



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFİ DANIŞMANLIK EĞİTİMİNİN KLİNİK PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MESLEKİ YETKİNLİK VE YETERLİLİK DÜZEYLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

İLAYDA ETKİN GÜLER ERDİL

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Prof. Dr. MUSTAFA ÇEVİK

Prof. Dr. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Temmuz 2024



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFİ DANIŞMANLIK EĞİTİMİNİN KLİNİK PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MESLEKİ YETKİNLİK VE YETERLİLİK DÜZEYLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

İLAYDA ETKİN GÜLER ERDİL

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Prof. Dr. MUSTAFA ÇEVİK

Prof. Dr. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Temmuz 2024

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanma sürecinde desteğini benden esirgemeyen tüm sevdiklerimi burada tek tek anma şansım olmasa da her birine en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Öncelikle felsefi danışmanlığı hayatıma katan ve hem kişisel hem de mesleki gelişimim üzerindeki olumlu tüm etkileri için sayın tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Çevik hocama en samimi teşekkürlerimi iletiyorum. Tez konumun belirlenmesinden tez savunmasına kadar geçen bu süreçte göstermiş olduğu tüm destekler için eş tez danışmanım olan sayın Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar hocama teşekkürlerimi buradan iletmek isterim. Sabırla beni büyüten ve her düştüğümde elimden tutup beni kaldıran yüksek lisans tez sürecimde bir an bile benden desteğini esirgemeyen anneme ve babama, canım büyük aileme ve sevgili hayat arkadaşım eşime sonsuz minnetarım. Üniversite hayatının bana kattığı belki de en değerli şeylerden biri olan Püren Saylağ, Eylül Altunkaynak ve diğer tüm dostlarıma da ayrıca her motivasyonumu kaybettiğimde sabırla ve sevgiyle yanımda oldukları için teşekkür ediyorum.

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji ve Felsefe Bölümü'ne ve tüm öğretim üyelerine akademik gelişimime verdikleri destek için teşekkür ederim.

Son olarak, tez çalışmamı 2210/A Yurt İçi Genel Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında destekleyen TÜBİTAK'a akademik kariyerime yaptıkları destekler için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Felsefi Danışmanlık	8
2.1.1. Felsefe Tanımı.....	8
2.1.2. Felsefe ve Psikoloji İlişkisi	9
2.1.3. Felsefi Danışmanlık Nedir?	9
2.1.4. Felsefi Danışmanlığın Çalışma Konuları	10
2.1.5. Felsefi Danışmanlık Uygulamaları	10
2.1.6. Geçmişten Günümüze Felsefi Danışmanlık	11
2.1.7. Felsefi Danışmanlık Alanında Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	11
2.1.8. Felsefi Danışmanlık Alanında Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	12
2.1.9. Felsefi Danışmanlık Etkililik Çalışmaları	13
2.1.10. Felsefi Danışmanlık, Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Psikiyatri İlişkisi ..	15
2.2. Psikolojik İyi Oluş	16
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Nedir?	16
2.2.2. Ryff Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	17
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Araştırmaları	19
2.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri	20
2.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psiko-eğitim Uygulamaları	22
2.3. Mesleki Yetkinlik ve Yeterlilik.....	22
2.3.1. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliği	22
2.3.2. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliğinin Değerlendirilmesi	23
2.3.3. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliği ve Öz-bakımı	24
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ve Mesleki Yeterlilik İlişkisi	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	27

3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Aracı	28
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması.....	29
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM	30
4.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temalar	30
4.1.1. Bireysel Gelişime Yönelik Düşünceler.....	30
4.1.2. Kendini Kabule Yönelik Düşünceler	32
4.1.3. Otonomi /Özerklik İle İlgili Düşünceler	33
4.1.4. Yaşam Amacına ve Diğerleriyle Olumlu İlişkilere Yönelik Düşünceler	34
4.2. Mesleki Yetkinlik ve Yeterlilikle İlgili Temalar	35
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	41
5.1. Tartışma	41
5.1.1. Felsefi Danışmanlık ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Bulguların Tartışılması ...	42
5.1.2. Felsefi Danışmanlık ve Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliğe Yönelik Bulguların Tartışılması	44
5.2. Sınırlılıklar	45
5.3. Öneriler	46
KAYNAKÇA	47

ÖZET

Felsefenin insanlara sıkıntı veren ve onları rahatsız eden gündelik hayat sorunlarına çözüm arayışı psikoterapi tarihinden de eskiye dayanmaktadır. Benzer şekilde, felsefe ve psikolojinin ilişkisi de çok eskiye dayanmaktadır. Geçmişten günümüze önemli birçok noktada birbirlerinden ayrılırlar da aslında iyi bir yaşam için çabalama noktasında birbirlerini tamamlayan ve destekleyen iki ayrı disiplindir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada felsefi danışmanlık eğitiminin klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Veriler, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans programında yer alan felsefi danışmanlık eğitimi almış 10 öğrenciden nitel araştırma yöntemlerinden odak grup görüşmesi yapılarak toplanmıştır. Veriler, Tematik Analiz yöntemi ile MAXQDA24 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, felsefi danışmanlık eğitiminin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde “kendini kabul”, “bireysel gelişim”, “otonomi/özerklik”, “başkalarıyla olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” alt boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Yalnızca “çevresel hakimiyet” alt boyutuna dair bir etkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte, felsefi danışmanlık eğitiminin öğrencilerin mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri noktasında da olumlu yönde etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu yönüyle çalışma, felsefi danışmanlık eğitiminin pek çok yönüyle faydalı olduğunu göstermiş ve bu alanda daha fazla çalışmaya gereksinim olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, Psikolojik iyi oluş, Mesleki yetkinlik ve yeterlilik

ABSTRACT

Philosophy's search for solutions to daily life problems that distress and disturb individuals has historical roots that predate the history of psychotherapy. Similarly, the relationship between philosophy and psychology also dates back a long time. Although they have diverged at many significant points from the past to the present, they are disciplines that complement and support each other in striving for a good life. In this context, the present study aims to examine the effects of philosophical counseling training on clinical psychology graduate students' psychological well-being, as well as their professional competence and proficiency. Data were collected through focus group interviews, a qualitative research method, with 10 students who received philosophical counseling training in the clinical psychology graduate program at Ankara Social Sciences University. The data were analyzed using Thematic Analysis with MAXQDA24 software. The analysis revealed that philosophical counseling training had positive effects on students' psychological well-being in the sub-dimensions of "self-acceptance," "personal growth," "autonomy," "positive relationships with others," and "purpose in life." No effect was found on the sub-dimension of "environmental mastery." Additionally, the study found that philosophical counseling training also positively impacted the students' professional competence and proficiency. In this regard, the study demonstrates the multifaceted benefits of philosophical counseling training and indicates a need for further research in this area.

Keywords: Philosophical counseling, Psychological well-being, Professional competence and proficiency

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1. Problemin Durumu

Felsefenin insanlara sıkıntı veren ve onları rahatsız eden gündelik hayat sorunlarına çözüm arayışı psikoterapi tarihinden de eskiye dayanmaktadır. Sokrates'ten bile önce, filozoflar, insanların sıkıntıları üzerinde düşünmelerini sağlamışlardır (Knapp & Tjeltveit, 2005). Stoacı Zeno, Epicurus ve diğerleri gibi filozoflar ise felsefeyi etkili bir hayat için araç olarak görmüşlerdir (de Botton, 2000; Nussbaum, 1994). Bununla birlikte, psikoloji bilimine katkılarıyla bilinen Ellis ve Yalom gibi bazı psikoterapistler klasik felsefenin katkılarını açıkça kabul etmektedirler (Marinoff, 2004). Fakat zaman içerisinde felsefe, gündelik yaşam sıkıntılarından uzaklaşmış ve neredeyse tamamen akademik bir disiplin haline gelmiştir (Knapp & Tjeltveit, 2005). 21. yy.'a gelindiğinde ise felsefi danışmanlığın ortaya çıkması ve hızla gelişmesiyle birlikte felsefe yeniden insanla temas etmeye başlamıştır (Marinoff, 2004).

Felsefenin pratik uygulamaları ilk kez 1980'lerde Gerd Achenbach'ın Almanya, Köln yakınlarında bir felsefi muayenehane açmasıyla başlamıştır (Knapp & Tjeltveit, 2005). Bu dönemde, Almanca konuşulan ülkelerde hızla felsefi klinikler ortaya çıkmaya başlamıştır. Fransa'da ise "Felsefi Kafe" kavramı ortaya çıkmıştır. 1990'larda Amerika'da da benzer uygulamalar görülmeye başlanmıştır (Mussenbrock, 2013). Günümüzde pek çok ülkede felsefi danışmanlık merkezleri bulunmaktadır. Bununla birlikte, felsefi danışmanlar da çalışmalarını bireysel olarak sürdürmektedirler (Altunbaşak, 2015).

Felsefi danışmanlık, günlük yaşam problemlerinin ve kişisel ikilemlerin felsefi düşünce yoluyla çözümü için ortaya çıkmış bir danışmanlık yöntemidir (Amir, 2013). Felsefi danışmanlık, bireylerin otantikliğine/özgünlüğe önem vermesi yönüyle bilimden daha çok sanata benzetilmiştir. Çeşitli psikoterapi kuramlarında olduğu gibi felsefi danışmanlıkta da mevcut pratisyen sayısı kadar çeşit bulunmaktadır (Marinoff, 2004). Felsefi danışmanlık, bireylerin eleştirel düşünme becerisi gibi felsefi kaynaklar aracılığıyla kendi yaşam felsefelerini bulmalarına yardımcı etik bir uygulamadır (Başara, 2008). Son olarak, felsefi danışmanlık aracılığıyla bireyler bilgelik, tutarlılık ve mantıksal akıl yürütmeyi günlük yaşamda karşılaştıkları çeşitli yaşam kaygılarına uygulamaktadırlar (Lahav, 1995). Felsefi danışmanlık için yapılan çeşitli tanımlamaları özetlemek gerekirse üç temel ilkedden

bahsedebiliriz. Bunlardan ilki "danışan otantiktir". İkincisi, "felsefi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık belli noktalarda benzerlik gösterebilir de temelde birbirlerinden farklıdır"tır. Son olarak, "felsefi danışmanlık, gündelik yaşam sorunlarının çözümü için faydalı bir pratiktir" (Amir, 2013).

Türkiye’de yapılan bir yüksek lisans tez çalışmasında, felsefi danışmanlığın, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilimindeki konumu araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, felsefi danışmanlığın bir tedavi olmaması ve kişinin felsefe yoluyla kendini tanımasını sağlayarak sorunlarına çözüm bulabilmesini amaçladığı için psikolojik danışmanlık ve rehberlik disiplini içerisinde bir alternatif olabileceği görülmüştür (Başara, 2008). Marinoff’un tanımlamaları araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Marinoff’a göre (2004) felsefi danışmanlık psikoterapinin yetersiz kaldığı noktalarda destek sağlayacak bir danışmanlık türü olması yönüyle bir psikoterapi formu olarak kabul edilebilir.

Psikolojik iyi oluş ise hayatta var olan anlamlı bir yaşam sürme, kendini geliştirme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme gibi yaşamsal kaygıların ve varoluşsal krizlerin üstesinden gelebilmedir (Keyes ve ark., 2002). Literatürde psikolojik iyi oluş üzerine çok fazla çalışma ve model bulunmaktadır. Ryff’in (1989) psikolojik iyi oluş modeli ise altı alt boyuttan oluşmaktadır. Kişinin geçmişini ve kendisini olumlu değerlendirmesi aracılığıyla oluşan "kendini kabul"dür. Sürekli gelişmeyi ifade eden "kişisel gelişim"dir. Bireyin yaşamın anlamlı olduğuna inanmasıyla oluşan kendi "yaşam amacı"dır. Bireyin temasta olduğu kişilerin kalitesiyle oluşan "başkalarıyla olumlu ilişkiler"dir. Bireyin çevresine olan etkisiyle ortaya çıkan "çevresel hâkimiyet"tir. Kişinin yaşamından kendisinin sorumlu olduğunu ve biricikliğini vurgulayan "otonomi"dir (Ryff, 1989).

Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanan psikoeğitim programının bulguları incelendiğinde psikoeğitim alan deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak, deney grubunun ön-test son-test sonuçları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Ümmet ve Yalın, 2020).

Zamanla psikolojik iyi oluş düzeyi ve mesleki yetkinlik arasında da bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu konuda literatüre bakıldığında, banka çalışanlarıyla yürütülen bir çalışmada, çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin iş becerileri üzerindeki olası etkileri incelenmiştir. Bulgular psikolojik iyi oluş ile iş becerikliliği arasında pozitif anlamlı

ilişki ortaya koymuştur (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Alan yazında, araştırmanın bulgularını destekleyen çeşitli çalışmalar da yer almaktadır (Wright & Cropanzano, 2000; Acaray, 2018).

Psikoloji bilimi için mesleki yetkinlik ve yeterliliğe bakıldığında ise psikoterapistlerin danışanlarına destek sağlayabilmeleri için meslek yaşantıları süresince mesleki yetkinlik ve yeterliliklerine özen göstermeleri gerekmektedir (Köylüoğlu ve Alkar, 2021). Fakat yapılan araştırmalar, psikologların mesleki yeterliliklerinin tanımlanmasında ve değerlendirilmesinde bazı zorluklar olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yaşanan en büyük zorluk, mesleki yeterlilikle ilgili kavramların tanımlanmasında yaşanan güçlük ve meslektaşlar arasında fikir birliğinin sağlanamamış olmasıdır (Lichtenberg ve ark., 2007). Yaygın olarak psikolojide yeterlilik, “kişinin mesleki yeterlilikleri ile tutarlı, kültürel ve bireysel farklılıklara duyarlı ve kanıt temelli uygulamalara bağlı olan görevleri anlama ve gerçekleştirme” olarak tanımlanmaktadır (Köylüoğlu ve Alkar, 2021, p.17).

Bununla birlikte, psikoterapistlerin yeterliliklerinin değerlendirilmesi hakkında çeşitli öneriler bulunmaktadır. Klein ve Babineau’ya göre, (1974) psikologların mesleki yeterlilikleri çeşitli psikoterapi yöntemlerinin etkililik çalışmalarına dayanmaktadır. Bunun haricinde resmi başka bir yöntem bulunmamaktadır. Chevron ve Rounsaville’ye göre, (1983) yeterlilik eğitim programındaki başarı ve sonrasındaki görüşme raporlarının incelenmesi ve değerlendirmesiyle yapılmaktadır. Bu değerlendirmeler kişinin kendisi tarafından öz değerlendirme şeklinde yapılabileceği gibi dış bir değerlendirmeci/eğitmen tarafından da gerçekleştirilebilir. Tüm bu yöntemlerin güçlü yanları olduğu gibi zayıflıkları da bulunmaktadır ve yaygın olarak kullanılan gelişmiş bir değerlendirme aracından bahsetmek mümkün değildir. Bu noktada, araştırmaların sürdürülmesi ve geçerli bir değerlendirme aracının geliştirilmesi önerilmektedir (Sharpless & Barber, 2009).

Literatüre bakıldığında felsefi danışmanlık üzerine yapılan çalışmaların oldukça az olmasıyla birlikte felsefi danışmanlığın psikolojik iyi oluş ve mesleki yetkinlik ve yeterlilik ile ilişkisine dair çalışmaya rastlanmamıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, felsefi danışmanlık eğitiminin klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerindeki etkilerinin incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelendiğinde multidisipliner çalışmaların faydaları ve öneminin her geçen gün daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu çalışma ise literatürde pek fazla yer almayan felsefe ve psikoloji bilimlerinin multidisipliner ele alınması yönüyle alan yazına katkı sunmaktadır.

Bununla birlikte, Felsefi danışmanlığın nispeten yeni yeni popülerlik kazanan bir danışmanlık alanı olması nedeniyle ülkemizde bu alanda yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluş kavramına yönelik teorik çok fazla çalışma yer alsa da bu alanda pratik çalışmalar oldukça azdır (Ümmet & Yalın, 2020). Özellikle ülkemizde psikolojik iyi oluş bireysel olarak ele alınmış olup, grup müdahale çalışmalarının sayısı oldukça azdır (Ümmet & Yalın, 2020). Literatüre bakıldığında grup düzeyinde psikolojik iyi oluşun incelendiği yalnızca üç çalışma yer almaktadır (Türkoğlu-Mutlu & Güven, 2018). Son olarak, psikolojik iyi oluşun mesleki yeterlilik üzerindeki etkisine dair literatürün oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Bu sebeple, bu çalışmayla elde edilen bulguların alan yazına katkı sağlayacağı, bundan sonra yapılacak araştırmalara kaynak olacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu çalışmayla beraber, ruh sağlığı alanında çalışacak olan öğrencilere uygulanacak felsefi danışmanlık eğitimi ile öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını ve mesleki yeterliliklerini desteklemek amaçlanmaktadır. Bu yönüyle, oluşturulan felsefi danışmanlık eğitiminin klinik psikoloji eğitim müfredatına ve alan yazına yeni bir bakış açısı katacağına inanılmaktadır.

Son olarak, böyle bir eğitimden geçen psikoterapistlerin danışanlarına daha zengin bir hizmet sunacakları ön görülmektedir. Bu sayede danışanların da araştırmadan dolaylı olarak olumlu etkilenecekleri düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

2. Felsefi danışmanlık eğitimi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu yönde etki sağlaması beklenmektedir.
3. Felsefi danışmanlık eğitimi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde olumlu yönde etki sağlaması beklenmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

2. Bu çalışmanın verileri 2022- 2023 ve 2023- 2024 eğitim öğretim yılları içerisinde Felsefi Danışmanlık dersini almış olan öğrencilerin ifadeleri ile sınırlı kalmıştır.
3. Araştırmanın katılımcılarını Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların toplumun genelini yansıttığı varsayılmakla birlikte çalışma bulgularını toplumun tamamına genellenemez. Bununla birlikte, katılımcıların tamamının kendilerini kadın olarak tanımlamış olmaları da bulguların erkek öğrencilere genellenebilirliği konusunda önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır.
4. Araştırmanın verileri nitel araştırma yöntemlerinden odak grup görüşmesi yapılarak toplanmış olup analizde de nitel analiz yöntemlerinden tematik analiz kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bulgularla desteklenmemiş olması da bir diğer sınırlılıktır.

1.6. Tanımlar

Felsefi Danışmanlık: Felsefi danışmanlık, insanların mevcut kişisel ve yaşamsal sorunlarını iç gözlemler ve tartışmalar ile felsefi teoriler ve yöntemler çerçevesinde kırk yılı aşkın bir süredir bilimsel olarak ele almaktadır (Teselli, 2023). Diğer bir ifadeyle, Felsefi danışmanlık genel anlamda günlük zorluk ve sıkıntılar karşısında refah düzeyimizi geliştirmeyi amaçlayan bir pratik olarak anlaşılabilir (Sivil, 2009).

a. Sokratik Sorgulama: Sokratik sorgulama, antik Yunan filozofu Sokrates tarafından geliştirilen, felsefi düşünceyi ve anlayışı aktarmaya yönelik soru temelli bir yaklaşımdır. Bu yöntemde karşıdaki kişiye yeni hiçbir şey öğretilmez zaten bilinenler ortaya çıkarılır. Bilişsel Davranışçı Terapi’de ise “yönlendirilmiş keşif” olarak gördüğümüz bu yöntem danışanların bildikleri fakat bildiklerinin farkında olmadıkları şeyleri doğru sorular aracılığıyla ortaya çıkarmaya dayanmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

b. Eleştirel Düşünme: Entelektüelliğe dayanan düşünme becerisi yaşamda var olan olayları anlamlandırmamıza yardımcı olur (Şenşekerci ve Bilgin, 2008). Etimolojik olarak kritik etmekten gelen eleştirinin ise Sokrates tarafından yargılama sanatı olarak tanımlandığı bilinmektedir. Sokrates’ten öğrenilen eleştirel düşünme ise

durumu iyi ya da kötü olarak yargılama becerisi olarak tanımlanabilir (Ruppel, 2005).

- c. Entelektüel Gelişim:** Zekâ düzeyi ve düşünme becerisi ile ilişkili olan entelektüel gelişim, özellikle soyut düşünebilme ve yeni şeyler ortaya koyabilme olarak tanımlanmaktadır (Mehmet, 2020.)
- d. Bilişsel Esneklik:** Bilişsel esnekliğe sahip bireyler yaşamda her zaman birden çok seçenek olduğunu bilirler (Altunkol, 2011). Bununla birlikte yeni ve belirsiz durumların üstesinden gelebilirler (Bilgin, 2009). Adaptasyon becerileri güçlüdür (Asıcı ve İkiz, 2015). Son olarak, kişilerarası ilişkilerde problem çözme becerileri gelişmiştir (Martin & Anderson, 1998).

Psikolojik İyi Oluş: Keyes ve arkadaşlarına göre (2002), psikolojik iyi oluş, gündelik yaşıntıda karşı karşıya kalınan anlamlı bir yaşam sürme, kendini geliştirme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme gibi varoluşsal krizlerin üstesinden gelebilme olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modeli altı alt boyuttan oluşmaktadır: Diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/ özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabuldür.

a. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Diğerleriyle olumlu, samimi ve güvene dayalı ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri sürdürebilme olgunlaşmanın önemli bir göstergesi olduğu kadar psikolojik sağlık için de son derece önemlidir (Cenkseven, 2004).

b. Otonomi/ Özgünlük: Otantik (özgün) bireyler, dış referanslardan gelenleri iç değerlendirme standartları çerçevesinde ele alabilen kısaca bağımsız ve kendi kendine karar verebilen kişilerdir.

c. Çevresel Hakimiyet: Çevresel hakimiyet, kişilerin mevcut koşulları doğrultusunda kendileri için uygun olan çevreyi yaratabilmeleri ve bunu sürdürebilmeleridir.

d. Bireysel Gelişim: Kendini gerçekleştirme arzusu içinde olan bireylerin potansiyellerini görebilmeleri ve gelişme ve büyümeyle potansiyellerine ulaşmaları bireysel gelişim olarak ifade edilebilir.

e. Yaşam Amacı: Olgunlaşmanın ve psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olan yaşam amacı, temelde bireylerin hayatın bir anlamı olduğu inancına sahip olmaları ve kendi hayatlarındaki anlam kaynaklarını sorgulayabilmeleridir (Demirbaş, 2016).

f. Kendini Kabul: Kendini kabul, kişinin geçmiş yaşamı ve kendisi ile ilgili olumlu duyguları ortaya çıkaran ve böylece kendini gerçekleştirmeye yardımcı olan psikolojik sağlığın temellerinden biridir (Cenkseven, 2004).

Mesleki Yetkinlik ve Yeterlilik: Psikoloji biliminde mesleki yeterlilikten söz etmek diğer pek çok bilime kıyasla daha zorlayıcı görülmüştür (Köylüoğlu ve Alkar, 2021). Barber ve arkadaşlarına göre ise (2007) psikoloji biliminde mesleki yetkinlik ve yeterlilik, terapistin uygun teknik ve yöntemlerle danışanlarının getirmiş oldukları problemleri klinik ortamda danışanlarının çözebilmeleri ve bunu yaşam boyu edinilmiş bir beceriye dönüştürebilmeleri için etik kurallar çerçevesinde rehberlik edebilme becerisidir.

- a. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT):** Kanıta dayalı bir tedavi yöntemi olan Bilişsel Davranışçı Terapi, her geçen gün dünya genelinde yaygınlığını ve etkililiğini arttırmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi, insan davranışını duygu ve düşüncelerle bir bütün olarak ele alır. Yapılan etkililik çalışmaları ise çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda etkili bir terapi yaklaşımı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte anksiyete, depresyon, takıntı ve zorlanti bozukluğu gibi pek çok farklı psikopatolojik rahatsızlıkların tedavisinde de etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Özcan ve Çelik, 2017).
- b. Multidisipliner Çalışma:** Her bilimin kendisine özgü dinamikleri olduğu kadar farklı disiplinlerin kendi aralarında çeşitli kesişim noktaları bulunur. Belki de bu kesişimlerden en önemlisi tüm bilimlerin temelinde insan faktörünün olmasıdır. Bundan yola çıkarak multidisipliner çalışma ise birden çok farklı bilimin bir araya gelerek birbirlerini desteklemeleri, geliştirmeleri ve güçlenmeleriyle ortaya yeni şeyler koymaları olarak tanımlanabilir (Çalık, 2024).
- c. Damgalamama/ Etiketlememe:** Damgalama/etiketleme özellikle azınlık durumunda olan kişilerin veya toplumların azınlık durumunda oldukları özellik ile tanımlanmaları olarak ifade edebilir. Klinik ortamda ise terapistlerin danışanları çeşitli özellikler bakımından kategorize etmemeleri her ne kadar belli psikopatolojilere sahip kişilerle çalışsalar da bunu damgalama/etiketleme yoluyla ifade etmemeleridir (Şenocak ve arkadaşları, 2019). Bu sayede özellikle bir sıkıntısını aşabilmek için terapiye gelmiş olan danışanın kendisini kısıtlamadan kategorize etmeden ifade edebilmesine alan açmadır.

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak felsefi danışmanlığın ne olduğu, diğer bilimlerle ilişkisi ve bugüne kadar yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar aktarılmıştır. İkinci olarak psikolojik iyi oluş kavramı, bu bağlamda oluşturulan modellerden Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalar ve psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim uygulamaları sunulmuştur. Üçüncü ve son olarak ise psikoterapistlerin mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri ve psikolojik iyi oluş ile mesleki beceri arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir.

2.1. Felsefi Danışmanlık

2.1.1. Felsefe Tanımı

Çüçen'e göre (2013) en genel tanımıyla felsefe, insanların yaşamdaki sorulara akıllarını kullanarak cevaplar aramalarını sağlayan düşünme eylemidir. Felsefenin cevap aradığı sorular tüm insanların dönem dönem peşine düştüğü sorulardır. Soruların kesin ve net cevaplarının olmaması ve koşullara göre değişkenlik göstermesi felsefeye duyulan daimî ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır (Aksoy, 2019). Bu yönüyle felsefe “tüm insanlığın ortak arayışıdır”. Üst düşünme becerisi olarak görülen felsefe, insanların doğru soruları sorabilme ve cevapları ararken entelektüel becerilerini kullanarak eleştirel düşünebilme yetilerine dayanmaktadır (Arslan, 2009). Bir başka deyişle felsefe, yaşamla ilgili “eleştirel düşünme faaliyetidir” (Cevizci, 2005). Bu tanımlardan yola çıkarak Jaspers (1995), felsefe nedir sorusuna “Felsefe yolda olmaktır.” diye cevap vermiştir. İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliği düşünme yetisidir. Düşünme becerisi insanda başta kendisini ardından diğer insanları ve yaşadığı dünyayı tanıma, keşfetme ve öğrenme arzusu uyandırmıştır (Aksoy, 2019). Bu nedenle felsefe hem bireylerin hem de toplumların farkındalığını arttırarak yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır (Çüçen, 2013). Düşünmenin değerini anlayan insan felsefenin de önemini kavramaktadır (Çüçen, 2013).

“Teorik felsefe”, kuramsal çerçeve oluşturmak amacıyla “soyut” kavramların peşine düşen düşünmeye dayalı felsefe yaklaşımıdır. Temelde pratik felsefeden farklılaşsa da sorunlara çare arayışında pratik felsefeden yararlanmaktadır. “Somut” eylemlerin peşinde

olan ve gözleme önem veren “pratik felsefe”, insan davranışının amaçlarını inceleyen felsefe yaklaşımı olarak ortaya çıkmaktadır (Aksoy, 2019).

2.1.2. Felsefe ve Psikoloji İlişkisi

Felsefe ve psikolojinin ilişkisi çok eskiye dayanmaktadır. Geçmişten günümüze önemli birçok noktada birbirlerinden ayrılırlar da aslında iyi bir yaşam için çabalama noktasında birbirlerini tamamlayan ve destekleyen iki ayrı disiplindir. Örneğin günümüzde psikoloji bilimi içerisinde ele alınan yaklaşımların temelleri Antik Yunan filozoflarının tartışmalarına dayanmaktadır. Epiküros felsefeyle acıların dineceğini söylerken; Sokrates ise felsefenin ruhu geliştirdiğini, sağlıklı bir ruhun sağlıklı bir bedenden daha fazla mutsuzluk getireceğini söylemiştir (Raabe, 2002). Locke ise boş levha görüşünü 17.yy. filozoflarından Aristoteles’e dayandırmaktadır. Benzer şekilde, felsefenin insanı anlama arayışı pek çok kişilik kuramına da temel teşkil etmiştir (Aksoy, 2019).

Özellikle iyi bir yaşamın nasıl yaşanabileceği sorusu geçmişten günümüze filozofların ve psikologların ilgilendiği, cevap aradığı temel konulardan olmuştur (Atkinson & Tomley, 2014). Aynı soruya cevap arayan felsefe ve psikoloji birbirlerinden cevap arayışındaki yöntemleriyle ayrılmışlardır. Felsefe salt düşünce ile ilgilenirken; psikoloji insan zihnini ve insanların düşüncelere nasıl sahip olduğunu gözlem ve kontrollü deneylerle araştırmaktadır (Atkinson & Tomley, 2014). Fakat düşünce ister bir filozof ile sözel tartışma sonucu ister kontrollü bir laboratuvar deneyi sonucu ortaya çıksın sorulan sorunun ortak olduğunu unutmamak gerekir (Marinoff, 2004). Zaman içerisinde felsefe ve psikoloji birbirlerini desteklemeye devam etmiştir. Fakat bu karşılıklı etkileşime yeterince önem verilmemiş ve 21. yüzyıla gelindiğinde bu iki disiplin arasındaki bağlar giderek zayıflamıştır. Bu noktada, tekrardan bu bağların güçlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.3. Felsefi Danışmanlık Nedir?

Kişilerin kendilerini tanımlarını hedefleyen felsefi danışmanlık, yaşamında anlam arayışı içerisinde olan, gündelik yaşam sorunları olan ve ikilemleri konusunda uzman görüşü alıp yaşamında ilerleme kaydetmek isteyen danışan ile iletişimi kuvvetli, dinleme ve anlama becerileri olan, farklı yaşam deneyimlerine hâkim felsefe tarihi ve pratiği konusunda deneyim sahibi felsefi danışman arasında gerçekleşen “yaratıcı diyalog” olarak tanımlanır (Altunbaşak, 2015). İki kişi arasında iş birliğine dayanan felsefi danışmanlık sürecinde amaç danışanın

felsefi kaynakları kullanarak mevcut eleştirel düşünme becerisiyle kendisine yöneltilen özgün sorulara cevaplar aramasına felsefi danışmanın eşlik etmesidir. Bununla birlikte, sorulara kesin ve genel geçer yanıtlar bulamayan danışanın belirsizliğe tahammül yeteneğini arttırmak da önemli amaçlarındandır. İlerleyen aşamalarda ise nihai hedef danışanın doğru soruları kendi kendisine sorabildiği “felsefi kendini sorgulama” becerisinin danışana kazandırılmasıdır (Mills, 2013). Sürecin tamamının danışanın ve danışmanın otantikliğine dayanması nedeniyle tek bir felsefi danışmanlık yönteminden bahsetmek mümkün değildir. Bu nedenle uygulamacı kadar felsefi danışmanlık çeşidinin var olduğu söylenmektedir ve felsefi danışmanlık bu çeşitliliğiyle “sanata” benzetilmektedir (Marinoff, 2004).

Özetle, insanların dünya görüşlerini ve yaşama bakış açılarını genişletmeyi ve daha verimli bir yaşamı amaçlayan felsefi danışmanlık bireylerin özlere doğru yaptıkları içsel bir “felsefi keşif sürecidir” (Marinoff, 2004). Bu yolculuğun eşlikçisi konumunda olan felsefi danışman, danışanın mevcut dünya görüşüne, değerlerine ve inançlarına saygı duyarak gerekli noktalarda danışanın ilerleyebilmesi için yüreklendirebilmelidir (Yalom, 2001).

2.1.4. Felsefi Danışmanlığın Çalışma Konuları

Anlam arayışı, inanç deneyim uyumsuzlukları, değer çatışmaları, stresli yaşam koşulları, kendine zarar verme davranışları, evlilik sorunları, düşünce hataları, kimlik sorunları, ahlaki ve etik ikilemler, mesleki çıkmazlar, kariyer kaygıları, duygu mantık çatışmaları, yetersizlik hissi ile başa çıkabilme, yaş almayla gelen dönemsel krizler, insanlar arası ilişkilerde yaşanan sorunlar, ölüm ve yas, özsaygı gelişimi, manevi konular, kültürel uyum, kuşak çatışmaları ve utanç ve suçluluk duyguları gibi akla gelebilecek pek çok konunun bir danışman ile sorgulanması ve üzerine çalışılması temelde insan yaşamının verimliliğini arttıracak için felsefi danışmanlığın çalışma konuları içerisinde (Raabe, 1999).

2.1.5. Felsefi Danışmanlık Uygulamaları

Bir danışmanlık türü olan felsefi danışmanlık uygulamada üç farklı koldan ilerlemektedir: Bireysel danışmanlık, grup danışmanlığı ve belli kurum ve kuruluşlara verilen danışmanlık hizmeti. Üçünde de ortak olan üç temel ilkeden bahsedilmektedir. İlki, her danışanın “otantik/ özgün” olduğudur. İkincisi, her ikisi de danışmanlık olsa da temelde “felsefi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık birbirlerinden farklı” danışmanlık türleridir.

Sonuncusu ise felsefi danışmanlık “yaşam çıkmazlarında kişilere fayda sağlamaktadır” (Amir, 2013).

2.1.6. Geçmişten Günümüze Felsefi Danışmanlık

Filozoflar ilk çağlardan bugüne insanların hayatlarının belli dönemlerinde özellikle ortaya çıkan yaşam krizlerine rehberlik etmişlerdir (Marinoff, 2007). Günümüz felsefi danışmanlığının hikayesi de bu sebeple Antik Yunan filozoflarının uygulamalarına dayanmaktadır (Aksoy, 2019). Bu uygulamaların temel amacı insanların mevcut düşünme ve sorgulama becerilerini kuvvetlendirerek insanlara “daha iyi yaşama sanatını öğretmek” olarak görülür. Bunun en kısa ve net göstergesini Sokrates’in sözünde görebiliriz: “Sorgulanmamış bir hayat yaşanmaya değer değildir.” (Marinoff, 2004: 76).

Eski çağdan yeni çağ ve yakın çağ uygulamalarına gelindiğinde ise Descartes, Hobbes, Heidegger, Hegel, Camus ve Sartre gibi düşünürler bugünün felsefi danışmanlık uygulamalarına temelleri atmışlardır. Descartes zihin ve beynin birbirinden ayrı olduğunun altını çizmiştir. Zihni soruları, şüpheleri, yorumları, bilişsel çarpıtmaları olabilen bir yapı olarak tanımlarken; beyni ise bedenin fiziksel olarak hastalanabilen bir parçası olarak görmüştür. Bu nedenle gerçek bir “hastalıktan” söz ediyorsak bunun zihinle değil bedenle ilgili olabileceğini ve çaresinin de doktora gitmek olduğunu öne sürmüştür. Fakat söz konusu düşünceler ve inançlar olduğunda bunun her zaman bedensel olmadığını çoğunlukla zihinsel olabileceğini vurgulamıştır. Bu gibi durumlarda zihni iyileştirmenin aynı zamanda bedene de iyi geleceğini dile getirmiştir (Marinoff, 2004). Heidegger’e göre ise sıkıntı yaşayan insanlar felsefi danışmanlık sayesinde sorunlarına sorular sorarak cevap ve çare aramaktadırlar (Aksoy, 2019).

Aslında böylesi köklü bir geçmişe sahip olan felsefi danışmanlık 1970’lerin sonu 1980’lerin başından beri yaklaşık son kırk yıldır felsefe bilimi içerisinde yeniden doğmuştur (Marinoff, 2007).

2.1.7. Felsefi Danışmanlık Alanında Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Başlangıçta birkaç özerk grup "Felsefi Rönesans" hareketi olarak anılıyordu. 1979 yılında, felsefenin kişileri iyileştirmede bir araç olarak kullanılabileceğini yazan P. Sharkey belediye hastanesinde "Filozof Rezidansta" unvanını almıştır. 1980’lere gelindiğinde ise S.

Hersh tarafından “Counselling Philosopher” kitabı basılmıştır. Ardından, G. Achenbach tarafından 1981’de “Alman Felsefi Uygulama Derneği” kurulmuştur (Marinoff, 2002).



Topluluğun dergisi olan “Agora”, 1987 yılında yayına başlamıştır. Dernek yıllar içerisinde hızla pek çok ülkeden üye kazanarak yüz elli üyeye ulaşmıştır ve günümüzde hala aktif olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Almanya’da gerçekleşen bu gelişmeler hızla diğer ülkeleri de etkisi altına almıştır. Derginin yayına başladığı sene, A. Hoogendijk Hollanda’da ilk felsefi danışmanlık uygulamasını kurmuştur ve Amsterdam’daki “Hotel de Filosoof” açılmıştır (Altunbaşak, 2015). Benzer gelişmeler Amerika’da da görülmeye başlamıştır.

Doksanlı yıllara geldiğimizde, “Felsefe, Danışmanlık ve Psikoterapi için Amerikan Topluluğu” kurulmuştur. Topluluk, felsefe, psikoterapi ve danışmanlık olmak üzere üç ayrı disiplini birleştirmek gibi önemli bir amaca hizmet etmek için kurulmuştur ve 1996’dan itibaren sertifikasyon süreçlerini tamamlamış ve üyelerine eğitimler ve belge vermeye başlamıştır (Şimşek, 2014). 1994 senesinde Kanada British Columbia Üniversitesi’nde ilk kez “Uluslararası Felsefi Danışmanlık Konferansı” düzenlenmiştir (Altunbaşak, 2015). 1998’de topluluk başkanı olan Marinoff topluluktan ayrılmıştır ve “Amerikan Felsefe Uygulayıcıları Birliği” kurucusu olmuştur (Şimşek, 2014).

Bugün alanda pek çok yeni birlik ortaya çıkmıştır. “İsveç Felsefe Uygulayıcıları Birliği”, “Felsefe Uygulayıcıları Birliği”, “Norveç Felsefe Uygulayıcıları Birliği”, “Danimarka Felsefe Uygulayıcıları Birliği”, “Finlandiya Felsefe Uygulayıcıları Birliği”, “Ulusal Felsefe Uygulayıcıları Birliği” ve “Kanada Felsefe Uygulayıcıları Birliği” bu birliklerden bazılarıdır (Aksoy, 2019).

2.1.8. Felsefi Danışmanlık Alanında Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde felsefi danışmanlık alanında yürütülen çalışmalar incelendiğinde çeşitli alanlarda faaliyetlerde bulunduğu görülmüştür. Bu faaliyetlerden bazıları, web siteleri, forumlar, gazeteler, felsefi danışmanlık atölyeleri, dernek çalışmaları, danışmanlık kurumları, konferanslar, paneller ve üniversitelerde yürütülen diğer tüm akademik çalışmalardır.

Yapılan çalışmalardan birkaç örnek vermek gerekirse, Harun Reşit Sungurlu “İşte İlk Felsefi Danışmanımız” başlıklı haberde felsefi danışmanlığın ne olduğunu ve bireylerin, toplumların ve kurumların hayatlarında hangi amaca hizmet ettiğini konu alan Riella Morhayim ile gerçekleştirdiği röportajlarını okuyucuları ile buluşturmuştur (Aksoy, 2019). Benzer bir diğer çalışma ise Akdeniz Üniversitesi Öğr. Üyesi Prof. Dr. Şahin Filiz’in “Felsefi Danışmanlık ve Eğitimdeki Rolü” üzerine kaleme aldığı gazetede köşe yazılarıdır. Ek olarak, Kariyer sitesi “Secretcv” Genel Müdürü Okan Tütüncü, “Geleceğin Meslekleri Neler?” başlıklı haberinde çağdaş toplumun en popüler mesleğinin felsefi danışmanlık olacağını ön

görmüştür. Son olarak, Üsküdar Üniversitesi'nde Prof. Dr. Adnan Ömerustaoğlu felsefi danışmanlık üzerine çeşitli panel ve konferanslar vermiştir. “Dünya Sorunlarının Çözümü İçin Felsefi Danışmanlık” adlı ilk konferansında felsefi sorgulamayla bireylerin kendilerini tanıma süreçlerinden ve anlam arayışlarına çare bulmalarından söz etmiştir (Aksoy, 2019).

2.1.9. Felsefi Danışmanlık Etkililik Çalışmaları

Felsefi danışmanlık iki binli yıllara kadar kuramsal olarak çokça tartışılmış ve çeşitli sistematik olmayan gözlemler yoluyla da insanların yaşamlarında olumlu etkileri olabileceği saptanmıştır. Fakat yapılan çalışmalar felsefi danışmanlığın etkililiği hakkında bize bilimsel kanıtlar sunmamaktadır. 2001 yılında Lahav gerçekleştirmiş olduğu deneysel çalışmayla felsefi danışmanlığın danışanlar üzerindeki etkililiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma alanda yapılmış olan ilk deneysel etkililik araştırması olması nedeniyle felsefi danışmanlık için büyük önem taşımaktadır (Altunbaşak, 2015).

Araştırmanın yöntemine bakacak olursak, ilk aşamada 3 gönüllü üniversite öğrencisi ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Ardından 10 kadın 3 erkek üniversite öğrencisi ile çalışma tamamlanmıştır. Bulgular 13 öğrenciye aittir, pilot öğrencilerin deneyimleri dahil edilmemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerden yaşamlarında arada kaldıklarını hissettikleri ve üzerine çalışmak istedikleri konuları belirlemeleri istenmiştir. Daha sonra bu konular üzerine iki üç hafta boyunca her oturum yaklaşık bir saat sürecek şekilde içeriğini felsefi diyaloglar oluşturan toplam dört beş oturum gerçekleştirilmiştir. Süreci tamamlayan gençlere son oturumun ardından 8 açık uçlu sorudan oluşan bir anket verilerek deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir (Lahav, 2001).

Lahav'a göre (2001) felsefi danışmanlık oturumlarının danışanın yaşamında etkili olabilmesi için üç temel hedefi gerçekleştirmiş olması gerekmektedir. Bu hedeflerden ilki, danışanlar danışmanlarıyla gerçekleştirmiş oldukları felsefi diyaloglar aracılığıyla problemlerine felsefi bir bakış açısıyla bakarak mevcut bakış açılarını genişletmelidir. Hedeflerden ikincisi, oturumlarda ele alınan sıkıntılar üzerine danışanların ilerleme göstermeleridir. Ulaşılması en zor ve uzun vadede felsefi danışmanlığın danışanlar üzerindeki en faydalı hedefi ise danışmanlık süreci tamamlandıktan sonra da danışanların süreç içerisinde öğrenmiş ve geliştirmiş oldukları beceri setlerini bir danışmana gereksinim duymadan kendi başlarına uygulayabilir düzeye ulaşmalarıdır. Lahav etkililik üzerine gerçekleştirmiş olduğu bu ilk çalışmasında hedeflerden sadece ilk ikisine odaklanmıştır ve katılımcıların anket sorularına vermiş oldukları cevapları bu doğrultuda analiz etmiştir (Lahav, 2001).

Oturumlarda ele alınan yaşam sorunları ve öğrencilerin ikilemleri felsefi danışmanlığın yukarıda belirtilen çalışma konuları ile paralellik göstermektedir. Bu konular, kariyer ve gelecek planlaması, kendini ifade edebilme, ikili ilişkilerde yaşanan sorunlar, diğerini anlayabilme, kendini anlama, hayatın amacı, özgürlük, ahlaki ikilemler, kusurların kabulü, değersizlik, boşluk hissi, mutsuzluk, yalnızlık ve başkalarına güvenmedir (Lahav, 2001).

Oturumların ardından öğrencilere cevaplamaları için verilen anketin sorularına aşağıda yer verilmiştir:

1. “Danışmanlık oturumlarınızı, daha önce hiç bu hizmeti almamış birine nasıl tanımlarsınız?”
2. “Danışmanlık oturumlarına devam etmeyi önemli buluyor musunuz?”
3. “Danışma diyalogları felsefi öğeler içeriyor muydu? Lütfen belirtiniz: Evet ise bunlar neydi? Hayır veya çok az olduğunu düşünüyorsanız sizce neler eksikti?”
4. “Diyaloglar sırasında neler hissettiniz? Canınızı sıkan veya sevdiğiniz şeylerle karşılaştınız mı?”
5. “Danışma diyalogları size ne hissettirdi ve sizi nasıl etkiledi?”
6. “Sizin için özel bir mana taşıyan anlar oldu mu?”
7. “Eğer daha önce psikoterapi gördüyseniz, lütfen çeşidini (eğer biliyorsanız) ve süresini belirtin. Felsefi danışmanlık diyaloglarınıza benzer miydi yoksa tamamen farklı mıydı?”
8. “Eklemek istediğiniz başka yorumlarınız varsa yazınız.”

Katılımcıların anket sorularına vermiş oldukları cevaplar “eleştirel inceleme”, “perspektifin genişliği”, “derinlik”, “kişisel alakalılık”, “felsefenin kullanımı” ve “anlamlılık” üzerinden analiz edilmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların tamamı eleştirel düşünme becerisi kazandıklarını ya da mevcut becerilerinin geliştiğini söylemektedir. Bu becerilerinin gelişmesinde oturum süresince sorulan sorulara akıllarını kullanarak kendi başlarına cevap bulmaya çalışmalarının etkisi olduğunu dile getirmişlerdir. Katılımcıları en çok etkileyen kısım ise bakış açılarının genişlemesi olmuştur bu sayede yaşamda karşılarına çıkan zorluk ve ikilemlere felsefe sayesinde daha farklı ve geniş bir yerden bakabildiklerini ve bu durumun onları çok heyecanlandığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde katılımcıların pek çoğu mevcut yaşam felsefelerinin temelini keşfettiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların hepsinin ifadelerinde felsefenin yer alması nedeniyle oturumlar esnasında gerçekleşen diyaloglarda felsefenin kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Son olarak, katılımcılardan biri hariç tümü görüşmelerin anlamlı olduğunu ve yaşam çıkmazları konusunda onlara yardımcı olduğunu dile getirmişlerdir (Lahav, 2001). Bu temalar hakkında katılımcıların belirttiği

birkaç söylem şöyledir: “Şimdi olaylara daha farklı perspektiflerden görmeye ve kendiminkilerden farklı olanları kabul etmeye daha hazırım.”, “Felsefe, kendimi anlamamı gerçekten hızlandırdı.”, “Oturumlarda kendimi çok rahat hissettim.”, “Kendimi düşünmeye odaklanmış ve daha önceden neden kendi kendime bunları sormadım dediğim soruların cevaplarını aramaya çalışırken buldum. Danışmanın sorularının beni olaylara daha farklı bakmamı sağladığını hemen fark ettim.”, “Ferahlama verdi.” ve “Benim için en önemli an, Kendine biçtiğin değer kriterleri nelerdir ve ne tür değerler aslında önemlidir? sorusunun sorulduğu andı.”.

Çalışmanın sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, felsefi danışmanlığın bireyleri zihinsel ve ahlaki olarak güçlendirerek kişisel gelişimlerine fayda sağlayan etkili bir danışmanlık olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan ilk ve tek etkililik çalışması olması sebebiyle alan yazın ve felsefi danışmanlık için önem teşkil etse de bu çalışmanın her şeyi açıklamadığını da unutmamak gerekir. Özellikle felsefi danışmanlığın herkese her zaman uygun olmadığını ancak doğru kişilerle doğru zamanda yapılırsa fayda sağlayacağını gösteren çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca felsefi danışmanlığın bireylerin yaşamdaki çıkmazları ve dertleri konusunda daha geniş eleştirel bir açıdan bakarak düşünebilmelerini destekleyen etkili bir bağımsız danışmanlık türü olduğuna dair ülkemizde alan yazının zenginleştirilmesi gerekmektedir (Başara, 2008).

2.1.10. Felsefi Danışmanlık, Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Psikiyatri İlişkisi

Felsefi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık iki farklı danışmanlık yaklaşımıdır. Bu iki yaklaşımı temelde birbirinden ayıran bazı özellikleri vardır. Örneğin en önemli farkları, felsefi danışmanlık mantıksal akıl yürütme, argüman geliştirme ve eleştirel değerlendirme tekniklerini kullanarak felsefi düşünceyi temel alırken; psikolojik danışmanlık psikolojik teori ve teknikleri kullanmaktadır. Buna ek olarak, felsefi danışmanlık insanın kendisini, yaşamın anlamını, değerlerini ve kişilerarası ilişkilerini sorgulamasını sağlayarak düşünce becerisini geliştirmeyi hedefler. Psikolojik danışmanlık ise kişilerin duygu, düşünce, davranışlarına odaklanarak yaşam sorunları konusunda destek sağlar. Her ne kadar birbirlerinden farklı danışmanlıklar olsalar da aslında bireylerin iç dünyalarını keşfetmeleri ve kişisel gelişimlerini desteklemeleri gibi birçok açıdan birbirlerini tamamladıkları da söylenebilir. İki farklı disiplinin birbirlerinden destek alması onları daha da güçlendirecektir. Örnek vermek gerekirse psikoloji ve psikoterapinin geçmişinin felsefeye dayandığını da düşünecek olursak

eğer bir psikoterapist terapi süresince ihtiyaç durumunda filozofların düşüncelerinden ya da felsefi danışmanlığın sıklıkla başvurduğu şüphecilik ve eleştirel yaklaşımı uygulamalarında kullanırsa bugüne kadar fark edemediği pek çok noktayı danışanla birlikte görebilir. Dolayısıyla bu noktada önerilen psikoloji ve felsefenin dengeli bir uyumunu içeren bütünlükçü bir bakış açısidir (Başara, 2008).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Nedir?

Alan yazın incelendiğinde “anormal” olanı tanımlamanın “normal” olanı tanımlamaktan daha kolay olması nedeniyle çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklara ve belirleyici kriterlerine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Psikoloji tarihinde önemli yer etmiş kuramcılar da psikolojik iyi oluşu ve kriterlerini tanımlamaktan uzak durmuşlardır. Genel anlamda baktığımızda psikolojik rahatsızlıkların yani patolojik tanımlamaların olmaması halini psikolojik sağlık olarak kabul etmişlerdir (Ryff & Singer, 1996). Psikolojik iyi oluşu tanımlamak için yeterli çalışma yer almasa da aşağıda bazı önemli kuramcıların tanımlamalarına yer verilmiştir.

Freud ve Psikanalitik kuram ile başlamak gerekirse, psikolojik iyi oluş “id, ego ve süperegonun uyum içinde olması” olarak tanımlanmıştır (Ewen, 1988). Pek çok açıdan Freud ile benzer düşünceler taşıyan Adler ise ek olarak psikolojik sağlık için başarılı olunması gereken üç alandan bahsetmiştir. Bunlar “meslek”, “toplum” ve “aşk”tır (Ewen, 1988). Horney meslek yaşantısında “ideal benlik” ve “gerçek benlik” uyumunu sıklıkla çalışmıştır. Ona göre psikolojik sağlık için insanların gerçek benlikleriyle yaşamaları gerekmektedir (Horney, 1993). Erikson ise psikolojik sağlığı belirlediği sekiz gelişim evresini “güven - güvensizlik, bağımsızlık- şüphecilik ve utanma, girişkenlik- suçluluk, başarı- aşağılık, kimlik kazanma- rol karmaşası, dostluk kazanma- yalnız kalma, üretkenlik- duraklama ve benlik bütünlüğü- umutsuzluk” insanların başarı ile tamamlaması olarak tanımlamıştır (Erikson, 1968). İnsanların diğer insanlarla olan ilişkileri üzerine yoğunlaşan ve çalışmalar yürüten Sullivan’a göre ise psikolojik iyi oluşun ölçütü bireylerin hem kendileriyle hem de öteki insanlarla sağlıklı ilişkiler sürdürebilmeleridir (Geçtan, 1998). İlişkileri psikolojik sağlığın bir ölçütü olarak gören bir diğer kuramcı ise Fromm olmuştur. Ona göre kişilerin diğer insanlarla ilişkilerinde “bütünlük” içerisinde olabilmeleri için “özgürce bireyselleşmeleri” ön koşuldur. Bu ön koşulu sağlayıp kişiler arası ilişkilerde başarılı bireyleri psikolojik olarak sağlıklı

kişiler olarak tanımlayabiliriz (Geçtan, 1998). Rogers “tam işlev yapan insan” olarak tanımladığı kişilerin aynı zamanda psikolojik olarak da sağlıklı olduğunu söyler. Rogers’a göre “tam işlev yapan insan” ile “kendini gerçekleştirmiş insan” aynı şeyler değildir. Aksine “kendini gerçekleştirmekte olan insana tam işlev yapan insan” demektir çünkü “kendini gerçekleştirme” psikolojik iyi oluşun en son aşamasıdır (Rogers, 1980). Tam işlev ölçütlerine bakacak olursak, deneyime açık olmayı, zamanı verimli geçirme isteğini, başkalarının etkisi altında kalmadan kendi fikirleriyle bağımsız hareket edebilmeyi, ilerlemeye açık olmayı, spontane, esnek ve yaratıcı olmayı sayabiliriz (Rogers, 1961). Maslow (1968) psikolojik olarak sağlıklı olmanın ölçütlerini şöyle sıralar, “nesnel gerçeklik algısı”, “kendi yaratılışını olduğu gibi kabullenme”, “kendini işe adama ve sorumluluk”, “davranışlarda sadelik ve doğallık”, “bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı”, “tüm insanlığa karşı empati ve sevgi”, “konformist yaşam tarzına karşı direnç”, “demokratik karakter yapısı”, yaratıcılık”, “yüksek derecede sosyal ilgi”, “kişilerarası derin ilişkiler kurma”, “mizah duygusu” ve “takdir edebilme”. Son olarak, Allport psikolojik sağlık için “olgunlaşmayı” gerekli bulur. Ona göre olgunlaşmaya “benlik kapsamının genişliği”, “merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme”, “kendini kabul”, “gerçekçi olma” ve “içgörü sahibi olma” ile ulaşılabilir (Ewen, 1988).

2.2.2. Ryff Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff’in (1989) altı alt boyuttan oluşan Psikolojik İyi Oluş Modelinde yukarıda bahsi geçen kuramcıların etkileri görülmektedir. Bu boyutları, “kendini kabul”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik/ otonomi”, “çevresel hakimiyet”, “yaşam amacı” ve “bireysel gelişim” olarak belirlemiştir. Alt boyutlar aşağıda detaylı şekilde ele alınacaktır.

İlk alt boyut kendini kabuldür. Bu alt boyuttan yüksek puan alan bireyler, kendi benliklerine yönelik pozitif bakış açısına sahiplerdir. Kendilerini her yönüyle tanır ve kabul ederler. Bununla birlikte olumsuz geçmiş yaşantılarını da kendilerine ait bir yaşanmışlık olarak görüp kabul ederler. Fakat bu alt boyuttan düşük puan alan bireylerde durum daha farklıdır. Öncelikle kendi benliklerine karşı yoğun memnuniyetsizlik ve sıkıntı içerisindelerdir. Geçmiş yaşantıları beklentilerini karşılayamamıştır ve kabullenmekte güçlük yaşamaktadırlar. Hatta çoğu zaman benliklerinin tamamen farklı olması yönünde bir istek içerisindelerdir (Ryff, 1989).

İkinci alt boyut diğerleriyle olumlu ilişkilerdir. Bu alt boyutta yüksek çıkan kişiler başka kişilerle ilişki kurmanın ve sürdürübilmenin özveri gerektirdiğini bilirler. Bunun için başta iyi bir empati yeteneği ve sevgi gerektiğinin farkındalardır. Bu sayede sıcak, tatmin

veren, güvenli hissettikleri ilişkilere sahiptirler. Düşük çıkan kişiler ise başkalarıyla ilişki kurarken samimi olma, açık olma ve gerekli özveriye sağlama konusunda zorluk yaşarlar. Dolayısıyla ilişkilerinde çoğunlukla hayal kırıklığı yaşarlar. Aynı zamanda az sayıda ilişkiye sahip oldukları için yalnızlık duygusunu yoğun bir şekilde yaşarlar (Ryff, 1989).

Üçüncü alt boyut ise özerklik/ otonomidir. Bu alanda yüksek puan alan kişiler karar vermeleri gerektiği zaman başkalarından fikir alsalar da nihai kararı bağımsız olarak kendileri verirler. Bununla birlikte, özellikle birtakım davranışlar konusunda toplumun yarattığı sosyal baskılara karşı gelebilmekteler. Son olarak, kendilerini bir konuda değerlendirmeleri gerektiğinde bunu da sağlıklı şekilde yapabilirler. Düşük puan alan bireyler ise özellikle karar süreçlerinde çok zorluk yaşarlar ve genellikle diğerlerinin düşünceleri doğrultusunda karar alırlar. Onlar için başka insanların düşünceleri çok önemlidir ve başkaları ne düşünür diye yoğun endişe hissederler. Genellikle de bu düşüncelerden ve endişeden kaçınmak için davranışlarını sosyal baskılara göre şekillendirirler (Ryff, 1989).

Dördüncü alt boyut çevresel hakimiyettir. Bu alt boyuttan yüksek puan alan bireyler bulundukları ortamı ve çevreyi istedikleri ölçüde kontrol edebileceklerini bilirler. Etraflarındaki imkanları farkındalardır ve bu imkanları gerektiğinde kullanabilirler. Son olarak, ihtiyaçları doğrultusunda kendileri için uygun şartları oluşturabilir ya da tercih edebilirler. Fakat bu alt boyuttan düşük puan alan kişilerde durum bu şekilde değildir. Onlar günlük yaşantılarında kendilerinin içinde bulundukları ortamı ve etraflarında olup bitenleri kontrol etmede zorluk yaşarlar. Genellikle çevrelerinde olup bitenler üzerinde bir etkilerinin ve değiştirme şanslarının olmadığına dair inanca sahiptirler. Mevcut imkanları çok göremezler dolayısıyla da değerlendiremezler (Ryff, 1989).

Beşinci alt boyut yaşam amacıdır. Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler amaçlarını farkındadırlar ve amaçlarına doğru ilerlemektedirler. Mevcut durumlarını değerlendirirken geçmiş yaşantılarının da etkisini görür ve değer verirler. Bu alt boyuttan düşük puan alan bireylerin ise ya hiç ya da çok az sayıda farkında oldukları amaçları vardır. Dolayısıyla amaçsız bir yaşam anlamsız gelmektedir. Bir amaçlar doğrultusunda ilerlemedikleri için geçmiş yaşanmışlıkların da önemini görememektedirler (Ryff, 1989).

Altıncı ve son boyut ise bireysel gelişimdir. Bu alt boyuttan yüksek puan alan bireyler süreçte kendi gelişimlerinin farkındalardır ve gelişmeye devam etmek için sürekli bir çaba içerisindeylerdir. Bu da onları yeni deneyimlere açık hale getirir. Aynı zamanda mevcut bilgilerini, deneyimlerini etkili bir şekilde kullanabilecekleri ortamlarda yer alırlar. Böylece potansiyelleri doğrultusunda ilerlediklerini hissederler. Fakat bu boyutta düşük olan kişiler gelişimlerinin ilerlemediğini hatta durduğunu düşünürler. Kendilerini geliştirmeyeceklerine

inanırlar. Bu inanç ve tutumlar onların yaşam heyecanlarını kaybetmelerine ve yaşamdan keyif alamamalarına neden olmaktadır (Ryff, 1989).

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Araştırmaları

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlere yönelik çalışmalar yer almaktadır. Yapılan betimleyici çalışmalar psikolojik iyi oluş ile yaş ve cinsiyet gibi demografik özellikler arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Ryff & Keyes, 1995). Bulgulara göre kişilerin yaşı arttıkça “çevresel hakimiyet” ve “otonomi” boyutlarından alınan puanların arttığı görülmüştür (Ryff, 1989). “Yaşam amacı” ve “bireysel gelişim” alt boyutlarında ise özellikle orta yaştan yaşlılığa geçişte düşüş gözlenmiştir (Ryff, 1991). Bununla birlikte, “kendini kabul” ve “diğeriyle olumlu ilişkiler” alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (Ryff, 1991). Cinsiyet üzerine yapılan çalışmalar ise kadınların erkeklere göre “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “bireysel gelişim” alanlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Ryff ve ark., 1994).

Tanımlayıcı özellikler haricinde yapılan diğer çalışmalarda psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceği varsayılan diğer olası faktörler incelenmiştir. Ryff ve Heidrich (1997) tarafından 308 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada kişilerin geçmiş yaşantılarının “şimdi” ve “gelecek” deneyimlerine etkisi psikolojik iyi oluş üzerinden ele alınmıştır. Bulgular geçmişteki normal deneyimlerin kişilerin şimdiki ve gelecekteki psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermiştir. Özellikle yaş dönemlerine göre bakıldığında ise genç yetişkinler için geçmiş “yaşam etkinliklerinin”, orta yaştakiler için “arkadaş” ve “aileyle” ilgili geçmiş yaşantıların ve son olarak yaşlılar için ise geçmiş “iş” ve “eğitim” hayatlarının mevcut ve gelecekteki psikolojik iyi oluşlarının çok önemli bir yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Yüksek düzeyde stres içerdiği için normal bir deneyim kabul edilemeyen geçmiş yaşantıların ise yalnızca genç yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki psikolojik iyi oluşlarının sadece “bireysel gelişim” alt boyutu ile pozitif anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Son olarak, 17 yaş öncesinde ebeveyn kaybı ya da boşanma yaşayan 4242 yetişkin bireyin katıldığı bir diğer çalışmada ise geçmiş travmatik deneyimlerin orta yaştaki bedensel sağlık, psikolojik iyi oluş ve depresyon üzerindeki olası etkileri incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında sonuçların cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Örneğin, erken yaşta anne babası boşanmış erkek yetişkinlerin

özellikle psikolojik iyi oluşun “kendini kabul” ve “çevresel hakimiyet” alt boyutlarında düşük puan aldığı ve depresyon düzeylerinin ise yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte erken yaş boşanmalarının her iki cinsiyet için de orta yaşta yoğun sağlık sorunları ile ilişkili olabileceği görülmüştür. Erken dönemde ebeveyn kaybı yaşamayanın ise erkeklerde özellikle psikolojik iyi oluşun “özerklik/ otonomi” alt boyutunda düşüş ile; kadınlarda ise depresyon seviyelerindeki artışla ilişkili olabileceği ortaya çıkmıştır (Maier & Lachman, 2000).

2.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Yaşamın önemli geçiş dönemlerinden birisi olan üniversite hayatı ve üniversite öğrencileri de psikolojik iyi oluş açısından incelenmiştir. 1995 yılında Cooper ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya 118 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada arkadaşlarla ve aileyle gerçekleştirilen sosyal etkinliklerin ve sıklığının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular böyle etkinliklerin önemli bir yordayıcı olduğunu gösterirken etkinliklerin sıklığının önemli olmadığını ortaya çıkarmıştır. Aynı kişiler tarafından aynı sene yapılmış olan bir diğer araştırmada ise 110 üniversite öğrencisinin sonuçları “kontrol isteği” ve “kadın olma” ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

379 Kanadalı üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada psikolojik iyi oluşun “cinsiyet rolleri” ve “yanıltıcı duygular” ile ilişkisine bakılmıştır. Kadınlara ilgili cinsiyet rollerinde yüksek puan alan katılımcılar psikolojik iyi oluşun “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutunda yüksek puanlar elde etmişlerdir. Benzer şekilde erkeklerle ilgili cinsiyet rollerinde yüksek alan öğrencilerin psikolojik iyi oluşun “özerklik” alt alanında yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Son olarak, yanıltıcı duygularda yüksek çıkan ama güven yeteneği düşük olan kişilerin psikolojik iyi oluşun “kendini kabul” ve “çevresel hakimiyet” sonuçlarının da düşük olduğu ortaya çıkmıştır (September ve ark., 2001).

İlgili alan yazın incelendiğinde ülkemizde psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına yönelik çok fazla çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu boşluğu kapatabilmek adına Cenkseven ve Akbaş (2007) Çukurova Üniversitesi’nin 11 farklı fakültesinde öğrenim gören 17-28 yaş aralığında olan 500 üniversite öğrencisi ile psikolojik iyi oluş üzerine bütüncül bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada “dışadönüklük”, “nevrotizm”, “iç ve dış kontrol odağı”, “öğrenilmiş güçlülük”, “sosyal ilişkiler”, “boş zaman etkinlikleri”, “akademik durumdan hoşnutluk düzeyi”, “cinsiyet”, “sosyoekonomik statü” ve “algılanan sağlık durumu” ile psikolojik iyi oluşun ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında yalnızca

“akademik durumundan hoşnutluk düzeyi”, “sosyoekonomik statü” ve “algılanan sağlık durumu” psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olarak çıkmamıştır. Ayrıca tüm bulgular alan yazın ile uyumlu çıkmıştır.

Bulgulara detaylı bakıldığında, dışadönüklüğün psikolojik iyi oluşun olumlu ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Aynı ilişki Cooper, Okamura ve McNeil’in 1995 yılında yürüttüğü ve Scmutte ve Ryff’in 1997 yılında yürüttüğü çalışmada da görülmüştür. Nevrotizmin ise psikolojik iyi oluş ile olumsuz anlamlı bir ilişkisi tespit edilmiştir. Bu sonuç da yine Scmutte ve Ryff’in 1997 yılında yürüttüğü çalışma ile paralellik göstermiştir.

Dış ve iç kontrol odağına sahip olma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise dış kontrol odağının psikolojik iyi oluşun olumsuz anlamlı yordayıcısı olduğu görülürken iç kontrol odağının ise olumlu anlamlı yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazına bakıldığında dış kontrol odağının özellikle olumsuz duygularla bağlantılı olduğu ve bu nedenle yaşam doyumunda düşüşle ilişkili olabileceği görülmektedir (Klonowicz, 2001). Cooper ve arkadaşlarının 1995 yılında yürüttüğü çalışmada ise iç kontrol odağının özellikle psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından “çevresel hakimiyet”, “bireysel gelişim”, “yaşam amacı”, ve “kendini kabul” ile anlamlı ve olumlu ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde iç kontrol odağı ile psikolojik iyi oluşun arasındaki anlamlı olumlu ilişkinin olası sebepleri arasında iç kontrol odağı yüksek kişilerin stresle daha iyi mücadele edebilmeleri (Anderson, 1977), amaçlarını gerçekleştirmeye daha iyi odaklanabilmeleri (Lefcourt, Martin & Saleh, 1984) ve sosyal adaptasyonlarının da daha yüksek olması ön görülmüştür (Korkeila, 2000).

Rosenbaum’a göre (1980) çözüm odaklı olabilme ve anlık hazlardan vazgeçebilme becerilerine sahip olma olarak tanımlanan “öğrenilmiş güçlülük”, kişilerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı ve çözümçül olabilmelerine ve dolayısıyla psikolojik olarak daha az etkilenmelerine yol açmaktadır (Dağ, 1992). Bu tanımdan da anlaşılabileceği gibi öğrenilmiş güçlülük psikolojik iyi oluşun olumlu anlamlı yordayıcısıdır.

“Tampon etkisi” olarak sıklıkla tarif edilen kişilerarası ilişkiler zorlu yaşantılarda önemli destek kaynağı olarak görülmektedir (Argyle, 1996). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin romantik partnerleri, arkadaşları ve ebeveynleri ile kurdukları sosyal ilişkiler ve boş zaman aktiviteleri psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özellikle “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “kendini kabul” üzerinde olumlu anlamlı etkileri olabileceği görülmüştür.

Son olarak, alan yazın ile paralel olarak cinsiyetin de psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu fakat diğer faktörlerle karşılaştırıldığında onlar kadar önemli bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

2.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psiko-eğitim Uygulamaları

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik grup çalışmalarının etkililiğine yönelik araştırmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Ümmet & Yalın, 2020). 2010 yılında Albayrak tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerine her biri yaklaşık 2-2,5 saat süren 12 oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Programı tamamlayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine bakıldığında başlangıca göre anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu fark özellikle psikolojik iyi oluşun “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “çevresel hakimiyet”, “yaşam amacı” ve “kendini kabul” alt boyutlarında ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için uygulanan bir diğer psiko-eğitim programı ise 2020 yılında Ümmet ve Yalın tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 18 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yarısı deney grubunu oluşturup 8 hafta boyunca her biri 60 dakika süren psiko-eğitim oturumlarına katılmışlardır; diğer yarısı ise kontrol grubu olup herhangi bir uygulamaya katılmamıştır. Oturumların her biri psikolojik iyi oluşun alt boyutları dikkate alarak yapılandırılmıştır. Amaç öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarını ve farkındalıklarını arttırmalarını sağlamaktır. Oturumlar esnasında bolca etkinlik, grup tartışmaları ve soru-cevap alıştırmaları yapılmıştır. Program sonunda deney grubunun ön test sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin son testte anlamlı bir artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Özellikle bu farkın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan “çevresel hakimiyet” boyutunda olduğu görülmüştür.

2.3. Mesleki Yetkinlik ve Yeterlilik

2.3.1. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliği

En temel tanımıyla, psikoloji biliminde mesleki “yeterlilik” psikoterapistlerin mesleki etik değerlerinin ve sorumluluklarının bilincinde olarak etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış terapi uygulamalarını tutarlı ve kaliteli şekilde danışanlarına sunabilmesidir (Köylüoğlu ve Yalçinkaya- Alkar, 2021). Epstein ve Hundert’a göre (2002) mesleki yeterlilik için

gereklilikler arasında “dikkat”, “eleştirel merak” ve “öz-farkındalık” yer almaktadır. Bir başka tanıma göre ise mesleki yeterlilik danışanın ihtiyaçları doğrultusunda belirlenmiş olan terapi hedeflerinin gerçekleştirilmesidir (Barber, ve ark., 2007). Özetle, mesleki yeterlilik eleştirel düşünme becerisi sayesinde daha uygun kararların alınabilmesi, alınan kararların tutarlı şekilde uygulanabilmesi ve ihtiyaç halinden sorgulanıp değiştirilebilmesidir.

“Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği” incelendiğinde “yetkinlik/ yeterlilik” mesleki etik ilke olarak karşımıza çıkmaktadır (Türk Psikologlar Derneği [TPD], 2004). Falender ve Shafranske (2007) yönetmelikte yer alan diğer mesleki etik ilkelere kıyasla bu ilkenin kapsayıcılığı nedeniyle daha önemli olduğunu ileri sürmektedir. Buna rağmen ilgili alan yazın incelendiğinde psikoterapistlerin mesleki yetkinlik ve yeterliliklerinin değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmaların azlığı bu konuya gerekli önemin verilmediğini göstermektedir (Köylüoğlu ve Yalçınkaya- Alkar, 2021).

2.3.2. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliğinin Değerlendirilmesi

Psikoterapistlerin mesleki yeterlilik ve yetkinliklerinin değerlendirilmesi oldukça zordur (Roberts, ve ark., 2005). Fakat terapistin yeterliliğinin danışanın sonuçları ile olumlu ve anlamlı ilişkisi gözlenmiştir (Barber, ve ark., 2007). Bu yüzden yeterlilik belli standartlar dahilinde ölçülebilmelidir. Bu konuda bugüne kadar yapılan bazı ölçüm standartlarından aşağıda bahsedilmiştir. Bunların hepsinin güçlü ve zayıf yanları bulunmaktadır ancak hiçbirisi yeterince güçlü ve kapsamlı değildir.

Fairburn ve Cooper’a göre (2011) psikoterapistlerin tedavi uyguladıkları ekolün protokolüne ve ilkelerine uygun şekilde pratikte kullanma becerileri ile mesleki yetkinlikleri ölçülebilir. Bir diğer değerlendirme yöntemi ise “akademik eğitim” ve “denetimli deneyim” olarak görülmüştür (Shaw & Dobson, 1988). Bir başka çalışma psikoterapistlerin mesleki yetkinliklerinin ancak aldıkları eğitimlerin “gayri resmi değerlendirmeleri” ile yapıldığını söylemektedir (Klein & Bobineau, 1974). Son olarak, Chevron ve Rounsaville (1983) yeterliliği ölçmek için “didaktik inceleme yöntemini” ileri sürmüştür. Bu yönteme göre yeterlilik dört farklı şekilde ölçülebilir. Bunlardan ilki, daha önce de belirtildiği gibi psikoterapistlerin aldıkları eğitimler içerisindeki “genel performanslarının” eğitimi veren kişiler tarafından değerlendirilmesidir. İkincisi, psikoterapistlerin hazırladıkları “raporların” denetçiler tarafından değerlendirilmesidir. Üçüncüsü, psikoterapistlerin uygulamalarının ardından kendilerini değerlendirmeleridir. Sonuncusu ise oturumların video kayıtlarının

bağımsız değerlendiriciler tarafından izlenerek değerlendirilmesidir. Bu yöntemlerden hiçbiri yeterince bütüncül bir değerlendirme sunmamaktadır (Chevron & Rounsaville, 1983).

2.3.3. Psikoterapistlerin Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliği ve Öz-bakımı

Günümüz profesyonel iş hayatında psikoterapistler de ciddi stresli durumlara maruz kalmaktalar. Danışanların tedavi beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılamak, artan evrak işleri, yeni çıkan tedavi yöntemlerini araştırmak ve kendi sundukları hizmetleri duyurma girişimleri mesleki açıdan sıkça karşılaştıkları stresörlerdendir (Coster & Schwebel, 1997). Psikoterapistler çoğu zaman danışanlarının ihtiyaçlarını karşılamayı kendi ihtiyaçlarının önüne koymaktalar (Figley, 2002). Psikoterapistin kendisini ihmal etmesi, kısa vadede danışanlarının faydasına gibi gözükse de aslında uzun vadede danışanlar için de zararlı sonuçlar doğurabilir (Köylüoğlu ve Yalçınkaya- Alkar, 2021). Burada yapılması gereken kendi ihtiyaçları ile danışanlarının ihtiyaçları arasında devam ettirebilecekleri bir denge kurmalarıdır (Wise, Hersh & Gibson, 2012). Terapistin kendi ihtiyaçları öz-bakımı ile ilişkilidir. “Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliğinde” öz-bakım direkt geçmese de etik ilkelerde “yetkinlik ve yeterlilik” ve “yararlı olma ve zarar vermeme” yer almaktadır (TPD, 2004). Öz-bakımını ihmal eden terapistler bu ilkeleri riske atmaktadırlar ve bu da öz-bakım ile etik uygulama yapma arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Köylüoğlu & Yalçınkaya- Alkar, 2021). Psikoterapistlerin psikolojik iyi oluşlarını ve mesleki yetkinliklerini meslek hayatları boyunca devam ettirmeleri gerekmektedir. Bu noktada öz-bakımına dikkat eden psikoterapistlerin danışanlarına daha kaliteli danışmanlık sağlayabildikleri görülmüştür (Wise & Barnett, 2016). Psikoterapistin öz-bakımına dikkat etmesi öncelikle mesleki tükenmişliğini azaltmaktadır ve bu sayede danışanına daha etik bir hizmet sunmasına olanak sunmaktadır (Carroll, Gilroy & Murra, 1999).

Psikoterapistler için söz edilen öz-bakım dört farklı kategoride toplanmaktadır. Bunlardan ilki, terapistin yaşamındaki sorunları ile daha iyi baş edebilmesi ve kişisel farkındalığını arttırabilmesi için kendi terapi sürecinden geçmesidir. İkincisi, sağlıklı kişilerarası ilişkilerdir. Bu ilişkilere örnek olarak sağlıklı romantik ilişki, aile ilişkileri, arkadaşlıklar ve meslektaş ilişkileri verilebilir. Üçüncüsü, mesleki gelişimdir. Bunun için düzenli süpervizyon almak, çalışma ve mola saatlerini dengeli ayarlamak, eğitimlere katılarak devamlı gelişmek ve iş yerinde gerçekçi beklentilere sahip olmak gerekir. Son olarak, iş

haricindeki boş zamanlarda yapılan aktiviteler de psikoterapistlerin öz-bakımının önemli bir bileşenidir. Örneğin, düzenli egzersiz yapmaları, tatillere gitmeleri veya hobilerine zaman ayırabilmeleri gerekmektedir (Carroll, ve ark., 1999).

Özellikle psikoterapistlerin kendi kişisel terapi süreçlerinden geçmeleri başta kendi ruh sağlıkları için çok faydalı bir uygulamayken bu iyi oluş dolaylı yoldan danışanlarıyla yürüttükleri terapi süreçlerini de olumlu yönde etkilemektedir. Öncelikle psikoterapistler terapide kendi düşünceleri üzerine çalışırlar. Bu sayede zihinsel kapasiteleri daha da gelişir, kendilerini daha iyi tanırlar ve bugüne kadar farkında olmadıkları özelliklerini keşfederler (Garfield & Kurtz, 1976). Aynı zamanda mesleki olarak yaşadıkları duygusal yüklerden de arınmalarına yardımcı olur (Norcross, ve ark., 1988). Bununla birlikte, danışan koltuğuna geçen psikoterapistler artık danışanlarını daha iyi anlamaya, onların beklenti ve ihtiyaçları karşısında daha duyarlı olmaya ve gösterdikleri emek ve çabaya daha fazla saygı duymaya başlarlar (Norcross, Strausser- Kirtland & Missar, 1988). Bu yönleriyle psikoterapistlerin kendi terapi süreçlerinden geçmeleri dikkat etmeleri ve gereklilik olarak görmeleri gereken bir öz-bakımdır (Köylüoğlu ve Yalçınkaya- Alkar, 2021). Literatüre bakıldığında ise bu konuda elde edilen bazı çarpıcı bulgular psikoterapistlerin de kendi terapilerinden geçmelerinin önemini vurgulamaktadır. Yapılan bir çalışmada, her dört terapistin tamamının ya da en az üç tanesinin yoğun sıkıntı içerisinde olduğunu ve bu nedenle intihar etme riski taşıdıklarını göstermektedir. Yoğun sıkıntı içerisinde olan dört psikoterapistten en az bir tanesinin zihninden intihar etmeye yönelik düşüncelerin geçmesi ve her on altı psikoterapistten birinin bunu eyleme dökmesi bu riski ve kişisel terapinin önemini daha da somut şekilde göstermektedir (Epstein & Bower, 1997).

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ve Mesleki Yeterlilik İlişkisi

İlgili alan yazın incelendiğinde çalışanların psikolojik iyi oluşları ile iş hayatları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek çalışanların çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabildikleri, motivasyonlarının yüksek olduğu, yaşam doyumlarının yüksek olduğu ve yeniliklere ve gelişime açık oldukları görülmüştür (İkiz, ve ark., 2018). Bir diğer araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan çalışanların daha başarılı, bağımsız, iyimser ve uyumlu olduğunu göstermiştir (Telef, ve ark., 2013). Keleş'e göre (2017) psikolojik iyi oluşu yüksek çalışanlar işlerini daha anlamlı bulmaktadır. Can'a göre (2017) psikolojik iyi oluşu yüksek çalışanların mesleki doyumları da yüksektir. Farklı bir çalışma ise çalışanların işten ayrılma istekleri ile psikolojik iyi oluş

düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Taş, ve ark., 2019). Benzer şekilde mesleki tükenmişlik ile de psikolojik iyi oluşun olumsuz anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür (Özçetin, Sarioğlu ve Dursun, 2019). Psikolojik iyi oluş seviyesi düşük olan çalışanların ise stres seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cripps & Zyromski, 2009).

Psikolojik iyi oluşun iş performansı ile ilişkisini inceleyen araştırma sonuçları ise aralarında olumlu anlamlı bir ilişkiden söz edilebileceğini göstermiştir (Wright & Cropanzano, 2000; Acaray, 2018). Ülkemizde bu ilişkiyi sorgulayan çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bankacılık sektöründen 235 çalışanın katılımıyla gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada psikolojik iyi oluşu yüksek çıkan çalışanların “iş becerikliliği” de daha yüksek çıkmıştır (Kanbur & Mazioğlu, 2021). Çalışanların kendilerini daha iyi tanımaları ve dolayısıyla kendilerini ve becerilerini gösterebilecekleri işlerde yer almaları, anlamlı bir yaşam sürmeleri, güçlü sosyal ilişkilere sahip olmaları, gelecekleri konusunda daha iyimser olmaları ve kendilerini yetenekli ve yeterli bulmaları psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkması ile ilişkili görülmüştür. İşleriyle ilgili yaklaşımlarının daha geniş perspektiften olması, görevlerini kolaylaştırabilmeleri, gerektiğinde ek sorumluluklar alabilmeleri, yeteneklerini işlerinde gösterebilmeleri, işlerine faydalı olmaya kafa yormaları ve işlerinde olumlu ilişkilere sahip olmaları özellikle onların iş becerikliliklerinin “görev becerikliliği”, “bilişsel beceriklik” ve “ilişkisel beceriklik” alt boyutları ile ilişkili görülmüştür (Kanbur ve Mazioğlu, 2021). Bulgular, çalışanların başarılarını ve iş becerilerini arttırmanın onların mutluluğundan yani psikolojik iyi oluş düzeylerinden geçtiğini göstermektedir. Bu nedenle iş verenlerin çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaları büyük önem taşımaktadır (Kanbur ve Mazioğlu, 2021).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Klinik psikoloji öğrencilerine verilmiş olan Felsefi Danışmanlık eğitiminin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerindeki etkililiğini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, nitel veri toplama tekniklerinden odak grup görüşmesi kullanılmıştır. Odak grup görüşmesi, belirgin bir konu hakkında önceden hazırlanmış olan sorularla moderatör ve katılımcılarla gerçekleştirilen nitel görüşme yöntemidir (Kruger, 1998). Katılımcılara düşüncelerini özgürce ifade etme olanağı ve fikir alışverişi ile güçlü bir içerik sunması nedeniyle bu yöntem tercih edilmiştir (Krueger, 1994). Verilerin analizinde ise psikoloji alanında yapılan nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz sayesinde katılımcı söylemlerinde tekrar eden örüntüler tespit edilmiş ve analiz edilmiştir (Braun & Clarke, 2019). Araştırmanın bağımsız değişkeni öğrencilerin almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitimi olup bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin almış oldukları eğitimin etkili olabileceği ön görülen psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri olmuştur.

3.2. Evren ve Örneklem

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında öğrenim görmekte olan 10 öğrenci çalışmanın amaçlı ve uygun örneklemi oluşturmaktadır. Katılımcı grubunu yaş, cinsiyet, eğitim arka planı, danışan görme durumu ve danışan görme süresi gibi demografik özellikler bakımından uyumlu kişiler oluşturmuştur. Bir öğrencinin bu çalışmaya katılması için iki kriter bulunmaktadır: Felsefi Danışmanlık eğitimi almış olması ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında öğrenim görüyor olmasıdır. Literatürde yer alan odak grup görüşmesi üzerine yapılan çalışmalar dikkate alınarak çalışmanın katılımcı sayısı

belirlenmiştir. Çalışmalar etkili bir odak grup görüşmesi için gerekli katılımcı sayısına yönelik kesin bir kuralın olmadığını ve bu konuda farklı görüşlerin olduğunu göstermektedir (Çokluk ve ark., 2011). Gibbs'e göre (1997) 6-12 katılımcı ideal görülmüştür; Edmunds'a göre ise (2000) katılımcı sayısının 10 kişiden fazla olması durumunda görüşmenin dinamiği olumsuz etkilenmekte ve kontrol zorlaşmaktadır. Bu doğrultuda, çalışmada katılımcı sayısı 10 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

Tümü kadın olan katılımcıların yaş ortalaması 25.8'dir. Katılımcıların 9'u psikoloji bölümü lisans mezunu, 1'i ise psikolojik danışma ve rehberlik bölümü lisans mezunudur. Tüm katılımcılar belirtildiği üzere şu anda Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında öğrenimlerine devam etmektedirler. Katılımcılardan 9'u danışan görmeye başlamıştır fakat 1 katılımcı henüz danışan görmemektedir. Danışan gören katılımcılar ortalama 12.6 aydır danışan gördüklerini belirtmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Felsefi Danışmanlık eğitiminin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerindeki etkileri Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında öğrenim görmek ve Felsefi Danışmanlık eğitimi almış olan gönüllü 10 öğrenci ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesi ile elde edilen bulguların analiz edilmesiyle ortaya çıkarılmıştır. Bulgular öğrencilerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarına dair olması yönüyle kapsayıcıdır. Çalışmanın iç geçerliliği için alan yazın taranmıştır ve uzman görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda, görüşmede katılımcılara yöneltilen soruların hazırlanmasında Lahav'ın (2001) yılında Felsefi Danışmanlık'ın etkililiği üzerine yapmış olduğu çalışma kaynaklık etmiştir. Bununla birlikte iki uzman görüşüne başvurulmuş ve sorular kapsam geçerliliği bakımından değerlendirilmiştir. Odak grup görüşmesinde yer alan sorular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Odak Grup Görüşmesi Soruları*

No	Sorular
1	Felsefi danışmanlık eğitimi beklentilerinizi karşıladı mı?
2	Felsefi danışmanlık eğitimi daha önce hiç bu eğitimi almamış birine nasıl tanımlarsınız?
3	Felsefi danışmanlık eğitimi almış olmayı mesleki gelişiminiz açısından faydalı buluyor musunuz?
4	Felsefi danışmanlık eğitimi sizce psikolojik ögeler içeriyor muydu? Evet ise cevabınız bu ögeler nelerdir?

- 5 Felsefi danışmanlık dersleri esnasında nasıl hissettiniz?
 - 6 Felsefi danışmanlık dersinin psikolojik iyi oluşunuz üzerinde etkili olduğunu düşünüyor musunuz? Cevabınız evetse bu etkiden bahsedebilir misiniz?
 - 7 Eklemek istediğiniz bir şey var mı?
-

Çalışmanın dış geçerliliği için ise katılımcılara ait bilgiler ve araştırmanın veri toplama, analiz etme ve yorumlama süreciyle ilgili bilgiler detaylı şekilde verilmiştir. Araştırmada iç güvenilirliği arttırmak için veriler bir başka araştırmacı tarafından da kodlanmıştır. Kodlamalar karşılaştırıldığında, Güvenirlik= Görüş Birliği/Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı X 100 formülü doğrultusunda kodlayıcılar arasındaki uyuma %90 olarak hesaplanmıştır (Miles & Huberman 1994). Bu formüle göre kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin en az %80 olması gerekmektedir (Miles & Huberman, 1994). Bu bağlamda çalışmanın iç güvenilirliğinin olduğunu söyleyebiliriz. Son olarak, araştırmanın dış güvenilirliğini sağlamak için elde edilen veriler, ses ve görüntü kayıtları saklanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Odak grup görüşmesinden önce katılımcılara gönderilen bir form ile demografik bilgileri toplanmıştır. Görüşmeden önce katılımcılardan hem yazılı hem de sözel olarak çalışmaya gönüllü olarak katıldıkları ve çalışma kapsamında ses ve görüntü kaydının alınacağını onayladıklarına dair onam istenmiştir. Odak grup görüşmesi çevrim içi olarak gerçekleştirilmiş olup yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Odak grup görüşmesinin moderatörlüğü katılımcılarla benzer demografik özellikleri taşıyan tarafımca yapılmıştır. Görüşme başında katılımcılara görüşmenin formatına dair gerekli bilgiler sözel olarak aktarılmıştır. Önceden belirlenmiş sorulara görüşme süresince sadık kalınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Odak grup görüşmesinde sorulan sorulara katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar kayıt altına alınmıştır. Alınan kayıtlar olduğu gibi değiştirilmeden üzerinden herhangi bir düzenleme yapılmadan yazıya geçirilmiştir. Ardından görüşme metni belirlenen temalar doğrultusunda tematik analiz yapılarak MAXQDA-12 kullanılarak kodlanmıştır. Creswell'e göre (1998) odak grup görüşmesinde önemli olan sayısal verilerden katılımcıların

düşünceleridir. Bu nedenle verilerin analizi yapılırken katılımcıların söylemleri olduğu gibi kullanılmış ve nicelleştirilmemiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde öğrencilerin almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitimine yönelik sorulan sorular doğrultusunda görüşlerine yer verilmiştir. Öğrencilerin düşünceleri iki ana boyutta incelenmiştir: Psikolojik iyi oluş ve mesleki yetkinlik ve yeterlilik. Bu doğrultuda öğrencilerin almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitiminin hem psikolojik iyi oluş düzeyleri hem de mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

4.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temalar

Öğrencilerin sorulara vermiş olduğu yanıtlar, Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli doğrultusunda incelendiğinde “bireysel gelişim” ve “kendini kabul” alt boyutlarına yönelik söylemlerin yoğunluklu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “otonomi/özerklik” ve “yaşam amacı” alt boyutlarına yönelik görüşler de öğrencilerin ifadelerinde yer almaktadır. Fakat “çevresel hakimiyet” alt boyutuyla ilgili görüş belirten öğrenci olmamıştır. Psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutlarına yönelik öğrenci görüşlerine ve yorumlarına aşağıda yer verilmiştir.

4.1.1. Bireysel Gelişime Yönelik Düşünceler

Öğrencilerin düşünceleri detaylı şekilde incelendiğinde almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitiminin bireysel gelişimleri üzerinde bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu etkinin almış oldukları eğitim ile ilişkisine bakıldığında öğrenci ifadelerinde ortak bulunan söylemler: “Özgüven artışı”, “zihinsel rahatlama”, “entelektüel gelişim”, “geniş bakış açısına sahip olma”, “özgür düşünme” ve “bilişsel esneklik” olmuştur.

Öğrencilerin özgüven artışına yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...yetersiz hissetmişim. Yapmamız gereken şeyler çok belirli ama ben hiçbirini yapamayacakmışım gibi sadece bazılarını yapabilecekmişim gibi hissediyordum. Ama bu dersten sonra aslında kendime güvenim oluştu...” (K7)

“...aykırı fikirleri de daha çok ifade etmeyi öğrendikçe kendimi daha iyi hissetmişim. Daha özgüvenli...” (K8)

“...özgüvenime de iyi gelen bir yanı vardı...” (K9)

“...farklı görüşlerimiz olsa bile çok rahat bir şekilde paylaşabildiğimi fark ettim ve oradaki paylaşımlarımın benim özgüvenimi arttırıp diğer derslerde de hani yeri geldiğinde söz alabildiğimi yeri geldiğinde hani farklı düşünüyorsam onu dile getirebildiğimi fark ettim.” (K1)

Yapılan bir çalışmada özgüveni daha iyi anlayabilmek ve tanımlayabilmek için önemli kavramlardan bahsedilmiştir. Bu kavramlardan birisi benlik olarak görülmüştür (Kaya & Taştan, 2020). Kişinin kendisini ifade edebilmesi benliğin önemli bir parçası olarak görülmüştür (Özen & Gülaçtı, 2010). Bir öğrencinin kendisini ifade etme becerisine yönelik ifadesi aşağıda yer almaktadır.

“...dersin dönemin başındaki benle dönemin sonundaki beni karşılaştırdığım zaman kesinlikle dönem sonunda düşüncelerini daha rahat ifade eden ve onları daha rahat savunabilen biri haline geldiğimi fark edebiliyorum.” (K8)

Öğrencilerin zihinsel rahatlamaya yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“Bir de gerçekten beni zihinsel olarak çok rahatlattı bu dersi aldıktan sonra...” (K7)

“...beni yetersiz hissettirmesinin önüne geçmiş oldu. Daha böyle geniş rahat olabileceğim gibi bir his uyandırdı o açıdan baya iyiydi.” (K7)

“...ben katılığımı kendi açığa kıldığımı düşünüyorum. Daha böyle geniş perspektiften farklı açılardan bakabilme açısından rahatladığımı bendeki bu kısım gelişen bu kısım oldu açıkçası.” (K4)

Öğrencilerin entelektüel gelişime yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...böyle ders ilerlemeye devam ettikçe daha böyle entelektüel açıdan daha böyle kendimi gelişmiş hissediyorum.” (K9)

“...özellikle üzerine yıllardır çalıştığımız kendi mesleğimiz üzerine tartışmak onu ele alabilmek aslında biraz entelektüel olarak da biraz arka planımızı besledi bence.” (K6)

Öğrencilerin geniş bakış açısına sahip olmaya yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...geniş bir çerçeveden bakmayı öğretti diyebilirim.” (K6)

“...hani bir şeye bakarken ya da düşünürken farklı açılardan bakabildiğimi gördüm.”

(K9)

“...bana gerçekten bir bakış açısı kattığını hiçbir şey katmasa bile bir bakış açısı kattığını felsefi düşünmeyi kattığını düşünüyorum.” **(K1)**

“...başka açılardan bakınca çözüme ulaşmak daha farklı...” **(K1)**

“...bakış açısı kazandıran bir ders...” **(K1)**

“...kişi kendisine yakın olduğu ekolü tanımlarken de hani neden o ekole yakın olduğunu da sorgulatan ve orada da bakış açısı kazandıran ve farklı ekollere de yine evet böyle de düşünülebilir ve buradan da bakılabilir tamamen bakış açılarıyla alakalı bir şey kazandırdığını düşünüyorum.” **(K1)**

“...burada farklı düşünceleri işte farklı bakış açıları yani herkesin kendim gibi düşünmediğini ya da çok farklı bir yerden bakabildiğini görmek ve bir tartışma ortamına girmek çünkü diğer derslerde biz direkt öğreniyorduk hani orada kimse bize ne düşündüğümüzü sormuyordu bunu öğreniyorduk. ...farklı bakış açısından bakmak çok güzeldi...” **(K3)**

“Sadece yaşanan sorunların bir hastalık olarak değerlendirilmeyeceğini fark etmeye başladım. Yani daha mesela gündelik sorunlar da olabilir ya da bir patolojiye yaklaşık bir şey olsa bile farklı bir açıdan da bir terapist yaklaşabilir. Bunu görmüş oldum. Yani daha geniş bir bakış açısıyla bakmamı sağladı aslında.” **(K7)**

“...farklı bakış açılarından bir olguyu değerlendirmek noktasında faydası oldu.” **(K7)**

“...farklı bakış açılarını da görmüş olmak da hoşuma gitti...” **(K7)**

“Daha böyle geniş perspektiften farklı açılardan bakabilme açısından rahatladığımı bendeki bu kısım gelişen bu kısım oldu açıkçası.” **(K4)**

Öğrencilerin özgür düşünmeye yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...bir ders hakkında ya da herhangi bir konu hakkındaki düşüncemi özgür şekilde ifade edebilmek özgür düşünebilmek o özgür düşünebilme kanallarımı sanki tamamen açtı.” **(K8)**

Öğrencilerin bilişsel esnekliğe yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...ben katılığımı kendi açığa kıldığımı düşünüyorum. Daha böyle geniş perspektiften farklı açılardan bakabilme açısından rahatladığımı bendeki bu kısım gelişen bu kısım oldu açıkçası.” **(K4)**

4.1.2. Kendini Kabule Yönelik Düşünceler

Öğrencilerin düşünceleri incelendiğinde Felsefi Danışmanlık eğitiminin kendilerini keşfetmeleri ve ardından kendilerini kabul etmeleri üzerinde bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu etkinin almış oldukları eğitim ile ilişkisine bakıldığında öğrenci ifadelerinde ortak bulunan söylemler: “Kendini tanıma”, “yetersizlik hissi ile başa çıkabilme” ve “öfkeyle yüzleşebilme” olmuştur.

Öğrencilerin kendilerine tanınmalarına yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“Derste ben hangi noktadayım ben neredeyim ve insanlara nerelerden dokunuyorum kısmında katı olduğumuz yerleri görüp kendimizi düzeltebilmek ve bu yüzden de daha uyumlu ve daha pek çok alanda çalışabilir bir terapist olmak için ihtiyacımız olan bir dersti diyebilirim herhalde.” (K9)

Öğrencilerin yetersizlik hissi ile başa çıkabilmeye yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...öncesinde klinik görüşme dersinden sonra gerçekten kendimi çok yetersiz hissetmiştim. Yapmamız gereken şeyler çok belirli ama ben hiçbirini yapamayacakmışım gibi sadece bazılarını yapabileceğim gibi hissediyordum. Ama bu dersten sonra aslında kendime güvenim oluştu...” (K7)

“...çok fazla sınırlara kurallara takılan biri olarak aslında bunun biraz da beni yetersiz hissettirmesinin önüne geçmiş oldu. Daha böyle geniş rahat olabileceğim gibi bir his uyandırdı o açıdan baya iyiydi.” (K7)

Öğrencilerin öfkeyle yüzleşmekle ilgili söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“Açıkkası bu ders benim öfkemle sürekli yüzleştiğimi gösterdi. Sürekli bir şeye karşı gelmek hayır o öyle değil demek bir şeye eleştirel bakıyor olmak birazcık da kendi öfkeli yönümü görmemi sağladı ve bunu bir topluluk içerisinde yapabiliyor olmak hem bir tık rahatsız ediciydi hem de bir yerden özgüvenime de iyi gelen bir yanı vardı...” (K9)

4.1.3. Otonomi /Özerklik İle İlgili Düşünceler

Öğrencilerin söylemleri incelendiğinde almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitiminin kendilerini otonomi üzerine düşündürdüğünü söyleyebiliriz. Otonomi /özerklik üzerine düşünmenin ve bu bağlamda kendini sorgulamanın da öğrenciler üzerinde etkileri olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin otonomi/özerklik ile ilgili düşünceleri aşağıda yer almaktadır.

“Otantik olma konusu aslında baya bir beni etkilemişti. Baya bir hoşuma gitti hem klinik psikolog olarak da bir katkısı olduğunu düşünüyorum.” (K7)

“...otantik olmaya kesinlikle katılıyorum. Hani o konuyu işlediğimizde otantik bir karakterim olduğunu düşündüm o bende mutlu bir duygu uyandırmıştı.” (K1)

4.1.4. Yaşam Amacına ve Diğerleriyle Olumlu İlişkilere Yönelik Düşünceler

Felsefi Danışmanlık eğitimi öğrencilerin kendi yaşam amaçları üzerine düşünmelerine olanak sağlamıştır. Kendi yaşam çerçevesini fark etmenin diğerlerini anlama ve diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilme üzerinde de etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu etkilerin almış oldukları eğitim ile ilişkisine bakıldığında öğrenci ifadelerinde ortak bulunan söylemler: “Hayatın anlamı” ve “başkasını anlama” olmuştur.

Öğrencilerin hayatın anlamı ve başkasını anlamaya yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...ve temelde hani gerçekten patolojik olarak değil de bir insana hayatı nereden anlamlandırıyor...” (K1)

“...yani bir kişiyi nasıl anlayabilirim sadece onun problemi değil hayata bakışını anlamak da önemli o bize yol gösterecek. Bu gibi şeyler aslında bana baya bir katkı sağladı.” (K7)

“...bir kişiyi anlamaya çalışırken aslında kendim bulduğum yöntemlerle hani tamamen bir yöntem bulmak olarak değil de aklıma gelen daha doğal ilerleyen sorabileceğim sorularla da danışanı anlayabileceğimi fark ettim. Bu da beni rahatlattı...” (K7)

Başlangıçta da belirtildiği üzere Felsefi Danışmanlık eğitimi öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde özellikle “bireysel gelişim”, “kendini kabul”, “otonomi/özerklik”, “yaşam amacı” ve “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutlarında etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun Ryff’e göre (1989) belirlenen alt boyutlarını Felsefi Danışmanlık eğitiminin hangi açılardan temas ettiği ayrıntılı şekilde ele alınmıştır. Aşağıda yer alan Tablo 1’de bu boyutlar toplu şekilde verilmiştir.

TABLO 1. Psikolojik İyi Oluş Modeli ve İlişkili Bulunan Temalar

<i>Diğerleriyle</i>	<i>Otonomi/</i>	<i>Çevresel</i>	<i>Bireysel Gelişim</i>	<i>Yaşam Amacı</i>	<i>Kendini Kabul</i>
---------------------	-----------------	-----------------	-------------------------	--------------------	----------------------

<i>Olumlu İlişkiler</i>	<i>Özerklik</i>	<i>Hakimiyet</i>		
Başkasını Anlama	Otantik Olma	Özgüven	Hayatın Anlamı	Yetersizlik Hissi ile Baş Edebilme
		Zihinsel Rahatlama		Kendini Tanıma
		Entelektüel Gelişim		Öfkeyle Yüzleşme
		Geniş Bakış Açısı		
		Özgür Düşünme		
		Bilişsel Esneklik		

4.2. Mesleki Yetkinlik ve Yeterlilikle İlgili Temalar

Öğrencilerin sorulara vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde almış oldukları Felsefi Danışmanlık eğitiminin pek çok farklı açıdan mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Yanıtlarda dikkat edilen bir diğer nokta ise öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkileri gözlenen bazı temaların mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde de etkileri olduğu olmuştur. Bu bulgular alan yazın ile paralellik göstermektedir. Yapılan bir araştırmada, çalışanların psikolojik iyi oluş düzeyleri ve iş becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Öğrencilerin söylemlerinde psikolojik iyi oluşları ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri açısından ortak katkıları olan temalar şunlardır: “Başkasını anlama”, “geniş bakış açısına sahip olma”, “bilişsel esneklik”, “özgüven”, “yetersizlik hissi ile başa çıkabilme” ve “entelektüel gelişim”dir.

Ortak temalar haricinde öğrenci ifadeleri ayrıntılı şekilde ele alındığında mesleki gelişimleri açısından farklı etki noktaları da görülmüştür. Bu temalar aşağıda ayrıntılı şekilde ele alınmıştır.

Ruh sağlığı alanında hizmet verecek olan öğrencilerin almış oldukları felsefi danışmanlık eğitimi sayesinde soru sorma becerilerinin geliştiği ve doğru yerde doğru soruyu danışmanlarına yöneltebilmeyi bu ders sayesinde öğrendikleri görüşme boyunca çokça tekrarlanmıştır.

Öğrencilerin Sokratik sorgulama ve doğru soruları sorabilmeye yönelik söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“...vaka analizleri yaptığımızda bunlara çalışıp geldiğimizde ya da öğrendiğimiz ekoller çerçevesinde bunları beraber entegre ettiğimizde Sokratik sorgulamayla da beraber ki Felsefi Danışmanlık'ta da Sokratik sorgulamayı da çokça kullandığımız noktada hani o beklentilerin çok daha üstüne çıkmış oldu.” (K4)

“...aslında doğru ve uygun soruyu sorabilmenin ne kadar etkili olduğuyla ilgili aslında çok fazla özellikle BDT'de benim de benimsediğim ve ilerlemek istediğim için bana o açıdan çok büyük bir katkısı oldu. Çünkü fazlaca soru sormak sorgulamak altında yatan olguları anlamlandırabilmek açısından çokça katkısının olduğunu söyleyebilirim açıkçası.” (K4)

“...Sokratik sorgulama zaten BDT'de temel olan bir şey. Danışanda olan bir durumu o gerçek ya da onun yaşadığı her neyse onu ortaya çıkarma ve onunla öğrenme Sokratik sorgulamanın hani bize kazandırdığı bir şey belki.” (K6)

“...nasıl soru sormak ya da kişiye sorununu fark ettirmek üzerinden katkılarından bahsederdim. ...kişinin sorunu üzerinde düşünmesini sağlamak... ...kişinin yine kendi sorunlarını çözmesi yardımcı olacak soruları sorması... ...soruları sormayı öğrendiğimizi söyledim.” (K2)

“...bizim işimizin çok büyük bir kısmını doğru soruları sormak oluşturuyor ve bence biz o derste çok fazla beyin fırtınası yaparak ve çok fazla eleştirel düşünerek doğru soru nedir burada neyi sormalıyım onu çok güzel öğrendiğimiz ya da pratik yaptığımızı düşünüyorum.” (K7)

“...doğal ilerleyen sorabileceğim sorularla da danışanı anlayabileceğimi fark ettim. Bu da dediğim gibi rahatlatı ve özgüvenimi arttırdı klinik psikolog olma konusunda.” (K7)

Öğrencilerin söylemlerinde mesleki gelişimlerine yönelik tespit edilen bir diğer önemli nokta multidisipliner çalışmanın önemi olmuştur. Öğrenciler felsefeden öğrendikleri teknikler ve genişleyen bakış açıları sayesinde olgulara daha geniş bir perspektiften bakabildiklerini ve bu sayede mesleki yetkinliklerinin de geliştiğini dile getirmişlerdir.

Öğrencilerin multidisipliner çalışmaya yönelik ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

“İşte bu terapi sistemlerinin hani felsefeden aldıkları tekniklerle uğraşmak daha çok haşır neşir olmak bana hani klinik pratiklerimde fayda sağladı.” (K8)

“...felsefe ve psikolojinin ne kadar bir arada olduğunu birbirini besleyen alanlar olduğunu hatta bazı yerlerde birbirlerinden çok ayrılamayan tarafları olduğunu gösteren bir ders olduğunu söyledim.” (K1)

“...daha pek çok alanda çalışabilir bir terapist olmak için ihtiyacımız olan bir dersti diyebilirim...” (K9)

“...hani bir felsefe olsun farklı bir alan olsun hani başkasından da yardım alabileceğimizi başka okumalarımızın da başka bilgilerimizin de aslında seanslarımıza yansıdığını fark ettiğim için bence çok iyi bir yerdeydi.” (K9)

“...felsefe olsun eğitim bilimleri olsun tıp olsun hani birçok alandan kaynaşarak çalışmanın bir disiplini ne kadar çok geliştirebileceğini ona ne kadar katkılar sağlayabileceğini ve yine o noktaya geleceğiz bakış açısını ne kadar değiştirebileceğini geliştirebileceğini görmüş oldum. Benim için de hani mesleki açıdan ufkumu açan bir katkısı oldu bu dersin.” (K7)

Multidisipliner çalışmaya ek olarak pek çok klinik psikoloji öğrencisinin mesleki yaşantısında takip etmeyi planladığı ve bu doğrultuda eğitimlerini aldığı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) üzerinde de almış oldukları felsefi danışmanlık dersinin etkisinin olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin Bilişsel Davranışçı Terapi ile Felsefi Danışmanlık dersinin ilişkisine yönelik yönelik ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

“...Sokratik sorgulama zaten BDT’te temel olan bir şey. Danışanda olan bir durumu o gerçek ya da onun yaşadığı her neyse onu ortaya çıkarma ve onunla öğrenme Sokratik sorgulamanın hani bize kazandırdığı bir şey...” (K6)

“...özellikle BDT’de benim de benimsediğim ve ilerlemek istediğim için bana o açıdan çok büyük bir katkısı oldu.” (K4)

“BDT ile felsefenin hiçbir şekilde bir bağı olduğunu bilmiyordum bunu ilk defa o derste öğrendim.” (K3)

Sokratik sorgulamayla beraber öğrencilerin söylemleri ayrıntılı şekilde ele alındığında eleştirel düşünme becerilerinin de bu ders sayesinde geliştiğini söyleyebiliriz. Pek çok meslek dalı için faydalı bir beceri olarak görülen eleştirel düşünme becerisinin, ruh sağlığı uzmanları için de mesleki yetkinlik ve yeterlilik noktasında etkileri olabileceği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin eleştirel düşünme becerisiyle ilgili ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

“...ilk okumalarımızda hani acaba bu ele aldığımız öğrendiğimiz kavramların lisansta da yüksek lisansta da aynı şekilde psikopatoloji dersimiz vardı. Hani bunları bir sorgulama ve sonda bunu kazandığımızı yani kendi adıma söyleyebilirim...” (K6)

“...bizim üzerinde çalıştığımız bilime yönelik bir eleştirel düşünmeyi bize kazandırıyor. ...Öğrendiğimiz kavramlara ya da uyguladığımız kavramlara doğru olarak kabul ettiğimiz kavramlara karşı bir eleştirel düşünme tavrını bize kazandırdığını hatırlayabiliriz yani söyleyebilirim belki.” (K6)

“...ve özellikle de o eleştirel düşünme noktasında fazlaca fikir üretemediğimi fark etmiştim. Benim zihnim orada tıkanıyor gibiydi. Ama dönem ilerledikçe her arkadaşlar söyledi sınıftaki tartışma ortamı fikir belirtme ortamı o beyin fırtınası ortamı çok keyif almama yardım etti diyebilirim.” (K6)

“...farklı perspektiflerden bakarak yapmak bana eleştirel düşünme becerisi kazandırdı ya da olağan eleştirel düşünce becerimi arttırdı diyebilirim. Onu kendimde çok net fark etmiştim.” (K8)

“...benim bu dersten önce çok daha uyumlu her şeye tamam evet doğrudur diyen bir yapım varmış ama işte o eleştirel düşünme becerisini kazandıkça aykırı fikirleri de daha çok ifade etmeyi öğrendikçe kendimi daha iyi hissetmiştim.” (K8)

“...eleştirel düşünme formatında bir ders deneyimlemek bana iyi geldi açıkçası...” (K10)

“...bizim işimizin çok büyük bir kısmını doğru soruları sormak oluşturuyor ve bence biz o derste çok fazla beyin fırtınası yaparak ve çok fazla eleştirel düşünerek doğru soru nedir burada neyi sormalıyım onu çok güzel öğrendiğimiz ya da pratik yaptığımızı düşünüyorum.” (K7)

“Patoloji kısmını çok fazla içeriyordu ama tersi bir yönden içeriyordu özellikle herkesi patoloji olarak değil insan olarak bakalım gibi eleştirel bir yandan.” (K9)

“Sürekli bir şeye karşı gelmek hayır o öyle değil demek bir şeye eleştirel bakıyor olmak birazcık da kendi öfkeli yönümü görmemi sağladı...” (K9)

Öğrencilerin mesleki gelişimleri konusunda dikkat çeken son tema ise bir başka insanı değerlendirirken onu etiketlememe ya da diğer bir ifadeyle damgalamama olmuştur.

Öğrencilerin etiketlememe/ damgalamama üzerine söylemleri aşağıda yer almaktadır.

“Özellikle damgalama, etiketleme gibi bunları konuştuğumuzu hatırlıyorum.” (K6)

“...şöyle bir katkısı oldu bana ben aynı zamanda hani psikopatoloji dersi de görüyoruz ya bu dersi aldıktan sonra şunu fark etmeye başlamıştım kendimde her şeyi bir hastalık olarak değerlendirme eğilimi gelişmişti aslında. İşte bu endişe bu nereye gidebilir kaygı bozuklukları işte depresyon gibi gibi böyle değerlendirmem gerçekten artmıştı. Ama bu dersi aldıktan sonra gerçekten öncelikle etiketlememeye başladım. Yani daha mesela gündelik sorunlar da olabilir ya da bir patolojiye yaklaşık bir şey

olsa bile farklı bir açıdan da bir terapist yaklaşabilir. Bunu görmüş oldum. Yani daha geniş açıyla bakmamı sağladı aslında.” (K7)

Öğrencilerin bireysel olarak sorulara vermiş oldukları yanıtlar incelenmiştir ve hangi öğrencilerin hangi temalardan daha fazla etkilendiğine yönelik ortaya çıkan sonuç aşağıda tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Bireysel Çıktıları

Temalar		K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
Geniş Bakış	X			X	X		X	X	X	X	
Açısına Sahip Olma											
Sokratik Sorular ve Doğru Soruları Sorabilme	X	X		X		X	X			X	
Eleştirel Düşünme Becerisi							X	X	X	X	X
Özgüven	X						X	X	X	X	
Zihinsel Rahatlama					X			X			
Entelektüel Gelişim							X			X	
Özgür Düşünme									X		
Bilişsel Esneklik					X						
Otantik Olma/ Özgünlük	X						X	X			
Multidisipliner	X							X	X	X	X

Çalışma				
BDT ve Felsefi Danışmanlık İlişkisi	X	X	X	X
Yetersizlik Hissi ile Başa Çıkma				X
Hayatın Anlamı ve Başkasını Anlama	X		X	X
Damgalamama/ Etiketlememe			X	X
Kendini Kabul				X

Tablo 2’de de görüldüğü üzere Felsefi Danışmanlık dersinin öğrenciler üzerinde en çok etkisinin olduğu alanlar sırasıyla “geniş bakış açısına sahip olma”, “Sokratik sorgulama”, “eleştirel düşünme becerisi kazanma”, “özgüven” ve “multidisipliner çalışma” olmuştur.

Buna ek olarak, öğrencilerden derse yönelik beklentilerinin başlangıçta neler olduğu ve sonrasında bu beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı ve derse yönelik genel değerlendirilmeleri istenmiştir. Öğrencilerin ifadeleri incelendiğinde görüşmeye katılan on öğrenciden sekizinin beklentilerinin karşılanmış olduğu hatta belli noktalarda beklentilerinin üzerine çıktığı görülmüştür. Bu bağlamda bir öğrencinin ifadesi aşağıda yer almaktadır.

“Ben bu Felsefi Danışmanlığın Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Bizim diğer derslerimizle de çok koordineli gitti bence geçen sene. Mesela psikopatoloji dersinde hani kesitsel değil de böyle bir spektrum şeklinde psikopatolojileri ele almaktan bahsetmiştik ve Felsefi Danışmanlık’ta da hani çok fazla tanı koyma gibi bir şeyde onu ele almıştık. Hem de bu kuramları görürken otantik olmayı bir Zehra hocadan işlemiştik çok böyle birbirini tamamlayan bir alan oldu bence. Ve karşı tarafı danışanı anlarken de soru sormamız gerekiyorsa da o soru sorma yönümüzü o düşünme ve beyin fırtınası yapma yönümüzü çok geliştirdi bence. Yasemin hoca da bölümde hani bu dersi koyduğunda hani şey söylemişti buraya İngiliz Dili ve Edebiyatı da koyabiliriz. İnsanı anlayan ya da anlamaya çalışan her

disiplin psikolojiye katkı sağlayacaktır. Felsefe de zaten bütün bu insanı anlama düşünceyi anlama biliminin temeli olduğu için o yüzden çok faydalıydı bence.” (K6)

Bu bölümde öğrencilerin söylemleri kapsamlı şekilde incelenmiş ve almış oldukları felsefi danışmanlık dersinin olası etkileri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülen temalar “kendini kabul”, “öfkeyle yüzleşme”, “otantik olma/ özgünlük”, “zihinsel rahatlama” ve “özgür düşünme” olmuştur. Mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri ile ilişkili görülen temalar ise “Sokratik sorgulama ve doğru soruları sorabilme”, “multidisipliner çalışma”, “BDT ve felsefi danışmanlık ilişkisi” “eleştirel düşünme becerisi” ve “etiketlememe/ damgalamama”dır. Bazı temaların ise öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş düzeylerinde hem de mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu temalar “hayatın anlamı ve başkasını anlama”, “geniş bakış açısına sahip olma”, “bilişsel esneklik”, “özgüven”, “yetersizlik hissi ile başa çıkabilme” ve “entelektüel gelişim”dir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine devam eden öğrencilere verilmiş olan felsefi danışmanlık eğitiminin etkililiği çalışma kapsamında elde edilen bulgular ve alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Çalışmanın bulguları felsefi danışmanlık eğitiminin öğrencilerin hem psikolojik iyi oluşları hem de mesleki yetkinlik ve yeterlilikleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Felsefi danışmanlık eğitiminin etkililiğini inceleyen ilk ve tek araştırmada Lahav’a göre (2001) etkililik için gerekli üç kriterden bahsedilmiştir. Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde çalışmaya katılan on öğrenciden yedisinin ifadelerinde bakış açılarının almış oldukları eğitim sayesinde genişlediği ve yaşadıkları olaylara felsefi bakış açısıyla bakabildikleri yer aldığı için etkililiğin ilk kriteri sağlanmaktadır. Benzer şekilde, öğrencilerin beşinin özellikle yetersizlik hissi ile daha iyi baş edebildikleri için özgüvenlerinde artış olduğu, zihinsel bir rahatlama hissettikleri ve sıkıntıları üzerinde ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir ve bu da etkililiğin ikinci kriterini yerine getirmiştir. Lahav’ın gerçekleştirmesi en zor hedef olarak gördüğü ve kendi çalışmasında değerlendirmeye

almadığı danışanların danışmanlar olmadan öğrendikleri becerileri yaşamlarında uygulayabilmelerini içeren son kriterin de bu çalışmada sağlandığı görülmüştür. Öğrenciler öğrendikleri becerileri hem meslek yaşantılarında hem de diğer derslerde akademik olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu yönüyle alan yazında çok fazla felsefi danışmanlığın etkililiğine yönelik araştırma olmasa da bulgular alan yazın ile tutarlılık göstermektedir (Lahav, 2001). İlerleyen bölümlerde bu etki daha detaylı şekilde değerlendirilmiştir.

5.1.1. Felsefi Danışmanlık ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Bulguların Tartışılması

Öğrencilerin ifadeleri Ryff'in (1989) altı alt boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş modeli doğrultusunda incelenmiştir. Öğrencilerin sorulara vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde felsefi danışmanlık eğitiminin psikolojik iyi oluşları üzerinde özellikle bireysel gelişim ve kendini kabul boyutlarında olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/ özerklik ve yaşam amacına yönelik de olumlu etkiden bahsedebiliriz. Fakat çevresel hakimiyet boyutuna yönelik bir etki görülmemiştir. Çevresel hakimiyet boyutuna yönelik alan yazın incelendiğinde, Ümmet ve Yalın tarafından 2020 yılında gerçekleştirilen bir grup psikoeğitim programı sonrasında katılımcıların çevresel hakimiyet boyutunda özellikle gelişim sağladığı görülmüştür. Benzer şekilde, 2010 yılında Albayrak tarafından yürütülen psikoeğitim programının da yine diğer boyutlarla birlikte çevresel hakimiyet boyutunda da katılımcıları geliştirdiği görülmüştür. Bulgular bu yönüyle alan yazın ile paralel gözükmesi de çevresel hakimiyet boyutunda olumlu etkinin görülmemesinin nedeni çalışmaya katılan kişilerin üniversite öğrencilerinden oluşması olabilir. Ryff'e göre (1989) kişiler yaş aldıkça çevresel hakimiyet boyutunda ilerleme sağlayabiliyorlar.

Yukarıda da belirtildiği üzere felsefi danışmanlığın etkililiği için bireylerin yaşamlarında sıkıntı yaşadıkları alanlarda gelişim kaydetmeleri gerekmektedir (Lahav, 2001). Bulgular katılımcıların psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim alt boyutundaki gelişimleri ile bunu doğrulamaktadır. Özellikle katılımcıların özgüvenlerindeki artış, zihinsel olarak rahatlamaları, entelektüel açıdan geliştiklerini düşünmeleri, bakış açılarının genişlediğini dile getirmeleri, özgür düşünebilmeleri ve bilişsel açıdan esneklik kazanmaları “bireysel gelişim” alt boyutunda olumlu yönde ilerleme gösterdiklerini düşündürmüştür. Ryff'e göre (1989) bireysel gelişim alt boyutunda yüksek olan kişiler gelişimlerinin farkındalardır. Bu açıdan değerlendirildiğinde katılımcıların farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebilirim. Özellikle katılımcı yanıtlarındaki “aykırı fikirleri ifade edebilmeye başladım”, “felsefi

düşünmeye başladım”, “farklı ekollerin bakış açılarını görebilmeye başladım” ve “herkesin kendim gibi düşünmediğimi fark ettim” ifadeleri katılımcıların gelişimlerinin farkında olduklarını bana düşündürmüştür. Özellikle bu gelişimin felsefi danışmanlık eğitimi boyunca öğrencilere bol bol ne düşündüklerinin sorulmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Mevcut psikoloji lisans ve yüksek lisans programlarını incelediğimizde teorik bilginin yoğunluklu olduğu ve öğrencilere çok fazla sorgulama ve düşünme imkânı tanınmadığı görülmektedir. Bunu bir öğrenci ifadesinde de “bize ne düşündüğümüz sorulmuyordu” şeklinde görebiliriz. Dolayısıyla felsefi danışmanlık eğitiminin sunmuş olduğu bu olanak öğrencilerde yeni pencereler açmıştır.

Kendini kabul de bireysel gelişim gibi psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olumlu etkinin en net görüldüğü bir diğer alandır. Özellikle katılımcıların felsefi danışmanlık eğitimi süresince kendilerini sorgulamaları kendilerini tanımalarını sağlamıştır ve kendilerini her yönüyle kabul edebilmelerine yardımcı olmuştur. Bu sonuç alan yazın ile paralellik göstermektedir (Albayrak, 2010; Lahav, 2001; Ryff, 1989). Özellikle öğrencilerin bu eğitimden önce kendilerini mesleki açıdan yetersiz hissettikleri fakat eğitimden sonra bu yetersizliği görüp kabul edebildikleri ve baş edebildikleri görülmüştür. Bununla birlikte yaşamda kendilerini katı olarak gördükleri yerleri fark etmeleri ve kabul etmeleri de yine bu alt boyuttaki gelişimlerine işaret etmektedir. Aynı zamanda bir öğrencinin “kendi öfkeli yönümü görmemi sağladı” ifadesi de yine kendilerini keşfettiklerini göstermektedir. Tüm bunlar öğrencilerin eğitimden önce aslında kendilerini çok iyi tanımadıklarını fakat eğitimle birlikte kendilerine yönelik daha pozitif bir bakış açısıyla bakabildiklerini ve kendilerini zayıf yönleriyle bir bütün olarak görüp kabul edebildiklerini bana göstermiştir.

Benzer şekilde, bulgular katılımcıların psikolojik iyi oluşun otonomi/ özerklik alt boyutunda da almış oldukları felsefi danışmanlık eğitimi sayesinde gelişim sağladıklarını göstermektedir. Özellikle öğrenciler otantik olmanın ne anlama geldiğini öğrenmeleri sayesinde kendilerini bu açıdan değerlendirebilmişlerdir. Bu sağlıklı değerlendirmeler sonucunda otantik kişiliğe sahip olduğunu fark eden katılımcıların bu durum çok hoşlarına gitmiştir ve mesleki açıdan da onlara fayda sağlayacağını düşündürmüştür. Bulgular katılımcıların kendilerini daha sağlıklı değerlendirebilmeleri ve bu alt boyutta gelişim göstermeleri yönüyle alan yazın ile de paralellik göstermektedir (Albayrak, 2010; Lahav, 2001; Ryff, 1989).

Son olarak, psikolojik iyi oluşun kalan iki alt boyutu olan yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkilerde de öğrencilerin almış oldukları felsefi danışmanlık eğitiminin olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Kendisine ve başkalarına doğru soruları sormayı öğrenen

öğrenciler bu sayede yaşam amaçlarını keşfettiklerini ve başkalarını daha iyi anlamaya başladıkları için diğerleriyle daha olumlu ilişkiler kurabildiklerini belirtmişlerdir. Bir öğrencinin ifadesindeki “sorabileceğim sorularla da danışanı anlayabileceğimi fark ettim” bu etkiye verilebilecek iyi bir örnektir. Genel anlamda değerlendirdiğimizde bulgular alan yazın ile uyumludur (Albayrak, 2010; Ryff, 1989).

5.1.2. Felsefi Danışmanlık ve Mesleki Yetkinlik ve Yeterliliğe Yönelik Bulguların Tartışılması

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve iş becerisi arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Bulgular bu bağlamda alan yazın ile paralellik göstermektedir. Özellikle felsefi danışmanlık eğitimi alan öğrencilerin başkalarını anlama, geniş bakış açısına sahip olma, bilişsel esneklik, yetersizlik hissi ile başa çıkabilme ve entelektüel açıdan gelişim sağlamaları psikolojik iyi oluş düzeylerini ve dolayısıyla da mesleki becerilerinin arttığı görülmüştür. Buna ek olarak, öğrenciler birçok farklı alanda da gelişim göstermiş ve mesleki açıdan güçlenmişlerdir.

Bunlardan ilki ve en çok sayıda öğrencinin fayda sağladığını belirttiği beceri Sokratik sorgulama ile doğru soruları sorabilmek olmuştur. Özellikle mesleğe yeni başlayacak olan öğrencilerin en zorlandığı noktanın danışana doğru soruları sorabilmek olduğu bilinmektedir ve aynı şekilde psikoterapistlerin öğrenmekte en çok güçlük çektikleri becerinin de yine Sokratik sorgulama yapabilme olduğu görülmüştür (Altınöz ve ark., 2024). Diğer bölüm derslerinden farklı olarak bu derste çok fazla sorgulama yapmalarına imkân tanınmıştır. Bu sayede düşünme becerilerinin geliştiğini ve doğru yerde doğru soruyu sorabildiklerini düşünüyorum. Bunu bir öğrencinin ifadesinde açıkça görebiliriz: “...bizim işimizin çok büyük bir kısmını doğru soruları sormak oluşturuyor ve bence biz o derste çok fazla beyin fırtınası yaparak ve çok fazla eleştirel düşünerek doğru soru nedir burada neyi sormalyım onu çok güzel öğrendiğimiz ya da pratik yaptığımızı düşünüyorum.”. Mills’e göre (2013) felsefi danışmanlığın en önemli amacı da bireylerin doğru soruları kendilerine sorabilmelerini sağlamaktır. Benzer şekilde bulgular Lahav’ın 2001 yılında yürüttüğü felsefi danışmanlığın etkililiği çalışması ile de uyumludur. O çalışmaya katılan bir öğrencinin “Kendimi düşünmeye odaklanmış ve daha önceden neden kendi kendime bunları sormadım dediğim soruların cevaplarını aramaya çalışırken buldum. Danışmanın sorularının beni olaylara daha farklı bakmamı sağladığını hemen fark ettim.” ifadesi de bu uyumu doğrulamaktadır.

Felsefi danışmanlığı öğrencilerin mesleki yetkinlikleri üzerinde faydalı olduğu bir diğer nokta multidisipliner çalışmak olmuştur. Öğrenciler multidisipliner çalışma sayesinde hem yeni teknikler öğrenerek hem de bakış açılarını genişleterek mesleki becerileri konusunda gelişim sağlamışlardır. Psikoterapi ekollerinin köklerini felsefeden alması ve iki disiplinin aslında birbirini besleyen disiplinler olduğunu öğrencilerin görmeleri onlara klinik pratiklerinde yardımcı olmuştur. Özellikle klinik deneyimlerinde çıkmaza düştüklerinde alet çantalarını zenginleştirmiş olmaları onlara hem özgüven hem de mesleki yetkinlik sağlayacaktır. Bulgular alan yazın ile paralellik göstermektedir (Marinoff, 2004; Aksoy, 2019).

Yukarıda bahsi geçen psikoterapi ekollerinden özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi günümüzde etkililiğini kanıtlamış ve tüm dünyada psikoterapistler arasında oldukça yaygın olarak kullanılan yaklaşımdır. Bu terapi yaklaşımına detaylı baktığımızda felsefi köklerini görmek ve özellikle Sokratik sorgulamadan bahsetmek mümkündür. O yüzden öğrenci ifadelerine bakıldığında bu alanda uygulamacı olmak isteyen terapist adayları için felsefi danışmanlık eğitimi faydalı görülmüştür.

Öğrenciler almış oldukları felsefi danışmanlık eğitimi sayesinde bugüne kadar sorgulamadan doğru kabul ettikleri kavramları, yaklaşımları sorguladıklarını ve bu sayede eleştirel düşünce becerilerini geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda mevcut eleştirel düşünce becerilerinin gelişmesi sayesinde aykırı fikirlerini daha rahat ifade edebilmeye başlamışlardır. Bulgular alan yazındaki felsefi danışmanlığın faydaları ile uyumludur (Başara, 2008; Mills, 2013). Özellikle Lahav'ın (2001) yürütmüş olduğu felsefi danışmanlığın etkililiği çalışmasının en önemli çıktısı öğrencilerin oturumlarda sorulan sorulara yanıt aramaları sayesinde eleştirel düşünme becerisi kazanmaları ya da mevcut eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesi olmuştur. Bu yönüyle de sonuçlarda paralellikten söz edilebilir.

Son olarak, özellikle mesleğe yeni başlayacak olan ruh sağlığı uzmanlarının sıkıntıları hızlıca patolojik hastalık olarak sınıflandırma eğilimi olduğunu düşünüyorum. Bu zaman zaman erken doğru teşhis sağlasa da bazen de gündelik yaşam sorunlarının patolojikleşmesine neden olmaktadır. Felsefi danışmanlık eğitimi öğrencilerin yukarıda da detaylı şekilde ele alındığı üzere sorgulamalarını, eleştirel düşünebilmelerini ve olaylara daha geniş açıdan bakabilmelerini sağlamıştır. Bu sayede öğrencilere dersin son faydası ise insanları özellikle danışanları kolayca etiketlememe damgalamama olmuştur.

5.2. Sınırlılıklar

Çalışma kapsamında anlamlı ve olumlu bulgulara ulaşılabilmesinin yanında çalışmanın muhtelif sınırlılıkları mevcuttur. Bahsedilebilecek en önemli sınırlık katılımcıların sonuçlarının genellenebilirliğinin düşük olmasıdır. Çalışmaya yalnızca Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans programında yer alan öğrenciler katılmıştır. Bununla birlikte katılan tüm öğrenciler cinsiyetlerini kadın olarak ifade etmektedir. Bu nedenle, farklı bölümlere ve erkeklere bulguların genellenebilmesi konusunda soru işaretleri mevcuttur. Araştırmanın bir diğer önemli sınırlılığı ise felsefi danışmanlık eğitimini yalnızca Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans programında yer alan öğrenciler aldığı için yeterli katılımcı sayısı olmaması nedeniyle nicel veri alınamamasıdır. Bulgular sadece nitel verilere dayanmaktadır. Bunlara ek olarak, eğitimin bir dönem ile sınırlı olması uygulama için yeterince zamanın kalmamasına neden olmuştur. Bu tip çalışmalarda becerilerin kalıcı olması için tekrarı önerilmektedir (Türkçapar, 2019). Ayrıca katılımcıların ortalama 12.6 aydır danışan görmeleri de mesleki yetkinlikleri konusunda karıştırıcı bir etkiye sahip olabilir. Son olarak, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevresel hakimiyete ders kapsamında yeterince yer verilmemiştir.

5.3. Öneriler

Bu çalışma sonucunda ortaya çıkan sonuçlardan hareketle, gelecekte yapılabilecek çalışmalara, eğitim konusunda çalışan uzmanlara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

- İstenen olumlu sonuçların yaygınlaştırılması için daha fazla üniversitenin psikoloji müfredatında felsefi danışmanlık eğitimi yer alabilir.
- Felsefi danışmanlık eğitimi daha fazla yapılandırılabilir ve içeriğine daha fazla uygulama eklenebilir böylece alınan etki artabilir.
- Bununla birlikte, farklı bölümler ve erkek katılımcıların da yer alacağı şekilde çalışma tekrarlanabilir ve istenen olumlu sonuçların sadece psikoloji bilimiyle sınırlı kalmaması ve pek çok farklı meslekte beceri gelişimine destek olması sağlanabilir.
- Bulgular yeterli katılımcı sayısına ulaşılarak nicel verilerle de desteklenebilir.
- Aynı zamanda ortaya çıkan etkinin uzun vadeli etkileri de incelenebilir.

- İleriki çalışmalarda sadece katılımcılar üzerindeki etkiler değil, aynı zamanda felsefi danışmanlık eğitiminden geçmiş uzmanların danışanlarının üzerindeki etkiler de incelenebilir.
- Lisans ya da yüksek lisans programında yer alan bir ders olarak verilmesinin yanı sıra ilgi duyan herkese açık felsefi danışmanlık seminerleri ve kursları düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Acaray, A. (2018). Psikolojik iyi oluşun iş performansı üzerindeki etkisinde örgüt temelli özsaygı ve çalışmaya tutkunluğun aracılık rolü. ICOAEF'18 IV. International Conference on Applied Economics and Finance, November 28-30, Kuşadası – Turkey.
- Aksoy, A. (2019). Felsefi danışmanlık: sorunlar ve yaklaşımlar.
- Albayrak, G. (2013). Psiko-eğitim programı ile psikodramanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Altınöz, A. E., Özdel, K., ve Türkçapar, M. H. (Ed.). (2024). *Terapistler ve danışmanlar için Sokratik sorgulama bilişsel davranışçı terapist gibi düşünmeyi ve müdahaleyi öğrenin* (4. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Altunbaşak, İ. (2015). Felsefi Danışmanlık ve Nermi Uygur'un Felsefi Söylemi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Amir, L. B. (2013). "Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling". Cohen, E. D. ve Zinaich, S. (Ed.), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars Publishing, Newcastle, 45-50.
- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62(3), 446-451.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.3.446>
- Argyle, M. (1996). Subjective well-being. In A. Offer (Ed.), *In Pursuit of the Quality of Life*. Oxford University Press.
- Arslan, A. (2009). *Felsefeye Giriş*. Adres Yayınları.

- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atkinson, S., & Tomley, S. (2014). *Psikoloji Kitabı*. (E. Lakşe, Çev.). Alfa Yayınları.
- Barber, J. P., Sharpless, B. A., Klostermann, S., & Mccarthy, K. S. (2007). Assessing intervention competence and its relation to therapy outcome: A selected review derived from the outcome literature. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(5), 493–500. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.5.493>
- Başara, F. (2008). Felsefi danışmanlık yaklaşımının, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anlayışlarının genel mantığı ile birleştirilip, birleştirilemeyeceği sorunu (Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analizin kullanımı. *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(2).
- Can, O. Y. (2017). Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Carroll, L., Gilroy, P. J., & Murra, J. (1999). The moral imperative: Self-care for women psychotherapists. *Women & Therapy*, 22(2), 133-143.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcıları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Cevizci, A. (2005). *Felsefe Sözlüğü* (5. Baskı). Paradigma Yayıncılık.
- Chevron, E. S., & Rounsaville, B. J. (1983). Evaluating the clinical skills of psychotherapists: A comparison of techniques. *Archives of General Psychiatry*, 40(10), 1129-1132. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790090095011>

- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Coster, J. S., & Schwebel, M. (1997). Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 5-13.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Sage Publications.
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' Psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *Research in Middle Level Education Online*, 33(4), 1-13.
- Çalık, E. S. (2024). Eğitimin ve Kalkınmanın Kaliteli Hale Getirilmesinde Bilimlerarası/Disiplinlerarası Çalışmaların Önemi. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(25), 92-107.
- Çüçen, A. K. (2013). *Felsefeye Giriş*. Sentez Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- de Botton, A. (2000). *The Consolations of Philosophy*. Pantheon Books.
- Demirbaş, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 133-141.
- Edmunds, H. (2000). *The Focus Group Research Handbook*. McGraw-Hill.
- Epstein, R., & Bower, T. (1997). Why shrinks have problems? *Psychology Today*.
- Epstein, R. M., & Hundert, E. M. (2002). Defining and assessing professional competence. *Journal of the American Medical Association*, 287, 226-235.
<https://doi.org/10.1001/jama.287.2.226>

- Erikson, E. H. (1968). *İnsanın Sekiz Çağı*. Birey ve Toplum Yayınları.
- Ewen, R. B. (1988). *An Introduction to Theories of Personality* (3. Baskı). Lawrence Erlbaum Associates.
- Fairburn, C. G., & Cooper, Z. (2011). Therapist competence, therapy quality, and therapist training.
- Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2007). Competence in competency-based supervision practice: Construct and application. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(3), 232-240. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.3.232>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Garfield, S. L., & Kurtz, R. M. (1976). Personal therapy for the psychotherapist: Some findings and issues. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 13(2), 188. <https://doi.org/10.1037/h0086762>
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. Basım). Remzi Kitabevi.
- Gibbs, A. (1997). Focus groups. *Social Research Update*, 19. <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU19.html>
- Horney, K. (1993). *Nevrozlar ve insan gelişimi: Öz gerçekleştirme kavgası* (2. Basım). Öteki Yayınevi.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., ve Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- Jaspers, K. (1995). *Felsefe nedir?* (İ. Z. Eyuboğlu, Çev.). Say Yayınları.
- Kanbur, E., ve Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik iyi oluşun iş becerikliliği üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1839-1857.
- Kaya, N., ve Tastan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312.

- Keleş, H. N. (2017). Anlamalı iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 29-47.
- Knapp, S., & Tjeltveit, A. C. (2005). A review and critical analysis of philosophical counseling. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 558-567. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.558>
- Korkeila, J. (2000). Measuring aspects of mental health. *National Research and Development Centre for Welfare and Health*.
- Köylüoğlu, B., ve Alkar, Ö. Y. (2021). Psikoterapistlerin mesleki yeterliliğini belirleyici bazı değişkenler: Yeterliliğinin değerlendirilmesi, kişisel terapi, öz bakım, duygusal yeterlilik. *Muhakeme Dergisi*, 4(1), 14-27.
- Krueger, R. A. (1994). *Focus groups: A practical guide for applied research*. SAGE.
- Lahav, R. (1995). A conceptual framework for philosophical counseling: Worldview interpretation. In R. Lahav & M. de Venza Tillmanns (Eds.), *Essays on philosophical counseling* (pp. 3–24). University Press of America.
- Lahav, R. (2001). Efficacy of philosophical counseling: A first outcome study. *The Benefit of Philosophy in Practice*, 4(2), 5-12.
- Lefcourt, H. M., Martin, R. A., & Saleh, W. E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 378-389.

- Lichtenberg, J. W., Portnoy, S. M., Bebeau, M. J., Leigh, I. W., Nelson, P. D., Rubin, N. J., ... Kaslow, N. J. (2007). Challenges to the assessment of competence and competencies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(5), 474-483. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.5.474>
- Maier, E. H., & Lachman, M. E. (2000). Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 183-189.
- Marinoff, L. (2002). *Philosophical practice*. Academic Press.
- Marinoff, L. (2004). *Felsefe terapisi* (E. Sökmen, Çev.). Gendaş Kültür Yayınları.
- Marinoff, L. (2007). *Felsefe hayatımızı nasıl değiştirir?* (İ. Erdener, Çev.). Pegasus Yayınları.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Mehmet, A. T. A. Ş. (2020). Entelektüel ve entelektüel liderlik üzerine bir inceleme. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 18-35.
- Miles, M. B., & Huberman, M. A. (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*. SAGE.
- Mills, J. (2013). Philosophical counseling as psychotherapy. In E. D. Cohen & S. Zinaich (Eds.), *Philosophy, counseling, and psychotherapy* (pp. 100-102). Cambridge Scholars Publishing.
- Mussenbrock, A. (2013). *Felsefeyle terapi* (N. Ermiş, Çev.). Büyülüdağ Yayınları.
- Norcross, J. C., Strausser-Kirtland, D., & Missar, C. D. (1988). The processes and outcomes of psychotherapists' personal treatment experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25(1), 36-42.
- Nussbaum, M. (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.

- Özcan, Ö., ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özçetin, Ü. S. Y., Sarioğlu, G., ve Dursun, İ. S. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 147-164.
- Özen, Y., ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Raabe, P. B. (1999). Philosophy of philosophical counseling. Unpublished doctoral dissertation, The University of British Columbia, Canada.
- Raabe, P. B. (2002). *Issues in philosophical counseling*. Greenwood Press.
- Roberts, M. C., Borden, K. A., Christiansen, M. D., & Lopez, S. J. (2005). Fostering a culture shift: Assessment of competence in the education and careers of professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 355-362. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.355>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person* (P. D. Kramer, Introduction). Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being* (I. D. Yalom, Introduction). Houghton Mifflin Company.
- Rosenbaum, M. A. (1980). Individual differences in self-control behaviors and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 581-590.
- Ruppel, R. (2005). The intellectual foundations of critical thinking. Critical Thinking at Viterbo. Retrieved March 7, 2005, from <http://www.viterbo.edu/personalpages/faculty/RRuppel/CritThink.html>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons.
Psychology and Aging, 6, 286-295.



- Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 192-206.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., & Schindler, D. (2001). The relation between well-being, imposter feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Sharpless, B. A., & Barber, J. P. (2009). A conceptual and empirical review of the meaning, measurement, development, and teaching of intervention competence in clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 29(1), 47-56.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.09.004>
- Shaw, B. F., & Dobson, K. S. (1988). Competency judgments in the training and evaluation of psychotherapists. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(5), 666-672.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.5.666>
- Sivil, R. C. (2009). Understanding philosophical counseling. *South African Journal of Philosophy*, 28(2), 199-209.
- Şenşekerci, E., ve Bilgin, A. (2008). Eleştirel düşünme ve öğretimi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(14), 15-43.

- Şenocak, S. Ü., Arslantaş, H., ve Yüksel, R. (2019). Psikiyatrik iyileşmede yeni bir yönelim: İyileşme odaklı yaklaşım. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 28(2), 83-97.
- Şimşek, S. (2014). Ortaokul öğrencilerine rehberlik etmede felsefi danışmanlığın rolü. Unpublished master's thesis, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taş, Y., Akbolat, M., Amarat, M., ve Yıldırım, Y. (2019). Psikolojik iyi olmanın işten ayrılma niyetine etkisinde iş stresinin aracı rolü. In 3. *Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi* (pp. 960-969). Sakarya.
- Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 1297-1307.
- Teselli, H. A. (2023). Felsefi danışmanlık insanın anlam krizine nasıl yaklaşmalıdır? Türk Psikologlar Derneği. (2004). *Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği*. Retrieved January 3, 2014, from <http://www.psikolog.org.tr/turkey-code-tr.pdf>
- Türkçapar, M. H. (2019). *Farket, düşün, hisset, yaşa* (8.Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bir teknik sokratik sorgulama-yönlendirilmiş keşif. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 15-20.
- Türkoğlu-Mutlu, Z., ve Güven, M. (2018). Grupla psikolojik danışmayla ilgili Türkiye'de yapılmış deneysel çalışmaların incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 684-691.
- Ümmet, D., ve Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Wise, E. H., Barnett, J. E., & Norcross, J. C. (2016). Self-care for psychologists. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & L. F. Campbell (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Education and profession* (pp. 209-222). American Psychological Association.

- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487-494. <https://doi.org/10.1037/a0029442>
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-96. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.84>
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Trans.). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2008). **İsyan Üzerine Bir Terapi*. Epsilon Yayınları

