta bir oyuncu olayım. Bazen de diyorum kendi işimi (iç mimarlık) yapayım, kendi işimde iyi olayım düşüncesi oluyor. Bu 3 kulvarda gidip geliyorum.

Danışan siyaset, tiyatro oyunculuğu ve iç mimarlık olmak üzere üç farklı mesleki seçeneğinin olduğunu belirtmiştir. Bu olası senaryoların dışında gerçekten başarmayı istediği üç şey sorulduğunda yurt dışında eğitim almak, kendine ait şirket kurmak (pasif gelir elde etmek için) ve havacılıkla ilgilenmek (planör gibi hava araçları kullanmak) istediğini belirtmiştir. Hayallerini ise şöyle belirtmiştir:

D: Hayallerimin birincisi (gayet net bir şekilde, düşünmeden) Kordon'da denize gören bir yerde müstakil bir yer olabilir. Çünkü şuan apartman dairesinde oturuyoruz. Denizi görecektir ama kapımın önünde de havuz olabilecek bir yer istiyorum. İkincisi çok fazla yeşillikli, ormanın içerisinde çocuklarımı büyütmek isterdim. Üç; öyle bir konuma gelmek istiyorum ki annem babam artık hiç çalışmasın, hem onlara bakabileyim, hem kendi aileme bakabileyim hem de kendi kardeşlerime yardım edebilecek konumda olayım. Bu kadar he bir de şey sıfır model bir Hondo Civic olur onun yanında da hobi için Maserati olur o tarz bir arabam olsun isterim.

Danışan son zamanlarda uykuya dalmada zorluk yaşadığını ve uyandığında da kendisini yorgun hissettiğini ifade etmiştir. Oturumdan önceki gece rüyasını hatırlayamasa da en son rüyasını paylaşmıştır.

D: Arkadaşlarımla tatil beldesi gibi bir yere gitmiştik. Deniz var, kumsal yok çakıl taşlı bir alan var. Oradaki umuma açık lavaboya bir kız arkadaşım giriyor ve kapı kilitli kalıyor dışarı çıkamıyor. Biz de işte onu çıkarmaya çalışıyorduk en son bunu hatırlıyorum.

PD: *Ne yapıyordunuz?*

D: *İşte telle falan kilidi açmaya çalışıyorduk. Kilidi kırmaya çalıştık. Olmayınca yerine oturtulmamış kabini yukarı kaldırmaya çalıştık.*

PD: *Sen ne yapıyordun bu rüyada?*

D: *Telle açmaya çalışan kişi bendim. Sonra anahtarı kırmak için taş getiren kişi bendim. Sonra da hep beraber kabini kaldırmaya çalıştık.*

Anamnez oturumlarının ilkinin sonuna yaklaşıldığında iştah durumu sorulmuştur. Danışan iştahının yerinde olduğunu, pek fazla yemek seçmediğini fakat bazen yemek yerken kendisini durduramadığını ifade etmiştir. Bu sebeple kilo aldığını ve vücudunu beğenmediğini, bu durumunda zihnini meşgul ettiğini ifade etmiştir. Danışanın ilk oturum için eklemek, çıkartmak veya düzeltmek istediği bir şey olup olmadığı sorulmuş ve ilk oturum sonlandırılmıştır. Danışanın bu oturuma dair günlüğüne yazdığı not aşağıda verilmiştir.

D: *Buraya gelmeden bu kadar uzun konuşacağımızı ve kendimi bu kadar anlatacağımı tahmin etmezdim. Kafamdaki kariyer belirsizliğini konuşur, birkaç tavsiye alır biter diye düşünmüştüm. Daha oturum başlamadan kendim hakkında kimsenin sormadığı sorular soruldu, bu işin ciddi yapıldığının farkına verdim ve aynı zamanda kendimi önemli hissettirdi. Bu başlangıcın bile bana iyi geldiğini düşündüm. Gelirken endişelerim vardı ama şimdi sürecin iyi geçeceğini ve fayda göreceğimi düşünüyorum.*

4.1.2.2. İkinci Anamnez Oturumu

Öncelikle ilk oturum süreci psikolojik danışman tarafından özetlenmiş ve danışanın oturum başında dile getirmek istediği önemli bir durumun olup olmadığı sorulmuştur. Sonrasında bu oturumda doğum öncesi zamandan şuana ve geleceğe gidileceği için zaman yolculuğu ve emniyet kemeri metaforuyla çalışmaya başlanmıştır.

PD: *Doğum öncesi zaman gidelim, daha anneniz size hamile iken, ailedeki durum nasılmış?*

D: *Anlattıklarına göre annem bana hamileyken köyde dedemlerle birlikte*

kalıyorlarmış. Babam ben doğduktan sonra askere gitmiş. Ev küçük, akrabalar ve halamlarda o evde kalıyormuş ve anneme iş yaptırıyorlarmış. Babaannem üvey olduğu için o zamanlar süreç biraz sıkıntılıymış. Aile içinde şiddet olaylarının da yaygın olduğunu biliyorum. Babam evliken bile mesela babasından şiddet görmüş annem de biraz görmüş olabilir. Annemle babama ait şahsi odaları yok, ev kalabalıkmış. Annem hem ev işleriyle hem de tarla işleriyle uğraşıyormuş. Dedem üvey babaannemin doldurmasına gelip anneme kötü davranırmış.

Annesinin 18, babasının 20 yaşındayken evlendiğini, istenilen bir bebek olduğunu, doğum anında ve sonrasında herhangi bir aksilik olmadığını ifade etmiştir. Adının nasıl konulduğu ve kendisine nasıl hitap edildiği konusunda belirsizlik yaşadığını ifade etmiştir.

D: *Babam koymuş ama çok karışık orası. Babam fanatik ve o zamanlar bir futbolcu varmış Kağan diye. İzmir'e taşınmıştık ve 6-7 yaşındaydım. Oyun oynarken babam çağırdı senin adın Kağan olacak dedi. Ondan önce köyde ne dediklerini ben de hatırlamıyorum. Nasıl çağırıyorlardı o zaman isimsiz miymişim bilmiyorum.*

Danışan bu belirsizliğin sebebini köyde kendisine bir lakapla seslendiklerini, İzmir'e göç edince de babasının artık kendi ismini kullanmasını söylemesiyle açıklamaktadır. İsmi ve anlamını sevdiğini, kendisiyle bütünleştirdiğini ifade etmektedir.

D: *İlk Türk, işte liderlik, güçlü anlamları var. İsmimi seviyorum çünkü özelliklerini taşıdığımı düşünüyorum. Tarihi bir karakter ve ilklerin adamı. İlklerin adamı olmayı sevdiğim için ismimi de seviyorum.*

Danışan bebekliğine dair geceleri uyumayan, ağlayan ve yaramazlık yapan birisi olarak hatırlamaktadır. Anne sütünü bırakmakta zorlandığını, tuvalet eğitimini ise 5 yaşında kazandığını, ara sıra tuvaletini tutamadığını ifade etmiştir. İki yaşlarındayken babasının askere gittiğini, sonrasında da İzmir'e çalışmaya gittiği için çocukluğunda babasıyla çok anısının olmadığını ifade etmiştir. Çocukken mahallede sık sık arkadaşlarıyla yakar top gibi oyunlar oynadığını ve arkadaş ilişkilerinin iyi olduğunu ifade etmektedir. Kreşe gitmemiş, ilkokulda ise uyumlu olduğunu ve iyi ilişkiler kurduğunu ifade etmiştir.

PD: Öğretmenin nasıldı, okul nasıl geçti?

D: İyi bir öğretmenim vardı. Severdi öğrencilerini. Sadece küçük bir iftira anım vardı onu hatırlıyorum. Bir kız arkadaşım hocaya benim onu erkekler tuvaletine ittiğimi söylemiş. Ben hiç hatırlamıyorum öyle bir şey. Ben yapmadım dedim ki ben yapmamıştım zaten. Öğretmene inandıramadım bunu, sınıflar kalabalık zaten, kızmış herhâlde biraz. Yakamdan tuttu beni havaya kaldırdı falan bayağı üzülmuştum o zaman.

Danışan okuldaki örneğe benzer olarak evde de birkaç kez dedesinden ve babasından şiddet gördüğünü belirtmiştir. Bunun dışında ilk ve ortaokul hayatında uyumlu, saygılı ve ortalama başarılıya sahip olduğunu belirtmiştir.

PD: Lise?

D: Ben 8. Sınıfın yazında babamın yanında çalışmaya başladım. Nasıl ve neye göre lise tercihi yaptığımı hatırlamıyorum. Puanın bu okullara yetiyor dendi okulda ve o şekilde erkek imam hatip lisesine gittim. Babamın bir arkadaşın kızı benden daha yüksek puan almıştı. Hatta o zaman babamın “Sen niye böyle yapamadın” dediğini hatırlıyorum.

Danışan lise hayatının güzel geçtiğini, şiir yazma ve kitap okuma gibi yarışmalarda ödüller aldığını ifade etmektedir. Arkadaşlarının futbola ilgilenirken kendisinin boksla ilgilendiğini, kısa süre de olsa kurslara gittiğini belirtmiştir. Okuduğu okul kaynaklı bu süreçte kız arkadaşlarıyla iletişiminin sınırlı olduğunu ifade etmiştir.

PD: Kız arkadaşınla nasıl tanıştın?

D: Sosyal medyada ders çalışma ve motivasyon içerikleri üreten bir sayfa vardı. Orada bir gönderinin altında aynı sınıf aynı bölüm olanlar yorum atsın, onlar tanışıp çalışma arkadaşı olsunlar falan yazmıştı. Oradan 5 kişilik aynı alanda olanlar tanıştık, sohbet ediyorduk. Edebiyat konusu açılınca biz şu anki kız arkadaşımle sohbet ettik. Sonra o bana mesaj attı, insanlar rahatsız olmasın falan diye konuştuk. Ben 1 ay sonra falan buluşma teklif ettim. Daha önce hiçbir kızla buluşmamıştım, o cesarete nasıl sahip oldum onu da hatırlamıyorum.

PD: Nasıl biridir?

D: *Bilgili, kültürlü, ince düşünceli, iyi biridir. Kötü bir özelliği yok yani, insanlara karşı yardımsever. Sıcakkanlı, insanların aileleriyle tanıştırabileceği, ailelerinin sevebileceği, bu kızla evlenebilirsin diyebileceği birisi. Akademik başarısı iyi, iyi bir üniversitede mühendislik okuyor. Sıcakkanlı, ortama ayak uydurabilen, öyle biri.*

PD: *İlişkiniz nasıl gidiyor?*

D: *İyi gidiyor, her ilişkide olduğu gibi ara sıra tartışabiliyoruz, kıskançlıklar olsun, başka sebepler olsun. Beş senedir beraberiz ama ben buradayım uzun süredir ayrı kalıyoruz yani. İzmir'deyken de evlerimiz çok uzak olduğu için çok sık görüşemiyoruz. Ben bir de yazları çalışıyorum. Üzüldü tabi ben farklı şehre gelince, normalde ben İzmir'de kalmayı düşünüyordum, o da şehir dışı düşünüyordu. Benim yüzümden tüm tercihlerini İzmir yaptı. Ben de İzmir yapacaktım ama o sırada babamla aramız biraz açıldı. Babam beni yılda en az 2 3 defa evlatlıktan reddeder. "İzmir yazarsan seni evlatlıktan reddederim" dedi. Çünkü İzmir'de ya 2 yıllık bir bölüm okuyacaktım ya da %75 burslu bir yer oluyordu. Ben çalışıp öderim dedim ve şehir dışında daha fazla masrafım olur dediysem de kabul etmedi. Hala bu yüzden bu konu ukdedir. Kız arkadaşına onu yaptım, kendim buraya geldim. Bu şehre gelmeden önceki son buluşmamızdı, hala bu olay aklıma geldiğinde üzülrüm yani.*

Danışan babasının baskısı yüzünden kız arkadaşına verdiği sözü tutamamasından dolayı büyük pişmanlık yaşamakta ve bu durumu "Bazen keşke okul okumasaydım da o anı yaşamasaydım. " diyerek ifade etmiştir. Danışanın bir dersten kalması sebebiyle okulunu bir yıl uzatması da bu pişmanlığını arttırmaktadır. Bu konu danışan için önemli olsa da henüz Anamnez oturumunda olduğu için psikolojik danışman tarafından "Geçen hafta buraya getirebileceğin 3. problem olarak sevgilin ile ailen arasında kalmak, ailenin senin hayatına müdahale etmesi endişeni söylemiştin. Buradan geliyor sanırım bu kaygı, bunları istersen ilerleyen süreçte yine gündem edebiliriz." denilerek üniversite ve bölüm tercihlerinden sonra aile ilişkileriyle devam edilmiştir.

PD: *Baban kimdir, kaç yaşındadır, nasıl biridir, sağlık durumu, eğitim durumu gibi detaylıca anlatır mısın?*

D: *42 yaşında, fırıncı, bu yüzden bel fıtığı var. Ama ben psikolojik olarak da rahatsız olduğunu düşünüyorum. Annesini 2-3 yaşındayken kaybetmesi, babasının onun üzerine üvey anne getirmesi, üvey anne tarafından şiddet görmesi, genç yaşta İzmir'e taşınıp ailesinden*

ayrı kalması gibi bu tarz olaylar babamda psikolojik problemler yarattığını düşünüyorum. İş hayatı da özel sektör olduğu için yıllarca stres altında kalmış, o yüzden oturup konuşmaya kalksanız sohbet edemezsiniz, kendi fikirlerini dikte etmeye çalışır, sinirlenir, bağırır, küfür eder. Bu tarz problemleri var. Ben uyardım kendisini “Baba çok sinirleniyorsun, bağırıyorsun, kendi ölmüş annene bile küfür ediyorsun” dedim. Ama çok da bir şey değişmiyor.

PD: Hım. Başka?

D: Başka... Verdiği sözde durmaz. O da dedemden öyle görmüş, dedem babama hiç söz bile vermemiş, babam bize söz veriyor ama tutmuyor. Ben de kendi çocuğuma hem söz verip hem tutacağım.

PD: İlişkiniz nasıldır?

D: Babamla ilişkimiz yok. Kendi yapamadığı tamir, tadilat vs. işleri kardeşlerime değil de bana söyler. Ben uyurken işe gidiyor, ben uyurken işten geldiği için çok görüşmüyoruz. İşten sonra yanına gitsem de muhabbetimiz olmuyor, o genelde televizyon izliyor, o izlerken ben de telefonla uğraşıyorum, onun izlediği program beni sarmıyor. Sonra kendisi televizyonu kapattığında “Başın hep telefonda gelmiyorsunuz buraya muhabbete” diyor. Bu durumu söyledim, sinirlendi kabul etmedi falan, öyle yani çok konuşmuyoruz.

Danışan annesini daha düşünceli, sözünde duran, kendini geliştiren, merhametli ve ilgili olarak tanımlamaktadır. Anne baba arasında tartışmalar ve geçimsizlikler olsa da annenin çocuklarını ihmal etmediğini belirtmiştir. Oturuma aile ilişkilerinden sonra belirgin anlar sorularıyla devam edilmiştir.

PD: Tamamdır, bugün iyi çalıştık, son 5 dakikamız artık. Gidebildiğin kadar geçmişe gitmeni istiyorum. Bana hatırladığın o ilk anını anlatır mısın? Neredesin, ne yapıyorsun?

D: Şey aklıma geldi, İzmir’e taşınmadan köydeyken, dedem ve üvey çocukları var halalarım ve amcamlar. Dedem bunlara hırka almıştı. Bana almamıştı, nenem izin vermemişti. Annem “Git iste” dedi. Bende istedim nasıl oldu bilmiyorum bana da hırka aldılar. Büyük geliyordu ama almışlardı. Bunu hatırlıyor en eski olarak. Ondan sonra çok karlı bir gündü. Sert

plastik sarımtırak bir topum vardı. Onunla oynarken halam ve amcamın topumu çaldığını biliyorum. İsteddiğimde ise “Biz almadık” dediler ama ben eminim onların aldığına. En eski bunları hatırlıyorum.

PD: *Peki hatırlamaktan keyif aldığın, mutlu hissettiğin an deyince aklına ne geliyor?*

D: *Göğsümün kabardığı, pohpohlandığım bir anım var mı? Hatırlamıyorum. İlk madalyam olabilir. Sene sonunda o dönemi okul 2.si olarak bitirdim. Şiiri kürsüde okudum ondan sonra müdür geldi hediye takdim etti, milletvekilinden aldığım madalyadan hariç, o törende annem vardı. Annem gurur duyduğu için benim de göğsüm kabarmıştı. Hatırladığım en şey bu onun dışında hatırlamıyorum.*

PD: *Peki tam tersi, hatırladığın zaman seni üzen, acı duyduğun anın nedir?*

D: *Anlattığım kız arkadaşım ile o konuşmadır. Çünkü pişman olacağım işlere girişmedim. Bir de şey vardı. İzmir’e yeni geldiğimizde komşuya gitmiştik. Kardeşim küçük bir araba beğenmişti. Ben de kardeşim mutlu olsun diye çaldım o arabayı. Çıkarken evin sahibi yakaladı beni “Seni polise vereceğim” falan demişti ben de “Abla ne olur yapma etme” falan demiştim yalvarmıştım. Ama çok da pişman olduğum söylenemez yani üzülmüştüm. Onun dışında yok yani.*

PD: *5 sene sonra tam bu ay, bugün, bu saatte burada yaptığımız görüşmeyi hatırlıyorsun. Sence aklından ne geçiyor olurdu?*

D: *5 sene sonra bu okulda akademisyenlik yapmayı hedefliyorum ve muhtemelen öğrencilerime bu tarz olayları teşvik ederdim. Çünkü kendimi iyi hissettiriyor burada olmak, biriyle sohbet etmek. Çünkü aile, arkadaşlarıma, kız arkadaşım anlatamayacağım şeyleri burada özgür bir şekilde anlatmak bana iyi hissettiriyor. O zaman muhtemelen “İyi ki gitmişim, bana yararı oldu” diyebilirim.*

Danışana eklemek, çıkartmak, düzeltmek istediği bir şey olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılmıştır. Oturumun sonunda danışanın düşüncelerini belirttiği günlük şöyledir;

Bugün çok yoruldum. Uzun zamandır düşünmediğim köydeki anılarım, bebekliğim,

çocukluğumdan, ergenliğimden bahsettim. Bir yandan da tüm bu uzun, karmaşık olayları nasıl bir saate sığdırabildiğime de şaşırdım. Bir belgesel çekiyor olsaydım anlattığım her şey bu sahnede olurdu. Sahneler fazla dramatikti ve bu beni yordu. Aslında hiç kolay bir hayatımın olmadığını fark ettim. Buraya gelirken bunları konuşacağımı hiç düşünmemiştim. Birçok şeyi ilk defa hocaya, hatta kendime anlattım gibi oldu. Ayrıca gelecek hafta görüşemeyeceğimiz için üzüldüm. İyi ki buraya gelmişim diyorum.

Anamnez Oturumlarının Değerlendirilmesi ve Formülasyon

Kağan'ın anlattığı çocukluk anıları ve monologları, değerli ve sevilmeye layık olmayı çoğunlukla davranışsal yeterliliklere bağladığını göstermektedir. Güçlü kalırsa, başarılı olursa ve başkalarının yükünü alırsa sevilleceğini düşünen bir benlik algısı geliştirmiştir. Bu durum danışanın oturumlar süresince hala başkalarının (sevgilisi, ailesi, akrabaları vb.) ihtiyaçlarını kendi istek ve ihtiyaçlarının önünde tuttuğunu göstermektedir. Danışanın bedeninin daima dik ve güçlü göstermesi, ses tonunun sert, vurgulu, yavaş ve duygusuz olması duygusal durumunu ve ihtiyaçlarını bastırma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Kağan'ın güçlü görünme zorunluluğu hissetmesi duygularını ifade etmeyi zorlaştırmakta olsa da geçmişle yüzleşme isteği, içsel çözümlemeler yapabilme kapasitesi ve duygusal farkındalığının gelişmekte olduğu da gözlemlenmiştir. Bu da kısa yoğun acil psikoterapiye başlayabilme kriterleri olan gelişime açıklık ve iç görüye yatkınlık anlamında danışanın uygulama sürecine uygun ve hazır bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Anamnez oturumları yapısal modele göre incelendiğinde danışanın davranışsal düzeyde gösterdiği uyumlu, duygularını bastıran, kendisini suçlayan, yetersizlik hisseden, sorumluluk taşıyan görünümü ilk bakışta süperegosu baskın bir yapı olarak düşündürebilir. Ancak BCTT gibi ölçme araçlarıyla yapılan daha derinlemesine değerlendirmede danışanın aslında güçlü bir ide sahip olduğunu fakat bunun bastırıldığını, dolayısıyla görünürdeki süperegonun bir maskelenme mekanizması olduğu ortaya çıkmaktadır. Yönetici olma arzusu (iktidar ve kontrol isteği), çalışmadan para kazanmak gibi haz odaklı hedefleri, denize sıfır ev, uçak, lüks araç gibi maddi istekleri, baba ve

kardeşiyle olan rekabeti gibi unsurlar idin daha baskın olduğunu, danışanın bunu bastırmak ve yenmek için de süperegosunu ön plana atmaya çalıştığı görülmüştür. Bu duruma danışanın gelecek planlarının ne olduğu sorusuna verdiği “Ben bir şirket kurayım ve o şirkette benim için çalışan kişiler... Yani işçiler değil de çalışma arkadaşlarım, abi kardeş gibi.” cevabı örnek olarak gösterilebilir. Danışanın idi burada ön plana çıksa da danışan hemen toplumun kabul edeceği “iş arkadaşı” kelimesiyle bunun şiddetini azaltmaktadır.

İd ile süperegonun çatışması Kağan’ın nevrotik bir yapıda olduğunu göstergesidir. Güçlü dürtüleri olan İd danışanın haz almasını, üstün olmasını, saldırganlık göstermesini isterken süperego bu dürtülerin bastırılıp suçluluk duymasına sebep olmaktadır. Bu iki yapının güçlü olması egoyu zayıflatır ve danışanın daha fazla savunma geliştirmesine, kaçınma, çarpıtma ve bastırma yaşamasına sebep olmaktadır. İki yapı arasında denge kurması gereken ego yeterince gelişmeyince ne idin arzularını sağlıklı yollarla dışa vurabilmekte ne de süperegonun katı değerlerini sorgulayabilmektedir. Egonun zayıflığı görülsede Anamnez oturumuna bakıldığında danışanın dış dünya (sevgilisi, arkadaşları, ailesi vs.) ile sağlıklı ilişkiler kurduğu, gerçeklik algısının korunduğu ve kendilik tasarımının temelde tutarlı olduğu gözlenmiştir. Bu sebeple danışanın psikotik veya borderline olmadığı, nevrotik düzeyde kişilik yapılanmasının olduğu görülmektedir. Kağan’ın “Kız arkadaşım bana böyle söyledi ama düşününce gerçekten de haklıymış.” Gibi söylemleri gerçeklik algısının korunduğunu ve iç görüşünün yüksekliğinin göstergesidir. “Keşke okumak yerine o anı yaşamasaydım, verdiğim sözü tutamadım.” gibi söylemleri nevrotik seviyede yapılanmış ve yoğun içsel çatışmalar yaşayan bir yapısı olduğunu göstermektedir.

“Topluluğa liderlik etmek, pohpohlanmak, alkış almak, ilklerin adamı olmak, insanların gözünde saygın olmak...” gibi benliğe yönelik büyüklük fantezileri danışanın narsistik yapılanmasının varlığını göstermektedir. Bu arzular idin isteklerinin süperego tarafından bastırılması gibi yüceltme ve rasyonalizasyon savunma mekanizmalarıyla kamufle edilmiş şekilde görülmektedir. “İşçilerim değil çalışma arkadaşlarım olsun”, “Ben o adamı dövebilirim ama empati duyuyorum.” gibi cümleler

büyüklenmeci arzuların gizlendiği narsistik yapılanmayı göstermektedir. BCT testindeki “İşlerin başında ben olsam *daha iyi yapardım*” ve “İlerideki işim *çalışma saatleri az, getirisi yüksek olsun*” maddeleri bu narsistik yapının doğrulayıcılarıdır. Bu sebeple danışanda, nevrotik zemin üzerinde narsistik savunmalar ve örüntüler taşıyan bir yapının varlığından söz edilebilir.

Danışanın kullanmış olduğu savunma mekanizmalarına bakıldığında yüceltme, rasyonalizasyon ve bastırmanın sıkça kullanıldığı görülmektedir. Danışan güç ve üstünlük arzularını sosyal kabul gören alanlara (Siyaset, organizatörlük, şirket sahipliği, akademisyen) yönlendirmektedir. Bunun dışında dürtülerini daha mantıklı görünen uygun gerekçelerle (işçileriyle arkadaş olmak, yalan söyleyip doğru hale getirmek vb.) açıklamaya çalışmaktadır. Şiddet ve cinsellik gibi bazı dürtülerinin ise üstünün kapatıldığı ya da dolaylı olarak ima edildiği söylentiler de mevcuttur. “Ben o adamdan daha güçlüyüm ama empati kuruyorum, bir şey yapmıyorum.” Şiddetin bastırıldığını gösterirken, lise ikinci sınıfta ilk defa hoşlandığı kişiye karşı “Esra ile ara sıra karşılaşıyoruz bizim sokakta oturduğu için, sohbet falan ediyoruz. Çünkü ikimizde o zamanlar çocuk olduğumuzun bilincindeyiz.” söylemi ise cinsellik ve duygusallığın bastırılmasına örnek teşkil eden ifadelerdir.

Anamnez oturumları psikoseksüel gelişim sürecine göre değerlendirildiğinde Kağan’ın hem oral, hem anal hem de fallik dönemde belirli zorlantılar yaşadığı saptanmıştır. Uzun süre emmesi, sütü bırakmakta zorlanması, aile içi yoksunluklar, yeme davranışlarındaki kontrolsüzlükler oral dönemdeki zorlantıları göstermektedir. Tuvalet eğitiminde gecikme, kontrol etme, düzenleme, sorumluluk alma eğilimleri anal dönemdeki zorlantıları göstermektedir. Bu iki dönemdeki deneyimlerin yanında en ağır ve yoğun olarak fallik dönemde zorlantılar yaşadığı tespit edilmiştir. Babayla sağlıklı ve özdeşim kurabileceği bir ilişki kuramamış olması, sürekli rekabet ve çatışma içerisinde oluşu bu durumun göstergeleridir. Babaya dair söylemleri genellikle “evlatlıktan reddetme, sözünü tutmama, sinirli vb.” olmaktadır. Özdeşim kuramamadan kaynaklı olarak da bilinçdışında onun yerine geçme arzusu bulunmaktadır. BCT testindeki “Eğer annem daha genç olsaydı ve ben şimdiki ben olsaydım daha iyi olurdu” maddesi danışanın ödipus kompleksini devam ettirdiğini

göstermektedir. Bu durum "Annemin babam yüzünden ağladığı zamanları unutmak istiyorum", "Babam çok otoriter ve baskıcı", "Hiç olmazsa babam arkamda diyemiyorum, korkuyorum" ve "Babam hiç sözünde durmaz" maddeleriyle doğrulanmaktadır. Topluluğa liderlik etmek, şirket kurmak, akrabalarımı bir yol açayım, bana "helal olsun" desinler, sahnede alkış alınca bir şey oldu bende vb. söylemler fallik döneme özgü olan kendisini üstün cinsiyet kimliğiyle tanıtmaya ihtiyacına işaret etmektedir. Fallik fiksasyonda birey dikkat çekmek ve üstün görünmek ister. Kağan'ı kariyer kaygısını yenmek üzere psikolojik danışma desteğine almaya getiren olayda danışan sevgilisi karşısında akademik eksiklik hissetmesine sebep olmuş ve kendini kanıtlama dürtüsünü tetiklemiş görünmektedir.

Anamnez oturumlarının değerlendirilmesi ve Kağan'ın formülasyonu ile kısa yoğun acil psikoterapinin ilerleyen aşamalarında neler yapılacağı planlanmaktadır. Hem ilişkilerinde hem de kariyerinde yaşadığı kıyas, üstünlük ve takdir ihtiyacından dolayı statü temelli karar mekanizmasının fark ettirilmesiyle kişisel değerlere dayalı karar mekanizmasının geliştirilmesi sürecin temel kazanımlarından olacaktır. Çünkü danışan haz, güç ve takdir ihtiyacına hitap eden mesleklere yöneliyor fakat bu meslekler arasında benlik bütünlüğü kuramıyor. Çünkü bu arzular içsel tutarlılıklarla değil fallik dönemin görünür olma ihtiyacından kaynaklanıyor. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki çatışmayı görünür kılmak, kariyer kararlarını dışsal takdir değil, içsel anlam üzerinden şekillendirmek, baba figürüyle simgesel barışma, duygulara alan açmak diğer çalışma alanlarını oluşturacaktır. Ayrıca sınav sistemi, staj, kariyer seçenekleri gibi gelişim dönemine özgü problem alanlarına dair bilişsel süreçlerin fayda sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu çalışma alanları planlı, programlı ve yapılandırmacı olarak değil; danışanın gündeme getirdiği kadarıyla ve otantik olarak çalışılmaktadır.

4.1.2.3. Üçüncü Oturum

Üçüncü oturum Kağan'ın sınav haftası olması sebebiyle bir hafta ertelenerek son oturumdan 2 hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Danışan, 3. oturumda gündemi belirleme fırsatını kariyer

planlamasına ayırmış, gelecek hedeflerine dair belirsizlik, karar verme güçlüğü ve zihinsel dağınıklık temalarını dile getirmiştir. Danışan akademik kariyer, özel sektörde çalışma ve girişimcilik arasında gidip geldiğini ifade etmiştir.

“Bir gün tamam diyorum, ALES’e hazırlanacağım. Sonra düşünüyorum, sahada çalışmadım ki ne anlatacağım öğrencilere?”

Bu cümle, danışanın içinde bulunduğu karar verememe durumunu ve gerçeklik temelli kaygılarını ortaya koyarken; aynı zamanda öğrencilere verimli bir şeyler sunma arzusu ile ideal benlik arasında kurduğu bağı da göstermektedir. Oturum boyunca danışan, bir yandan kısa vadeli, haz odaklı hedeflere (id baskısı) yönelirken; bir yandan da sosyal sorumluluk, etik kaygı ve gelecekteki idealleri (süperego baskısı) arasında sıkıştığını dile getirmiştir.

“Ben her fikre mavi boncuk dağıtıyorum. Sonra onu yapacağıma bunu yapayım diyorum ama onla da uğraşmıyorum.”

Bu tür ifadeler, danışanın egosunun her iki uç arasında denge kurmakta zorlandığını, bunun da hem davranışsal pasifliğe hem de artan zihinsel yük ve kaygıya neden olduğunu göstermektedir. Danışan, kız arkadaşıyla ortak hayaller kurduklarını fakat okulunun uzaması ve maddi koşullar nedeniyle bu planların ertelendiğini, bu nedenle de zaman baskısı ve suçluluk duygusu hissettiğini dile getirmiştir. Kız arkadaşının akademik kariyer konusundaki teşviki de danışan üzerinde belirgin bir etki yaratmıştır.

“Kız arkadaşım akademik kariyeri benden daha çok istiyor. O yurt dışı diyor ama ben çıkamam. İzmir’de yüksek lisansla ilerlemeye karar verdik.”

Burada danışanın kararlarını şekillendirirken, partnerinin ideallerine uyum sağlama ve onun gözündeki değerini koruma arzusu da belirleyicidir. Bu durum, daha önceki oturumlarda da tespit edilen ödipal dinamiklerin ve dış onaya bağımlı benlik örgütlenmesinin devam ettiğini göstermektedir. Özellikle dikkat çeken bir anlatım ise arkadaş çevresinden gelen bir geri bildirim

üzerine gelişen bir farkındalık olmuştur. *“Arkadaşlarım ‘sen yüzde 5 fazla biliyorsun ama yüzde 100 gibi anlatıyorsun’. dediler ve ayrıca karşımdakini küçümsemeden yapıyordum. Bazıları egolu bir şekilde anlatıyor.”* Bu sözle birlikte danışan, akademisyenlik fikrinin kendisinde yeniden canlandığını ifade etmiştir. Psikolojik danışman bu noktada önceki oturumlara atıf yaparak danışanın benlik temsillerine *“Bu cümle senin için önemli olmalı çünkü sen hayalini kurduğun şirkette bile çalışanlarınla ilişkini (işçi değil iş arkadaşı) planlamıştın.”* ifadesiyle vurgu yapar. Danışan, çalışma yaşamında ya da akademide alt üst ilişkisi değil de eşitlikçi ilişkiler kurmak istediğini belirtmiş ve iyi biri olarak hatırlanma arzusunu şu sözlerle dile getirmiştir:

“Ölsem bile ilerleyen zamanlarda ‘Bir kötülüğünü görmedik, iyi biriydi, bize her anlamda yardımcı oldu’ falan desinler istiyorum.”

Bu ifadeler danışanın narsistik kırılganlıklarının yüceltme savunmasıyla örtüldüğünü; toplumsal fayda, övgü ve idealize edilmiş bir benlik imajıyla bu kırılganlığın yönetilmeye çalışıldığını göstermektedir. Özellikle başkalarının gözünde iyi kalma arzusu danışanın içsel olarak ne kadar onaylanmaya ve sevilmeğe ihtiyacı olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat Kağan’ın arkadaşlık ilişkilerine dair ifadeleri bu savunmanın yeterince etkili olamadığını, danışanın derinlerde duygusal yoksunluk yaşadığını göstermektedir.

“Onlara yardım ederim ama onlar bana yardım etmez. Okulda gördüğüm insanlar dışarda başkalarını tercih ederler.”

“Herkes eşit şekilde mesafeli (dil sürçmesi) pardon samimi davranıyordum. Samimiyetimi çok da belli etmiyordum.”

Psikolojik danışmanın bu ilişkileri patron–işçi ilişkisine benzetmesi, danışanın benlik pozisyonlamasını fark etmesine yardımcı olmuş; danışan bu yorumu kabul etmiş ve *“Evet, bir yerden sonra öyle oluyor”* demiştir. Bu müdahale, danışanın farkında olmadan kurduğu üstten organizatör

(patron)–alttan bağımlı (işçi) ilişki biçimine dikkat çekmek için yapılmıştır. Oturumun ilerleyen bölümlerinde danışan, çok sayıda seçenek arasında karar veremediğini, sürekli fikir değiştirdiğini ve bu durumun karar almayı erteleyen bir tembelliğe dönüştüğünü ifade etmiştir.

“Bir yerde zorlanınca, nasıl olsa başka seçenek var deyip vazgeçiyorum.”

Psikolojik danışmanın bu dağınıklığı bir Osmanlı İmparatorluğu haritasına benzetmesi (Topraklar büyüyor, sonra kaybediliyor, sonra küçülüp özü kalıyor) danışanın kendisini toparlama, sadeleştirme ve karar verme ihtiyacını simgesel olarak harekete geçirmiştir. Danışan bu metaforu içselleştirerek *“Umarım bu düşüncelerimden kurtulurum. Osmanlı benzetmeniz gibi özüme dönüp sadece Türkiye olarak kalabilirim.”*söyleminde bulunmuştur. Bu metafor, danışanın iç dünyasında yaşanan yönsüzlük ve kimlik karmaşasına karşı bir bütünlük ve öze dönüş ihtiyacını temsili amaçlanmıştır.

Son olarak, danışan konuşmanın ve sesli düşünmenin kendisine iyi geldiğini, konuştuğunda fikirlerinin oluştuğunu dile getirmiştir. Bu, ego işlevlerinin çalıştığını, danışanın zihin alanının diyalogla şekillenmeye ve gelişmeye açık olduğunu göstermektedir. Ego işlevselliği arttıkça para, ün ya da saygınlık getirecek her plana heveslenme alışkanlığında azalma olması beklenmektedir. Danışan bu durumu *“Yapayım bitsin, kısa vadede, bir iş yapıyorsam hemen para kazanayım, bir şey yapıyorsam hemen sonuç alayım düşüncesi olduğu için fikirlerim çabuk değişebilir. Ama iyi geldiğini düşünüyorum sizinle konuştuğunda planlarımı daha çok değerlendiriyorum.”* ifadesiyle özetlemektedir. Oturum psikolojik danışmanın *“Oturumdan sonra çokça düşündüğünü söylemiştin. Psikolojik danışma aynen dediğin gibi odanın dışında da devam eder. Ben zihninin arka planında bu konunun (her fikre mavi boncuk) çalışacağını biliyorum”* ifadesiyle danışanın oturum sonrasında da konuyu değerlendirmeye devam ettirmesini sağlayacak manipülatif ifadesiyle sonlandırılmıştır.

Danışanın oturum sonrasında duygu ve düşüncelerini günlüğe şöyle aktarmıştır:

Bugün sanki kendimi hiç tanıımıyormuşum gibi hissettim. Fikirlerimin bu kadar hızlı değiştiğini fark etmemiştim. Her yeni fikir bana çok mantıklı geliyor ve düşünmeden o yönde

hayaller kuruyorum. Bunlar da benim günlük hayatımı çok olumsuz etkiliyor. Umarım görüşmelerin sonunda 1 2 net hedef belirleyip, bunlar için uğraşacağım. Kendimi farklı açıdan tanıdığım bir oturum oldu. Konuşmak, burada olmak bana iyi geliyor.

4.1.2.4. Dördüncü Oturum

Oturum danışanın 50 dakika geç gelmesiyle başlamıştır. Bu gecikme doğrudan gündem yapılmış ve çalışmanın kapsadığı kişilik ve kariyer kaygısı temalarının da bir yansıması olarak ele alınmıştır. Danışana gecikmenin nedeni sorulduğunda, ilk olarak trafik, dolmuşun gecikmesi gibi dışsal nedenler dile getirilmiş ancak bu durum derinleştirildiğinde, danışan kendi davranış örüntüsüne dair içgörü geliştirmiştir:

PD: *“Bunu trafik dışında başka bir şeyle açıklasan ne olurdu?”*

D: *“Bu biraz benim üşengeçliğimden kaynaklanıyor olabilir. Evde oturuyorum mesela. Tamam, 15 dakika önceden çıksam tam vaktinde orada olacağım ama ‘tam çıktığımda dolmuş gelir’ diyorum. Üşengeçliğimle açıklarım aslında.”*

Bu yanıt, danışanın özellikle planlama ve düzen gibi alanlarda zorluk yaşadığını ve dürtüsel yapıların egosunu baskılayabildiğini göstermiştir. Erteleme, geç kalma ve oluruna bırakma gibi davranışlar idin baskısını ve zayıflayan gerçeklik testiyle çalışan bir egoyu işaret etmektedir. Danışan bu geç kalma alışkanlığının geçmişte daha sık yaşandığını ancak son dönemde alarm kurma, saati geri alma gibi önlemlerle azaltmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu da ego işlevselliği gelişiminde ilerleme olduğunu düşündürmektedir.

Oturumun ilerleyen dakikalarında danışan, gündem olarak tiyatro eğitmeninden aldığı 81 ili kapsayan turne teklifini gündeme getirmiştir. Bu teklifin büyük bir fırsat olduğu danışan tarafından kabul edilmekle birlikte getireceği sorumlulukların mevcut kariyer planlarını (yüksek lisans, akademik hedefler) olumsuz etkileyebileceği dile getirilmiştir.

D: *“Bu teklif beni mutlu hissettirdi, gururlu hissettirdi. Eskişehir’de adam mı yoktu neden ben diye düşündüm. ‘Sen kendin istediğin için seni tercih ediyorum’ dedi. Seçilmek benim isteğimdi ama birinin bunu fark etmesi özel hissettirdi.”*

Bu söylem, danışanın belirgin şekilde narsistik ihtiyaçlar taşıdığını, seçilme, fark edilme ve özel olma arzusunun benlik değerinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Bu duygusal doyumun ardından danışan teklifin uzun vadeli etkilerini değerlendirmiş ve uzun soluklu sorumlulukları nedeniyle reddetme eğiliminde olduğunu ifade etmiştir.

D: *“Kabul edersem okulum uzayabilir, ALES’i kaçırırım, yüksek lisans planım ertelenir. Şu an reddedecek gibiyim ama kesin konuşmadım.”*

Danışanın “reddedecek olmak” fikri ile “keşke kabul etseydim” hissi arasında sıkışması, id ve süperego çatışmasının merkezde yer aldığını düşündürmektedir. Reddedilecek olan şey, sadece bir rol değil; aynı zamanda sahnede olma, görülme, alkış alma ve bir anda büyük bir şey başarma arzusudur. Danışanın bu arzuları birden çok oturumda tekrar etmiş olması fallik saplantı izlerinin bir şekilde sürdüğüne işaret etmektedir. Sahne, seyirci, alkış ve verilen komutan rolü; danışan için yalnızca sanat değil, aynı zamanda narsistik bir doyum ve ruhsal bir tamir işlevi görmektedir. Buna rağmen kalbinin “risk al” sözünü dinlemeyip mantığının “istikrarlı ol” sözünü dinlemesi derinlemesine ele alınmıştır. Bu noktada Kağan’ın referans verdiği figürler dikkat çekici olup ilk örnek Cengizhan’dır:

D: *“Cengizhan mesela. Babasını otağda, yanlış hatırlamıyorsam, okla öldürdükten sonra lider oluyor. O da büyük bir karar. Belki başarılı olur, belki olmaz ama deniyor. Dünyanın gidişatına yön vermiş biri. Karbon ayak izini en çok azaltan kişiymiş.”*

Psikolojik danışman bu noktada, danışanın ilk oturumda isminin anlamını anlatırken “Kağan” ismini güçlü, lider ve tarihe yön vermiş figürlerle ilişkilendirdiğini hatırlatmış, danışanın benlik tasarımıındaki yüce lider ve ani yükseliş temalarının yeniden gündeme geldiğine dikkat çekmiştir.

Ayrıca danışanın verdiği örnekte yükselişin babanın öldürülmesiyle oluşması fallik saplantının izleri olarak yorumlanmaktadır. Tarihin bilinen tarafıyla Cengizhan babasını değil kardeşini öldürmüştür. Bu örneğin ardından danışan bir diğer figür olarak *Breaking Bad* dizisinin Walter White karakterini (Heisenberg) örnek vermiştir.

D: *Öğretmenliği bırakıp met yapmaya başlıyor çok fazla para kazanıyor ve öleceği için ailesine para bırakmak istiyor.*

PD: *Fakat başta ailesine para kazanmak için başladığı yolda çok para kazanmasına rağmen o işi bırakmıyor. Kendisini o işe adıyor. O işte kendini buluyor.*

Bu referanslar, danışanın antisosyal, sınır tanımaz figürlere olan hayranlığını gösterebileceği gibi onların içindeki dönüşüm, risk ve güç hissine olan bağlılığını da göstermektedir. Psikolojik danışman tarafından verilen tepki bir takım çevresel gerekçelerle yapıldığı düşünülen işlerin bireyin kişisel dürtüleri sebebiyle de yapılabileceğinin vurgulamayı amaçlamaktadır. Bu temalar danışanın kariyer planlarındaki istikrar ve anlık sıçrama ikilemini de açıklamaktadır. Psikolojik danışman somutlaştırmak adına danışanın verdiği örnekler üzerinden konuyu ele almaya devam etmiştir. Somutlaştırma danışanın içsel ikilemini hem duygusal hem bilişsel düzlemde adlandırmasına yardımcı olmuştur.

PD: *“Kağan’ın Cengizhan gibi riskli bir kararla liderliği aldığı ya da Heisenberg gibi memurluğu bırakıp hızla zenginleştiği örneklerde, sen kendini nerede görüyorsun? Belirli bir planda yürüyen, basamakları adım adım çıkan bir Kağan mı? Yoksa risk alarak hızlı büyüyen bir Kağan mı?”*

D: *“Rahat bir yaşam sürebilmek için planlı bir şekilde çalışıp akademisyen olmak daha mantıklı geliyor. Ama sahnede risk almayı seviyorum. Kalbim tiyatroyu seçmek istiyor ama mantığım akademiye seçiyor.”*

Bu noktada danışan, planlı bir kariyer çizgisini destekleyen süperego taleplerini benimsemeye çalışırken, id'in isteklerine direnmeye çalışmaktadır. Psikolojik danışmanın önceki oturumlara atıfla yaptığı “Misak-ı Milli sınırlarında kalma” metaforu burada yeniden gündeme gelmiş, danışan bu temaya da olumlu yanıt vermiştir. Oturumun ilerleyen dakikalarında aile yapısı, özellikle baba figürü ve akrabaları arasındaki kıskançlık ve takdir eksikliği üzerine konuşulmuştur:

D: “Babam hep ‘gerek yok’ derdi. Ama başardığımda da ‘ben zaten yapacağımı biliyordum’ derdi. Başarılı olursam amcamlar, halamlar başarılarımı kutlamazlar, ama arkamdan duysunlar isterim.”

Danışanın başarıya yönelik bu açlığı ve görülme arzusu, hem narsisistik tamir hem de çocuklukta görülmemiş, desteklenmemiş bir benliğin onarımı olarak değerlendirilebilir. Psikolojik danışmanın geçmiş bağlantılarını hatırlatması (sarı topun alınması, dedenin diğer çocuklara hırka alması) danışanın davranışlarının geçmiş temellerini görmesini sağlamıştır:

D: “Bu yüzden adil bir lider olmak istiyorum. Belki kimse görmeyecek ama ben içimden liderlik böyle olur diye tatmin olacağım.”

Oturumun sonlarına doğru psikolojik danışman danışanın romantik ilişkisine değinmiş, oradaki tutarlılığın, diğer alanlardaki kararsızlık ve tutarsızlıktan ayrıştığını belirtmiştir. Danışan duygusal anlamda herkese mavi boncuk vermediğini belirtmiştir. Bu ilişki, danışan için duygusal düzenleme ve kararlılık alanı sağlamaktadır. Aynı zamanda ilişkideki bu istikrar, kariyer kararsızlıklarını dengeleyici bir unsur olarak da çalışabilmektedir. Zamanın dolmasıyla birlikte danışanın eklemek istediği bir şey olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılmıştır. Oturum sonunda danışan günlüğünü yazmıştır. Günlükteki sorgulamaları ve sonraki oturumlarda geç gelmemeye yönelik ifadesi gelişimin işaretleri olarak yorumlanmıştır:

“Bugün aklımı karıştıran ve hayallerimi süsleyen tiyatro hakkında konuştuk. Bu

konuyu daha önce kimseye açmamıştım ve burada enine boyuna değerlendirme fırsatımız oldu. Bunun benim için bir hobi olarak kalması benim için en uygun seçenek olduğuna karar verdim. Bu cevabımı da teklife sunan hocaya yarın iletceğim. Bunun dışında içimden geçen risk alarak hızla yükselmek, hızla iş kurmak, para kazanmak, ünlü olmak ile planlı, istikrarlı olmayı da değerlendirdik. Bu hızlı büyüme isteğinin geçmiş ile bağlantılı olduğunu gördüm. Aklımın hep bir köşesinde olsa da benim için en uygun olanın planlı ve yavaş yavaş ilerlemek olduğunu düşünüyorum. Bu hafta böyleydi haftaya zamanında geleceğim ☺

4.1.2.5. Beşinci Oturum

Danışanla yapılan 5. oturumda önceki görüşmelerin genel bir özetlemesi yapılmış, danışanın hatırladığı içerikler üzerinden kısa bir tekrarla başlanmıştır. Danışan, özellikle ilk iki oturumda yöneltilen soruların kendisini düşündürdüğünü, bunların daha önce kimsenin sormadığı sorular olduğunu ifade etmiş ve bu soruların geçmişine dair farkındalığını artırdığını belirtmiştir. Psikolojik danışman bu noktada danışanın otobiyografik hafızasında duygusal etkisi olan anılara ulaşmanın ego sentez süreci açısından değerli olduğunu anlatan açıklamalarda bulunmuştur.

Danışan önceki oturumlarda edindiği içgörüler ışığında akademisyenlik hedefini koruduğunu, tiyatro gibi yüksek risk ve zaman yatırımı gerektiren alternatifleri geride bıraktığını ifade etmiştir. Danışan tiyatro teklifini resmi olarak geri çevirmiştir. Gerekçelerini uzun sürecek olması, yüksek sorumluluk içermesi ve eğitim hayatını geciktirme riski ile ifade etmiştir. Bu bağlamda danışanın daha önceki oturumlarda ifade ettiği Cengizhan gibi bir anda yükselme arzusunun yerini, bu oturumda daha ayakları yere basan bir tutuma bıraktığı görülmüştür. Danışan, geçirdiği hastalık sürecini de bu hızlı yaşama isteğinin fiziksel yorgunlukla nasıl örtüştüğünü fark etmesi için bir fırsat olarak yorumlamıştır:

“1 ay yoğun koşturmadan sonra 3 gün yattım. Eğer 1 ayın sonunda 3 gün hasta oluyorsam, 1-2 yıl böyle geçerse belki kalıcı bir hasar bırakacak.”

Bu ifade danışanın id kaynaklı hız ve tatmin ihtiyacının süperegö ve ego tarafından sınırlandırıldığını, bu sınırlandırmanın ise dışsal değil içsel gerekçelerle meşrulaştırıldığını göstermektedir. Egonun dengeleyici rolü bu oturumda daha fonksiyonel görünmektedir. Oturumun ilerleyen kısmında psikolojik danışman danışanın ilk oturumda dillendirdiği lüks ve tatmin içeren hayallerini (Deniz kenarında havuzlu villa, Maserati sahibi olma gibi) hatırlatmış danışan hatırladığını fakat bunları artık daha uzun vadeli hayaller olarak konumlandığını belirtmiştir. Psikolojik danışmanın bu müdahaleyi yaparken amacı danışanın bilinçdışında unutulmuş arzuların bastırılmak yerine geçici olarak ötelenmiş olduğunu işaret etmektir. Ego bu bağlamda dürtüleri bastıran değil gerçekçi zeminde değerlendiren, düzenleyen, askıya alan bir filtre görevi görmektedir.

Danışanın hayallerine ulaşmak için iki farklı yol tanımladığı görülmüştür: İlki risk alarak kısa vadede büyük sıçramalar yapmak (örneğin tiyatro veya siyasete atılarak görünür olmak), diğeri ise adım adım, sistemli ve yapılandırılmış bir kariyer planı takip etmek (örneğin alan deneyimi, yüksek lisans, akademisyenlik). Psikolojik danışman bu iç çatışmayı daha görünür kılmak ve danışanın içsel parçalara temasını artırmak amacıyla çift sandalye müdahalesinde bulunmuştur. Danışandan bu iki tarafı temsil eden “Hırs” ve “Huzur” isimli iki içsel parçayı ayrı sandalyelere oturtarak onların sesini konuşturmasını istemiştir. Bu teknik, danışanın kendi iç çelişkilerini dışsallaştırmasına imkân vermiştir. Danışanın “Huzur” parçası, “Hırs”ı kısa sürede başarıya ulaşmak isteyen ama bu uğurda kendi sağlığını ve mutluluğunu tehlikeye atan bir yapı olarak tanımlamıştır. Diğer yandan “Hırs” parçası ise “Huzur”u sıradan ve sınırlı bir yaşamı temsil eden, potansiyelini gerçekleştiremeyen bir taraf olarak görmektedir:

Hırs (Huzur’a): *“Senin 5-10 senede elde edeceğğ şeyleri ben 1 ayda yapabilirim. Senin hayalini kurmadığğ işler benim için sıradandır. Evet, aileme, arkadaşlarıma daha fazla vakit ayıracaksın, sosyalleşebileceksin. Ama bu sosyalleşmelerinde o ortamda en yetkili ve en saygıdeğğer kişı sen olur musun bilmiyorum.”*

Huzur (Hırs’a): *Belki senin kadar başarılı olamayabilirim kısa vadede. Belki girdiğim*

ortamlarda en saygın ben olmayabilirim. Ben ailemi, çevremi, arkadaşlarımı daha fazla göreceğim. Belki daha fazla güzelliğe şahit olacağım. Ben bir yerde gezerken o ana, o çevreye tanıklık edeceğim, sen gezerken muhtemelen bir toplantıda veya görüşmede olacaksın. Birilerini etkilemeye çalışacaksın, çevrene değil kişilere odaklanacaksın.

Bu canlandırma, danışanın içsel çatışmalarını daha berrak biçimde görmesini sağlamakla kalmamış; aynı zamanda bastırılmış narsistik arzularını da açığa çıkarmıştır. “Hırs” koltuğunda otururken dile getirdiği ifadeler, danışanın ilgi odağı olma, öne çıkma ve tanınma isteğini simgelemektedir. Bu arzular fallik dönem saplantısının yansıması olarak da değerlendirilebilir. Hırs ve huzur arasındaki aile, arkadaş, kariyer ve kişisel tüm konular konuşturulduktan sonra müdahale değerlendirilmiştir.

PD: *Evet hırs ve huzur koltuğunda olmak nasıldı?*

D: *İkisinin mücadelesini, en azından kendi içimdeki, benim savaşımlı gördüm. İnsanı düşündürüyor ama yüzleşmek güzel bir şey çünkü ikisinin aldığı kararlar sonucunda iki farklı gözden ortaya ne çıkacağını görmüş oldum. Bence iyi geldi.*

PD: *Tartışmada hangisine daha çok hak verdin?*

D: *Bence huzurun ailene, arkadaşlarına vakit ayıramayacağını demesi haklı çünkü hırslı da bunu kabul etti. Şu an huzura daha yakın olduğumu düşünüyorum çünkü karşılıklı konuşunca daha önce düşünmediğin şeyleri düşünmeye başlayınca insan sonunu biraz daha görüyor gibi o yüzden huzuru daha baskın görüyorum.*

Psikolojik danışman, danışanın bu içsel kutuplaşmayı daha iyi tanıyabilmesi için psiko-eğitici bir anlatım da sunmuştur. Cengizhan örneğini genişletmiş, liderlik arzusu, isim verilme anısı (Kağan) ve çocuklukta yaşanan değersizlik anıları arasında benzerlikler kurmuştur. Danışanın kendi çocukluk yaşantısında sembolik olarak tahta oturamamasının, değer görme konusunda dışlandığı bazı deneyimler yaşamasının, bugün sahip olduğu narsistik yapılanma, gösteriş ihtiyacı ve onaylanma arzusunu beslediği anlaşılmaktadır. Bu oturumda danışanın ego işlevselliği görece daha yüksek

düzeşde seşretmiştir. Risk ile istikrar, hız ile yavaşlık, şöşret ile huzur gibi ikili temalarda içşörü kazanmakta ve her iki kutbun kendi içinde haklı gerekçeleri olduğunu kabul etmeye başlamakta ve gerçekçi değşlendirmeler yapabilmektedir. Psikolojik danışmanın yönlendirmesiyle yaptığı bu içşel konuşma, danışanın karar verme süreçlerinde daha kararlı ve istikrarlı davranmasına katkı sağlayabilecek bir müdahale niteliğindedir.

Oturumun sonunda danışan, önceki oturumlara göre fikirlerinin daha az değıştiğini belirtmiş, 3 haftadır aynı hedefe odaklı olduğunu ifade etmiştir. Bu tutum danışanın herkese mavi boncuk dağıtma eğiliminden uzaklaşma, yani narsisistik dağınlıklığı törpüleyerek daha bütünleştirici bir benlik organizasyonuna yaklaşma çabası olarak yorumlanmıştır. Psikolojik danışman sürecin sadece kariyer değil, romantik ve aile ilişkilerini de etkileyen çok katmanlı bir yapı olduğunu vurgulamış, danışanın aldığı kararların bu çoklu yapıyı nasıl şekillendirdiğine dair farkındalık kazandırmıştır. Sürecin sonlarına doğru geliyor olunduğundan danışanı ayrılığa hazırlamak için oturum sonunda sürecin işleyişini hatırlatılmış ve danışanın bu sürece hazırlanması sağlanmıştır.

PD: *Haftaya altıncı oturumumuz olacak ve 1-2 ay ara verip yedinci oturumu yapıp çalışmamızı bitireceğiz. Yedinci oturum çalışmamızın nasıl gittiğini görmek adına izleme ve değşlendirme oturumu olacağı için daha kısa süreceş. Yani gelecek hafta sona yaklaşıyoruz buna dair ne hissediyorsun?*

D: *Vize haftasında verdiğimiz 1 haftalık boşlukta bile burayı aradım. O iki aylık arada da muhtemelen arayacağım çünkü buraya gelip konuşmak fikirlerimi özgürce söylemek iyi hissettiriyor. Sona gelmek biraz üzücü ama kararlarımın ve fikirlerimin değışmesi yeni hedeflerimin oluşması ya da dağınlık olanların düzenlenmesi konusunda mutluyum.*

Psikolojik danışmanın danışanı ayrılığa yönelik hazırlama söylemlerinden sonra danışanın sürece ekleyip çıkarmak istediğı bir şey olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılmıştır. Danışanın oturum sonunda doldurduğu günlükten çatışan uçların somutlaştırılarak egonun gücünün arttırıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca onay görme, değş görme ihtiyacından dolayı ayrılık anksiyetesinin

ileriki oturumda daha fazla çalışılması gerektiği görülmektedir.

“Bugün içimi yiyip bitiren ve uzun zamandır kavga halinde olan hırs ve huzuru konuştuk. Onları ayrı bir bireymiş gibi canlandırmak aslında yaşadığım kararsızlığın sebebini somut olarak görmemi sağladı. Bu zamana kadar hırs tarafım daha baskındı ve bu durum hem beni hem çevremi bazen olumsuz etkiliyor. Hırslı olup çok çabaladığım, hayaller kurduğum ve daldan dala atladığım için sağlıkla ilgili problemler de yaşıyorum. Bu yüzden huzura yakın olup kendimle ve çevremde daha iyi ilişkiler kurmak galiba bana daha uygun olacak. Bu yönde kararlar alıp ilerlemeyi istiyorum. Bu canlandırma etkinliği bana iyi geldi. Ama bir yandan da sürecin sonlarına doğru geliyor olmaktan dolayı üzülüyorum.”

4.1.2.6. Altıncı Oturum

Kısa yoğun acil psikoterapinin izleme öncesi bu son oturumunda daha sıcak ve sohbetvari ortamın oluşması, hem ayrılık anksiyetesini azaltmak için hem de çalışmanın sonuna geldik, sohbeti hak ettik anlamı taşıdığından önerilmektedir. Altıncı oturum, danışanın “hayat güzel gidiyor” şeklindeki olumlu ruh haliyle başlamıştır. Bu, önceki oturumlarda sıkça dile getirilen kararsızlık ve kafa karışıklığıyla karşılaştırıldığında danışanın öznel algısında olumlu bir değişimin işareti olarak değerlendirilebilir. Haftasını maket tasarımı ve modelleme üzerine geçirdiğini belirten danışan, hem ders yoğunluğunu hem de üretim sürecine dair yorucu detayları paylaşmıştır. Duş alma deneyimini otomatikleştiren, insanlara zaman kazandıracak bir sistem üzerine çalıştığını anlatmış, bu tasarım, danışanın yaratıcı yönünün ve somut sorunlara çözüm üretme kapasitesinin bir yansıması olarak dikkat çekmiştir. Psikolojik danışmanın, maketin yapıldığı malzemeyi ve süreci detaylandırarak sürdürdüğü sohbet, oturumun başına yumuşak bir geçiş sağlamış, aynı zamanda danışanın öz yeterliliğini dışavurmasına da fırsat tanımıştır. Danışan, “İlk başlarda keyif veriyordu ama sonlara doğru sıkıcı gelmeye başladı” diyerek, görev sürekliliğinde zorlandığını belirtmiş; bu durum, danışanın motivasyonunun yeni olana dönük, id kaynaklı bir yönelimi olduğunu ve sabırla sürdürülen işler karşısında düşebildiğini hatırlatmıştır.

Oturum ilerledikçe psikolojik danışman, danışanın mesleğine dair tutumunu irdelemeye başlamış, *“Bu bölüme isteyerek gelmedim”* diyen danışan zamanla iç mimarlığa ısındığını ve %80 oranında sevdiğini ifade etmiştir. Bu farkındalık, önceki oturumlarda belirginleşen “kararsız ego” yapısının bu noktada daha tutarlı bir karar çerçevesi oluşturmaya başladığını göstermektedir. Akademik kariyerle ilgili düşüncelerini de yeniden dile getiren danışan, yüksek lisans planlarının daha somutlaştığını belirtmiş, bu alandaki netleşme hem danışanın geleceğe dair kaygı düzeyini azaltmakta hem de süperegö kaynaklı hedeflerinin ego tarafından daha sağlıklı bir biçimde ele alındığını göstermektedir.

Danışan, savunma sanayii ve karavan tasarımı gibi özel ilgi alanlarından da bahsetmiştir. Bu yönelimler danışanın mesleki kimliğinde bir alanda uzmanlaşma ihtiyacını ve bireysel farklılıklarını ifade etme arzusunu göstermektedir. Ancak İngilizce yeterliliği konusundaki güvensizliği, danışanın kendi potansiyeline yönelik ambivalansını da ortaya koymuştur. Bu noktada psikolojik danışman, danışanın imam hatip kökenli olması ve Arapçaya dair önceki deneyimlerinden yola çıkarak çok dilli geçmişinin olası avantajlarını hatırlatmış, danışanın *“maruz kalırsam öğrenirim”* inancı üzerinden olumlu bir yapılandırma yapmıştır.

Danışan, dönem tatilinde ALES’e çalışmayı, mesleki yazılım programlarından en az birini öğrenmeyi ve ekonomik destek sağlamak için kasaplık yapmayı planladığını ifade etmiştir. Bu üçlü tatil programı danışanın ilk oturumlarda dile getirdiği hemen ve hızlı gelir/statü getiren işler arzusunun (id) yerini, daha uzun vadeli ve sürdürülebilir planlara bıraktığını göstermektedir. Bu durum, ego işlevselliğinin geliştiğine ve dürtüsel yapılanmanın kontrol altına alınabildiğine işaret etmektedir.

Psikolojik danışmanın *“Geçen hafta buraya oturan hırslının paraya ve şöhrete olan isteğinden konuşmuştuk”* yönlendirmesiyle geçmiş oturumlarla bağlantı kurulmuş; danışan da bu farkındalığa *“Buraya geldikten sonra buna biraz ket vurabildiğimi düşünüyorum”* diyerek yanıt vermiştir. Bu cümle danışanın idin baskınlığını kontrol edebilen bir ego yapısına doğru ilerlediğini ve süper ego

gerekliliklerine daha akılcı cevaplar verebildiğini göstermektedir. Not ortalaması ve akademik başarı için daha gerçekçi hedefler koyan danışan, *“3.50 demeyeyim hayalperest olur, 3 iyi bir hedef”* diyerek, ideal benlik ile gerçek benlik arasında daha sağlıklı bir uzlaşma geliştirmeye başladığını göstermektedir. Bu geçiş, danışanın narsistik çatışmalarının da yatışmakta olduğunu, en azından büyüklük gösteren hayallerden daha ölçülü bir öz değerlendirmeye yöneldiğini göstermektedir.

Oturum sonunda psikolojik danışman, çalışmanın bitişine yönelik duyguları sorguladığında danışan *“Bitiyor olmasına üzülüyorum ama kendimi hazır hissediyorum”* diyerek olgunlaşmış bir kapanış duygusu ifade etmiştir. Danışan, kararlarının değişmesi halinde bunun başarısızlık değil, değişen şartlara uyum sağlama olarak görülmesi gerektiğini belirtmiş, *“Aziz Sancar Nobel ödülü aldı ama o Nobel almak için çalışmadı, süreç onu oraya getirdi”* ifadesiyle değişimi gelişimsel bir dinamik olarak kabul ettiğini göstermiştir. Bu yaklaşım, danışanın içgörü düzeyinin artmış olduğunu ve danışma sürecinin amacına hizmet ettiğini göstermektedir. Oturum boyunca danışanın esnek düşünebilme kapasitesinde ve uzun vadeli planlama becerisinde bir gelişim gözlenmiştir. Kendilik değerinin ve narsistik doyumunun sadece dışsal onaydan değil, içsel başarı hissinden de sağlanabileceği fikrine daha yakın durduğu fark edilmiştir. Psikolojik danışmanın mizahi yaklaşımıyla *“Yoğun programdan uzak duruyorsun bu kez (gülerek)”* müdahalesi hem ilişkiyi güçlendirmiş hem de danışanın kendisini gözlemleyebilmesine katkı sağlamıştır.

Oturumun sonlarına doğru psikolojik danışman danışandan önceki oturumlara dair genel bir özet ve değerlendirme istemiştir. Danışan, ilk iki oturumda kafa karışıklığının çok olduğunu ama süreçle birlikte önceliklerini belirlediğini, ihtiyaçlarını ve isteklerini ayırt edebildiğini, planlarını daha gerçekçi ve uygulanabilir kıldığını, akademik kariyeri daha mantıklı ve tutarlı bir çerçevede değerlendirdiğini ve kendi potansiyeline yönelik daha objektif bir tutum geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu oturum, psikoterapötik sürecin hem içgörü hem de davranış düzeyinde anlamlı bir kazanım sağladığını gösteren önemli bir dönüm noktası olmuştur. Danışanın kariyer anlamında artık bir kararının olduğunu yineleyerek vurgulaması psikolojik danışmanı danışanın terapötik sürecin amacını

kavrayıp kavrayamadığı konusunda endişelendirmiş ve teyit için bunu sorgulamıştır. Çünkü dinamik yönelimli terapilerde amaç danışanın semptomunu ortadan kaldırmak yani bir kariyer hedefi planlamak değil bunu danışanın her daim kendi başına yapabiliyor hale getirmektir. Danışan da bunun farkında olduğunu verdiği yanıtla göstermiştir:

PD: *“Umarım değişmez kararlarım” dedin. Değişirse ne olur?*

D: *Çok değişeceğini düşünmüyorum, değişirse geri plana attığım fikirlerim ön plana çıkabilir yoksa ekstra bir fikir çıkacağını zannetmiyorum.*

PD: *Peki değişirse bizim burada başarısız olduğumuzu söyleyebilir miyiz?*

D: *Değişirse burada başarısız olduğumuzu söyleyemem. Çünkü değiştiği zaman buradaki konuşmalarımızla farklı fikirleri değerlendirecek ve o yeni fikirleri ele alacağım.*

PD: *Ve değişmeli de belki.*

D: *Evet değişebilir, belki dönüm noktası denen şeyler yaşanabilir. Çünkü ilerleyen süreçte neler olacağını kestiremiyoruz, göremiyoruz.*

Danışanın terapötik sürece yüklediği anlamdan emin olunduktan sonra bu oturumun bir nevi son oturum olduğu, oturum sonrası test ve ölçekleri dolduracağı, bahar döneminin başında yani beş haftalık aranın ardından izleme oturumu yapılacağı söylenerek oturum sonlandırılmıştır. Danışanın oturum sonunda doldurduğu günlükten süreçten fayda sağladığı ve ayrılığa hazır olduğu anlaşılmaktadır.

Bugün bu sürecin sonuna geldiğimizi anladım. Biraz bölümümü ve alanlarımı konuştuk, sonra tüm danışma sürecini gözden geçirdik, alesi, yökdili ve gelecek tatil döneminde neler yapacağımı konuştuk. Her ne kadar burada olmak, konuşmak iyi gelse ve sürecin daha fazla olmasını istesem de bitmesine de hazır olduğumu görüyorum. İlerde hayatın akışına göre planlarım değişebilir ama burada konuştuklarımla, şartlar nasıl gelişirse nasıl kararlar alacağımı ve bunları nasıl uygulayacağıma karar verebilirim. Ama yine de kararlarımın çok

fazla değişeceğini düşünmüyorum. Bu yüzden son oturumun tatil sonrasında olmasına sevindim. Kendime deneme ve gözlemlene fırsatım olacak. Umarım kâğıda yazdıklarımı hayatımda da uygulayabilirim.

4.1.2.7. Yedinci Oturum

Bu oturum, 6 Şubat Kahramanmaraş depremi sonrasında üniversitelerin uzaktan eğitime geçmesiyle çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Oturumun yapıldığı ortam, danışanın çalıştığı kasap dükkânı olmuş; bu mekânsal değişiklik, sürecin doğasına uygun şekilde yorumlanmış ve danışanın altıncı oturumun sonunda söylediğı “değişebilir çünkü ilerleyen süreçte neler olacağını kestiremiyoruz, göremiyoruz” ifadesiyle bağdaştırılmıştır. Danışan, oturumun başında iş temposunu memnuniyetle anlatmış ve bu süreci keyifli olarak tanımlamıştır. Oturum esnasında fiziksel olarak bir kasap dükkânında çalışsa da asıl gelişme, danışanın lisede öğretmenliğe başlamasıdır. Bu deneyim, danışanın kariyer hedefi olan akademisyenlik yolunda ilk ciddi adım olarak değerlendirilmiştir. Danışan bu yeni rolünü şu sözlerle aktarmıştır:

“Lisede öğretmenlik yapıyorum şimdi, burada çalışmak ona zemin hazırlıyormuş gibi oldu.”

Öğretmenliğe başvurma süreci danışanın girişimciliğini ve mesleki özgüvenini göstermektedir. LinkedIn üzerinden başvurduğu bu pozisyon için geri dönüş almış, pazarlık yapmayı bilmeden saatlik ücreti kabul etmiş, ancak buna rağmen sıcak karşılandığını ve öğretmenlik deneyiminin genel olarak iyi geçtiğini ifade etmiştir. Bu, danışanın kendi çabasıyla iş bulabilme kapasitesini ve sosyal yeterliliklerini ortaya koymaktadır. Çalıştığı lise, meslek lisesi olup öğrencilerle ilişki kurma dinamikleri üzerinden danışan kendi öğretmenlik tarzını tarif ederken şunları söylemiştir:

“Öğrencilerle otoriter ama seviyeli bir ilişki olduğu için hoşuma gidiyor. Güzel yapılabilir bir meslek uzun vadede. Ama tabi hedefim akademisyenlik.”

Bu ifade, danışanın nesne ilişkileri bağlamında mutlak otoriterlik yerine dengeleyici bir ilişki biçimini aradığını göstermektedir. Ancak bazı sınıflarda yaşadığı zorluklar, danışanın süpereo işleyişi açısından çatışmalar içerdiği gibi, idealize ettiği öğretmen kimliğiyle gerçek ilişkiler arasında içsel gerilim yaşadığını düşündürmektedir. Danışan ilk kez, ortaöğretim kademesinde öğretmenlik yapabileceğini deneyimleyerek fark etmiş ve pedagojik formasyon almayı bir alternatif olarak değerlendirmeye başlamıştır. Bu farkındalık, danışanın bilişsel alanda mesleki esneklik kazanımına işaret ederken, psikolojik danışmanın çalışmanın başından beri vurguladığı *“kariyer yolları sabit değildir, değişebilir”* temasının içselleştirildiğini göstermektedir. Danışanın öğretmenlik sürecinde karşılaştığı sınırlar ve sorumluluklar da konuşulmuştur. 9. sınıf bir öğrencinin kendisine karşı olan ilgisini pedagojik sınırlar dâhilinde yönetme çabası, danışanın aktarım süreçlerine karşı farkındalığını göstermektedir. Danışan bu durumu şu şekilde yorumlamıştır:

“Tutunacak bir dal arayışında sanırım. Bu ben olmasaydım başka biri olabilirdi.”

Bu değerlendirme, danışanın sadece kendine yönelik bir narsistik yükleme yapmadan durumu anlamlandırma becerisini ve mesleki mesafe koyma yetisini işaret etmektedir. Deprem sonrası değişen koşullar ve eklenen yeni kariyer seçenekleri değerlendirildikten sonra psikolojik danışman önceki 6 oturumu kısaca özetlemiş ve danışanın uzun vadede sergilediği istikrarlı değişimi yansıtmıştır. Bu özeti ardından danışan sürece dair değerlendirmesini şöyle yapmıştır:

“Hırslı ve huzurlu o zaman birbiriyle çatışıyordu ama şu an ikisi birbirine ılımlı yaklaşan iki uç gibi... İkisini barıştırıp birlikte, bir bütün halinde hareket etmeyi öğrendim diyebilirim.”

Bu cümle, danışanın ego işlevselliği bağlamında önemli bir olgunlaşma düzeyine ulaştığını göstermektedir. Sürecin başlarında çatışan dürtü ve idealler arasında parçalı bir benlik örgütlenmesi izlenirken, 7. oturumda danışanın bu iki kutbu uzlaştırdığı ve kararlarının arkasında daha bütünlüklü bir benlik duruşu sergilediği görülmektedir. Danışan, sürecin katkısını değerlendirirken çalışmanın doğrudan meslek seçimine değil, karar verme süreçlerindeki dengeyi ve farkındalığı artırma yönünde

işlevsel olduğunu dile getirmiştir:

“Hayatımı nasıl devam ettireceğimi, ne gibi kararların benim için daha önemli olacağını, bu gibi düşüncelerde nasıl hareket etmem gerektiğini öğrendim. Ben şu an hayatımdan gayet memnunum. Bunu bu noktaya getiremezdim, belki yine bu noktaya gelirdim ama bu tempoda ve bu huzurda olmazdım. İllaki bir taraf daha yıkık dökük olurdu bence. Bunu buraya bu şekilde getirmeme sebep olan bence bu kariyer danışmanlığı oldu”

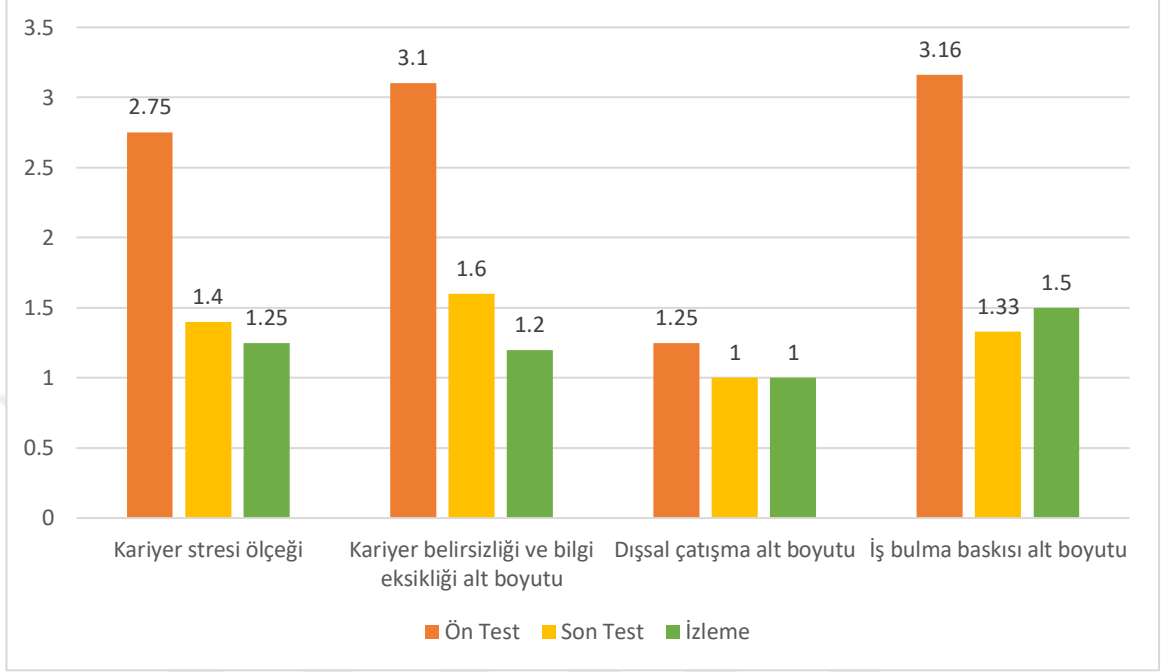
Kişisel huzur ve kariyere dair yaşantıların ardından psikolojik danışman aile, arkadaş ve partneriyle ilişkilerine getirdiğinde ilişkisel anlamda hayatının yolunda gittiğini, hatta partneriyle ilişkisinin artık ailevi düzeye geldiğini, kız arkadaşının babasının ilişkilerini öğrendiğini ve yazın aile tanışması planladığını belirtmiştir. Bu da danışanın yaşamındaki kararlılık ve duygusal yatırımın arttığını göstermektedir. Bu oturum, danışanın ego yapılanmasındaki bütünleşmenin ve içgörüsünün derinleştiğini, yaşamındaki id, ego ve süperegö çatışmalarının olgun savunmalarla dengelendiğini göstermiştir. Aynı zamanda, terapötik ilişkinin danışan açısından pozitif bir iç nesneye dönüştüğü ve aktarımın sağlıklı şekilde yapılandığı bir final izlenimi sunmaktadır. Psikolojik danışman, danışanın sürece dair kavrayışını pekiştirmek ve sağlıklı bir terapötik veda için yaşlı adam ve tren metaforunu kullanmıştır. Danışan da bu metaforu doğru biçimde içselleştirerek “Genç adam benim, yaşlı adam sizsiniz” diyerek aktarımın da ne kadar olumlu ve içselleştirilmiş olduğunu göstermiştir. Metaforun ardından vedalaşmış ve yedi oturumluk bu süreç sona ermiştir.

PD: *Evet aynen yaşlı ve kör adam benim. Ben sadece senin anlattıkların kadar senin hayatına dâhil oldum ve artık benim trenden inme vaktim. Senin için yolculuk devam ediyor ve sen görebiliyorsun. Bu yolculukta sana başarılar diliyorum.*

4.2. İkinci Danışan: Aytaç

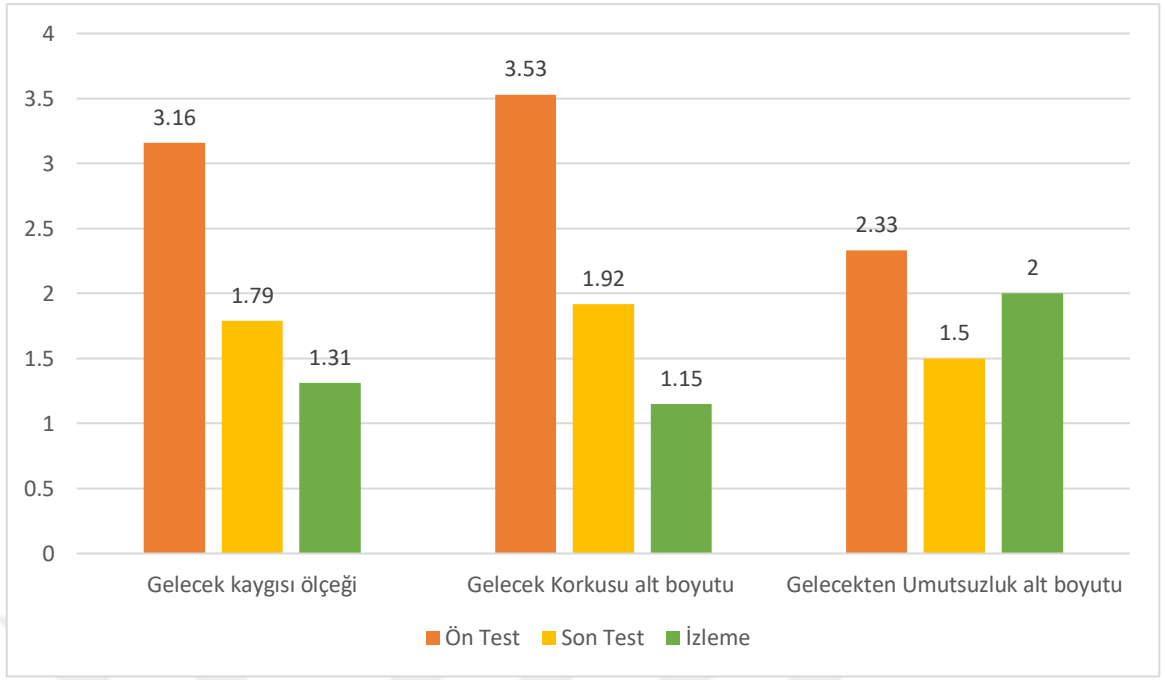
4.2.1. Nicel Bulgular

Aytaç'a ait Kariyer Stresi Ölçeği (KSÖ), Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ), Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), Beier Cümle Tamamlama Testi (BCTT) ve Semptom Tarama Listesi (SCL90R) ön test-son test-izleme testi sonuçları aşağıdaki tablolarda karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.



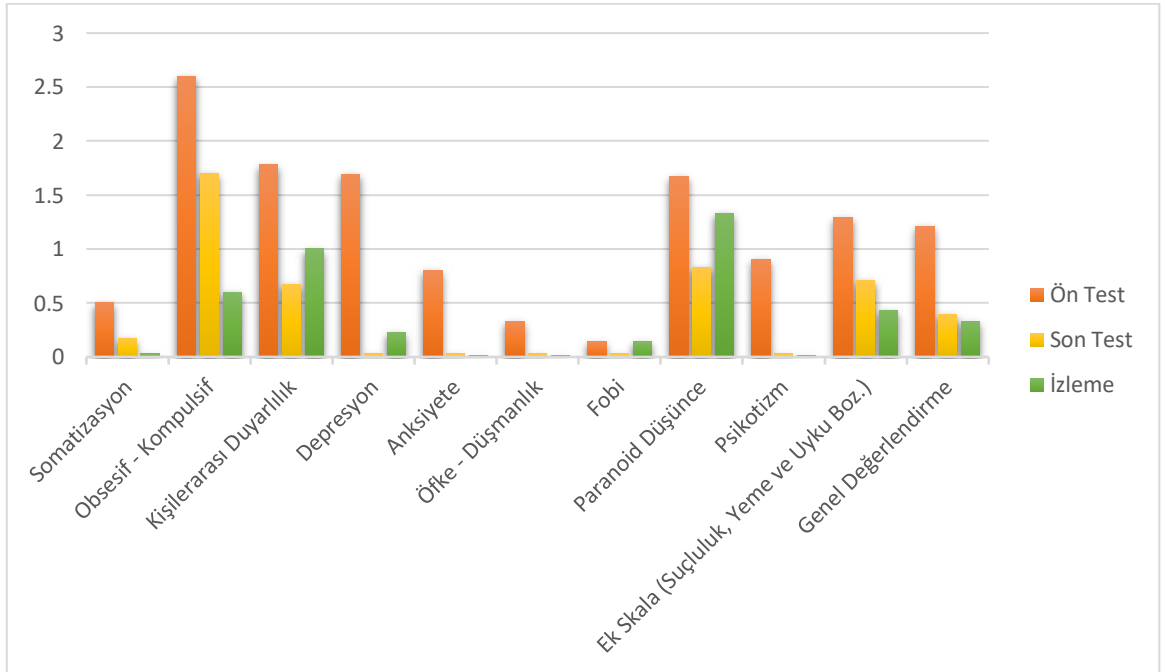
Grafik 5. Aytaç'a Ait KSÖ Ön test-Son test-İzleme Test Sonuçları

Grafik 1 incelendiğinde Aytaç'ın yaşadığı kariyer stresi toplam puanı ve tüm alt boyutlarının son ve izleme testi sonuçları ön test sonucundan daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. İzleme testi sonuçlarına bakıldığında iş bulma baskısı boyutunda son teste göre artış görülmekle birlikte, kariyer stresi ile kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt boyutlarında düşüş yaşandığı görülmektedir.



Grafik 6. Aytaç'a Ait GKÖ Ön test-Son test-İzleme Testi Sonuçları

Grafik 2 incelendiğinde Aytaç'ın gelecek kaygısı toplam puanının ve tüm alt boyut puanlarının son test ve izleme testi sonuçlarının ön test sonuçlarından daha düşük olduğu görülmüştür. İzleme testi sonuçlarına bakıldığında gelecekte umutsuzluk alt boyutunda son teste göre yükselme görülse de gelecek korkusu ve gelecek kaygısı puanlarında son teste göre düşüş eğiliminin devam ettiği görülmektedir.



Grafik 7. Aytaç'a Ait SCL-90 Ön test-Son test-İzleme Testi Sonuçları

Yukarıdaki grafiğe bakıldığında kısa yoğun acil psikolojik danışma öncesi Aytaç'ın obsesif kompulsif belirtilerinin patolojik değerde (2.50-4 aralığı), kişilerarası duyarlılık, depresyon ve paranoid düşünce belirtilerinin yüksek değerde (1.5-2.5 aralığı) olduğu görülmektedir. Psikolojik danışma sonrası ve izleme oturumu sonrası yapılan değerlendirmelerde semptom tarama listesinin tüm boyutlarında puanların düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır. İzleme testi sonuçlarına bakıldığında tüm boyutların normal değer aralığında (1.5 altı) olduğu bulunmuştur.

Tablo-2. Aytaç'a ait Beier Cümle Tamamlama Ön test-Son test-İzleme Testi Sonuçları

Alanlar	Ön Test			Son Test			İzleme		
	+	-	0	+	-	0	+	-	0
Geçmişe Karşı Tavırlar	1	2	2	4	0	1	2	0	3
Geleceğe Karşı Tavırlar	2	1	2	3	0	2	3	0	2
Benlik Duygusu ve Kendi Kabiliyetlerine Karşı Tavırlar	2	1	3	5	0	1	4	0	2
Anneye Karşı Tavırlar	4	0	1	5	0	0	4	0	1
Babaya Karşı Tavırlar	3	1	1	4	1	0	4	0	1
Ev ve Aile İlişkilerine Karşı Tavırlar	3	0	2	4	0	1	4	1	0
Arkadaşlara Karşı Tavırlar	1	1	3	2	0	3	4	0	1
Otoriteye Karşı Tavırlar	2	0	3	2	0	3	3	0	2
Korku ve Endişeler	1	4	0	2	3	0	2	1	2
Suçluluk Hisleri	0	4	1	2	1	2	0	2	3
Okul ve İşe Karşı Tavırlar	1	3	1	3	0	2	4	0	1
Karşı Cinsle Olan İlişkilere Karşı Tavırlar	0	0	5	1	0	4	1	0	4
Genel Tavırlar	1	2	3	3	0	3	4	0	2
TOPLAM	22	19	26	40	5	22	39	4	24

Aytaç'a ait Beier Cümle Tamamlama testi ön test, son test ve izleme testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Ön test sonuçlarına göre toplam 22 pozitif, 19 negatif, 26 nötr ifade olduğu bulunmuştur. Son test sonuçlarına bakıldığında pozitif ifade sayısının 40'a çıktığı; negatif ifade sayısının ise 5'e, nötr ifade sayısının 22'ye düştüğü görülmüştür. İzleme testi sonuçlarına bakıldığında ise pozitif ifade sayısının 39, negatif ifade sayısının 4 ve nötr ifade sayısının 24 olduğu bulunmuştur. Danışanın teste verdiği ifadeler incelendiğinde izleme ve son testlerde daha pozitif, gerçekçi ve somut cevaplar

verdiği görülmüştür. Danışanın ön test, son test ve izleme testine verdiği yanıtların bazı örnekleri aşağıda verilmiştir:

Ön test: Gelecek bana güvensiz geliyor.

Son Test: Gelecek bana mutluluk vaat ediyor.

İzleme: Gelecek bana gelecek vaat ediyor.

Ön test: İşim olacak mı?

Son Test: İşim geleceğin mesleğidir.

İzleme: İşim olacak.

Ön test: Problemlerim oldukça fazla gibi.

Son Test: Çözülecek.

İzleme: Geçicidir.

Ön test: Emelim ve isteğim başarılı ve huzurlu bir hayat.

Son Test: Emelim ve isteğim daha mutlu olmak.

İzleme: Emelim ve isteğim böyle devam edebilmek.

Ön test: Zihnim çok karmaşık.

Son Test: Zihnim çalışıyor.

İzleme: Zihnim tertemiz.

Ön test: Eğitimim çok kötü.

Son Test: Eğitimim eksik.

İzleme: Eğitimim ideal.

Ön test: Hayatımı yeniden yaşayabilsem daha güzel kararlar verebilirdim.

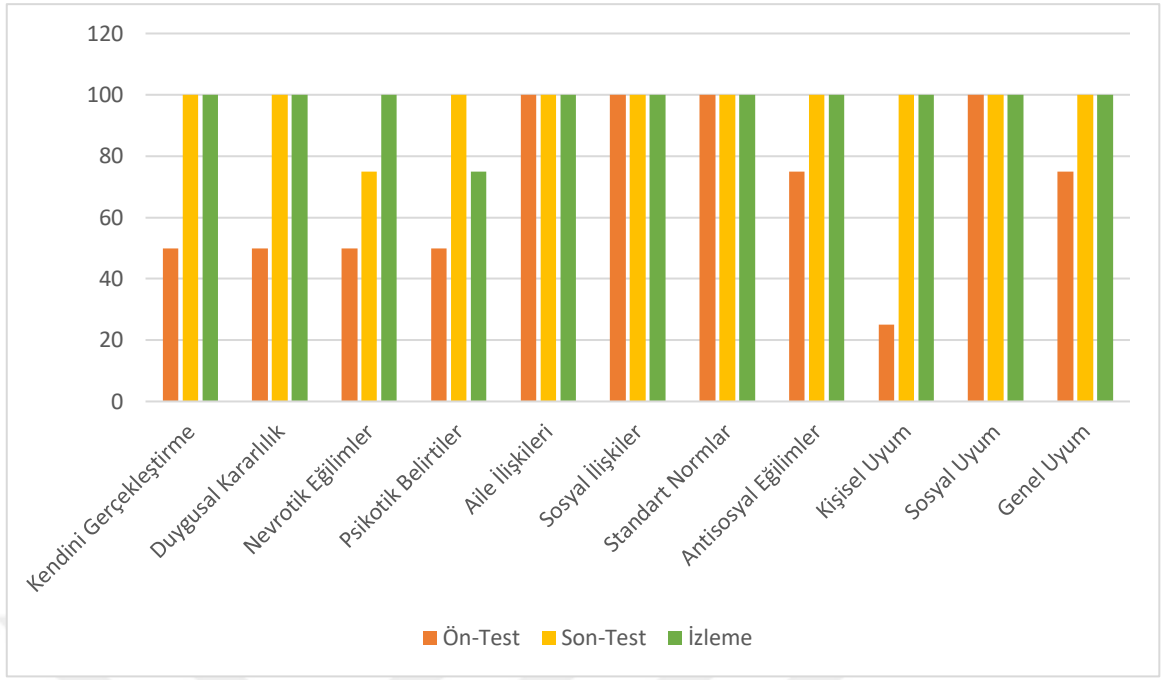
Son Test: Hayatımı yeniden yaşayabilsem yine Aytaç olurdum.

İzleme: Hayatımı yeniden yaşayabilsem aynı olurdum.

Ön test: Bugüne kadar yaptığım en kötü şey düzensiz kararlar.

Son Test: Bugüne kadar yaptığım en kötü şey kendimi küçümsemek.

İzleme: Bugüne kadar yaptığım en kötü şey kendimi az değer vermiş olmam.



Grafik 8. Aytaç'a Ait HKE Ön Test-Son Test-İzleme Testi Sonuçları

Aytaç'a ait ön test sonuçları incelendiğinde kişisel uyum boyutuna ait puanın %25 dilimde yani uyumsuzluk bölgesinde olduğu bulunurken diğer boyutlarda sınırda ve uyumlu bölgelerde olduğu görülmektedir. Psikolojik danışma sonrası ve izleme oturumu sonrası yapılan testlerde ise tüm boyutlarda puan aralığının %75 ve üstüne çıktığı yani yüksek derecede uyumluluk bölgesinde olduğu bulunmuştur. İzleme testindeki psikotik belirtiler puanı son teste göre artış gösterirken, nevrotik eğilimler puanı düşüş göstermiştir, diğer 9 boyutun değerleri son testteki değerler ile aynı bulunmuştur.

Danışanın nevrotik eğilimleri, psikotik eğilimleri, duygusal kararlılığı ve kendini gerçekleştirme boyutlarının toplamından elde edilen kişisel uyum puanının psikolojik destek öncesinde uyumsuzluk seviyesindeyken, son testte uyumluluk sınırına, izleme testinde ise uyumluluk bölgesine yükseldiği görülmüştür.

4.2.2. Nitel Bulgular

Aytaç mekan tasarım bölümü 4. Sınıf öğrencisidir ve bu sene mezun olmayı planlamaktadır. Ailenin küçük çocuğudur. Devlet yurdunda kalmaktadır. Ailesi Düzce'de yaşamaktadır. 22 yaşında ve bekârdır. 5 senedir devam etmekte olan romantik ilişkisi vardır. Söz nişan gibi durumları işe yerleştikten sonra düşünmektedir. Üniversitenin kariyer merkezi sosyal medya hesaplarını takip ederken, psikolojik destekle ilgili afiş görmüş ve bu hizmete mail yoluyla başvurmuştur. Mailleşme sonunda uygun bir tarihe randevu verilmiş ve o tarihte danışan süreç hakkında bilgilendirilerek bilgilendirilmiş onam imzalatılmıştır. Sonrasında çalışmaya dair formların doldurulması için danışan

yandaki odaya alınmıştır. Formların doldurulması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Anamnez oturumu ve Formülasyon

Anamnez oturumu iki oturum şeklinde yapılmıştır. Formülasyon yapılırken anamnez oturumlarındaki nitel verilerin yanında oturum öncesinde doldurulmuş ölçme araçlarından da destek alınmıştır.

4.2.2.1. Birinci Anamnez Oturumu

Aytaç, ilk kez psikolojik yardım deneyimi yaşadığını belirterek görüşmeye temkinli ama istekli bir şekilde başladı. Formların detaylı yapısını ve tekrarlayan soruları vurgulaması, onun dikkatli, sorgulayıcı ve kendi duygusal süreçlerini gözlemleme konusunda bilinçli olduğunu düşündürdü. Sürecin kayıt altına alındığını duyduğunda kabul gösterdi ve mizahı da zaman zaman bir savunma olarak kullandı. *“Cevap vermeme hakkım var mı?”* gibi ifadeleri kaygısını bastırmaya çalıştığı izlenimini verdi. Psikolojik danışman, bu görüşmenin ve bir sonraki oturumun anamnez ve tanıma odaklı olduğunu belirtmiş; danışanın geçmişine, değerlerine ve iç dünyasına dair bilgi edinmeye yönelik çok sayıda soru sorulacağını ifade etmiştir.

Danışan kendini tanıtarak başlamıştır: *“Ben Aytaç mekan tasarımı son sınıf öğrencisiyim. İnşallah bu sene mezun olacağım. Düzce’liyim. Ailemle beraber Düzce’de yaşıyorum.”* KYK yurdunda kaldığını, bu yıl dört beş arkadaşıyla aynı odaya geçtiğini yaz aylarını genellikle köyde, fındık toplamayla geçirdiğini belirtmiş ve *“Bu yaz babaannemi kaybettik,”* ifadesiyle bir kayıp yaşadığını da paylaşmıştır.

Psikolojik danışman, danışanın bu sürece geliş nedenini sormuştur. Danışan, *“İş konusunda bir destek almak istedim ben. Bu stres çok yormaya başladı,”* diyerek kaygı düzeyinden söz etmiştir. Staj süreçlerinin belirsizliği ve torpil söylentilerinin kendisinde yetersizlik ve değersizlik duyguları yarattığını dile getirmiştir: *“Çevremizdeki arkadaşların güzel yerlere çabasız girdiğini görünce insan kendini biraz değersiz hissediyor.”*

Psikolojik destek almaya karar verme sürecini danışan şöyle açıklamıştır: *“Kariyer danışmanlığı yardımı almak iyi olur diye düşündüm. Bu sene son artık. İşe başlasam böyle bir yardımı bir daha alamam diye düşündüm. Kendim karar verdim.”* Bu süreçten beklentisini ise *“Daha cesur ve kararlı olmak isterim... Kararsızlık çok yıpratıyor beni ve kafaya çok takıyorum,”* şeklinde ifade etmiştir. Psikolojik danışman, yaşadığı kaygının ne zaman başladığını sormuştur. Danışan, 1. ve 2. sınıflarda bu tür kaygılar yaşamadığını; 3. sınıfta yoğun geçen proje döneminin başlaması, çizim

kurslarına katılması ve özellikle tanıştığı alaylı bir uzmanın “*Bu işi 6 ayda öğretim*” yönündeki söylemleriyle birlikte okulun yetersizliğini hissettiğini belirtmiştir. Bu kişinin cümleleriyle okula karşı tüm bakış açısının değiştiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda geçen sene katıldığı farklı üniversitelerden gelen öğrencilerle yapılan bir çalıştayda donanımsal eksikliklerini fark ettiğini paylaşmıştır.

Kariyer kaygısına 10 üzerinden 7,5-8 puan veren danışan, bu görüşmelerden en büyük beklentisinin “*Kafamın daha net olmasını isterim,*” olduğunu belirtmiştir. Geleceğe yönelik planları arasında mobilya sektörüne mi yoksa başka bir alana mı yöneleceğine karar veremediğini ve bu kararsızlığın kendisini yıprattığını vurgulamıştır. Danışan, hedeflerini belirleyip somutlaştırdığında da planlamaya geçme konusunda zorlandığını ifade etmiş, “*Bir şey seçip o yönde adım atıyorum sonra en ufak bir şeyde vazgeçiyorum,*” diyerek karar sürdürülebilirliğine dair sorun yaşadığını belirtmiştir. Danışman, danışanın bahsettiği bu kariyer kaygısı dışında ne sebeple gelebileceğini sorduğunda, danışan yalnızca bu kaygının kendisini getirdiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte kız arkadaşının kendisini “*Düşüncelerine çok bağlı, değiştiremeyen biri*” olarak tanımladığını dile getirmiş ama bu eleştiriyi tam olarak kabul etmemiştir. Danışanın bu konuda ambivalans duygular yaşıyor olabileceği düşünülmüş olsa da anamnez oturumu olduğu için devam edilmiştir.

PD: *Yaklaşık 7 haftalık bir süreçten bahsediyoruz. Bu bittiğinde ne değişmesini istersin? İş bulmak burada başaracağımız bir şey değil ama Aytaç’ta nasıl bir değişiklik olsun istersin?*

D: *Daha iyi.. ne bileyim bazen kelimelere dökemiyorum. Eskiden bende kekemelik varmış sonra geçti ama hızlı konuşunca falan yine şey yapıyorum (kekeler gibi duraksayarak). Biraz da cesaretli olmak... İleriye doğru... Ne derler... Atılın olsun... Öyle olmasını isterim. Düşünmeden hareket etsin. Yapacaksa yapsın yapmayacaksa yapmasın. Kafasına takılmasın.*

PD: *Cesur ve kararlı olmak istiyorsun.*

D: *Evet kararsızlık çok yıpratıyor beni. Kafaya çok takıyorum. Ufak tefek şeyleri takan biriyim.*

Psikolojik danışman, danışanın kariyer kaygısı ile birlikte ele alıp hissettirdiği öz güven, kararsızlık ve motivasyon kaybı gibi problemleri sorgulamış; danışan bu sorunları yaşadığını ve ilk sırada öz güven eksikliği olduğunu belirtmiştir. Bu problemleri aşmak adına yeni programlar öğrenmeye çalıştığını, fakat sürdürülebilirlik sorunu yaşadığını belirtmiştir. “*1-2 hafta devam ediyorum sonra azalıyor... ip kopuyor sonra toparlamam zaman alıyor.*” demiştir. Geçmişte çevresine çok önem verdiğini fakat son 2 yıldır daha çok kendisiyle yarıştığını belirtmiştir: “*Bazen yine geliyor aklıma eski düşünce... Sonra düzeltiyorum, hayır sen onlarla değil kendinle yarışmalısın.*”

Sosyal hayatında, arkadaş ortamında kendini sorumlu hissettiğini belirtmiş, arkadaşlarıyla vakit geçirirken çalışması gerektiğini düşündüğü için içsel bir savaş verdiğini ifade etmiştir. Ancak bu tür anlarda ortamdaki ayrılmadığını belirtmiştir. Kendini merhametli, adaletli, saygılı, neşeli, fikir üretebilen biri olarak tanımlayan danışan, arkadaşları ve ailesi tarafından da bu yönleriyle tanındığını belirtmiştir. Araçlara, özellikle arazi araçlarına düşkün olduğunu, sosyal medyada off-road sayfası kurduğunu dile getirmiştir. Uyku düzeninin iyi olduğunu, kolay uyandığını, uyumadan önce belirli pozisyonlarda yattığını belirtmiş ve polen alerjisi ile cilt sorunlarından söz etmiştir.

D: *Şuanda bir ilaç kullanmıyorum sadece ellerim için bir krem kullanıyorum doktor tavsiyeli.*

PD: *Ellerinde ne var?*

D: *O kremi kullanmadığım zaman bir yere dokunmak şey geliyor bana... Dokunamıyorum gibi hissediyorum. Ağaca falan dokunamıyorum çok sert oluyor ellerim hemen yanıyor. Nemlendirici gibi bir şey. Dizlerimde dirseklerimde ve ayaklarımın altında vardı oraların hepsi geçti ellerim de geçti ama ellerimde yine de kullanıyorum çok rahat hissettiriyor elimi.*

Günlük yaşantısında iştahının normal olduğunu, sebze sevmediğini, genelde et-tavuk tercih ettiğini, üç öğün beslendiğini belirtmiştir. Geçmişe dair kayda değer bir sağlık sorunu ya da kaza yaşamadığını söylemiştir. Rüya içerikleri üzerine yöneltilen sorulara ise nadiren rüya gördüğünü, özellikle geçmişte bir cenaze deneyimi sonrası tabutla ilgili korkutucu rüyalar gördüğünü belirtmiştir.

PD: *Peki bu bahsettiğin rüyaya dair neler hatırlıyorsun?*

D: *Yani aslında korkmaman gerekiyordu. 7ye ya da 8e gidiyordum. Tabutun içinden korkunç şeyler falan çıkıyordu. Hatta gece falan bağırıp uyandığımı falan hatırlıyorum.*

Oturum sonuna yaklaşıldığında psikolojik danışman danışana eklemek istediği bir şey olup olmadığını sorduğunda danışan, “Yok, gayet güzel anlatmışımdır diye tahmin ediyorum. Pek güzel anlatamadım gibi geldi bana ama (gülerek ve kızarak).” demiştir. Danışanın kendini tam izah edemediği durum konuşulup oturum sonlandırılırken “Sizce nasıldım (Yüzü kızarıklık ve tebessüm ediyor)?” diyerek onay ihtiyacını vurgulamıştır. Psikolojik danışmanın ilk oturumu pozitif aktarımla bitirmek istemesi sebebiyle “Zaten kaygı üzerinde çalışıyor oluşumuz, ilk defa geliyor olman ve kamera kaydının olması düşünüldüğünde bence çok iyi çalıştık.” ifadesiyle ilk oturum sonlandırılmıştır. Danışanın oturum sonunda doldurduğu günlük terapötik ittifakın kurulduğunu, pozitif aktarımın sağlandığı ve danışanın yoğun onay ihtiyacı yaşadığını göstermektedir.

“Genel olarak son zamanlarda beni rahatsız eden problemler veya problem olarak düşündüğümüz şeyler hakkında konuştuk. Ben çok fazla net cevaplar vermediğimi düşünsem de danışmanın gayet iyiydi dedi. İlerleyen zamanlarda bakalım nasıl olacak. Konuşma esnasında gayet sakin ve bilgilendirici cevaplar vermeye çalıştım. Aklıma gelen ve söylemek istediklerimi söylediyimi düşünüyorum. Birisine yani güvenli olduğunu düşündüğüm birisine böyle söylemeler beni rahatlatmış. Rahatlamış hissediyorum. Beni onaylayan ve anlayan biriyle konuşmak güzeldi...”

4.2.2.2. İkinci Anamnez Oturumu

Psikolojik danışman danışanın oturuma erken gelmesini konu alarak oturuma esprili ve sıcak bir karşılama ile başlamıştır. Danışana önceki oturumda eksik kaldığını düşündüğü bir konu olup olmadığı sorulmuştur. Danışan *“Daha iyi söyleyebileceğim şeyler geldi de... Şimdi aklımda değil”* diyerek hafifçe gülümseyerek yanıtlamıştır. Sorulacak çok fazla soru olduğundan zaman kaybedilmeden Anamnez oturumuna devam edilmiştir. Psikolojik danışman bu oturumda tarih öncesine yani danışanın doğum öncesi döneme dair bilgiler edinmek amacıyla kapsamlı sorular sormuştur. Danışan ailesinin o dönem köyde yaşadığını, annesinin hamileyken bile tarlada çalıştığını ve doğum anı ramazan ayına geldiği için annenin doğum zamanında bile oruç tuttuğunu belirtmiştir.

“Annem 18 19 yaşında falan evlenmiş galiba. Ablama hamile, ondan 4 5 sene sonra da ben doğmuşum. Ekonomik olarak normal köy hayatı öyle yüksek değil. Babam şoför olduğu için şehir dışlarında çalışıyor genelde. Annem bana hamileyken tarlada çalışıyormuş. 9 aylıkken bile bir şeyler yapıyormuş.”

Babasının şoförlük yaptığını ve sıkça şehir dışına çalışmaya gittiğini söylemiştir. Ev ortamında geniş aile ile birlikte yaşadığını, babaannenin, dedenin, amcanın ve yengesinin aynı evde bulunduğu söylemiştir. Danışan, büyüklerin otoriter tavırlarının babasının çocuklarını sevmesine ket vurduğunu aktarmıştır: *“O zaman biraz şey Anadolu kafası var işte büyüklerin yanında çocukları sevmeyin falan. Dedem ve babaannem biraz baskıcıymışlar, babam biraz pasif kalmış.”*

Doğumun normal ve zamanında olduğu, danışanın istenen bir çocuk olduğu öğrenilmiştir: *“Babam ilk çocuğunu kız istiyormuş, ikinci de ne gelirse demiş.”* Renkli gözlü doğduğu için dikkat çektiğini ablasının babasına, kendisinin ise annesine benzetildiğini ifade etmiştir. Bebekliğe dair dışlerinin geç çıktığını (ilaçla) ve annesinin göğsünde yara olmasıyla 5 ay kadar emebildiğini ifade etmiştir. Annesinden hiç ayrılmadığını, babanın şoförlük sebebiyle yılın yarısında evde bulunmadığını belirtmiş ve bu yokluğu belirgin şekilde hissettiğini dile getirmiştir. *“Babama bir şey söyleyeceğim*

zaman anneme söyledim, annem babama iletirdi.” Babasının aynı evde yaşadığı dede ve babaannesinin baskısı altında kaldığını, kazandığı parayı dedesine vermesi örneğiyle açıklamıştır.

Erken çocukluk dönemine dair duygusal ve somut bilgiler aktarılmıştır. *“Çok sakın bir çocukmuşum, annem hep öyle anlatır. Mesela ablam, hep yanında annemi istiyormuş falan ama ben hiç öyle değilmişim. Ağlamıyormuşum bile doğru düzgün.”* Ayrıca adını babasının verdiğini, *“Köprü’nün üstünden geçerken aklına gelmiş”* şeklinde belirtmiştir. İsmi sevdığını ve nadir bulunmasını beğendiğini söylemiştir. İsmine dair hislerini *“Çok da abartılı bir ismim yok normal, çok da fazla kişide bulunmuyor zaten. O özelliğini de çok seviyorum”* diyerek ifade etmiştir.

Danışan oyuncaklarla çok oynamadığını, kaynak yetersizliğinden dolayı kendi imkânlarıyla oynadığını belirtmiştir: *“Dedem bana tahta araba yapardı, formulaz gibi. Hala da çok seviyorum.”* Danışanın şuan ki off road araç tutkusunun bu oyunlar sebebiyle gelişmiş olabileceğine değinilmiştir. Okula ilk başta gitmemek istememiş olmasına rağmen başlama süreci bisiklet vaadi ile gerçekleştirilmiştir. Bir iki ve üçüncü sınıflarından bir arada olduğu birleşik sınıf ortamında okuduğunu ve bu dönemi herkesin birbirini tanıdığı ve samimi oldukları için *“Hayatımdaki en eğlenceli zamanlar”* olarak tanımlamıştır. Dikkat çekici bir şekilde, öğretmenin kekeme olduğunu ve fiziksel cezaların olduğunu söylemiştir: *“Bizi döverdi biraz büyük cetvellerle... Arkada oturuyorduk, dersi dinlemeyip konuşuyorduk.”* Ortaokulda akademik başarısının başta yüksek olduğunu, ancak taşındıktan sonra serseri çevre etkisiyle başarısının düştüğünü belirtmiştir: *“6. sınıfta sınıf birincisiydim, beni A’ya alacaklardı ama taşındık. Yeni okulda çevre çok kötüydü, karambole geçti 7 ve 8.”* Yine de öğretmenleri tarafından yaramazlık yapmayan, güvenilir, sorumluluk sahibi biri olarak tanımlandığını söylemiştir.

Danışan çok istemediği halde erkek imam hatip lisesinde kayıt yaptırdığını, sonrasında başka okula geçiş için başvurduğunda kendisinin puanının yüksek olduğu için idarecilerinin göndermediğini, bu durumun üzerine düşüp diretmediği için de pişmanlık yaşadığını belirtmiştir. Ergenliğe dair kendini *“Ağır geçirmedim”* diyerek tanımlamış, sinirlilik dönemlerinin olduğunu fakat genelde mantıklı düşünen biri olduğunu ifade etmiştir. Cinsel gelişime dair bilgilerinin çoğunu kendi çabasıyla ya da arkadaş ortamında edindiğini, ailesinden bu konuda bilgi almadığını vurgulamıştır. Cinsel gelişimine dair herhangi bir kaygı oluşturan bir durum yaşamadığını söylemiştir. Karşı cinsle çok samimi ilişkiler kurmadığını genelde erkek arkadaşlarıyla sosyalleştğini belirtmiştir. Romantik ilişkilere ilişkin önemli bir detay, danışanın geçmişte çok kısa süreli, daha çok çevresel etkilerle yaşanmış ilişkiler yaşadığıdır. İlk uzun ilişkisini şu anki sevgiliyle sürdürdüğünü, 1,5 yıldır birlikte olduklarını söylemiştir ve onun araba kullanmasını beğendiğini, iyi kalpli olduğunu, biraz da ilgi isteği yüzünden kendisini sıktığını (gülerek) ifade etmiştir.

“Artık ciddi düşünüyorum. Evlilik düşünüyorum Ufak tefek şeylere çok kırılıyor. Ben memnunum ama yeri geliyor zorluyoruz birbirimizi.”

Danışanın meslek seçimine dair anlatımı dikkat çekicidir. Mimarlık fikri küçük yaşlardan beri vardır: *“Mimarım denmesi çok hoşuma gidiyordu. Resim derslerini çok severdim.”* Bu nedenle üniversite sınavında ilk tercihi mimarlık olmuştur, ancak istediği okula yerleşemeyince mezuna kalmış ve sonrasında tasarım bölümünü seçmiştir: *“Tasarım ilk sıralardaydı. İyi ki bu bölüm çıkmış.”* Bir önceki yaz bölümüyle ilgili staj yaptığı, bunun dışında köyde tarla işlerine yardım ettiği, başka çalışma fırsatı olmadığını paylaşmıştır.

Anamnez oturumunun devamında psikolojik danışmanın hatırlayabildiği en eski anısını paylaşmasını istiyor ve gelen anı mutluluk ve hayal kırıklığının bir arada olduğu ambivalans durumunu ortaya koymaktadır.

D: *“Babamdan uzaktan kumandalı araba istemiştin de. Bayağı küçüktüm yani. Babam yine şehir dışındaydı. O zaman telefonla konuştuk benden ne istiyorsun falan demişti. Uzaktan kumandalı araba istiyorum falan demiştin. Onu da bayağı uzun zamandır falan istiyordum ilk geldiğinde alamamıştı. Arabadan inmişti işte ben arabayı almıştım beraber gelmiştik. Halının üzerinde gitmiyor diye ben bozulmuştum biraz (gülerek). Böyle küçük bir şeydi”*

PD: *Senin şu an istediğin Off Road arabalar gibi değildi.*

D: *Evet, ben Jeep tarzı istiyordum ama normal almıştı. Hatta ondan 2 yıl sonra falan bir arkadaşına babası böyle büyük bir Jeep almıştı. Okula falan getirmişti yolla sürüyordu benim ağızım açık kalmıştı böyle. İstedim hatta ama vermemişti. O çok aklımda kalmıştı.*

Danışanın hatırlamak istemediği, acı veren anısı sorgulandığında babanın yokluğu yine gündeme gelmiştir:

D: *Babamın işe gittiği gün diyebilirim. Sabah erkenden gidiyordu, erkenden gittiği için biz uyuyorduk. Akşamdan görüşüyorduk. Sabah belki bizim başımıza geliyordur, öpüyordur falan ama onu hatırlamıyorum. Babamın uzun süre gitmesi benim için üzücü bir olaydı. Babam yok işte, bir yere gideceksem annemle gideceğim, babam nerede, para kazanmaya gitti. Ne zaman gelecek diye soruyorum, daha var işte deniyor.*

PD: *Babanın şehir dışında çalışıyor olması en çok seni nerede zorluyordu?*

D: *İnsan babasıyla oturup bir şeyler konuşmak istiyor ya. Düşünüyorum şöyle, son 5*

sene hariç, babamla böyle konuştuğumu hatırlamıyorum yani. Babamdan bir şey istesem bile böyle küçükken, anneme söylüyordum annem babama söylüyordu. Ben babamın kızmayacağını ya da olumsuz bir cevap vermeyeceğini bildiğim halde yine de bu durumu söyleyemiyordum bu durumu yani (sesi titriyor).

Danışan hatırladığı zaman göğsünü kabartan, hatırlamaktan keyif aldığı anısını ise lise üçüncü sınıfta veli toplantısında öğretmeninin annesine kendisi övdüğü olay olarak belirtmiştir. Danışan annesiyle ilişkisini oldukça sıcak ve yakın tanımlanmıştır: *“İlk sevgilim olduğunda ona söyledim. Onu off road yarışına bile götürdüm.”* Ablasını daha mesafeli ama akademik konularda danıştığı biri olarak anlatmıştır. Aile ilişkileri bağlamında babasıyla olan ilişki zaman içinde dönüşmüştür. Küçüklüğünde babasının varlığını hissetmediğini hatta dedesine *“Mustafa Baba”* diyerek hitap ettiğini, evdeki otoritenin dedede olduğunu belirtmiştir: *“Babam yok gibi hissediyordum. Olumlu, olumsuz hiçbir katkısı yok gibiydi.”* Ancak son 5 yılda ilişkilerinin düzeldiğini vurgulamıştır. Bu değişimi babasının aile içi konumunun güçlenmesine bağlamıştır: *“Dedemin otoritesi azaldı, babam daha fazla aileye hâkim oldu.”* Babası ile annesinin evliliğini ise örnek aldığı ifade etmiştir.

Annemi falan çok sever. Hatta o yüzden daha erken geliyordu, diğer arkadaşlarından 7 8 ay gelmeyenler olurdu. Sırf işte evde ailem var diye erken gelirdi. Çok severek evlenmişler. Hiç öyle büyük tartışmalarını görmem. Örnek aldığım bir evlilik.

Evde büyük bir hakimiyet kuran ve kendisine Mustafa Baba olarak seslendirilen dedenin aile üyelerine göre çok otoriter, eleştirel, mükemmeliyetçi ve çalışkan olduğunu ifade etmiştir. Kendisine karşı ise çok sıcak ve her dediğini yapan biri olarak görmektedir. Dedenin otoritesi kendisinin ergenliğe girmesiyle azaldığını, babasının sorumluluk almasıyla ise bittiğini ifade etmiştir. Psikolojik danışmanın anamnez oturumunun sonlarına yaklaştığını eklemek istediği bir şey olup olmadığı sorusuna şehir merkezine taşınmanın sosyal ve akademik anlamda gelişimini olumlu etkilediğini eklemiştir.

Son olarak aktarımı kontrol etmek amacıyla psikolojik danışmanın *“5 yıl sonra bu oturum aklına gelse ne düşünürdün?”* sorusuna *“İyi ki gelmişim derdim. Güzel oldu derdim”* cevabının ardından oturum sonlandırılmıştır. Danışanın oturum sonrası günlüğüne yazdığı notlardan farkındalığının arttığı, işbirliğine yatkın olduğu ve motivasyonunun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

“Bugün danışman eşliğinde çok öncelere ve geçmişe ilerledik. Hatırlamakta güçlük çektiğim hatıraları hatırlamama neden oldu. Ayrıca kendi zihnimde karşılaştırmasını yapamadığım konuları sözlü anlatımda daha iyi karşılaştırabildiğimi ve daha yoğun duygular yaşadığımı fark ettim. Geriye

dönük düşündüğüm zaman hangi hayat şartlarında ilerlediğimi ve hangi durumlarla başa çıktığımı fark ettim. Bu duygu ise bana şu an bulunduğum noktaya çok çaba ile geldiğimi ve gerçekten de çalıştığımı gösterdi. Kendime olan özgüvenimi ve cesaretimi yükseltmeme neden oldu. Fakat bu yükselme çok fazla olmadı. Farkına vardım diyebilirim.”

Anamnez Oturumlarının Değerlendirilmesi ve Formülasyon

Aytaç'ın ego yapılanması genel olarak bütünlüklü, gerçeklik sınırları korunmuş, olgun savunmalar işlevsel biçimde kullanılmaktadır. Özellikle kendilik ve öteki temsilleri ayırmış durumda olduğu için kısa yoğun acil terapinin dışlama kriterlerinden olan psikotiklik ya da borderline yapılanma göstermediği, nevrotik düzeyde bir yapılanma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Psikoseksüel gelişim aşamalarına bakıldığında farklı dönemlerde baskın zorlantılar yaşadığı görülmektedir. Annesinin Aytaç bebekken tarlaya gitmesi, 5 aylıkken memeden kopması, evde babanın yokluğu oral dönem zorlantılarıken; kontrol, düzen, mükemmeliyetçilik istekleri anal dönem; babanın yokluğu, dedeyle özdeşim kuramama, off road araçlarla güç isteği gibi özelliklerde fallik dönem fiksasyonuna işaret etmektedir. Yapılan vaka tartışmaları neticesinde danışanın psikoseksüel gelişiminde bir dönemin keskin olarak ön plana çıkmadığı miks (karışık) yapının varlığından söz etmek mümkündür. Bu miks yapının içerisinde danışanın hali hazırda gündemini de en çok meşgul eden kararsızlık, kontrolcülük, takıntılar, aşırı plan ve mükemmeliyetçilik sebebiyle anal fiksasyonun diğerlerinden daha baskın olduğu gözlenmektedir. Anal dönem özelliklerinin evin bir zamanlar otoritesi olan dedenin özelliklerinin içselleştirilmesiyle pekiştirilmiş olabileceği de düşünülmektedir. Ellerdeki hassasiyet, dokunma güçlüğü gibi fiziksel belirtiler de anal dönem özelliklerine işaret etmektedir. Ayrıca öğrenme yaklaşımına göre annesinin doğum gününde bile oruçlu oluşu, hamileyken bile çalışması, babasının okula her gün 7 kilometre gidip gelmesi; mutluluk ve başarı için çok fazla çile çekilmesi gerektiğini danışana öğretmiş gözükmektedir. BCT testinde de danışanın *“Hayatımı yeniden yaşayabilsem daha güzel kararlar verebilirdim”* ve *“Bugüne kadar yaptığım en kötü şey düzensiz kararlarımdır.”* ifadeleri bu dönemin baskınlığını doğrulamaktadır. Dolayısıyla danışanın anal dönem özelliklerini daha fazla gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Nevrotiklik boyutunda ve fiksasyon düzeyi anal olduğunda en sık karşılaşılan kişilik örüntüsü obsesif-kompulsif kişilik yapılanmasıdır. Aytaç'ta net olarak görülen mükemmeliyetçilik *“Bir iş yapıyorsam tam yapmalıyım”* kararsızlık *“Karar veremem, vazgeçerim, başlarım ama bitiremem”*, katı süperegö ve vicdan baskısı, erteleme davranışı, performans kaygısı, pasif agresif dirençler, yoğun içsel hesaplaşma *“Arkadaşlarla oturuyorum ama içim içimi yiyor”* ve davranışsal alışkanlıklar *“Krem sürmeden dokunamıyorum”* obsesif kişilik yapılanmasını göstermektedir. BCT testinde *“Zihnim ...”*

cümlesini “Çok karmaşık” şeklinde tamamlaması da fazla düşünceye sahip olduğunu ve bunları düzenleme ihtiyacı hissettiğini göz önüne sermektedir.

Aytaç’ın Anamnez oturumu yapısal kurama göre incelediğinde, klasik obsesif kişilik örüntüsüne özgü katı ve cezalandırıcı bir yapıda yani süperegonun baskın olduğu görülmektedir. . Bu süperego içeriği baba, dede, öğretmen, toplum gibi dışsal figürlerin içselleştirilmesiyle oluşmaktadır. Danışanın vicdani sorgulamaları “*Şu an çalışmam gerekiyor diyorum.*”, suçluluk hissi, idealleştirilmiş performans beklentisi “*İpin ucu kaçıyor*”, onaylanma ihtiyacı “*Bu oturumda nasıldım hocam?*”, otoriteye uyumu, otokontrolü ve yüksek davranışsal standartları “*Saygılı biriyimdir. Boş boşazlık yapmam.*” süperegonun baskın olduğunu doğrulamaktadır.

Travmatik veya sıkıntı veren anıların ya da duyguların hatırlanmaması, dedenin otoritesine, babanın ihmeline rağmen olumsuz bir duygunun ifade edilmemesi bastırma savunma mekanizmasının kullanıldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra danışan kendini korumak ve daha güvende hissetmek için karşısındaki nesneyi övdüğü yani ilkel idealleştirmede bulunduğu görülmektedir. Bazen değersizmiş gibi davranmasına rağmen arkadaşlarını ilham kaynağı olarak görmesi, kendisine bir şey katmadığı kaygısını yaşatmasına rağmen bölümünün onun için çok uygun olduğunu söylemesi, çocukluk yıllarında varlığını unutturmasına rağmen babasını son beş yıla göre değerlendirmesi danışanın yoğun idealleştirmeler kullandığını göstermektedir. Ayrıca danışanın oturumlarda kendisini kaygılandıran, üzen konularda çok sessiz konuşması, kaygılandığı yerlerde el ve ayaklarındaki titremeler bedenleştirme mekanizmasının kullanıldığını göstermektedir. Bunun dışında dede, anne, baba gibi otorite figürlerinin sesini içselleştirip kendi vicdanı ve iç sesi haline getirdiği görülmektedir. “*Ben kendimi eleştiririm zaten, ben tembellik yapıyorum bazen*” gibi cümleleri ve kendini suçlamaları içe atma savunma mekanizmasının kullanıldığını göstermektedir.

4.2.2.3. Üçüncü Oturum

Danışma sürecinin üçüncü oturumu, yapılandırılmış soru formatından serbest içerikli danışan odaklı bir yapıya evrilmiştir. Psikolojik danışman oturum başında önceki oturumlara kısa bir gönderme yaparak danışanın süreci hatırlamasını sağlarken, danışan da “*İyi ki anlatmışım dedim bir rahatlama geldi*” diyerek içgörü düzeyinde bir rahatlama yaşadığını ifade etmektedir. Bu durum danışanın içsel gerilimlerini paylaşma konusunda danışmayla kurduğu güven bağının derinleştiğini ve duygularını ifade etme motivasyonunun arttığını göstermektedir.

Danışan, bu oturumda gündem olarak özgüven eksikliği konusunu getirmiştir. Danışan, özgüven eksikliğinin sosyal hayatta bazı fırsatları kaçırmasına neden olduğunu ifade etmiştir:

“Fırsatları değerlendiremiyorum... çok fazla atılgan değilim... yüz yüze iletişim kuramıyorum.”

Psikolojik danışman burada danışanın kaçınma davranışlarını ve bilişsel engellerini anlamlandırmaya çalışmış, becerememe korkusunun altında yatan değersizlik temalarını soru yönelterek yüzeye çıkarmıştır. Danışan açıkça *“beceririm ama becerememekten korkuyorum... kişinin gözünde değer kaybı”* diyerek dışsal değerlendirmeye yüksek hassasiyet taşıdığını göstermiştir.

Bu ifadeler, danışanın süperegö yapının katı ve eleştirel doğasını düşündürmektedir. İç ses olarak çalışan bu yapı, danışanın spontane davranışlarını denetleyerek yanlış bir şey söyleme ihtimaliyle başa çıkamamasına neden olmaktadır. Örnek olarak verdiği *“Dolmuştayken biz burada inelim yerine burada inebilir miyiz”* gibi ufak nüanslara bile takılarak, gün sonunda kendini yargılayan ve *“Keşke bunu söylemeseydim”* şeklinde geriye dönük değerlendirmelere maruz kalan bir iç denetim mekanizması görülmektedir.

Çeşitli fırsat anlarında ortaya çıkan içsel çatışmalarını paylaşmaya devam eden danışan özellikle İzmir’de bir fuarda yaşadığı deneyimi aktarırken, yetkililerle birebir iletişim kurmak istemesine rağmen bu girişimi arkadaş grubuna yıktığını ve sonrasında bunu bir kayıp olarak değerlendirdiğini belirtir: *“Benim adımlı bilmiyorlar, bizim gruptan da iletişime geçen yine ben olmadım.”* Danışanın kendi adına fırsat yaratmaktan çekinmesi ve geri çekilmesi, güçlü süperegönün cezalandırıcı doğasından kaynaklanmaktadır. Oturum ilerledikçe danışan alternatif planlara dair düşüncelerini paylaşmış ve psikolojik danışman bu alternatifleri işlevselleştirmek amacıyla aşağıdaki müdahalede bulunmuştur:

“1 aydır başka başvuru yapmadım, olumsuz dönerlerse eğitimim, planlarım sekteye uğrar dedin ama aslında B, C, D planların var gibi duruyor.” Bu yapılandırılmış yansıtma, danışanın bilişsel çarpıtmasını (tek bir sonuca odaklanma) esnetmeyi ve çoklu olasılıkları yeniden değerlendirmesini sağlamayı hedeflemiştir. Bu bağlamda danışanın alternatiflere sahip olduğunu kabul etmesi, özgüven gelişimi açısından olumlu bir ilerleme olarak değerlendirilmiştir.

Bu konu incelendiğinde danışanın ideal benliği ile gerçek benliği arasında bir uyumsuzluk gözlemlenmektedir. Sürekli olarak kendine *“Yetmiyor”* demesi, bir işi yaptıktan sonra bile *“Keşke daha fazlasını yapsaydım”* şeklindeki yorumları, hem mükemmeliyetçilik hem de anal düzeyde devam eden bir yetersizlik algısını düşündürmektedir. Nitekim danışan *“%90 verimli geçirdim ama yine yetmedi”* diyerek doyumsuzluk duygusuna gönderme yapmaktadır. Bu durum, anal fiksasyonla birlikte yorumlanabilir; burada düzen, kontrol ve başarı üzerinden tanımlanan bir benlik organizasyonu vardır. Danışanın *“Vicdan azabı”* ifadesi, süperegönün cezalandırıcı yanına dair açık bir örnek sunmaktadır. Aynı zamanda, danışanın kendini sık sık *“Muallakta kalmak”* şeklinde ifade

etmesi, anal-obsesif yapılanmanın kararsızlık ve erteleme gibi savunma düzenekleriyle nasıl bir ilişkide olduğunu göstermektedir. Danışanın en iyisini yapabilmek için en doğrusuna karar vermeye yönelik bilinç dışı arzusu karar almasını zorlaştıran bir döngüye sokmaktadır.

“Yapmam gereken şeyleri daha net belirleyerek olabilir. Modelleme mi yapacağım? O zaman program öğreneceğim. Çizim yapmaya doğru kendimi geliştireceksem çizime gideceğim. Böyle kararsızlıklar olabiliyor. Hala mesela bir program öğreniyorum acaba diğer programı mı öğrenseydim diye düşünüyorum. Hangisi daha fazla işime yarar?”

Danışman bu noktada, danışanın karar alma süreçlerinde yaşadığı içsel çatışmaları, olumlu bir yeniden çerçeveleme yoluyla anlamlandırmasını sağlamaya çalışmıştır. Örneğin, staj başvurusunda kendi başına değil de İstanbul’da yaşayan arkadaşlarıyla birlikte hareket etmesini *“İstanbul’da konaklama, ulaşım vb. nedenlerle onlarla birlikte kabul almak ve süreçte onlardan destek almak akıllıca bir seçim”* olarak değerlendirerek danışanın seçimlerini suçluluk duymadan kabul edebilmesini sağlamaya çalışmıştır. Bu tür empatik yeniden yapılandırmalar, danışanın süperegö kaynaklı suçluluklarını azaltarak ego işlevselliğini destekleyici bir etki yaratmaktadır.

Danışanın mesleki yönelimlerinde de (mobilya, karavan, yat tasarımı vs.) karar vermekte zorlandığı, ama karavan alanında staj olasılığıyla birlikte netlik ve heyecan hissettiği görülmüştür: *“Hayalimdeki iş olabilir... İşimde mutlu olmak istiyorum.”* Danışanın konuşma tonunun yükselmesi, bedensel olarak da daha enerjik hale gelmesi, bu seçeneğin danışanla özdeşleşen bir anlam taşıdığını düşündürmektedir. Danışan burada hem içsel bir motivasyon kazanmakta hem de ilk oturumlardan itibaren devam eden *“Eğlence mi, iş mi?”* ikileminde ilk defa her iki yönelimi birleştirebileceği bir alan bulmaktadır.

Oturumun sonlarına doğru danışanın meslekî planlarında belirginlik artmış ve *“Turkuaz Karavan”* örneğinde olduğu gibi net hedefler belirlemiştir. Bu gelişme, danışmanın özgüven eksikliği ve karar verme güçlüğü gibi temaları danışana yargılamadan sunması ve danışanı içgörüyeye yönlendirmesiyle mümkün olmuştur. Ayrıca kariyer kuramı düzeyinde, psikolojik danışmanın Krumboltz’un Planlı Rastlantısallık Kuramı’na gönderme yapması, danışanın yaşamındaki tesadüfi olayların planlı yönelimlerle nasıl birleştiğini görmesini sağlama amacı taşır. Danışmanın açıklaması şöyledir:

“Bir arkadaşınızın çalıştığı karavan firmasının okula gelmesi, senin onu duyma bu işin rastlantı kısmı. Yarışları izlemen ve tasarım programlarını öğrenmen bu da işin plan kısmı.”

Danışan bu müdahaleyi onaylayarak, geçmişte farklı bir firmayla planladığı stajın bir rastlantı sonucunda değişmesiyle B planına dönüştüğünü belirtmiştir. Bu geçiş, kariyer kararlarında esneklik ve çevresel uyarılara açıklık gibi niteliklerin gelişmekte olduğunu göstermektedir. Bu oturum, anal fiksasyona bağlı mükemmeliyetçilik, süpereo baskısı nedeniyle yaşanan vicdan azabı ve obsesif düşünce kalıplarının danışanın mesleki yönelimiyle nasıl çatıştığını ve bu çatışmanın doğru yönlendirmelerle nasıl dönüştürülebileceğini göstermesi bakımından oldukça öğretici olmuştur.

Danışan, davranışa geçme konusundaki engellerin çocukluk yaşantılarıyla bağlantılı olduğunu fark ettiğini de şu şekilde ifade etmiştir: *“Ben bunun yetiştirilme tarzımla alakalı bir problem olduğunu düşünüyorum.”* Bu açıklama, danışanın içgörü kapasitesinin arttığını, özellikle geçmiş yaşantıların bugünkü davranış kalıplarına etkisini kavramaya başladığını göstermektedir. Psikodinamik açıdan bu farkındalık, ilkel savunmalardan daha olgun savunmalara geçişin işaretidir. Psikolojik danışman danışanın harekete geçtiği zamanların da olduğunu *“Üniversitenin kariyer merkezi sosyal medya hesaplarını takip ettin, mail attın ve buraya kadar geldin, bunlar girişimcilik ve özgüvenin işaretleri.”* Diyerek ifade etmiştir.

Bu müdahale, danışanın daha önce gerçekleştirdiği olumlu girişimlerin görünür kılınması ve kendi yeterliliğini yeniden yapılandırması açısından önemlidir. Oturum danışanın eklemek istediği bir şey olup olmadığı sorusuyla sonlandırılmıştır. Danışanın oturum sonu günlüğüne yazdığı şu ifadeler, terapötik kazanımı açıkça ortaya koymaktadır:

“Fikir konusunda oldukça iyi olduğum söylendi. Başkasından böyle şeyler duymak bana mutluluk verdi... Kendim de bu durumun farkındayım aslında. Ama birisinden veya kendimden kesin olarak bunları duymam gerekebiliyordu.”

Bu cümle, danışanın dışsal onay ve içsel farkındalık arasında gelişen köprüyü; aynı zamanda özsaygı inşasının başlangıç düzeyini göstermektedir.

4.2.2.4. Dördüncü Oturum

Bu oturumda, danışanın erken yaşantılarla şekillenmiş içsel çatışmaları, kararsızlık, mükemmeliyetçilik, öz değer sorgulamaları ve baba figürüne yönelik içselleştirilmiş temsilleri ele alınmıştır. Süreç, danışanın oturuma getirdiği “kararsızlık” ve “aceleciliğin” işlevsel olmayan yönleri üzerine yoğunlaşarak, kişilik yapılanmasının anal ve obsesif örüntülerle nasıl iç içe geçmiş olduğunu görünür kılmıştır. Danışma sürecinin psikolojik danışmanın önceki oturumları kısaca özetleyerek ve danışanın baskın temaları olan özgüven, girişkenlik ve mükemmeliyetçilik temalarının hatırlatılmasıyla başlamıştır. Bu hatırlatma, danışanın psikolojik danışma sürecini düzenli ve güvenli bir alan olarak

hissetmesine yardımcı olmaktadır. Danışanın bu oturuma getirdiği ilk konu olan kararsızlık, acelecilik ve bekleme davranışı, zaman yönetimi bağlamında sunulsa da, kısa sürede davranışın daha derin anlamlandırması olduğu anlaşılmıştır.

PD: *Buradaki dört oturum da hepsine erken geldin ve biraz bekledin. Nasıl etkiliyor seni erken varmak ya da beklemek?*

D: *Buluşmalara falan erken gidiyorum ben bekliyorum. Bekletmeyi çok sevmiyorum genelde. Ama bekletiliyorum.*

Danışan, "Alarmdan önce kalkıyorum", "1'de gideceksem 1 saat önce gidiyorum", " gibi ifadelerle kontrol ve düzen ihtiyacını sıkça dile getirmiştir. Psikolojik danışmanın bu davranışların altında yatan dinamiklere yönelik empatik ve yönlendirici soruları, danışana içsel olarak başkalarını memnun etme, hata yapmaktan kaçınma ve değersiz hissetmeme arayışıyla ilişkili olduğunu fark ettirmiştir.

Mesela saat 8 9 gibi kalkıyorum. Arkadaşlarım 10 11 gibi uyanıyor. Onlar uyanana kadar takılıyorum boş boş. Aslında bir şeyler yapabilirim ama istek gelmiyor içimden. Tam oturacağım bir şeylere sonra kahvaltı falan bölünecekmiş gibi geliyor. O yüzden bekliyorum zamanım boş geçiyor.

Danışan davranışsal düzeyde kendini disiplinli ve planlı biri olarak sunmasının altında, içselleştirilmiş katı bir süperego yapılanmasının etkili olduğunu görmüştür. Özellikle "Benim duyduğum saygıyı kimse duymuyor gibi geliyor" ve "Kendimi o kadar önemli görmüyorum galiba" gibi ifadeler, değersizlik duygusunun süperego baskısıyla nasıl birleştiğini göstermektedir. Bu baskı, danışanın öz değerini kendi davranışlarının toplumsal kabul ve doğruluk düzeyiyle ölçmesine neden olmaktadır.

Danışanla yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin yalnızca akademik veya işle ilgili alanlarda değil, gündelik yaşam alanlarında da nasıl belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, "Kahvaltıdan önce bir şey yapamam çünkü bölünecekmiş gibi hissediyorum", "Dolmuşu binsem de ötekine binse miydim diyorum", "Boş boş oturdukça düşünüyorum ve daha çok kaygılanıyorum" gibi ifadeler, danışanın zihinsel enerjisinin büyük bir kısmının "en doğru" davranışı seçme çabasıyla harcandığını göstermiştir. Danışanın boş vakitlerinde kendini işe yaramaz, sinirli, pişman, hissetmesi, içselleştirdiği cezalandırıcı süperegonun yarattığı suçluluk duygusunun dışavurumudur. Bununla birlikte, danışan oturum sırasında erken öğrenilmiş baş etme yöntemlerinin yararlarını da dile getirmiştir. Örneğin, "Ödevleri erken bitiririm, son dakika yapanları keyifle izlerim" ya da "En azından

bir gün önceden çıkarırım, rahat ederim” gibi ifadeler, mükemmeliyetçiliğin işlevsel yönlerinin danışan tarafından da fark edilmeye başlandığını göstermektedir. Bireyin problemli görünen davranışlarının aslında içsel çatışmalarla başa çıkmak için geliştirilen işlevsel çözümler olduğu düşüncesi hem anamnez oturumunda (yakınmanın hikayesi alınırken) hem de üçüncü oturumda (staj başvurusunu tek başına yapamayıp, arkadaşlarıyla başvurması) konu edilmiştir. Bu durum problem alanıyla ilgili danışanın içgörüsünün gelişmeye başladığına dair önemli bir işaret olmaktadır.

Oturumun devamında danışanın özgüven ve girişimde bulunabilme konularına yeniden yöneldiği görülmüştür. Önceki oturumlarda iş başvurusu, LinkedIn bağlantıları ve off-road etkinliklerine dair *“Başvurdum ama gitmedim”, “Geri dönmedim”, “İptal ettim”* şeklinde ifade edilen eylem kaçınmaları bu oturumda yerini *“Bu kez kaçmayacağım”* ve *“Geri dönüş yapacağım”* gibi daha aktif ve kararlı ifadelerle bırakmıştır. Bu, danışanın iç dünyasında kendini yargılayan süperegö ile daha uzlaşmacı bir iç ses geliştirmeye başladığını göstermektedir. Ayrıca, danışanın *“Ben bu kararı verdim ve bunun arkasında duruyorum”* şeklinde kararlılığa yaklaşması, ego işlevlerinde bir güçlenme olarak yorumlanabilir.

Oturum boyunca yapılan birçok yönlendirme, danışanın kendi davranışlarının ardındaki ihtiyaçları ve motivasyonları fark etmesini sağlamıştır. *“Sürekli bekleyen kişi değer kaybeder”, “Cepte gibi görülür”, “Kendimi bekletiyorum çünkü başkalarını bekletmemeliyim”* ifadeleri; danışanın kendilik değerini dış onay ve başkalarını memnun etme davranışları üzerinden kurduğunu, süregelen düşük öz değer ve kaygının da buradan beslendiğini ortaya koymuştur. Bu farkındalık, oturum sonunda danışan tarafından şu sözlerle dile getirilmiştir: *“Ben de bu hafta bir şeyler yaparak boş boş oturmayı azaltacağıma inanıyorum.”*

Bu oturum, danışanın içgörü geliştirmeye başladığı, içsel çatışmalarını görmeye ve sorgulamaya başladığı bir dönüm noktası işlevi görmüştür. Anal fiksasyon, katı süperegö baskısı ve mükemmeliyetçi eğilimlerle şekillenmiş bir kişilik yapılanmasına sahip olan danışanın, girişimci yönleriyle bağlantıya geçmesi ve ilk kez kararsızlık döngüsünden çıkmak adına eyleme geçme isteği göstermesi, terapötik ilerlemenin önemli bir göstergesidir. Süreç, danışanın kişilik örüntülerinde değişim yaratabilecek potansiyele sahip bir aşamaya geldiğini işaret etmektedir. Oturup sonlandıktan sonra danışanın kaleme aldığı günlükte mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerini azaltmak ve harekete geçmek için motive olduğu anlaşılmaktadır.

Bugün hayatımda ve genel buluşmalarda hep bekleyen taraf olduğumu ve durumun beni rahatsız ettiğini düşündüğüm bölümlerini konuştuk. Erkenci davranmamın aslında benim açımdan olumlu yönlerinin de olduğunu gördüm. Bu olumlu yön bana bana çok fazla haz ve mutluluk vermekte.

Akademik anlamda ya da verilen bir iş olduğunda aceleci davranıp onu bir an önce bitirmek beni öne çıkarmaktadır. Bu nedenle bu mükemmeliyetçilik düşüncesinin beni olumsuz etkileyen kısımlarının olabildiğince üstüne gitmem gerekiyor. Başarması uzun sürecek ama yine de en azından bunu denemek ve bu konun da üstesinden gelmek istiyorum.

4.2.2.5. Beşinci Oturum

Bu oturum danışanın, önceki oturumlardan itibaren kendisinde gözlemlediği değişiklikleri olumlu bir tonda dile getirmesiyle başlamıştır. Sürecin başında “erken uyanma, arkadaşlarını bekleme, boş zamanları verimsiz geçirme” gibi eylemlerle sembolize edilen kararsızlık ve edilgenlik halinden uzaklaştığını şu şekilde ifade etmiştir:

“Kalkıyorum, direkt işime oturabiliyorum... Çok ilerleme kaydettiğimi fark ettim.”

Danışanın bu yeni davranışı, önceki oturumlarda işlenen mükemmeliyetçilik ve pasif eylemsizlik temalarına karşı geliştirilen aktif baş etme tutumunun bir örneğidir.

Psikolojik danışmanın dil sürçmesi analizine dair müdahalesiyle, danışanın bilinçdışı çelişkili yönleri gündeme gelmiştir. Danışan, “tahmin ediyordum” yerine “etmiyordum” şeklindeki dil sürçmesini fark ederek bunu içgörüsüyle karşılamış, bu başarısının önceki “yapamam” inancına karşı gelişen yeni bir özgüven duygusunu yansıttığını ifade etmiştir.

Artık böyle erken gitmemeye çalışıyorum bir yerlere o da güzel oluyor. Derslere falan hep zamanında geldim mesela. Bu kadar hızlı olacağını tahmin ediyordum, yok etmiyordum. Demek ki insan isteyince yapabiliyor

Oturumun ilerleyen dakikalarında danışan, sürecin başından bugüne kadarki temaları kendisi özetleyerek aktif katılım göstermiştir. İlk oturuma ilişkin şu içgörü dikkat çekicidir:

“Girişimci olmadığımı, fırsatları kaçırdığımı söylemiştim. Şimdi başka firmalara başvuruyorum. B planımı devreye soktum.” Bu ifade, danışanın “eylemsizlik – hareketlilik” ikilemindeki gelişimini, bilinçli kararlar ve girişimcilik yoluyla dengelemeye başladığını göstermektedir. Danışan, kararsızlık konusunda içsel konuşmalarını paylaşıırken, ideal benlik baskısıyla süren bir iç çatışmanın hafiflemeye başladığını göstermiştir:

“Karar verdikten sonra diğer tarafı düşünmemeye çalışıyorum... yüzde 60-70 başarılı oluyorum.” Bu, nevrotik düzeydeki ego yapılanmasında savunmaların daha olgun biçimlere doğru evrildiğini düşündürmektedir.

Ancak danışan, bu karar verme sürecinin “günlük mü yoksa kalıcı bir karar mı olduğu” noktasında hâlâ kaygı yaşadığını ifade etmiş, bu da onun obsesif ve anal fiksasyona bağlı mükemmeliyetçi düşünce sistematüğını sürdürdüğünü göstermektedir: “Ders çalışmayacaksam o gün, ertesi gün de mi çalışmam diyerek düşünüyorum... Belki de hayat oluruna bırakılacak bir şey değil.” Bu noktada danışanın benlik idealiyle gerçek benliğı arasında süregelen bir çatışma gözlenmiştir. Süperego talepleri, esnekliğe izin vermeyen ve “olmazsa ne olur?” sorusuna karşı kaygı üreten bir şekilde işlemektedir.

Psikolojik danışman bu oturumda gestalt kökenli ama dinamik iç çatışmayı dışa vurmada etkili olan çift sandalye uygulamasına başvurarak danışanın içsel çelişkilerinin canlandırılmasını sağlamıştır. Danışan, mükemmeliyetçi, kaygılı yanını “Çile”; rahat, plansız ve akışta kalmayı savunan yanını ise “Hayat” olarak adlandırmıştır. Bu canlandırma, danışanın süregelen intrapsişik çatışmasını anlamlandırmasını kolaylaştırmıştır.

Hayat: Hayat bu kadar da kasmaya gelmiyor bence daha rahat olabilirsin. Genelde hastalıklar bu şekilde stres ve kaygıdan gelebiliyor.

PD: Sanırım hayat ayağına böyle sallamaz (Sallanan ayağına göstererek)

Hayat: (Ayağına uzatıp daha rahat pozisyona getirerek) Hem psikolojik olarak hem de fiziksel olarak bunlar seni olumsuz etkileyebilir. Düşün ama bu kadar da düşünme derim. Kendi hayatını zorlaştırıyorsun daha fazla. Hiçbir şey senden önemli değil, senin sağlığından, kendinden önemli değil. Belki bunları sen de biliyorsun ama kendine söylemek de zorlanıyor olabilirsin.

Çile: Bunların hepsinin ben de farkındayım ama yine de engel olamıyor insan. Hiç düşünmediğim zaman sanki bir şeyler istediğim gibi gitmeyecekmiş gibi. Bu kadar düşünmeye belki gerek yoktur ama bazen düşünmenin de faydaları olabiliyor. Her ne kadar %80 olumsuz yanları olsa da. Sen de çok rahatsın. Çevrendeki insanlar senden rahatsız oluyor olabilir.

Çile: Hiç düşünmediğin zaman bir şeyler ters gidecekmiş gibi... Bu kadar rahat davranış insanları rahatsız edebilir.

Hayat: Ben pek düşünmemeyi seçtim. Sürprizlere inanıyorum. Cesurca iletişim kuruyorum. Herkes kendi tarzını yaşamalı.

Bu diyalogun içeriğinde özellikle dikkat çeken başa çıkma tarzları şunlardır: Çile karakteri, kaygıyla başa çıkmak için olayları aşırı analiz etme, zihinsel uğraşlarla meşgul olma ve sürekli hazırlıklı

olma gibi savaş temelli stratejilere başvururken; Hayat karakteri ise sorunları küçümseme, yok sayma ve aşırı rahat davranma gibi kaçınma odaklı yaklaşımlar sergilemektedir. Danışanın sonunda bu ikili yapı karşısında *“Hayat gibi olamam, bu bana aykırı”* diyerek orta bir senteze ulaşma niyeti dikkat çekicidir:

“Kendimi düşünmem gereken yerde kendimi, insanları düşünmem gereken yerde insanları düşünmeliyim.”

Danışanın bu ifadesi, içsel çatışmalarını daha gerçekçi biçimde ayırt edebildiğini ve ego işlevselliğinin güçlendiğini, yani benlik sınırlarını daha esnek ve sağlıklı biçimde kurmaya başladığını göstermektedir. Danışanın oturum sonunda günlüğüne yazdığı *“İnsanları düşünmem gerekli ama kendim daha önemliyim. Çünkü bu hayatı ben yaşıyorum.”* ve *“Soyut konuları somut halde daha iyi anladığımı ve daha iyi sentezlediğimi fark ettim.”* ifadeleri, ego işlevlerinin bütünleştirici ve sentezleyici yönlerinin güçlendiğini, içsel çatışmalarını uzlaştırma kapasitesinin arttığını ve benliğin daha dengeli bir yapılanma sürecine girdiğini göstermektedir.

4.2.2.6. Altıncı Oturum

Altıncı oturum, psikolojik danışmanın sürecin sonuna yaklaşıldığını anımsatmasıyla başlatılmış, danışanın sürece dair genel bir farkındalıkla önceki oturumları kısaca özetlemesi sağlanmıştır. Danışan, önceki haftalarda ele alınan mükemmeliyetçilik, kararsızlık, girişimcilik, iletişim becerileri ve sosyal ortamlara katılım konularını yeniden değerlendirerek, özellikle staj başvurusu sürecinde sergilediği ilerlemeyi dile getirmiştir. Danışan kariyer yönelimine ilişkin bir gelişme aktarılmış; daha önce İstanbul’daki firmayla girişimde bulunmuşken, sonrasında Ankara’daki 4x4 karavan üretimi yapan farklı bir firmadan olumlu yanıt aldığını bildirmiştir. Danışan, *“Aslında burası cevap vermeme etkili oldu. Belki de buraya gelmeseydim cevap vermezdim orayı ikinci planda bıraktırdım”* diyerek, danışma sürecinin eyleme geçme üzerindeki olumlu katkısını açıkça ifade etmiştir. Psikolojik danışman bu noktada *“İyi iş çıkardık diyebilir miyiz o zaman?”* sorusunu yöneltmiş, danışan ise *“Diyebiliriz aslında, o konuda çok mutluyum”* cevabıyla süreci içselleştirdiğini ortaya koymuştur. Çocukluğundan beri Off road araçlara ilgisi olan danışanın, herhangi bir yönlendirme, tavsiye, öneri olmaksızın off road karavan üreten bir firmada staj kabulü alması içsel dinamiklerin harekete geçmesiyle mümkün olmuştur.

Dinamik kuram açısından değerlendirildiğinde, danışanın içsel kararsızlıklarına ve karar sonrası pişmanlık döngülerine karşın bu oturumda daha aktif ve planlayıcı bir konum aldığı gözlemlenmiştir. Nitekim danışan *“Off road karavan tam istediğim şey. Ankara’da olması da daha iyi.”*

Ama yine de bu sektörde farklı ihtimaller çıkarsa değerlendiririm.” diyerek ani eylemler yerine seçenekleri değerlendirme kapasitesinin geliştiğini belirtmiştir. Bu değişim, ego işlevselliğinde olumlu bir artışa işaret eder. Danışanın ilgi alanına girdiği için çok memnun eden bu off road karavan sektöründe tasarımcı olarak çalışma fikrinin ardından, psikolojik danışman daha önce sözü edilen planlı rastlantısal kariyer kuramını hatırlatmıştır. Danışan da planları olan birisi için şansın ve esnekliğin önemli olduğunu anladığını vurgulamıştır. Bu yaşantı, planlı rastlantısal kuramın özellikle obsesif bireylerin katı düşünce yapılarını esnetmede işe yaradığını göstermektedir.

Psikolojik danışmanın önceki oturumlara gönderme yaparak, “İlk oturumda ‘staj bulabilecek miyim?’ diye cümleler kurduğunu hatırlıyorum.” şeklindeki hatırlatmasına karşılık danışan, o dönemdeki umutsuzluğu hatırladığını ve şu an gelinen noktada seçenek çoğalmasının kendisine iyi geldiğini belirtmiştir: “Önceden bu kadar fazla seçenek olabileceğini tahmin etmiyordum... Karavana yöneldim, bir yöne doğru gitmek daha iyi geldi.” Bu ifade, danışanın daha önceki oturumlarda sergilediği depresif ve kararsız duruşun, yerini daha işlevsel ve hedef odaklı bir yapılanmaya bıraktığını göstermektedir.

İlişkisel düzlemde, danışanın kız arkadaşına dair anlatımları bu oturumda dikkat çekmiştir. Kız arkadaşının kendisini “karamsar” olarak tanımladığını aktaran danışan bazen düşünce ve davranışlarına söz geçiremediğini ifade ederek içsel çatışmasını ve süperegö baskısının etkisini dile getirmiştir.

D: Bu kadar karamsar olma, anın tadını çıkar, bunları düşünerek şu anını mahvetme diyor.

PD: Sen ne dedin?

D: Bende bunları biliyorum ama kendime söz geçiremiyorum bazen.

PD: Nelere dair kaygıların var?

D: Başta 22 yaşına geldim bir işim yok fazla bir gelirim yok. Aslında beni bu kaygılandırdı bu şekilde devam mı edecek bu düşüncesi.

PD: Hayır etmeyecek sen henüz öğrencisin.

Psikolojik danışmanın bu müdahaleleri danışanın egosunu güçlendirmeye ve gerçekçi düşünce kalıbını öğretmeyi hedeflemektedir. Görüşmenin sonrasında buradaki diyalogun oturumların öncesinde gerçekleştiği, danışan şu an karamsar ve kaygılı olmadığını ifade etmiştir. Ayrıca psikolojik danışman bu noktada “Ben senin geleceğe dair karamsar olduğunu düşünmüyorum” ifadesiyle hem ayna tutmuş hem de danışanın daha önce fark etmediği bir dış bakışla karşılaşmasına olanak tanımıştır. Oturum ilerledikçe danışanın içsel çelişkilerle nasıl baş etmeye başladığı somut örneklerle

aktarılmıştır. Özellikle şu ifadeler dikkat çekicidir:

PD: *İnsanlara verdiğin değeri kendine vermediğini, insanları zora sokmamak için kendin zorlandığını geçen hafta konuşmuştuk.*

D: *Bunu yavaş yavaş yenmeye çalışıyorum öncelik olarak kendimi düşünmeye çalışıyorum.*

PD: *N'apıyorsun?*

D: *Çok büyük şeyler değil bunlar ufak ufak başladım. Mesela arkadaşlarım ödevini yetiştirememişler dün geceye kadar çalıştılar, boş ver dedim; her koyun kendi bacağından asılır. Kendi işime baktım.*

Bu cümle, danışanın önceki oturumlarda sıkça görülen kendini ikinci plana atma eğiliminin zayıflamaya başladığını ve daha sağlıklı bir benlik algısının geliştiğini ortaya koymaktadır. Dinamik kuram açısından değerlendirildiğinde, danışanın süperego'sunun baskılayıcı yönü hâlen etkisini sürdürse de, ego'nun uzlaştırıcı işlevinin güçlenmeye başladığı ve içsel çatışmaların daha bilinçli şekilde ele alındığı görülmektedir. Danışanın "bazen arkadaşlarıma çok destek veririm, o desteği kendime veremem" şeklindeki öz eleştirisi bu farkındalığın bir diğer yansımasıdır.

Bu oturum izleme öncesi son oturum olduğu için danışanın gelecek planlarından konuşulmuş ve danışanın geleceğe çok daha umutlu baktığı görülmüştür. Danışan, süreç içinde kariyer hedefleri hakkında daha somut ve esnek planlar yapabilmeye başlamıştır: "Stajdan sonra iş bulma sorunum olacak, o konuda karamsar değilim, seçenek odaklı ilerleyeceğim. Uzun vadede kendi işimi kurmak istiyorum, ona daha var onu biraz kenara atmış durumdayım." İdealleştirilmiş nesneler ve katı süperegosu sebebiyle kişisel ve sosyal yönünü ihmal etmekte olan danışanın bu alanlardaki planları sorulmuş ve cesaretlendirilmiştir.

PD: *Kendine yönelik ne gibi planların var?*

D: *Bisiklet sürmeyi severim mesela ona tekrar başlayacağım. Gençlik merkezinde gönüllüydüm mesela o tarz etkinliklere tekrar devam edeceğim. Seyahat etmeyi planlıyorum farklı yerler görmeyi seviyorum.*

PD: *Nereleri görmek istiyorsun?*

D: *Aslında Türkiye'nin her yerini merak ediyorum ama daha çok doğu tarafları. Yemekleri falan çok değişik geliyor bana.*

PD: *Anladım, deneyimle isterim.*

D: *Aslında şey istiyorum önce kendim her yeri gezip daha sonra daha bilinmedik*

noktalara eşimle karavanla gitmek isterim. Çok uzun sürecektir bir şey ama istiyorum.

PD: *Çok güzel başka.*

D: *Evde bana özel oda olsun isterim mesela. Çizim yapmayı seviyorum çizim tableti almak isterim*

Danışanın bu ifadeleri, sürecin başında baskın olan dışsal onay arayışının yerini giderek kendine yatırım yapmaya ve içsel motivasyona bıraktığını göstermektedir. Bu değişim, danışanın yalnızca mesleki başarı odaklı bir çizgiden uzaklaşıp, kendilik ihtiyaçlarını tanıyan ve sürdürülebilir doyum alanları yaratan bir yaşam tarzına yöneldiğini ortaya koyar. Psikodinamik açıdan bu yönelim, süperegounun katı, idealize edici baskısının görece zayıflaması ve id kaynaklı arzuların ego denetiminde daha özgürce ifade bulması olarak değerlendirilebilir. Bu da, danışma sürecinin amaçladığı içsel dengeyi ve ego bütünlüğünü büyük ölçüde sağladığını göstermektedir.

İzleme oturumuna kadar yaklaşık 2 ay sürecektir ara olması sebebiyle danışanla vedalaşmış ve günlüğünü yazması için yan odaya alınmıştır. Danışan günlüğünde; geriye dönüp baktığında, ilk haftalarda gündeme getirdiği sorunları büyük ölçüde aştığını ve kişisel gelişiminde belirgin ilerlemeler kaydettiğini fark ettiğini belirtmiştir. Kendi kendine dile getirmekte zorlandığı bazı içgörülerin, psikolojik danışman aracılığıyla fark edilmesinin, kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Danışma sürecinin hem derin değişimlere hem de küçük ama anlamlı adımlarla ilerleyen gelişimlere zemin hazırladığını vurgulamış; genel olarak oturumları oldukça verimli ve etkili bulunduğunu yansıtmıştır.

4.2.2.7. Yedinci Oturum

Yedinci yani izleme oturumu, danışma sürecinin genel bir değerlendirmesini yapmak, danışanın kazanımlarını görünür kılmak ve sürece anlamlı bir kapanış vermek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 6 Şubat tarihinde Kahramanmaraş merkezli yaşanan deprem sebebiyle üniversitelerin uzaktan eğitime geçmesi bu oturumun çevrim içi ortamda yapılmasına sebep olmuştur. Psikolojik danışman, sürecin bütününe dair özetlemeyi üstlenmiş ve önceki oturumlarda çalışılan içerikleri kronolojik olarak hatırlatmıştır. Bu kapsamda, danışanın ilk oturumlarda göz teması kurmakta zorlandığı, bacağını salladığı, kekeleme gösterdiği, “*Şu an doğru cevabı mı veriyorum?*” gibi sorularla onay ihtiyacının yüksek olduğu vurgulanmıştır. Aytaç, bu hatırlatmalar karşısında değişimi fark ettiğini ifade etmiş ve gülerek “*O kadar belli oluyor muydu?*” diyerek farkındalığını artırmıştır. Bu ifade, danışanın geçmişte kaygı, onay ihtiyacı ve bastırılmış performans korkularıyla şekillenmiş süperegounun baskısının, süreç sonunda daha esnek, ve kabullenici bir ego yapılanmasına evrildiğini düşündürmektedir.

Psikolojik danışmanın 7 oturumluk izlemine dair yaptığı özetin ardından Aytaç, *“Bayağı bir düzelme olduğunu düşünüyorum. Bu aradan sonra da mesela çok şey değişti”* diyerek olumlu değişimi kendi ifadesiyle teyit etmiştir. En somut değişimlerden biri, kariyer gelişimi ve staj başvurularına yönelik tutumunun olduğu görülmüştür. Sürecin başında kararsızlık, mükemmeliyetçilik ve obsesif sorgulamalarla eyleme geçmeyi geciktirirken; bu oturumda danışan *“Birçok firmaya başvurduğum... bazı olumsuz cevaplar da aldım ama moralim bozulmuyor, vazgeçmiyorum”* diyerek yetersizlik şemalarının etkisini yitirdiğini ortaya koymuştur. Bu, geçmişte sıkça gözlenen pasif tutumların ve kararsızlıkların yerini, daha aktif bir yaklaşımın ve çözüm odaklı davranışların almaya başladığını göstermektedir.

Danışanın, ilk oturumlarda kararsızlık ve kaygı ile dolu olan mesleki yönelimine dair netlik kazandığı görülmektedir: *“Mobilyaya falan bakmıyorum mesela. Arazi araçlarına ilgi duyduğum için bu alana yöneliyorum.”* Bu açıklama, danışanın içsel arzularını daha rahat tanıyabildiğini ve süperegounun dışsal beklentilere yönelik yönlendirmelerinden ziyade benliğin otantik eğilimlerine kulak verebildiğini düşündürmektedir. Yine danışanın *“İnternette freelance sitelerden 2-3 iş aldım... Türkiye’den çok ilan gelmiyor, global işler deniyorum... fiyat teklifleri veriyorum”* sözleri, daha önce yalnızca “düşünce düzeyinde” kalan girişimciliğin artık davranış düzeyine evrildiğini bu sebeple de eyleme geçmenin önündeki en büyük engel olan katı süperegounun çözülmeye başladığını göstermektedir.

Diğer bir nokta da danışanın ego yapılanmasında önemli bir gelişim gözlenmiştir. Artık karar verme süreçleri daha gerçekçi ve esnek bir temele oturmaktadır. *“Daha iyi ve mantıklısını bulursam değiştirebilirim”* gibi ifadeler, danışanın artık siyah-beyaz (ya hep-ya hiç) düşünce kalıplarından uzaklaştığını, alternatifli ve geçişken bir düşünce sistemini benimsediğini göstermektedir. Bu değişim, danışanın eskiden olduğu gibi her şeyi kesin ve tek doğru şekilde düşünmekten uzaklaştığını; artık durumlara göre esnek kararlar alabildiğini göstermektedir. Benzer şekilde, danışanın ilk oturumlarda dile getirdiği yüksek kaygı düzeyine bağlı sunum yapma güçlüğünde de belirgin bir gelişim gözlenmiştir. Danışan, *“Bir dersimiz var... orada sürekli projemle ilgili sunum yapıyorum. Kendimi iyi dile getiriyorum artık. Başta çok ‘ee’ diyordum ama şu an daha iyiyim”* diyerek hem öz eleştiri yapabilme kapasitesini hem de gelişen özgüvenini ortaya koymuştur. Bu da sürecin başında gözlenen performans anksiyetesinin artık daha yönetilebilir düzeylere geldiğini ve danışanın kendini sertçe eleştirmek yerine, ne yaptığını fark eden ve kendine yol göstermeye çalışan bir iç ses geliştirmeye başladığını göstermektedir.

Oturumun duygusal olarak doruk noktası, danışman tarafından anlatılan tren metaforu ile sağlanmıştır. Bu metafor, süreci hem danışan hem danışman açısından bir yolculuk olarak

simgeleştirip, yolculuğun devam ettiği fakat psikolojik danışmanın ineceğinin mesajını verir. Hikâyede görme engelli yaşlı adamın psikolojik danışmanı, istasyonları tasvir eden genç adamın ise danışanı temsil etmesi amaçlanmış; bu anlatımla, danışanın gözünden görülen dünyayı psikolojik danışmanın onun anlatımlarıyla anlamlandırdığı ima edilmiştir. Ancak danışan bu metaforun sorusuna yanıt verirken şöyle demiştir: *“Bence yaşlı adam benimdir diye düşünüyorum. Çünkü kendimde ve çevremde görmediğim şeyi sizden yardım alarak daha fazla görmeye ve bilmeye başladım. Genç adam sizsiniz diye düşünüyorum.”* Bu cümle, danışanın kendisini hâlâ rehberliğe muhtaç bir konumda gördüğünü değil; aksine, artık görmeye başladığını ve danışmanla birlikte bu süreci deneyimlediğini fark ettiğini göstermektedir. Psikolojik danışman ise bu yoruma karşılık olarak, *“Benim zihnimde bu hikâyeyi canlandıran, anlatan sendin. Düzce’yi, çocukluğunu, Off Road araçları, Karavan firmalarını, Ankara fuarı gibi yerlerin hiçbirini ben görmedim. Senin anlattıkların kadarıyla hangi istasyonda olduğumuzu söylemeye çalıştım.”* diyerek asıl görme eyleminin danışana ait olduğunu vurgulamıştır.

D: Evet öyle. Genç adam benim yaşlı adam sizsiniz.

PD: Ve sen görme engelli değilsin. Bu yolculukta manzaranın tadını çıkararak yolculuğa devam edeceksin.

D: Aynen öyle. Rahatlıkla devam edebileceğimi düşünüyorum.

Bu karşılıklı yorumlar, kısa yoğun acil psikoterapi açasından değerlendirildiğinde, içgörü süreçlerinin başarıyla tamamlandığını, danışanın içsel bir görme ve yön bulma kapasitesine ulaştığını göstermektedir. Danışmanın metaforla yaptığı veda, danışanın yaşam yolculuğuna daha bütünlüklü ve görerek devam edeceği yönünde güçlü bir sembolik kapanış işlevi görmüştür. Oturum sonunda danışanın doldurduğu günlük de bu bulguyu vurgular niteliktedir.

Bu hafta son oturum gerçekteştirildi. 6. Oturum ile bu son oturum arasında uzun zaman geçti. Bu zamanda kendimi denemeyi ve istediklerimi yapmaya fırsatım oldu. Bu son oturumda bu süreci değerlendirdik. Oturum arasındaki gelişen, gelişmeyen, durumlar konuşuldu. şöyle baktığım zaman kendimde ve kariyerimde çok fazla olumlu değişiklikler gördüğümü fark ettim. Daha da olumlu değişiklikler olacak inanıyorum.

5. TARTIŞMA

5.1. KYAP'ın Kariyer Kaygısına Etkisine İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın amacı, kısa yoğun acil psikoterapinin (KYAP) beliren yetişkinlerde kariyer kaygısını azaltmadaki uygulama sürecini betimlemek ve terapinin bu bireyler üzerindeki etkilerini açıklamaktır. Bu kapsamda öncelikle "KYAP, beliren yetişkinlerin kariyer kaygısını azaltmada nasıl kullanılmaktadır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırmada, kariyer kaygısı yaşayan iki beliren yetişkin ile yedi oturumdan oluşan KYAP uygulaması ayrıntılı olarak betimlenmiş ve ön test, son test ile izleme testi sonuçları üzerinden değerlendirilmiştir. Elde edilen hem nicel hem de nitel bulgular KYAP'ın beliren yetişkinlerin kariyer kaygılarını önemli ölçüde azalttığı ve izleme oturumundan sonra da bu etkinin devam ettiğini göstermiştir. Literatür incelendiğinde kariyer kaygısı bağlamında KYAP uygulamasını ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bellak (1979) her ne kadar KYAP'ın tüm problem alanlarında uygulanabileceğini söylese de KYAP ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok kriz, travma, madde bağımlılığı, sosyal fobi, depresyon gibi kişisel ve patolojik unsurların ele alındığı görülmektedir (Yıldırım, 2006; Çitil, 2016; Yıldırım, 2020; Yıldırım, 2023; Yıldırım, 2025). Diğer taraftan kariyerle ilgili meselelerin terapötik süreçten ayrıştırılamayacağı bilinse de kariyer kaygısı ile yapılan araştırmalarda daha çok rehberlik ve psikoeğitim düzeyinde uygulamaların yapıldığı görülmektedir (Hackett, 1993; McIlveen, 2015; Gönültaş, 2021 ve Dönmezogulları, 2023). Bu literatürdeki ayırım ve eksiklikler, kariyer kaygısının ele alınmasında daha bütüncül ve derinlikli bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kariyer kaygısı yalnızca meslek seçimine ilişkin bir problem değil; bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini etkileyen çok boyutlu bir olgudur. Bu araştırma, KYAP'ın bireyin içsel çatışmalarına ve duygusal süreçlerine odaklanarak kariyer kaygısına yönelik etkili bir müdahale sunabileceğini göstermekte ve bu yönüyle mevcut literatürdeki boşluğu önemli ölçüde dolduracağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma ve kariyer danışmanlığı, literatürde genellikle iki ayrı hizmet alanı olarak tanımlanmaktadır. Bu ayırım çoğu zaman uygulamaya da yansımakta; kariyer danışmanlığı, bireyin meslek seçimi, iş arama süreci, iş dünyasını tanıma, özgeçmiş hazırlama gibi daha çok bilgi verici ve yönlendirici etkinliklerle sınırlandırılmaktadır (Cevher, 2015). Psikolojik danışma ise bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunlarına yönelik daha içsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Literatürdeki geleneksel ayrımların aksine, güncel yaklaşımlar kariyer danışmanlığı ile psikoterapi arasındaki sınırların giderek silikleştiğini ve bu iki alanın iç içe geçtiğini göstermektedir. Özellikle Hackett (1993), kariyer danışmanlığının yalnızca meslek seçimiyle sınırlı teknik bir rehberlik olmadığını; bireyin kişisel uyumu, duygusal iyilik hali ve ruh sağlığı sorunlarının çözümünde terapötik bir işlev üstlendiğini

savunmaktadır. Bu perspektife göre kariyer danışmanlığı, psikoterapiden yalıtılmış bağımsız bir disiplin değil, aksine onunla örtüşen ve psikolojik müdahale süreçlerini kapsayan bir alt küme olarak değerlendirilmelidir. Hackett'a göre bireyin iş yaşamına dair krizleri, çoğu zaman derinlemesine duygusal çatışmalarla bağlantılıdır ve bu nedenle danışmanlık süreci, mesleki rehberliğin ötesine geçerek bireyin psikolojik bütünlüğünü hedeflemelidir. Bu bütünleşme gerekliliği, alanın öncü teorisyenleri tarafından da desteklenmektedir. Donald Super (1993), kariyer danışmanlığı ile psikoterapinin birbirinden keskin çizgilerle ayıramayacağını, bu iki alanın karmaşık bir bütün oluşturduğunu vurgulayarak, danışmanlığın çok yüzlü yapısına dikkat çekmiştir. Benzer şekilde McIlveen (2015), psikoterapi, psikolojik danışma ve kariyer danışmanlığının tarihsel ve epistemolojik kökenlerini incelediğinde, bu hizmetlerin temelde "yaşam kalitesini artırma" ve "duygusal iyileşme" gibi ortak hedeflere hizmet ettiğini belirtmiştir.

Meslek örgütlerinin tanımları incelendiğinde de bu işlevsel benzerlik göze çarpmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2012), psikoterapiyi semptomların hafifletilmesi, kişilik değişimi ve uyumlu işlevselliğin teşviki olarak tanımlarken; Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (ACA, 2010), danışmanlığı zihinsel sağlık, iyilik hali ve kariyer hedeflerine ulaşmayı sağlayan profesyonel bir ilişki olarak nitelendirmektedir. Kanada Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Derneği (CCPA, 2012) ise aradaki farkın uygulamadan ziyade, uzmanların eğitim geçmişleri ve çalışma ortamlarından kaynaklandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla, kariyer sorunlarına yönelik müdahalelerin terapötik bir çerçevede (bu araştırmada olduğu gibi KYAP ile) ele alınması, literatürdeki bu bütüncül bakış açısıyla güçlü bir paralellik göstermektedir.

Alan uzmanlarının ve ilgili derneklerin birleştirici açıklamalarına rağmen; uygulamalardaki ayırım, özellikle üniversite düzeyinde sunulan hizmetlerde kendisini göstermektedir. Üniversite bünyesinde bulunan kariyer merkezlerinde yürütülen çalışmalar çoğunlukla seminer, kariyer günleri, bireyi tanıma teknikleri uygulamaları gibi daha bilişsel, yüzeysel ve kısa süreli etkinliklerle sınırlı kalmaktadır (Cevher, 2015). Kariyer danışmanlığı hizmetlerinin tarihsel gelişimine bakıldığında, başlangıçta bireylerin iş ve meslek özelliklerini eşleştirmeye, mesleki bilgi sağlamaya, mesleki seçimde yardımcı olmaya ve yerel iş gücü taleplerini dikkate almaya yönelik bir yaklaşım ön planda olmuştur. Ancak zamanla bu anlayış, daha geniş bir perspektife evrilmiştir. Kişi ve çevre etkileşimi, mesleki gelişim görevlerinin önemi, her yaş grubuna yönelik hizmetler, yaşam boyu kariyer gelişimi, bireylerin kariyer hikâyelerini oluşturmalarına destek olunması ve tüm yaşamın yapılandırılmasına odaklanılması gibi daha bütüncül ve esnek bir yaklaşım benimsenmiştir (Yeşilyaprak, 2011; Yeşilyaprak, 2012).

Ülkemizde 2000 ile 2017 yılları arasında kariyer danışmanlığı alanında yapılmış çalışmaların %85'i var olan durumu ortaya koymaya çalışan betimsel çalışmalarken sadece %12'sinin kariyer

danışmanlığı uygulaması içerdiği görülmüştür. Kariyer alanında çalışma yapan araştırmacıların %92'sinin nicel araştırma yöntemini kullandığı ve genellikle ortaöğretim öğrencilerin alan ve meslek seçimi konularına yöneldiği görülmektedir (Çarkıt, 2019; Ancın, 2024). Yurtdışında yapılan ve daha eski tarihli çalışmalardaki bulgular da benzer sonuçlara ulaşmaktadır (Berríos ve Lucca, 2006; Güven, Özhan, Kaynak ve Kurt Demirbaş, 2018). Ülkemizde 2000 ile 2020 yılları arasında ortaöğretim kademesinde kariyer danışmanlığı alanında yapılan 15 deneysel çalışmanın 13 tanesinin grup rehberliği, 1 tanesinin psikoeğitim ve 1 tanesinin grupla kariyer danışmanlığı şeklinde yapıldığını bulunmuştur (Gönültaş, 2021). Kariyer danışmanlığı ve mesleki rehberlik kapsamında 2012-2021 yılları arasında yapılan deneysel çalışmalarda ise uygulamaların %85'inin psikoeğitim ve mesleki rehberlik kapsamında yapıldığı görülmektedir. Bireylerin kariyer gelişimlerini ilgilendiren meselelerde terapötik becerilerin genellikle kullanılmadığı, kullanılan uygulamalarda ise en yaygın olarak bilişsel davranışçı kuramın kullanıldığı bulunmuştur (Dönmezoğulları, 2023).

Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı müdahaleleriyle ilgili yapılan araştırmalar, müdahale türlerine göre sıralandığında, en çok tercih edilen yöntemlerin sırasıyla grup rehberliği, psikoeğitim, grupla psikolojik danışma ve bireyle psikolojik danışmanlık olduğunu göstermektedir. Grup rehberliği ve psikoeğitim, bireylerin gelişimlerini desteklemek, karşılaşılabilecekleri sorunlara dair bilgi eksikliklerini gidermek, farkındalık oluşturmak ve bilişsel ve davranışsal beceriler kazandırmak amacıyla gerçekleştirilen müdahalelerdir (Corey vd., 2010). Oysaki bireyin mesleki gelişimi, yalnızca dışsal bilgiye dayalı seçimlerden ibaret değildir. Mesleki kararlar, bireyin benlik algısı, öz yeterlik inancı, duygusal dengesi, savunma düzenekleri ve gelişimsel geçmişiyle yakından ilişkilidir. Başka bir deyişle, mesleki tercihler kişinin yalnızca ilgi alanlarını değil, aynı zamanda kimlik gelişimini, yaşam temalarını ve kişilik yapılanmasını da yansıtır. Bu nedenle, mesleki gelişim sürecinin kişisel gelişim sürecinden ayrı tutulması, bireyin yaşadığı temel içsel çatışmaların göz ardı edilmesine yol açabilir.

Bu çalışmada, kariyer kaygısı yaşayan beliren yetişkinlerin sorunlarına yalnızca mesleki bilgiler sunularak değil; dinamik yönelimli terapi yaklaşımıyla kişilik düzeyinde temas edilerek müdahale edilmiştir. Uygulanan KYAP süreci, danışanların geçmiş yaşantılarını anlamlandırmalarını, id ile süperegounun baskılarını fark etmelerini ve içsel çatışmalarını yüzeye çıkarmalarını mümkün kılmıştır. Süreç içinde danışanlarla özgüven eksikliği, kararsızlık, yetersizlik, doyumsuzluk gibi temalar üzerinden çalışmak yalnızca kariyer kaygı düzeylerini değil; aynı zamanda kendilerine ve çevrelerine yönelik algılarını da dönüştürmüştür. Danışanlarda gözlemlenen bu kişilik düzeyindeki dönüşüm, mesleki bilgi eksikliklerini de kendiliğinden telafi etmiştir. Başka bir ifadeyle, danışanlar içgörü kazandıkça ve öz değer algıları güçlendikçe, iş arama becerileri, karar alma süreçleri ve hedef belirleme kapasiteleri de gelişmiştir. Bu bulgu, mesleki kaygıların çoğu zaman bilgi eksikliğinden değil,

benlik algısındaki kırılganlıktan kaynaklandığını göstermektedir. Dolayısıyla, mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmetlerinde sadece mesleki konuların konuşulması, bilgi verme, bireyi tanıma teknikleri veya test uygulamalarına dayalı yaklaşımlarla sınırlı kalınması, bireyin gerçek ihtiyaçlarına cevap vermekte yetersiz kalabilmektedir. Kariyer danışmanlığı süreci boyunca birey, çoğu zaman yalnızca mesleki belirsizliklerle değil, aynı zamanda kişisel problemleriyle de baş etmeye çalışmaktadır. Nitekim Türkmen'in (2014) belirttiği gibi, yapılan bir kariyer danışmanlığı sürecinde danışan, sık sık özel problemlerini gündeme getirmiş; uzman ise kariyer danışmanlığı sürecini keserek önce bu psikolojik ihtiyaçlara odaklanmış, ardından kariyer danışmanlığı sürecine devam etmiş ve seans sonunda danışanı bireyle psikolojik danışmaya yönlendirmiştir. Bu örnek, kariyer danışmanlığı ile psikolojik danışmanlığın birbirinden ayrıştırılmaması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikodinamik terapi gibi bireyin derin yapılarıyla çalışan yaklaşımların, kariyer danışmanlığı süreçlerine entegre edilmesi gereklidir. Özellikle bu çalışmada kullanılan KYAP gibi sistem ve öğrenme yaklaşımlarının dâhil edildiği esnek ve bütüncül modellerin daha uygun ve etkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen hem nicel hem nitel bulgular, dinamik yönelimli KYAP'ın kariyer danışmanlığı alanında da etkili biçimde kullanılabileceğini göstermektedir.

KYAP, kariyer kaygısını sadece semptomatik düzeyde ele almakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin yaşam öyküsünü ve kişisel deneyimlerini de anlamaya olanak tanıyan bir yaklaşımdır. Bu bütüncül yaklaşımın bir parçası olarak, anamnez süreci danışanın kariyer kaygılarının kökenlerine inmek için önemli bir fırsat sunmuştur. Oturum öncesinde iki danışanı da değerlendirmek üzere ölçme araçları uygulansa da anamnez test sonuçlarının ötesine geçerek, bireyin yaşamındaki savunma mekanizmalarını, çatışmalarını, kişilik özelliklerini ve sorunun temel nedenlerini belirlemede çok kritik bir tekniktir (Kaya ve Yıldırım, 2022). Bellak (1992), anamnez görüşmesinin tek oturumda tamamlanabileceğini öne sürerken, Doğan (2015) Türkiye'deki kültürel faktörlerin, özellikle geleneksel aile yapıları ve kardeş sayısının, süreci uzatabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada, anamnez sürecinin iki oturuma yayılması, yalnızca bir gereklilik değil, danışanın sürece hazırlanmasını sağlayan etkili bir müdahale olarak değerlendirilmiştir.

Anamnez oturumları genellikle psikolojik danışmanın danışanı tanıması ve dinamik formülasyon oluşturması amacıyla yapılandırılrsa da, bu çalışmada elde edilen bulgular, sürecin danışan açısından da önemli işlevler üstlendiğini göstermektedir. Uygulamada iki oturuma yayılan anamnez süreci, yalnızca bilgi toplama amacı taşımamış; aynı zamanda danışanın süreci ciddiye almasını sağlamış, kendini daha açık bir şekilde ifade etmesine ve terapötik sürece duygusal olarak hazırlanmasına katkıda bulunmuştur. Danışan günlüklerinde yer alan yorumlar, bu sürecin güven duygusu oluşturduğunu, danışanın süreci sahiplenmesini kolaylaştırdığını ve seanslara daha hızlı

adapte olmasına olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Kaya ve Yıldırım (2022) da, anamnez oturumlarının danışanın ihtiyaçlarına göre gerekirse artırılabilirliğini ve tüm kuramcılarının esnek bir yaklaşım sergileyerek bu süreci kullanabileceklerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, anamnez yalnızca danışan formülasyonu için değil, aynı zamanda dirençleri kıran ve sürece hazırlayan bir yapı olarak işlev görmektedir.

KYAP uygulamasında kullanılan anamnez süreci kariyer danışmanlığında önemli bir araç olarak da öne çıkmaktadır. Savickas (2019), kariyer danışmanlığına dair geliştirdiği *narrative counselling* yaklaşımında, danışanın yaşam öyküsünü ve bu öyküdeki tekrar eden temaları keşfetmelerini önerir. Savickas, kariyerin bir hikâye gibi şekillendiğini ve bu öykülerin danışanın kişisel kimliği ve değerleri etrafında döndüğünü vurgular. Bu yaklaşım, geçmiş deneyimlerin ve kişisel öykülerin, danışanın kariyer yolculuğunda nasıl bir anlam taşıdığını anlamaya yönelik bir çerçeve sunar. KYAP'ta da anamnez süreci, sadece danışanın geçmişini anlamakla kalmaz, aynı zamanda bu geçmişin kariyer kaygılarıyla olan ilişkisini keşfetmeye olanak tanır. Danışanın yaşadığı krizler ve gelişimsel süreçler, kariyer kaygılarının kökenlerine inmek için bir fırsat sunar. Bu yönüyle KYAP, Savickas'ın öyküsel kariyer danışmanlığı modeline benzer bir işlevsellik göstererek, kariyer kaygılarını sadece semptom odaklı değil, daha derinlemesine bir şekilde ele almayı sağlar. Çalışmamda KYAP'ın anamnez süreci, kariyer danışmanlığında Savickas'ın modeline yakın bir yaklaşım sunduğu için önemli bir avantaj sağlamıştır.

Savickas danışanların hikâyesinin dinlenip doğrulanmasının düşünme yeteneklerini arttırdığını ve eyleme geçmelerini teşvik ettiğini ileri sürmektedir. Savickas Görsel hikâyeler "Pictorial Narratives" (Taylor & Santoro, 2016) ve My Career Story (Savickas & Hartung, 2012) adını verdiği iki müdahaleyi kullanmaktadır. Görsel hikâyeler müdahalesinde danışandan mevcut problemin ve tercih edilen sonuç durumunun resmini çizmesi beklenir. Kariyer hikâyem müdahalesinde ise erken hatıraları, yaşam mottosu, üç rol modeli, en sevdiği hikâye gibi sorularla derinlemesine düşünmeyle kendi hikâyesini yazması sağlanır. Sorulan sorular da dikkate alındığında KYAP'ın anamnez sürecinin aslında kendi başına terapötik bir müdahale olabileceği görülmektedir. Bu sebeple uygulayıcıların anamnez sürecine daha fazla özen göstermesi gerekebilmektedir.

KYAP adından da anlaşılacağı üzere diğer dinamik modellere göre en kısa olanıdır. Beş ya da yedi oturum gibi net bir sınırlama olmasa da oturum sürecinin uzunluğuna danışanın durumuna göre uzman karar vermektedir. Danışmanın üçüncü oturumu danışanların sınav haftası sebebiyle ertelenmiş, danışan bir sonraki görüşmede oturumları çok aradığını ve yoksunluk hissettiğini ifade etmiştir. Bu durum, seansların danışan için düzenleyici ve bağlayıcı bir işlev görmeye başladığını göstermektedir. Ayrıca 5. ve 6. oturumlarda danışanın "biraz daha uzun olabilirdi" şeklindeki yorumu, doğrudan bir uzatma talebi olmasa da, sürecin sona yaklaştığı bir dönemde psikolojik danışmaya duyulan yoğun ihtiyacı ve bağlılığı işaret etmektedir. Doğan'ın (2015, s. 85) belirttiği gibi, psikolojik

danışma sürecinin sonlarına doğru bazı danışanlar henüz hazır hissetmeyebilir ve yeni temalar gündeme gelebilir; bu da sürecin doğal bir parçası olarak görülmelidir. Ancak izleme oturumunda danışanın, terapötik sürecin tamamlandığını ifade eden tutumları bitişe hazır hale geldiğini göstermektedir. Bu çerçevede, danışanın sürecin sonlarına doğru ifade ettiği geçici belirsizlikler göz önüne alındığında, oturum sayılarının hemen uzatılması kararı yerine, gerek görülüyorsa bu değerlendirmenin izleme oturumundan sonra yapılmasının daha yerinde bir yaklaşım olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Boş sandalye tekniği, Gestalt terapisi ile ilişkilendirilse de, pek çok dinamik terapötik yaklaşımda kullanılan etkili bir tekniktir. Bu teknik, bireyin içsel çatışmalarını ve savunmalarını somut bir şekilde dışa vurmasına olanak tanır. Kısa yoğun acil psikoterapide bu teknik, danışanın ego işlevselliğini artırmada ve çatışmalarını çözmede önemli bir rol oynamaktadır (Yıldırım, 2006; Çitil, 2016; Yıldırım, Çelik ve Güneş, 2023). Bellak ve Siegel (1983) KYAP'ta danışanın sorununa etki edebilecek ve çatışmalarını uzlaştırabilecek somut, doğrudan ve pratik tüm uygulamaların yapılabileceğinin ve hatta yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu araştırmada yapılan uygulamalarda boş sandalye tekniğinin; danışanların farkındalığını artırarak, sandalyelere oturtulan kişinin çatışmalı uçlarından bir tarafın diğerine üstünlük kurmasına engel olduğu ve bunun yerine danışanların iki taraf arasında bir denge kurmayı öğrenmesini sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda, Aytaç'ın terapisi üzerine yapılan uygulamada, Hayat ve Çile arasındaki çatışma çözülmüş, Aytaç her iki tarafı temsil ederek, kendi içsel çatışmalarını çözme yolunda önemli bir adım atmıştır. Aytaç, bir yanda daha esnek ve kendini düşünen, diğer yanda ise daha planlı ve toplumsal baskıları dikkate alan bir taraf arasında denge kurmaya çalışmıştır. Terapötik sürecin sonunda Aytaç, "Kendimi düşünmem gereken yerde kendimi, insanları düşünmem gereken yerde insanları düşünmeliyim" diyerek, ego işlevselliğini artıran önemli bir içgörü kazanmıştır. Bu, boş sandalye tekniğinin danışanın içsel çatışmalarını çözme ve dengeyi kurma noktasında ne kadar etkili olduğunun bir göstergesidir. Diğer bir danışan olan narsistik yapıdaki Kağan ise Hırs ve Huzur adını verdiği taraflarıyla çatışmasını çözmeye çalışmıştır. Danışan, kendisini daha çok Hırs tarafında görmekte ve sürekli başkalarına kendini ispatlama kaygısı taşımaktadır. Ancak, terapide yaptığı boş sandalye çalışması sonucunda Huzur tarafını daha fazla benimseyerek, kendi dengede olma gerekliliğini fark etmiştir.

McCullough ve Osborn (2004) duygusal duyarsızlaştırma sürecinin üç ana bileşenini; savunma tepkilerini engelleme, duygusal deneyimi tekrar yaşama ve engelleyici etkileri azaltma olarak açıklamaktadır. Boş sandalye tekniği, danışanın duygusal deneyimlere tekrar maruz kalmasına yardımcı olarak, bu süreci etkili bir şekilde desteklemektedir. Bu teknik, kaygı, suçluluk, utanç ve acıyı hafifleterek, danışanın içsel çatışmalarını daha sağlıklı bir şekilde çözmesine olanak tanımaktadır. Bu

bağlamda, boş sandalye tekniği KYAP sürecinde danışanın kişisel çatışmaları üzerinde dönüşüm yaratma açısından büyük bir rol oynamaktadır. Çatışmalarını çözen ve dengeyi kurabilen bir danışan başkalarına göstermek ya da başkaları dediği için değil de kendine uygun seçimler yaparak kariyer kaygısını azaltmaktadır. Sonuç olarak, boş sandalye tekniğinin, sadece savunmaları kırmak ve çatışmaları çözmek için değil, ego işlevselliğini artırarak bireyin duygusal dengesini korumasına yardımcı olan ve kariyer kaygısını azaltan etkili bir araç olduğu görülmektedir.

Bu çalışma kapsamındaki iki uygulamada da psikolojik danışman danışanlarına planlanmış rastlantı kuramının temel felsefesini öğretmiştir. Planlanmış rastlantı kuramı, bireylerin kariyer yolculuklarında beklenmedik olayları fırsat olarak değerlendirmelerini ve bu olaylarla başa çıkabilme becerisi kazanmalarını vurgular. Mitchell, Levin ve Krumboltz (1999) tarafından geliştirilen bu kurama göre, bireylerin kariyer gelişiminde şans olarak tanımlanan beklenmedik olaylarla baş edebilme becerisi, onların kariyer yolculuklarında önemli bir rol oynar. Bu kuramda, bireylerin kariyer gelişiminde önemli olan beş temel beceri tanımlanmıştır: merak, kararlılık, esneklik, iyimserlik ve risk alma. Bu beceriler, danışanların beklenmedik olaylarla başa çıkmalarına, fırsatları görmelerine ve engelleri aşmalarına yardımcı olur. Kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) uygulamasında bu yaklaşımın önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Çünkü KYAP, öğrenme yaklaşımını kullanan bir terapi modelidir ve danışanlara en hızlı faydayı sağlayabilecek müdahaleleri öğretmeye olanak tanır. Örneğin, aşırı planlı ve anal obsesif bir danışan, kariyer yolculuğunda esneklik geliştirmeyi öğrenmiş ve planların dışındaki fırsatlara uyum sağlama becerisi kazanmıştır. Bu süreç, dinamik psikoterapinin temel prensiplerinden biri olan ego işlevselliğinin artmasıyla paralellik göstermektedir. Aynı şekilde, kariyerinde birçok alanda sürekli başarılı olma eğiliminde olduğu için net bir karar verme arayışında olan narsistik danışan, esnekliğin ve uyum sağlamanın önemini fark etmiş ve terapötik süreçte karar verme yerine esnekliğin ve uyumun gelişmesi gerektiğini anlamıştır.

Planlanmış rastlantı kuramı'ndaki "plan" ve "rastlantı" terimleri, dinamik okulda "id" ve "süperego" kavramlarıyla benzerlik gösterir. Danışanın, bu iki uç arasında uygun bir denge kurabilmesi gerektiği vurgulanır. Bu süreç, danışanın kariyer yolculuğunda esnekliği ve uyumu öğrenmesini sağlayarak, planlı rastlantı kuramının ego işlevselliğini artırmaya katkı sağladığını göstermektedir. Bu durumun en iyi örneği, 6 Şubat 2023'teki Kahramanmaraş depremi sonrasında yaşanmıştır. Depremi etkisiyle planlanan izleme oturumu yüz yüze yapılamamış ve online görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmede, danışanların planladıkları bir hayata iyi derecede uyum sağladıkları gözlenmiş ve kendileri tarafından da ifade edilmiştir. Sonuç olarak, KYAP gibi dinamik yaklaşım benimseyen kuramsal uygulamalarda, Planlanmış rastlantı kuramının danışanların uyum ve esneklik becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Kısa yoğun acil psikoterapide Bellak tarafından önerilen “banliyö treni” metaforu, danışma sürecini bir yolculuk olarak tanımlamakta ve terapistin danışanla birlikte belirli bir noktaya kadar ilerleyip sonra trenden indiği bir eşlik biçimini simgelemektedir (Doğan, 2015). Genellikle bu metafor, sürecin başlangıcında, özellikle anamnez oturumu sonrası danışanın terapiye hazırlanması ve terapötik ittifakın oluşturulması amacıyla kullanılır (Kaya ve Yıldırım, 2022). Bu çalışmada ise banliyö treni metaforu izleme oturumunda, sürecin tamamlandığı ve danışanın artık kendi başına ilerleyebileceği bir noktada kullanılmıştır. Danışanın "görerek devam eden" kişi olarak tanımlandığı bu sembolik ayrışma, danışan tarafından güçlendirici bulunmuş ve sürecin kapanışına anlam katmıştır. Bu yönüyle metaforun yalnızca sürecin başında değil, sürecin sonlandırılmasında da etkili bir araç olabileceği görülmektedir.

5.2. KYAP'ın Kişisel ve Sosyal Gelişime Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen nitel ve nicel bulgular, kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) uygulamasının yalnızca kariyer kaygılarını azaltmakla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda bireyin aile ilişkileri, romantik ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve özellikle de kendilik algısıyla ilişkili alanlarda da belirgin gelişmeler sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, Bellak ve Siegel'in (1983) KYAP'ın yalnızca semptomatik rahatlama değil, danışanın bütün kişilik organizasyonunda zincirleme bir yeniden yapılanma başlatabileceği yönündeki görüşleriyle örtüşmektedir. Terapötik süreçte bastırılmış duyguların fark edilmesi, aktarım ilişkileri içinde yeniden anlamlandırılması ve daha olgun savunma biçimlerine yönelmesi; kişilik uyumundaki gelişimi açıklayan temel dinamikler olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan, KYAP bireyin sadece belirli bir sorun alanına değil, çok yönlü yaşantılarına etki eden bütünsel bir değişim süreci sunmaktadır. Danışanların oturum süreçlerinde ifade ettikleri içgörü artışı, özgüven kazanımı, öfke kontrolü, sınır koyabilme, zaman yönetimi ve aidiyet duygusunun yeniden tanımlanması gibi göstergeler, terapötik sürecin çok boyutlu etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Siyabend ve Yıldırım'ın (2022) vurguladığı biçimde, KYAP'ın yalnızca davranışsal düzeyde değil; bireyin kişilik yapısının derin dinamiklerine temas ederek ego yapılanmasını destekleyici ve içsel yeniden örgütlenmeyi kolaylaştırıcı bir müdahale aracı olduğunu doğrular niteliktedir. Özellikle içgörüsü yüksek danışanlarla çalışıldığında, kısa süreli bu yaklaşımın kişinin bütüncül işleyişini dönüştürebilecek bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Hacettepe Kişilik Envanteri sonuçları, her iki danışanın da kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeylerinde önemli ölçüde artışlar olduğunu göstermiştir. Özellikle duygusal kararlılık, sosyal ilişkiler ve kendini gerçekleştirme gibi alt boyutlarda elde edilen ilerleme, sadece bireyin içsel denge kazanımıyla sınırlı kalmamış; aynı zamanda çevresiyle kurduğu ilişkilerin de güçlendiğine işaret etmiştir. Bu bulgular, danışanların hem içsel denge hem de kişilerarası ilişkiler açısından daha uyumlu

ve işlevsel bir düzeye ulaştıklarını ortaya koymaktadır. Danışanların kendilerini daha yeterli, sosyal ortamlarda daha rahat ve kişilerarası ilişkilerde daha işlevsel hissetmeleri, kariyer kaygısında da belirgin bir azalmaya katkı sağlamıştır. Literatürde de bu yönde bulgulara rastlanmaktadır. Kim (2022), daha sağlıklı ve destekleyici akran ilişkilerine sahip bireylerin kariyerlerine dair daha net planlar yaptıklarını ve daha düşük düzeyde kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, psikodinamik temelli kısa süreli müdahalelerin yalnızca bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler ağını da olumlu yönde etkileyerek kariyer gelişimine dolaylı katkılar sunduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren bir diğer çalışma da Yıldırım (2013) tarafından yürütülmüştür. Kekemelik ve buna eşlik eden yoğun kaygı sorunu yaşayan bir üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen tek vaka desenli bu çalışmada, uygulanan kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yönteminin danışanın kaygı düzeyini azalttığı raporlanmıştır. Araştırmada kullanılan Hacettepe Kişilik Envanteri sonuçlarına göre, dinamik yönelimli müdahalenin ardından danışanın sadece semptomlarında (kekemelik) iyileşme görülmemiş; aynı zamanda kişisel ve sosyal uyum düzeylerinde de anlamlı artışlar kaydedilmiştir. Bu sonuç, mevcut araştırmada elde edilen; KYAP'ın bireylerin ego işlevselliğini güçlendirerek kaygıyı azalttığı ve bütüncül bir kişisel-sosyal gelişim sağladığı yönündeki bulguyu destekler niteliktedir.

Hem nitel görüşmeler hem de SCL-90-R sonuçları danışanların kişisel olarak psikolojik ve bedensel yakınmalarında azalmalar olduğunu göstermektedir. Her iki danışanda da somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, depresyon, anksiyete ve kişilerarası duyarlılık puanlarında düşüşler gözlenmiştir. Dikkat çekici biçimde, bu azalış eğilimi izleme testinde de devam etmiş ve bazı alt boyutlarda izlemede son testten dahi daha olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum, KYAP'ın etkisinin kısa vadede sınırlı kalmayıp, terapiden sonraki dönemde de bireyin içsel işleyişinde zincirleme bir iyileşmeyi tetiklediğini göstermektedir. Bu bulgu Bellack ve Siegel'in (1983) doğru biçimde sonlandırılan dinamik terapilerin, danışanda ardışık psikodinamik değişim süreçlerini başlatarak bireyin uyum örüntülerinde kalıcı dönüşümler yaratabileceği yönündeki varsayımını destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları, KYAP ile yapılan önceki çalışmaların sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir. Nitekim benzer ölçme araçlarının kullanıldığı araştırmalarda da (Yıldırım, 2006; Atli, vd., 2016; Çitil, 2016; Kaya ve Yıldırım, 2021; Yıldırım, 2022) uygulanan KYAP sonrası danışanların kişisel ve sosyal uyum düzeylerinde artış, depresif ve obsesif-kompulsif belirtilerde azalma tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, kısa süreli dinamik terapilerin yalnızca semptom gidermediğini; aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde doyum, özsaygı, farkındalık, başarı inancı ve problem çözme becerileri üzerinde de iyileştirici bir güce sahip olduğunu vurgulayan Budman'ın (1981) görüşleriyle

de örtüşmektedir (akt. Seligman, 1990). Bu paralellik, KYAP'ın farklı örneklerde benzer terapötik etkiler yaratabildiğini göstermekte ve yöntemin etkililiğini desteklemektedir. Sonuç olarak, bu çalışma KYAP'ın beliren yetişkinlerin yalnızca kariyer kaygılarını azaltmakla kalmayıp, kişisel, sosyal ve duygusal işlevselliklerinde çok boyutlu bir iyileşme sağladığını ortaya koymuştur. Hem kişisel ve sosyal uyumun güçlenmesi hem de psikolojik semptomların azalması, danışanların ego bütünlüğü, öz yeterlik algısı ve ilişki kurma kapasitelerinde gözle görülür bir ilerleme yaratmıştır.

Mevcut çalışmanın bulguları, kariyer kaygısının çözümünde niceliksel erişimin ötesine geçilerek 'derinlemesine çalışmanın' (elaborasyon) gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Zira ulusal istihdam politikalarının uygulayıcı kurumlarına bakıldığında devasa bir işlem hacmi göze çarpmaktadır. İŞKUR'un 2024 yılı verilerine göre yıl içerisinde 3 milyonu aşkın bireysel görüşme gerçekleştirilmiş (İŞKUR, 2025); benzer şekilde Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi (CBİKO) tarafından yürütülen 'Yetenek Her Yerde' kariyer fuarları ve dijital platformlar aracılığıyla milyonlarca gence ulaşılmıştır. Ancak literatürdeki güncel analizler, bu makro politikaların ağırlıklı olarak 'beceri eşleşmesi', 'staj' ve 'dijital erişilebilirlik' üzerine kurgulandığını; bireyin kişisel ve sosyal bütünlüğünü zedeleyen içsel kariyer engellerine (anksiyete, benlik çatışması, aile baskısı) yönelik terapötik bir derinliğin ise sistemde eksik kaldığını işaret etmektedir (Bayansar, 2024; Yıldırım, 2024). Nitekim bu yoğunluğa rağmen genç atıl işgücü oranının %26,7 seviyesinde seyretmesi (TÜİK, 2025), bireylerin istihdama katılmalarını engelleyen psikolojik bariyerlerin, standart rehberlik veya dijital araçlarla aşılamadığını düşündürmektedir. Tam da bu noktada, bu tezde uygulanan KYAP gibi sistemli ve içgörü odaklı kısa terapilerin kamusal politikalara entegrasyonu, 3 milyonluk niceliksel başarının niteliksel bir dönüşüme evrilmesini sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada sunulan KYAP uygulama süreci ve içeriği, çalışmaya katılan iki beliren yetişkinin kendine özgü dinamikleriyle şekillenmiş biricik bir deneyimi yansıtmaktadır. Her iki danışanın da temel problemi kariyer kaygısı olmasına rağmen, terapötik süreçte ele alınan temalar (id-süperego çatışmaları, obsesif veya narsistik örüntüler vb.) ve ilerleyiş biçimi farklılık göstermiştir. Bu bağlamda çalışmada sunulan uygulama detayları, benzer vakalar için standart bir şablon oluşturmaktan ziyade; sürecin bu iki danışan özelinde nasıl yapıldığını somutlaştırmak ve KYAP'ın kariyer alanındaki problemler üzerindeki dönüştürücü etkisini değerlendirmek amacıyla paylaşılmıştır. Nitekim Doğan'ın (2015) da belirttiği gibi; yaşamın hangi döneminde olursa olsun gelişimsel krizler zamanla kişinin bütünlüğünü tehdit eden sorunlara dönüşebilmekte ve KYAP belirli aşamalar içerse de prosedür her kişi için aynı şekilde işlemeyebilmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, kariyer kaygısına yönelik müdahalelerde danışanın öznelliğinin ve terapötik esnekliğin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kariyer kaygılarını azaltmada dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) yaklaşımının etkililiği ve uygulama süreci, vaka incelemesi deseniyle derinlemesine incelenmiştir. Araştırma sürecinde elde edilen nicel veriler (ön test, son test, izleme testi) ve nitel bulgular (oturum deşifreleri, danışan günlükleri, klinik gözlemler) bütüncül olarak değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

6.1. Sonuçlar

1. Araştırma bulguları, KYAP müdahalesinin çalışma grubunda yer alan danışanların kariyer stresi ve gelecek kaygısı düzeylerinde belirgin düzeyde bir azalma sağladığını göstermiştir. Bu etkinin izleme ölçümlerinde de devam etmesi, değişimin yüzeysel bir rahatlamadan öte, içselleştirilmiş kalıcı bir iyileşme olduğunu ortaya koymuştur.

2. Uygulama süreci, katılımcılar bağlamında kariyer kaygısının yalnızca mesleki bir kararsızlık olmadığını; narsistik (onaylanma, güç) veya obsesif (kontrol, mükemmeliyetçilik) kişilik örüntüleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. KYAP süreciyle birlikte danışanların id ve süpereo arasındaki çatışmalarını dengelemeye başladıkları, ego işlevselliklerinin güçlendiği ve daha esnek, gerçekçi bir benlik yapılanmasına doğru gelişim gösterdikleri gözlemlenmiştir.

3. Çalışma, kariyer danışmanlığı ile psikoterapötik müdahalenin birbirinden ayrıştırılamaz süreçler olduğunu kanıtlar niteliktedir. Danışanların mesleki kararsızlıklarının altında yatan ebeveyn ilişkileri, erken çocukluk yaşantıları ve savunma mekanizmaları çalışılmadan, salt bilişsel bilgilendirmeyle yapılan kariyer rehberliğinin eksik kalabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

4. Dinamik terapilerde genellikle tanısallık amaçla kullanılan kapsamlı anamnez sürecinin, bu çalışmada danışanlar için bir "kendi hayat hikâyesini yeniden yazma" işlevi gördüğü tespit edilmiştir. Anamnez, sadece bilgi toplama aracı değil, danışanın içgörü kazanmasını başlatan ve terapötik ittifakı güçlendiren aktif bir müdahale aracı olarak çalışmıştır.

5. Dinamik bir çerçeveye entegre edilen "Planlı Rastlantısallık" yaklaşımı ve "Boş Sandalye" tekniğinin; danışanların katı düşünce kalıplarını esnettiği ve eyleme geçme becerilerini arttırdığı; ayrıca klasik yorumlama teknikleriyle güçlü bir sinerji oluşturduğu görülmüştür.

6. Müdahalenin birincil hedefi kariyer kaygısı olsa da, terapötik sürecin "zincirleme reaksiyon" etkisiyle danışanların aile, arkadaş ve romantik ilişkilerinde de iyileşmeler sağladığı; kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara, kurumlara ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur:

Uygulayıcılar ve Alan Çalışanları İçin Öneriler:

- Üniversitelerin kariyer merkezleri ve psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanların, öğrencilerin kariyer sorunlarını ele alırken sadece bilgi verme odaklı değil, kişilik dinamiklerini de kapsayan terapötik yaklaşımları da göz önünde bulundurmaları önerilmektedir. Zamanın kısıtlı, öğrenci sayısının fazla olduğu üniversite ortamlarında; bu çalışmada olumlu sonuçlar verdiği gözlemlenen kısa yoğun acil psikoterapi (KYAP) gibi dinamik modellerin, güçlü bir müdahale alternatifi olarak değerlendirilmesi ve bu modellere yönelik uygulayıcı eğitimlerine yer verilmesi faydalı olacaktır.
- Kariyer danışmanlığı süreçlerinde, danışanın yaşam öyküsünü detaylı ele alan anamnez tekniklerine daha fazla zaman ayrılmalı; bu süreç bir tanıma/tanımlama olarak ya da zaman kaybı olarak değil, değişimin başlangıcı olarak değerlendirilmelidir.

Kurumlar ve Politika Yapıcılar İçin Öneriler:

- Üniversite Kariyer Merkezlerinin, teknik rehberlik hizmetlerinin ötesine geçerek; bünyesinde bireyin içsel çatışmalarını ve kişilik örüntülerini çalışabilen, derinlemesine psikolojik danışma becerilerine sahip uzmanların bulunduğu ve öğrencilere profesyonel psikolojik yardım sunan merkezlere dönüşümünün desteklenmesi önerilmektedir.
- Yükseköğretim kurumlarının, "kariyer planlama" derslerinin içeriğini; öğrencilerin öz farkındalıklarını, kaygı yönetimlerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artıracak konularla zenginleştirmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu dersleri yürüten öğretim elemanlarının; öğrencilerin yaşayabileceği kariyer kaygısı ve psikolojik zorlanmaları doğru tanımlayabilmeleri adına, ruh sağlığı alanında temel yetkinliğe sahip kişilerden seçilmesi veya bu konuda düzenli hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi önem arz etmektedir.

Araştırmacılar İçin Öneriler:

- Bu çalışma vaka incelemesi deseniyle sınırlı olduğundan, KYAP'ın kariyer kaygısı üzerindeki etkisinin daha geniş örneklemelerle, deneysel ve yarı deneysel desenlerle sınanması önerilmektedir.

- Kariyer kaygısı dışında, beliren yetişkinlik dönemine özgü olan "ilişki problemleri", "akademik erteleme" veya "kimlik karmaşası" gibi farklı problem alanlarında da KYAP'ın etkililiğini inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Farklı terapi ekollerinin (Bilişsel Davranışçı Terapi, Çözüm Odaklı Terapi vb.) kariyer kaygısı üzerindeki etkililiği ile dinamik yönelimli yaklaşımların etkililiğini karşılaştıran çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Abramowitz, J. S. (2020). *Okb'yi yenmek: Takıntılarla başa çıkmak için 10 adımlı çalışma kitabı* (P. Ardaç, Çev.). APAMER Psikoloji Yayınları.
- Adak, N. (2010). Sosyal bir problem olarak işsizlik ve sonuçları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 105-116.
- Akün, E. (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- AlKandari, N. Y. (2020). *Students anxiety experiences in higher education institutions*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92079>
- American Counseling Association. (2010). *20/20: A vision for the future of counseling: Definition of counseling*. <http://www.counseling.org/resources/>
- American Psychological Association. (2012). *Resolution on the recognition of psychotherapy effectiveness*. <http://www.apa.org/news/press/releases/2012/08/resolution-psychotherapy.aspx>
- Ancın, V. (2025). Yükseköğretim kurumlarında gerçekleştirilen kariyer araştırmalarının içerik analiz yöntemi ile incelenmesi. *Uluslararası Davranış, Sürdürülebilirlik ve Yönetim Dergisi*, 11(21), 36-49. <https://doi.org/10.71444/jobesam.1597283>
- Andres, A. R. (2005). Income inequality, unemployment and suicide: A panel data analysis of 15 European countries. *Applied Economics*, 37(4), 439-451.
- Anık, M., & Özkan, A. (2016). Türkiye'de gençlik ve üniversite ilişkisi: Yapısal sorunlar ve somut öneriler. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 18(2), 176-193.
- Ardalı, C., & Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. Alfa Yayıncılık.
- Arnett, J. J. (1994). Are adolescents adults? A variety of psychological perspectives. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(6), 517-537. <https://doi.org/10.1007/BF01537237>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2023). *Beliren yetişkinlik: Geç ergenlikten yirmili yaşlara uzanan dolambaçlı yol* (T. Şener, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eser 2014 yılında yayımlanmıştır).
- Avcı, M. (2021). *Objektif ve projektif testler bağlamında travmatik yas yaşayan ile yaşamayan üniversite öğrencilerinin ruhsal süreçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Aydın, S. (2019). *Kişiliğin değerlendirilmesinde projektif testler* (2. Baskı). Palme Yayınevi.

- Aytaç, S., & Keser, A. (2002). İşsizliğin çalışan birey üzerindeki etkisi: İşsizlik kaygısı. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 4(2).
<http://www.isguc.org/?p=article&id=48&cilt=4&sayi=2&yil=2002>
- Balkaya, E. (2017). *Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve girişimcilik niyeti ilişkisi: TRA1 bölgesi örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Bayansar, R. (2024). Türk kamu personel yönetimi ve Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisinin beşeri sermayeye etkisi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 35-60.
- Bayrak, Y. (2020). *Türkiye’de genç işsizliği ve yükseköğretim öğrencileri arasında işsizlik kaygısı: Bir alan araştırması örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Bellak, L. (1952). The emergency psychotherapy of depression. G. Bychowski & J. L. Despert (Ed.), *Specialized techniques in psychotherapy* içinde (s. 323-336). Basic Books.
- Bellak, L. (1977). Once over: What is psychotherapy? An editorial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 165(5), 295-299.
- Bellak, L. (1979). The therapeutic relationship in brief psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(4), 564-571. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.4.564>
- Bellak, L. (1981). Brief psychoanalytic psychotherapy of nonpsychotic depression. *American Journal of Psychotherapy*, 35(2), 160-172.
- Bellak, L. (1983). Psychoanalysis in the 1980s. *American Journal of Psychotherapy*, 37(4), 476-492.
- Bellak, L. (1992). *Handbook of intensive brief and emergency psychotherapy (B.E.P)* (2. Baskı). C.P.S. INC.
- Bellak, L., & Siegel, H. (1983). *Handbook of intensive brief and emergency psychotherapy (B.E.P)*. C.P.S. INC.
- Bellak, L., Prola, M., Meyer, E. J., & Zuckerman, M. (1964). Psychiatry in the medical-surgical emergency clinic. *Archives of General Psychiatry*, 10(3), 267-269.
- Berríos, R., & Lucca, N. (2006). Qualitative methodology in counseling research: Recent contributions and challenges for a new century. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 174-186.
- Bertalanffy, L. V. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications*. George Braziller.
- Bilgiz-Öztürk, Ş. (2024). *Ebeveyn tutumlarının kariyer kaygısı ile ilişkisinde öz-yeterlik, aktif başa çıkma ve olumlu gelecek beklentisinin aracılık rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Blakely, T. A., Collings, S. C., & Atkinson, J. (2003). Unemployment and suicide. Evidence for a causal association?. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(8), 594-600.
- Bruehl, A. (2009). *General anxiety and academic indicators as predictors of test anxiety in adolescents*

- [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Florida.
- Budman, S. H., & Gurman, A. S. (1988). *Theory and practice of brief therapy*. Guilford Press.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan-Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burger, M. J. (2019). *Personality* (10th ed.). Cengage Learning.
- Canadian Counselling and Psychotherapy Association. (2012). *Who are counsellors?*
<http://www.ccpa-accp.ca/en/theprofession/whoarecounsellors/>
- Cevher, E. (2015). Üniversitelerde kariyer planlama faaliyetleri ekseninde kariyer merkezlerine yönelik bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 164-177.
- Ciminli, A. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin kariyer kaygısının yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 35-43. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1163647>
- Cohen, S. (1985). *Visions of social control: Crime, punishment and classification*. Polity Press.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2010). *Group process and practice* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çarkıt, E. (2019). Kariyer danışmanlığı ve mesleki rehberlik alanında Türkiye’de yapılan lisansüstü tezlerin araştırma eğilimleri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1503-1514.
- Çondur, F., & Bölükbaş, M. (2014). Türkiye’de işgücü piyasası ve genç işsizlik-büyüme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Amme İdaresi Dergisi*, 47(2), 77-93.
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Damar, M., Dereli, Y., & Dicle, Z. (2015). deuKariyeriM: Üniversiteler için bir kariyer yönetim sistemi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 8(2), 89.
- Davidson, S. L., & Gilbert, L. A. (1993). Career counseling is a personal matter. *The Career Development Quarterly*, 42(2), 149-153.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90-R administration, scoring and procedures manual-I* (2. Basım). Johns Hopkins University.
- Doğan, Y. B. (1998). Kişilerarası ilişkilerde çağdaş kuramlar: Genel sistem teorisi. Y. B. Doğan (Ed.), *Davranış bilimlerine giriş* içinde. Antip Yayınları.
- Doğan, Y. B. (2015). *Kısa acil psikoterapi (BEP)* (2. Baskı). Kurgu Kültür Merkezi Yayınları.
- Doğan, Y. B. (2020). *Psikiyatri anamnez ve ilk muayene*. Nobel Yayınları.
- Douglas, C. J. (2008). Teaching supportive psychotherapy to psychiatric residents. *The American Journal of Psychiatry*, 165(4), 445-452.
- Dönmezoğulları, C. (2023). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı müdahalelerine ilişkin yapılan

- çalışmaların incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 210-234.
<https://doi.org/10.60107/maunef.1365810>
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri üzerinde bir araştırma. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 373-388.
- Erdoğan, N. (1991). *Sosyolojik açıdan kent işsizliği ve anomi*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Eren, H. B. (2020). *Eczacılık fakültesi son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı, girişimcilik niyeti ve umutsuzluk ilişkisi: Ankara ili örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ergüner-Tekinalp, B., & Terzi Işık, Ş. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. PEGEM Yayıncılık.
- Erkan, Z., & Özobacı, N. (2020). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Pegem Akademi.
- Ersoy-Kart, M., & Erdost, H. E. (2008). Unemployment worries among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 275-288.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.275>
- Fancher, E. (1990). A training analysis for psychoanalytic psychotherapists. *Psychoanalytic Review*, 77(1), 41-57.
- Fenichel, O. (1974). *Nevrozların psikoanalitik teorisi* (S. Tuncer, Çev.). Ege Üniversitesi Matbaası.
- Fischer, W. F. (1970). *Theories of anxiety*. Harper & Row.
- Fonagy, P., & Target, M. (2009). Theoretical models of psychodynamic psychotherapy. G. O. Gabbard (Ed.), *Textbook of psychotherapeutic treatment* içinde (s. 3-42). American Psychiatric Publishing.
- Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Novakovic, A., Terry, S., & Kantamneni, N. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*, 14(4), 407-420.
- Freud, S. (1975). *Yasaklar ve normal dışı istekler* (M. Sencer, Çev.). Altın Kitaplar Basımevi.
- Freud, S. (1993a). *Psikanaliz üzerine* (A. Ş. Çağlar, Çev.). Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (1993b). Observations on transference-love (Further recommendations on the technique of psycho-analysis, 3). *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 2(2), 171-180.
- Freud, S. (1995). *Psikanaliz ve uygulama* (M. Sencer, Çev.). Say Yayınları.
- Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., & Williams, P. (2012). *Textbook of psychoanalysis* (2nd ed.). American Psychiatric Publishing.
- Geçtan, E. (2020). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. Metis Yayınları.
- Geylani, M., & Çiriş Yıldız, C. (2022). "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği"nin

- geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1). <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1011330>
- Gönültaş, O. (2021). Lise öğrencilerine yönelik kariyer danışmanlığı ve mesleki rehberlik alanında yapılan deneysel çalışmaların incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 233-244.
- Grubrich-Simitis, I. (1986). Six letters of Sigmund Freud and Sandor Ferenczi on the interrelationship of psychoanalytic theory and technique. *International Review of Psycho-Analysis*, 13, 259-277.
- Guetterman, T. C., & Feters, M. D. (2018). Two methodological approaches to the integration of mixed methods and case study designs: A systematic review. *American Behavioral Scientist*, 62(7), 900–918. <https://doi.org/10.1177/0002764218772641>
- Gül, H. (2008). Türkiye'nin eğitim sorunları; AKP'nin eğitime bakışı ve çözüm önerileri. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(3), 181-196.
- Güleç, C. (2013). *Psikanaliz ve psikodinamik terapiler* (1. Baskı). Pusula Yayınları.
- Gülmez, N., & Okur, M. E. (t.y.). Üniversite kariyer merkezlerinin dünyadaki gelişimi ve Türkiye örneği. *Troy Academy*, 6(1), 137-157.
- Gündoğan, A. (2016). *Borderline kişilik bozukluğunda nesne ilişkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Gündoğan, H. (2016). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden borderline (sınır) kişilik örgütlenmesine bakış: Vaka örneği ile psikoterapi sürecinin yorumlanması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 1-16.
- Güven, M., Kısaç, İ., Ercan, L., & Yalçın, İ. (2009). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisinde yayınlanan makalelerin çeşitli özellikler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 80-87.
- Hackett, G. (1993). Career counseling and psychotherapy: False dichotomies and recommended remedies. *Journal of Career Assessment*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.1177/106907279300100201>
- Hartmann, H. (2004). *Ben psikolojisi ve uyum sorunu* (B. Büyükkal, Çev.). Metis Yayınları.
- Hartung, P. J. (2012). *My career story: An autobiographical workbook for life-career success*. National Career Development Association.
- Heale, R., & Twycross, A. (2018). What is a case study?. *Evidence-Based Nursing*, 21(1), 7-8.
- Høglend, P. (1994). *Selection criteria for brief dynamic psychotherapy. Manual*. Department of Psychiatry, University of Oslo.
- Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(2), 163-173.

- Hyers, L. L. (2018). *Diary methods: Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
- ILO [Uluslararası Çalışma Örgütü]. (2018). *Uluslararası Çalışma Örgütü raporu*.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-ankara/documents/publication/wcms_627045.pdf
- Ipsos. (2024). *World Mental Health Day 2024 report: A 31-country global advisor survey*. Ipsos Public Affairs.
- Işık, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin üniversitelerinde verilen kariyer danışmanlığı hizmetlerine ilişkin algı ve beklentileri. *XVI. Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı* (2. Cilt). Detay Yayıncılık.
- İkiz, E. (2011). Öğrenme. M. E. Deniz (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde. Maya Akademi.
- İsmailoğlu, G., & Ersoy, A. F. (2021). Yeni mezun sosyal çalışmacıların “işsizlik” kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(4), 2459-2472.
- İŞKUR. (2025). *2024 yılı faaliyet raporu*. Türkiye İş Kurumu Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Jang, S. J. (2000). *Career stress and coping strategies among college students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Seoul National University.
- Jung, H., Park, I. J., & Rie, J. (2015). Future time perspective and career decisions: The moderating effects of affect spin. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 46-55.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.010>
- Kaya, M. S., & Yıldırım, T. (2022). Dinamik yönelimli yaklaşımlarda anamnez oturumundan psikoterapi oturumuna geçiş süreci: Aday psikoterapistler için bir kılavuz. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(2), 279-299. <https://doi.org/10.31682/ayna.928642>
- Kayadibi, S., & Kırdök, O. (2020). Lise öğrencilerinin kariyer kaygıları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 372-388.
- Kaya-Erdoğan, E. (2020). *Diplomalı işsiz ve işsizlik: Geçmişin birikimi, gündelik hayat ve etkileşim* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi.
- Kayatekin, Z. E. (1996). Sistemik aile tedavisi. E. Kerimoğlu (Ed.), *Aile tedavileri* içinde. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Kenny, D., Arthey, S., & Abbass, A. (2016). Identifying attachment ruptures underlying severe music performance anxiety in a professional musician undertaking an assessment and trial therapy of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP). *Springerplus*, 5(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/s40064-016-3268-0>
- Kernberg, O. F. (2008). *Ağır kişilik bozukluklarında psikoterapötik stratejiler*. Odağ Yayınları.
- Kernberg, O. F. (2016). What is personality?. *Journal of Personality Disorders*, 30(2), 145-156.
- Kılıç, M. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 45-52.

- Kim, D. (2022). Structural relationships between career anxiety, job search self-efficacy, grades, academic achievement, peer relationships, and career plans in university students. *The Institute for Education and Research Gyeongin National University of Education*, 42(1), 101-121. <https://doi.org/10.25020/je.2022.42.1.101>
- Kim, K. (2001). *Perceived levels and sources of anxiety of senior nursing students in the clinical setting* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The University of Wisconsin.
- Kim, S. K. (2003). Life stress in freshmen and adjustment to college. *Korean Journal of Youth Studies*, 10, 215-237.
- Kinefuchi, E. (2017). Methodology in APACS. M. Allen (Ed.), *The SAGE encyclopedia of communication research methods* içinde (s. 62-63). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483381411>
- Klein, M. (2011). *Haset ve şükran* (O. Koçak & Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eser 1957 yılında yayımlanmıştır).
- Kocayörük, E., & Çelik, B. (2018). Öğrenme. N. Aral & T. Duman (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde. Pegem Akademi.
- Koçak, O., & Çepni, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin çalışma hayatına dair beklentilerinin değerlendirilmesi: Yalova Üniversitesi öğrencileri örneği. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 6(1), 241-265.
- Kposowa, A. J. (2001). Unemployment and suicide: A cohort analysis of social factors predicting suicide in the US National Longitudinal Mortality Study. *Psychological Medicine*, 31(1), 127-138.
- Kramer, G. P., Bernstein, D. A., & Phares, V. (2014). *Klinik psikolojiye giriş* (İ. Dağ, Çev. Ed.). Mentis Yayınları. (Orijinal eser 2009 yılında yayımlanmıştır).
- Krumboltz, J. D. (1993). Integrating career and personal counseling. *The Career Development Quarterly*, 42(2), 143-148.
- Kulovitz, K. L. (2017). Content analysis. M. Allen (Ed.), *The SAGE encyclopedia of communication research methods* içinde (s. 100-101). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483381411>
- Kutlu, M., Sumbas, E., Erdemir, N., & Genç, H. (2018). Bir kariyer danışmanlığı uygulamasının algılanan kariyer engelleri ve kariyer geleceği üzerindeki etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(25), 2153-2158.
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapist. J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Ed.), *Handbook of psychotherapy integration* içinde (s. 94-129). Basic Books.
- Lambert, M. J. (Ed.). (2004). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*

- (5th ed.). John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, E. K., & Lee, M. N. (2021). A narrative study on young women's job anxiety and counseling experiences. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 7(10), 77-88.
- Lee, J. O., Jones, T. M., Yoon, Y., Hackman, D. A., Yoo, J. P., & Kosterman, R. (2019). Young adult unemployment and later depression and anxiety: Does childhood neighborhood matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(1), 30-42.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557-568. <https://doi.org/10.1037/a0033446>
- Levenson, H. (2011). *Süresi sınırlı dinamik psikoterapi (Klinik uygulama rehberi)*. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Levenson, H. (2013). *Kısa süreli terapi* (T. Özakkaş, Çev.). İklim.
- Levenson, H., Schacht, T. E., & Strupp, H. H. (2002). Time-limited dynamic psychotherapy. M. Hersen & W. Sledge (Ed.), *Encyclopedia of psychotherapy* içinde (s. 807-814). Elsevier Science.
- Linden, W., & Hewitt, P. L. (2013). *Klinik psikoloji: Bir modern sağlık uzmanlık alanı* (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Luborsky, L., Chandler, M., Auerbach, A. H., Cohen, J., & Bachrach, H. M. (1971). Factors influencing the outcome of psychotherapy: A review of quantitative research. *Psychological Bulletin*, 75(3), 145-185.
- Luborsky, L., Crits-Christoph, P., Mintz, J., & Auerbach, A. (1988). *Who will benefit from psychotherapy?*. Basic Books.
- Lucas, M. S. (1993). Personal aspects of career counseling: Three examples. *The Career Development Quarterly*, 42(2), 161-166.
- Luyckx, K., De Witte, H., & Goossens, L. (2011). Perceived instability in emerging adulthood: The protective role of identity capital. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(3), 137-145. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.02.002>
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201-211.
- Masterson, J. F. (2012). *Kendiliğin doğuşu* (T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- McCullough, L., & Osborn, K. (2004). Short-term dynamic psychotherapy goes to Hollywood: The treatment of performance anxiety in cinema. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 841-852. <https://doi.org/10.1002/jclp.20042>
- McIlveen, P. (2015). Psychotherapy, counseling, and career counseling. P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Ed.), *APA handbook of career intervention, Vol. 1. Foundations* içinde (s. 403-417). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14438-022>

- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Messer, S. B., & Warren, C. S. (1995). *Models of brief psychodynamic therapy: A comparative approach*. Guilford Press.
- Misch, D. A. (2000). Basic strategies of dynamic supportive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 9(3), 173-189.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Mitchell, K. E., Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 115-124. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x>
- Murat, S. (1991). *Sosyo-ekonomik boyutlarıyla genel olarak ve Türkiye'de gençlerin işsizliği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Murphy, K. A., Blustein, D. L., Bohlig, A. J., & Platt, M. G. (2010). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 174-181. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x>
- Odağ, C. (1999). *Nevrozlar 1*. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Ogrodniczuk, J. S., Joyce, A. S., & Piper, W. E. (2009). Development of the readiness for psychotherapy index. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(6), 427-433.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Süreksiz durumluluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi* (2. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Özburun, N. (2018). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 172-188.
- Özden, K., & Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51.
- Özden, M. C. (2015). Üniversite yönetmelikleri çerçevesinde kariyer merkezlerinin organları ve görevleri. *Giresun Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 111-136.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Perry, S., Cooper, A. M., & Michels, R. (1987). The psychodynamic formulation: Its purpose, structure, and clinical application. *American Journal of Psychiatry*, 144(5), 543-550.
- Pine, F. (1986). On the development of the "borderline-child-to-be". *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(3), 450-457. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1986.tb03476.x>
- Piper, W. E., Azim, H. F., Joyce, A. S., & McCallum, M. (1990). Patient suitability and outcome in short-

- term individual psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(4), 475-481.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.
<https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2013). *Introduction to psychology* (9th ed.). Cengage Learning.
- Pollock, G. H. (1975). On Freud's psychotherapy of Bruno Walter. *Annual of Psychoanalysis*, 3, 287-295.
- Rahmadani, R., & Sahrani, R. (2021). The role of stress during the COVID-19 pandemic in the future career anxiety of final-year students. *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* içinde (s. 979-984). Atlantis Press.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.154>
- Rottinghaus, P. J., Jenkins, N., & Jantzer, A. M. (2009). Relation of depression and affectivity to career decision status and self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, 17(3), 271-285.
- Savickas, M. L. (2003). Advancing the career counseling profession: Objectives and strategies for the next decade. *The Career Development Quarterly*, 52(1), 87-96.
- Savickas, M. L. (2019). *Career counseling*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000105-000>
- Schmitz, B., & Wiese, B. S. (2006). New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analyses of diary data. *Contemporary Educational Psychology*, 31(1), 64-96.
- Seki, A. (2018). *Türkiye’de kısa süreli dinamik psikoterapi eğitim programının incelenmesi: Bir durum çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Seligman, L. (1990). *Selecting effective treatments*. Jossey-Bass Publishers.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler* (Y. Ercüment, Çev.; 4. Baskı). Pegem Akademi. (Orijinal eser 2001 yılında yayımlanmıştır).
- Sertel-Berk, Ö. (2006). *Kronik ağrı yaşantısı ve ağrı inançları: Ağrı İnançları Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Steenbarger, B. N. (2002). Brief therapy. M. Hersen & W. Sledge (Ed.), *Encyclopedia of psychotherapy* içinde (s. 349-358). Elsevier Science.
- Strine, T. W., Mokdad, A. H., Balluz, L. S., Gonzalez, O., Crider, R., Berry, J. T., & Kroenke, K. (2008). Depression and anxiety in the United States: Findings from the 2006 behavioral risk factor surveillance system. *Psychiatric Services*, 59(12), 1383-1390.
- Sungur, Z. M. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-12.

- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Super, D. E. (1993). The two faces of counseling: Or is it three? *The Career Development Quarterly*, 42(2), 132-136. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1993.tb00425.x>
- Şahin, D. (2022). *Terapiye başlarken*. Pinhan Yayıncılık.
- Şahin, İ., & Fırat, N. (2009). The problems of university students. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449.
- Taylor, J. M., & Santoro, D. (2016). *Pictorial narratives: A narrative, meaning-making intervention* [Yayımlanmamış makale]. Department of Counseling, Kent State University.
- Taylor, J. M., & Savickas, S. (2016). Narrative career counseling: My career story and pictorial narratives. *Journal of Vocational Behavior*, 97, 68-77.
- Tufan, B. (1987). *Türkiye'ye dönen ikinci kuşak göçmen işçi çocuklarının psiko-sosyal durumları*. Devlet Planlama Teşkilatı.
- Tunalı, N. (2017). *Kısa süreli dinamik yönelimli psikoterapi gören hastalarda psikolojik zihinlilik ve psikoterapide kalımı etkileyen faktörlerle ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Tura, S. M. (2005). *Günümüzde psikoterapi*. Metis Yayınları.
- TÜİK. (2025a). İşgücü istatistikleri, İnağustos 2025. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni* (Sayı: 54065). <https://data.tuik.gov.tr/>
- TÜİK. (2025b). Yükseköğretim istihdam göstergeleri, 2024. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni* (Sayı: 54096). <https://data.tuik.gov.tr/>
- Türmen, M. (2014). Kaos kuramına dayalı kariyer psikolojik danışmanlığı programı ve vaka analizi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 256-268.
- Uluocak, Ö. G. G. P., & Bulut, I. (2011). Aile terapilerinin feminist teori açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 9-24.
- Valbak, K. (2004). Suitability for psychoanalytic psychotherapy: A review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(3), 164-178.
- Van Putten, M., Zeelenberg, M., & Van Dijk, E. (2009). Dealing with missed opportunities: Action vs. state orientation moderates inaction inertia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 808–815. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.05.011>
- Wallece, E. R. (2021). *Dinamik psikiyatri kuramı ve uygulaması* (H. Atalay, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eser 1983 yılında yayımlanmıştır).
- Watkins, J., & Watkins, H. (2008). *Ego durumları: Teori ve terapi*. Litera Yayıncılık.
- Wexler, J. (2006). *The relationship between therapist mindfulness and the therapeutic alliance* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Boston.
- Winefield, H. A. (1997). Introduction to the psychological effects of youth unemployment:

- International perspectives. *Journal of Adolescence*, 20(3), 237-241.
<https://doi.org/10.1006/jado.1997.0082>
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585–595.
- Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision making self-efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 363-369.
- Woll, H. (2013). Process diary as methodological approach in longitudinal phenomenological research. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 13(2), 1-11.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F., & Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 93-103.
- Yeşilyaprak, B. (2012). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı* içinde (s. 2-39). Pegem Akademi.
- Yeşilyaprak, B. (2019). Türkiye’de mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmetleri: Güncel durum ve öngörüler. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 73-102.
- Yıldırım, A. (2024). Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi: 2018-2023 faaliyet raporları üzerinden analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi*, 3(2), 141-154.
- Yıldırım, O. (2022). The effect of dynamic oriented brief intensive emergency psychological counseling on depression. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 229-249. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.838416>
- Yıldırım, O. (2023). *Dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikoterapinin risk grubundaki ergenler üzerindeki etkisinin pozitif psikoloji bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yıldırım, O. (2025). Travmatik yaşantılarla başa çıkmada dinamik yönelimli kısa acil psikoterapinin (BEP) etkililiği: Bir vaka çalışması. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 18-34. <https://doi.org/10.53586/susbid.1640694>
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal kaygısı yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yıldırım, T. (2013). A process of short-term dynamics oriented and individual counseling: A case of stuttering. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(6), 104-113.
- Yıldırım, T. (2020). *Bir ergenin kişilik yapılanması üzerine dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikoterapi (BEP)*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Yıldırım, T., Çelik, M., & Güneş, B. (2023). Evaluation in the psychological help: Psychological group counseling experience from members’ eyes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(68), 11-27. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1272382t>
- Yılmaz, T., Fidan, F., & Karataş, V. (2004). İşsizliğin sosyo-psikolojik sonuçları: Sosyo-demografik

özelliklere göre bireylerin tutumları bir alan araştırması. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 48(1), 163-183. (Aynı eserin 2014 tarihiyle de yazılmış hatalı kopyası düzeltilerek APA kuralları gereği tek kaynak olarak birleştirilmiştir.)

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications* (6th ed.). SAGE Publications.

Yüksel, İ. (2003). İşsizliğin psiko-sosyal sonuçlarının incelenmesi (Ankara örneği). *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 21-38.

Zeig, S. (1969). *Freud ve öğretisi: Psiko-analiz* (E. T. Elçin, Çev.). Remzi Kitabevi.



EKLER

EK 1: Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Birkan GÜNEŞ



EK-2. Etik Kurul Onayı

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE ETİK KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu		
Oturum Tarihi : 01/12/2022	Oturum Sayısı : 22	Karar Sayısı : 2022/22-8
Etik Açından Uygun		
Çalışma Adı	Beliren Yetişkinlerin Kariyer Kaygılarına Bir Müdahale: Kısa Yoğun Acil Psikoterapi Uygulaması	
Araştırmacılar	Prof.Dr. Taşkın YILDIRIM (Danışman) Doktora Öğrencisi Birkan GÜNEŞ (Yürütücü)	
Başkan Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet ÜSTÜNER Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK Kurul Üyesi Prof.Dr. Nesrin SİS Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet ÖNAL Kurul Üyesi Prof.Dr. Lutfiye ÖZDEMİR Kurul Üyesi Prof.Dr. Yusuf BATAR Sekreter Hatice CİHAN		

E-İmzalıdır.
Etik Kurul Başkanı
Mehmet ÜSTÜNER

Ek-3: Psikolojik Destek Başvuru İlanı



KARİYER DANIŞMANLIĞI

Kariyer kaygısı yaşayan öğrenci ve mezunlarımıza ücretsiz psikolojik destek hizmeti sunuyoruz.

Bilgi ve başvuru için:



adresine mail atabilirsiniz.





Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Kariyer Merkezi

Ek-4. SCL-90-R

Aşağıda zaman zaman herkeste rastlanabilecek problem ve şikâyetlerden oluşan bir liste bulacaksınız. Her maddeyi dikkatle okuyunuz. Sözü edilen problem veya şikâyetlerin, son bir ay içinde sizi ne ölçüde rahatsız ettiğini göz önünde tutarak, size en doğru gelen sayıyı daire içine alınız. Eğer yanlış bir cevap verdiğinizizi düşünürseniz ilk işaretlediğinizi karalayarak doğru seçeneğinizi belirleyiniz. Hiçbir maddeyi atlamayınız. Başlangıçtaki örneği dikkatle okuyunuz. Anlamadığınız olursa lütfen danışınız.

Örnek:

Son iki hafta içerisinde sırt ağrısı problemini hiç yaşamadıysanız 0 'ı, biraz yaşadığınız 1'i, orta derecede yaşadığınız 2'yi, fazla yaşadığınız 3'ü, çok fazla yaşadığınız 4'ü işaretleyiniz.

SON BİR AY İÇİNDE AŞAĞIDAKİ SORUN VE YAKINMALAR SİZİ NE DERECEDE ETKİLEDİ?

1-	Baş ağrısı	0	1	2	3	4
2-	Sinirlilik ya da içinin titremesi	0	1	2	3	4
3-	Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoşla gitmeyen düşünceler	0	1	2	3	4
4-	Baygınlık ya da baş dönmesi	0	1	2	3	4
5-	Cinsel arzu ve ilginin kaybı	0	1	2	3	4
6-	Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
7-	Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
8-	Zorluk ve sıkıntılarınızın çoğundan başkalarının sorumlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
9-	Olayları anımsamada güçlük	0	1	2	3	4
10-	Dikkatsizlik, ihmal ya da sakarlığın sizi rahatsız etmesi	0	1	2	3	4
11-	Kolayca sinirlenme, rahatsız olma hissi	0	1	2	3	4
12-	Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
13-	Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	0	1	2	3	4
14-	Enerjinizde azalma veya hareket ve düşüncede yavaşlama hali	0	1	2	3	4
15-	Yaşamınızın sonlanması düşünceleri	0	1	2	3	4
16-	Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	0	1	2	3	4
17-	Titreme	0	1	2	3	4
18-	Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi	0	1	2	3	4
19-	İştah azalması	0	1	2	3	4
20-	Kolayca ağlama	0	1	2	3	4
21-	Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
22-	Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi	0	1	2	3	4
23-	Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	0	1	2	3	4
24-	Kontrol edilemeyen öfke ve duygu patlamaları	0	1	2	3	4
25-	Evden dışarı yalnız çıkma korkusu	0	1	2	3	4
26-	Olanlar için kendini suçlama	0	1	2	3	4
27-	Belin alt kısmında ağrılar	0	1	2	3	4
28-	İşlerin yapılmasında erteleme duygusu	0	1	2	3	4
29-	Yalnızlık hissi	0	1	2	3	4
30-	Karamsarlık hissi	0	1	2	3	4
31-	Her şey için çok fazla endişe duyma	0	1	2	3	4
32-	Her şeye karşı ilgisizlik hali	0	1	2	3	4
33-	Korku hissi	0	1	2	3	4

34-	Duygularınızın kolayca incinmesi, alınganlık hali	0	1	2	3	4
35-	Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bildiği hissi	0	1	2	3	4
36-	Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	0	1	2	3	4
37-	Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
38-	İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak	0	1	2	3	4
39-	Kalbin çok hızlı çarpması	0	1	2	3	4
40-	Bulantı ve midede rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
41-	Kendini başkalarından aşağı görme	0	1	2	3	4
42-	Adale (kas) ağrıları	0	1	2	3	4
43-	Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	0	1	2	3	4
44-	Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
45-	Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	0	1	2	3	4
46-	Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4
47-	Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	1	2	3	4
48-	Nefes almada güçlük	0	1	2	3	4
49-	Soğuk veya sıcak basması	0	1	2	3	4
50-	Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durum	0	1	2	3	4
51-	Hiç bir şey düşünmeme hali	0	1	2	3	4
52-	Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	1	2	3	4
53-	Boğazınıza bir yumru takınmış hissi	0	1	2	3	4
54-	Gelecek konusunda ümitsizlik	0	1	2	3	4
55-	Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük	0	1	2	3	4
56-	Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	0	1	2	3	4
57-	Gerginlik veya tedirginlik hissi	0	1	2	3	4
58-	Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	0	1	2	3	4
59-	Ölüm ya da ölme düşünceleri	0	1	2	3	4
60-	Aşırı yemek yeme	0	1	2	3	4
61-	İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
62-	Aklınıza size ait olmayan düşüncelerin gelmesi	0	1	2	3	4
63-	Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	0	1	2	3	4
64-	Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	1	2	3	4
65-	Yılanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali	0	1	2	3	4
66-	Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	0	1	2	3	4
67-	Bazı şeyleri kırıp dökme hissi	0	1	2	3	4
68-	Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması...	0	1	2	3	4
69-	Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	0	1	2	3	4
70-	Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
71-	Her şeyin bir yük gibi görünmesi	0	1	2	3	4
72-	Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
73-	Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi	0	1	2	3	4
74-	Sık sık tartışmaya girme ve muhalif olma	0	1	2	3	4
75-	Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik ve huzursuzluk hali	0	1	2	3	4
76-	Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	1	2	3	4

77-	İnsanlarla birlikteyken bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
78-	Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme	0	1	2	3	4
79-	Değersizlik duygusu	0	1	2	3	4
80-	Size kötü bir şey olacakmış hissi	0	1	2	3	4
81-	Bağırma ya da eşyaları fırlatma	0	1	2	3	4
82-	Topluluk içinde bayılacağınız korkusu	0	1	2	3	4
83-	Eğer izin verirsiniz insanların sizi kullanacağı duygusu	0	1	2	3	4
84-	Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşünce ve duyguların olması	0	1	2	3	4
85-	Suç ve günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
86-	Dehşet uyandıran türden düşünce ve hayaller	0	1	2	3	4
87-	Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
88-	Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	0	1	2	3	4
89-	Suçluluk duygusu	0	1	2	3	4
90-	Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4

Ek-5. Beier Cümle Tamamlama Testi Form B

ADI – SOYADI:

Açıklama: Aşağıda eksik cümleler var. Her birini okuyup tamamlayınız. Mümkün olduğu kadar çabuk olup, aklınıza ilk gelen şeyi yazınız. Her cümleyi tamamlamaya çalışınız.

1	İstikbal bana ...
2	Çocukken ...
3	Annelerin iyisi ...
4	İşim ...
5	En büyük kabahat ...
6	Amirlerim ...
7	Evde olduğum zaman ...
8	Babam...
9	Problemlerim...
10	Ben ...
11	Hayat ...
12	Erkekler ...
13	Annem ...
14	Ben daha gençken ...
15	Arkadaşlarım...
16	İlerideki işim...
17	En ayıp şey ...
18	Nefret ettiğim ...
19	Babamı severim fakat ...
20	Emelim ve isteğim ...
21	Yalnızken ...
22	Ailem asla ...
23	İyi arkadaşlık ...
24	 için için korkuyorum.
25	Cinsi münasebetler ...
26	İşlerin başında ben olsam ...
27	Babam hiç ...
28	Eğer annem ...
29	Sinirlerin ...
30	Hayatımın en kötü anı
31	Zihnim ...
32	İnsanların çoğu ...
33	Beni en çok kaygılandıran şey ...
34	Kardeşlerim ...
35	İçin için umduğum ...
36	Keşke babam ...
37	Ne yazık ki ben ...
38	Öğrenimim ...
39	Erkekle kadın bir arada görünce ...

40	Vücudum ...
41	Elimden gelse ...
42	Kendi kendimi kontrol etmekte ...
43	 unutmak istiyorum.
44	Başkalarının zayıf tarafları ...
45	Hayatımı yeniden yaşayabilsem ...
46	Kadınlar ...
47	Çalışmalarım ...
48	Bana göre önemli kişiler ...
49	Evde her şey ...
50	Bir amirde veya öğretmende ...
51	Hatırımdan hiç çıkmayan an ...
52	Yalan söylemek ...
53	Hiç olmazsa ...
54	Bugüne kadar yaptığım en kötü şey ...
55	Her şey bozuk gittiği zamanlar ...
56	Keşke annem ...
57	Öğretmenler ...
58	Yaşlandığım zaman ...
59	Geceleri ...
60	Cinsel hayatım ...
61	Başkalarına göre ben ...
62	Ailemin bana karşı tutumunu ...
63	Sıkıntım olduğu zaman arkadaşlarım ...
64	Kurtulmak istediğim korku ...
65	Emir verdiğim zaman ...
66	Annemi severim fakat ...
67	Sağlığım ...

Ek-6. Hacettepe Kişilik Envanteri

Hacettepe Kişilik Envanteri

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?
5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert edinir misiniz?
8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?
10. Bazen hiç kimsenin sizi iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınız için ailenizin sizden şikâyet ettiği olur mu?
12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınızın sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?
23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluğu duyar mısınız?
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınızı düşününce heyecanlanır ve terler misiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınırsınız mı?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hissedersiniz mi?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirlerine karşı sakın davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulandır mısınız?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, “eğriye eğri, doğruya doğru” diyen bir kişi olarak mı bilirler?
43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Arkadaşlarınızın çoğu kadar siz de güçlü ve sağlıklı mısınız?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapan bir yaradılıştasınız mı?
46. “Başaramadım” gibi bir duygudan rahatsız mısınız?

47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?
52. Tanıdıkların bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Ailenizin çoğu kez herşeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?
62. Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapıyor mu?
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alıngan bir kişi misiniz?
67. Fiziki görünüşünüzden dolayı duygusal bir hassasiyetiniz var mı?
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikâyetiniz olur mu?
70. Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hissedersiniz mi?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödemeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerini düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi?
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mı?
92. Genellikle sakın ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hissedersiniz mi?
95. Aileniz, yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?

96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevredekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onları ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız oluyor mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakın kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?
111. Üzüntülü veya heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şeyi yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zamanlar olur mu?
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hisseder misiniz?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için, pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?
124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı içinde misiniz?
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?
137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikâyetçi misiniz?
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?
140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?

143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Onlara aldırmmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verilmediği zaman işlerinize devam etmek size zor gelir mi?
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
154. Sık sık başınız ağrır mı?
155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?
156. Bazen sevdiğiniz kişiye kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlar oluyor mu?
161. Taşıdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?

Ek-7. Kariyer Stresi Ölçeği (Ksö)

Yönerge: Aşağıda kişilerin kariyer sürecinde yaşadıkları durumlara ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve ifade edilen duruma kendinizle ilgili olarak ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Epey Katılmıyorum	Tamam en Katılmıyorum
1. Ailemle çatışma yaşıyorum çünkü ailem benim garantili bir işe girmemi istiyor ve benim neyi önemseydiğimle ilgilenmiyor.					
2. Ben memnun olduğum halde, kariyer planımın bana yakın olan insanların beklentileriyle uyuşmamasından endişe duyuyorum.					
3. Kariyerim için neyin gerekli olduğunu bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.					
4. Başkalarının kariyer tercihim konusundaki olumsuz düşünceleri zihnimi meşgul ediyor.					
5. İstediğim iş hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımı dair endişelerim var.					
6. Kariyer alanımda yeteri kadar pozisyon olmadığı konusunda endişelerim var.					
7. İşe alım sınavını ilk defada geçemeyeceğim konusunda endişeliyim.					
8. İstediğim işin bana güvenceli bir gelir sağlamayacağı konusunda endişe duyuyorum.					
9. Aynı anda hem okul derslerine çalışmak hem de bir işe hazırlanmak zor olduğundan kendimi baskı altında hissediyorum.					
10. Bir iş bulmak için yapılması gereken çok fazla şey olduğundan kendimi stres altında hissediyorum.					
11. Gelecekte ne yapmak istediğimi bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.					
12. İstediğim işe giremeyebileceğim konusunda endişeliyim.					
13. İstediğim kariyerin ne tür nitelikleri gerektirdiğini bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.					
14. İstediğim iş için nasıl hazırlanmam gerektiği konusunda tam olarak emin olmadığım için kendimi engellenmiş hissediyorum.					
15. Ailemle çatışma yaşıyorum, çünkü onların benden yapmamı istedikleri ile benim yapmak istediklerim farklı.					
16. Kariyerim için hazırlanmama yardımcı olan pek fazla kişi olduğundan kendimi engellenmiş hissediyorum.					
17. Nasıl bir kariyer istediğim konusunda kesin bir karara varmadığım için endişeli hissediyorum.					
18. Geleceğim için planladıklarımın gerçekten istediklerim olduğu konusunda şüphe duyduğum için kendimi					

engellenmiş hissediyorum.					
19. Seçmiş olduğum meslek ile yeteneklerimin birbirine uygun olup olmadığı konusunda kaygılarım var.					
20. Neye yeteneğim olduğunu bilmediğim için endişeliyim.					



Ek-8. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

Yönerge: Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda geleceğe yönelik kaygı düzeyiyle ilgili ifadeleri yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine göre “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her Zaman” seçeneklerinden birini seçerek, işaretleyiniz. Yanıtlar arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza gelen ilk cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum					
2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum					
3. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum					
4. Gelecekte arzu ettiğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum					
5. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum					
6. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı					
7. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum					
8. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum					
9. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşama ihtimalinden korkuyorum					
10. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var					
11. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum					
12. Gelecekte hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum					
13. Geleceğin ne getireceğinden korkuyorum					
14. Aileme maddi olarak iyi koşullar sunamama kaygısı yaşıyorum					
15. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor					
16. Gelecek benim için bulanık ve belirsiz görünüyor					
17. Ekonomik ve politik değişikliklerin geleceğimi tehdit edeceğinden korkuyorum					
18. Gelecekte önemli karar alma düşüncesinden korkuyorum					
19. Yakında büyük bir felaket olmasından korkuyorum					

