



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN ETKİLİ PSİKOLOJİK DANIŞMAN
NİTELİKLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ DUYARLIK
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Ebru Çisem Karıncalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ebru Çisem
Soyadı : KARINCALI
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

İngilizce Adı : Examining The Effective Psychological Counselor Qualifications, Emotion Regulation Difficulty And Self-Compassion Levels In Terms Of Various Variables

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ebru Çisem KARINCALI

İmzası:.....

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ebru Çisem KARINCALI tarafından hazırlanan “Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BEYDOĞAN TANGÖR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman BALCI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 12/07/2021

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Beni büyüten ve güçlendiren her şeye

TEŞEKKÜR

Zorlu tez yazma yolculuğumun her aşamasında bana destek olan, anlayışı ve engin bilgileriyle beni yönlendiren ve teşvik eden sevgili tez danışmanım ve canım öğretmenim Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör'e...

Bir psikolojik danışman olarak gerek lisans gerek yüksek lisans eğitimimde gelişimimi destekleyen ve bugünlere gelebilmemde büyük katkıları olan Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümündeki çok kıymetli öğretmenlerime...

Her daim yanımda desteklerini hissettiğim, en değerlilerim canım annem ve kardeşim Ekin'e...

Tez yazma sürecimin gizli kahramanları, iyi ve kötü her anımda desteklerini hissettiğim, insanın doğduğu kadar seçtiği bir ailesinin de olduğunu gösteren canım seçili ailemin her bir üyesine...

Sevgilerini ve sonsuz destekleri her zaman yanımda hissettiğim canım okulum TED Ankara Koleji, canım çalışma arkadaşlarım Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimindeki herkese...

Anket çalışmama gönüllü olarak katılan, katılımın artması için çaba harcayan, herhangi bir satırına emeği ya da fikri değmiş herkese...

Ve en çok da kendime, inişler ve çıkışlarla dolu olan hayatın her dönemini sevgiyle kucaklayarak yola devam eden kendime...

Teşekkürü bir borç bilirim.

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN ETKİLİ PSİKOLOJİK DANIŞMAN
NİTELİKLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ
DUYARLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ebru Çisem Karıncalı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2021

ÖZ

Bu araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri (yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık), duygu düzenleme güçlüğü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme) ve öz duyarlıkları (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca çalışmada etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve alt boyutlarının, duygu düzenleme güçlüğüne ve öz duyarlılığın çeşitli değişkenlere (cinsiyet, meslekteki deneyim, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum, çalışılan kurum türü, melekten memnun olma, eğitim yaşamında süpervizyon alma, eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma ve psikolojik destek almış olma durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 Eğitim-Öğretim döneminde Ankara ili Yenimahalle, Gölbaşı, Çankaya ve Etimesgut ilçelerinde anaokul, ilkokul, ortaokul, lise, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde çalışan 542'si kadın 132'si erkek toplam 674 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Değerlendirme Ölçeği (İkiz ve Totan, 2014), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Kısa Formu (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017), Öz Duyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik teknikleriyle değişkenlere yönelik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler bulunmuştur. Bulguların incelenmesinde ilişkisiz *t* testi, tek yönlü ANOVA, Pearson Korelasyon Testi, regresyon analizi tekniklerinden faydalanılmış ve ölçeklerin güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık düzeyleri yüksek, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri düşük bulunmuştur. Etkili psikolojik danışman niteliklerinin cinsiyet, öğrenim düzeyi (lisans ve lisansüstü) ve çalışılan kuruma (anaokulu, ilkököl, ortaokul, lise ve RAM) göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; meslekteki deneyim (1-10, 11-20 ve 21-33 yıl), çalışılan kurum türü (kamu ve özel), mesleki memnuniyet, eğitim yaşamında süpervizyon alma, grupla psikolojik danışma dersi alma ve psikolojik danışma hizmeti almaya göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyet, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum, çalışılan kurum türü, süpervizyon alma ve psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; meslekteki deneyim, meslekten memnun olma ve grupla danışma dersi alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öz duyarlığın cinsiyet, meslekteki deneyim, çalışılan kurum türü, meslekten memnun olma ve grupla danışma dersi alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; öğrenim düzeyi, çalışılan kurum, süpervizyon alma ve psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Etkili psikolojik danışman niteliklerinin duygu düzenleme güçlüğü ile orta düzeyde ve negatif, öz duyarlık ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur. Etkili psikolojik danışman niteliklerinin duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan kabul etmeme ve amaçlar ile düşük düzeyde, dürtü ve stratejiler ile orta düzeyde, açıklık ile yüksek düzeyde negatif ilişkiye sahipleri olduğu; öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve bilinçlilik ile ise orta düzeyde pozitif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre öz duyarlığın etkili psikolojik danışman niteliklerinin %22'sini, duygu düzenleme güçlüğü ile bir arada ise %26'sını açıkladığı bulunmuştur. Yordama gücüne göre sırasıyla bilinçlilik, açıklık, izolasyon ve dürtü alt boyutlarının etkili psikolojik danışman niteliklerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler : psikolojik danışman, etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü, öz duyarlık

Sayfa Sayısı : 186

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör

**EXAMINING THE EFFECTIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELOR
QUALIFICATIONS, EMOTION REGULATION DIFFICULTY AND
SELF-COMPASSION LEVELS IN TERMS OF VARIOUS
VARIABLES**

(M.S. Thesis)

Ebru isem Karıncalı

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

August 2021

ABSTRACT

In this study, the relationships between effective psychological counselor qualities (competence, energy, flexibility, being supportive, goodwill and self-awareness), difficulties in emotional regulation (openness, goals, impulse, strategies and rejection) and self-compassion of psychological counselors (self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness and over-identification) were examined. In addition, in the study, it was examined whether the total and sub-dimensions of effective psychological counselor qualifications, difficulty in emotion regulation and self-compassion differ according to various variables (gender, the years of experience in the profession, education level, institution, the type of institution, occupational satisfaction, receiving supervision in educational life, taking group counseling and psychological counseling). In this study, correlational design was used. The participants consist of a total of 674 psychological counselors (542 female and 132 male) working in kindergarten, primary school, secondary school, high school, Guidance and Research Centers in Ankara province Yenimahalle, Gölbaşı, Çankaya and Etimesgut during the 2020-2021 Academic Year. Effective Psychological Counselor Qualities Evaluation Scale (İkiz & Totan, 2014), Emotion

Regulation Difficulties Scale- Short Form (Yiğit & Guzey Yiğit, 2017), Self-Compassion Scale (Akın, Akın & Abacı, 2007) and Personal Information Form -which is developed by the researcher- were used in this study. The mean, standard deviation, frequency and percentage values of the variables were computed with descriptive statistical techniques. Independent samples *t* Test, One Way Anova, Pearson Correlation Test, Hierarchical Multiple Regression Analysis techniques were used for the analyses. Reliability analyses for the scales were also performed. According to the findings, effective psychological counselor qualifications and self-compassion levels of the psychological counselors were found to be high, and their emotion regulation difficulty levels were found to be low. It was found that effective psychological counselor qualifications did not differ significantly according to gender, education level (undergraduate and graduate) and institution (kindergarten, primary school, secondary school, high school and RAM) but it was found that there were significant differences according to the years of experience in the profession, the type of institution (state and private), occupational satisfaction, receiving supervision in educational life, taking group counseling and psychological counseling. Difficulty in emotion regulation did not differ significantly according to gender, education level, institution, type of institution, receiving supervision and psychological counseling, on the other hand, it was found that there was a significant difference according to the years of experience in the profession, being satisfied with the occupational and taking group counseling courses. It was found that self-compassion differed significantly according to gender, years of experience in the profession, type of institution, being satisfied with the occupational and taking group counseling courses but it was found that there was no significant difference in terms of education level, institution, receiving supervision and psychological counseling service. It was found that effective psychological counselor qualities were significantly, moderately and inversely related to difficulties in emotion regulation, as well as moderately and positively related to self-compassion. It was found that the qualities of effective psychological counselors were significantly, negatively correlated with the sub-dimensions of difficulty in emotion regulation, rejection and goals weakly, with impulses and strategies at a moderate level, and with openness at a high level. It was found that there were moderate significant correlations among the sub-dimensions of self-compassion, self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation and mindfulness. According to the results of the hierarchical regression analysis, it was found that self-compassion explained 22% of the effective psychological counselor's qualities and 26% of it with emotion regulation difficulties. Mindfulness, openness, isolation and impulse sub-dimensions were found to be significant predictors of effective psychological counselor qualities, respectively.

Key Words : psychological counselor, effective psychological counselor qualities, emotion regulation, difficulty in emotional regulation , self-compassion.

Page Number: 186

Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xviii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	8
Araştırmanın Önemi	10
Sınırlılıklar	12
Varsayımlar	13
Tanımlar	13

BÖLÜM II	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri.....	15
Psikolojik Danışma	15
Psikolojik Danışman Nitelikleri	17
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri İle İlgili Araştırmalar	27
<i>Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>27</i>
<i>Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>30</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü	35
Duygu.....	35
Duygu Düzenleme	38
Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	45
Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar.....	47
<i>Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>47</i>
<i>Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>48</i>
Öz Duyarlık	49
Öz Duyarlık Alt Boyutları.....	52
Öz Duyarlık İle İlgili Araştırmalar	56
<i>Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>56</i>
<i>Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar</i>	<i>60</i>
Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar	64
BÖLÜM III	69
YÖNTEM	69
Araştırma Modeli	69
Araştırma Grubu	69

Veri Toplama Araçları.....	72
Kişisel Bilgi Formu	72
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Değerlendirme Ölçeği (EPNİDÖ).....	73
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu (DDGÖ – 16).....	74
Öz Duyarlık Ölçeği	75
Verilerin Toplanması	78
Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	78
BÖLÜM IV	81
BULGULAR.....	81
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	81
Psikolojik Danışmanların Cinsiyete Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	83
Psikolojik Danışmanların Meslekteki Deneyime Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	84
Psikolojik Danışmanların Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	86
Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kuruma Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	87
Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	88
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	90

Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	92
Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	94
Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	96
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	98
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	100
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz Duyarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	101
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Yordayan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulgular	104
BÖLÜM V	107
TARTIŞMA VE YORUM	107
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	107
Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	109
Psikolojik Danışmanların Meslekteki Deneyime Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	112
Psikolojik Danışmanların Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	114

Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kuruma Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	116
Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	117
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	119
Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	120
Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	122
Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	123
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	124
Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	126
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz Duyarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	128
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Yordayan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulguların Tartışılması	132
BÖLÜM VI	135
SONUÇ VE ÖNERİLER	135

Sonuçlar	135
Öneriler	138
Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler	138
İlgili Kurumlara Yönelik Öneriler.....	139
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	140
KAYNAKLAR	143
EKLER.....	175
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	176
EK 2. Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Değerlendirme Ölçeği (EPNİDÖ)	177
EK 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu (DDGÖ-16).....	178
EK 4. Öz Duyarlık Ölçeği	179
EK 5. Katılım Kabul Formu	180
EK 6. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği İzni.....	181
EK 7. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu İzni.....	182
EK 8. Öz Duyarlık Ölçeği İzni	183
EK 9. Etik Kurul İzni.....	184
EK 10. Milli Eğitim Bakanlığı İzni	186

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Değişkenlerin Frekans ve Yüzdeleri</i>	71
Tablo 2. <i>Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık, Minimum ve Maksimum Değerleri</i>	82
Tablo 3. <i>Cinsiyete Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	84
Tablo 4. <i>Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Meslekteki Deneyime Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	85
Tablo 5. <i>Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	86
Tablo 6. <i>Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Çalışılan Kuruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	88
Tablo 7. <i>Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	89
Tablo 8. <i>Meslek Memnuniyetine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	91
Tablo 9. <i>Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	93
Tablo 10. <i>Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	95

Tablo 11. <i>Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	97
Tablo 12. <i>Meslek Memnuniyeti, Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma ve Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	99
Tablo 13. <i>Meslek Memnuniyeti, Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma ve Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	100
Tablo 14. <i>Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonları</i>	102
Tablo 15. <i>Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları</i>	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme	41
Şekil 2. Duygu düzenleme süreç modeli	43
Şekil 3. Öz duyarlılığın alt boyutları	53

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ACA	American Counseling Association
APA	American Psychological Association
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
RAM	Rehberlik ve Araştırma Merkezi
CACREP	Psikolojik Danışmanlık ve İlgili Programların Akreditasyon Konseyi
KPSS	Kamu Personeli Seçme Sınavı
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SPPS	Statistical Package for the Social Sciences
ANOVA	Tek Faktörlü Varyans Analizi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli endişeler hissedebilir, problemlerle karşılaşabilir, karar verme ya da karşılaştıkları problemlere ilişkin çözüm üretmede güçlükler yaşayabilirler (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2014). Bireyler karşılaştıkları tüm bu güçlükleri kimi zaman kendileri çözebilirken kimi zaman da başkalarından yardım almaya ihtiyaç duyarak bir profesyonele başvurabilmektedir (Kalkan ve Odacı, 2005). Bu kapsamda çeşitli yaş grubundan bireyler yaşadıkları güçlüklerle ilişkin aile, eğitim, kariyer, sosyal ve kişisel gibi birçok farklı alanda profesyonel yardım ihtiyacıyla destek alabilmektedir (Pişkin, 2006). Bu profesyonel desteği veren psikolojik yardım mesleklerinden biri ise psikolojik danışmanlıktır (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği [Türk PDR-Der], 2006).

Psikolojik danışma kavramı, bireylerin ruh sağlığı ve gelişim görevlerinin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri ile birlikte kişilerin kendini gerçekleştirebilmelerine, var olan problemlerini akılcı biçimde çözebilmelerine ve iyi oluşlarına katkı sağlayabilmelerine yönelik psikolojik yardım mesleği olarak tanımlanmaktadır (American Counseling Association [ACA], 1997). Başka bir deyişle psikolojik danışma; bireylerden toplumlara kadar ruh sağlığı ve iyilik halinin güçlendirilmesi ve sürekliliğinin sağlanması için gerçekleştirilen yardım alma ve verme sürecidir (ACA, 2014). Özetle bireylerin, grupların ya da ailelerin iyilik hali, ruh sağlığı,

akademik ve kariyer hedeflerini gerçekleştirmeleri için yürütülen profesyonel ilişkiye psikolojik danışmanlık denilmektedir (ACA, 2016). Psikolojik danışmanlık mesleği ise birçok alt uzmanlığı bulunan, bireylere etkili düşünme, davranma ve hissetmeyi öğretme sürecini kapsayan kuramsal temelli bir meslektir (Gladding, 2013). Bu mesleği yürüten profesyonellere ise psikolojik danışman denilmektedir (Patterson ve Eiesenberg'den aktaran Yüksel Şahin, 2018).

Psikolojik danışmanlar, iyi işlev gördüğü kabul edilen bireylerden daha ciddi sorunu olan bireylere kadar geniş kapsamdaki insanlara psikolojik yardım sunmaktadır. Bu durum ruh sağlığıyla ilgilenen meslek grupları içerisinde psikolojik danışmanların önemli bir konuma sahip olmalarını sağlamaktadır (Gladding, 2013). Psikolojik danışma mesleğinin sahip olduğu bu önemli konum sunulan hizmetin niteliği ile de ilişkilidir. Psikolojik danışma sürecinin etkili ve verimli olabilmesi için psikolojik danışmanın özellikleri büyük önem taşımaktadır (Arıcıoğlu ve Korkut Owen, 2010; Corey, 2008). İlgili literatürde etkili bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken niteliklere ilişkin görüşlerin, psikolojik danışmanın aldığı eğitimlerden kişilik özelliklerine, mesleğe olan eğilimlerinden ruhsal sağlıklarına kadar uzandığı görülmektedir (Hackney ve Cormier, 2008; Korkut Owen, Tuzgöl Dost ve Bugay, 2014; Yalçın, 2006). Benzer şekilde etkili bir psikolojik danışman, teknik yeterlilikleri ile kişiler arası yeterlilikleri arasında denge kurabilen, hem bilimsel hem de kişisel yeterliliklerini bütünleştirebilen uzmanlar olarak tanımlanmakta (Charkuff, 2011; Cormier ve Cormier, 1991) ve psikolojik danışmanlardan mesleki yeterliklerle beraber bazı psikolojik özelliklere de sahip olmaları beklenmektedir (Young'dan aktaran Korkut Owen vd., 2014).

Cormier ve Cormier (1998); etkili bir psikolojik danışmada bulunması gereken nitelikleri esneklik, enerji, iyi niyet, destek, öz farkındalık ve entelektüel yeterlik olarak altı temel başlıkta açıklamaktadır. Bu niteliklerden esneklik, danışanın ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla psikolojik danışmanın çeşitli kuram ve tekniklerden yararlanarak uyum gösterebilme becerilerini kapsamaktadır. Yani psikolojik danışmanın danışanın ihtiyaçları, sürece getirdiği problemlerinin niteliği ve çeşitli özelliklerini göz önünde bulundurarak hareket edebilmesidir. Enerji, psikolojik danışmanların arka arkaya birkaç danışana hizmet verse bile oturumlarda etkili olabilmeleri ve fiziksel, duygusal, psikolojik açıdan güçlü kalabilmeleridir. İyi niyet, psikolojik danışmanın etik kurallar ile ilgili olarak danışanın çıkarlarını göz önünde bulundurmasıdır. Destek, psikolojik danışmanın bir yandan danışanın

umudunu yeşertirken bir yandan da danışanın bağımsızlığını etik bir biçimde destekleyerek kendi kararlarını verme ve sorumluluğunu alma konusunda cesaretlendirmesidir. Öz farkındalık, psikolojik danışmanın kendi duygu, değer ve davranışlarını içeren benlik bilgisidir. Bu bir kişiyi etkileyen unsurların neler olduğunu ve bu unsurların kişileri nasıl etkilediğini bilmesi durumudur. Entelektüel yeterlik ise psikolojik danışmanın hızlı ve yaratıcı düşünmesi ve öğrenme isteği ile yeteneğine sahip olmasıdır. İkiz ve Totan (2014) etkili bir psikolojik danışmanın niteliklerinin belirlenmesinde danışmanın bu altı niteliğe sahip olma durumlarına bakılabileceğini belirtmektedir. Bu araştırmada etkili psikolojik danışman nitelikleri bu kavramlar çerçevesinde incelenmiştir.

Psikolojik danışmanlar yardım veren rolü üstlendikleri için danışanları ile kurdukları ilişki doğrultusunda onların sıkıntılarına, acılarına, travmatik yaşantılarına ikincil bir şekilde maruz kalabilmekte ve bu durum tükenmişlik, ikincil travmatizasyon, eşduyum yorgunluğu gibi negatif durumları beraberinde getirebilmektedir (Stamm, 2010). Bu kapsamda psikolojik danışma süreci, bilişsel ve duygusal açıdan oldukça talepkar bir süreç halini alabilmekte ve psikolojik danışmanların hem profesyonel yaşamları hem de kişisel yaşamları üzerinde önemli etkilerde bulunabilmektedir. Ruhsal açıdan sağlıklı olmak tüm insanların yaşamında önemli bir yere sahipken psikolojik danışmanlar açısından bu önemin dikkat çekici bir boyutta olduğu söylenebilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Özetle psikolojik danışma sürecinin başarıya ulaşması noktasında etkili olan unsurlardan biri hizmet veren profesyonellerin ruh sağlığıdır (O'Halloran ve Linton, 2000).

Ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir kavram olan duygu düzenleme (Carpenter ve Trull, 2013; Haynos ve Fruzzetti, 2011; Rottenberg, Gross ve Gotlib, 2005), bireylerin hangi duyguları ne zaman ve nasıl hissedip ne şekilde ifade edeceğine yönelik duygusal süreçleri kapsamaktadır (Gross, 1999). Bir duygu işlevsel olmasına rağmen uygun ortamda oluşmadığında, yoğun bir biçimde olduğunda, fazla sürdüğünde ya da durumla uyumlu olmadığında problemlili olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duyguları ve duygu ifadelerini istemli ya da istemsiz, otomatik olarak veya belli bir çaba ile dengeleyen, durduran veya artıran yöntem, teknik ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Calkins ve Bell, 2010). Duygu düzenleme; sıkıntı yaratan veya hoşnut olunan duygu durumları ile başa çıkabilmeyi, doğru zamanda ve kişinin yararına olacak biçimde bu duygu ifadelerini kullanabilmeyi, ruh hali, stres, olumlu ya da olumsuz etkileri kapsayacak şekilde duygusal olarak bilinen tüm durumların düzenlenebilmesini (Koole,

2009) kapsamaktadır. Duygu düzenlemede amaç duygunun yoğunluğu ve olumsuz duygu için harcanan süreyi azaltmak, duygular arası geçişi kolaylaştırarak duygusal açıdan rahatlama sağlamaktır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularına ilişkin farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandırma ve kabul etmede güçlük yaşaması, olumsuz duygular karşısında dürtülerinin kontrolünde kalarak amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda duygu düzenleme güçlüğü farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar olarak altı alt faktörde açıklanmıştır. Farkındalık, duygusal yanıtlara yönelik farkındalığın olmaması durumudur. Açıklık, duygusal yanıtların anlamlandırılmamasıdır. Kabul etmeme, duygusal yanıtların kabul edilmemesidir. Stratejiler, duygu düzenlemedeki uyumsal stratejilere erişmede yetersizlik yaşamadır. Dürtü, rahatsızlık veren duygular karşısında dürtünün kontrolünde yaşanan zorluklardır. Amaçlar ise rahatsızlık veren duygular karşısında amaca odaklı davranışları gerçekleştirmede yaşanan güçlüklerdir. Buradan hareketle duygu düzenleme güçlüğü, duygusal uyaranlara yanıt verirken kullanılan uyumsal olmayan işlemlere atıfta bulunmakta ve duygusal yanıtların kabul edilmemesini, olumsuz duygularla karşı karşıya kalındığında davranışların kontrolünde zorluk yaşanmasını ve duyguların veri elde etme amacıyla işlevsel olarak kullanılamaması güçlüklerini kapsamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemede işlev bozukluğu depresyon, kaygı, davranış bozukluklarını içeren içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına etki etmektedir (Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall, 2006). Duygu düzenleme becerisi; duygular ve biliş arasındaki ilişkileri etkileyerek daha yüksek düzeyde sosyal becerilerin gelişimine katkı sunmakta (Izard, 2009), ilişkileri sürdürme ve sosyal uyumu sağlama gibi birçok alanda etkili olmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme ile düşünce ve hislerini fark edebilen ve gerçekçi olmayanları algılayabilen bireyler daha kontrollü olabilmekte, diğer bireyler ile sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurabilmek için onların nasıl hissettiklerini ve düşündüklerini fark edebilmektedir (Marcus ve Kitayama'dan aktaran Akdemir, 2019). Bunun yanı sıra duygu düzenleme ile sosyal yetkinlik, psikolojik sağlık ve sosyal uyum ve hatta bilişsel işleyiş arasında var olan olumlu ilişki (Gross ve Thompson, 2007) bu kavramın kişisel gelişimin unsurlarından biri olduğunu ve kişiler arası ilişkilerde belirleyici bir rolü olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı da artırıcı bir rolü olan duygu düzenlemenin

(Tugade ve Fredrickson, 2007) tüm bu işlevler ile psikolojik danışmanlık için hem mesleki hem de kişisel olarak önemli bir yeri olabileceğini düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar karşıt aktarım tepkileriyle başa çıkabilmelerine, genel duygusal zekalarını artırabilmelerine, kişisel danışmanlık ihtiyaçlarını keşfedebilmelerine ve refahlarına katkı sunabilmelerine yardımcı olabilmek için duygu düzenlemeden yararlanabilirler (Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Tam tersi yaşanabilecek duygu düzenleme güçlüğü ise bir danışmanın danışanı için empati gösterme yeteneğini olumsuz etkileyebilmektedir (Stoltenberg ve McNeill, 2009). Psikolojik danışmanlar, öz yeterliliklerini etkileyebilecek ve kendi duygularını düzenleyebilecek bu önemli psikolojik yapıya ilişkin bilgi ve becerilere oturumlarda kullanabilmek üzere ihtiyaç duyarlar ve oturumlarda danışanlarının deneyimlediği çeşitli olumlu ya da olumsuz yoğun duyguları ele aldıkları için bu konudaki mesleki gelişimlerini kariyerleri boyunca devam ettirirler (Prihidko ve Swank, 2018). Danışmanlar için mesleğe girdikleri andan itibaren duygu düzenleme becerisi oldukça önem kazanmakta dolayısıyla bu becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Gutierrez ve Mullen, 2016). Prihidko ve Swank (2018) ise psikolojik danışmanlar için bu derece önemli bir kavram olan duygu düzenleme üzerine ilgili literatürde sınırlı araştırma bulunduğunu belirtmektedir. Bundan dolayı bu çalışmada psikolojik danışmanlık mesleği için önemli bir kavram olan duygu düzenleme güçlüğü de yukarıda aktarılmış olan Gratz ve Roemer'in (2004) modeli çerçevesinde ele alınmıştır.

Ruh sağlığı açısından önemli bir diğer kavram olan öz duyarlık, psikolojik sağlık açısından pozitif psikoloji alanı tarafından önemli görülen bir kavramdır ve duyarlık kavramı ile ilişkilidir (Neff, 2003b). Duyarlık; başkasının acı çekmesi durumunda onunla temas halinde olma, onun duygularına açık olma, kaçınma ya da uzaklaşma yerine bu duyguları kabul etmesi için ona destek olmaktır (Neff ve Vonk, 2009). Bireylerin yaşamlarında yanılma payları olup yanlış yapabileceklerini, başarısızlık yaşayabileceklerini kabullenip benzer durumlarda destek, anlayışlı, önyargısız ve sevecen bir biçimde onları anlamayı kapsamaktadır (Neff 2003a, 2003b). Duyarlık kavramından daha özel olan öz duyarlık kavramı ise kişilerin diğerlerine yönelik sergileyebildikleri duyarlılığı başarısızlık, yetersizlik ya da şanssızlıklar karşısında kendi özlere yönelik de sergileyebilmeleri (Neff, 2003a), kişilerin acı çekmeye yönelik duygularını ilgi, sıcaklık ve bilinçle ele alabilmesidir (Neff ve McGehee, 2010).

Öz duyarlık kavramsal olarak birbirinden ayrı ve fenomenolojik açıdan farklı yaşanmalarına karşın birbirleri ile ilişki içerisinde bulunan ve birbirlerinin ortaya çıkmasına destek olan üç ana boyuttan oluşmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Neff (2003) bu bileşenleri öz yargılamaya karşı sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik olarak sınıflandırarak birbirleri ile dinamiklerini açıklamıştır. Öz yargılama-öz sevecenlik alt boyutu; kişinin acı ve başarısızlık karşısında ya da kişisel beklentilerini karşılayamama durumlarında benliğini sert biçimde yargılayıp zarar vermektense beklentileri altındaki davranışların gelişimi için kendine hoşgörülü, saygılı, iyimser ve nazik olabilmesidir. Öz sevecenliğin az olması durumunda birey, öz yargılama yaparak çevresindekilerle kendisi arasında kıyaslamaya gitmekte ve mükemmeliyetçi tutumla benliğine zarar verebilmektedir. İzolasyon-paylaşımların bilincinde olma alt boyutu; hüznlerin, başarısızlıkların, mutsuzlukların ve hataların yalnızca kişinin kendisine yönelik olmadığını ve herkesin bunları yaşayabildiğini fark edebilmesidir. Paylaşımların bilincinde olan bireyler zorlayıcı yaşantılar sonucundan toplumdan uzaklaşmak, yabancılaşmak ve izole olmak yerine yapıcı tutumlar sergiler. Bireyin izole olması gruba aidiyet duyamaması, kendini soyutlaması ve psikolojik iyi oluşunun azalması durumlarına sebebiyet verebilir. Aşırı özdeşleşme-bilinçlilik alt boyutu, bireylerin yaşamın acı ve sıkıntılarını kabullenek bu duygulanımları dengede tutabilmesi ve kendisini bir probleme kaptırıp yaşamının alt üst olmaması farkındalığında olmasıdır. Bilinçliliğe sahip kişiler, düşünce ve duyguları bastırma veya yalanlamadansa onları eleştirmek yerine olduğu haliyle kabul eder.

Bireyin kendisine yönelik yaklaşımlarını belirleyen öz duyarlık, olaylara daha az uç tepkiler göstermesine, olay üstünde daha az düşünmesine ve daha yoğun pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olur (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Bunun yanı sıra problemleri yok sayma gibi pasif tutum içerisine girmek yerine nazik ve sabırlı şekilde çözüm için kendini teşvik etmesine yani aktif olmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b). Öz duyarlık düzeyi yüksek bireyler olumsuz durumlar yaşadığında daha dirençli bir biçimde başarısızlıkları yeniden anımsamaları istenildiğinde öz değerlendirme yapabilmekte (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006) ve çevresinden kopmayarak onlara da duyarlık geliştirebilmektedir (Neff, 2003b).

Öz duyarlığın olumlu duygulanımı destekleyen ve olumsuz duygulanımı azaltan bir etkisi olduğu (Nazik ve Arslan, 2011) ve kişilerarası ilişkilerdeki olumlu davranışların güçlü bir yordayıcısı olduğunu (Neff ve Beretvas, 2013) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bunlar

öz duyarlılığın yaşam doyumuyla olumlu ilişkili (Tel ve Sarı, 2016); olumsuz otomatik düşünceler (Akın, 2012), nevrotik kişilik özelliği (Tatlılıoğlu ve Deniz, 2011), sürekli kaygı (Soyer, 2010), bilişsel çarpıtma (Akın, 2010), boyun eğici davranışlar (Akın, 2009b) ile negatif ilişkili; psikolojik iyi olmanın yordayıcısı (Sarıcaoğlu, 2011) olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra ilgili literatürdeki araştırmalar öz duyarlılığın yaşam doyumu, iyimserlik, mutluluk, duygusal zeka, sosyal bağlılık, amaçları gerçekleştirebilme ile olumlu; öz yargılama, depresyon, kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, düşünce bastırma ve yeme bozuklukları ile olumsuz ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Leary vd., 2007; Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Psikolojik danışmanların etkili ve terapötik olabilmeleri için yüksek bir öz farkındalığa sahip olmaları (Halinski, 2009), duygu, değer ve davranışlarını içeren benlik bilgilerinin gelişmiş olması (Cormier ve Cormier, 1998) ve kendilerini iyi tanıyarak benliklerine karşı saygı duymaları (Corey, 2008) önem taşımaktadır. Hackney ve Cormier (2008) de etkili bir psikolojik danışmanın kendi ihtiyaçlarını, duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, mesleki motivasyon sebeplerini fark edebilmesi için kişisel bir farkındalık ve kavrayışa sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Kendisine yönelik duyarlık geliştirmeyi ve benliğiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeyi başaramayan bireylerin, sağlıklı sosyal ilişkiler kurarak diğerlerine yönelik duyarlı olabilmeyi gerektiren pozitif nitelikleri de geliştirebilmesi beklenilemez (Neff, 2003a). Bundan dolayı bu araştırmada ruh sağlığını koruyucu ve öz farkındalık gelişimini destekleyici yönleriyle psikolojik danışmanlık mesleği için önemli bir kavram olan öz duyarlık ele alınmaktadır.

Bireylerin kendi duygu durumlarını düzenleyebilmeleri için duygularını dengede tutabilmeleri önem taşımaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Duygulanım dengesi için ise bireyin duygu düzenlemenin her bir adımında kendi kendine şefkat gösterebilmesi, yani benliğine karşı öz duyarlık sunarak etkin öz destek sağlayabilmesi gerekmektedir (Vatan, 2019). Neff (2003b) öz duyarlığı; acı veren ya da stres yaratan duygulardan kaçınmamayı, olumsuz duyguların nazik, duyarlı, şefkatli ve anlayışlı şekilde farkında olmayı ve bu deneyimlerin insanlar tarafından ortak şekilde yaşanılabileceğini algılamayı sağladığından yardımcı bir duygu düzenleme yolu olarak görmektedir. Öz duyarlığı yüksek bireyler olumsuz durumlarda yaşanan acı ve başarısızlık hislerini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile artırmak yerine daha az olumsuz duygular yaşayarak psikolojik sağlıklarını koruyabilmektedir (Neff, 2003b; Leary vd., 2007).

Öz duyarlılığın alt boyutlarında olan paylaşımların bilincinde olma, acı veren duygulardan kaçmak yerine bu duyguların olumlu ve kişinin lehine düzenlenebilmesini sağladığından (Özyeşil, 2011) duygu düzenlemeye katkı sunar. Öz duyarlık, günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterilen duygusal ve bilişsel tepkileri etkileyerek bireyleri sıkıntı veren olaylar karşısında yaşanan olumsuz duygulanımdan korumakta (Leary vd., 2007) ve bireylerin kendine şefkatli davranarak, sürekli negatif duygu ve düşüncelere takılı kalmalarını önlemektedir (Neff, 2003a). Tüm bu yönleri ile öz duyarlık, duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmede oldukça etkin olduğundan duygu düzenlemenin şahdamarı gibi görülebilir (Vatan, 2019).

İlgili literatürde öz duyarlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ele alan çeşitli araştırmalar (Aktaş ve Şahin, 2018; Birlik, 2019; Sint, Nwe ve Aung, 2020; Yakın, 2015) olmasına karşın bu ilişkiyi psikolojik danışman örnekleminde irdeleyen bir araştırmaya rastlanılamamakta ve bu psikolojik yapıların etkin psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkisi konusunda bir açıklama yapılamamaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerini inceleyen (Buyruk Genç, 2019; Kalay Usta, 2020; Karaçam, 2019; Yayla, 2017) kısıtlı sayıda araştırma bulunmakta ve psikolojik danışmanlık mesleği adına süreci kolaylaştırıcı ve nitelikli hale getirici olup her biri ayrı ayrı pozitif duygulanımı destekleyen duygu düzenleme ve öz duyarlığı psikolojik danışmanlar üzerinde bir arada inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın amacı alanda görev yapan psikolojik danışmanlardan oluşan bir örneklem üzerinde, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinin araştırılması ve bunların çeşitli değişkenler temelinde incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek; etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlığın çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak; duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlığın etkili psikolojik danışman niteliklerini ne oranda yordadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda belirtilen alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri (yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık), duygu düzenleme güçlüğü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme) ve öz duyarlık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri nedir?
2. Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeyleri;
 - Cinsiyete,
 - Meslekteki deneyime (1-10, 11-20 ve 21-33 yıl),
 - Öğrenim düzeyine (lisans ve lisansüstü),
 - Çalışılan kuruma (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, Rehberlik ve Araştırma Merkezi),
 - Çalışılan kurum türüne (kamu ve özel) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Etkili psikolojik danışman nitelikleri ve alt boyutları (yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık), duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeyleri
 - Meslekten memnun olma,
 - Eğitim yaşamında süpervizyon alma,
 - Eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma,
 - Bu zamana kadar psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme), öz duyarlık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri ile etkili psikolojik danışman nitelikleri (yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
5. Psikolojik danışmanlarda duygu düzenleme güçlüğü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme) ve öz duyarlık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) etkili psikolojik danışman niteliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bireyler evlilik ve aile yaşantıları, iş yaşamları, eğitim hayatlarında karşılaşılabilecekleri sıkıntı, tatminsizlik gibi sorunlar ile kişisel gelişimleri veya varoluşlarına ilişkin arayışlar doğrultusunda birçok konuda yardım ihtiyacı duyabilmektedir (Sommers Flanagan ve Sommers Flanagan, 2014). Psikolojik danışma hizmeti bireylerin kendini anlayabilmesi, problemlerini fark ederek bunlara sağlıklı çözüm yolları üretebilmesi, geçmiş ya da geleceğe değil şu ana odaklanabilmesi, kendi yaşamıyla ilgili kararlar alabilmesi, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve kendini geliştirebilmesi için uzman kişiler tarafından sunulan profesyonel bir yardım sürecidir (Corey, 2008). Bu yardımı sunan psikolojik danışmanlar, iyi işlev gördüğü kabul edilen bireylerden daha ciddi sorunu olan bireylere kadar geniş kapsamdaki insanların ihtiyaçlarını karşıladıklarından ruh sağlığıyla ilgilenen meslek grupları içinde önemli bir konuma sahiptir (Gladding, 2013). Bu husus, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışma niteliklerine sahip olmalarını gerektirmektedir. Bu bağlamda, etkili bir psikolojik danışman kişilerarası yeterlikleri ile teknik yeterlikleri arasında denge kurabilen, kişisel ve bilimsel yeterliklerini başarılı bir şekilde bütünleştirebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Carkhuff, 2014; Cormier ve Cormier, 1991; Cormier, Nurius ve Osborn, 2009; Egan, 2011; Ivey ve Ivey, 2003; İkiz, 2006; Okun, 1997).

Psikolojik danışmanların yardım verme sürecindeki temel amaçlarından biri danışanların ruh sağlığını pozitif yönde destekleyebilmeleridir. Bu sürecin başarıya ulaşabilmesindeki etkili hususlardan biri ise profesyonellerin kendi ruh sağlıklarıdır (O'Halloran ve Linton, 2000). Ruhsal açıdan sağlıklı olmak bütün insanların yaşamlarında önemli bir kavramken, psikolojik danışmanlar açısından bu önemin dikkat çekici boyutta olduğu söylenebilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Diğer bir deyişle, psikolojik danışmanların mesleki yeterliklerin yanı sıra kişisel özelliklerinin de psikolojik danışma hizmetine yansması bu meslek grubu çalışanlarının bazı psikolojik özelliklerinin önem arz etmesine sebep olabilmektedir. Bu çerçevede, bireylerin başkalarını anlamak için öncelikle kendini anlaması yani kendisine karşı duyarlı olmasını vurgulayan öz duyarlılık kavramı (Neff, 2003a) psikolojik danışmanlar açısından önemli bir bireysel farklılık olarak nitelenebilir. Öz duyarlılık, psikolojik danışmanın danışanı hangi ihtiyaç ve güdülerini dinleyerek karşıladığını, psikolojik danışma hizmeti vermesinin kendi ihtiyaçlarından hangisine karşılık geldiğini anlamasına destek olabilecek bir kavramdır. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanın

mesleği gereği kendi öz farkındalığının yüksek olması gerekmektedir (Halinski, 2009). Bu araştırmada ele alınan diğer bir bireysel farklılık ise psikolojik danışmanların mesleğe adım atıldığı andan itibaren en çok ihtiyaç duyacağı becerilerden biri olan duygu düzenlemedir (Gutierrez ve Mullen, 2016). Psikolojik danışmanların duygularını düzenleyebilmeleri ve bu anlamda güçlük deneyimlememelerinin sundukları psikolojik danışma hizmetin kalitesi açısından önem arz ettiği belirtilebilir. Böylelikle, bu araştırmanın alanda çalışan psikolojik danışmanların mesleki nitelikleri ve bireysel farklılıkları (öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlükleri) açısından bir bütün olarak değerlendirilebilmelerine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Öte yandan, bireyler için böylesi önemli işlevlere sahip psikolojik destek veren meslek grupları üzerinde ülkemizde yürütülen çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Bu çalışmaların ise birçoğu (Çapri ve Demiröz, 2016; Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012; Fulton, 2016; Garner, Freeman ve Lee, 2016; Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020; Spurgeon, Gibbons ve Cochran, 2012; Yüksel, Diken, Aksoy ve Karaaslan, 2012) psikolojik danışman adayları üzerinde yürütülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde yabancı literatürde son yıllarda psikolojik yardım veren meslekler üzerinde yürütülen çalışmaların (Anderson, Crowley, Himawan, Holmberg ve Uhlin, 2016; Fulton, 2016; Garner, Freeman ve Lee, 2016) artış gösterdiği gözlenmektedir. Ancak bu çalışmada ele alınan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri olan esneklik, enerji, iyi niyet, destek, öz farkındalık ve entelektüel yeterlik (Cormier ve Cormier, 1998) açısından incelendiği araştırma sayısı kısıtlıdır. Bu konu kapsamında yurt içi literatüründe İkiz ve Totan'ın (2014) ölçek geliştirme çalışması sonrası yapılan dört araştırma (Buyruk Genç, 2019; İkiz ve Yayla, 2017; Kalay Usta, 2020; Karaçam, 2019) dışında başka bir araştırmaya rastlanılmamaktadır. Benzer şekilde psikolojik danışmanlık mesleği için önemli bir diğer kavram olan duygu düzenleme ile ilgili psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen yurtiçi araştırmaların (Apaydın, 2019; Büyükşahin Çevik ve Kızıldağ, 2018; Gülgez ve Gündüz, 2015) sınırlı sayıda olması konu ile ilgili açıklamaları sınırlandırmaktadır. Belirtildiği gibi, duygu düzenleme süreci boyunca bireyin kendi duygu durumunu dengede tutabilmesi oldukça önemlidir (Berking ve Whitley, 2014). Bu süreçte bireyin dengesinin bozulmaması için kişinin kendi kendine şefkat göstererek etkin bir öz destek sağlayabilmesi, duygulanım dengesi için önem taşımaktadır. Bu nedenle öz duyarlık, duygu düzenlemenin şahdamarı gibi görülebilir (Vatan, 2019). İlgili Türkçe literatürde bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkiyi psikolojik danışman örnekleminde ele alan bir araştırmaya rastlanılamamaktadır. Yabancı literatürde ise öz

duyarlık ve duygu düzenleme kavramlarını Avustralyalı psikologlar örnekleminde inceleyen Finlay Jones, Rees ve Kane (2015)'nin yürütmüş olduğu tek bir araştırma bulunmuştur. Ayrıca, alanyazından psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme ve öz duyarlık düzeylerinin bir arada ele alındığı bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu anlamda, çalışmanın ilgili alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Meslek elemanlarının, süreci daha verimli hale getiren bu mesleki unsurlara ilişkin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin ve bu unsuru etkileyen etmenlerin ortaya konulabilmesi ise psikolojik danışman adaylarından onları yetiştiren üniversitelerdeki PDR bölümlerine, psikolojik danışmanlardan onların çalıştığı ilgili kurumlara kadar verilen hizmetin daha kaliteli olabilmesi adına bir veri sunarak farkındalık oluşturabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle insan ilişkileri üzerine yürütülen böylesi önemli bir meslekte gelişimin, verimin, etkililiğin hangi durumlardan kaynaklanabildiğini tespit edebilmek ilgili literatür için önem taşımaktadır.

Araştırma, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile öz duyarlık ve duygu düzenlemelerinin incelenbilmesine olanak sunmasının yanı sıra elde edilen bulgular ile Türkiye'deki psikolojik danışmanların niteliklerinin sorgulanabilmesi ve bunların gelişimi adına neler yapılabileceği üzerine düşünülebilmesine yardımcı olabilir. Yani bu araştırma ile etkili psikolojik danışman nitelikleri konusunda literatüre sunulabilecek bilimsel katkıların yanı sıra psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, öz duyarlık ve duygu düzenleme durumlarına ilişkin veri elde edilebilmesi ile eğitimin güncel ihtiyaçlara göre düzenlenebilmesi, psikolojik danışmanların kişisel gelişimlerinin hangi konularda desteklenebileceğinin belirlenebilmesi hususlarında da katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma pandemi sürecinde yürütüldüğünden psikolojik danışmanlara yüz yüze ulaşmakta yaşanan güçlükler nedeniyle veriler online form aracılığıyla toplanmıştır.
2. Araştırma genellenebilirlik açısından 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle, Gölbaşı, Çankaya ve Etimesgut ilçelerine bağlı anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, Rehberlik ve Araştırma Merkezinde görev yapmakta olan 674 psikolojik danışmanla sınırlıdır.

3. Araştırmada belirlenen nitelikler Kişisel Bilgi Formu, Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Öz Duyarlık Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırma kapsamındaki çeşitli değişkenler psikolojik danışmanların cinsiyeti, öğrenim düzeyi, meslekteki deneyimi, çalışılan kurum, çalışılan kurum türü, meslekten memnun olma, eğitim yaşamında süpervizyon alma, eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma ve psikolojik danışma hizmeti alma ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Psikolojik danışmanların 'Kişisel Bilgi Formu', 'Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği', 'Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu' ve 'Öz Duyarlık Ölçeği'nin maddelerine içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

Tanımlar

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri: Etkili yardım eden özellikleri dikkate alınarak belirlenmiş genel olarak bir psikolojik danışmanda bulunması gereken enerji, entelektüel yeterlik, destek, esneklik, öz farkındalık ve iyi niyet özellikleridir (Cormier ve Cormier, 1991).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularına ilişkin farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandıramaması ve kabul edememesi, olumsuz duygular karşısında amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşayarak dürtülerinin kontrolünde hareket etmesidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Öz Duyarlık: Bireylerin başarısızlık yaşadığında ya da hatalı olduğunda kendini acımasızca yargılamak yerine mükemmel olmadığını ve sınırlılıklarının olduğunu, bunların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul etmesi (Neff, 2004), başarısızlıkları ile ilgili bu deneyimlerini yargılardan uzak, anlayışlı ve sevecen tutum ile anlamaya yönelip affederek kendine saygı duymasıdır (Neff, 2003a).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarını oluşturan etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık ile ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili kavramların ilişkilerini açıklamaya yönelik yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalar sunulmaktadır.

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri

Bu başlık altında sırasıyla psikolojik danışma, psikolojik danışman nitelikleri ve etkili psikolojik danışman nitelikleri kavramları ile ilgili literatür yer almaktadır.

Psikolojik Danışma

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli endişeler yaşayabilir, problemlerle karşılaşabilir, karar verme ya da karşılaştıkları problemlere ilişkin çözüm üretmekte zorlanabilirler. Evlilik ve aile yaşantısı, iş ya da eğitim hayatında karşılaşılabilecekleri sıkıntı ve tatminsizlik gibi sorunlarla kişisel gelişimleri veya varoluşlarına ilişkin arayışları doğrultusunda yardım ihtiyacı duyabilirler (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2014). Bireylerin bu yardım arayışlarını karşılayabilecek hizmet gruplarından biri psikolojik danışma mesleğidir.

Psikolojik danışma, ruh sağlığı hizmetleri arasında yer almakta olup temelde yardım sunmayı amaçlayan bir süreçtir. Bireysel ya da grup bazında sunulabilecek olan bu hizmet, bireylerin iç dünyalarında yaşayabilecekleri problemlerden kişilerarası ilişkilerde

karşılaşılabilecekleri zorluklara kadar uzanan yardım sürecini ifade etmektedir (Hackney ve Cormier, 2008).

Psikolojik danışma mesleği Amerikan Psikoloji Derneği (APA) (1997) tarafından bireylerin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişimlerini hedefleyerek gelişim ve psikoterapi ilkelerine bağlı kalınan; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel stratejilerin kullandığı profesyonel bir yardım olarak tanımlanmaktadır (aktaran Hackney ve Cormier, 2008). Amerikan Psikolojik Danışmanlar Derneği (ACA) (2014) tarafından ise iyilik hali, ruh sağlığı, eğitim ve kariyer amaçları doğrultusunda bireyleri, aileleri ve grupları güçlendiren yardım ilişkisi olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik danışma kuramsal temelleri bulunan; bireyin iyi olması, kişisel gelişimi, kariyeri ve psikopatolojiyle ilgilenen; gelişimsel özellikler ya da müdahaleler bulunan bir meslektir (Akboy ve İkiz, 2007). Psikolojik danışma mesleği içeriğinde psikolojik danışma, psikolojik danışman ve danışan olmak üzere üç unsur bulunmaktadır. Psikolojik danışma; bir amaç için özgür iradeleri doğrultusunda bir araya gelen psikolojik danışman ve danışanların somutluk, saydamlık, koşulsuz kabul, empatik anlayış gibi belirli kurallar, koşullar ve sınırlar dahilinde kurdukları iş birliğine ve ilişkiye dayalı olarak gelişen bir yardım verme-alma sürecidir (Tan, 1992; Voltan Acar, 2015). Bu ilişkide yer alan psikolojik danışmanlar, danışma uygulamaları noktasında belirli bir mesleki eğitimden geçmiş; çeşitli beceri, teknikler ve gerekli teorik donanıma sahip profesyonel yardım sunuculardır (Nelson Jones, 2013).

Psikolojik danışmada temel amaç; danışmanın çeşitli teknik ve yöntemlerle, sözlü ve sözsüz beceriler vasıtasıyla danışanda duygu, düşünce ve davranışsal boyutta, istendik yönde değişim ve gelişimlerin sağlanmasına yardımcı olmasıdır (Denizli, 2009). Psikolojik danışma kişilerin fiziksel, duygusal ve ruhsal alanda iyilik hallerinin artırılması; sıkıntı duyularının hafifletilmesi; kriz durumlarının çözüme ulaştırılması; daha ciddi psikolojik semptomlarının teşhis ve tedavisi amacıyla sunulan bir hizmettir (APA, 2019). Bunun yanı sıra bu hizmetler herhangi bir sorunu olmayan, psikolojik sağlığı yerinde olan danışanlara da yardım sunar. Bu yardımlar normal bir kişinin kendini daha iyi tanımasına, içinde bulunduğu koşulları gerçeğe uygun olarak değerlendirmesine, kişisel yeteneklerini geliştirmesine, kendine uygun bir meslek seçmesine, gerçekçi planlar yapmasına yönelik olabilir (Türk PDR-Der, 2011).

Psikolojik danışma, profesyonel bir yardımdır. Danışma sürecinde bilgi ve beceriler terapinin temelini oluştursalar da tek başlarına terapiye ait etkili ilişkiler kurma ve sürdürme

için yeterli değildir (Corey, 2008). Sürecin etkililiğinde bir birey olarak psikolojik danışmanın kendisinin daha etkili olduğu belirtilmekte (Corey, 2008; Lawson, Venart, Hazler ve Kottler, 2007; Venart, Vassos ve Pitcher-Heft., 2007) ve psikolojik danışmanların yardım sürecinde önemli bir konuma sahip oldukları söylenebilmektedir (Yalçın, 2006). Terapötik süreç, bireyin insani boyutu olan nitelikleri ve deneyimlerinden bağımsız olmadığından psikolojik danışma sürecinin başarılı olabilmesi için bu profesyonel yardımdaki etkileşimsel boyut önem taşımaktadır. Bundan dolayı danışma sürecinin en önemli etmenlerden biri danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişkinin etkililiğidir (Corey, 2008; Karaca ve İkiz, 2020).

Psikolojik Danışman Nitelikleri

Danışma süreci içerisinde etkin rol oynayan psikolojik danışmanların sağlıklı terapötik ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi, uygun yaklaşım ve müdahalelerin seçilerek hayata geçirilmesi, danışanın amaca ulaşma noktasında cesaretlendirilmesi gibi çeşitli kritik sorumluluklara sahip olduğu bilinmektedir (Egan, 2011; Sarı, 2018). Psikolojik danışmanların çeşitli özellikleri, danışma sürecinin başarısı üzerinde bu ve benzeri sorumluluklara pozitif etkilerde bulunabilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Bunlardan dolayı psikolojik danışmanlar, terapötik sürece etkisi olan en önemli unsurlarından biridir (Ivey ve Ivey, 1990; Yalçın, 2006). Literatürde de etkili bir psikolojik danışmanın özelliklerinin neler olabileceğinin merak konusu olduğu ve bu konu temelli çalışmaların 1950’li yıllara uzandığı (Rowe, Murphy ve Csipkes, 1975) görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde ideal psikolojik danışman özelliklerine ilişkin birçok çalışma ve görüşe rastlanılmaktadır. Kottler (2003) ideal psikolojik danışmanları sabırlı, sıcak, esnek, açık fikirli, kendinden emin, samimi, huzurlu, coşkulu ve tutkulu bir ruhla dengelenmiş kişiler olarak tanımlarken; Kuncce ve Angelone (1990) dostane, mütevazı, sempatik ve yakınlık özellikleri ön planda kişiler olarak tanımlamaktadır.

Eisenberg ve Delaney (1993) etkili psikolojik danışmanların niteliklerine ilişkin 9 madde belirlemiş ve şu şekilde açıklamıştır: 1. Etkin dinleyicidirler. Danışanları bir bütün olarak anlamaya çalışır, savunmaya geçmelerini engelleyici ve sağlıklı bir iletişim kurarlar. 2. İlgili, dürüst, açık ve güvenilir olarak danışanların kendilerini oldukları gibi kabul edilmiş ve rahat hissetmelerini sağlarlar. 3. Kendilerini tanıır ve danışanları bu doğrultuda desteklerler. 4. Kendileri ve danışanlarına güvenir ve saygı duyarlar. 5. Yeteneklerine güvenir ve kendilerini

beğenirler ancak danışanlarını kişisel ihtiyaçlarını doyumak için kullanmazlar. 6. Gereken bilgi birikimine sahiptirler. 7. İnsanları yargılamak yerine davranışlarının altındaki nedenleri anlamaya çalışırlar. 8. Çağdaş bir nitelik taşıyarak danışanlarını içerisinde bulundukları çevre ve kültürü göz önünde bulundurarak anlamaya çalışırlar. 9. Danışanlarını, kendilerini tanımaları ve çeşitli alanlarda değişim ve gelişim görmeleri konusunda desteklerler. Gerekli durumlarda da rol model olurlar.

Jenning ve Skovholt (1999) etkili psikolojik danışmanların niteliklerini bilişsel, duygusal ve ilişkisel boyutlarda ele almışlardır. Bilişsel boyutta; gelişim ve öğrenmeye açık olma, yaşam ve iş deneyimlerinden faydalanma, insan doğasının karmaşık yapısını değerli görme, bu karmaşık yapının getirdiği belirsizliklere karşı tahammül ve hatta memnuniyet duyma gibi özellikler yer almaktadır. Duygusal boyutta; kişisel farkındalığa sahip olma, danışmanın duygusal durumunun süreçteki etkilerini fark edebilme ve ruhsal açıdan sağlıklı olma özellikleri bulunmaktadır. İlişkisel boyutta ise terapötik ilişkinin önemi ve gücüne inanma; etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmek için gerekli sosyal becerilere sahip olma; ilişkide sıcak, saygılı, özenli, ilgili olma ve gerekli durumlarda danışanı sorunlarla yüzleştirebilecek becerilere sahip olma gibi nitelikler bulunmaktadır.

Pope ve Kline (1999) ise kabul edici, duygusal açıdan istikrarlı, açık fikirli, esnek, empatik, içten, insanlara karşı ilgili, güvenilir, duyarlı, sıcak, samimi, adil, arkadaşçıl, sempatik, sabırlı, becerikli ve yetenekli, işbirlikçi, sosyal, sınırlılıkların farkında, belirsizliklere karşı hoşgörülü ve tehditkar olmama şeklinde psikolojik danışmanların sahip olmaları gereken 22 özellik belirtmiştir.

Etkili psikolojik danışmanların, teröpatik bir ortamı oluşturabilecek gerekli kişilerarası ilişki kurma becerisine sahip bireyler olduğuna inanılmaktadır (Kottler, 2003). Ackerman ve Hilsenroth (2003) esnek, deneyimli, dürüst, saygılı, güvenilir, kendinden emin, ilgili, atık, arkadaşçıl, sıcak ve açık psikolojik danışmanların terapötik ittifak üzerinde daha etkili olabileceği ortaya koyarak kişilerarası becerilere vurgu yapmıştır. Psikolojik danışmanların alanlarında uzman, kişilerarası çekiciliği ve güvenilirliği yüksek kişiler olmaları danışanların danışma sürecini başarılı bir şekilde sonlandırabilmeleri ve süreçten memnuniyet duyabilmelerini de olumlu etkilemektedir (Mcneil vd., 1987). Mohr (1995)'a göre danışmanların empati konusundaki eksiklikleri, danışan sorunlarının ciddiyetini hafife almaları, negatif karşı aktarımları, zayıf teknik kullanımları veya bir tekniği aşırı

kullanmaları ve danışanlar ile terapi süreci konusunda anlaşmazlıklar yaşamaları gibi etmenler danışma sürecinin sonuçlarını negatif yönde etkileyebilmektedir.

Psikolojik danışmanların bir birey olarak ihtiyaçlarının değişebilmesi ve motivasyon düzeyleri, onların terapötik ilişkileri yapılandırmalarını veya sürdürmelerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980). Bundan dolayı psikolojik danışmanlar, kişisel ihtiyaçları ve motivasyon düzeylerinin terapötik süreç üzerindeki etkilerinin farkında olmalıdır. Terapötik süreç içerisinde psikolojik danışmanların motivasyonunu ve dolayısıyla da etkililiğini olumsuz yönde etkileyen faktörler şunlardır: 1.*Duygusal stres*: Geçmişte çözülmemiş travmaların olması. 2.*Gözlemsel başa çıkma*: Yaşamını kendinden çok diğer bireyler üzerine kurma. 3.*Yalnızlık ve soyutlanma*: Yakınlık ve sosyallik ihtiyacını danışma deneyimleriyle doldurmaya çalışma. 4.*Güç isteği*: Kendi yaşantılarındaki zayıflık hislerini başkalarının yaşamını kontrol ederek dengeleme. 5.*Sevgi ihtiyacı*: Eksik kalan sevgi ihtiyacını, tüm problemlerin kaynağını sevgi ve sevecenlikle çözerek karşılamaya çalışma. 6.*Dolaylı isyan*: Kendi çözülmemiş öfke ve düşüncelerini danışanların problematik davranışları üzerinden ifade etme. Olumlu etkileyen faktörler ise merak, empati ve anlayış, duygusal iç görü sahibi olabilme, dinleme becerisi, konuşmada rahatlık, içe bakış, kendini inkar kapasitesi, yakınlığa tolerans, güç karşısında rahat olma, gülme becerisidir (Foster, 1996 ve Guy, 1987'dan aktaran Gladding, 2013).

Psikolojik danışmanlar gibi insanlarla etkileşimde olmayı gerektiren yardım meslekleri yürüten kişiler tükenmişlik riski taşımaktadır. Araştırmalar kişilik özellikleri ile tükenmişlik arasında ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Bakker, Karen I Van, Lewig ve Dollard, 2006; Ghorpade, Lackritz ve Singh, 2011; Lent ve Schwartz, 2012). Bireylerin bazı kişilik özelliklerinin tükenmişlik yaşama olasılığını artırdığı görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar nevrotik kişilik yapısına sahip psikolojik danışmanların duygusal tükenmeye daha fazla maruz kalabildiklerini ve iş tatminlerinin azaldığını, dışa dönük ve vicdanlılık düzeyi yüksek psikolojik danışmanların ise daha yüksek iş tatmini sağlayabildiğini göstermektedir (Bakker vd., 2006). Bunun yanı sıra nevrotiklik düzeyi düşük; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve vicdanlılık düzeyi daha yüksek olan psikolojik danışmanların ise duyarsızlaşma ve duygusal tükenme düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Lent ve Schwartz, 2012).

Cormier ve Cormier (1991) bir psikolojik danışmanın enerji, esneklik, destek, iyi niyet, öz farkındalık, yeterlik ve güç gibi özellikler barındırması gerektiğini belirterek bunun yanı sıra etik kuralları benimseme, kişisel değerler, duygusal objektifliğin de danışmanın etkililiğini belirlediği ve yardım ilişkisini etkilediğini vurgulamıştır. Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan (2015) da psikolojik danışman davranışlarının meslek etiği, kuramsal ilkeler ve terapötik birtakım etkinlikler doğrultusunda şekillenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Etkili psikolojik danışmanların niteliklerini ise dört maddede ele almıştır. Bunlar: 1. Psikolojik danışma sürecini gerçekleştirecek gerekli entelektüel yeterliliğe sahip olmalı. Gerekli kuramsal donanım, mesleğe ilişkin etik konulara ve uygulama esnasında kullanılabilecek uygun tepki ve tekniklere hakim olmalıdır. 2. Öz farkındalığa sahip olmalıdır. Diğerlerince nasıl etkilenebildiklerini ve danışanları nasıl etkilediklerini bilmeli, kendi deneyimlerinin sebep olabileceği mesleki yetersizliğe karşı gelişime açık olmalıdırlar. 3. Başkalarına yönelik farkındalığa, güçlü bir gözlem ve değerlendirme yeteneğine sahip olmalıdır. Bunun için danışanlara empatik bir anlayışla yaklaşmalıdırlar. 4. Uygulama ve deneyime sahip olmalıdırlar. Süreç içerisinde süpervizyon yolu ile kendilerini desteklemelidir.

Literatürde danışmanların performanslarının merak konusu olduğu ve buna ilişkin teorik olarak anlaşılması ve ölçülmesi amacıyla ‘Danışman Performans Değerlendirme Formu (Counseling Performance Evaluation Form)’ geliştirildiği görülmektedir. Bu form ile danışmanların klinik beceri ve profesyonel standartlarının yanı sıra kişilik özelliklerinin de araştırıldığı ve tüm bunların danışma süreci etkililiğini artıracağı vurgulandığı görülmüştür. Fakat form danışmanların özel niteliklerden çok genel kişilik özelliklerini araştırması ile sınırlı kalmıştır (Kerl, Garcia, McCullough ve Maxwell, 2002).

Corey (2008) yaptığı araştırmalar sonucunda etkili psikolojik danışmanları kendi yaşantılarını ve tepkilerini kontrol edebilen, danışanlarına yardım ederken onların ihtiyaçları doğrultusunda en uygun teknikleri belirleyebilen, danışanlarıyla iyi bir terapötik ilişki kurup sürdürebilen uzmanlar olarak tanımlamış ve bazı ortak özelliklerden bahsetmiştir. Bu ortak özelliklere göre psikolojik danışmanların güçlü bir kişilik yapısına sahip olduklarını, sınırlar ve yaşamdan beklentiler gibi konularda öz farkındalıklarının yüksek olduğunu, kendilerine saygı duyan, kendilerini diğer bireylerle eşit gören, kendileri olmaktan hoşnut olan, kendi güçlerini tanıyıp kabul eden, değişime açık, yaşamlarını biçimlendirecek kararları farkında olarak alan, yaşama bağlı hisseden ve yaşamın içinde olmaya yönelik isteklilikleri yüksek olan, otantik, samimi, dürüst bir duruşa sahip, ince bir mizah anlayışı olan, yanlış

yapabileceğinin farkında olan ve yaptıkları hatalarını kabul eden, geçmişe takılı kalmayan ve gelecekle ilgili saplantıları olmayan, genelde içinde bulundukları anı yaşayabilen ve yaşatabilen, kültürün insanlar üzerindeki etkisini göz önünde bulunduran, cinsiyet, sosyal düzey ve yetiştirilmenin yarattığı farklılıklara duyarlılık gösteren, olaylara farklı bakış açıları ile yaklaşabilen, diğerlerinin iyilik halini önemseyen, işlerine derinden bağlı olup anlam çıkarabilen, ‘Hayır’ deme becerilerini sağlıklı bir şekilde kullanan ve ilişkilerinde sağlıklı sınırlar oluşturabilen bireyler olduğunu tespit etmiştir. Corey (2008) bu özellikleri tümüyle sahip olunması gereken nitelikler olarak ele almasa da her birinin etkili bir danışman olmaya katkı sağlayacağını ön görerek danışmanlara kılavuzluk edeceğini düşünmüştür.

Hackney ve Cormier (2008) ise psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkinin etkili olmasının psikolojik danışma sürecinin başarısını belirlediğini belirtmiş ve psikolojik danışma sürecinin başarısına katkı sağlayacağı düşünülen sekiz özellikten bahsetmiştir. Bunlardan biri psikolojik danışmanların kendi gereksinimleri, güçlü ve zayıf yönleri, sınırları, sorunlarla baş etme biçimlerine hakim olmalarını sağlayan kişisel farkındalık ve kavrayıştır. Diğer psikolojik bakımdan sağlıklı değildir. Bir diğeri etnik köken ve kültürel unsurların kendisi ve başkaları üzerindeki etkilerini anlama ve bunlara karşı duyarlı değildir. Bir diğeri ise psikolojik danışmanın kendi dünyasının yanı sıra kendi dünyası dışında olanları da tanıyabilmesi ve anlayabilmesini sağlayan açık fikirli değildir. Bunun yanı sıra nesnel olma, yetkin olma, güvenilir olma ve kişilerarası ilişkilerde çekici olma da danışman-danışan arasındaki ilişkinin etkililiğine katkı sağlamaktadır.

Nystul (2015) etkili bir psikolojik danışmanı tam anlamıyla tanımlamanın zor olduğunu vurgulayarak, kesin ve net özelliklere sahip benzer türdeki bireyler olarak tanımlamanın da gerçekçi olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, literatürdeki etkili psikolojik danışman özelliklerini de göz önünde bulundurarak danışmanlarda bazı ortak noktaların bulunması gerektiğini belirtmiş ve 14 karakteristik özelliği temel danışman özellikleri olarak sıralamıştır. Bunlar; destekleyici olma, artistik olma, duygusal olarak tutarlılık, empatik ve bakım veren olma, kendini kabul etme, öz saygısı yüksek olma, kendini gerçekleştirme, kendini açma, cesaretlendirici olma, sabırlı olma, öz yargılardan arınmış olma, belirsizliğe toleransı yüksek olma ve maneviyata sahip olma şeklindedir. Nystul (2015)’a göre psikolojik danışmanlar danışanlarını cesaretlendirerek onlardaki gelişme kapasitesine inanmalı ve danışanlarına sanatçı duyarlılığı ile yaklaşmalıdırlar. Böylece danışmanlar esnek, duyarlı, yaratıcı olabilir ve teknikleri danışanların ihtiyaçlarına göre uyarlayabilir. Psikolojik danışmanların aşırı

duygusal değişkenliği danışanda güvensizlik duygusuna neden olacağından duygusal değişkenliklerinin aşırı olmaması gerekir. Psikolojik danışmanlar danışanlarının problemlerini tanımlamaya, anlamaya ve bunları çözebilmelerinde onlara yardımcı olmaya isteklidirler. Bunun yanı sıra benlik saygıları yüksektir, kendini gerçekleştirmeye yönelik davranışlarda bulunurlar, kendilerini tüm yönleri ile ve oldukları gibi kabul ederler, danışanlarının değişimlerini destekleyebilmek için sabırlıdırlar.

Etkili psikolojik danışman nitelikleri konusu son yıllarda psikolojik danışman yetiştiren kurumların da üzerinde durduğu bir konu haline gelmiştir. Psikolojik Danışmanlık ile İlgili Programların Akreditasyonu Konseyi (CACREP) (2016), akademik özelliklerin içermediği özellikleri mesleğe ilişkin kişisel eğilimler olarak adlandırmış ve psikolojik danışma mesleğine ilişkin kişisel eğilimleri; psikolojik danışmanların danışanları ve meslektaşları ile etkileşimini etkileyen özellikleri, psikolojik danışmanın profesyonel gelişimi, adanmışlıkları, değerleri, kişilerarası işlevleri ve davranışları olarak tanımlamıştır. CACREP (2016), psikolojik danışman yetiştiren öğretim üyelerinin her bir öğrenci için program boyunca mesleğe ilişkin kişisel eğilimlerinin tanımlanması, süreç içinde farklı zamanlarda ölçülmesi, verilerin gözden geçirilmesi ya da analiz edilmesi şeklinde sistemli bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra psikolojik danışman yetiştiren programlara öğrenci seçimi sırasında bu eğilimlerin göz önünde bulundurulabileceğini vurgulamaktadır. Eğitim boyunca öğrencilerin psikolojik danışmaya ve kendilerine ilişkin bakış açılarının, mesleki kişisel eğilimlerinin, değerlerinin, tutumlarının ne kadar değiştii sorusu cevap aranması gereken sorular arasında bulunmaktadır (Korkut-Owen, Tuzgöl-Dost ve Bugay, 2014). Benzer şekilde son zamanlarda, ‘psikolojik danışma alanına girişi kontrol etme (gatekeeper)’ kavramı da, bu alanda lisansüstü eğitime başvuracak psikolojik danışmanların akademik olmayan özelliklerinin değerlendirilmesine vurgu yapan bir kavram olarak literatürde yer bulmaktadır (Brown-Rice ve Furr, 2016).

Görüldüğü gibi, literatür incelendiğinde etkili psikolojik danışmanların belirli kişilik özelliklerine sahip olmaları gerektiği konusunda bir fikir birliği bulunmasına karşın, bu özelliklerden hangilerinin etkili psikolojik danışmanların gelişiminde daha kritik olduğu ve eğitim yoluyla geliştirilip geliştirilemeyeceği konusu irdelenmektedir. İyi bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken mesleki yeterliklerden kişilik özellerine kadar uzanan tüm bu araştırmaların ortak noktası ise danışanları, eğitimcileri, süpervizörleri veya meslektaşları tarafından daha etkili olarak algılanan psikolojik danışmanların diğerlerinden farklı olan

özelliklerinin neler olduğunun belirlenmesidir (Ackerman ve Hilsenroth, 2003; Wicas ve Mahan, 1966). Bu konuya ilişkin ilgili literatürde çeşitli görüşler olmakla birlikte etkili bir psikolojik danışmanı, etkili olmayan bir psikolojik danışmandan ayırt eden niteliklerin neler olduğuna ilişkin kesin bir şekilde ortaya konulamadığı görülmektedir ancak araştırmalarda ortaya çıkan danışman özellikleri, danışma süreçlerinin verimliliğini artırmada etkili olabilecek özellikler olarak kabul edilebilir (İkiz ve Totan, 2014). Bu araştırmada ise etkili psikolojik danışmanların özellikleri teknik bilgi, eğitim, tecrübe, kişilik özellikleri açısından bir bütün olarak ele alınmaya çalışılmış ve ölçüt olarak farklı araştırmacılar tarafından bahsedilen özellikleri kapsayıcı nitelikte olan, Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Envanterinin kuramsal alt yapısını oluşturan Cormier ve Cormier (1991) tarafından belirtilmiş entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık boyutları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada yararlanılan model Cormier ve Cormier (1991) tarafından geliştirilen etkili psikolojik danışman nitelikleridir. Cormier ve Cormier (1991) etkili psikolojik danışman nitelikleri olarak altı özellik tanımlanmıştır. Bunlar:

1. Entelektüel yeterlilik: Psikolojik danışma sürecinde danışmanlar, gereken bilgi ve donanımına sahip olarak danışanlarına entelektüel birikimleri ile karşılık verebilmelidir. Süreç içerisinde bilgi toplamaya ve danışanını bilgilendirmeye uygun bir yeterliliğe sahip olmalıdır. Bilgi birikimini her geçen gün heyecan ve merakla yenileyerek gerekli tedavi ve teknikler konusunda donanım ve bilişsel yeterliliğe sahip olmalıdır (Cormier ve Cormier, 1991). Entelektüel açıdan yeterli olma, ruh sağlığı çalışanları etik standartları arasında yer almakta ve etkili bir danışmanın gerekli bilgi birikimine, deneyime ve çeşitli becerilere sahip olması gerekmektedir (Hackney ve Cormier, 2008).

2. Enerji: Psikolojik danışmanların peş peşe birçok danışanla görüşmeler bile, oturumlarda etkin olabilme ve bunu sürdürebilme becerisidir. Psikolojik danışmanları etkili kılan önemli özelliklerden biri canlı, dinamik ve güçlü bir duruş sergileyerek danışanlarına güven vermeleri, onları cesaretlendirmeleri, aktif olmaya itmeleri ve desteklemeleridir. Psikolojik danışma süreci pek çok yardım mesleğinde de olduğu gibi duygusal, bilişsel ve fiziksel yorgunluğu beraberinde getirebilmekte ve kısa sürede tükenmişliğe neden olabilmektedir. Bu durum danışanlar ile etkili iletişim kurabilmeyi, empatik tutum sergileyebilmeyi zorlaştırabilmekte ve danışanların terapötik motivasyonlarını azaltarak güvensiz hissetmelerine neden olabilmektedir (Cormier ve Cormier, 1991). Anne ve çocuk arasındaki

ilişkiye de benzetilebilecek olan bu süreç içerisinde danışmanlar devamlı yardım veren tarafta olmak ya da travmatik yaşam olaylarına ikincil olarak maruz kalmak gibi durumlar karşısında sağlam kalabilmeli; kendisini bilişsel ve duygusal olarak sürece katarak danışanlar için empatik, rahat, güvenilir, özgür, hassas bir ortam oluşturabilmelidir (Skovholt, 2012).

3. *Esneklik:* Psikolojik danışmanların danışanların problemleri ile çalışırken ihtiyaç duydukları kuram ve teknikleri seçebilmeleri için gerekli olan bir yaklaşımdır. Psikolojik danışmanlar farklı türden birçok vakayla çalışma ve kısa sürede zorlayıcı pek çok danışanla mücadele etme zorluklarını yaşayabilmektedir. Danışmanlar mesleğin gerektirdiği esnekliğe sahip olarak her danışana yönelik farklı yöntem, kuram ve tekniklerden faydalanabilmeli; hangi durumda hangi teorik bilgilerden faydalanacağını bilerek karşılaştığı her türlü problemle başa çıkma becerisine ve pratik sorun çözme tekniklerine hakim olmalıdır (Cormier ve Cormier, 1991).

Etkili bir psikolojik danışman, normatiflikten uzak bir biçimde esnek bir yapıda bulunmalı ve bu yolda danışana empatik ve saygılı bir şekilde yaklaşarak onu gerçekten dinlemeli, danışanın ihtiyaçlarını ve süreçten beklentilerini iyi bir şekilde anlamalıdır (Thomas, 1999). Esnek bir psikolojik danışman yardım süreci içerisinde danışanın yaş, cinsiyet, kültür gibi çeşitli özellikleri ve ihtiyaçları ile sürece getirdiği problemin niteliğini göz önünde bulundurarak hareket eder. Etkili bir psikolojik danışmanın tek bir yaklaşıma bağlı kalmaması, farklı teknik ve yöntemleri danışanlarının ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilmesi, uygulayabilmesi gerekir. Böylece danışmanlar esnek tutum sayesinde duygularını ve danışma sürecini daha iyi kontrol altında tutabilir, yardım verirken tükenme ve yorulma gibi risklerden de kendilerini koruyabilir (Cormier ve Cormier, 1991).

4. *Destekleyici olmak:* Yardım verme ve alma süreci, yapısı itibari ile genel olarak destek içeren bir süreçtir. Bu süreç içerisinde danışanların; kendilerini, ileriye dönük isteklerini, amaçlarını keşfetmeleri ve bunlara ulaşmak için uygun stratejiler geliştirip uygulamaları beklenmektedir (Carkhuff, 2014). Etkili bir psikolojik danışman; danışanını olduğu gibi kabul etmeli, ona umut aşılamalı, kendi kararlarını verebilmesi için cesaretlendirmeli, yetenek ve potansiyellerinin farkına varmasını sağlamalıdır. Böylelikle danışanın duygusal açıdan güvende hissetmesi ve kaygısını azaltması sağlanabilir (Cormier ve Cormier, 1991).

Danışmanlar destekleyici olurken danışanların geliştirebilecekleri bağımlılığa karşı dikkatli olmalı, süreç içerisinde sorumlulukların paylaşılmasını sağlamalıdır. Danışanını seçimleri

ve yaşamına dair pek çok konuda saygı duyarak destekleyen bir psikolojik danışman, ilişkide onun sırtını yasladığı bir yer değil yanında yürüyen ve ona inandığını hissettiren bir konumda yer alır. Danışanı adına kararlar alarak onu yönlendiren bir danışman ise onu bağımlı hale getirerek bireysel gücünü elinden almaktan öteye gidemez. Psikolojik danışman danışanına onun sorumluluklarını üstlendiği hissini yaşatmamalı, destek olurken sınırını belirleyebilmelidir. Bundan dolayı psikolojik danışmada destekleyici olabilmek yalnızca birey merkezli bir bakış açısı sergilemekle mümkündür (Cormier ve Cormier, 1991).

5. *İyi niyet*: Psikolojik danışmanlar, danışma süreci boyunca danışanlarının iyiliğini gözeterek ve gereksinimlerini göz ardı etmeden hareket etmelidir. Bu yardım sürecinde danışanı ile olan ilişkisini etik kurallar çerçevesinde şekillendirmesi ve kendi ihtiyaçlarını danışma süreci ya da danışanı vasıtasıyla tatmin etmemesi ile mümkündür. Kendi gereksinimleri ve temel ihtiyaçlarını da elbette danışana faydalı olabilmek adına karşılamaktan geri durmamalıdır fakat temel niyeti danışana ihtiyacı olan yardımı kötü niyet ve çıkar gözetmeksizin içten ve yapıcı şekilde sağlamak olmalıdır (Cormier ve Cormier, 1991).

Danışmanlar etik açıdan da öncelikli olarak danışanlarının iyiliğini gözetmekten sorumludurlar. Yardım sürecinde etik ilkelere bağlı kalma, sürecin temelinde yer alan saygı ve güvene dayalı bir ortamın oluşturulması için etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmakta ve danışma ortamında danışanın sorumluluk alma, iş birliğinde bulunma gibi pozitif davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir (Gümüş ve Gümüş, 2009). Psikolojik danışmadaki genel etik ilkeler; danışmanlık ilişkileri, gizlilik, mesleki sorumluluk, diğer profesyonellerle ilişkiler, ölçme-değerlendirme ve yorumlama, süpervizyon, eğitim ve öğretim, araştırma ve yayınlama ile uzaktan danışmanlık-teknoloji ve sosyal medya kullanımı başlıklarını içermektedir (ACA, 2014; APA, 2017; Türk PDR-Der, 2011). Etkili bir danışmanın davranışları; mesleki açıdan uygun eğitimlerden geçmiş ve donanımlı olma, danışmada kurulan ilişkiyi profesyonel boyutta tutma, danışanla gerçekleştirdiği görüşmenin gizliliğini sağlama, danışana birey-çevre boyutunda ve kültüre duyarlı olarak yaklaşma, danışanı süreç ile ilgili olarak gerekli konularda bilgilendirme ve onayını alarak diğer profesyonellerle işbirliği içerisinde olma gibi etik standartlar doğrultusunda şekillenmelidir (Corey, 2008; Kuzgun, 2000; Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2015).

6. *Öz farkındalık*: Öz farkındalık duygu, değer ve davranışları içeren bir benlik bilgisidir. Bunun yanı sıra bireyi etkileyen faktörlerin neler olduğu ve bu faktörlerin onları nasıl

etkilediğinin farkına varma yeteneğidir. Bu özellik bireylerin kendileri ile ilgili inançları ve davranışlarını da etkiler. Psikolojik danışma süreci danışmanların kişilikleri, duyguları ve düşüncelerinden bağımsız değildir. Aksine danışmanların tutum ve davranışları, kendi sorunları ve zorlayıcı özellikleri danışma sürecini etkileyebilmektedir. Örneğin; reddedilmeye dair korkuları olan bir danışman, danışanına yapacağı yüzleştirmeden kaçınabilir ve danışanına uyum sağlayarak süreci olumsuz yönde etkileyebilir. Kendini yeterli ve değerli hissetmeyen bir psikolojik danışman ise kendisi hakkındaki negatif inançlarını danışanlarına yöneltebilir. Eğer psikolojik danışmanın öz farkındalığı düşük ise, psikolojik danışma sürecinin ilerlemesinde başarısızlıklar olabilir. Bu nedenle danışmanlar öncelikle kendilerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin, ihtiyaçlarının, beklenti ve hedeflerinin farkında olmalı ve davranışlarının danışma sürecine olan etkisine dair sürekli uyanık biçimde olarak onları kontrol altına alabilmelidirler (Cormier ve Cormier, 1991).

Profesyonel bir danışmanı diğerlerinden ayıran şey, mükemmel geçmiş yaşantılara sahip olması değil hassas ve zayıf yönlerinin farkında olmasıdır (Cormier, Nurius ve Osborn, 2009). Psikolojik danışmanın öz farkındalığı sağlayabilmesi için sevilme, onaylanma, saygı duyulma, kontrol ihtiyacı gibi çeşitli gereksinimlerinin farkına varması; yardım etme konusunda kendisini harekete geçiren unsurların bilincinde olması; mutluluk, hayal kırıklığı, korku, öfke gibi duygularının farkında olması; güçlü ve zayıf yönlerinin, sınırlılıklarının ve zorluklar karşısında başa çıkma becerilerinin ayırımında olması önem taşımaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). Öz farkındalığı düşük danışman yardım ilişkisi içerisinde danışanı için uygun ortamı oluşturma, ilişkiyi başlatma, sağlıklı bir şekilde sürdürme ve sonlandırmada başarısız olabilir; kendine yönelik tutumlarını danışan ve sürece yansıtarak danışma sürecini olumsuz etkileyebilir (İkiz ve Totan, 2014). Nitekim Freud (1959), danışmanların başarısının kendi komplekslerinin ve dirençlerinin izin verdiği müddetle sınırlı olduğunu belirtmiştir (aktaran Hayes, 2004).

Cormier ve Cormier (1991)'e göre psikolojik danışman adayları etkili bir danışmanlık hizmeti verebilmek için tüm bu bahsedilen özelliklere sahip olabilmek adına kendilerini geliştirmelidirler. Psikolojik danışmanlar ise bu özellikleri kullanarak mesleklerini icra etmeli ve bu özellikleri etkililiklerini belirleyen temel unsurlar olarak takip edip geliştirmeye çabalamalıdır. Bu araştırma kapsamında belirtildiği gibi, ele alınan etkili psikolojik danışman nitelikleri Cormier ve Cormier (1991) tarafından tanımlanan öz farkındalık, esneklik, enerji, entelektüel yeterlik, destek ve iyi niyet niteliklerini içermektedir.

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri İle İlgili Araştırmalar

Aşağıda etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Aşağıda etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamada verilmiştir.

Heikkinen ve Wegner (1973) tarafından psikolojik danışmanlar ile diğer meslek grupları arasında kişilik özellikleri bakımından farklılıklar olup olmadığını araştırılmıştır. Araştırmada etkili psikolojik danışmanları etkili olmayanlardan ayıran özellikler belirlenmiş ve psikolojik danışmanlar ile diğer meslek grupları arasında kişilik özellikleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu; psikolojik danışmanların diğer meslek gruplarına göre daha dışa dönük, savunmacı, sakin, etkileyici ve dürüst olduğu bulgulanmıştır. Etkili ve etkili olmayan danışmanlara dair bulgularda ise etkili psikolojik danışmanların dalgın olma ya da sözel olarak soğuk olma eğilimlerinin daha az olduğu ve etkisiz danışmanlara göre daha sakin ve etkileyici görüldüğü bulunmuştur.

Zarski, Sweeney ve Barcikowski (1977), 8 psikolojik danışman ve 99 üniversite öğrencisinin katılımı ile yürüttükleri araştırmada psikolojik danışmanların sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik danışma sürecinin başarısına olan etkisini araştırmak amacıyla psikolojik danışma süreci çıktıları arasında sayılabilecek olan danışanın doyumunu, kendini kabul ve sosyallik düzeyleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların sosyal ilgi (topluma ait olma, aktif olma, yardımseverlik ve nezaket, arkadaşla davranış, samimi-dostça, kabul edici, öz güvenli, neşeli ve bağımsız) puanları ile danışanların doyum, kendini kabul ve sosyallik puanlarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Jennings ve Skovholt (1999), 10 uzman terapistin katılımıyla gerçekleştirdikleri niteliksel çalışmada terapistlerin bilişsel, duygusal ve ilişkisel özelliklerinin neler olduğunu araştırmışlardır. Araştırmada öğrenmeye istekli olma, bilişsel karmaşıklık ve belirsizliklere değer verme, duyguları iyi anlama, ruhsal ve duygusal olarak iyilik hali içerisinde olma, güçlü ilişki becerilerine sahip olma, terapötik işbirliğine inanma, duygusal sağlıklarının işlerini nasıl etkilediğinin farkında olma sonuçlarına ulaşılmıştır.

Pope ve Kline (1999) tarafından psikolojik danışmanlık öğrencilerinin belirlenmesi ve gelişimlerinin değerlendirilmesinde kullanılmak üzere etkili psikolojik danışmanların sabit özelliklerine ilişkin bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında 10 profesör; sıcaklık, adalet, samimiyet, kabul, açık fikirlilik, esneklik, sabır, duyarlılık, sempati, insanlara duyulan ilgi, duygusal kararlılık, güvenirlilik, empati, belirsizliğe tolerans, sosyal olma, işbirliği, kabiliyet, beceriklilik ve sınırların farkındalığı olarak 22 etkili psikolojik danışman kişilik özelliğini önem derecesine göre sıralamıştır. Çalışmada en önemli üç kişilik özelliğinin empati, kabul ve sıcaklık olduğu; en önemsiz üç özelliğinin ise beceriklilik, sempati ve sosyallik olduğu bulunmuştur.

Anderson, Ogles, Patterson, Lambert ve Veermeersch (2009) tarafından 1141 danışana hizmet veren 25 terapist üzerinde yürütülen çalışmada terapist etkileri ve bu etkilerin kaynakları çalışılmıştır. Araştırma kapsamında danışanlar her oturum sonrası bir değerlendirme anketi doldurmuşlardır. Bunun yanı sıra terapistlerin kolaylaştırıcı kişilerarası becerileri video aracılığı ile kaydedilen bir performans görevi ile derecelendirilmiştir. Araştırma sonucunda demografik değişkenlerden yaşın ve kolaylaştırıcı kişilerarası becerilerin terapist etkilerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Spurgeon, Gibbons ve Cochran (2012) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik danışman aday öğrenciler, sahip olmaları beklenen önemli mesleki eğilimler bakımından psikolojik danışma eğitimi veren akademisyenlerce değerlendirilmişlerdir. Araştırmada psikolojik danışma alanında başarılı olarak adlandırılan öğrencilerin yalnızca akademik başarı değil saygı, içtenlik, diğer fikirlere açık olma, kültürel anlayış ve iyi bir çalışma etiği sergileme gibi kişisel özelliklere de sahip oldukları bulunmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerde olması beklenen mesleğe ilişkin beş kişisel eğilim açıklık, dürüstlük, kararlılık (söz verme/sorumluluk), saygı ve öz farkındalık olarak tanımlanmıştır.

Anderson, Crowley, Himawan, Holmberg ve Uhlin (2016) tarafından yürütülen çalışmada terapistlerin etkililiği kolaylaştırıcı kişilerarası ilişki kurma becerilerine ve eğitim düzeylerine göre araştırmışlardır. Araştırmada 65 danışanla 7 seanslık terapi oturumu yürütülmesi ve bunlardan 20'sinin kontrol grubu olarak değerlendirilmesi sonucunda yüksek ilişki kurma becerisine sahip olan terapistlerin olmayanlara göre daha fazla iyileşme sağladığı, kontrol ve deney grubu karşılaştırmasında da deney grubunun terapi sonrası iyileşme gösterdiği, kontrol grubunda bir değişimin olmadığı görülmüştür. Araştırma

terapistlerin ortak kolaylaştırıcı ilişkisel becerilerinin, terapötik ittifak ve iyileşmeye bağımsız katkılar sağladığını göstermiştir.

Fulton (2016), 55 stajyer psikolojik danışman üzerinde yürüttüğü araştırmada psikolojik danışmanların farkındalık ve öz duyarlılık düzeyleri ile danışanlar tarafından algılanan empati, danışma oturumlarının derinliği, belirsizliğe karşı tahammül ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada psikolojik danışmanların farkındalık seviyeleri ile danışanları tarafından algılanan empati ve öz duyarlılıklarının belirsizliğe karşı tahammülleri ile pozitif bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların farkındalık ve öz duyarlılıklarının psikolojik danışma oturumlarının derinliği ile pozitif, deneyimsel kaçınma ile negatif ilişkide olduğu bulunmuştur.

Garner, Freeman ve Lee (2016), psikolojik danışman adaylarının mesleki kişisel eğilimlerini tespit etmek için Mesleki Eğilim Yeterliliğini Değerlendirme (Professional Disposition Competence Assessment-PDCA) ölçeği geliştirmişlerdir. CACREP (2009) standartlarına bağlı kalınarak geliştirilen bu ölçek bir psikolojik danışmanın sahip olması beklenen kişisel, profesyonel ve akademik eğilimleri temsil ettiği düşünülen dürüstlük, öz farkındalık, kişilerarası ilişki kurma becerisi, profesyonellik, öz düzenleme, karakterlilik, kritik düşünme becerisi, öğrenmekten keyif alma ve maneviyat temalarını içermektedir. Araştırmada ölçeğin bu eğilimleri ölçebilecek psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür.

Heinonen ve Helene (2020) etkili terapistlerin danışanlarıyla yürüttükleri sürecin başarı ile sonuçlanmasının diğerlerinden farklı olarak sahip oldukları karakteristik özellikleri ile açıklanabileceğini belirterek 2000-2018 yılları arasında etkili terapistlik özellikleri ile ilişkili yürütülen 31 araştırmayı incelemiştir. Araştırma sonucunda kendiyile bağlantılı olma ve bağlanmanın terapistliği etkileyen içsel özellikler olduğu, etkili terapistlerin kendi yaşamlarında ve bağlanma geçmişlerinde temelleri atılmış olan profesyonel bir kişilerarası ilişki kurma becerisinin olduğu görülmüştür.

Yukarıda yer alan yurt dışında yürütülen araştırmalar genel olarak incelendiğinde, çoğunlukla etkili psikolojik danışman niteliklerini araştırmak üzere ölçek geliştirme ya da alanyazında bulunan kişilik testlerinden faydalanarak betimsel çalışmalar yürütme şeklinde yapıldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra etkili psikolojik danışman kavramını karşılayabilecek araştırmaların çoğunlukla terapistlerle ya da psikolojik danışmanlık alanı öğrencilerinden beklenen mesleki kişisel eğilimlerin neler olabileceğini belirlemeye yönelik

yürütüldüğü görülmüştür. Son yıllarda ise mesleki kişisel eğilimleri irdelemeye yönelik araştırmaların ön plana çıktığı görülmektedir.

Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Aşağıda etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamada verilmiştir.

Çiftçi (1991) psikolojik danışmanların, psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ve öğretim üyelerinin kendi özellikleri ile ideal özellikleri arasındaki farkı incelediği araştırmasında kendi geliştirdiği ‘Danışmanların İdeal Özelliklerine Ait Sıfat Listesi Ölçeği’ni uygulamıştır. Uygulayıcılar sıfatı okuyarak öncelikle bu sıfatın kendilerinde ne kadar bulunduğunu, sonrasında ise aynı özelliğin ideal bir psikolojik danışmanda ne kadar olması gerektiğini puanlamışlardır. Bu iki puanlama arasındaki fark kendi-ideal fark puanını oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğretim üyesi ve danışmanların görüşleri arasında fark bulunmadığı fakat öğrencilerin kendilerini daha az yetiştirilmiş buldukları ve danışmanları daha çok idealize ettikleri bulgulanmıştır.

Özabacı, İşmen ve Yıldız (2004) 110 psikolojik danışman ile yürüttükleri araştırmada psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ile kendi-ideal özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre psikolojik danışmanlarda dışa dönüklük, iletişim kurabilme, kendiyi barışık olma, sevecen, rahat, pratik ve sabırlı olma özellikleri ile tükenmişlik ölçeğinin bütün alt boyutları (duygusal tükenme, kişisel başarısızlık ve duyarsızlaşma) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Pamukçu (2011) psikolojik danışmanların öz yeterlilik algılarını inceleyerek Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilmiş ‘Psikolojik Danışman Öz Yeterlilik Ölçeği’ni Türkçeye uyarlamıştır. Araştırmada yürütülen danışma oturum sayısı, yaşam doyumu ve süpervizyonun memnuniyet düzeyinin danışmanların psikolojik danışma öz yeterliğini anlamlı düzeyde yordadığı ve bu değişkenlerin birlikte öz yeterliğin %13’ünü açıkladığını bulgulanmıştır.

Çivitçi ve Arıcıoğlu (2012), Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı son sınıfında öğrenim gören 353 lisans öğrencisinin yardım etme stillerinin beş faktör kuramına dayalı kişilik özelliklerine (sorumluluğun, dışadönüklüğün, deneyime açıklığın, duygusal dengesizliğin ve yumuşak başlılığın) göre ne kadar yordadığını araştırmışlardır. Araştırmada

sorumluluğun somut-durumsal ve soyut yardım etme stillerini olumlu olarak yordadığı, dışadönüklüğün duyusal-devinimsel yardım etme stillerini olumlu olarak yordadığı, deneyimlere açıklığın soyut ve diyalektik-sistemik yardım etme stillerini olumlu olarak yordadığı, duygusal dengesizliğin duyusal devinimsel ve soyut yardım etme stillerini olumsuz olarak yordadığı bulgulanmıştır.

Yüksel, Diken, Aksoy ve Karaaslan (2012) psikolojik danışman adaylarının özel eğitim gereksinimi olan bireylere yönelik öz yeterlik algılarını incelenmişlerdir. Araştırmada öncelikle Rehber Öğretmen Özel Eğitim Öz Yeterlik Ölçeği'nin (RÖ- ÖEÖYÖ) (Aksoy, Diken, 2009) geçerlik ve güvenilirliğini sınamak adına yedi farklı üniversiteden toplamda 1298 psikolojik danışman adayından veriler toplanmıştır. Bulgulara göre, ölçeğin psikolojik danışman adayları için uygun bir ölçme aracı olduğu, erkek psikolojik danışman adaylarının öz yeterlik düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu ve öz yeterlik düzeylerinin alınan eğitimlerin miktarı ile doğru orantılı olarak arttığı bulunmuştur.

Demirel (2013) psikolojik danışman öz yetkinliklerini ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirerek 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşan Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği'ni geliştirmiş, etkin hizmet sunma ve danışana iletme şeklinde iki alt boyut belirlemiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu, psikolojik danışmanların öz yetkinlik düzeylerini belirlemede etkili olduğu görülmüştür.

İkiz ve Totan (2014), Türkiye'de psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve teknik bilgilerinin bir bütün halinde ölçülüp değerlendirildiği bir ölçme aracı geliştirebilmek adına 394 psikolojik danışman üzerinde yürüttükleri araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerini hem kişisel hem de mesleki yeterlikler yönünden inceleyecek bir ölçek geliştirmişlerdir. Araştırmada bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken özellikler enerji, entelektüel yeterlik, destek, esneklik, öz farkındalık ve iyi niyet olarak 6 alt boyutta açıklanmıştır. Araştırma sonucunda Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği'nin altı faktörden oluştuğu ve bu altı faktörlü yapının istatistiksel olarak doğrulandığı görülmüştür. Bunun yanı sıra ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulgulanarak psikolojik danışmanlar ve danışman adayları için kendilerini ne derece etkili ve yetkin hissettiklerinin anlaşılmasına, mesleki ve kişisel olarak ihtiyaçlarının tespit edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Korkut Owen, Tuzgöl-Dost ve Bugay (2014) bir psikolojik danışmanın mesleki eğilimlerinin neler olması gerektiğine dair Türkiye'de Psikolojik Danışma ve Rehberlik

alanında öğrenci yetiştiren 23 farklı üniversitede çalışan toplam 34 akademisyenin görüşlerini araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre akademisyenlerin psikolojik danışman adaylarının iletişime açıklık, esneklik, yardım etmeye gönüllülük, öz farkındalık, dürüstlük ve empatik anlayış gibi özelliklere sahip olmaları gerektiğine daha çok vurgu yaptıkları görülmüştür.

Çapri ve Demiröz (2016) tarafından 211 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada öz yeterlik inançları, duygusal zeka düzeyi ve etkili psikolojik danışman nitelikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka düzeyi ile etkili psikolojik danışman nitelikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve bu ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracılık etkisinin tam olduğu bulunmuştur.

Gülüm (2016) farkındalık temelli eğitimlerin ve uygulamaların ruh sağlığı alanında eğitim alan ya da bu alanda hizmet veren profesyonellerce nasıl deneyimlendiğini ve etkili bir ruh sağlığı hizmeti sunmak için bu eğitim ve uygulamaların nasıl faydalar sağlayacağını ortaya koymak adına meta analiz araştırması yürütmüştür. Araştırma kapsamında 12 niteliksel araştırma incelenmiş ve Wampold (2011)'un sıraladığı özelliklerle farkındalığa odaklı eğitim ve uygulamaların sonuçları arasında bir benzerlik olduğu; kendinin, danışanın ve sürecin farkında olma, kabul, empati, odaklanma, güven verebilme, zorlayıcı durumlardan kaçınmama gibi özelliklerin farkındalık odaklı eğitimler ve uygulamalar neticesinde geliştirilebilmesinin mümkün olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece farkındalık temelli eğitim ve uygulamalarının, terapistler ve terapist adayları üzerinde olumlu etkiler geliştirilebilmek için kullanılabileceği belirtilmiştir.

Balcı (2017), 452 psikolojik danışman üzerinde yürüttüğü araştırmada okul psikolojik danışmanlarının öz yetkinlik düzeylerini tespit etmek için Bodenhorn ve Skaggs (2005) tarafından geliştirilen Okul Psikolojik Danışmanı Öz Yetkinlik Ölçeği'nin (OPDOÖ) Türkçeye uyarlamasını yapmıştır. Ölçeğin liderlik ve değerlendirme, kişisel ve sosyal gelişim, mesleki ve akademik gelişim, işbirliği ve kültürel kabul olmak üzere beş alt boyuttan oluşan 37 maddelik bir yapısı olduğu; okul psikolojik danışma öz yetkinlik seviyesini tespit etmek amacıyla kullanılabilecek güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu bulgulanmıştır.

Camcı ve Ercan (2017), 164 psikolojik danışman üzerinde yürüttükleri araştırmada psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi

incelemiş, nevrotik kişilik özelliği ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki, dışadönüklük ve deneyime açıklık ile tükenmişlik arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Yayla ve İkiz (2017) İzmir’de çalışan 166 psikolojik danışman üzerinde yürüttüğü araştırmada psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeyleri ile etkili psikolojik danışman nitelikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeyleri ile etkili psikolojik danışman nitelikleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeylerinin ve etkili psikolojik danışman niteliklerinin öğrenim durumuna, yaşa, cinsiyete, meslekte çalışma süresine ve çalışılan kuruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde ise yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeyleri ve etkili psikolojik danışman nitelikleri lisans eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin mezun olunan programa göre farklılaşmadığı fakat etkili psikolojik danışman niteliklerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik mezunu psikolojik danışmanlarda bu program dışında bir programdan mezun olan psikolojik danışmanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koçak (2018), okul psikolojik danışmanları üzerinde yürüttüğü araştırmada psikolojik danışmanların sahip olmaları gereken özellikleri ikili karşılaştırma yöntemiyle belirlemiştir. Araştırmada okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik danışmanlarda olması gereken en önemli özellik empati olarak belirlenmiştir. Empatiden sonra gelen özellikler ise mesleki bilgi, yeniliklere ve değişime açıklık, saygı, cesaretlendirici olma, özgüven, dürüstlük, öz farkındalık, işbirliği ve alaycı olmayan mizah anlayışına sahip olma olarak tanımlanmıştır. İkili karşılaştırma yöntemi danışmanların yanıtlarında tutarlılık olduğunu ve kullanılan yöntemin geçerli olduğunu göstermiştir.

Eryılmaz ve Bek (2019) önceki araştırmalardan farklı olarak etkili psikolojik danışman niteliklerini danışanların gözünden değerlendirerek psikolojik danışma sürecinden sorununun çözüldüğünü hissederek çıkan danışanların etkili psikolojik danışman özelliklerine ilişkin algılarını araştırmıştır. Araştırma fenomenolojik model kullanılarak 13 danışanla yürütülmüştür. Araştırmada danışanla terapistin bağlantı kurabilmesi, terapötik ortamı oluşturabilmesi, koşullara uygun becerileri kullanabilmesi, teröpatik ittifakı yürütebilmesi, sürece bilimsel bakış açısıyla yaklaşabilmesi, destekleyici davranabilmesi ve

danışanın iç görü kazanarak olaylara bakış açısını genişletebilmesi özellikleri ön plana çıkmıştır.

Kalay Usta ve Deniz (2019) tarafından İstanbul ilindeki farklı liselerde çalışan 275 psikolojik danışman üzerinde yürütülen araştırmada etkili psikolojik danışman nitelikleri ve kariyer uyumlarının ruh sağlığı sürekliliğini ne derece yordadığı incelenmiştir. Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile kariyer uyumluluğunun birlikte toplam varyansın % 34'ünü açıkladığı bulgulanmış ve psikolojik danışman ruh sağlığı sürekliliğinin korunmasında etkili psikolojik danışman nitelikleri ile kariyer uyumluluğunun dikkate alınmasının önemli katkılar sağlayacağı belirtilmiştir.

Karaçam (2019) tarafından 333 psikolojik danışman üzerinde yürütülen araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile iş yaşamında öznel iyi oluşları (işe bağlılık) ve iş yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre etkili psikolojik danışman niteliklerinin ve psikolojik sermayenin, iş yaşamında öznel iyi oluşu (işe bağlılık) pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik danışmanların etkili birer psikolojik danışman olmak için çaba harcamaları ile psikolojik sermayelerine yatırım yapmalarının; iş yaşamlarında negatif duygu ve durumlara karşı koruyucu; pozitif duygu ve durumları destekleyici olacağı belirtilmiştir.

Buyruk Genç ve Yüksel Şahin (2020) tarafından 521 psikolojik danışman üzerinde yürütülen araştırmada etkili psikolojik danışman nitelikleri, psikolojik danışman öz yetkinliği, cinsiyet, kıdem, öğrenim düzeyi, üniversite eğitiminde yapılan bireysel ve grupla psikolojik danışma oturum sayısı ve bireysel ve grupla psikolojik danışma için süpervizyon almanın psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin psikolojik danışman öz yetkinliğini, kıdemi, öğrenim düzeyini, bireysel ve grupla psikolojik danışma oturum sayısını, psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini anlamlı düzeyde yordadığı ancak cinsiyet, bireysel ve grupla psikolojik danışma için süpervizyon alıp almamanın psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini anlamlı düzeyde yordamadığı bulgulanmıştır.

Korkut Owen ve Tuzgöl Dost (2020) tarafından 196 Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışmanın özelliklerine, psikolojik danışman eğitiminin onlarda yarattığı değişikliklere ve

psikolojik danışman eğitiminin nasıl daha etkili olabileceğine ilişkin görüşlerinin ortaya konması amacıyla açık uçlu sorular aracılığı ile nitel bir araştırma yürütülmüştür. Verilerin içerik analizi ile incelenmesi sonucunda iyi bir psikolojik danışmanda olması gereken özellikler iyi iletişim becerilerine ve iyi bir iletişim için gerekli koşullara sahip olma, insanlarla olmayı ve onlara yardım etmeyi isteme, öz farkındalık ve psikolojik olarak sağlıklı olma, farklılıklara/yeniliklere açıklık ve yansızlık, profesyonel tavır ile etik ve yaşama karşı tavır olarak belirlenmiştir. Psikolojik danışman eğitiminin yarattığı farklılıklar ise kendini daha fazla tanıma ve değiştirme, başkalarını daha iyi tanıma ve anlama, iyi iletişim kurmaya başlama gibi profesyonel özelliklerin artışı şeklindedir. Psikolojik danışman eğitiminin daha etkili olması için önerilerin de uygulama derslerinin ve süpervizyonun artırılması; sınıfların ve derslerin sayısı, dönem ve işlenişlerinin düzenlenmesi ve öğretim üyeleri ile öğrenci ilişkilerinin artırılması şeklindedir.

Türkiye’de yer alan araştırmalar incelendiğinde etkili psikolojik danışman nitelikleri ya da psikolojik danışmanların kişisel özellikleri ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmaların büyük bir kısmının ölçek geliştirme/uyarlama çalışmaları olduğu ve etkili psikolojik danışman özelliklerine yönelik betimsel ve ilişkisel tarama araştırmaları ile yürütüldüğü görülmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bu başlık altında sırasıyla duygu, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları ile ilgili literatür yer almaktadır.

Duygu

Günlük hayatımızda sıkça kullandığımız duygu kavramı bilimsel literatüre göre, organizma için öneme sahip iç ve dış olaylara koordine edilmiş yanıtlar kümesidir (Lazarus, 1966; 1993). Duygu kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Goleman (2013)’a göre duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünce, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir. Campos, Campos ve Barrett (1989)’e göre duygu, kişi ile içsel ya da dışsal çevre arasındaki ilişkileri kuran, sürdüren ya da bozan süreçlerdir. Cole, Martin ve Dennis (2004)’e göre ise deneyimleri değerlendirmeye yarayan, bireyleri durumlara göre hareket etmeye hazırlayan, deneyimin akışı boyunca anlamı

yapılandıran ve taşıyan bir çeşit radar ve hızlı tepki sistemidir. Psikoloji biliminde duygu terimi, kişinin bilişsel süreçlerinin dışsal süreçlerine olan etkisiyle ortaya çıkan zihinsel, ruhsal ve fiziksel yapının birleşimi olarak tanımlanır (Myers ve Derakshan, 2004).

Duygu ile ilgili terimlerin çeşitli olması sebebiyle duygu, duygulanım ve ruh hali kavramları birbirleri ile karıştırılıp birbirleri yerine kullanılsa da bu kavramlar arasında farklılıklar bulunmaktadır (Matsumoto ve Wilson, 2008). Ruh hali genellikle duygulardan daha uzun süreli olan, zamana daha fazla yayılmış ve dağınık, duygular gibi belirli nesneleri bulunmayan, yaklaşma ve geri çekilme gibi daha geniş davranış örüntülerine neden olan ve bu nesnelere yönelik davranışsal bir tepki eğilimi gözlenmeyen yapıdadır (Lang, 1995). Duygulanım ise duygudan daha uzun süreli ve kalıcı, duygular gibi dakikalar içinde değişmemekte ve hızlı bir şekilde ortaya çıkıp hızlı bir şekilde kaybolmamaktadır (Ekman, 1984). Bu nedenle duygu düzenleme süreçlerini inceleyen araştırmacılar duyguyu hiyerarşinin en üst kısmına koymaktadırlar (Gross ve Thompson, 2007).

Ekman (1992)'a göre duygular kendi içerisinde de farklılık göstermekte, birincil ve ikincil duygular olmak üzere iki kategoride sınıflandırılmaktadır. Öfke, üzüntü, şaşırma, tiksinti, neşe, kaygı ve küçümseme şeklinde yedi temel duygu bulunmaktadır. Bunlardan birincil duygular sevgi, tiksiniş, haz ve korkudur. İkincil duygular ise bireyin hayatı boyunca elde ettiği deneyimler sonucu ortaya çıkan kıskançlık, utanma, suçluluk gibi duygulardır (Damasio, 2006).

Duyguların iki temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyin bir durumla ilgilenmesi ve bunun kendi amaçlarıyla ilişkili olduğunu görmesi ile ortaya çıkmasıdır. Kişinin bazen hayatını sürdürmek gibi kalıcı, bazen de bir sınavdan geçerli bir not almak gibi geçici hedeflerine yüklediği anlamlarının değişmesiyle de duygu ifadesi değişmektedir. Diğer bir deyişle, amaç ve içinde bulunulan durumun anlamı ne olursa olsun, bu anlam duyguyu meydana getirebilir. Durumun kendisi ve anlamı değiştiğinde ise ortaya çıkan duygu da değişmektedir (Gross ve Thompson, 2007). İkincisi ise duyguların doğası çok yönlüdür. Benlik algımızın merkezinde veya çevresinde, bilinçli ve karmaşık ya da basit ve bilinçsiz şekilde olabilir (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007).

Duyguların fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç yönü bulunmaktadır. Beyin, kaslar, otonom sinir sistemi gibi insan fizyolojisinin çeşitli yönlerini kapsaması biyolojik yönünü; tepki oluşumu ve uyarana verilen yanıtların zihinsel olarak düzenlenmesi psikolojik

yönünü; sosyal faktörler tarafından oluşturulup bağlama göre değişmesi de sosyal yönünü oluşturmaktadır (Matsumoto ve Wilson, 2008).

Diğer bir kavramsallaştırmaya göre duygu uyarıcı, öznel duygu, fizyolojik değişim ve gözlemlenebilir davranış olmak üzere dört bileşen ile tanımlanabilir. Uyarıcı kişinin öncelikle bir durum, düşünce ya da kişi karşısında değerlendirmede bulunmasıdır. Öznel duygu değerlendirmenin kişide olumlu ya da olumsuz duygu oluşturmalarıdır. Fizyolojik değişim duygunun fizyolojik belirtiler oluşturmalarıdır. Gözlemlenebilir davranış ise duygunun dışarıdan da anlaşılmasını sağlayacak biçimde ağlama, gülme gibi çeşitli davranışlara dönüşmesidir (Plotnik, 2009).

İşlevselci bakış açılarına göre duygu kavramı bireyin davranışına rehberlik eden ve bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olan bilgi işlevli yanıtlar olarak tanımlanmakta ve bilişsel-deneyimsel, davranışsal-dışa vurumsal ve fizyolojik-biyokimyasal olmak üzere üç bileşene ayrılmaktadır. Bilişsel-deneyimsel bileşen, kişinin duygusal durumlar hakkındaki düşünceleri ve farkındalığını içerir. Davranışsal-dışa vurumsal bileşen; konuşma, vücut hareketleri, yüz ifadesi ve mimikler gibi duygunun gözle görülebilir belirtilerini içerir. Fizyolojik-biyokimyasal bileşen ise beyin aktivitesi, kalp atış hızı, cilt tepkisi ve hormon düzeyi gibi fiziksel durumları yansıtır (Brenner ve Salovey, 1997).

Duyguların çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Plotnik (2009)'e göre duyguların işlevi sosyal işaretler gönderme; hayatta kalma ve dikkat; bellek, uyarılma ve motivasyon olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Genel olarak duygular kişilerin içinde yaşadıkları çevreye ve bireylere adapte olmalarını ve daha anlamlı bir yaşam sürdürmek için güdülenmelerini sağlar (Dökmen, 2000); bireylerin motive olmaları, davranışlarını düzenlemeleri ve devam ettirmelerinde önemli bir işleve sahiptir (Izard, 2009). Duygular kişilerin ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlatmaya yardımcı olan sosyal işaretler gönderebilmesine (Keltner, Gruenfeld ve Anderson, 2003), kendi hayatlarında nelere önem verdiklerine ilişkin sinyaller vererek kişilerin önceliklerini belirleyebilmesine (Izard, 2009) yardımcı olur.

Duygular genellikle farkındalık dışında işlenen, hızlı başlangıçlı olup bir anda ortaya çıkan ve çoklu tepki sisteminde değişiklikler yaratan (Gross ve Muñoz, 1995), böylece karşı konulamaz ve kontrol edilemez bir güç olarak kavramsallaştırılan bir yapıya sahiptir (Koole, 2009). Bunun yanı sıra duygular, kişileri herhangi bir durumda herhangi bir biçimde tepki vermeye zorlamayan, yalnızca kişinin durumlara veya olaylara tepki verme olasılığını artıran yapıdadır (Gross, 2002). Dolayısıyla bireylerin duyguları üzerinde belirli bir kontrole sahip

oldukları ve onları düzenleyebildikleri düşünülmektedir. Duygular yanlış zamanda ya da yoğunluk düzeyinde ortaya çıktıklarında incitici olabilirler. Uygun olmayan duygusal tepkiler psikopatolojinin birçok biçiminde, sosyal zorluklarda ve hatta fiziksel rahatsızlıklar da yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bu çerçevede, bireylerin duygularını esnek bir şekilde düzenleyebilmeleri, yaşamlarını uyumlu bir şekilde sürdürebilmesi açısından oldukça önemlidir (Helion, Krueger ve Ochsner, 2019).

Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme bireyin sahip olduğu duyguyu, ne zaman, nasıl deneyimleyeceğini ve tepkisini nasıl ifade edeceğini belirleyen bir beceridir (Gross, 1998a). Freud (1961) gündelik hayattaki işlevsellik için duygu düzenleme becerisinin mutlak olduğunu ifade etmiş ve geliştirmiş olduğu kuramında bireyin duygu uyaranları ve bu duyguların anlatımı üzerinde nasıl kontrol sağladığına vurgu yapmıştır (aktaran Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenleme bireylerin duygularını izlemesi, farkında olması, oryante edebilmesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu olan hedefe yönelik içsel ve dışsal işlemlerin tümünü kapsar (Thompson, 2011). Yani bireylerin duygularını fark edebilmesi, kabul edebilmesi, olumsuz duygu yaşadıklarında kontrol edebilmesi, hedefe yönelik davranışlar sergileyebilmesi ve durumlara uygun strateji kullanarak hedeflerine ulaşabilmesi adına süreci yönetebilmesidir (Gross, 1998a). Duygu düzenleme süregelen deneyim isteklerine karşı sosyal olarak tolere edilebilir ve içten gelen tepkilere izin verebilecek esnek bir duygu yelpazesi ile cevap verebilme ya da bu tepkileri geciktirme yeteneğidir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Bireylerin amaçlarını gerçekleştirmesine hizmet eden içsel duygu durumlarının ve duyguyla ilişkili fizyolojik süreçlerinin meydana gelmesini, yoğunluğunu veya devam süresini başlatan, sürdüren, ayarlayan ya da değiştiren (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Raiser, 2000), duygusal uyarılmayı yeniden yönlendiren ve kontrol eden (Cichetti, Ganiban ve Barnett, 1991) süreçler bütünüdür. Yani basit bir biçimde kişinin içinde bulunduğu huzursuzluk haline son vermesi durumu değil hem anlık hem de devam eden süreçte kişinin yaşama uyum sağlamasını destekleyen ve işleyişini organize eden düzenlemeleri içerir (Cole ve Michel, 1994).

Duygu düzenleme duygusal tepkinin başlangıç hızı, kalıcılığı ve bu tepkinin etkisinden kurtulma süresi gibi zamansal özellikleri içermektedir (Thompson, 2011). Duygunun şiddeti, hissin süresinin fazlalığı, bağlam ve duygunun birbiri ile uyumsuzluğu bireylerin

yaşamlarında sorunlar çıkmasına sebep olabilir. Bu gibi durumlarda bireyler duyguları azaltma, artırma ya da devam ettirme gibi düzenlemelere ihtiyaç duyabilir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme ile kişiler olumlu ve olumsuz duygularını artırabilmekte, koruyabilmekte ve azaltabilmektedir. Duygu düzenleme çoğu zaman duygusal cevaptaki değişikliktir ve bu değişimler kişilerin hangi tür duygulara sahip olduğunu, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini ortaya çıkarmaktadır (Gross, 1999). Sağlıklı duygu düzenleme süreci de kişilerin duygularının farkında olması, onları kabul etmesi ve strese sebep olan duygularla karşılaştıklarında iyilik hallerini devam ettirebilme becerileri gösterebilmelerini içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme duyguların farkına varma ve anlama, duyguların kabulü, dürtüsel davranışları kontrol etme, olumsuz duygular deneyimlediğinde arzu edilen amaçlara uygun olarak davranma, bireysel amaçlar ve durumsal istekleri karşılamak için arzu edilen duruma uygun esnek bir biçimde duygu düzenleme stratejilerini kullanma (Gratz ve Roemer, 2004), kişinin kendi duygularını, başkalarınca oluşturulan duyguları, duygunun kendisi ve altında yatan özelliklerini düzenleme (Thompson ve Calkins, 1996) gibi birçok işlevi kapsamaktadır. Bu kapsamda duygu düzenleme kişinin kendi duygularını, başkalarınca oluşturulan duyguları, duygunun kendisini ve altında yatan özellikleri düzenlemektedir (Thompson ve Calkins, 1996).

Duygu düzenlemenin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden ilki duygu düzenleyici amacın kişinin kendisi ya da bir başkası tarafından etkinleştirilmesidir. Kişinin kendi duygularını düzenlemesi içsel duygu düzenleme, bir başkasının duygularını düzenlemesi ise dışsal duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır. İkinci temel özelliği duygunun gidişatını değiştirmekten sorumlu süreçlerdir ve açık ya da bilinçli olabildiği gibi örtük ya da bilinçsiz de olabilir. Üçüncü temel özelliği ise duygu düzenlemenin duygu dinamiklerine etkisidir. Birey amaçlarına bağlı olarak duygusal tepkinin bekleme süresini, yükselme süresini, büyüklüğünü, devam süresini veya dengelenmesini artırabilir ya da azaltabilir (Gross, 1998a; Gross, Sheppes ve Urry, 2011; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme süreç olarak duygusal, davranışsal ve fizyolojik yönler içermektedir (Garnefski, Kaaraji ve Spinhoven, 2001). Cole, Dennis, Martin ve Hall (2008), duygu düzenlemeyi anlayabilmek için duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları hem kendi aralarındaki ilişkiler bağlamında hem de her bir boyutun kendi içinde ele alınarak dinamik bir varlık olarak incelemesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Ruminatif düşünceler, kişinin

kendisi ya da diğer insanları suçlaması gibi bilinçdışı süreçler ile oluşabileceği gibi yadsıma, yansıtma, hafızada meydana gelen bozulmalar, seçici dikkat gibi bilinçli süreçlerle de oluşabilir (Garnefski, Kaaraji ve Spinhoven, 2001). Yani duygu düzenleme duygu uyarılmasını ve bağlantılı motivasyonel, bilişsel ve davranışsal eğilimleri sürdüren, güçlendiren veya zayıflatan sinirsel, bilişsel ve davranışsal süreçlerdir (Izard vd., 2011).

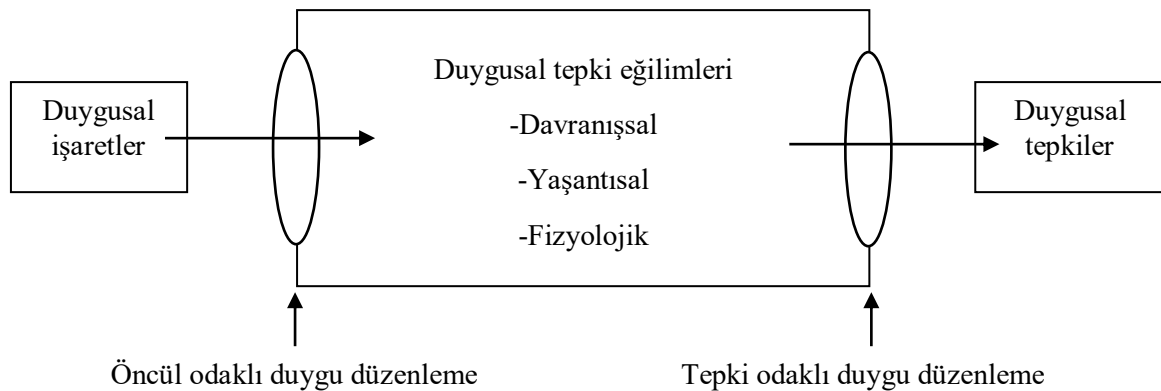
Duygu düzenlemede kullanılan stratejiler kişilerin varlığından hoşnut olmadıkları duygularını yönetmesi olarak ifade edilerek temelde doyumunu artırmaya ve amaca ulaşmaya yönelik kişilik fonksiyonlarını en üst seviyede kullanma olarak tanımlanabilir (Koole, 2009) fakat bu süreç hem negatif hem pozitif duyguları, bunun yanı sıra zorlanmaları ve ruhsal durumları içeren hareketler dizisidir (Koole, 2009). Yani duygu düzenleme yalnızca olumsuz duyguları değil, olumlu duyguları da düzenlemeyi de içermektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Aldao (2013) duygu düzenlemenin olumsuz duygu yanıtlarını sonlandırmak ya da olumlu duygu yanıtlarıyla değiştirmek yerine kişinin içinde bulunduğu durumun taleplerine karşı uyarlanabilir yanıtlar üretebilmesi olduğunu vurgulamaktadır. Bundan dolayı bağlamın duygu düzenlemede oldukça önemli bir yere sahip olduğunu vurgulanmaktadır. Thompson ve Goodman (2010)'a göre benzer şekilde kültürel bağlam da duygu düzenlemeyi etkilemektedir. Duygu düzenleme, duygusal deneyimleri izlemeyi ve değerlendirmeyi içerdiğinden özellikle duygusal öz izleme ve bilişsel değerlendirme duygu düzenlemenin merkezindedir. Gelişim alanındaki araştırmacılar ise bebeklik ve erken çocukluk döneminde ebeveynlerin ve aile ortamının duygu düzenlemeye oldukça katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Gross, 1998a; Gross, Richards ve John, 2006).

Gratz ve Roemer (2004) önceki çalışmaları temel alarak duygu düzenleyebilme yeteneğindeki bileşenleri duyguların fark edilebilmesi ve anlaşılabilmesi, duyguların kabulü, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanılabilmesi, olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışların gerçekleştirilebilmesi şeklinde tanımlamıştır. Gross ve Jazaieri (2014) uyarlanabilir duygu düzenlemenin farkındalık, hedefler ve stratejiler olmak üzere üç önemli faktörü içerdiğini ifade etmektedir. Farkındalık, kişinin içinde bulunduğu duygusal deneyimi kabul edip tanımlayabilmesidir. Uyarlanabilir duygu düzenleme için önemli olan diğer faktör ise, duygu düzenleme hedefine ulaşmak için kişinin kullandığı stratejilerdir. Hedefler duygu düzenlemesinin amaçlarını, stratejiler ise araçlarını belirlemektedir. Diğer bir deyişle, duygu düzenleme, duyguyu düzenleyen kişinin

amaçlarının yol göstericidir. Hedefine ulaştığını düşünen birey mutluluk duygusu yaşarken hedefine ulaşamayan ya da vazgeçmek zorunda kalan birey mutsuzluk ve hayal kırıklığı yaşamaktadır. Fayda sağlayıcı bir duygu düzenleme, kısa ve uzun vadeli faydaların sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesini gerektirmektedir. Kısa ve uzun vadeli faydalar arasındaki dengenin uygun bir şekilde dikkate alınmaması duygu düzenleme güçlüklerine neden olabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemede kullanılan stratejileri uyumlu ve uyumsuz şeklinde ikiye ayırmıştır. Uyumlu (adaptif) duygu düzenleme stratejileri planlama, önlem alma, yaşanan olayı kabul etme, olayları yeniden gözden geçirerek olumlu değerlendirme, olumlu olarak yeniden odaklanma ve kendi durumunu daha alt durumda olan biriyle sosyal olarak karşılaştırma şeklinde sıralamışlardır. Uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme stratejileri ise felaketleştirme, ruminasyon, kendini ve başkalarını suçlama şeklinde belirtmişlerdir.

Gross (1998a) duygu düzenlemedeki süreç ve stratejileri açıklamaya yönelik süreç modeli kavramsallaştırmasını ortaya koymuştur. Süreç modeline göre duygusal tepkiler bir sürece yayılarak her aşamada farklı bir düzenlemeye uğramaktadır. Bu stratejiler, duyguların düzenlenebileceği iki temel yol sunarak duygu ortaya çıkmadan önce denetleme sağlanan öncül odaklı stratejiler ve duygu oluşuktan sonra baş etme yöntemlerinin düzenlendiği tepki odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmakta ve aşağıdaki Şekil 1’de yer almaktadır.



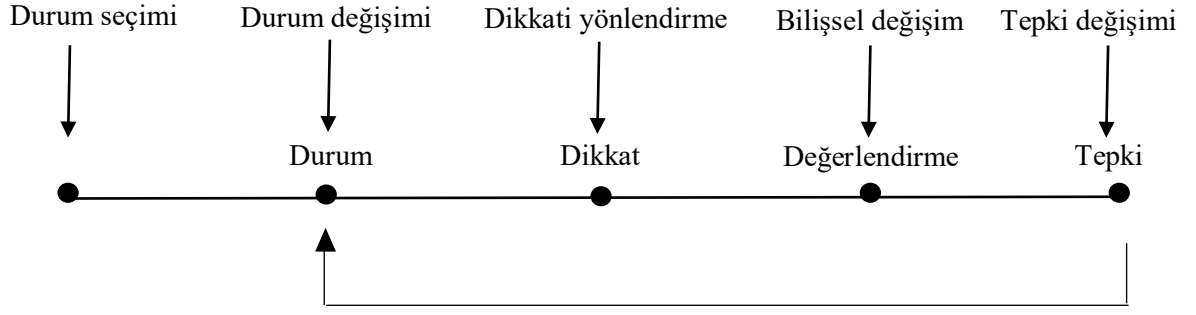
Şekil 1. Öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme. “Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology.”, Gross, J. J., 1998b., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9457784/> sayfasından erişilmiştir.

Şekil 1’de görüldüğü üzere öncül odaklı stratejiler duygusal tepkiler açığa çıkmadan, davranışsal ya da fizyolojik düzeyde bir değişime uğramadan kullanılır ve tepki odaklı stratejilerden önce gelir. Tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra bu tepkiyi değiştirmek amacıyla yapılan müdahalelerdir (Gross, 2001). Süreç modeline göre duygu tepkileri açığa çıkmadan önce ve çıktıktan sonra düzenlenebilmekte fakat öncül odaklı stratejiler için daha az çaba gerektiği düşünüldüğünden tepki odaklı stratejilerden daha etkili olduğu belirtilmektedir (Gross, 1998b).

Kişinin bir iş görüşmesine giderken bu görüşmeyi bir sınav ya da başarı ölçütü gibi görmek yerine şirket hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla bir fırsat olarak değerlendirmesi öncül odaklı stratejiye bir örnektir. Böylece sonradan açığa çıkması muhtemel olan hayal kırıklığı tepkisi gerçekleşmeden sürece bir müdahalede bulunulmuş olur. Beklediği doğum günü hediyesinin gelmemesi durumunda kişinin hayal kırıklığını gülerek gizlemesi ise tepki odaklı stratejiye örnek verilebilir (Gross, 2001).

Öncül odaklı stratejilere yeniden değerlendirme (Gross, 1999, 2001; John ve Gross, 2004), tepki odaklı stratejilere ise bastırma (Gross, 1999, 2001; John ve Gross, 2004) örnek gösterilebilir. Yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullanan bireyler daha fazla pozitif, daha az negatif duygu deneyimleyerek davranışsal olarak dışa vururlar. Bu bireylerin hem olumlu hem olumsuz duygularını diğer insanlarla paylaşmaları, çevreleriyle daha yakın ilişkiler kurmaları ve arkadaşları tarafından yeniden değerlendirme stratejisini kullanmayanlara göre daha fazla beğenilmeleri olasıdır. Bunun yanı sıra daha az depresif semptomla, daha yüksek öz saygıya ve yaşam doyumuna sahiptirler. Bastırma stratejisini yoğun kullanan bireyler ise içsel duygularını maskeleyerek ve duygularını dışarıya sergileme konusunda sınırlar getirerek stresli durumların üstesinden gelmektedir. Baskılama bireylerde daha az olumlu duygu deneyimleme ve dışa vurma, olumsuz duyguları ise daha fazla yaşamaya sebep olmaktadır. Bu kişiler diğer bireylerle yalnızca olumsuz değil olumlu duyguları da paylaşmaya isteksizdirler, yakın ilişkilerden kaçınırlar ve öz saygı düzeyleri ile yaşam doyumları daha düşük, depresif semptomları ise daha yüksektir (Gross ve John, 2003).

Süreç modeline göre duygu düzenleme durum seçimi, durum değişimi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere Şekil 2’de yer alan 5 aşamayı içermektedir (Gross, 1998b).



Şekil 2. Duygu düzenleme süreç modeli. “Emotion regulation-conceptual foundations” J.J., Gross, J. J. Ve Thompson, R. A. (2007), *Handbook of emotion regulation*, New York: The Guilford Press.

Şekil 2’de yer alan duygu düzenleme süreç modelinde yer alan duygu düzenleme stratejileri şu şekildedir:

1. *Durum seçimi*: Bireylerin arzu edilen veya istenmeyen bir duygusal deneyim yaşamasını etkileyecek belirli bir duruma yaklaşma ya da kaçınma eğilimini ifade etmektedir. Yani bireyin duygularını düzenleme amacıyla o duyguyu oluşturan kişi, ortam ya da durumlara yaklaşması ya da uzaklaşmasıdır. Kişi durumun kısa ve uzun vadeli faydaları arasında bir seçim yapar. Kişinin onu mutsuz eden hatıraları olan mekanlara gitmemesi ortama yönelik durum seçimine örnek gösterilebilir (Gross, 1998a). Stresli bir sınav öncesi arkadaşlarla kütüphaneye gitmek yerine onu esprilerle güldüren bir arkadaşla yemeğe çıkmayı tercih etmesi de durum seçimine bir örnektir. Fakat durum seçiminin kısa vadeli yararlarının yanı sıra uzun dönemli bedelleri olabilir. Mesela çekingen birinin sosyal durumlardan kaçınması kısa vadede daha iyi hissettirse de sağlanan bu rahatlama uzun vadede kişinin diğer insanlardan kendini geri çekmesi gibi bir sosyal izolasyon yaşamasına neden olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

2. *Durum değişimi*: Bireyin durumun duygusal etkisini değiştirmek için doğrudan durum üzerinde değişiklik yapması, seçilmiş olan ortam ya da durumun şartlarını değiştirerek duygusal etkinin değişmesini sağlamasıdır. Yani durumun seçilmesiyle beraber açığa çıkan duygusal etkinin değiştirilmesidir. Sınavdan önce yemeğe çıktığı arkadaşını sınava hazır olup olmadığını sorduğunda kişinin konuyu değiştirme çabası durum değişimine örnektir (Gross, 1998a).

3. *Dikkat odağı*: Kişinin seçilen durumun hangi yönüne odaklanacağını belirlemesi ve önündeki seçeneklerden birini seçip dikkatini ona yöneltmesidir. Durumların birçok yönü

vardır ve bireyler belli bir durumda duygularını etkilemek amacıyla ortam ya da durumu değiştirmeden dikkatlerini yönlendirirler. Genellikle durumun duygusal olmayan yönlerine odaklanılmaktadır. Bireyin onu üzen bir konuşma sırasında halının desenlerini gözden geçirerek dikkatini oraya yönlendirmesi ya da korku filmi izlerken gözlerini kapatması dikkat odağı değiştirerek duygu düzenlemeye birer örnektir (Gross, 1998a). Dikkat odağını değiştirme stratejileri dikkat dağıtma, konsantrasyon ve ruminasyon olarak gruplandırılmaktadır. Dikkat dağıtma, olumsuz deneyimlerin farkındalığı ya da yoğunluğunu azaltılabilmek için dikkatin durumun duygusal olmayan yönlerine kaydırılmasıdır. Konsantrasyon bir konuda derin biçimde düşünmedir (Nolen-Hoeksema, Morrow, Fredrickson 1993). Ruminasyon ise kişinin duygularını nedenleri ve sonuçları açısından aktif bir problem çözme çabasına girmeden tekrar tekrar düşünmesidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

4. Bilişsel değişim: Kişinin durumun duygusal anlamını değiştirebilmek için durum hakkındaki düşünme şeklini, duruma verdiği anlamı ve durumu yorumlama biçimini olaylara yönelik pek çok bakış açısından birini tercih etmesiyle değiştirmesidir (Gross ve Thompson, 2007). Kaybedilen maç sonrasında bir sporcunun maçı kaybetme nedenini kendi yetersizliğine bağlamak yerine hava durumuyla ilişkilendirmesi bilişsel değişime örnektir (Gross, 1998a). Bilişsel değişimde sıkça kullanılan yöntem yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme, yaşanan duygunun olumsuz etkisini azaltmayı ya da gelecekte yaşanacak bir olayın olumlu duygusal yönlerini artırmayı hedeflemektedir (Dennis, 2007; Gross, 1999, 2014).

5. Tepki düzenleme: Kişinin ortaya çıkan duygularını düzenlemek amacıyla duyguyu ifade ediş şekli olan ve duygu üretme sürecinin sonunda ortaya çıkan duygusal, fizyolojik veya davranışsal tepkilerini farklılaştırmasıdır. Kötü geçen bir sınavdan sonra kişinin üzüntüsünü gizlemesi ya da sunum yaparken kendini tedirgin hissedenden birinin bunu dinleyicilerden saklaması tepki düzenlemeye birer örnektir (Gross, 1998a). Kas gerginliğini düzenlemek amacıyla birtakım ilaçlar; olumsuz duyguların azaltılması için egzersiz ve gevşeme teknikleri; duygu deneyimini değiştirmek amacıyla alkol, sigara, uyuşturucu kullanımı ve yiyecek tüketimi gibi tepkileri düzenlemek amacıyla kullanılan yöntemler bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Tepki düzenlemenin bir başka yaygın biçimi ise dışı vurumun baskılanmasıdır. Baskılanma kişinin devam eden olumsuz ya da olumlu duygularını dışı vuran davranışını engellemesidir (Gross, 1999, 2014; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme ile ilgili diğer araştırmacılarından farklı olarak duygu düzenleme güçlüğü kavramına vurgu yapmışlardır. Duygu düzenleme bireyin kendi duygularını anlayıp anlamlandırabilmesi, kabul etmesi, dürtüsel davranmaktan kaçınıp duyguya uygun ve amaca yönelik davranabilmesi, uygun duygu düzenleme stratejisi kullanabilmesi; duygu düzenleme güçlüğü bunların bazıları ya da tamamında yetersiz kalınması şeklinde tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü; kişinin deneyimlediği duygular ile baş etmesinde yaşad ı zorluk veya yetersizlik (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011); duygusal tepkilerin düzenlenmesinde yaşanılan problemler, duygusal uyaranlara karşı aşırı hassasiyet, bu uyaranlar karşısında daha uzun ve g    tepkilerin verilmesinin birleşimidir (Linehan, 1993). Bireyin duygusal tepkilerinin davranışları ve psikolojik işleyişleriyle uyumlu olmaması (Han ve Shaffer, 2013) ve bunun sonucunda karşılaşılan olaylara yönelik geliştirilen ifadeler ile duygusal yaşantıları d zenleyememesi (Cole, Michel ve Teti, 1994) olarak da tanımlanmaktadır.

Duyguların düzenlenememesi durumu, olumsuz duyguları yeterli ve etkili şekilde düzenleme kapasitesinin olmaması ve yeni olumsuz deneyimlerde duygusal bir taşma ve aşırılık yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Roth vd., 2014). Duygu düzenleme g  l   nde problem oluşturan unsur duygunun kendisi değil; kişinin deneyimlediği duyguyu fark etmesi, kabul etmesi, kullanması ve duygunun varlığına rağmen işlevselliğini sürdürebilmesi konusunda beceri eksikliğinin olmasıdır (Leahy vd., 2011).

Gratz ve Roemer (2004)'e göre, duygu düzenleme g    lerinin değerlendirilmesinde duyguların farkındalığı, duyguların açıklığı, duyguların kabul edilmesi, etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine erişim, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol edebilme, olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunabilme yeteneği olmak üzere 6 boyut bulunmaktadır. Farkındalık boyutu duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını, açıklık boyutu duygusal tepkilerin anlaşılmamasını, kabul etmeme boyutu duygusal tepkilerin kabul edilmemesini, stratejiler boyutu etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim olmasını, dürtü boyutu olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde g     yaşamayı ve amaçlar boyutu olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada g     yaşamayı ifade etmektedir. Bu bileşenlerden biri, birkaçı ya da tamamını yerine

getirmekte zorlanan bireylerin ise duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını vurgulamıştır. Bu durumda bireyler duygularını tanımakta, ayırt etmekte ve düzenlemekte güçlük yaşayarak düzensiz duygulanım sergilemektedirler (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü temelde aşırı ve yetersiz düzenleme olmak üzere iki biçimde gerçekleşmektedir. Yetersiz düzenlemede birey içgüdüsel davranarak saldırgan dışavurumlar gösterirken aşırı düzenlemede suçluluk, anksiyete, utanç gibi problem yaratan içsel süreçler ortaya çıkmaktadır (Wenar ve Kerig, 2000).

Yaşama iyi adapte olabilmiş bireylerin duyguları çoğunlukla iyi biçimde düzenlenmiştir ve bu kişiler duruma göre duygularının devam süresi ve yoğunluğunu kısaltıp azaltabilir ya da uzatıp artırabilir. Kişi gerekli düzenlemeyi gerçekleştiremezse duygu düzenlemede deneyimlediği güçlük, kişinin yaşadığı durumlar karşısında gösterdiği başa çıkma tarzının parçası haline gelebilir. Bu kişinin işlevselliğine zarar verip psikolojik bozuklukların gelişiminde, devam etmesinde ve tedavisinde rol oynayabilir (Cole ve Michel, 1994). Duygu düzenleme güçlüğü'nün travma sonrası stres bozukluğu (Ehring ve Quack, 2010), madde kullanım bozuklukları (Wilens, Martelon, Anderson, Shelley-Abrahamson ve Biederman, 2013), yeme bozuklukları (Monell, Högdahl, Mantilla ve Birgegard, 2015), genellenmiş ve sosyal kaygı bozukluğu (Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007) gibi birçok psikolojik problemle bağlantılı olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra birçok terapi modelinde duygu düzenleme güçlüğüne açık biçimde değinilmese de duygu örüntüleri ve geçmişinin anlaşılmasına çalışılması, duyguların farkına varıp uygun biçimde ifade edilebilmesi, sorunlu duygu örüntüleri üzerinde çalışılabilmesi gibi hedeflerinin yer aldığı görülmektedir (Cole ve Michel, 1994).

Duygusal bozukluklarının çoğunda duygu düzenleme hataları ya da duruma uygun olmayan bir duygu düzenleme stratejisi kullanımı rol oynamaktadır. Duygularını düzenleyemeyen bireylerin duygusal durumlar karşısında her zamanki gibi performans gösteremedikleri (Roth vd., 2014) böylelikle insanlarla olan ilişkileri, iş hayatları ve üretkenliklerinin olumsuz olarak etkilendiği (Gross ve Munos, 1995) görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüklerinin bireylerin öz duyarlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediği (Sünbül, 2016), duygu düzenleme becerileri düşük bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları olaylarda uygun tepkiler veremedikleri, sosyal ilişkilerinde de zorluk yaşadıkları (Akdur ve Aslan, 2017) görülmektedir. Tüm bunlar psikopatolojilere kapı aralamaktadır. Psikolojik

belirtiler gösteren bireylerin duyguların yoğunluğu, süresi, sıklığı ve türü ile ilgili birtakım zorluklar yaşayarak duygularını düzenleyemedikleri görülmektedir (Gross, 2013).

Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar

Aşağıda duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Aşağıda duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar kronolojik sıralamada verilmiştir.

Gross (2002)'un yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin etkililiğini değerlendirdiği araştırmada yeniden değerlendirmenin olumsuz duygu ifadesini azaltıp olumlu duygu ifadesini artırdığı, bastırmanın ise sadece olumsuz duygu ifadesini değil olumlu duygu ifadesini de azalttığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra herhangi bir duygu düzenleme stratejisinin diğer bir stratejiye karşı üstün olmadığı, duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliğinin kullanıldıkları bağlama göre değiştiği de bulgulanmıştır.

Tull, Barret, McMillan ve Roemer (2007) üniversite öğrencilerinden travmaya maruz kalmış bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSBB) semptomları ile duygu düzenlemenin belirli yönleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. TSBB semptomları şiddetinin üzgün olma, dürtü kontrol zorluklarının olması, etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmanın sınırlı olması, duygusal netliğin eksik olması durumlarında hedefe yönelik davranışlara ilgi göstermede zorluk ve duygusal kabulün eksikliğiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) ruminasyon, baskılama, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul, sosyal destek gibi duygu düzenleme stratejilerinin kadın ve erkeklerde; genç, orta ve ileri yaştaki yetişkinlerde farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu stratejilerin depresif belirtilerle olan ilişkisini incelenmişlerdir. Araştırmanın sonuçları uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanımının tüm yaş grupları ve her iki cinsiyette de depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Orgeta (2011) geç yetişkinler üzerinde yürüttüğü araştırmada duygu düzenleyememe ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal tepkileri

düzenlemede yaşanan zorluklar ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) tarafından 284 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada bağlanma stilleri ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleyememenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine erişememenin güvensiz bağlanma ile hem depresyon hem de anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra olumsuz duyguların kabul edilmemesi ve bu duygular yaşanırken dürtüsel davranışları kontrol edememenin, güvensiz bağlanma ile anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Abravanel ve Sinha (2015) tarafından yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada duygu düzenleme güçlüklerinin stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, stresli yaşam olayları ve duygu düzenleme güçlüklerinin depresif belirti varyansının %50'sini açıkladığı bulunmuştur.

Araştırmalar irdelendiğinde yurt dışı literatüründe duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygulanımı artıran, olumlu duygulanımı ile azaltan bir etkisi olduğu görülmektedir.

Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Aşağıda duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamada verilmiştir.

Akhun (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları ile olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürme güçlüğü, duygusal tepkilerin açık olmaması ve duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımının psikolojik belirti düzeyini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Eldoğan ve Barışkın (2014) erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal fobi belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü üniversite öğrencileri üzerinde araştırmışlardır.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Safrancı (2015) tarafından yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada duygular ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada etkili duygu düzenleme stratejilerine erişmedeki zorluklar ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulunmuştur.

Abdi ve Pak (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada patolojik kişilik boyutları, duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada duygu düzenleme güçlüklerinin patolojik kişilik boyutları ve depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüklerinin patolojik kişilik boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Yumuşak (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtileri yordadığı bulunmuştur.

Gülmez (2019) tarafından yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı, bedensel belirti bozuklukları ve öz duyarlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yurt içinde yapılan araştırmaların duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Öz Duyarlık

Öz duyarlık 2000 yıllık Doğu Budist felsefesi temelli, pozitif psikoloji alanında yer alan, psikolojik sağlık açısından önemli bir kavramdır (Neff, 2003b). Batılı araştırmacılar için daha güncel olan öz duyarlık (self compassion) kavramı Neff (2003a) tarafından ortaya atılmıştır. Öz duyarlık, bir tek başkalarına karşı duyarlı olmayı içeren 'duyarlık' kavramı içeriğinden farklı biçimde bireyin başkalarına karşı duyarlı olabilmesi için öncelikle

kendisine karşı bunu sağlaması gerektiğini belirten Budist psikolojisinden temel almaktadır. Buna karşılık gelen öz duyarlık kavramı; kişinin acı ve sıkıntı yaratan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen davranması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olması ve yaşanan olumsuz deneyimleri yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003b).

Öz duyarlığın içeriğini daha genel bir kavram olan olan duyarlık (compassion) oluşturmaktadır. Duyarlık; diğerlerinin acılarına hassas olmayı, yaşadıkları sıkıntılardan uzak olmamayı, başarısızlık ya da hatalarda bireyleri eleştirmeden anlamayı ve başkalarına karşı daha tahammüllü, nazik ve şefkatli olmayı gerektirmektedir. Duyarlık, sıkıntı çeken birinin yaşadığı acıyı yoksaymak yerine onu derinden hissetmektir (Neff, 2004). Bunun öze yönlendirilmiş hali olan öz duyarlık ise diğerlerine sergilenen bu duyarlığın yetersizlik, başarısızlık ya da rast gitmeyen durumlarda bireylerin benliğine yönelik sergilenebilmesi durumudur (Neff, 2003a).

Öz duyarlık; hoşlanılmayan yaşam durumlarına ilişkin sorunu kontrol altına almaktan çok sakinleşmek adına bireyin özüne yönelmesidir (Neff, 2009). Başarısızlıklar veya hatalarda özünü acımasızca suçlamak yerine mükemmel olmadığı, sınırlılıkları olduğu konusunda farkındalık geliştirmesidir (Neff, 2004). Yani bireyin kendi özünü affederek insanlığın beraberinde sınırlılıkları da getirdiğini fark edip kendisine karşı saygı duymasıdır (Neff, 2003a).

Öz duyarlığın kapsamını belirleyebilmek için hangi anlamları taşımadığına ilişkin çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Bunlardan biri benmerkezcilik konusudur. Kişinin kendisine yönelik duyarlı olma durumu; benmerkezci ve bencil olma, kişisel çıkar ve ihtiyaçlarını diğerlerinininkinden üstün tutma biçiminde algılanmamalıdır. Benmerkezci olma durumu bireyin noksan yanlarını yok sayıp kişisel çıkarları doğrultusunda diğerlerine olumsuz etkiler doğuracak davranışlar sergilemesini gerektirirken öz duyarlık bu durumu içermemektedir (Neff, 2003a). Öz duyarlıkla beraber başkalarıyla bağlantılı olma duyguları artarken benmerkezli duygular ise azalmaktadır (Neff, 2003a, 2003b, 2004). Öz duyarlığı yüksek kişiler kendilerine de başkalarına da duyarlık gösterir, kendilerine duydukları sevecenlik ve nazikliği herkesin yaşayabileceğinin farkında olarak diğerlerinden kopmaz ve onlara da duyarlı olur (Neff, 2003a).

Öz duyarlık pasiflik anlamına gelmemektedir. Öz duyarlık bir ebeveynin çocuğuna yönelik duyarlı tutumuyla paralellik göstermektedir. Duyarlı ebeveynler çocuklarının kendilerine

zararı dokunacak herhangi bir davranışı gerçekleştirmelerine müsaade etmez, yargılayıcı ve cezalandırıcı bir tutum içerisinde yer almaz, çocuklarının iyi oluşları adına kaygılanır. Bu ebeveyn modeline benzer şekilde öz duyarlık kişinin benliği zedeleyebilecek davranışlarını bırakmasını, benliğinin iyilik halini artırabilmesi adına gereken faaliyetleri yapmayı kapsamaktadır (Neff, 2003a). Bu sebeple öz duyarlık, şahsi beklentiler karşılanamadığında kendini sevecen ve nazik bir biçimde değerlendirmeyi, problemleri görmezden gelmek yerine nazik ve sabırlı bir tutumla benliği teşvik etmeyi ve problemlerin çözümü adına aktif olmasını kapsamaktadır (Brown, 1999).

Öz duyarlık sınırsız olmak değildir. Bireylerin kendi benliğine yönelik başkalarına olduğundan daha katı ve eleştirel olduğu vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Öz duyarlık ise bireyin kendisini şeffaf bir biçimde görebilmesi adına duygusal anlamda güvenli bir alan yaratarak potansiyelini sert tutumlu eleştirilerinden kaçmak değil daha iyiye erişebilmek ve değişebilmek hedefiyle kullanmasıdır (Neff, 2004).

Öz duyarlık hataları görmezden gelmek veya kabullenmemek anlamı taşımamaktadır. Öz duyarlık ideal standartlara ulaşamadığında benliği sertçe eleştirilmek yerine içten, nazik ve sabırlı bir biçimde teşvik edilmesidir (Neff, 2003b). Öz duyarlık ne yaşanan olumsuzlukları olmamış gibi varsayarak reddetmek ne de bu durumun kişinin benliğini zedelemesine müsaade etmektir (Kirkpatrick, 2005). Bu kapsamda öz duyarlık, yaşanan sıkıntılı duyguları abartma ya da bastırma gibi iki uç noktadan birinde olmak yerine objektif biçimde kişinin özüne bakabilmesidir (Conway, 2007). Bunun bireylerin dengeli olabilmesi ile mümkün olacağı düşünülmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Öz duyarlık kişinin kendine acıması anlamına gelmemektedir. Bu kavram bireyin kişisel sorunlarına dalarak deneyimlediği acıyı abartması, başkalarının da sorunlar yaşadıklarını unutarak bu durumun kendisine özgü olduğunu düşünmesi ve böylelikle de diğerlerine karşı ayrılan ‘zavallı ben’ duruşu takınmasıdır (Neff, 2004). Tam tersine öz duyarlık ise kişinin yaşadığı durumu geniş bir perspektiften görerek insanlık deneyimlerinin bir bölümü olarak bilinçlilikle kabul etmesini sağlamaktadır (Neff, 2003a, 2003b, 2004). Böylece öz duyarlık hayatın zorluklarına karşı bireyi duyarlı, ağırbaşlı ve diğerleri ile olan bağının farkında, umut ve anlam dolu olmasına yardım eden bir kaynaktır (Neff, 2003a).

Öz duyarlığın bireyleri çeşitli konularda destekleyici olumlu etkileri bulunmaktadır. Öz duyarlık düzeyi daha yüksek olan bireyler diğerlerine göre yaşadıkları olumsuz durumlarda daha az uç tepkiler vermekte, olaya ilişkin uzun uzun düşünme durumunu daha az yaşamakta

ve olumlu duygunımı daha çok yaşamaktadır (Leary vd., 2007). Öz duyarlık düzeyi yüksek bireylerin negatif olaylara daha dirençli oldukları ve başarısızlıklarını hatırlayarak tekrar değerlendirmeleri istendiğinde daha az kaygılı oldukları görülmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Bunun yanı sıra öz duyarlığın yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi sağladığı söylenebilir. Öz duyarlık ile birey sıkıntı veren ve üzücü duygusal deneyimlerden kaçmak yerine kendi benliğini sevecen ve anlayışlı biçimde cesaretlendirir, bilinçli bir farkındalık ile bu deneyimleri herkesin yaşadığını kabul eder. Böylelikle olumsuz duygular da kabul edilebilir bir hal alarak içinde bulunulan konumu algılamaya yönelik anlayış kazanılmasına ve birey ile koşulların uygun biçimde değişmesine yardımcı olacak eylemlerin benimsenmesine izin verir. Yani öz duyarlık kişinin duygularının farkında olmasını ve elde ettiği bilgiyi düşünce ile eylemlerini yönlendirebilmek için işlevselce kullanmasını içeren duygusal zekanın bir unsuru görülebilir (Salovey ve Mayer, 1990).

Literatür incelendiğinde Türkiye’deki araştırmalarda öz duyarlık kavramı yerine öz şefkat (Aktaş ve Şahin, 2018; Gün, Türkmen ve Yalçın, 2020; İmanoğlu, 2021; Yağbasanlar, 2018; Yakın, 2015) ve öz anlayış (Sarıcaoğlu, 2011; Sümer, 2008; Tatlılıoğlu, 2010; Yılmaz, 2009) kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı araştırmalar bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise öz duyarlık kavramı tercih edilmiştir.

Öz Duyarlık Alt Boyutları

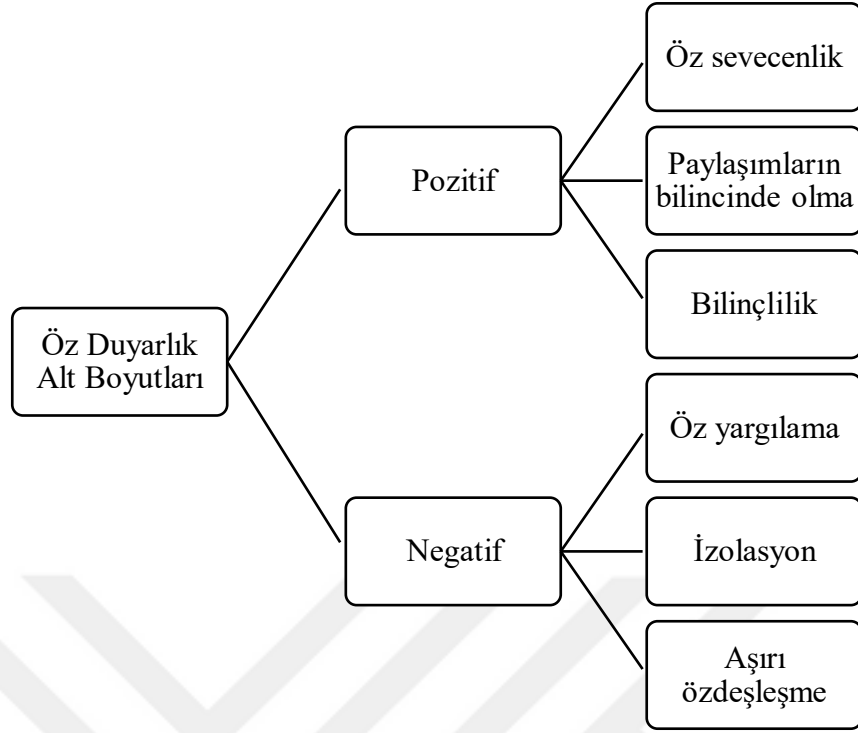
Neff (2003a), öz duyarlığı üç ana kavramı barındıran altı alt boyutlu bir yapı ile tanımlamıştır. Bu kavramsallaştırmaya göre öz duyarlığın üç ana kavramı;

1. Öz sevecenlik (self kindness),
2. Paylaşımların bilincinde olma (common humanity),
3. Bilinçlilik (mindfulness) şeklindedir.

Öz duyarlık ana unsurlarının karşıtı niteliğinde olan diğer üç alt boyut ise;

1. Öz yargılama,
2. Yabancılaşma,
3. Aşırı özdeşim şeklindedir.

Öz duyarlık alt boyutları sınıflaması aşağıdaki Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. Öz duyarlık alt boyutları. “The development and validation of a scale to measure selfcompassion”, Neff, K. D., 2003b, <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Şekil 3’te görüldüğü üzere öz duyarlığın pozitif alt boyutları öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma; negatif alt boyutları ise yabancılaşma, öz yargılama ve aşırı özdeşim şeklindedir.

1. Öz sevecenliğe karşı öz yargılama

Bireyin başarısızlık, hata, eksiklik gibi durumlarla karşılaştığında benliğini acımasız biçimde eleştirmesi yerine bu gibi olumsuz deneyimlerde kendisine karşı daha anlayışlı, nazik, sevecen ve duyarlı olması durumuna öz sevecenlik denilmektedir (Neff, 2003a). Öz sevecenlik için kişinin ön yargısızca kendini anlamaya çalışması denilebilir (Neff, 2003b).

Öz sevecenlik durumu hayatta yaşanabilecek sıkıntıların kaçınılamaz olduğunu kabul etmeyi, kendi beklentileri dışında oluşan durumlara ilişkin kendisine kızmak ve suçlayıcı olmak yerine kendini destekleyerek sakinleştirmesini kapsamaktadır (Neff, 2009). Böylelikle birey kendisini nazik, sevecen, ön yargısız ve objektif biçimde değerlendirerek kendi benliğine zarar vermeden davranışlarını değiştirmeye çalışır (Neff, 2003a).

Öz sevecenliğin durumları objektif biçimde değerlendirerek gerçekleri kabulünü kolaylaştıran, zorlayıcı bir problemde etkili cevap verme yetisini güçlendiren, yetersizlik

durumlarını affetmeyi sağlayan ve bireyin ayıplama ile kendisine yaklaşmasını önleyen çeşitli işlevleri bulunmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Her zaman istediğimiz kişiler olabilmeyi, istediğimiz şeyleri yapabilmeyi sağlamak mümkün olamayacağından öz sevecenlik mükemmel olmadığımız gerçeğini kabul etmemizi sağlar (Neff, 2003b). Fakat buradan yola çıkarak öz duyarlılığın, her ne yapılsa yapılsın bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri gerektiği anlamını taşıdığı söylenemez (Neff, 2003a). Öz yargılama kavramı ise tüm bu kavramsallaştırmaların tam tersi olarak kişinin güç durumlarda kendisini eleştirmesi ve kendi benliğine ilişkin acımasız ve negatif yargılarda bulunmasıdır (Neff, 2003a, 2003b).

2. Paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon

Her bireyin sınırlılıkları ve bununla beraber kusurları olabileceğine, herkesin hata yapabileceğine, başarısızlık yaşayabileceğine, zorlu dönemlerden geçebileceğine ilişkin bir farkındalık geliştirerek negatif duyguları kendi yararına olacak biçimde pozitif yönde düzenlemeye paylaşımların bilincinde olma denilmektedir (Neff, 2003a). Paylaşımların bilincinde olma ile beraber bireyler negatif yaşantılara ilişkin tek başına olmayıp diğerlerinin de benzer durumlar yaşadığına ilişkin farkındalık geliştirir (Neff, 2008), başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu fark ederek herkesin başarısız olabileceğini görür (Neff, 2003b) ve acı çektiğinde yalnızlık ve terk edilmişlik duygularından uzak kalabilir (Neff, 2012). Paylaşımların bilincinde olan birey, hataların ve başarısızlıkların insanoğluna özgü bir durum olduğunu bilerek duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmez, içine kapanıp acılara gömülmez ve bu bireyin bilinçliliğini artırır (Neff, 2003b). Paylaşımların bilincinde olma düzeyi yüksek olan bireyler hem kendi kültürel değerlerini korur hem başkalarının değerlerine de saygı gösterir. Buradan hareketle bu alt boyutun ortaya çıkış noktasındaki değerler adalet, bağımsızlık, evrensel ilkeler, kültürler, hoşgörü, eşitlik gibi özelliklerdir (Neff, 2010; Neff, 2003b).

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile empati arasında ilişki bulunmaktadır. Empati durumu kişilerin diğerlerinin sıkıntı ve acılarının bilincinde olarak onların bu deneyimini kendi yaşıyormuşçasına hissetmesidir (Neff, 2003a). Öz duyarlık ise bireyin bu farkındalıklı empatiyi kendi özüne yansıtmasıdır (Kingsbury, 2009).

Paylaşımların bilincinde olmanın tam zıttı olan izolasyon alt boyutu ise kişinin kendi yaşadığı problemlere odaklanarak diğerlerinde benzer problemler yaşayabileceğini unutması ile beraber sosyal yaşamdan kendini soyutlaması durumudur (Neff, 2003b). Hoşlanılmayan durumlar yaşanıldığında kişiler kendilerine katı bir tutumla yaklaşarak

mantık dışı bir düşünce sistemiyle diğerlerinin yaşamında her şeyin kusursuz ilerlediğini, yetersizlik ve başarısızlık yaşayan tek kişinin kendi olduğunu düşünür. Bu noktada ‘Niye ben?’ düşüncesi ile adaletsizlik duygusu oluşmakta ve böylelikle izolasyon yaşanmaktadır (Neff, 2012).

3. Bilinçlilik ve aşırı özdeşleşim

Acı veren duygu ve düşünceleri kabullenerek dengeli bir farkındalık yaşanması durumu bilinçlilik olarak tanımlanmaktadır. Bireyin şahsi düşünce ve duygularında değişiklik yapmadan, bunlardan kaçmadan ve yalnızca duygularının peşinden sürüklenmeye izin vermeden kendini gözlemlemesi durumudur (Neff, 2003a). Böylelikle yaşanan olumsuzlukları inkar etme ile abartma durumları arasında denge içerir (Neff, 2008). Bilinçlilik bireyin duygu ve düşüncelerini inkâr etmesi, değiştirmesi, bastırması ve yargılamasından kaçınmasına sebep olurken negatif düşünce ve duygularla da yüksek düzeyde ilgilenmesini engeller (Neff, 2012).

Bilinçlilik yaşamdaki kişisel deneyimleri sağlıklı ya da sağlıklı, iyi ya da kötü gibi ayrıma gitmeden şimdi ve burada oldukları haliyle kabullenmeye yardımcı olur (Neff, 2003b), duygularla yoğun biçimde özdeşleşip onlara kapılarak sürüklenmeye engel olur (Neff, 2003b), başarısızlıkları yargılamadan ya da yoksaymadan objektif biçimde değerlendirerek hafifletmeyi sağlar (Neff, 2003a). Bilinçlilik düzeyi yüksek kişiler diğerlerinden kopmaya neden olan benmerkezci ve negatif davranışlarını değiştirerek sosyal ilişkilenmelerini geliştirebilir ve böylece kendini diğerlerinden farklı görmesine engel olarak diğerleri ile olan bağlarını güçlendirebilir (Neff, 2003).

Duygusal zeka ile bilinçlilik yakından ilişkilidir. Duygusal zekada yer alan duyguyu yönetme boyutu hissedilen duygu durumlarını bastırmak yerine onları düzenleyerek uyum sağlamayı ön plana çıkarmaktadır. Duyguların dengeli farkındalığı ve duygusal zekanın yaşanan duyguları yönetebilmesi durumu ile bilinçlilik ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005).

Bilinçliliğin karşıtı olan aşırı özdeşme alt boyutu ise kişilerin kendi duygularına yoğun şekilde odaklanması sonucu bu duygulara gömülmesidir. Aşırı özdeşleşme yaşayan bireyler kişisel duygularına odaklanırken kendini duygularına öylesine kaptırır ki diğer şeylere erişemez ya da odaklanamaz duruma gelir. Böylece yaşadığı ve içinde bulunduğu durumu geniş bir perspektifle ve objektif biçimde göremez hale gelir (Neff, 2003a, 2003b).

Tüm bu alt boyutların kavramsallaşmaları içerik kapsamında birbirlerinden farklı durumları barındırsalar ve fenomenolojik anlamda farklı biçimde deneyimlenseler de birbirleri ile ilişkilene içerisinde birbirlerini etkileyebilmektedirler (Akın, 2009b). Mesela paylaşımların bilincinde olan bireyler yaşadıkları kişisel başarısızlık ve acı durumlarının diğer insanlar tarafından da paylaşıldığını fark ederek kendi benliğini katı biçimde yargılama ve suçluluk davranışlarını azaltmaktadır. Bu da benmerkezcilik düzeyinin azalmasına sebep olarak izolasyon düzeyini düşürürken başkaları ile ilişkili olma duygularının artmasına neden olmaktadır. Buna benzer şekilde bilinçlilik düzeyinin yüksek olması durumu öz yargılama düzeyinin azalmasına neden olabilmekte, bu durum da negatif duygusal yaşantıların etkisini azaltarak öz sevecenlik düzeyini artırabilmektedir (Neff, 2003b).

Öz Duyarlık İle İlgili Araştırmalar

Aşağıda öz duyarlık ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Aşağıda öz duyarlık ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar kronolojik bir sıralamada listelenmiştir.

Neff (2003a) çalışmasında öz duyarlığın yapılanmasını tanımlayarak öz duyarlık ölçeğini geliştirmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra huzursuzluk ve depresif durumlarını daha düşük düzeyde yaşamının ve pozitif zihinsel sağlık ile yaşam tatminin öz duyarlık ile sıkı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Neff (2003b) uyum geçerliği için yürüttüğü çalışmasında Öz duyarlık Ölçeği'nde öz duyarlığın öz eleştiri ile olumsuz, sosyal bağlantı ile olumlu ilişkileri olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte öz duyarlığın yapısal olarak sosyal beğenilirlik durumuyla bağlantılı olmadığı; öz eleştiri, anksiyete, depresyon ve nörotik mükemmeliyetçilik ile aralarında olumsuz bir ilişki olduğu; yaşam doyumu ile olumlu ilişkileri olduğu; narsizm ile ilişkisiz olduğu bulgulanmıştır. Öz duyarlığı yüksek düzeyde olan kişilerin başkalarına olduğu biçimde kendilerine de nazik olduğu, öz duyarlığı düşük düzeyde olan kişilerin ise diğerlerine kendilerine olduklarından daha nazik biçimde davrandıkları görülmüştür.

Gilbert, Baldwin, Baccus, Irons ve Clark (2004) öz eleştiri düzeyi yüksek olan kişilerin düşük olanlara göre kendilerine duyarlık geliştirerek imgelemede daha fazla problem yaşadıkları bulunmuştur. Gilbert ve Irons, (2004) ise depresyon tedavisi alan bir grupta öz eleştiri düzeyini yüksek algılayan bireylerin öz duyarlık imajlarını nasıl oluşturduklarını inceleyerek bireylerin kendilerine karşı duyarlık geliştirebilmelerinin yani öz duyarlık düzeyinin artmasının kendilerine yardım edebilmelerini artırdığı bulmuşlardır.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2006) gerçekleştirdikleri çalışmada 91 üniversite öğrencisinin pozitif psikolojik sağlık, öz duyarlık ve beş faktörlü kişilik modelini araştırmış ve öz duyarlığın pozitif etki, bilgelik, mutluluk, iyimserlik, merak-keşif, bireysel girişimcilik, dışadönüklük ve dürüstlük ile olumlu ilişkileri olduğunu; nörotizm ve negatif etki ile olumsuz ilişkileri olduğunu bulmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik sağlığı yordamada öz duyarlığın önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) yaptıkları beş farklı çalışmada öz duyarlığı yüksek düzeyde olan kişilerin olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede kullandıkları bilişsel ve duygusal süreçleri irdemişlerdir. Araştırma sonucunda ise bireyi olumsuz öz değer duygularına karşı öz duyarlığın koruyucu bir etkisinin olduğu, benlik saygısı ile öz duyarlığın yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve genel anlamda olumsuz yaşam olaylarına gösterilen tepkilerde öz duyarlığın benlik saygısına oranla daha farklı biçimde ve bazı durumlarda daha yararlı şekilde etkileri olduğu bulunmuştur.

Thompson ve Waltz (2008) tarafından Psikoloji dersi alan 210 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ile öz duyarlık incelenmiştir. Araştırmada öz duyarlık düzeyinin kaçınmacı yaklaşımlarla ters yönlü bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Bu durum da öz duyarlılığın travmanın yarattığı etkileri daha uyumlu yollarla yaşanmasına etki ettiğini göstermiştir.

Ying (2009) üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin zihinsel sağlık ve yeterliklerine olan etkisini incelediği araştırmasında aşırı özdeşleşme boyutunun depresyon belirti düzeylerini direkt etkilediği, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının yeterlik ve ruhsal sağlığın güçlü birer yordayıcısı olduğunu bulgulanmıştır.

Neff ve McGehee (2010) araştırmalarında öz duyarlılığın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile negatif yönde; sosyal bağlılık, psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte anne ilgisi ile işlevsel aile ortamının öz duyarlığın anlamlı birer yordayıcıları olduğunu ve psikolojik iyi

oluşu anne ilgisi üzerinden öz duyarlılığın açıkladığı bulunmuştur. Benzer şekilde Raes (2010) de öz duyarlılık ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi ele alarak bu ilişkideki tekrarlayan olumsuz düşünceler ile endişenin rolüne bakmıştır. Araştırma sonucunda tanı almamış olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ile depresyonları arasındaki ilişkiye tekrarlayan olumsuz düşüncelerin aracı olduğu, öz duyarlılık ile kaygı arasındaki ilişkiye ise hem endişenin hem de tekrarlayan olumsuz düşüncelerin anlamlı aracılık ettiği bulgulanmıştır. Sonuç olarak öz duyarlılığın bir kalkan görevi görerek depresyon ve kaygı yaratan işlevsel olmayan düşüncelere karşı koruyucu olduğu bulgulanmıştır.

Allen ve Leary (2010) dikkati dağıtma, destek arama ve kaçma şeklindeki stresli yaşam olayları karşısında kullanılan beş baş etme stratejisi ile öz duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda öz duyarlılığın stresli durumlarla baş etmede önemli bir rolü olduğu ve sıkıntılı süreçlere ilişkin etkili baş etme kaynaklarından biri olabileceği bulunmuştur. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde öz duyarlılığı olan bireylerin pozitif bilişsel yapılanma stratejisini stresli durumlarda daha fazla kullanırken kaçma stratejisini ise daha az kullandıkları da bulgulanmıştır.

Thurlow (2010) tarafından psikoterapistler örnekleminde yürütülen araştırmada tükenmişlik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma neticesinde tükenmişliğin alt boyutu olan kişisel başarı boyutu ile öz duyarlılığın ve izolasyon alt boyutu ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın anlamlı olarak ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda stresle baş etme durumunda kullanılan en popüler yöntemlerin meslektaşlar ile bağlantılılık, kişisel ilişkiler, bilinçlilik, yavaşlamak, pozitif olumlama, meditasyon, nefes almak ve sağlıklı bir şekilde uzaklaşma olduğu görülmüştür.

Neff ve Prommier (2013) yürüttükleri araştırmada öz duyarlılık ile başkalarının iyi oluşuyla ilgilenme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda insanlara karşı duyarlı olma, empatik ilgi, kişisel üzüntü, özgecilik bakış açısı alma ve affetme kavramlarını kapsayan başkalarıyla ilgilenme değişkeninin öz duyarlılık düzeyleri yüksek bireylerde daha gelişmiş olduğu ve bireylerin daha yüksek bakış açısı alma ve affetme yaşadıklarında daha az kişisel üzüntü deneyimledikleri bulunmuştur.

Heath, Brenner, Lannin ve Vogel (2018) 369 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada, öz duyarlılığın bireylerin psikolojik yardım aramalarına yönelik algılanan toplumsal damgalamayı içselleştirme eğilimini azaltıp azaltmadığı incelemiştir. Araştırmada öz duyarlılığı yüksek öğrencilerin düşük olanlara göre daha az kendilerini damgaladıklarını

ve öz duyarlığın toplumsal damgalamayı içselleştirme ile psikolojik yardım arama arasındaki ilişkide bir tampon görevi gördüğünü bulgulamışlardır.

Neff ve diğerleri (2018), öz duyarlık ile olumlu ve olumsuz bileşenlerinin psikolojik işleyişle psikopatoloji, pozitif psikolojik sağlık, duygusal zeka, benlik kavramı, beden imajı, motivasyon ve kişilerarası işlevsellik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada hem şefkatli hem de azalan merhametsiz kendine yanıt vermenin öz duyarlık için merkezi olduğunu ve her ikisinin de olumsuz kendi kendine tepki vermeyi azaltırken, olumsuz duygusallık ve benlik ile daha güçlü bir bağlantısı olduğunu bulmuşlardır.

Poots ve Cassidy (2020) 18-39 yaş aralığındaki 258 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmada akademik beklentiler, öz duyarlık, psikolojik sermaye, sosyal destek ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sermaye olarak nitelendirilen ve pozitif psikolojik bir faktör olarak ele alınan algılanan sosyal destek değişkeninin öz duyarlık ve akademik başarıya ilişkin anksiyete arasındaki ilişkiye anlamlı ölçüde aracılık ettiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra modelde elde edilen anlamlı ilişkinin üniversite öğrencilerinde iyi oluş düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Makadi ve Koszycki (2020) de öz duyarlık, bilinçli farkındalık ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sosyal fobi tanısı konulan 136 katılımcı üzerinde yürütülen araştırmada, öz duyarlık ve bilinçli farkındalığın yüksek oluşunun daha düşük şiddette depresyon ve sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stoeber, Lalova ve Lumley (2020) 309 kişinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada öz duyarlık, mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre kendi odaklı ve başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğin öz duyarlık ile negatif ilişkili olduğu, öz duyarlık ile başkalarına karşı şefkatin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı ve mükemmeliyetçilikle öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lyvers, Randhawa ve Thorberg (2020) 253 genç erişkinle yürüttükleri araştırmada öz duyarlığın genç erişkinlerde aleksitimi, empati ve negatif duygu durumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada aleksitiminin, empati ve öz duyarlık düzeyleriyle negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra aleksitiminin öz duyarlığı yordayıcılığı empatiye kıyasla daha güçlü bulunmuştur. Araştırmada öz duyarlık düzeylerinin kişilerin negatif duygu durumunu anlamlı ve negatif düzeyde yordadığı da bulunmuştur.

Yela, Crego, Gomez-Martinez ve Jimenez (2020) tarafından 414 katılımcıyla yürütülen araştırmada öz duyarlık, hayatın anlamı ve kaçınma davranışı ilişkileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre öz duyarlığın, hayatın anlamlı olduğunun düşünülmesinin ve kaçınma davranışının az olmasının pozitif ruh sağlığını anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür.

Özetle yurtdışında yapılan araştırmalar öz duyarlılık düzeyleri yüksek bireylerin pozitif psikolojik özelliklerinin de daha yüksek olduğunu ve daha çok psikolojik sağlık gösterdiklerini vurgular niteliktedir.

Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Ülkemizde öz duyarlık ile çeşitli psikolojik yapılar arasındaki ilişkileri irdeleyen araştırmaların Türkiye’deki çalışmalara öz duyarlık kavramının 2007 yılında girdiğini göstermektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, yabancı literatürde ‘self compassion’ olarak ele alınan kavram Türkçeye ‘öz duyarlık’, ‘öz şefkat’ ve ‘öz anlayış’ olarak farklı şekillerde çevrilmiştir. Bu araştırmada kavram öz duyarlık olarak kullanılmasına karşın, literatürdeki farklı çevirilerden kaynaklı diğer kavramsallaştırmaları ile yürütülen araştırmalara da yer verilmiştir. Aşağıda öz duyarlık ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamada verilmiştir.

Öveç (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada öz duyarlıkları ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışma neticesinde öz duyarlığın öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stresi açıkladığı bulunmuştur. Bununla birlikte öz duyarlığın bilinçlilik, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının anksiyete, depresyon ve stresle negatif yönde; izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt boyutlarının ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sümer (2008) farklı öz duyarlık düzeyine sahip üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini saptamıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ve farklı öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken; düşük ve orta düzeyde öz duyarlığa sahip bireylerin yüksek öz duyarlığa sahip bireylere göre daha fazla depresyon, stres ve anksiyeteye sahip oldukları görülmüştür. Araştırmada bunun yanı sıra ailenin sosyo-ekonomik seviyesi yükseldikçe

depresyon ve anksiyete düzeyinin azaldığı fakat stres düzeyleri ve öz duyarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Akın (2009a) üniversite öğrencileri örnekleminde boyun eğici davranış ile öz duyarlık arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada yapısal eşitlik modeli analizi sonucuna göre öz duyarlılığın paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçliliğin boyun eğici davranışı negatif; izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşimin pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Akın (2009b)'ın gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın öz duyarlık ve psikolojik iyi olma değişkenleri üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırmada ADDT odaklı grupla psikolojik danışma almanın deney grubunda olanların öz duyarlık ve psikolojik iyi olma düzeylerini yükselttiği ve bunun devamlılığının izleme ölçümleri ile de desteklendiği gözlenmiştir. Kontrol ve plasebo gruplarında yer alanların ise öz duyarlık ve psikolojik iyi olma düzeylerinin anlamlı şekilde değişmediği bulunmuştur.

Yılmaz (2009)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada anne baba tutumları ile öz duyarlık arasındaki ilişkilere bakılarak cinsiyet, fakülte-bölüm, sosyo-ekonomik düzey ile öz duyarlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı; sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve anne baba tutumları ile öz duyarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Soyer (2010)'ın özel eğitim öğretmen adayları üzerinde yürüttüğü çalışmada sürekli kaygı ve öz duyarlık arasındaki ilişkiler araştırılmış ve özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlıklarının orta düzeyde olduğu, öz duyarlığın sosyo-ekonomik düzey ve yaşa göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Bunların yanı sıra sürekli kaygı ile öz duyarlık arasında yüksek düzeyde olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Akın (2010)'ın üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçliliğin bilişsel çarpıtmalarla olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu; izolasyon, öz yargılama, ve aşırı özdeşleşmenin ise olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların öz duyarlık tarafından açıklanmasına ilişkin modelin ise iyi uyum verdiği ve paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, bilinçliliğin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ise pozitif yönde yordayıcı olduğu görülmüştür.

Eraydın (2010)'ın farklı eğitim programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencileri ile öz duyarlık, özgüven ve boyun eğici davranışları irdelediği araştırmasında öz duyarlık ve özgüvenin düşük düzeyde olumlu ilişkilere sahip olduğu, öz duyarlık ve boyun eğici davranışın ise düşük düzeyde olumsuz ilişkileri olduğunu bulunmuştur.

Özyeşil (2011)'in üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada öz duyarlık kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve bazı değişkenler açısından irdelenmiştir. Çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm ile öz duyarlık arasında negatif; deneyime açıklık, dışa dönüklük, sorumluluk ve yumuşak başlılık arasında ise pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçları kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Nazik ve Arslan (2011) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada öz duyarlık ile empatik beceri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Empatik becerinin öz duyarlığın negatif alt boyutları ile olumsuz yönde ve anlamlı; pozitif alt boyutları ile olumlu yönde anlamlı olmayan ilişkilerinin olduğu saptanmıştır.

Sarıcaoglu (2011)'nin üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi olma ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada öz duyarlık ve kişilik özelliklerin psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Öz duyarlığın dışa dönüklük alt boyutunun en önemli yordayıcısının psikolojik iyi olma değişkeni olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra öz duyarlığın psikolojik iyi olmanın yaşam amacı, özerklik, kendini kabul ve çevresel hakimiyet alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısı olduğu da görülmüştür.

Kuzu (2011)'nin öğretmen adayları üzerinde yürüttüğü çalışmada kaynaştırma eğitime yönelik tutum ile öz duyarlığın incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının öz duyarlık düzeylerinin orta seviyede olduğu ve öz duyarlığın kaynaştırma eğitime yönelik tutumlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra pozitif duygulanımla ilgili alt boyutlarla öz duyarlığın olumlu; negatif duygulanımla ilişkili alt boyutlarla olumsuz ilişkileri olduğu bulgulanmıştır.

İkiz ve Totan (2012)'in yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ile öz duyarlık değişkenlerinin birbirini açıklayıcı etkileri araştırılmıştır. Bunun yanı sıra bilinçlilik ve öz sevecenlik alt boyutlarının duygusal zeka düzeyini yükselttiği; aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt boyutlarının ise duygusal zekanın alt boyutları olan genel ruh sağlığı ve stresle

başa çıkma alanlarını negatif etkilediği bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka üzerinde öz duyarlığın doğrudan bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Akın (2012)'ın üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında öz duyarlığın alt boyutları olan paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçliliğin otomatik düşünceler ile olumsuz yönde; izolasyon, öz yargılama, ve aşırı özdeşleşmenin ile olumlu yönle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Asıcı ve Karaca (2014), 400 öğretmen adayı üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada öğretmen adaylarının öz duyarlık ve affetme özellikleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının öz duyarlıkları ile affetme özellikleri arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Şahin (2014), 2012-2013 eğitim öğretim yılında Uşak ili, ilçe ve köylerinde görevli olan 422 öğretmen üzerinde yürüttüğü araştırmada psikolojik sağlamlık, öz duyarlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada yaşam doyumu ile öz duyarlık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve öz duyarlık ile yaşam doyumunun olumlu ilişkileri olduğu saptanmıştır.

Er (2020), 18-40 yaş aralığındaki 356 genç yetişkin üzerinde yürüttüğü araştırmada sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz duyarlığın yalnızlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutları ile öz duyarlığın öz yargılama, farkındalık ve izolasyon alt boyutlarının yalnızlığı olumlu yönde; asosyal beceri ile öz duyarlık alt boyutları olan öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olmanın ise yalnızlığı olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur.

Özcan (2021) öz duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolünü 18-65 aralığındaki 471 kişi üzerinde incelemiştir. Araştırmada öz duyarlık puanlarının psikolojik belirti puanları ve ruminatif düşünce biçimi puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu, ruminatif düşünce biçimi puanları ile psikolojik belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ve ruminatif düşünce biçiminin öz duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur.

Türkiye’de yapılan araştırmalar yurtdışı literatürünü destekler niteliktedir fakat hem yurtdışı hem de yurtiçi literatüründe psikolojik danışmanlar örnekleminde öz duyarlık ile ilgili araştırma yapılmadığı görülmektedir.

Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar

Öz duyarlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki dinamiğini irdeleyen önce yurt dışı sonra ise yurt içi literatürüne ilişkin araştırmalar aşağıda sıralanmıştır.

Finlay Jones, Rees ve Kane (2015) öz duyarlığın psikolojik esneklik ve strese karşı direnci artırması ile psikologlar için önemli bir yapı olabileceğinden yola çıkarak Avustralyalı psikologlar örnekleminde öz duyarlık, stres ve duygu düzenleme değişkenlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğü ve stres belirtilerini anlamlı düzeyde olumsuz şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra öz duyarlık ve stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık rolü ettiği de bulunmuştur.

Beduna ve Perrone-McGovern (2019) hatırlanan çocukluk çağı zorbalık mağduriyeti ve yetişkinlikte utançla bağlanma güvenliği, kendine merhamet ve duygu düzenlemenin etkisini incelemişlerdir. 322 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada bağlanmanın hem doğrudan hem de dolaylı olarak öz duyarlıkla ve utançla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra çocuklukta zorbalık mağdurları için yetişkinlikte utanç duygusunun bağlanma güvenliği, çocuklukta yaşanan zorbalık miktarı, duygu düzenleme ve öz duyarlıktan önemli ölçüde etkilendiği bulunmuştur. Sonuçlar bağlanma güvenliği ile duygu düzenleme ve öz duyarlık arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Bates, Elphinstone ve Whitehead (2020) sosyal kaygının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve duygusal düzenlemeyi 750 lisans öğrencisi örnekleminde araştırmıştır. Bu çalışma, sosyal kaygı belirtilerini azaltmada öz duyarlı bir tutumun rolünü inceleyen ilk araştırma olmuş ve öz duyarlığın sosyal kaygı üzerindeki etkisine aracılık eden mekanizmalar olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade edici baskılama stratejilerinin rolünü araştırmıştır. Öz duyarlığın düşük ifade edici baskılama aracılığıyla doğrudan ve dolaylı olarak daha düşük sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra beklenenin aksine, bilişsel yeniden değerlendirmenin daha düşük sosyal kaygıyı yordamadığı bulunmuştur. Bulgular, öz duyarlığın sosyal kaygıyı hafifletmede önemli bir rol oynayabileceğine ve bilişsel yeniden

değerlendirme ile ifade edici baskılama yoluyla duygu düzenlemenin bu etkinin önemli mekanizmaları olduğuna dair ön kanıtlar sağlamıştır.

Moreira ve Canavarro (2020) duyguları düzenlemedeki zorlukların psikopatolojinin gelişmesindeki en büyük risk faktörlerinden biri olduğunu düşünerek dikkatli bir ebeveynlik tarzının ergenlerin duygu düzenlemedeki zorluklarıyla ilişkili olup olmadığını ve ergenlerin öz duyarlıkları ile psikolojik esnekliklerinin bu ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. 375 anne-ergen çift üzerinde yürütülen araştırmada çocuğa şefkatin dikkatli ebeveynlik boyutları ve ebeveyn işleyişinin yargısal olmayan kabulü, dolaylı olarak öz duyarlık ve duygu düzenlemedeki zorluklarla ilişkilendirilirken; tam dikkatle dinleme durumu dikkatli ebeveynlik boyutu, psikolojik esneklik yolu ve duygu düzenlemedeki zorluklarla dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Bulgular dikkatli ebeveynliğin ergenlerin öz duyarlıkları ve psikolojik esnekliklerini kolaylaştırarak uyarlanabilir duygu düzenlemesini teşvik etmek için olası bir araç olduğunu göstermiştir.

Sint, Nwe ve Aung (2020) tarafından yürütülen araştırmada 900 okul öncesi öğretmenin öz duyarlık ve duygusal düzenlemeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre öz duyarlığın erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu ve duygusal düzenlemede kadınların daha yüksek duygusal seviyeye sahipken erkeklerin daha yüksek duygu düzenleme düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Preuss, Capito, Eickels, Zemp ve Kolar (2021) COVID 19 pandemisinde ebeveynler için duygu düzenleme stratejileri olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve öz duyarlığı incelemiştir. Araştırmada 265 ebeveynden oluşan örneklem rastgele olarak bilişsel yeniden değerlendirme, öz duyarlık ve kontrol grubuna atanmış ve ebeveynlerin algıladıkları bireysel stres ile ebeveyn stresi başlangıçta, 3. günde, destek seansından önce ve başlangıçtan 7 gün sonra değerlendirilmiştir. Her iki grupta da birincil stres sonucu için süreçte önemli düşüşler olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra ebeveyn stresinin, her iki zaman noktasında kontrol grubuna kıyasla bireysel yeniden değerlendirme için bireysel streste azalmalar yoluyla dolaylı olarak azaldığı bulunmuştur.

Per, Simundic, Argento, Khoury ve Heath (2021) 343 üniversite öğrencisi ve yetişkin üzerinde yürüttükleri araştırmada kendine zarar vermede farkındalık, öz duyarlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılar kendine zarar verme durumu olanlar ve olmayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda öz duyarlık boyutları ve farkındalık yönleri ortalamaları arasında önemli farklılıklar olduğu, öz

duyarlığın kendine izolasyon boyutunun kendine zarar vermeyi önemli ölçüde öngördüğü ve belirli farkındalık yönlerinin kendine zarar vermeyi olumsuz olarak öngördüğü bulunmuştur. Bunun yanı sıra duygu düzensizliğinin hem farkındalık hem de öz duyarlık ve kendine zarar verme arasındaki ilişkilere tamamen aracılık ettiği bulunmuştur.

Sadeghi, Foroughi, Kianimoghadam, Meysam ve Parvizifard (2021) Kendi Kendine Yardım Temelli Duygusal Denge Programının duygu düzenleme bozukluğu ve öz duyarlık üzerindeki etkililiğini 80 öğrenci örnekleminde incelemiştir. Araştırmada örneklem rastgele kendi kendine yardım temelli duygusal denge ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Araştırma programın duygu düzenleme bozukluğu ve öz duyarlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu gösterirken kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Son test aşamasında da farkındalıkta önemli bir artış görülerek tüm değişikliklerin iki aylık süreçte kalıcı olduğu bulgulanmıştır.

Yakın (2015), 296 yetişkin üzerinde yürüttüğü araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem anılar, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin olası aracı rolünü incelemiştir. Buna göre kopukluk/reddedilme boyutunun en çok problem sergileyen ve yoksun bırakılan katılımcı grubu olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra duygu düzenleme ve öz duyarlığın birlikte bütün şema boyutlarıyla iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Araştırma sonucunda duygu düzenleme öz duyarlığa göre psikopatolojik belirtilerin gelişimi açısından daha önemli bulunurken, öz duyarlık yaşam doyumu açısından daha kritik bulunmuştur.

Aktaş ve Şahin (2018) narsistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz duyarlıklarında nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla 49 üniversite öğrencisi ve 183 üniversite mezunu toplam 232 kişi üzerinde araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda duygu düzenleme gücü artarken öz duyarlığın azaldığını, narsisizmin ise arttığını bulmuştur. Bunun aynı sıra narsisizm ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir fark olduğu, öz duyarlık arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Gün, Türkmen ve Yalçın (2020), yurttan kalan 405 üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun öz duyarlığın alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri ile orta düzeyde pozitif yönlü, paylaşımların bilincinde

olma alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğunu bulmuştur. Duygu düzenlemenin gizleme alt boyutunun öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ile orta düzeyde pozitif yönlü; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ile de düşük düzeyde negatif yönlü ilişkileri olduğunu bulmuştur. Öz duyarlılığın; öz sevecenlik, öz yargılama ve bilinçlilik alt boyutlarının yeniden değerlendirme ve gizleme alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet açısından ele alındığında da duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Terzioğlu ve Çakır (2020), 834 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz duyarlılık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı, stres belirtilerinin farkındalığın alt boyutları arasından gözlemlene, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığı; stres belirtilerinin öz duyarlılığın izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarını yordadığı; duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun ve stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve sosyal ilginin ise öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ancak stres belirtilerini yordamadığı bulunmuştur.

Yılmaz ve Cenkseven (2020), 18-25 yaş aralığındaki 405 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmada öz duyarlılığın duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada cinsiyete göre duygu düzenleme güçlükleri, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt ölçeği puanlarının anlamlı farklılık göstermediği fakat izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği puanlarının kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaş gruplarına göre ise duygu düzenleme güçlükleri ve öz duyarlılık alt ölçekleri puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra öz duyarlılığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, öz duyarlılığa ait altı yordayıcı değişkenin birlikte öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Araştırmalar incelendiğinde öz duyarlılık ve duygu düzenleme psikolojik yapıları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların özellikle son yıllarda artış gösterdiği görülmektedir. Yapılan

araştırmalar duygu düzenleme ile öz duyarlılık arasındaki ilişki dinamiğini ortaya koymak adına çeşitli örnekleme grupları ile yürütülse de psikolojik danışmanlar ya da ruh sağlığı alanı meslek elemanlarını kapsayan psikologlar üzerinde yürütülmüş yalnızca bir araştırmaya rastlanıldığından oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Araştırma Modeli

Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlıklarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek adına ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya koyulması için yapılan, ilişkilerin korelasyon ve karşılaştırma türü olarak iki şekilde incelendiği araştırmalardır. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise en az iki değişkenden birine göre gruplar oluşturularak öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenmektedir (Karasar, 2016). Bu araştırmada hem kategorik değişkenler ile gruplar arasında farklılaşmalar hem sürekli değişkenler ile birlikte değişimin olup olmadığı ve yordayıcı değişkenler incelendiğinden her iki ilişkisel tarama modeli de kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle, Çankaya, Gölbaşı ve Etimesgut ilçelerine bağlı anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve Rehberlik

ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) görev yapan araştırmaya katılmaya gönüllü toplam 674 psikolojik danışmandan oluşmaktadır.

Araştırma grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (erişilebilene) örnekleme yöntemi ile belirlenen 22-59 yaş aralığındaki 542 kadın (%80.4) ve 132 erkek (19.6) psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemine göre araştırmaya katılacak kişiler araştırmacının çevresinde kolay ulaşılabilir olmalarına göre belirlenerek örnekleme dahil edilmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014). Psikolojik danışma mesleğini yürüten çoğunluğun kadınlardan oluşması dağılımları etkilemiştir. Araştırma örneklemine ilişkin sosyo-demografik değişkenlerin sıklık ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.



Tablo 1

Değişkenlerin Frekans ve Yüzdeleri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	542	80,4
	Erkek	132	19,6
Yaş	22-29	254	37,7
	30-39	220	32,6
	40-49	150	22,3
	50-59	50	7,4
Meslekteki Deneyim	1-10	370	54,9
	11-20	165	24,5
	21-33	139	20,6
Öğrenim Düzeyi	Lisans	465	69,0
	Lisansüstü	209	31,0
Çalışılan Kurum	Anaokulu	92	13,6
	İlkokul	150	22,3
	Ortaokul	183	27,2
	Lise	191	28,3
	RAM	58	8,6
Çalışılan Bölge	Yenimahalle	178	26,4
	Gölbaşı	150	22,3
	Çankaya	182	27,0
	Etimesgut	164	24,3
Çalışılan Kurum Türü	Kamu	447	66,3
	Özel	227	33,7
Meslek Memnuniyeti	Memnun olma	633	93,9
	Olmama	41	6,1
Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma Durumu	Alma	503	74,6
	Almama	171	25,4
Eğitim Yaşamında Grupla Danışma Alma Durumu	Alma	567	84,1
	Almama	107	15,9
Psikolojik Destek Almış Olma Durumu	Alma	323	47,9
	Almama	351	52,1

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan psikolojik danışmanlardan 22-29 yaş aralığında 254 kişi (%37.7), 30-39 yaş aralığında 220 kişi (%32.6), 40-49 yaş aralığında 150 kişi (%22.3) ve 50-59 yaş aralığında 50 kişi (%7.4) bulunmaktadır. Meslekteki deneyim olarak 1-10 yıl aralığında deneyimi olan 370 kişi (%54.9), 11-20 yıl aralığında deneyimi olan 165 kişi (%24.5) ve 21-33 yıl aralığında deneyimi olan 139 kişi (%20.6) bulunmaktadır. Öğrenim düzeyi lisans olan 465 kişi (%69) ve lisansüstü olan 209 kişi (%31) bulunmaktadır. Çalışılan kurum olarak anaokulunda çalışan 92 kişi (%13.6), ilkokulda çalışan 150 kişi (%22.3), ortaokulda çalışan 183 kişi (%27.2), lisede çalışan 191 kişi (%28.3) ve RAM'da çalışan 58 kişi (%8.6) bulunmaktadır. Çalışılan bölgeye göre Yenimahalle'de çalışan 178 kişi (%26.4), Gölbaşı'nda çalışan 150 kişi (%22.3), Çankaya'da çalışan 182 kişi (%27) ve Etimesgut'ta çalışan 164 kişi (%24.3) bulunmaktadır. Çalışılan kurum türüne göre kamu kurumunda çalışan 447 kişi (%66.3) ve özel kurumda çalışan 227 kişi (%33.7) bulunmaktadır. Bunlara ek olarak araştırmaya katılan psikolojik danışmanların 633'ü (%93.9) mesleğinden memnun olduğunu, 41'i (%6.1) memnun olmadığını; 503'ü (%74.6) eğitim yaşamında süpervizyon aldığını, 171'i (%25.4) almadığını; 567'si (%84.1) eğitim yaşamında grupla danışma dersi aldığını, 107'si (%15.9) almadığını; 323'ü (%47.9) bu zamana kadar psikolojik danışma hizmeti aldığını, 351'i (%52.1) almadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu başlık altında sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcı psikolojik danışmanların cinsiyeti, yaşı, meslekteki deneyimi (1-10, 11-20 ve 21-33 yıl), öğrenim düzeyi (lisans ve lisansüstü), çalıştığı kurum (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, Rehberlik ve Araştırma Merkezi), çalışılan bölge (Yenimahalle, Gölbaşı, Çankaya ve Etimesgut), çalışılan kurum türü (kamu ve özel), meslek memnuniyeti, eğitim yaşamında süpervizyon alma durumu, eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma durumu ve psikolojik destek almış olma durumuna ilişkin veriler elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu (Ek 1) geliştirilmiştir.

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Değerlendirme Ölçeği (EPNİDÖ)

Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği (Ek 2), bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken genel niteliklerin belirlenebilmesi ve psikolojik danışmanların etkililiklerinin ölçülebilmesi amacı ile İkiz ve Totan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte Cormier ve Cormier (1991) tarafından etkili psikolojik danışman ve yardım edenlerin temel özellikleri olarak belirtilen entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık özelliklerinin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Bu nedenle ölçek entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek yirmi altı maddeden oluşan likert tipi beşli derecelendirme türündedir. 1 ‘beni hiç nitelemiyor’, 2 ‘beni nitelemiyor’, 3 ‘beni kısmen niteliyor’, 4 ‘beni niteliyor’, 5 ‘beni tamamen niteliyor’a karşılık gelmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Tüm maddelerin doğrudan toplanması psikolojik danışmanın kendini mesleği konusunda ne kadar etkili gördüğüne ilişkin algısını nitelemektedir. Ölçekten alınabilecek en az puan 26 en yüksek puan ise 130’dur. Psikolojik danışmanların ölçekten yüksek puan alması, etkili psikolojik danışman olduğuna yönelik algısının yüksek olduğunu gösterir.

Ölçekte, entelektüel yeterlilik alt boyutunu ölçmekte olan 8 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8); enerji alt boyutunu ölçmekte olan 4 madde (9, 10, 11, 12); esneklik alt boyutunu ölçmekte olan 4 madde (13, 14, 15, 16); destekleyici olmak alt boyutunu ölçmekte olan 3 madde (17, 18, 19); iyi niyet alt boyutunu ölçmekte olan 4 madde (20, 21, 22, 23) ve öz farkındalık alt boyutunu ölçmekte olan 3 madde (24, 25, 26) bulunmaktadır. Yeterlilik alt boyutuna örnek olarak ‘Psikolojik danışmanlık ilkeleri hakkında genel bilgiye sahibim.’, enerji alt boyutuna örnek olarak ‘Günde birkaç danışanı art arda görebilecek fiziksel dayanıklılığım vardır.’, esneklik alt boyutuna örnek olarak ‘Psikolojik danışma sürecini danışanların gereksinimlerine göre düzenlerim.’, destekleyici olmak alt boyutuna örnek olarak ‘Danışanlarıma süreç boyunca danışmanlık sorumluluklarımı aşmadan destek olurum.’, iyi niyet alt boyutuna örnek olarak ‘Psikolojik danışman olmayı istememe neden olan güdülerimin farkındayım.’, öz farkındalık alt boyutuna örnek olarak ise ‘Etkili bir psikolojik danışma sürecini bozabilecek sınırlılıklarımın farkındayım.’ maddeleri gösterilebilir.

İkiz ve Totan (2014) ölçek geliştirme çalışmasını İzmir’de 2009-2010 eğitim öğretim yılı içerisinde çalışmakta olan tamamı Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı mezunu 394 psikolojik danışman üzerinde yürütmüştür. Ölçeğin kuramsal modelinin istatistiksel olarak

test edilerek yapı geçerliliğinin saptanması amacı ile ikinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Elde edilen bulgulara ölçeğin altı alt boyuttan oluşan yapısının GFI dışında diğer uyum iyiliği katsayılarınca doğrulandığı bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan analizler neticesinde ölçeğin maddelerinin bulundukları faktörlerin önemli birer açıklayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin güvenirliğinin incelenmesi amacı ile iç tutarlılık ve test tekrar test analizleri yapılmıştır. Ölçeğin tamamı için bulunan iç tutarlılık katsayıları toplam için .90 olarak bulunurken; alt boyutlar olan entelektüel yeterlik için .80, enerji için .73, esneklik için .70, destek için .78, iyi niyet için .63 ve öz farkındalık için .79 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test çalışmasında ise ölçek 36 psikolojik danışmana 3 hafta ara ile uygulanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için .74 olarak bulunurken; alt boyutlar olan entelektüel yeterlik için .78, enerji için .77, esneklik için .72, destek için .68, iyi niyet için .67 ve öz farkındalık için .75 olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra madde toplam korelasyonları %27'lik alt-üst gruplarda madde ayırt ediciliği incelenmiş ve tüm maddelerin psikometrik açıdan yeterli olduğu belirlenmiştir (İkiz ve Totan, 2014).

Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem grubu için güvenirlik değeri Cronbach Alfa araştırmacı tarafından hesaplanarak .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenirlik değerleri ise entelektüel yeterlik için .78, enerji için .80, esneklik için .75, destekleyici olma için .78, iyi niyet için .77 ve öz farkındalık için .78 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu (DDGÖ – 16)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (Ek 3), bireylerin duygu düzenleme güçlüğüne ölçmek amacıyla Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş, Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden uyarlanan bir kısa formdur. Ölçek hemen hemen hiç (%0-%30), bazen (%11-%35), yaklaşık yarı yarıya (%36- %65), çoğu zaman (%69-%90) ve hemen hemen her zaman (%91-%100) olmak üzere beşli derecelendirmeli likert tipinde 16 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme şeklinde beş alt boyuttan oluşmaktadır. Açıklık alt boyutu 1 ve 2. soruları kapsayarak toplam iki maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuta örnek olarak 'Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.'

maddesi verilebilir. Amaçlar alt boyutu 3, 7 ve 15. soruları kapsayarak toplam üç maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuta örnek olarak ‘Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.’ maddesi verilebilir. Dürtü alt boyutu 4, 8 ve 11. soruları kapsayarak toplam üç maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuta örnek olarak ‘Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.’ maddesi verilebilir. Stratejiler alt boyutu 5, 6, 12, 14 ve 16. soruları kapsayarak toplam beş maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuta örnek olarak ‘Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.’ maddesi verilebilir. Kabul etmeme alt boyutu 9, 10 ve 13. soruları kapsayarak toplam üç maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuta örnek olarak ‘Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.’ maddesi verilebilir.

Ölçek bir öz bildirim testidir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Puanların değerlendirilmesinde yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Yani bu ölçekten yüksek puan almak, duygu düzenleme becerisinin düşük olarak algılandığını göstermektedir.

Ölçeğin Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ilk halinin Türk yetişkin popülasyonu üzerinde incelenmesi Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda olan 6 faktörlü yapısının Türkçeye uyarlanmış formunda da korunduğu ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .94 olarak hesaplandığı bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010). Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma ile ölçeğin Bjuereberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen kısa form hali Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçeğin Alfa iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017).

Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem grubu için güvenirlik değeri Cronbach Alfa araştırmacı tarafından hesaplanarak .92 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenirlik değerleri ise açıklık için .84, amaçlar için .80, dürtü için .77, stratejiler için .74 ve kabul etmeme için .78 olarak bulunmuştur.

Öz Duyarlık Ölçeği

Öz Duyarlık Ölçeği (Ek 4) bireylerin öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiş Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye

uyarlanmıştır. Ölçek likert tipi beşli derecelendirme türündedir. 1 ‘hiçbir zaman’, 2 ‘nadiren’, 3 ‘sık sık’, 4 ‘genellikle’, 5 ‘her zaman’a karşılık gelmektedir.

Ölçek öz yargılama (4, 7, 15, 20, 26), öz sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22), bilinçlilik (9, 14, 18, 23), izolasyon (5, 11, 19, 25) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24) olarak altı boyuttan ve toplam yirmi altı maddeden oluşmaktadır. Beş maddeden oluşan öz yargılama alt ölçeğine örnek olarak ‘Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.’ maddesi gösterilebilir. Beş madde içeren öz sevecenlik alt boyutuna örnek olarak ‘Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.’ maddesi gösterilebilir. Dört maddeden oluşan paylaşımların bilincinde olmaya örnek olarak ‘Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.’ gösterilebilir. Dört maddeden oluşan bilinçlilik alt boyutuna örnek olarak ‘Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.’ verilebilir. Dört maddeden oluşan izolasyon alt ölçeğine örnek olarak ‘Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.’ gösterilebilir. Dört maddeden oluşan aşırı özdeşleşme alt ölçeğine örnek olarak ‘Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.’ gösterilebilir.

Ölçekte toplam puanın hesaplanırken ölçeğin pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ortalamaları direkt alınır. Negatif boyutlar olan izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşmeye ait puanların ortalaması hesaplanarak altıdan çıkarılır. Pozitif her bir alt boyut için puanların fazla olması ilgili boyutun kapsadığı özelliklere sahip olduğunu gösterirken, negatif alt boyutlar için puanların fazla olması ise ilgili boyutun kapsadığı özelliklere sahip olunmadığını göstermektedir. Toplam öz duyarlık puanı hesaplanırken her bir alt boyutun ortalamaları toplanarak altıya bölünür. Öz duyarlık ölçeğinden en düşük 1 en yüksek 5 puan alınabilir. Öz duyarlık ölçeğinden alınan puanların 1-2.5 değerleri aralığında olması düşük, 2.5-3.5 değerleri aralığında olması orta ve 3.5-5 değerleri aralığında olması yüksek düzeyde öz duyarlığa tekabül etmektedir.

Ölçeğin orijinal formunda doğrulayıcı faktör analizi ile paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, öz sevecenliğe karşı öz yargılama ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme alt boyutlarının varlığı doğrulanmıştır. Alt boyutlara ilişkin maddelerin faktör yükleri ise öz sevecenlik alt boyutunda .71 - .77, öz yargılama alt boyutunda .65 - .80, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda .57 - .79, izolasyon alt boyutunda .63 - .75, bilinçlilik alt

boyutunda .62 - .80 ve aşırı özdeşleşme alt boyutunda .65 - .78 değerleri aralığındadır. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları öz sevecenlik için .78, öz yargılama için .77, paylaşımların bilincinde olma için .80, izolasyon için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı özdeşleşme için .81 değerindedir. Test tekrar test güvenirlik katsayıları ise öz sevecenlik için .88, öz yargılama için .88, paylaşımların bilincinde olma için .80, izolasyon için .85, bilinçlilik için .85 ve aşırı özdeşleşme için .88 bulunmuştur (Neff, 2003b).

Akın, Akın ve Abacı (2007) Sakarya Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcı üzerinde yürüttükleri araştırmada ölçeğin Türkçeye uyarlamasını yapmışlardır. Yapı geçerliği için yaptıkları açımlayıcı faktör analizi sonucunda varyansı %68 açıklayan 26 madde ve 6 faktör olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra doğrulayıcı faktör analizine bakılmış ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığı bulunmuştur. Dilsel eşdeğerlik açısından hem Türkçe hem de orijinal form 135 İngilizce öğretmenine uygulanmıştır. Her iki form puanları arasındaki korelasyonlar öz sevecenlik alt boyutunda .94, öz yargılama alt boyutunda .94, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda .87, izolasyon alt boyutunda .89, bilinçlilik alt boyutunda .92 ve aşırı özdeşleşme alt boyutunda .94 olarak bulunmuştur.

Güvenirlik çalışması için ölçeğin iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır. İç tutarlık kat sayıları öz sevecenlik alt boyutunda .77, öz yargılamada alt boyutunda .72, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda .72, izolasyon alt boyutunda .80, bilinçlilik alt boyutunda .74 ve aşırı özdeşleşme alt boyutunda .74 bulunmuştur. Bununla beraber test tekrar test güvenirliği yapılmış. Güvenirlik değerleri ise öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 bulunmuştur (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem grubu için güvenirlik değeri Cronbach Alfa araştırmacı tarafından hesaplanarak .94 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenirlik değerleri ise öz sevecenlik alt boyutu için .86, öz yargılama alt boyutu için .85, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için .89, izolasyon alt boyutu için .87, bilinçlilik alt boyutu için .86 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ‘Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği’, ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu’ ve ‘Öz Duyarlık Ölçeği’ için sorumlu yazarlara ulaşılarak bu çalışmayla ilgili bilgi verilmiş ve ölçeklerin kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır (Ek 6, Ek 7 ve Ek 8). Araştırmayı yürütebilmek amacıyla Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden uygulama izinleri alınmıştır (Ek 9, Ek 10).

Veri toplama araçları 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı Ankara ili Yenimahalle, Gölbaşı, Çankaya ve Etimesgut ilçelerine bağlı 92 anaokulu, 150 ilkokul, 183 ortaokul, 191 lise, 58 RAM’da çalışan araştırmaya katılmaya gönüllü toplam 674 psikolojik danışmana uygulanmıştır.

Veriler pandemi dönemindeki koşullar çerçevesinde hem salgın sürecinde temas ve yayılım riski oluşturmamak hem online eğitim sebebiyle psikolojik danışmanların belirli günlerde çalıştıkları kurumlarda olması ve genellikle evden hizmet vermesi nedenleriyle katılımcılardan online biçimde toplanmıştır. Araştırmacı oluşturduğu online form aracılığı ile katılımcılarda araştırmaya gönüllü katıldıklarına ilişkin onam (Ek 5) almış ve çalışmaya ilişkin gerekli bilgilendirmeleri yapmıştır. Bu bilgilendirmelerde araştırmanın amacının yüksek lisans tezi kapsamında bilimsel veri elde etmek olduğu, cevapların içten ve samimi olmasının önemli olduğu ve ölçekleri nasıl cevaplayacakları ile ilgili genel açıklamaları belirtmiştir. Katılımcılara ölçekleri günlük duygusal durumlarını referans olarak değil genel durumlarını referans olarak cevaplamaları gerektiği aktararak sosyal beğenirlik ile yanıt vermelerini engellemek adına uygulanacak ölçeklerin isimleri gizli tutulmuştur.

Katılımcıların ölçekleri cevaplandırması yaklaşık 15-20 dakika sürmüş ve tüm veriler araştırmacı tarafından toplam iki ay içerisinde toplanmıştır. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formundaki soruları yanıtlandırması ve ölçeklerdeki kategorilerden birini seçmesi yoluyla veriler sayısallaştırılmıştır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlara Kişisel Bilgi Formu, Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Öz Duyarlık Ölçeği uygulandıktan sonra veriler kontrol edilmiştir. Online form bir soru yanıtlandıktan diğer soruya geçişe müsaade etmediği için değerlendirilmeye alınmaması

gereken eksik doldurulmuş ya da fazla işaretleme yapılan veri bulunmamaktadır. Veriler online formdan bilgisayar ortamına aktarılarak kontrol edilmiş ve gerekli tersine kodlama işlemleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 24 paket programı kullanılarak yapılmış ve tüm araştırma soruları en az .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Veriler aykırı değerler açısından değerlendirilerek her bir ölçeğin data seti z standart puanına dönüştürülmüş ve +3 ile -3 değerleri dışında kalan 15 veri aykırı değer olarak kabul edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra çok değişkenli aykırılık için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmış ve kesme değeri olarak çıkan 10.054 ve üzerinde değere sahip 19 veri uç değer olarak kabul edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Aykırı (uç) değer olduğu düşünülen toplam 34 veri setten çıkarılmıştır.

Örneklem hakkında bilgi vermek ve psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri (yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık alt boyutları), duygu düzenleme gücü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları) ve öz duyarlık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları) düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık) hesaplanmıştır.

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeğinden yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık alt boyutlarının her biri için ayrı ayrı elde edilen puanların toplamı ile 26 ve 130 arasında değişen bir toplam puan elde edilmiştir. Benzer şekilde Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği Kısa Formundan da açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarından 16 ile 80 arasında bir toplam puan elde edilmiştir. Öz Duyarlık ölçeğinden ise pozitif alt boyutların ortalaması alınırken negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarına ait puanların ortalaması bulunup 6'dan çıkarılması ve sonrasında altı alt ölçeğin ortalamalarının toplanıp 6'ya bölünmesi ile en az 1 en çok 5 olacak şekilde bir toplam puan elde edilmiştir. Alınan bu alt boyutlar ve toplam puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının incelenmesi yapıldığında yalnızca Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Ölçeği alt boyutlarından kabul etmeme ve iyi niyet alt boyutlarının +1.5 ile -1.5 değer aralığında olduğu, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği açıklık alt boyutunun ise basıklık değeri 1.018 iken çarpıklık değerinin 1.598 olduğu görülmüştür. Bunun dışındaki diğer tüm alt boyut ve toplam puanların +1 ile -1 aralığında çarpıklık ve basıklık değerine sahip olduğu görülmüştür. Tüm bu değerlerin +1.5 ile -1.5

aralığında yer alıyor olmasından (Tabachnick ve Fidell, 2013) verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmış ve analizlerde parametrik tekniklerden yararlanılmıştır.

Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık puanlarının kategori sayısı iki olan cinsiyet (kız ve erkek), çalışılan kurum türü (kamu ve özel) öğrenim düzeyi (lisans ve lisansüstü) bağımsız değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için ilişkisiz t Testi (Erkuş, 2018) kullanılmıştır.

Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık puanlarının kategori sayısı ikiden fazla olan çalışılan kurum (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM) ve meslekteki deneyim (1-10, 11-20 ve 21-33 yıl) bağımsız değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Tek Yönlü Anova (Erkuş, 2018) kullanılmıştır. Testte oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları) ve öz duyarlığın (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları) etkili psikolojik danışman nitelikleri ile olan ilişkilerinin tespit edilmesi amacı ile öncelikle Pearson Korelasyon Testi; sonrasında ise açıklanan varyansın yorumlanmasına, varyansın istatistiksel olarak anlamlılığın, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığın ve yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne ilişkin yorum yapma olanağı veren Regresyon analizi (Büyüköztürk vd., 2014) uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın temel ve alt problemleri doğrultusunda yapılan analizler ve bulguları sırası ile sunulmuştur.

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma sürecinde kullanılan etkili psikolojik danışman nitelikleri ve alt boyutları, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, öz duyarlık ve alt boyutları değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerlerini incelemek adına betimsel istatistiklere bakılarak Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık, Minimum ve Maksimum Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum Değer	Maksimum Değer
Etkili Psi. Dan. Nitelikleri	113,62	9,97	-,306	-,522	83,00	130,00
Entelektüel yeterlik	36,25	3,23	-,667	-,266	25,00	40,00
Enerji	15,59	2,85	-,463	,001	4,00	20,00
Esneklik	17,21	2,18	-,522	,440	7,00	20,00
Destekleyici olma	13,59	1,49	-,768	,583	5,00	15,00
İyi niyet	17,81	2,09	-1,088	,094	9,00	20,00
Öz farkındalık	13,16	1,65	-,611	-,139	7,00	15,00
Duygu Düzenleme Güçlüğü	33,50	10,54	,67	,11	10,54	16,00
Açıklık	3,86	,48	1,01	1,59	2,00	10,00
Amaçlar	8,80	2,86	,045	-,721	3,00	15,00
Dürtü	5,58	2,35	,79	,016	3,00	14,00
Stratejiler	9,65	3,87	,93	,47	5,00	23,00
Kabul etmeme	5,59	2,61	1,04	,517	3,00	15,00
Öz Duyarlık	3,74	,62	-,432	-,431	2,08	5,00
Öz sevecenlik	3,64	,72	-,175	-,592	1,60	5,00
Öz yargılama	3,86	,84	-,683	-,344	1,20	5,00
Paylaşımların bilincinde olma	3,82	,72	-,504	-,149	1,50	5,00
İzolasyon	3,66	,82	-,395	-,502	1,25	5,00
Bilinçlilik	3,84	,69	-,392	-,304	2,00	5,00
Aşırı özdeşleşme	3,64	,82	-,446	-,338	1,00	5,00

Tablo 2’de psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerine ilişkin ortalamalarının ($\bar{x} = 113.62$, $Ss = 9.74$) yüksek olduğu söylenebilir. Alt boyutları olan entelektüel yeterliğin ($\bar{x} = 36.2$, $Ss = 3.23$) enerjinin ($\bar{x} = 15.59$, $Ss = 2.85$), esnekliğin ($\bar{x} = 17.21$, $Ss = 2.18$), destekleyici olmanın ($\bar{x} = 13.59$, $Ss = 1.49$), iyi niyetin ($\bar{x} = 17.81$, $Ss = 2.09$) ve öz farkındalığın ($\bar{x} = 13.16$, $Ss = .65$) benzer düzeyde yüksek olduğu belirtilebilir.

Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin ortalamalarının ($\bar{x} = 33.50$, $Ss = 10.54$) ölçekten alınabilecek en düşük puan 16 olduğundan düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan açıklığın ($\bar{x} = 3.86$, $Ss = .48$), amaçların ($\bar{x} = 8.80$, $Ss = 2.86$), dürtünün ($\bar{x} = 5.58$, $Ss = 2.35$), stratejilerin ($\bar{x} = 9.65$, $Ss = .87$) ve kabul etmemenin ($\bar{x} = 5.59$, $Ss = 2.61$) benzer şekilde düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışmanların öz duyarlığa ilişkin ortalamalarının ($\bar{x} = 3.74$, $Ss = .62$) öz duyarlık toplam puan yorumlamasında 1-2.5 düşük, 2.5-3.5 orta ve 3.5-5 yüksek kabul edildiğinden yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenliğin ($\bar{x} = 3.64$, $Ss = .72$), öz yargılamanın ($\bar{x} = 3.86$, $Ss = .84$), paylaşımların bilincinde olmanın ($\bar{x} = 3.82$, $Ss = .72$), izolasyonun ($\bar{x} = 3.66$, $Ss = .82$), bilinçliliğin ($\bar{x} = 3.84$, $Ss = .69$) ve aşırı özdeşleşmenin ($\bar{x} = 3.64$, $Ss = .82$) benzer şekilde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Psikolojik Danışmanların Cinsiyete Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık toplam puanlarının psikolojik danışmanların cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	Kadın	542	113,76	10,05	,69	672	,487	,0007
	Erkek	132	113,08	9,68				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	542	33,90	10,28	1,96	672	,050*	,005
	Erkek	132	31,89	11,46				
Öz Duyarlık	Kadın	542	3,72	,62	-2,08	672	,037*	,006
	Erkek	132	3,85	,61				

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, kadın psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin ($\bar{x}$ =113.76), erkeklere ($\bar{x}$ =113.08) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, yapılan t testi sonucunda kadın ve erkek psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliği puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [t (672)= .69, p>.05].

Kadın psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ($\bar{x}$ =33.90), erkeklere ($\bar{x}$ =31.89) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [t (672)= 1.96, p=.05].

Kadın psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin ($\bar{x}$ =3.72), erkeklere ($\bar{x}$ =3.85) göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur [t (672)= -2.08, p<.05].

Psikolojik Danışmanların Meslekteki Deneyime Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinde meslekteki deneyim (1-10, 10-21 ve 21-33 yıl) değişkenine göre

farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Meslekteki Deneyime Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kurum Türü	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Fark
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	1	370	113,21	9,85	Gruplar arası	1178,215	2	589,108	6,012	,029	1-3
	2	165	112,41	10,20	Gruplar içi	65751,816	671	97,991			2-3
	3	139	116,13	9,64	Toplam	66930,031	673				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1	370	34,13	10,63	Gruplar arası	782,728	2	391,364	3,548	,013	1-3
	2	165	33,86	10,49	Gruplar içi	74011,749	671	110,301			2-3
	3	139	31,40	10,14	Toplam	74794,476	673				
Öz Duyarlık	1	370	3,70	,62	Gruplar arası	3,355	2	1,678	4,395	,003	1-3
	2	165	3,72	,60	Gruplar içi	256,140	671	,382			2-3
	3	139	3,88	,62	Toplam	259,495	673				

(1:1-10 yıl deneyim, 2:11-20 yıl deneyim, 3:21-33 yıl deneyim)

Tablo 4’deki bulgulara göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin meslekteki deneyime göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur [$F(2.671)=6.01$, $p<.05$]. Meslekteki deneyime göre farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, 21-33 yıl arası deneyime sahip psikolojik danışmanların ($\bar{x} =116.13$) etkili psikolojik danışman niteliği düzeylerinin 1-10 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =113.21$) ve 11-20 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =112.41$) psikolojik danışmanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin meslekteki deneyime göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur [$F(2.671)=3.54$, $p<.05$]. Meslekteki deneyime göre farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, 21-33 yıl arası deneyime sahip psikolojik danışmanların ($\bar{x} =31.40$) duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin 1-10 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =34.13$) ve 11-20 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =33.86$) psikolojik danışmanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin meslekteki deneyime göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur [$F(2.671)=4.39$, $p<.05$]. Meslekteki deneyime göre farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, 21-33 yıl arası deneyime sahip psikolojik danışmanların ($\bar{x} =3.88$) öz duyarlık düzeylerinin 1-10 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =3.70$) ve 11-20 yıl arası deneyime sahip ($\bar{x} =3.72$) psikolojik danışmanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Danışmanların Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık toplam puanlarının psikolojik danışmanların öğrenim düzeylerine (lisans ve lisansüstü) göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	Lisans	465	113,55	10,05	-,274	672	,787	,0001
	Lisansüstü	209	113,77	9,79				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Lisans	465	33,02	10,34	-1,776	672	,078	,0046
	Lisansüstü	209	34,57	10,92				
Öz Duyarlık	Lisans	465	3,77	,59	1,676	358,776	,095	,0041
	Lisansüstü	209	3,68	,67				

Tablo 5 incelendiğinde lisans eğitimi almış psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin ($\bar{x}=113.55$), lisansüstü eğitim alanlara ($\bar{x}=113.77$) göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna ilişkin yapılan t testi sonucunda psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliği puanlarında öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t(672) = -.274, p > .05$].

Lisans eğitimi almış psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ($\bar{x}=33.02$), lisansüstü eğitim alanlara ($\bar{x}=34.57$) göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna ilişkin yapılan t testi sonucunda lisans ve lisansüstü eğitim alan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları arasında öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t(672) = -1.776, p > .05$].

Lisans eğitimi almış psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin ($\bar{x}=3.77$), lisansüstü eğitim alanlara ($\bar{x}=3.68$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan t testi sonucunda lisans ve lisansüstü eğitim alan psikolojik danışmanların öz duyarlık puan ortalamaları arasında öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t(358,776) = 1.676, p > .05$].

Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kuruma Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık puanlarında çalışılan kurum (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM) değişkenine göre farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Çalışılan Kuruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kurum Türü	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Fark
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	A	92	115,56	8,55	Gruplar arası	1159,297	4	289,824	2,948	,520	-
	İ	150	113,42	10,36	Gruplar içi	65770,734	669	98,312			
	O	183	112,40	10,68	Toplam	66930,031	673				
	L	191	114,71	9,19							
	R	58	113,32	10,47							
Duygu Düzenleme Güçlüğü	A	92	31,31	10,81	Gruplar arası	1115,680	4	278,920	2,533	,039	A – R
	İ	150	33,55	9,69	Gruplar içi	73678,796	669	110,133			
	O	183	34,09	11,05	Toplam	74794,476	673				
	L	191	33,01	10,09							
	R	58	36,62	11,41							
Öz Duyarlık	A	92	3,84	,62	Gruplar arası	1,192	4	,298	,772	,544	-
	İ	150	3,74	,59	Gruplar içi	258,303	669	,386			
	O	183	3,74	,61	Toplam	259,495	673				
	L	191	3,72	,65							
	R	58	3,69	,58							

(A: anaokulu, İ: ilkokul, O: ortaokul, L: lise, R: Rehberlik ve Araştırma Merkezi)

Tablo 6'daki bulgulara göre psikolojik danışmanların duygu düzenleme düzeylerinin çalışılan kurum türüne göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur [$F(4.669)=2.53$, $p<.05$]. Çalışılan kurum türüne göre farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, anaokulunda ($\bar{x}=10.81$) çalışan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin RAM'da ($\bar{x}=11.41$) çalışanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık toplam puanlarının psikolojik danışmanların çalıştığı kurum türü (kamu ve özel) değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Kurum Türü	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	Kamu	447	112,66	10,08	-3,546	672	,000*	,018
	Özel	227	115,52	9,48				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kamu	447	33,74	10,60	,803	672	,422	,0009
	Özel	227	33,05	10,43				
Öz Duyarlık	Kamu	447	3,74	,62	-,174	499	,862	,0000
	Özel	227	3,75	,61				

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde kamu kurumunda çalışan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin ($\bar{x}$ =113.76), özel kurumda çalışanlara ($\bar{x}$ =113.08) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan t testi sonucunda psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliği puanlarında çalışılan kuruma göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [t (672)= -3.546, p<.05].

Kamu kurumunda çalışan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ($\bar{x}$ =33.74), özel kurumda çalışanlara göre ($\bar{x}$ =33.05) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak yapılan t testi sonucunda psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü puanlarında çalışılan kuruma göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [t (672)= .803, p>.05].

Kamu kurumunda çalışan psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin ($\bar{x}$ =3.72), özel kurumda çalışanlara ($\bar{x}$ =3.85) göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak yapılan t testi sonucunda psikolojik danışmanların öz duyarlık puanlarında çalışılan kurum türüne göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [t (499)= -.174, p>.05].

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ve toplam puanlarının psikolojik danışmanların meslekten memnun olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.



Tablo 8

Meslek Memnuniyetine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Meslek Memnuniyeti	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
EPDN Toplam	Evet	633	114,20	9,59	6,046	672	,000*	,05
	Hayır	41	104,73	11,49				
Entelektüel Yeterlik	Evet	633	36,33	3,21	2,373	672	,018*	,008
	Hayır	41	35,09	3,35				
Enerji	Evet	633	15,75	2,71	4,550	42,755	,000*	,030
	Hayır	41	13,05	3,75				
Esneklik	Evet	633	17,28	2,15	2,885	672	,004*	,012
	Hayır	41	16,27	2,49				
Destekleyici Olma	Evet	633	13,63	1,48	2,846	672	,005*	,011
	Hayır	41	12,95	1,58				
İyi niyet	Evet	633	17,99	1,88	6,099	42,003	,000*	,05
	Hayır	41	15,04	3,05				
Öz Farkındalık	Evet	633	13,21	1,63	3,400	672	,001*	,01
	Hayır	41	12,32	1,75				

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının meslekten memnun olanların ($\bar{x}$ =114.20), memnun olmayanlara ($\bar{x}$ =104.73) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [t (672)= 6.046, p<.05].

Tablo alt boyutlar açısından incelendiğinde entelektüel yeterlik alt boyutu puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=36.33$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=35.09$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.373, p<.05$].

Enerji alt boyutu puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=15.75$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=13.05$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(42.755)=4.550, p<.05$].

Esneklik alt boyutu puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=17.28$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=16.27$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.885, p<.05$].

Destekleyici olma alt boyutu puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=13.63$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=12.95$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.846, p<.05$].

İyi niyet alt boyutu puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=17.99$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=15.04$) göre daha anlamlı olarak yüksek bulunmuştur [$t(42.003)=6.099, p<.05$].

Öz farkındalık alt boyutunda ise puan ortalamalarının mesleğinden memnun olanların ($\bar{x}=13.21$), memnun olmayanlara ($\bar{x}=12.32$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=3.400, p<.05$].

Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ve toplam puanlarının psikolojik danışmanların eğitim yaşamlarında süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Süpervizyon Alma	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
EPDN Toplam	Evet	503	114,59	9,88	4,388	672	,000*	,0278
	Hayır	171	110,77	9,71				
Entelektüel Yeterlik	Evet	503	36,68	3,10	6,117	672	,000*	,0527
	Hayır	171	34,98	3,26				
Enerji	Evet	503	15,63	2,87	,658	672	,511	,0006
	Hayır	171	15,46	3,81				
Esneklik	Evet	503	17,37	2,12	3,345	672	,001*	,0163
	Hayır	171	16,73	2,27				
Destekleyici Olma	Evet	503	13,69	1,45	3,172	672	,002*	,0147
	Hayır	171	13,28	1,56				
İyi niyet	Evet	503	17,95	2,05	3,000	672	,003*	,0132
	Hayır	171	17,39	2,14				
Öz Farkındalık	Evet	503	13,24	1,63	2,335	672	,020*	,0073
	Hayır	171	12,90	1,68				

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =114.59), almayanlara ($\bar{x}$ =110.77) göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur [t (672)= 4.388, p<.05].

Tablo alt boyutlar açısından incelendiğinde entelektüel yeterlik alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =36.68), almayanlara ($\bar{x}$ =34.98) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)= 6.117, p<.05$].

Enerji alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =15.63), almayanlara ($\bar{x}$ =15.46) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)= .658, p>.05$].

Esneklik alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =17.37), almayanlara ($\bar{x}$ =16.73) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)= 3.345, p<.05$].

Destekleyici olma alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =13.69), almayanlara ($\bar{x}$ =13.28) göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur [$t(672)= 3.172, p<.05$].

İyi niyet alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =17.95), almayanlara ($\bar{x}$ =17.39) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)= 3.000, p<.05$].

Öz farkındalık alt boyutunda ise puan ortalamalarının eğitim yaşamında süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =13.24), almayanlara ($\bar{x}$ =12.90) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)= 2.335, p<.05$].

Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ve toplam puanlarının psikolojik danışmanların eğitim yaşamlarında grupla danışma eğitimi alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Grupla Danışma Alma	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
EPDN Toplam	Evet	567	114,21	9,83	3,559	672	,000*	,0185
	Hayır	107	110,50	10,14				
Entelektüel Yeterlik	Evet	567	36,49	3,14	4,540	672	,000*	,0297
	Hayır	107	34,97	3,43				
Enerji	Evet	567	15,71	2,82	2,569	672	,010*	,0099
	Hayır	107	14,94	2,93				
Esneklik	Evet	567	17,34	2,12	3,461	672	,001*	,0175
	Hayır	107	16,55	2,36				
Destekleyici Olma	Evet	567	13,62	1,46	1,435	672	,152	,0030
	Hayır	107	13,40	1,61				
İyi niyet	Evet	567	17,85	2,08	1,193	672	,233	,0021
	Hayır	107	17,58	2,15				
Öz Farkındalık	Evet	567	13,18	1,63	,775	672	,439	,0008
	Hayır	107	13,04	1,74				

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}$ =114.21),

almayanlara ($\bar{x}=110.50$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=3.559, p<.05$].

Tablo alt boyutlar açısından incelendiğinde entelektüel yeterlik alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=36.49$), almayanlara ($\bar{x}=34.97$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=4.540, p<.05$].

Enerji alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=15.71$), almayanlara ($\bar{x}=14.94$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.569, p<.05$].

Esneklik alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=17.34$), almayanlara ($\bar{x}=16.55$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=3.461, p<.05$].

Destekleyici olma alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=13.62$), almayanlara ($\bar{x}=13.40$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.435, p>.05$].

İyi niyet alt boyutu puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=17.85$), almayanlara ($\bar{x}=17.58$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.193, p>.05$].

Öz farkındalık alt boyutunda ise puan ortalamalarının eğitim yaşamında grupla danışma dersi alanların ($\bar{x}=13.18$), almayanlara ($\bar{x}=13.04$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=.775, p>.05$].

Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ve toplam puanlarının psikolojik danışmanların kendilerinin psikolojik danışma hizmeti alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları,

cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Danışma Alma	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
EPDN Toplam	Evet	323	114,51	9,95	2,235	672	,026*	,0073
	Hayır	351	112,80	9,93				
Entelektüel Yeterlik	Evet	323	36,43	3,27	1,350	672	,178	,0027
	Hayır	351	36,09	3,19				
Enerji	Evet	323	15,73	2,91	1,209	672	,227	,0021
	Hayır	351	15,46	2,79				
Esneklik	Evet	323	17,46	2,07	2,862	672	,004*	,0120
	Hayır	351	16,98	2,24				
Destekleyici Olma	Evet	323	13,64	1,41	,917	672	,359	,0012
	Hayır	351	13,54	1,56				
İyi niyet	Evet	323	17,97	2,01	1,937	671,892	,053	,0055
	Hayır	351	17,66	2,15				
Öz Farkındalık	Evet	323	13,27	1,59	1,695	672	,091	,0042
	Hayır	351	13,05	1,69				

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=114.51$), almayanlara ($\bar{x}=112.80$) göre daha anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.235, p<.05$].

Tablo alt boyutlar açısından incelendiğinde entelektüel yeterlik alt boyutu puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=36.43$), almayanlara ($\bar{x}=36.09$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.350, p>.05$].

Enerji alt boyutu puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=15.73$), almayanlara ($\bar{x}=15.46$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.209, p>.05$].

Esneklik alt boyutu puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=17.46$), almayanlara ($\bar{x}=16.98$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(672)=2.862, p<.05$].

Destekleyici olma alt boyutu puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=13.64$), almayanlara ($\bar{x}=13.54$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.435, p>.05$].

İyi niyet alt boyutu puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=17.97$), almayanlara ($\bar{x}=17.66$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(671.892)=1.937, p>.05$].

Öz farkındalık alt boyutunda ise puan ortalamalarının psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=13.27$), almayanlara ($\bar{x}=13.05$) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.695, p>.05$].

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öz duyarlık toplam puanlarının psikolojik danışmanların meslekten memnun olma, eğitim yaşamında süpervizyon alma, grupla danışma dersi alma ve kendilerinin psikolojik danışma hizmeti alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla

yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Meslek Memnuniyeti, Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma ve Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Öz Duyarlık	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
Meslek Memnuniyeti	Evet	633	3,77	,61	4,377	672	,000*	,027
	Hayır	41	3,34	,55				
Süpervizyon Alma	Evet	503	3,76	,60	1,459	269,732	,146	,0031
	Hayır	171	3,68	,66				
Grupla Danışma Dersi Alma	Evet	567	3,77	,61	2,588	672	,010*	,0098
	Hayır	107	3,60	,64				
Psikolojik Danışma Hizmeti Alma	Evet	323	3,76	,61	,727	672	,467	,0007
	Hayır	351	3,73	,62				

*p<.05

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik danışmanların öz duyarlık toplam puanlarının meslekten memnun olanların ($\bar{x}$ =3.77), olmayanlara ($\bar{x}$ =3.34) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [t (672)= 4.377, p<.05]. Grupla danışma dersi alanların ise ($\bar{x}$ =3.77), almayanlara ($\bar{x}$ =3.60) göre anlamlı olarak daha yüksek öz duyarlık toplam puanları olduğu bulunmuştur [t (672)= 1.209, p<.05].

Psikolojik danışmanların öz duyarlık toplam puanlarının süpervizyon alanların ($\bar{x}$ =3.76), almayanlara ($\bar{x}$ =3.68) göre daha yüksek olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [t (672)= 1.350, p>.05]. Benzer şekilde psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}$ =3.76), almayanlara ($\bar{x}$ =3.73) göre daha yüksek öz

duyarlık toplam puanları olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672)=1.350, p>.05$].

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Bulgular

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının psikolojik danışmanların meslekten memnun olma, eğitim yaşamında süpervizyon alma, grupla danışma dersi alma ve kendilerinin psikolojik danışma hizmeti alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Meslek Memnuniyeti, Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma ve Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Duygu Düzenleme	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p	η^2
Meslek Memnuniyeti	Evet	633	33,04	10,21	-3,703	43,330	,001*	,0199
	Hayır	41	40,63	12,86				
Süpervizyon Alma	Evet	503	33,05	10,27	-1,905	672	,057	,0053
	Hayır	171	34,83	11,20				
Grupla Danışma Dersi Alma	Evet	567	32,86	10,25	-3,381	144,563	,013*	,0167
	Hayır	107	36,87	11,42				
Psikolojik Danışma Hizmeti Alma	Evet	323	32,93	10,80	-1,357	672	,175	,0027
	Hayır	351	34,03	10,28				

* $p<.05$

Tablo 13 incelendiğinde psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının meslekten memnun olanların ($\bar{x}=10.21$), olmayanlara ($\bar{x}=12.86$) göre anlamlı

olarak daha düşük olduğu bulunmuştur [$t(43.330) = -3.703, p < .05$]. Grupla danışma dersi alanların ise ($\bar{x}=32.86$), almayanlara ($\bar{x}=36.87$) göre anlamlı olarak daha düşük duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları olduğu bulunmuştur [$t(144.563) = -3.381, p < .05$].

Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının süpervizyon alanların ($\bar{x}=33.05$), almayanlara ($\bar{x}=34.83$) göre daha düşük olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672) = -1.905, p > .05$]. Benzer şekilde psikolojik danışma hizmeti alanların ($\bar{x}=32.93$), almayanlara ($\bar{x}=34.03$) göre daha düşük duygu düzenleme güçlüğü puanları olduğu fakat puan ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur [$t(672) = -1.357, p > .05$].

Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz Duyarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet ve öz farkındalık puanları, duygu düzenleme güçlüğü toplam ve alt boyutları olan kabul etmeme, açıklık, amaçlar, dürtü ve stratejiler puanları ve öz duyarlık toplam ve alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.EPDNÖ	1																			
2.Entellektüel yeterlik	,792**	1																		
3.Enerji	,693**	,368**	1																	
4.Esneklik	,787**	,567**	,472**	1																
5.Destekleyici olma	,709**	,484**	,317**	,531**	1															
6.İyi niyet	,722**	,450**	,383**	,429**	,523**	1														
7.Öz farkındalık	,692**	,433**	,341**	,482**	,512**	,509**	1													
8.DDG	-,399**	-,304**	-,350**	-,256**	-,220**	-,356**	-,219**	1												
9.Açıklık	-,318**	-,240**	-,248**	-,229**	-,187**	-,291**	-,184**	,537**	1											
10.Amaçlar	-,288**	-,184**	-,330**	-,184**	-,129**	-,244**	-,140**	,782**	,300**	1										
11.Dürtü	-,328**	-,260**	-,252**	-,204**	-,219**	-,296**	-,195**	,815**	,329**	,579**	1									
12.Stratejiler	-,353**	-,287**	-,304**	-,225**	-,186**	-,313**	-,181**	,916**	,417**	,624**	,694**	1								
13.Kabul etmeme	-,295**	-,229**	-,235**	-,186**	-,166**	-,273**	-,182**	,785**	,358**	,445**	,539**	,669**	1							
14.Öz Duyarlık	,439**	,327**	,339**	,296**	,318**	,373**	,274**	-,736**	-,410**	-,537**	-,568**	-,699**	-,603**	1						
15.Öz sevecenlik	,398**	,296**	,285**	,296**	,299**	,331**	,251**	-,518**	-,311**	-,397**	-,382**	-,475**	-,429**	843**	1					
16.Öz yargılama	,329**	,247**	,258**	,212**	,248**	,279**	,196**	-,696**	-,393**	-,491**	-,519**	-,639**	-,635**	868**	,673**	1				
17.Paylaşımların bilincinde olma	,329**	,272**	,189**	,229**	,261**	,276**	,237**	-,315**	-,200**	-,155**	-,277**	-,312**	-,278**	666**	,609**	,417**	1			
18.İzolasyon	,337**	,235**	,264**	,201**	,249**	,335**	,203**	-,659**	-,327**	-,481**	-,522**	-,644**	-,523**	795**	,514**	,705**	,346**	1		
19.Bilinçlilik	,448**	,327**	,347**	,329**	,316**	,351**	,299**	-,575**	-,385**	-,418**	-,416**	-,553**	-,453**	833**	,781**	,614**	,598**	,513**	1	
20.Aşırı özdeşleşme	,298**	,218**	,297**	,181**	,176**	,238**	,157**	-,741**	-,354**	-,608**	-,584**	-,705**	-,552**	811**	,541**	,723**	,324**	,685**	,573**	1

*p<.05 **p<.01

Tablo 14 incelendiğinde psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında orta düzeyde, anlamlı ve ters bir ilişki bulunmuştur ($r = -.399$, $p < .01$). Buradan hareketle psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri azaldıkça etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının esneklik ($r = -.256$), destekleyici olma ($r = -.220$) ve öz farkındalık ($r = -.219$) puanları ile düşük düzeyde; entelektüel yeterlik ($r = -.304$), enerji ($r = -.350$) ve iyi niyet ($r = -.356$) puanları ile orta düzeyde ters ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının ise duygu düzenleme güçlüğü'nün kabul etmeme ($r = -.295$) ve amaçlar ($r = -.288$) alt boyutları ile düşük düzeyde; açıklık ($r = -.318$), dürtü ($r = -.328$) ve stratejiler ($r = -.353$) alt boyutları ile orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$).

Psikolojik danışmanların öz duyarlık ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri incelendiğinde orta düzeyde anlamlı bir ilişkileri olduğu bulunmuştur ($r = .439$, $p < .01$). Buradan hareketle psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeyleri arttıkça etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Öz duyarlık toplam puanlarının öz farkındalık ($r = .274$) ve esneklik ($r = .296$) ile düşük düzeyde; entelektüel yeterlik ($r = .327$), destekleyici olma ($r = .318$), enerji ($r = .339$) ve iyi niyet puanı ($r = .373$) ile orta düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Analizler alt boyutlar açısından incelendiğinde öz duyarlığın öz sevecenlik ($r = .398$), öz yargılama ($r = .329$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .329$), izolasyon ($r = .337$) ve bilinçlilik ($r = .448$) alt boyutlarının toplam etkili psikolojik danışman nitelikleri puanları ile orta düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Öz duyarlığın aşırı özdeşleşme alt boyutunun ise toplam etkili psikolojik danışman nitelikleri puanları ile düşük düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($r = .298$, $p < .01$). Buradan hareketle öz duyarlığın olumsuz alt boyutları olan izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme ölçek maddeleri ters puanlandığından psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyi arttıkça arttığı; izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme düzeyi arttıkça ise azaldığı söylenebilir.

Tüm bunlara ek olarak psikolojik danışmanların öz duyarlık ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek düzeyde, anlamlı ve ters bir ilişkileri olduğu bulunmuştur ($r = -.736$, $p < .01$). Buradan hareketle psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Bunun yanı sıra öz duyarlık toplam puanlarının açıklık ($r = -.410$), amaçlar ($r = -.537$), dürtü ($r = -.568$), stratejiler ($r = -.699$) ve kabul etmeme ($r = -.603$) puanları ile orta düzeyde ters ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Analizler öz duyarlığın alt boyutları açısından incelendiğinde ise psikolojik danışmanların duygu düzenleme düzeylerinin öz sevecenlik ($r = -.518$), öz yargılama ($r = -.696$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.315$), izolasyon ($r = -.659$) ve bilinçlilik ($r = -.575$) alt boyutları ile orta düzeyde; aşırı özdeşleşme ($r = -.741$) alt boyutu ile yüksek düzeyde ters ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur ($p < .01$).

Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Yordayan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulgular

Öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama ile duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmemeye göre etkili psikolojik danışman niteliklerinin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15

Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi
Sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SH_B	β	T	AR^2
1	Öz sevecenlik	,972	,851	,071	1,143	,223**
	Öz yargılama	-,303	,715	-,026	-,423	
	Paylaşımların bilincinde olma	,976	,617	,071	1,581	
	İzolasyon	1,893	,622	,157**	3,043	
	Bilinçlilik	4,310	,851	,299**	5,062	
	Aşırı özdeşleşme	-,294	,660	-,024	-,445	
	Sabit	85,086	2,192			
2	Öz sevecenlik	1,242	,842	,090	1,476	,038**
	Öz yargılama	-1,059	,744	-,090	-1,424	
	Paylaşımların bilincinde olma	1,145	,616	,083	1,859	
	İzolasyon	1,434	,625	,119*	2,293	
	Bilinçlilik	3,373	,860	,234**	3,920	
	Aşırı özdeşleşme	-1,385	,712	-,114	-1,947	
	Açıklık	-,983	,256	-,146**	-3,843	
	Amaçlar	-,230	,163	-,066	-1,413	
	Dürtü	-,466	,208	-,110*	-2,235	
	Stratejiler	-,040	,160	-,015	-,247	
	Kabul etmeme	-,126	,186	-,033	-,680	
	Sabit	105,163	4,574			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 15 incelendiğinde analizin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Analize birinci aşamada öz duyarlık alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme değişkenleri dahil edilmiş ve etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninde %22 varyans açıklandığı bulunmuştur ($R=.472$, $R^2=.223$, $F(6.667)=31.879$, $p<.001$). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin öz duyarlığın alt boyutları olan izolasyon ($\beta=.119$, $p<.05$) ve bilinçlilik ($\beta=.234$, $p<.01$) tarafından anlamlı olarak yordandığı görülmektedir. Öz duyarlığın negatif alt boyutlarından olan izolasyon bu araştırmada ters kodlandığı için izolasyon düzeyi azaldıkça ve bilinçlilik düzeyi arttıkça etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyinin arttığı bulunmuştur. Analize ikinci aşamada varyansa %4 katkı sağlayan duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme değişkenleri dahil olmuştur ($R=.511$, $R^2=.039$, $F(5.562)=6.937$, $p<.001$). Böylece açıklanan toplam varyansın %26'ya yükseldiği görülmüştür ($R=.511$,

$R^2=.262$, $F(11.662)=21.316$, $p<.001$). Bunun yanı sıra etkili psikolojik danışman niteliklerinin duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan açıklık ($\beta=-.146$, $p<.05$) ve dürtü ($\beta=-.110$, $p<.01$) tarafından anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerindeki yordama güçlerinin sırasıyla bilinçlilik, açıklık, izolasyon, dürtü şeklinde olduğu görülmüştür. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşleşme, öz yargılama, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme değişkenlerinin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazında yer alan benzer araştırma bulguları ve görüşler ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile alt boyutları olan esneklik, enerji, iyi niyet, destek ve öz farkındalığın ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. İlgili literatürde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin yüksek düzeyde olmasının önemine vurgu yaparak bu konuya değinen farklı çalışmalar (Buyruk Genç ve Yüksel Şahin, 2020; Kalay Usta ve Deniz, 2019; Karaçam, 2019; Yayla ve İkiz, 2020) bulunmaktadır. Literatürde etkili psikolojik danışman özelliklerinin yıllardır farklı uzmanlar tarafından araştırıldığı ve bu kapsamda bazı özelliklerin ön plana çıktığı görülmüştür (Corey, 2008; Cormier, Cormier, 1991; Hackney, Cormier, 2008; İkiz, 2020; Karaca, Wampold, 2011; Yalçın, 2006). Cormier ve Cormier (1991) bu özellikleri bir araya getiren önemli bir çalışma yürüterek etkili psikolojik danışman niteliklerini entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık başlıklarında toplamıştır. Cormier ve Cormier (1991) diğer araştırmacılar tarafından da desteklenen bu özellikleri, etkili bir psikolojik danışmanlık hizmeti verebilmek için gerekli olan danışmanlık özelliklerinin başında gelen ve geliştirilmesi gereken önemli beceriler olarak değerlendirmiştir. Bu açıklamalarla tutarlı şekilde psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin yüksek olmasının bulgulandığı düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. İlgili literatürde psikolojik danışmanların duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini irdeleyen çalışmalar (Büyükşahin Çevik ve Kızıldağ, 2018; Finlay Jones, Rees ve Kane, 2015; Metin ve Doğan, 2021; Seçim, 2020; Ümmet ve Erök Özkapu, 2020) olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda psikolojik danışmanların duygu düzenleme becerilerinin yüksek, bu konuda yaşanan güçlüklerin ise düşük olmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu araştırmada psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüklerinin düşük olması literatürdeki bu vurgularla paralellik göstermektedir. Wampold (2011) terapistlerin duygu düzenleme, duyguları ifade etme becerilerine sahip olması gerektiğine özellikle vurgu yapmaktadır. Duygu düzenleme becerisi psikolojik danışmanların danışmada karşıt aktarım tepkileriyle başa çıkabilmelerine, kişisel danışmanlık ihtiyaçlarını keşfedebilmelerine ve duygusal zekalarının gelişimine katkı sunmaktadır (Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Tam tersi yaşanabilecek duygu düzenleme güçlükleri ise bir danışmanın en önemli danışmanlık becerilerinden biri olan empati gösterme yeteneğini olumsuz etkileyebilmektedir (Stoltenberg ve McNeill, 2009). Danışmanlar için mesleğe girdikleri andan itibaren duygu düzenleme becerisi oldukça önem kazanmakta dolayısıyla bu becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Gutierrez ve Mullen, 2016). Çünkü psikolojik danışmanlar, öz yeterliliklerini etkileyebilecek ve kendi duygularını düzenleyebilecek bu önemli psikolojik yapıya ilişkin bilgi ve becerilere oturumlarda kullanabilmek üzere ihtiyaç duymakta ve oturumlarda danışanlarının deneyimlediği çeşitli olumlu ya da olumsuz yoğun duyguları ele aldıkları için bu konudaki mesleki gelişimlerini kariyerleri boyunca devam ettirmektedirler (Prikhidko ve Swank, 2018). Bu bağlamda, psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin düşük olması beklentilerle tutarlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada psikolojik danışmanların öz duyarlılık ile alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında psikolojik danışmanların öz duyarlıklarını irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamakta, yalnızca psikologlar üzerinde yürütülen yabancı bir araştırma (Finlay Jones, Rees ve Kane, 2015) görülmektedir. Bireylerin başkalarını anlamak için öncelikle kendini anlaması yani kendisine karşı duyarlı olmasını vurgulayan öz duyarlılık kavramı (Neff, 2003a), psikolojik danışmanın danışanı hangi ihtiyaç ve güduları ile dinleyerek karşıladığını, psikolojik danışma hizmeti vermesinin kendi

ihtiyaçlarından hangisine karşılık geldiğini anlamasına destek olabilecek nitelikleri barındırmaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanın mesleği gereği kendi öz farkındalığının yüksek olması gerekmektedir (Halinski, 2009). Psikolojik danışmanların etkili ve terapötik olabilmeleri için yüksek bir öz farkındalığa sahip olmaları (Halinski, 2009), duygu, değer ve davranışlarını içeren benlik bilgilerinin gelişmiş olması (Cormier ve Cormier, 1998) ve kendilerini iyi tanıyarak benliklerine karşı saygı duymaları (Corey, 2008) ilgili alanyazında vurgulanan konu başlıklarıdır. Hackney ve Cormier (2008) da etkili bir psikolojik danışmanın kendi ihtiyaçlarını, duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, mesleki motivasyon sebeplerini fark edebilmesi için kişisel bir farkındalık ve kavrayışa sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Kendisiyle sağlıklı ilişkiler kuramayan ve duyarlı olamayan bireylerin kişilerarası ilişkileri sağlıklı biçimde kurabilmesi ve diğerlerine karşı da duyarlı olmayı barındıran olumlu özellikler geliştirmesi beklenemez (Neff, 2003a). Bu sebeple psikolojik danışmanların danışanlarına da daha faydalı olabilmesi adına öncelikle kendilerine karşı bir duyarlılık geliştirmeleri gerekmektedir. Bu kuramsal açıklamalarla tutarlı olarak araştırmada psikolojik danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin yüksek bulgulanmış olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, benzer şekilde Yayla ve İkiz (2017) ile Karaçam (2019)'ın da yürüttükleri araştırmalarda cinsiyete göre etkili psikolojik danışman niteliklerinin farklılaşmadığını bulguladıkları görülmüştür. Bunun yanı sıra, İkiz ve Totan (2014)'ın da araştırmasında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. İlgili çalışmaların sayısı kısıtlı olmakla birlikte, etkili psikolojik danışman niteliklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu tutarlılık göstermiştir.

Cinsiyet rolleri, toplumlardaki değerleri kapsayan ve bireylerden gerçekleştirilmesi beklenen davranışlara ilişkin toplumun isteklerini gösteren yapıdadır (Arkanoç, 1993). Modernleşme ile beraber kadınların iş imkanlarında daha çok yer alması ve eğitim seviyelerinin de yükselmesi cinsiyet rollerindeki değişimleri beraberinde getirmiştir. Böylelikle cinsiyet rolleri karşılıklı olarak üstlenilmiş yani kadınlar erkeklerin, erkekler kadınların rollerini üstlenmiş ve cinsiyet rol farklılıkları azalarak benzerlikler artmıştır (Ersoy, 2009). Bir meslek grubundaki kadın çalışanlardan beklenenler ile erkeklerden beklenenler arasında farklılık olmaması ve böylece

Çalışma ortamındaki roller arasında da mesafelerin azalması etkili psikolojik danışman yeterliklerinin farklılaşmamasına neden olmuş olabilir.

Bu çerçevede, etkili psikolojik danışman nitelikleri, kişiden kişiye farklılık gösterebilen bireysel bir özellikten çok mesleki yeterlikleri kapsayan bir kavramdır. Etkili yardım veren özelliklerini dikkate alarak belirlenmiş olan bu kavram genel olarak bir psikolojik danışmanda bulunması gereken enerji, entelektüel yeterlik, destek, esneklik, öz farkındalık ve iyi niyet özelliklerini barındırmaktadır (Cormier ve Cormier, 1991). Değişkenin meslek elemanları için oluşturan standartlara karşılık gelen bir yapısının olması ve cinsiyete göre mesleki gereklerin ya da tanımların da farklılık göstermiyor oluşu etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmamasına yol açmış olabilir. Bu bağlamda, ülkemizde psikolojik danışman olabilmek için lisans düzeyinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programından mezun olmak yeterlidir. Bu alandaki meslek elemanlarının eğitim sistemlerinden geçmeleri, benzer sınavlar, yaşantılar, stres kaynakları ile karşılaşmaları da cinsiyete göre etkili psikolojik danışman niteliklerinin anlamlı bir fark göstermemesi bulgusunun kaynağını oluşturabilir. Bununla beraber örneklemin; psikolojik danışman mesleğinde yer alan kadın ve erkek oranlarını temsil ederek, çoğunun kadınlardan oluşması da cinsiyete ilişkin bulgularda etkili olmuş olabilir.

Öte yandan, araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadın psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, kadın psikolojik danışmanların erkeklere göre duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde ise bu bulguyla paralel şekilde Pektaş (2015)'ın niversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada kadın öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü açıklık, stratejiler ve amaçlar alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha fazla güçlükle karşılaştıklarını bulguladığı görülmektedir. Neumann Lier, Gratz ve Kott (2010) da duygu düzenlemede kadınların durumla uyumlu etkili stratejileri kullanmada, duygusal tepkilerin anlaşılması ve duyguların açıklığı boyutunda erkeklere göre daha fazla güçlükle karşılaştıklarını bulmuşlardır. Yumuşak (2019) kadınların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Diğer yandan, araştırma bulgusuna ters düşen araştırmalar da bulunmaktadır. Ümmet ve Erk zkapu (2020)'nın psikolojik danışman adayları üzerinde yürüttüğü araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında psikolojik danışman örnekleminde yürütülen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Ancak, farklı örneklemler

üzerinde yürütülen araştırmalarda ise benzer şekilde Akhun (2012), Bilim (2012), Süsen (2017), Budak (2017) ve Saruhan (2018) duygu düzenleme becerisinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Bunun yanı sıra Gratz ve Roemer (2004) ise çalışmanın bulgusu ile tutarsız olarak, erkeklerin duyguların farkındalığı konusunda kadınlardan daha fazla güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma bulgusunu destekleyen çeşitli çalışmalar olsa da ilgili alanyazındaki araştırmaların duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet ilişkisi üzerine ortak bir kanıda olmadıkları ve psikolojik danışman örnekleminde tek bir araştırmanın olduğu görölmektedir.

Kadınlara erkekler göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulgusu kadınların yetiştirilme tarzlarıyla ve költürel beklentiler ile ilgili olabilir. Erkekler etkin ve rasyonel davranmaları konusunda yönlendirilirken, kadınlara atfedilen cinsiyet rollerinin arasında duygusal olmaları bulunmaktadır. Nitekim kadınların yaşadığı olayları daha fazla içselleştirdikleri ve olayların nedenleri ile sonuçları hakkında aktif bir problem çözme çabasına girmeden tekrar tekrar düşündükleri belirtilmektedir (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema, Marrow ve Fredrickson, 1993; Thomsen ve diğ., 2005). Bunun yanı sıra kadınların stres ve kaygıya karşı daha savunmasız oldukları (Pedrelli ve ark., 2018) da belirtilmiştir.

Araştırmada öz duyarlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadın psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin erkeklerinkine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Kelly ve diğ. (2010), Kuzu (2011), Neff ve McGehee (2010), Neff ve Hsieh (2008), Neff (2003a), Neff ve diğ. (2005) ve Raes (2010)'in yürüttükleri araştırmalarda da erkeklerin öz duyarlık düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Fakat alanyazında araştırma ile paralellik göstermeyen bulgular da bulunmaktadır. Kirkpatrick (2005); Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005); Neff (2003b); Neff; Raes (2010) ve Vonk (2009) kadınların erkeklerinkinden daha yüksek öz duyarlık düzeylerine sahip olduklarını bulmuşlardır. Bunun yanı sıra farklı örneklemler grupları üzerinde yürütölen araştırmalarda (Alp, 2012; Asıcı ve Karaca, 2014; Eraydın, 2010; İkiz ve Totan, 2012; İşkender, 2009; İşkender ve Akın, 2011; Kirkpatrick, 2005; Nazik ve Arslan, 2011; Öveç, 2007; Özyeşil, 2011; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006; Soyer, 2010; şahin, 2014) öz duyarlığın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığına ilişkin bulgular da bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde örneklemler grubu psikolojik danışmanlar olan bir çalışmanın olmadığı ve diğer araştırmaların bulgularının da birbirleri ile tutarlılık göstermediği görölmektedir.

Psikolojik Danışmanların Meslekteki Deneyime Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada 21-33 yıl deneyimi olan psikolojik danışmanların 1-10 ve 11-20 yıl deneyimi olanlara göre etkili psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Alanyazında bu ilişkiyi irdeleyen çeşitli çalışmalar (Karaçam, 2019; Yayla ve İkiz, 2017) olmasına karşın araştırmanın bulgusunu desteklememektedir. Benzer şekilde meslekteki deneyime yakın bir değişken yaş ile etkili psikolojik danışman nitelikleri ilişkisini inceleyen çalışmalar (Karaçam, 2019; Yayla ve İkiz, 2017) da araştırma bulgusunu desteklememektedir. Literatürde etkili psikolojik danışman niteliklerini irdeleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Etkili psikolojik danışman niteliklerine benzer bir değişken olan psikolojik danışmanların kültüre duyarlı yeterlik algısı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Boston (2009) ve Crook (2010) bu araştırmadaki bulguyu destekleyecek biçimde artan kıdemın yeterlik algısında da artışa neden olduğunu bulgulamışlardır. Literatürde etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninin meslekteki deneyim ve yaş gibi değişkenler açısından irdelendiği araştırma sayısının kısıtlı kaldığı ve var olan çalışmaların da birbirinden farklı bulgulara sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışmanlık mesleğinde çalışma süresinin artması ilgili niteliklerin özümsemesi ve güçlenmesi olarak yansımış ve psikolojik danışmanlık yeterlikleri düzeyinin meslekteki deneyim ile beraber artışına sebep olmuş olabilir. Benzer biçimde, psikolojik danışmanların meslekte geçirdiği süreçte farklı danışan ve konularla karşılaşmalarının gelişimlerini desteklemesi, süreçte aldıkları güncel eğitimlerle yeterliklerinin artması, gün geçtikçe değişen sorun ve profillere uyum sağlayabilmek için sürekli öğrenen konumunda olmaları, aldıkları hizmet içi eğitim ya da kişisel gelişim temelli girişimlerin kendilerini desteklemesi de bulgular da rol oynamış olabilir. Bunun yanı sıra meslekteki deneyime benzer nitelik gösteren yaş değişkeni de arttıkça psikolojik danışmanların kendilerini tanımaları, ihtiyaçları ve potansiyelleri konusunda daha bilinçli olmaları ve danışmada kendi sorunlarını yansıtmamaları gibi becerileri de desteklemiş olabilir.

Araştırmada deneyimi daha yüksek olan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Alanyazında bu iki değişkeni ele alan bir araştırmaya rastlanamamış ve meslekteki deneyim ile benzer olan yaş değişkeni açısından irdeleyen araştırmalara bakılmıştır. Buna göre Budak (2017)'ın duygu düzenleme güçlüğü

yaşa göre ele aldığı araştırmasında yaş arttıkça duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlüklerin azaldığını bulguladığı görülmüştür. Benzer şekilde, Karataş (2018)'in duygu düzenleme gücü alt boyutlarından stratejiler alt boyutunun yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ancak diğer boyutlarda anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulguladığı görülmüştür. Yumuşak (2019)'ın ise duygu düzenleme gücünün yalnızca kabul etmeme alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılaştığı ve küçük yaştaki katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüğün daha fazla olduğunu bulguladığı görülmüştür. Yurt dışı literatüründe de yaşın artmasıyla beraber duygu düzenleme becerilerinin de geliştiğine dair araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir (Calkins ve Hill, 2007; Gross, 2001).

Ruhsal açıdan sağlıklı olmak bütün insanların yaşamında önemliyken, psikolojik danışmanlar açısından bu önemin daha dikkat çekici bir boyuttadır (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışmanlar gibi insanlarla etkileşimde olmayı gerektiren yardım meslekleri duygusal olarak yıpranmaları ve tükenmişlik riskini de barındırmaktadır. Psikolojik danışmanlar mesleklerinin bir gereği olarak devamlı yardım veren tarafta olmak ya da travmatik yaşam olaylarına ikincil olarak maruz kalmak gibi durumlar karşısında sağlam kalabilmelidir (Skovholt, 2012). Tüm bunlar ise profesyonellerin kendi ruh sağlıklarını korumalarından geçmektedir (O'Halloran ve Linton, 2000). Psikolojik danışmanlar, iyi işlev gördüğü kabul edilen bireylerden daha ciddi sorunu olan bireylere kadar geniş kapsamdaki insanların ihtiyaçlarını karşıladıklarından (Gladding, 2013; Wampold, 2011) meslekte zaman geçirip birçok farklı danışana hizmet verdikçe kendilerini bu risklerden koruyabilmek ve daha etkili olabilmek adına duygu düzenleme becerileri kapsamında gelişim göstermiş olabilirler. Yani mesleklerinin doğası gereği duygusal olarak yıpranma risklerine karşı duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri gerekliliği bu bulguya kaynaklık etmiş olabilir.

Araştırmada deneyimi daha yüksek olan psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde farklı araştırma bulgularına da rastlanılmaktadır. Öztürk (2017) tarafından yapılmış ve görev süresi ile öz duyarlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma ile Tari (2019) tarafından yürütülen araştırmada meslekteki görev süresi ile öz duyarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmalar dışında ise alanyazın incelendiğinde öz duyarlığın meslekteki deneyime göre farklılaşıp farklılaşmadığı hakkında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaş değişkeni ile öz duyarlığın birlikte ilişkilendirildiği çalışmalar incelenmiş ve araştırma bulgusu ile benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Soyer (2010) tarafından öğretmen adayları üzerinde yürütülen araştırmada öz duyarlığın yaşa göre farklılık gösterdiği ve yüksek düzeyle öz duyarlığı olanların en yüksek yaş grubunda

olduğu görülmüştür. Neff ve Vonk (2009) ise araştırmalarında öz duyarlılığın yaş ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Onlara göre öznel değerlendirmeler yaş arttıkça düşüş gösterdiğinden bireyin kendine karşı anlayışlı davranma yetisi de yaş ile beraber gelişmektedir. Tüm bunlar öz duyarlık düzeyinin belli bir yaş üzerinde daha yüksek olduğunu veya yaş arttıkça beraberinde arttığını düşündürebilmektedir. Alp (2012) yaşı öz duyarlığın öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyutlarında etkili olmadığını; paylaşımların bilincinde olma düzeyinin ise yaş arttıkça arttığını bulmuştur. Soyer'in (2010) yürüttüğü araştırma sonuçlarına göre ise yaş öz yargılama, öz sevecenlik, paylaşımların bilincine olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarında etkili değilken izolasyon ve bilinçliliğin yaş arttıkça arttığı bulunmuştur. Asıcı ve Karaca (2014) ise yaşla birlikte öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyut ortalamalarının arttığını, aşırı özdeşleşmeninse azaldığını bulmuştur.

Cormier ve Cormier (1991) psikolojik danışmanların öz farkındalık geliştirmeleri gerektiğini, kendilerini etkileyen faktörlerin neler olduğu ve bu faktörlerden nasıl etkilediklerinin farkına varmalarının önemli olduğunu belirtmektedir. Psikolojik danışma süreci danışmanların kişilikleri, duyguları ve düşüncelerinden bağımsız değildir. Aksine danışmanların tutum ve davranışları, kendi sorunları ve zorlayıcı özellikleri danışma sürecini etkileyebilmektedir. Bu nedenle danışmanların öncelikle kendilerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin, ihtiyaçlarının, beklenti ve hedeflerinin farkında olmaları ve danışma süresince sürekli uyanık biçimde olmalarının önemi vurgulanmaktadır. Psikolojik danışma hizmetinde önemli bir öncül olan öz farkındalık psikolojik danışmanlar meslekte deneyim kazandıkça mesleklerinin doğası gereği gelişmiş ve böylelikle meslekteki deneyim arttıkça öz duyarlık düzeylerinin gelişmesine yol açmış olabilir.

Psikolojik Danışmanların Öğrenim Düzeyine Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yani, bulgulara göre psikolojik danışmanların lisans ya da lisansüstü eğitim alma durumlarının etkili psikolojik danışman niteliklerine ilişkin anlamlı bir farklılık yaratmadığı söylenebilir. Alanyazında bu iki değişkeni ele alan yalnızca iki çalışma olduğu ve bunların ise araştırma bulgusunu desteklemediği görülmektedir. Yayla ve İkiz (2017) ile Karaçam (2019) yürüttükleri araştırmalarda öğrenim düzeyi arttıkça, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyinin de yükseldiğini bulgulamışlardır. Kıyaslanacak araştırmaların kısıtlı olması sebebiyle etkili

psikolojik danışman niteliklerine benzer değişkenler olarak kabul edilebilecek psikolojik danışmanların öz yeterlikleri (Erkan, 2011), kültüre duyarlı psikolojik danışma düzeyleri (Buyruk Genç ve Yüksel Şahin, 2020) ve çok-kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin (Demir, 2016) psikolojik danışmanların öğrenim düzeyleri ile ilişkisine dair çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalarda da ilgili değişkenlerin öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Weaver (1999) tarafından yürütülen bir tez çalışmasında psikolojik danışman etkililiğini etkileyen farklı faktörleri araştırılırken etkili psikolojik danışman niteliklerini tahmin etmede lisans mezuniyet başarı puanı gibi akademik kriterler ile empati, mutluluk ve tolerans gibi kişisel değişkenlerin birlikte etkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusu psikolojik danışmanlık mesleği bazında akademik not ortalamasının etkili psikolojik danışmanlık için bazı yetilere sahip olduğunu gösterdiğini, fakat kişilik özelliklerinin bunların daha da üstünde etkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik danışmanlık mesleği edinilen akademik bilgileri uygulamaya dökebilme becerisi gerektiren bir meslektir. Yapılan araştırmalar psikolojik danışmanların eğitimlerinde teorik açıdan donanımlı olmalarına rağmen uygulamaya ilişkin derslerin görece daha az olmasından dolayı danışma teknikleri konusunda yeterince deneyim kazanmamış olmaları ile beraberinde uygulamada zorluklar yaşamalarına neden olabilmektedir (Hamamcı, Murat ve Çoban, 2004; Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006). Özetle, bu konuda yürütülmüş bazı araştırmalar (Donat Bacioğlu, 2014; Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012; Yerin Güneri vd., 2007) PDR mezunlarının eğitimlerinde mesleki gereksinimleri karşılayacak olan bilgiyi kazanabildiklerini ancak gerekli olan uygulama becerilerini yeterince edinemediklerini göstermektedir. Geçmiş yıllarda bu konu çerçevesinde psikolojik danışman adaylarının eğitim içeriklerinde uygulama deneyimlerinin yetersiz kaldığı (Özgüven, 1990), süpervizyon alınan uygulama derslerinin ağırlığının azaltıldığı (Korkut Owen, 2007) ve verilen süpervizyon desteğinin deneyimsiz öğretim elemanları tarafından karşılanması ile niteliğinin düştüğü (Özyürek, 2009), yaşanan problemlerden kaynaklı psikolojik danışman yetiştiren programların akredite edilmesinin gerektiği (Doğan, 2000) gibi başlıklarda çeşitli değerlendirmeler bulunmaktadır.

Araştırmada psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlükleri ve öz duyarlıklarının öğrenim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu psikolojik danışmanlık alanındaki eğitimlerin nitelikleri konusundan kaynaklanıyor olabilir. Birçok meslek elemanı PDR eğitiminde bugüne kadar ağırlık verilen rehberlik boyutu kadar psikolojik

danışma eğitime de önem verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Keklik, 2011; Yeşilyaprak, 2009).

Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kuruma Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri puanlarında çalışılan kurum türüne (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, Rehberlik ve Araştırma Merkezi) göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı fark bulunmamıştır. Buradan psikolojik danışmanların farklı kurumlarda çalışmalarının onların etkili psikolojik danışman niteliklerine sahip oluş düzeylerini anlamlı olarak etkilemediği söylenebilir. Alanyazında Yayla ve İkiz (2017) de benzer şekilde etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyinin çalışılan kuruma göre değişmediği bulgusuna ulaşmışlardır. Etkili psikolojik danışman niteliklerine benzer bir değişken olan kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri üzerinde yürütülen araştırmalarda da benzer şekilde çalışılan eğitim kademesine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Buyruk Genç ve Yüksel Şahin, 2020; Demir, 2016; Dodson, 2013).

PDR lisans programlarından mezun olan bireylerin genellikle eğitim sektöründe özel ve kamu kurumlarında istihdam edilmeleri nedeniyle daha çok okul psikolojik danışman elemanı olarak yetiştirildikleri söylenebilir. Araştırma kapsamında ilkokul, ortaokul, lise ve Rehberlik Araştırma Merkezinde çalışan psikolojik danışmanların genel itibarı ile eğitim sektöründe yer almaları ve üniversitelerin PDR programından mezun olarak benzer eğitimlerden geçmeleri kurum fark etmeksizin benzer etkili psikolojik danışman yeterliklerine sahip olmalarına, bu kapsamda çalışılan kuruma göre ayrılmamalarına neden olmuş olabilir. Bunun yanı sıra ülkemizde devlet bünyesinde yer alan anaokulu, ilkokul, ortaokul ve RAM’da çalışan psikolojik danışmanlar, Kamu Personeli Seçme Sınavı puanları ve sözlü sınav puanlarına göre atanmaktadır (Resmi Gazete, 2016). Psikolojik danışmanların görev yeri değişimleri için de hangi kurumda çalıştıklarına bakılmaksızın hizmet puanı üstünlüğüne göre atama yapılmaktadır (Resmi Gazete, 2015). Bundan devlet çalışanı olan psikolojik danışmanların anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ya da RAM’da psikolojik danışman olmaları için herhangi bir ön koşul yer almamakta yani birini diğerinden ayıran herhangi bir farklı mesleki yeterlik bulunmamaktadır. Bu sebepler psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin çalışılan kuruma göre bir farklılık göstermemesine neden olmuş olabilir. Çalışılan kurumlara göre hizmet verilen bireylerin ihtiyaçları birbirinden farklılık gösterse de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin temeli ve yardım verme çerçevesi genelde aynıdır. Günümüzde okul

PDR programlarında öğrenciye, gerek okulda gerekse yetişkin yaşamında başarılı olması için ihtiyaç duyduğu beceri ve yaşantıları kazandırmayı hedeflemektedir (Doğan, 2000).. Her eğitim kurumunun yapısı ve öğrencilerinin ihtiyacı dikkate alınarak, sistem perspektifi ne göre beş aşamada (planlama-tasarlama-uygulama-değerlendirme-geliştirme) programlar gerçekleştirilmektedir (Nazlı, 2014). Bu nedenle farklı kurumlar olsa da temelde verilen danışmanlık hizmeti ve okul PDR programları benzer nitelikler taşıdığından etkili psikolojik danışman yeterlikleri çalışılan kuruma göre farklılık göstermemiş olabilir.

Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü puanlarında çalışılan kurum türüne göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve anaokulunda çalışan psikolojik danışmanların Rehberlik ve Araştırma Merkezinde çalışanlara göre daha düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusunun kıyaslanabileceği herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır.

Psikolojik danışmanların öz duyarlık puanlarında çalışılan kurum türüne göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı fark bulunmamıştır. Yine, ilgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusunun kıyaslanabileceği herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Öz duyarlık genel itibari ile bireyin kendi özüne yönelmesini gerektirdiğinden kişinin çevresindeki çalışılan kurum gibi değişkenlerden etkilenme derecesini aza indirip bu bulguya kaynaklık ediyor olabilir.

Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin çalışılan kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılaşarak kamu kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin özel kurumlarda çalışanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazında bu bulguyu irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu kapsamda yapılabilecek genellemeler sınırlı olsa da kamu kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlar KPSS ve mülakat sisteminden geçerken (Resmi Gazete, 2015, 2016) özel okulların böyle bir merkezi sınav usulü işe alım yerine kendine özgü personel alım süreçleri uygulamalarının yeterlik açısından farklılaşmalara neden olmuş olabilir. Bunun yanı sıra kamu kurumlarında psikolojik danışmanlık yapanların kendilerini mesleki anlamda

geliştirebilecek zaman, yer, maddiyat gibi kaynakları özel kurumda çalışanlara göre daha gelişmiş olabilir.

Tomruk Ünal (2020) özel okulda çalışan öğretmenlerin duygusal emek süreçlerine ilişkin görüşlerini incelediği araştırmasında günümüzde özel kurumlarda piyasa hizmeti sunan konumunda olan çalışanların öğrenci ve veli memnuniyeti doğrultusunda duygusal emek göstermeleri gerektiği, özel okulda veli ve kurum beklentisinin yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanı sıra alanyazında okul psikolojik danışmanının rol ve fonksiyonlarının tanımı konusunda bazı yanlış anlayışların olduğu vurgulanmaktadır. Okulda çalışan psikolojik danışmanlarının rol ve sorumlulukları belirgin olmamasının yanı sıra okuldan okula da değişebilmektedir (Hause ve Hayes, 2002). Bu nedenle mesleğin sınırları ile ilgili belirsizlikler ve yanlış anlayışlar, PDR alanında özellikle okulda çalışan psikolojik danışmanlar için mesleki doyumu ketleyen bir hal alabilmektedir (Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012). Bu durum özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yetkinlik sınırlarını aşan talepler sonucunda kamu kurumunda çalışan psikolojik danışmanlara göre algılarını farklılaştırmış olabilir.

Okullarda PDR programının başarılı biçimde hazırlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi için okul psikolojik danışmanının mesleki açıdan yeterli olmasının yanı sıra yöneticilerle, öğretmenlerle ve ailelerle işbirliği içinde olması ve onların desteğini alması gerekir. Bir okulda PDR hizmetlerinin nasıl yürütüleceği ile ilgili görevler Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde (MEB, 2001) ayrıntılsa da görevlerin yerine getirilmesinde okul personelinin istekliliği, anlayışı ve işbirliği önem taşımaktadır. İşbirliği kurulamayan ve destek görmeyen psikolojik danışmanların verdiği hizmetlerin amacına ulaşamaması etkili psikolojik danışman niteliklerine ilişkin bakış açılarını olumsuz etkileyerek yetersizlik duygusu yaşamalarına sebep olabilir. Bununla beraber özellikle özel okullardaki fazla talepler psikolojik danışmanlarda yetersizlik gibi bir algı yaratarak kendi mesleki donanımlarını objektif biçimde değerlendirememelerine sebep olabilir. Etkili psikolojik danışman nitelikleri ölçeği danışmanların yeterliklerini doğrudan değil kişinin kendisine yönelik algısı üzerinden ölçtüğünden özel kurumda çalışan psikolojik danışmanların mesleki donanımlarına ilişkin algılarının kamu kurumunda çalışanlara göre farklılık göstermesi bu bulguya kaynaklık etmiş olabilir.

Araştırmada psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüklerinin ve öz duyarlıklarının çalışılan kurum türünün kamu ya da özel kurum olmasına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında ise bu bulguların kıyaslanabileceği araştırma sonuçlarına rastlanılamamıştır. Bu araştırmanın örnekleminde hem özel hem kamu kurumunda çalışan

psikolojik danışmanlar yer almıştır fakat ilgili alanyazında okullarda çalışanlar üzerinde yürütülen çalışmaların en önemli sınırlılıkları arasında özel okullarda çalışanlara ulaşamamaları yer almaktadır. Bu nedenle özel okullarda görev yapan psikolojik danışmanları kapsayıcı çalışmalar sınırlıdır. Bu kapsamda kamu ve özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların kıyaslamasına ilişkin sağlıklı genellemeler yapılamamaktadır.

Duygu düzenleme ve öz duyarlılığın çalışılan kurum ve dinamiğine ilişkin farklılık göstermemesi etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkenine göre daha kişisel özellikler kapsamında yer almalarından kaynaklanmış olabilir. Bu kapsamda farklı kurum yapılarında çalışmak mesleki gelişime daha doğrudan etki ederken bireylerin kişisel özellikleri üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşarak meslekten memnun olan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin memnun olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlarının tümünün yani entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet ve öz farkındalığın meslekten memnun olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile meslekten memnun olma durumuna ilişkin bu iki değişkeni bir arada ele alan başka bir araştırmaya rastlanamamasından dolayı bu bulgu herhangi bir çalışmayla karşılaştırılamamıştır.

Literatürde psikolojik danışmanların meslek memnuniyeti ve doyumunu gibi konular ile ilgili çeşitli araştırmalar bulunmuştur. Psikolojik danışman mesleki doyumunu ile ilgili yürütülen bir araştırmada Demir (1998) işin niteliği, ücreti, meslekte gelişme ve yükselme olanakları, çalışma koşulları, çalışma ortamı ve teftiş sistemi gibi koşullara dair psikolojik danışman beklentilerinin iş doyum düzeyini etkilediğini ve psikolojik danışmanların iş yaşamlarına dair beklentilerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Sevim ve Hamamcı (1999) psikolojik danışmanların mesleki doyumları ve mesleki yeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamış ve mesleki olarak yetkinlik düzeyi yüksek olan psikolojik danışmanların mesleklerinden aldıkları doyumun da yüksek olduğu belirtmiştir. Bunlar araştırma bulguları ile tutarlıdır.

Özellikle bireylerin bedensel ve psikolojik sağlıklarını korumaya ve sürdürmeye yönelik yardım veren meslek gruplarının iş memnuniyeti ise kendi sağlıkları adına olduğu kadar verdikleri hizmetin niteliği ve etkisi için de önemlidir (Yeşilyaprak, 2000). Psikolojik danışmanların bir birey olarak motivasyon düzeyleri, onların terapötik ilişkileri yapılandırmaları ve sürdürmelerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980). Bundan dolayı psikolojik danışmanların motivasyon düzeyleri ile ilgili farkındalıkları ve motivasyon düzeylerinin artabilmesinin terapötik sürece yansıdığı söylenebilir. Tüm bunlar mesleğinden memnun olan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin daha yüksek düzeyde olmasına kaynaklık ediyor olabilir.

Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin eğitim yaşamında süpervizyon alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşarak süpervizyon alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlarından entelektüel yeterlik, esneklik, destekleyici olma, iyi niyet ve öz farkındalık düzeylerinin eğitim yaşamında süpervizyon alan psikolojik danışmanların almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Enerji alt boyutunun ise eğitim yaşamında süpervizyon alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyla benzer şekilde Karaçam (2019)'ın da araştırmasında süpervizyon alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulguladığı fakat alt boyutlarla olan ilişkilere yönelik bir inceleme yapmadığı görülmektedir. Bu bulguya yönelik araştırma sayısının kısıtlı olmasından bu ilişkiyi dolaylı olarak destekleyebilecek bazı araştırmalar incelenmiştir. Buyruk Genç ve Yüksel Şahin (2020) süpervizyon almış olan psikolojik danışmanların kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliklerinin süpervizyon almamış olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aladağ (2014) lisans ve lisansüstü öğrenim görmekte olan psikolojik danışmanlar ile yürüttüğü araştırmada süpervizör ve akran yolu ile alınan geri bildirimlerin oturum yönetme; mesleki öz yeterlik; mesleki bilgi, beceri ve farkındalık; kişisel farkındalık üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulgulamıştır. Meydan (2015) ise süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının duygu ve içerik yansıtma becerilerinin almayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Satıcı (2014) süpervizyon niceliğinden ve niteliğinden duyulan memnuniyet ile kişisel mesleki gelişim deneyimlerinin psikolojik danışma

öz yeterliğini etkilediğini bulmuştur. Benzer şekilde Pamukçu (2011) da süpervizyonun niteliğinden duyulan memnuniyetin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterlik puanlarının %13'ünü açıkladığını bulmuştur. Yurt dışı literatürüne bakıldığında ise bu sonuçlarla tutarlı biçimde, Cashwell ve Doley (2001) klinik süpervizyon alan psikolojik danışmanların almayanlara oranla daha yüksek bir öz yeterliğe sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Crawford (2001) ise kültüre duyarlı konularla ilgili geçirilen süpervizyon saatlerinin psikolojik danışmanların kültürel yeterlikleri ile pozitif ilişki gösterdiğini bulmuştur. Johnson (1997) ise bunların aksine süpervizyonun kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ile ilişki göstermediğini bulgulamıştır. Özetle araştırma bulgusunu dolaylı olarak destekleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır fakat bunların yanı sıra desteklemeyen çalışmalar da bulunmakta ve literatürde bu konuya ilişkin bir fikir birliğinin olmadığı görülmektedir.

Süpervizyon, psikolojik danışmanların kuramsal bilgilerini alan bilgileriyle ilişkilendirmelerini sağlayan bir öğretim metotudur (Paessler Chesterton, 2008). Psikolojik danışmanlar danışma sürecinde danışanlarına karşı olumlu ya da olumsuz bazı duygular yaşama, danışanına ilişkin objektifliğini kaybetme ve bağdaşım içine girme gibi kendileriyle ilgili yardım almalarını gerektiren bazı durumlar yaşayabilir. Bu gibi durumlarda süpervizyon desteği ile kendileriyle ilgili yardım alarak danışana yardım etme konusunda da daha donanımlı olabilirler (Voltan Acar, 2009). Daha önce süpervizyon desteği alarak mesleki uygulamalar konusundaki bu kaynağı deneyimleyen psikolojik danışmanların, herhangi bir güçlük yaşadıklarında süpervizyon desteği alabileceklerine yönelik farkındalık geliştirmiş olmaları mesleklerini kendi yeterliklerine daha güven duyarak icra etmelerine ve böylelikle psikolojik danışmanlık niteliklerini daha yeterli değerlendirmelerine neden olmuş olabilir.

Psikolojik danışmanlık özel beceriler gerektiren bir meslek olduğundan, psikolojik danışmanlar uygulamalar konusunda mesleki olarak gelişimlerini artırmak için bu alanda deneyimli olan ve kendinden üst düzeyde bulunan meslektaşlarının değerlendirme ve denetimlerine yani süpervizyonlarına ihtiyaç duyabilirler (Yılmaz ve Voltan Acar, 2015). Özellikle okullarda çalışan psikolojik danışmanlar öğretmen, öğrenci, aile ve okul yönetimine sunulan rehberlik hizmetlerini yetkin biçimde sağlayabilmesi adına mesleki yeterlilikler konusunda süpervizyona ihtiyaç duyabilir (Boyacı, 2018). CACREP (2016) tarafından da yüksek lisans düzeyinde psikolojik danışma uygulaması için toplamda en az 100 saatlik süpervizyon eşliğinde uygulama gerçekleştirilmiş olması gerektiği belirtilmektedir. Birçok ülkede psikolojik danışmanları bünyesinde barındıran çok sayıda meslek grubu yetkin bir kişiden süpervizyon alınmasını

zorunlu kılmaktadır (McLeod, 2003). Türkiye’de psikolojik danışman eğitime ilişkin duruma bakıldığında ise psikolojik danışma becerileri ve süpervizyon ihtiyaçlarının ön planda olduğu görülmektedir (Eryılmaz ve Mutlu, 2018; Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012). Buradan hareketle süpervizyon desteğinin psikolojik danışmanların mesleki yeterliklerinde gelişme sağladığı söylenebilir. Bu bağlamda, bu çalışmada da süpervizyon alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin almayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmış olabilir.

Psikolojik Danışmanların Eğitim Yaşamında Grupla Danışma Dersi Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşarak grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlarından entelektüel yeterlik, enerji ve esnekliğin grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanlarda almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Destekleyici olma, iyi niyet ve öz farkındalık alt boyutlarının ise eğitim yaşamında grupla danışma dersi alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili alanyazında bu bulguların karşılaştırılabileceği benzer bir araştırmaya rastlanamamıştır. Yalnızca etkili psikolojik danışma yeterliklerine benzer bir değişken ile Buyruk Genç ve Yüksel Şahin (2020) tarafından yürütülen kültüre duyarlı psikolojik danışman yeterlikleri ile grupla psikolojik danışma alma durumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya rastlanılmıştır. Araştırmada ise bu bulguyla ters bir biçimde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Psikolojik danışman eğitimi diğer birçok akademik programdan farklı olarak teorik bilgileri edinmenin yanı sıra uygulamaya dönük becerileri de kazandırmayı içermektedir. Özellikle eğitsel rehberlik dışında kalan, belli beceri ve deneyimleri gerektiren grupla psikolojik danışma gibi yalnızca teorik bilginin yeterli olamayacağı uygulamalarda bu deneyim önem taşımaktadır. Amerikan Okul Psikolojik Danışmanlar Derneği (ASCA)’ne göre okul psikolojik danışmanları öğrencilerin o anki ya da gelecekteki gereksinimlerine yönelik önleyici ya da müdahale edici bireysel ya da grupla psikolojik danışma yapabilmelidir. Psikolojik danışmanların görevleri arasında yer alan grupla psikolojik danışma oturumu yürütebilmek Voltan Acar (2009)’a göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının derslerinin yanı sıra grup dinamiği, grupla psikolojik

danışma ilke ve teknikleri dersleri almayı ve farklı liderlerin yönettikleri grupla psikolojik danışma oturumlarına katılmayı gerektirmektedir. Corey (2008) de grupla psikolojik danışma yapabilecek psikolojik danışmanların bireysel danışma almış olma, grupla psikolojik danışma almış olma, eğitim grubu veya süpervizyon grubuna katılmış olma şeklinde üç şartı yerine getirmelerini tavsiye etmektedir. Yani psikolojik danışmanların mesleki uygulamalarından biri olan grupla psikolojik danışma yapabilmek için buna ilişkin ders almak bir ön şart niteliğindedir.

Üniversitelerde uygulama derslerinin nasıl yürütüldüğü, öğrencilerin gelişimi düzeyine göre nasıl planlandığı ve süpervizyon altında gerçekleşip gerçekleşmediği gibi başlıklarda belirsizlikler bulunmaktadır (Aladağ ve Kemer, 2016). Araştırma bulguları süpervizyon desteği alamayan grupla psikolojik danışma liderlerinin hatalarını belirleyemedikleri ve yapılacaklar konusunda planlama yapamadıklarını, aksine sürekli aynı etkisiz müdahaleleri içeren bir kısır döngüye girebildiklerini göstermiştir (Janice ve DeLucia-Waack, 2004). Bu araştırmanın bulguları genel olarak ders almış olan psikolojik danışmanların almayanlara göre anlamlı ve olumlu şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumuna Göre Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada psikolojik danışma hizmeti alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik danışma hizmeti alan psikolojik danışmanlarda etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlarından esneklik düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Entelektüel yeterlik, enerji, destekleyici olma, iyi niyet ve öz farkındalık alt boyutlarının ise psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde Karaçam (2019)'ın psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin psikoterapi hizmeti alma durumuna göre incelendiğin araştırmasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik danışmanların, etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikoterapi alıp almamaları arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmanın bulunmaması doğrultusunda yapılabilecek açıklamalar kısıtlanmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik danışmanların psikoterapi sürecinden geçmelerinin hem kişisel hem profesyonel olarak gelişmeleri, danışma sürecinde danışan yaşantılarını daha

iyi anlamaları, psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin inançlarının pekişmesi gibi olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir (Bike, Norcross ve Schatz, 2009; Macran, Stiles ve Smith, 1999; Rake ve Paley, 2009). Norcross ve Guy (2005) yürüttükleri araştırmada tüm ruh sağlığı profesyonellerinin yaklaşık olarak yüzde 75'inin kariyerlerinin bir aşamasında psikoterapi yardımına ihtiyaç duyduğunu bulgulamışlardır. Orlinsky, Norcross, Ronnestad ve Wiseman (2005) ise alınan kişisel psikolojik yardımın danışmanların kişilerarası ilişki kurma becerilerini geliştirme, danışan ihtiyaçlarını karşılamada esnek olma, danışmanın kendi içsel çatışmalarının danışanla ilişkisini bozmasını engelleme, teröpatik ilişkiye dair yaşadığı stresle başa çıkma ve kendini yenileme gibi pek çok yönde desteklediğini bulgulamışlardır. Bunun yanı sıra psikoterapi yardımı alan psikoterapistlerin teröpatik ilişkilerinde ortaya çıkan aktarım ve karşı aktarım gibi konuların farkında olarak danışma sürecini daha iyi yönetebildikleri, kendi özsaygılarının artması ile daha sıcak, empatik, sabırlı, kabul edici ve hoşgörülü oldukları bulunmuştur (Bike, Norcross, Schatz, 2009; Macaskill, Macaskill, 1992; Pope, Tabachnick, 1994). Jennings ve Skovholt (1999) psikoterapistlerle yaptıkları araştırmada hemen hemen tüm katılımcılar bireysel psikolojik destek almanın ruh sağlığını korumak için önemli bir araç olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, bulgular psikolojik danışma hizmeti almış psikolojik danışmanların almayanlara göre daha yüksek düzeyde etkili psikolojik danışman niteliklerine sahip olduklarını göstermiştir.

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada meslekten memnun olan psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazında mesleki memnuniyet ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi irdeleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaptığı işten memnun olma durumu beraberinde doyumunu getirdiği için bireylerin yaşamında oldukça önem taşımaktadır. İş doyumunu, bireyin yaptığı işle ilgili kendisini iyi hissetmesi duygusudur (Gibson, Ivancevich ve Donnelly, 2000). Izgar (2000) iş doyumunu, bireyin işinden mutlu olması ve haz alması olarak tanımlamıştır. Günümüzün büyük bir bölümünü işte geçirdiğimiz düşünüldüğünde bu duygunun bireylerin hayatından oldukça önem taşıdığı belirtilebilir. İlgili alanyazında bireyin meslek hayatında aldığı hazzın yaşamındaki doyumla da ilişkili olduğu düşünülerek kişilerin ruhsal ve bedensel yapılarını doğrudan etkilediği belirtilmektedir (Yıldırım, 2007). Bu bağlamda mesleki memnuniyeti yüksek bireylerin kendilerini daha iyi

hissetmeleri, daha mutlu olmaları ve pozitif psikolojik yapılarının desteklenmesi sonucu ile de öz duyarlık düzeylerinin yükseldiği söylenebilir.

Araştırmada grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde grupla psikolojik danışma yaşantısı ile öz duyarlık arasındaki bağa ilişkin bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Psiko-dramanın da bir grup yaşantısı sunduğu düşünüldüğünde araştırma kapsamı ile benzerlik gösteren Bakalım, Yörük ve Şensoy (2018)'un psiko-drama grup yaşantısının PDR öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerine etkisini incelediği araştırmada psikolojik danışman adaylarının öz duyarlık düzeylerinin arttığı bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra Akın (2009a) tarafından yürütülen araştırmada Akılcı Duyuşsal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın bireylerin öz duyarlık düzeylerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Grupla danışma sürecinde bireyin kendi yaşamını yeniden değerlendirme şansı bulması, yeniden canlandırma yoluyla olumsuz yaşam olaylarına ilişkin yeni bir bakış açısı kazanması, bu yeni bakış açısının farklı duyguları da beraberinde getirmesi bir öz anlayış oluşturabilir. Bu anlayış öz duyarlık kavramı ile ilişkilidir (Neff, 2003a). Öz duyarlık temelde bireyin kendini kabul etmesini, olumsuz yaşantılar karşısında benliğini aşırı eleştirmemesini, kendine yönelik olumlu ve sevecen tutumlar geliştirmesini ve acı dolu yaşantıların tüm insanlık için genel geçer durumlar olduğunun farkına varmasını (Neff, 2003a) içerdiğinden grupla psikolojik danışma amaçları ile ilişkilidir. Tüm bunlar grupla psikolojik danışma içeriğinin öz duyarlığı geliştirici nitelikte olması sebebiyle araştırma bulgusuna kaynaklık ettiğini düşündürmektedir.

Araştırmada öz duyarlığın eğitim yaşamında süpervizyon alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde öz duyarlık ile süpervizyon alma değişkenlerinin ele alındığı hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Süpervizyon deneyimli meslek elemanlarının kendilerinden daha az deneyimli meslek elemanlarını mesleğe hazırlamada ve uygulama yaşantılarını zenginleştirmede destekleyici ve değerlendirci bir süreç olarak tanımlanmaktadırlar (Bernard ve Goodyear, 2004). Süpervizyonun amacı itibari ile mesleki yeterlikler odaklı olması öz duyarlığın ise kişisel bir psikolojik kavram olması aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamasına kaynaklık etmiş olabilir. Böylelikle süpervizyon gibi mesleki beceriye yönelik dönüt alma durumunun kişisel bir özelliğe yansımaması ile bu bulgu elde edilmiş olabilir.

Araştırmada öz duyarlığın psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde psikolojik danışma alma ve öz duyarlık değişkenlerini

ele alan çalışmalar bulunamamıştır. Psikolojik danışma hizmetinin içe yolculuk, bireyin kendini anlama ve anlamlandırması olması nedeniyle elde edilen bulguyu desteklemediği varsayılsa da psikolojik danışmanların kendi uzmanlık alanları olan bir alana ilişkin hizmet alıyor oluşlarının bu bulguya kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. İnsanların sergileyecekleri davranışlara rehberlik eden ve davranışların belirli bir standart kazanmasını sağlayan anlayışlara rol model alma denilmektedir (Yener, 2011). İnsanlar çevresindeki kişilerin davranışlarını gözleyerek ve bu gözlemlerden bazı sonuçlar çıkararak yani model alarak öğrenirler (Erden ve Akman, 1998). Bu bulguya psikolojik danışmanların mesleki kimlikleri ile psikolojik danışma hizmeti almaları, böylelikle danışman yeterliklerini gözlemlene ve rol model alma sürecine girmeleri etki etmiş olabilir. Psikolojik danışmanlar aldıkları danışma hizmetinde kendi özlerine yapılan yolculuktan çok danışanın hangi danışma becerileri kullanıldığını anlama ve rol model almaya çalışma gibi güdülerle faydalanmış ve böylelikle kişisel gelişimleri yerine mesleki gelişimleri odaklı ilerlemiş olabilirler.

Psikolojik Danışmanların Meslekten Memnun Olma, Eğitim Yaşamında Süpervizyon Alma, Grupla Danışma Dersi Alma, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada mesleğinden memnun olan psikolojik danışmanların olmayanlara göre daha düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde psikolojik danışmanların meslekten memnun olma durumu ile duygu düzenlemelerinin ilişkisini içeren bir araştırmaya rastlanamasa da, araştırma bulgusunu destekleyen farklı örneklemeler üzerinde yürütülmüş çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Karacaoğlu ve Hisli Şahin (2016) iş tatmini yüksek olan çalışanların diğerlerine göre daha fazla duygu yeniden değerlendirme becerisine ve bilgece farkındalık düzeyine sahip olduklarını ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duyduklarını bulgulamışlardır. Downey (2008), üniversite yöneticileri üzerinde yürüttüğü araştırmada duygularının farkında olan, duygularını kontrol edebilen ve düzenleyebilen yöneticilerin iş tatmini düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kafetsios, Nezlek ve Vassilakou (2012) de okul yöneticileri ve öğretmenler ile yürüttüğü araştırmada hem yöneticilerin hem de öğretmenlerin duygu yeniden değerlendirme stratejisini kullanmaları durumunda daha fazla iş tatmini sağladıklarını ve olumlu duygular hissettiklerini bulmuşlardır. Tüm bu çalışmalar doğrudan psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen bir araştırma olmasa da literatürün bu bulgu ile benzerlik taşıdığını ifade edebilir. Bunun yanı sıra meslekten memnun olmama durumu beraberinde iş doyumsuzluğunu da getirmektedir. Kaygı ve stres

deneyimleme ise iş doyumsuzluğunun sonuçları arasındadır. İş doyumsuzluğunun uzun süreli devamında ise çözülemez hale gelen sorunlarla beraber rahatsızlıklar ve davranış bozuklukları yaşanabilmektedir (Tokel, 2006). Bireyin gününün büyük bir kısmını işi ile ilgili etkinlikler üzerine geçirdiği düşünüldüğünde, duygu durumu ile yakından ilişkili olan mesleki memnuniyetin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile ilişkili çıkması alanyazınla tutarlı bir bulgu olarak ele alınabilir. Ayrıca, meslekten memnun olma durumu arttıkça öz duyarlık düzeyini artırması bulgusu da benzer niteliktedir. Özetle, meslekten memnun olma, mesleki doyum, iş tatmini gibi olumlu duygulanımla ilişkili etmenlerin duygu düzenleme becerisini ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin almayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Doğrudan psikolojik danışmanların grupla danışma dersi alması ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine değinen bir araştırmaya rastlanamasa da örneklemleri farklı olan gruplarla belli konular çerçevesinde yürütülen psiko-eğitim oturumlarının duygu düzenleme ile ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda grupla yapılan danışmaların/psiko-eğitimlerin duygu düzenlemeyi olumlu biçimde etkilediğini gösterir nitelikteki bulgular (Akdemir, 2019; Atalay, 2019) ve tam tersi anlamlı bir fark yaratmayan bulgular (Altunbaş, 2014) olduğu görülmektedir. Ancak, ilgili araştırmaların sayıca kısıtlı olduğu görülmektedir. Corey (2012) grupla psikolojik danışma eğitimi alan psikolojik danışmanların bireysel danışma almış olmak, grupla psikolojik danışma almış olmak ve bir eğitim/süpervizyon grubuna katılmış olmak şartlarını yerine getirmelerinin önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde grupla psikolojik danışma dersi içeriklerinde akademik bilgilerin yanı sıra grupla psikolojik danışma oturumları yürütülmesi bu bulguya kaynaklık etmiş olabilir. Grupla psikolojik danışmada bireyler diğer bireylerin de benzer problemler yaşadığını fark ederek kendi problemleri ile başa çıkabilme yollarını öğrenebilir; grup içi ve dışında yeni beceriler edinebilir; kişiler arası ilişkilerini geliştirebilir; duygu, değer ve tutumları üzerinde durulduğu için bu kapsamda paylaşımlarda bulunabilir ve davranışsal amaçlarına ulaşabilir (Voltan Acar, 2012). Dolayısıyla grupla danışma oturumlarına katılan bireylerin daha rahatlamış hissedecekleri, duyguları üzerinde durulduğu için duygu düzenleme becerileri konusunda gelişebilecekleri düşünülerek elde edilen bulgunun alanyazınla tutarlılık içerdiği belirtilebilir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü eğitimi yaşamında süpervizyon alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde duygu düzenleme güçlüğü ile süpervizyon alma değişkenlerinin birlikte ele alındığı hiçbir çalışmaya rastlanılamamaktadır.

Diğer yandan, öz duyarlığın da süpervizyon alma durumuna göre farklılaşması bu bulguyu destekler niteliktedir. Süpervizyon deneyimli meslek elemanlarının daha az deneyimlileri mesleğe hazırlamada ve uygulama yaşantılarını zenginleştirmede destekleyici ve değerlendirici olduğu bir süreci (Bernard ve Goodyear, 2004) temsil etmekte ve duygu düzenleme becerisi de öz duyarlık gibi kişisel bir özellik niteliği taşıdığından süpervizyon gibi mesleki beceriye yönelik gelişim kaynağından etkilenmemiş olabilir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında yine bu kapsamda yürütülen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Psikolojik danışma hizmeti niteliği bakımından çeşitli teknik ve yöntemlerle, sözlü ve sözsüz beceriler vasıtasıyla danışanda duygu, düşünce ve davranışsal boyutta, istendik yönde değişim ve gelişimlerin sağlanmasına yardımcı olmasıdır (Denizli, 2009) yani kişilerin istendik yönde problem alanlarına yönelik desteği kapsamaktadır. Psikolojik danışma hizmetlerinin içerik olarak duygu düzenleme konusunda danışma yöntem ve tekniklerini barındırması nedeniyle, duygu düzenleme düzeyinin farklılaşmasına sebep olması beklenebilir. Diğer yandan, psikolojik danışman kimliği ile psikolojik danışma hizmeti almanın verdiği danışman yeterliklerini gözlemlene, kendi özüne yapılan yolculuktan çok hangi danışma becerileri kullanıldığını anlama ve rol model almaya çalışma gibi güdülerle faydalanmaları sebep olmuş olabilir.

Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz Duyarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında orta düzeyde, anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri azaldıkça, etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin arttığı söylenebilir. Araştırmanın diğer bulguları olan duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının tümünün etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanı ile anlamlı ve negatif ilişkilerinin bulunması ve benzer şekilde etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlarının tümünün de duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile negatif ve anlamlı ilişkilerinin olması bu bulguyla paralellik göstermektedir. İlgili literatürde etkili psikolojik danışman nitelikleri ile duygu düzenleme ya da duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu durum bulgu ile ilgili açıklamaları sınırlandırırsa da psikolojik danışmanlık mesleği için duygu düzenleme becerisinin

ne kadar önemli olduğu aşıkardır. Psikolojik danışmanlar yardım veren rolü üstlendikleri için danışanlarının sıkıntılarına, acılarına, travmatik yaşantılarına ikincil bir şekilde maruz kalmakta ve beraberinde tükenmişlik ya da eşduyum yorgunluğu gibi negatif durumlar yaşayabilmektedir (Stamm, 2010). Bu psikolojik danışma sürecini bilişsel ve duygusal açıdan oldukça talepkar bir süreç haline getirerek psikolojik danışmanların hem profesyonel yaşamları hem de kişisel yaşamları üzerinde önemli etkilerde bulunabilmektedir. Bunu önlemek adına psikolojik danışmanların karşıt aktarım tepkileriyle başa çıkabilmelerine, genel duygusal zekalarını artırabilmelerine, kişisel danışmanlık ihtiyaçlarını keşfedebilmelerine ve refahlarına katkı sunabilmelerine yardımcı olabilmek için duygu düzenleme becerileri kullanmaları gerekmektedir (Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Duygu düzenleyebilme yetisi; sıkıntı yaratan veya hoşnut olunan duygu durumları ile başa çıkabilme, doğru zamanda ve kişinin yararına olacak biçimde duygu ifadelerini kullanabilme (Denham, 1998), ruh hali, stres, olumlu ya da olumsuz etkileri kapsayacak şekilde duygusal olarak bilinen tüm durumları düzenleyebilme (Koole, 2009) işlevlerini kapsayarak ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Carpenter ve Trull, 2013; Haynos ve Fruzzetti, 2011; Rottenberg, Gross ve Gotlib, 2005). Duygu düzenleme güçlüğü ise bir danışmanın danışanı için empati gösterme yeteneğini olumsuz etkileyebilmektedir (Stoltenberg ve McNeill, 2009). Danışmanlar için mesleğe girdikleri andan itibaren duygu düzenleme becerisi oldukça önem kazanmakta dolayısıyla bu becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Gutierrez ve Mullen, 2016). Prihidko ve Swank (2018) de psikolojik danışmanlar için bu derece önemli bir kavram olan duygu düzenleme üzerine ilgili alanyazında sınırlı araştırma bulunduğunu vurgulamıştır. Bulgular, duygu düzenlemenin psikolojik danışma mesleği için oldukça önemli olduğunu ifade eden bu görüşleri desteklemektedir.

Etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutlar açısından irdelendiğinde de literatürde bu bulguya kaynaklık edebilecek başka bir araştırmaya rastlanılamamaktadır. İyi niyet alt boyutu danışma süreci boyunca danışanın iyiliğini gözetmeyi gerektirdiğinden danışmanın kendi ihtiyaçlarını danışma süreci ya da danışanı vasıtasıyla tatmin etmemesi durumudur (Cormier ve Cormier, 1991). Bu da psikolojik danışmanların kendi duygu durumlarının farkında olup kişisel ihtiyaçlarını dengede tutarak danışma sürecine yansıtılmaları mümkün olabilir. Öz farkındalık alt boyutu ise psikolojik danışmanın duygu, değer ve davranışları içeren bir benlik bilgisidir ve bireyi etkileyen faktörlerin neler olduğu, bu faktörlerin onları nasıl etkilediğinin farkına varma yeteneğidir (Cormier ve Cormier, 1991). Kavramın danışmanın duygu durumu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Enerji, peş peşe birçok danışanla görüşülse de oturumlarda etkin

olabilme ve bunu sürdürebilme becerisidir. Psikolojik danışma süreci duygusal, bilişsel ve fiziksel yorgunluğu beraberinde getirebilmekte ve kısa sürede tükenmişliğe neden olabilmekte fakat psikolojik danışman canlı, dinamik ve güçlü bir duruş sergileyebilmelidir (Cormier ve Cormier, 1991). Bu da yoğunluğun oluşturduğu olumsuz duygulanımlarla baş ederek psikolojik danışmanın danışanına bu durumu yansıtmaması ile mümkün olabileceğinden duygu düzenleme ile ilişkilidir. Psikolojik danışma sürecinde danışmanların gereken bilgi ve donanımına sahip olarak danışanlarına entelektüel birikimleri ile karşılık verebilmesi durumu entelektüel yeterlidir (Cormier ve Cormier, 1991). Psikolojik danışmanın sürekli alanı takip edip kendini geliştiriyor oluşu kişisel gelişimine de katkı sunarak duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini güçlendirmiş olabilir. Özetle alt boyutların dinamikleri duygu düzenleme ile bu çalışmada gösterilmiş olan ilişkileri destekler özellik taşımaktadır.

Psikolojik danışmanların öz duyarlık ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeyleri arttıkça, etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Alt boyutlar açısından irdelendiğinde öz duyarlık toplam puanlarının etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan öz farkındalık ve esneklik ile düşük düzeyde; entelektüel yeterlik, destekleyici olma, enerji ve iyi niyet ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkileri olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra öz duyarlığın öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve bilinçlilik alt boyutlarının etkili psikolojik danışman nitelikleri puanları ile orta düzeyde; aşırı özdeşleşme alt boyutunun ise düşük düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Öz duyarlık negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ters kodlandığı için bu veriler öz duyarlık alt boyutlarının her birinin etkili psikolojik danışman nitelikleri ile pozitif ilişkileri olduğunu gösterir cinstendir. Yani hem alt boyutlara ilişkin hem de öz duyarlık ile etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarına ilişkin bulgular birbirlerini destekler niteliktedir. İlgili literatürde etkili psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık değişkenlerini bir arada ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanamadığından genelleme yapılamasa da psikolojik sağlık için önemli kavramlardan olan öz duyarlığın (Neff, 2003b) psikolojik danışmanlar üzerinde olumlu etkilerinin olması bulguların alanyazın tarafından desteklendiğini göstermektedir. Psikolojik danışmanların etkili ve terapötik olabilmeleri için yüksek bir öz farkındalığa sahip olmaları (Halinski, 2009), duygu, değer ve davranışlarını içeren benlik bilgilerinin gelişmiş olması (Cormier ve Cormier, 1998) ve kendilerini iyi tanıyarak benliklerine karşı saygı duymaları (Corey, 2008) önem taşımaktadır. Hackney ve Cormier (2008) etkili bir psikolojik danışmanın

kendi ihtiyaçlarını, duygularını, gl ve zayıf yönlerini, mesleki motivasyon sebeplerini fark edebilmesi için kişisel bir farkındalık ve kavrayışa sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Bunlara karşılık gelen öz duyarlık kavramı ise bireylerin başarısızlık yaşadıklarında ya da hata yaptıklarında kendilerini acımasızca yargılamak yerine mkemmol olmadıkları, sınırlılıklarının olduğu ve bunların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu görmesi (Neff, 2004) ve kişinin kendi başarısızlık ile ilişkili bu deneyimlerini anlayışlı, yargılardan uzak ve sevecen bir tutum ile anlamaya yönelip affederek kendine saygı duymasıdır (Neff, 2003a). Yani z duyarlık benliğine saygı ve anlayış duymayı kapsayarak içsel olarak kendi motivasyon ve kaynaklarına yönelmeyi gerektirmektedir. Bu sebeplerle öz duyarlığın psikolojik danışmanların kendi içsel kaynaklarına hakimiyetlerini artırdığı ve etkili psikolojik danışman nitelikleri ile güçlü ilişkiler içinde olduğu söylenebilir.

Yukarıda etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninin duygu düzenleme ile ilişkilerine değinen açıklamalarla tutarlı şekilde, bir psikolojik danışmanın entelektüel yeterlik düzeyini artırabilmek adına kendini güncel bilgilerle geliştirmesi, destekleyici olabilmek adına danışana g ve umut kaynağı olabilmesi, enerjik biçimde her danışanı aynı ilgi ve dikkatle dinleyebilmesi, kendi ihtiyaç ve motivasyonlarından çok danışanın çıkarlarını ön planda tutarak yardım hizmeti vermesi (Cormier ve Cormier, 1991) yani etkili bir psikolojik danışman olabilmesi kendi iç dünyasına yönelerek ilgi ve ihtiyaçlarının farkında olması, kendini olduğu gibi kabul edebilmesi, hata ve yanlışlarını yapıcı şekilde ele alabilmesi gibi içsel mekanizmalarını içeren öz duyarlık (Neff, 2003a) ile ilişkilerine kaynaklık etmiş olabilir.

Araştırma sorusuna ek bir bulgu olarak psikolojik danışmanların öz duyarlık ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek düzeyde, anlamlı ve negatif bir ilişkileri olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Araştırmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin öz duyarlık ile pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ile negatif ilişkilerinin bulunması; öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki negatif ilişkiye paralellik göstermektedir. İlgili literatürde doğrudan psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen bir araştırmaya rastlanılamasa da farklı örneklem grupları üzerinde bu bulguyu destekleyen çeşitli araştırmalar (Beduna ve Perrone-McGovern, 2019; Gün, Türkmen ve Yalm, 2020; Yılmaz ve Cenkseven, 2020) bulunmaktadır. Bunun yanı sıra literatürde öz duyarlığın yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi olduğu vurgulanmaktadır. z duyarlık ile birey sıkıntı veren ve üzücü duygusal deneyimlerden kaçmak yerine kendi benliğini sevecen ve anlayışlı biçimde cesaretlendirir, bilinçli bir farkındalık ile bu deneyimleri herkesin yaşadığını

kabul eder. Böylelikle olumsuz duygular da kabul edilebilir bir hal alarak içinde bulunulan konumu algılamaya yönelik anlayış kazanılmasına ve birey ile koşulların uygun biçimde değişmesine yardımcı olacak eylemlerin benimsenmesine izin verir. Yani öz duyarlık kişinin duygularının farkında olmasını ve elde ettiği bilgiyi düşünce ile eylemlerini yönlendirebilmek için işlevsel kullanmasını içeren duygusal zekanın bir unsuru görülebilir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygulanım dengesi için ise bireyin duygu düzenlemenin her bir adımında kendi kendine şefkat gösterebilmesi, yani benliğine karşı öz duyarlık sunarak etkin öz destek sağlayabilmesi gerekmektedir (Vatan, 2019). İlgili alanyazınla tutarlı olarak, öz duyarlığın duygu düzenleme ile güçlü ilişkisi bu çalışmada gösterilmiştir. Öz duyarlık, günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterilen duygusal ve bilişsel tepkileri etkileyerek bireyleri sıkıntı veren olaylar karşısında yaşanan olumsuz duygulanımdan korumakta (Leary vd., 2007) ve bireylerin kendine şefkatli davranarak, sürekli negatif duygu ve düşüncelere takılı kalmalarını önlemektedir (Neff, 2003a). Tüm bu yönleri ile öz duyarlık, duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmede oldukça etkin olduğundan duygu düzenlemenin şahdamarı gibi görülebilir (Vatan, 2019).

Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Yordayan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Öz duyarlığın tüm alt boyutları ile yapılan regresyon analizi sonucunda öz duyarlığın etkili psikolojik danışman niteliklerinin %22'sini açıkladığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile öz duyarlık alt boyutlarının ise birlikte etkili psikolojik danışman niteliklerinin %26'sını açıkladığı yani duygu düzenleme güçlüğü'nün varyansa %4 katkıda bulunduğu görülmüştür. Buradan hareketle öz duyarlık ve duygu düzenlemenin etkili psikolojik danışman niteliklerinin birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların duygu düzenleme ve öz duyarlık niteliklerine sahip olması yani kendini olduğu gibi kabul etme, kendine karşı anlayışlı olma ve şefkat gösterme, olumlu ve olumsuz kişisel yanlarına ilişkin farkındalık geliştirme (Neff, 2003a) ve sıkıntı yaratan veya hoşnut olunan duygu durumları ile başa çıkabilme, doğru zamanda ve kişinin yararına olacak biçimde duygu ifadelerini kullanabilme (Denham, 1998) gibi yetilerinin olması etkili bir psikolojik danışman olabilmesi adına gerekli olan nitelikleri yordaması beklenmektedir.

Alt boyutlar açısından irdelendiğinde izolasyon ve bilinçlilik değişkenlerinin, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından ise açıklık ve dürtü değişkenlerinin etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Öz duyarlığın alt boyutları

olan izolasyon ve bilinçlilik ile etkili psikolojik danışman niteliklerinin anlamlı ve pozitif yönde ilişkileri olduğu görülmektedir. Sonuçlar öz duyarlılığın negatif alt boyutlarından olan izolasyon ters kodlandığı için izolasyon düzeyi azaldıkça ve bilinçlilik düzeyi arttıkça etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık ve dürtü düzeyi ise etkili psikolojik danışman niteliklerini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Bunun yanı sıra yordama güçlerinin sırasıyla bilinçlilik, açıklık, izolasyon ve dürtü şeklinde olduğu bulunmuştur. Buna alt boyutların kavramsallaşmalarındaki farklılıkların etki ettiği düşünülmektedir.

İzolasyon bireyin bireysel problemlerine dalarak diğerlerinin de benzer problemler yaşayabileceğini göz ardı etmesi ve kendini sosyal yaşamdan soyutlamasıdır (Neff, 2003b). İzolasyonun zıttı olan paylaşımların bilincinde olma kavramı ise kişinin yaşadığı negatif deneyimlerde yalnız olmadığını herkesin benzer zorluklar yaşayabildiğini fark etmesidir (Neff, 2008). Yani herkesin başarısızlıkla sonuçlanan durumlar yaşayabileceğini ve başarısızlığın insanlar için ortak bir deneyim olduğunu görmesidir (Neff, 2003b). Paylaşımların bilincinde olma; hata ve başarısızlık durumlarının tüm insanlara özgü olduğunu fark ederek bireylerin duygu ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmemesine, böylece içine kapanıp acılara gömülmemesine ve bilinçliliğinin artmasına sebep olur (Neff, 2003b). Diğerlerinin yaşadıkları acılar ve sıkıntıların bilincinde olma bakımından empati ile öz duyarlılığın ilişkili olabilecekleri belirtilmektedir. Öz duyarlık, farkındalık ile diğerlerine karşı geliştirilen empati durumunun öze yansıtılmış halidir (Kingsbury, 2009). Dolayısıyla izolasyon alt boyutu dolaylı olarak empatinin kurulamaması, içe kapanma ile bireyin sosyal ilişkilerinden kopması gibi durumları barındırdığından psikolojik danışmanlık mesleğinin en temel gerekliliklerine zıt düşmüş olabilir. Böylelikle bir psikolojik danışmandan izolasyon alt boyutunun oldukça düşük olmasının beklenmesi etkili psikolojik danışman niteliklerinin en güçlü yordayıcısı olmasına neden olmuş olabilir.

Bilinçlilik, bireyin duyguları ve düşüncelerinde değişiklik yapmadan, yoksayarak onlardan kaçmadan ya da tam tersi onlar tarafından sürüklenmeden, anlayış ve eleştirel olmama hali ile kendini gözlemesi ile farkındalık geliştirmesidir (Neff, 2003a). Bilinçlilik deneyimleri sağlıklı ya da sağlıklı, iyi ya da kötü gibi ayırım yapmadan şimdi ve burada oldukları haliyle kabul etmeye destek sunar (Neff, 2003b). Bilinçlilik düzeyi yüksek kişiler, insanlardan kopmalarına neden olan negatif ve benmerkezli davranış biçimlerini değiştirerek kişilerarası ilişkilerini iyileştirebilir, bireyin kendini diğerlerinden farklı algılamasına engel olarak diğerleri ile olan bağları kuvvetlendirir (Neff, 2003a). Bilinçliliğin duygusal zeka ile de ilişkili olduğuna dair

açıklamalar bulunmaktadır. Duygusal zeka boyutlarından biri olan duyguyu yönetme yetisi deneyimlenen duyguları bastırmak yerine düzenleyebilme ve onlara uyum sağlayabilmeyi vurgular. Bilinçlilik de yaşanan duyguları dengeli farkındak içinde ele alarak duyguyu yönetme yetisi ile ilişki kurmaktadır (Kirkpatrick, 2005). İkiz ve Totan (2012) da paralel şekilde duygusal zeka ve öz duyarlık ilişkisinde bilinçlilik ve öz sevecenliğin duygusal zekayı artırdığını görmüşlerdir. Tüm bunlar bir psikolojik danışmanda bulunması gereken sağlıklı bir öz bakışa, kendini motive eden kaynakları objektif anlamaya kaynaklık ederek bilinçliliğin etkili psikolojik danışman niteliklerini yordamasına sebep olmuş olabilir.

Duygu düzenleme güçlüğünün açıklık boyutu duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi, dürtü boyutu ise olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde olarak güçlükle yaşama (Gratz ve Roemer, 2004) şeklinde kavramsallaştığından psikolojik danışmanların danışanın duygularını, yaşadıklarını anlayabilmesi ve sağlıklı bir duygulanım kuramadığından danışanı geliştirici yansıtmalarda bulunabilmesini sağlayarak etkili psikolojik danışmanlık için önem taşımış olabilir. Özellikle açıklık alt boyutu psikolojik danışmada danışanın duygusal tepki ve hatta gizil işaretlerini anlamayı gerektirdiğinden diğer alt boyutlara göre daha yoğun bir ilişki elde edilmesine kaynaklık etmiş olabilir. Psikolojik danışmanların dürtüsellik yerine yaşadıkları duygulara ilişkin farkındalıkları ile bunları danışmaya yansıtılmaları gerekliliği de yordama ilişkisindeki anlamlı sonuçlara sebep olmuş olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

1. Psikolojik danışmanların toplam ve alt boyut puanlara göre etkili psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık düzeylerinin yüksek, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.
2. Cinsiyete göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü ve daha düşük öz duyarlık düzeyleri olduğu bulunmuştur.
3. Meslekteki deneyime (1-10, 11-20 ve 21-33 yıl) göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlükleri ve öz duyarlıklarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. 21-33 yıl deneyimi olan psikolojik danışmanların 1-10 ve 11-20 yıl deneyimi olanlara göre etkili psikolojik psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.
4. Öğrenim düzeyine (lisans ve lisansüstü) göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlükleri ve öz duyarlıklarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

5. Çalışılan kuruma (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM) göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ve öz duyarlık düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Anaokulunda çalışan psikolojik danışmanların RAM’da çalışanlara göre duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin anlamlı şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.
6. Çalışılan kurum türüne (kamu ve özel) göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinin ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Kamu kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin özel kurumlarda çalışanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
7. Meslekten memnun olma durumuna göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Meslekten memnun olan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ile etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının memnun olmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
8. Süpervizyon alma durumuna göre, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Süpervizyon alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık puanları ile etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının süpervizyon almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
9. Grupla danışma dersi alma durumuna göre, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve bazı alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan entelektüel yeterlik, enerji, esneklik puanları ile etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu; destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık alt boyutlarına göre ise anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

10. Psikolojik danışma hizmeti alma durumuna göre göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam ve bazı alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Kendisi psikolojik danışma desteği alan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutu olan esneklik puanları ile etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu; entelektüel yeterlik, enerji, destekleyici olma, iyi niyet, öz farkındalık alt boyutlarına göre ise anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
11. Öz duyarlığın psikolojik danışmanların meslekten memnun olma ve grupla danışma dersi alma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı, süpervizyon ve psikolojik danışma hizmeti alma durumu göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Meslekten memnun olan ve grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların öz duyarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
12. Duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik danışmanların meslekten memnun olma ve grupla danışma dersi alma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı, süpervizyon ve psikolojik danışma hizmeti alma durumu göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Meslekten memnun olan ve grupla danışma dersi alan psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.
13. Psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında orta düzeyde, anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan esneklik, destekleyici olma ve öz farkındalık ile düşük düzeyde; entelektüel yeterlik, enerji ve iyi niyet ile orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının ise duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutları olan kabul etmeme ve amaçlar ile düşük düzeyde; dürtü ve stratejiler ile orta düzeyde; açıklık ile yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur.
14. Psikolojik danışmanların öz duyarlık ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Öz duyarlık toplam puanlarının etkili psikolojik danışman nitelikleri alt boyutları olan öz farkındalık ve esneklik ile düşük düzeyde; entelektüel yeterlik, destekleyici olma, enerji ve iyi niyet ile orta düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Etkili psikolojik danışman nitelikleri toplam puanlarının ise öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, öz

yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve bilinçlilik ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur.

15. Öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz yargılamanın etkili psikolojik danışman niteliklerinin %22'sini açıkladığı bulunmuştur.
16. Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme ile öz duyarlık alt boyutlarının bir arada etkili psikolojik danışman niteliklerinin %26'sını açıkladığı bulunmuştur.
17. Öz duyarlık alt boyutlarından izolasyon ve bilinçlilik, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından ise açıklık ve dürtünün etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu ve yordama güçlerinin sırasıyla bilinçlilik, açıklık, izolasyon ve dürtü şeklinde olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeyleri ile yakından ilişkili olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü ile öz duyarlığın etkili psikolojik danışman niteliklerini yordayıcı ilişkileri olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra meslekteki deneyim, çalışılan kurum türü, meslekten memnun olma, süpervizyon alma, grupla danışma dersi alma ve psikolojik danışma hizmeti alma değişkenlerinin etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında psikolojik danışmanlara, ilgili kurumlara ve araştırmacılara yönelik olmak üzere üç başlık altında aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinin etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buradan hareketle psikolojik danışmanların hem mesleki hem de psikolojik anlamda kendilerini destekleyebilmeleri için duygu düzenleme ve öz duyarlık konulu psiko-eğitim, atölye, seminer gibi çalışmalarda bulunmaları önemli görülmektedir.

2. Araştırmada süpervizyon ve grupla danışma dersi almanın etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışmanların mesleki gelişimlerine katkı sunabilmek adına özellikle süpervizyon ve grupla danışma desteklerinin yer aldığı psiko-eğitim, atölye, seminer gibi uygulamalara katılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.
3. Araştırmada psikolojik danışmanların bireysel psikolojik danışma hizmeti almalarının etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Mesleki olarak bir başkasına psikolojik destek sunma ile kişisel olarak kendini bu anlamda destekleyebilmek birbirinden farklılık gösterdiği için psikolojik danışmanların da ihtiyaç duyduklarında destek olarak psikolojik sağlıklarını güçlendirmelerinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

İlgili Kurumlara Yönelik Öneriler

1. Üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitim içeriğinde özellikle süpervizyon desteğini psikolojik danışman adaylarının mesleki gelişimlerine katkı sunabilmek adına ön planda tutmaları, uygulamalı derslerde verilen süpervizyon desteğinden tüm öğrencileri faydalandırmaları büyük önem taşımaktadır.
2. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitim programları içeriğinde yer alan grupla psikolojik danışma dersleri etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ilişkili olduğundan bu ve benzer nitelikleri uygulama içerikli derslerin artırılması, ders saati ve girecek ve seçmeli yerine zorunlu hale getirilerek tüm psikolojik danışman adaylarının faydalanması önerilebilir.
3. Psikolojik danışman adaylarının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitim programları içeriğinde yer alan akademik bilgileri özümseyerek uygulamaya dönüştürebilmelerini kolaylaştırabilmek adına grupla psikolojik danışma ve süpervizyona benzer nitelikteki derslerin çeşitlendirilmesi, ders anlatım yöntemlerinin uygulamaya dönük pratiklerle zenginleştirilmesi etkili psikolojik danışman niteliklerini geliştirebilmek adına önem taşımaktadır.
4. Psikolojik danışmanların kişisel gelişimlerini destekleyebilmeleri için seminer, konferans gibi eğitsel-sosyal programların artırılması; psiko-eğitim, grupla danışma gibi programların geliştirilmesi faydalı olabilir.

5. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitiminde grupla psikolojik danışma ve süpervizyon desteği açısından ilerleme kaydedemeyen öğrencilerin tespiti ve gelişimlerini destekleyici farklı çalışmalara yönlendirmeleri yapılabilir.
6. Gerek kamu gerek özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların ihtiyaç duymaları halinde süpervizyon desteği alabilecekleri MEB tarafından ya da üniversitelerin iş birliğine bağlı destekleri ile ilgili birimler kurularak gelişimleri desteklenebilir.
7. Psikolojik danışmanların kendilerinin psikolojik desteğe ihtiyaç duymaları halinde hem kamu hem özel kurumda çalışan tüm meslek elemanlarının ulaşılabilirliğinin sağlanabileceği, herkesin kolaylıkla erişebileceği MEB tarafından oluşturulmuş birimlerle hizmet sunulabilir ya da bu kapsamda dışarıdan destek alabilmelerine imkan oluşturulabilir. Bu doğrultuda özel kurumlar teşvik edilebilir.
8. Psikolojik danışmanların danışmanlık niteliklerini daha etkili hale getirebilmeleri amacıyla özellikle mesleklerinin ilk yıllarında süpervizyon ve grupla psikolojik danışma programları oluşturulabilir. Süreç içerisinde gereksinim duyan danışmanların da bu içerikteki hizmet içi eğitimlerden faydalanarak grupla danışma oturumlarına katılmaları ve süpervizyon desteği almaları teşvik edilebilir.
9. Araştırmada özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinin kamudakilere göre daha düşük düzeyde olması nedeniyle kurumlardaki psikolojik danışmanların öz duyarlık ve duygu düzenleme düzeylerini destekleyici kişisel ve etkili psikolojik danışman nitelikleri geliştirici mesleki gelişimlerinin desteklenebilmesi adına MEB tarafından hizmet içi eğitimler standardize edilerek bu kapsamdaki içerikler özel kurumlarla paylaşılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Literatürde psikolojik danışmanlar üzerine yürütülen araştırmalar görece az sayıdadır. Genel olarak ilgili çalışmalar örneklem olarak erişebilirliğin daha yüksek olması sebebiyle psikolojik danışman adaylarından oluşmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
2. Alanyazında bulunan az sayıda çalışmanın içeriğinde yer alan etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninin ruh sağlığı sürekliliği, kariyer uyumluluğu, iş yaşamında öznel iyi oluş, iş yaşam kalitesi, kültüre duyarlı psikolojik danışman yeterlikleri, bilişsel

esneklik, öz yeterlik algıları değişkenleri ile bu araştırmada ele alınan öz duyarlılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri dışında bir arada ele alındığı farklı araştırmalar bulunmamaktadır. İleriki çalışmalarda bu konular çerçevesinde farklı değişkenlerle araştırmalar yürütülebilir.

3. Bu araştırmanın örneklemini anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM’da çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır. Elde edilen bulguların tüm psikolojik danışmanlara genellenebilirliğini artırmak için bundan sonra yürütülecek araştırmalarda farklı çalışma alanlarında görev yapan psikolojik danışmanlar da dahil edilebilir.
4. Psikolojik danışmanlık meslek alanında alan dışı program mezunlarının da çalışıyor olmasından dolayı bundan sonraki araştırmalarda bu grup da örnekleme dahil edilerek Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı mezunları ile diğer alan mezunları arasındaki farklar incelenebilir.
5. Bu araştırmanın örneklemini Ankara ili Gölbaşı, Etimesgut, Çankaya, Yenimahalle bölgelerinde çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır. Elde edilen bulguların illerdeki psikolojik danışmanlar adına genellenebilmesi için Türkiye’nin farklı bölgelerinde çalışan psikolojik danışmanlarla daha kapsamlı araştırmalar yürütülebilir.
6. Araştırmada okul psikolojik danışmanlarının ağırlıklı olarak kadınlardan oluşmasından dolayı cinsiyet değişkeni açısından eşit bir dağılım elde edilememiştir. Benzer çalışmalar yürütecek araştırmacıların cinsiyet açısından eşit dağılım sağlamayı gözetmesi adına daha çok erkek psikolojik danışmana ulaşabilmesi bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
7. RAM’da çalışan psikolojik danışman sayısının okulda çalışan psikolojik danışmanlara göre kısıtlı olması sebebiyle bu araştırmada çalışılan kurum değişkenine göre eşit bir dağılım sağlanamamıştır. Benzer araştırmalar yürütecek araştırmacıların eşit dağılım sağlayabilmek adına başka bölgelerdeki RAM çalışanlarını da araştırmaya dahil etmeleri bulguları daha geçerli ve güvenilir yapabilir.
8. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanının en temel amacı yapılan psikolojik danışmaların etkili olabilmesidir fakat alanyazında etkili psikolojik danışmanlık üzerine araştırmalarda çeşitlilik azdır. Bu kapsamda deneysel ve boylamsal hiçbir araştırmaya rastlanılamamaktadır. Psikolojik danışman örnekleminin etkili psikolojik danışman niteliklerinin uygulamalı olarak irdeleneceği deneysel ve gelişimin üniversite yıllarından meslekteki yıllara kadar izlenebileceği boylamsal araştırmalar yürütülebilir.

Bunun yanı sıra nitel araştırmalarla psikolojik danışman yeterlikleri konusunda uygulamadaki sorun ve yaklaşımlarla ilgili de daha derinlemesine bulgular elde edilebilir.

9. Bu araştırma kapsamında öz duyarlık ve duygu düzenlemenin etkili psikolojik danışman niteliklerinin birer yordayıcısı olduğu görölmüştür. Psikolojik danışmanların bu ve benzeri kişisel niteliklerinin mesleki performanslarına yansımalarını derinlemesine anlayabilmek adına benzer nitelikte farklı değişkenlerle ilişkilere bakılabilir.



KAYNAKLAR

- Abdi, R., & Pak, R. (2019). The mediating role of emotion dysregulation as a transdiagnostic factor in the relationship between pathological personality dimensions and emotional disorders symptoms severity. *Personality and Individual Differences*, 142, 282–287. doi:10.1016/j.paid.2018.09.026
- Abravanel, B. T. & Sinha, R. (2015). Emotion Dysregulation Mediates the Relationship between Lifetime Cumulative Adversity and Depressive Symptomatology. *Journal of Psychiatric Research*, 61, 89-96. doi: 10.1016/j.jpsychires.2014.11.012
- Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 1–33. doi:10.1016/s0272-7358(02)00146-0
- Akboy, R. & İkiz, F. E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış-yaşam boyunca yaşamla iç içe*. (1. Baskı). Ankara: Nobel.
- Akdemir, H. (2019). *Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif- proaktif saldırganlıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akdur, S. & Aslan, B. (2017). Duygusal Zeka ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88. doi:10.7816/nesne-05-09-04
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A. & Abacı, R. (2009b). Self-Compassion And Self-Deception: A Structural Equation Modeling, *International Journal of Educational Researchers*.

- Akın, A. (2009a). Öz duyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(152), 138-147.
- Akın, A. (2009b). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz duyarlık üzerindeki etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sakarya.
- Akın, A. (2010). Öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, A. (2012). Öz duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 01-10.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aktaş, A. & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aladağ, M. & Kemer, G. (2016). *Psikolojik danışman eğitiminde bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonunun incelenmesi*. İzmir: Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje Raporu.
- Aladağ, M. (2014). Psikolojik danışman eğitiminin farklı düzeylerinde bireyle psikolojik danışma uygulaması süpervizyonunda kritik olaylar. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(15), 428-475. doi:10.12984/eed.82217
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz duyarlık açısından karşılaştırılma*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri enstitüsü, Ankara.
- American Counseling Association (1997). Governing council meeting minutes of the September 1997. https://www.counseling.org/Sub/Minutes/Governing_Council/1997_1017.pdf sayfasından erişilmiştir.
- American Counseling Association (ACA) (2014). *ACA Code of Ethics*. Alexandria, VA. <https://www.counseling.org/Resources/aca-code-of-ethics.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- American Counseling Association (ACA) (2016). “*What is Conseling?*”. <https://www.counseling.org/about-us/about-aca> sayfasından erişilmiştir.
- American Psychological Association (APA) (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychological Association (APA) (2019). *Counseling psychology*. <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling> sayfasından erişilmiştir.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S. & Schaumberg, K. (2006). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91.
- Anderson, T., Crowley, M. E. J., Himawan, L., Holmberg, J. K. & Uhlin., B. D. (2016). Therapist facilitative interpersonal skills and training status: A randomized clinical trial on alliance and outcome. *Psychotherapy Research*, 26(5), 511-529. doi: 10.1080/10503307.2015.1049671
- Anderson, T., Ogles, B. M., Patterson, C. L., Lambert, M. J. & Veermeersch, D. A. (2009). Therapist effects: Facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *Journal of Clinical Psychology*. 65(7), 755- 768. doi: 10.1002/jclp.20583
- Apaydın, Ç. (2019). Psikoterapistlerde bağlanma ile kendini açma ve zor hasta tanımları arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıcıoğlu, A. & Korkut Owen, F. (2010). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 152-160.

- Arkonaç, S. (1993). *Grup İlişkileri*. İstanbul: Alfa Basım Dağıtım.
- Asıcı, E. & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz Duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505.
- Atalay, M. (2019). *Hazırlanan psikoeğitim programının lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerine ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Bakalım, O., Yörük, C. & Şensoy, G. (2018). Psikodrama grubunun psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67) , 949-968. doi: 10.17755/esosder.331543
- Bakker, A. B., Karen I Van, D. Z., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31-50.
- Balcı, S. (2017). Okul Psikolojik Danışmanı Öz Yetkinlik Ölçeği'nin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 18(2), 633-649.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G. & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self - compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37 - 47. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.01.006
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2020) Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice Early View*. 179. doi: 10.1111/papt.12318
- Beduna, K. N., & Perrone -McGovern, K. M. (2019). Recalled childhood bullying victimization and shame in adulthood: The influence of attachment security, self-compassion, and emotion regulation. *Traumatology*, 25(1), 21. doi: 10.1037/trm0000162
- Berking, M. & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's model*. New York: Springer.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2004). *Fundamentals of clinical supervision*. Allyn & Bacon.
- Bike, D. H., Norcross, J. C., & Schatz, D. M. (2009). Processes and outcomes of psychotherapists' personal therapy: Replication and extension 20 years

- later. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(1), 19–31. doi:10.1037/a0015139
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G. ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Boston, Q. (2009). *Assessing multicultural counseling competencies of internship students enrolled in CORE and CACREP programs*. Doktora tezi, Carbondale, Illinois Southern Illinois University. <https://opensiuc.lib.siu.edu/dissertations/24/> sayfasından erişilmiştir.
- Boyacı, M. (2018). Counseling Self-Efficacy Perceptions of Psychological Counselor Candidates: A Mixed Method Study. *20th International Congress on Psychological Counseling and Guidance 1*, 83-84. https://2018.pdrkongreleri.org/dosyalar/files/pdr2018_ozetler_kitabi.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Brenner, E. M. & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: developmental, interpersonal and individual considerations. In P. Salovey & DJ Sluyter (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown-Rice, K. & Furr, S. (2016). Counselor educators and students with problems of professional competence: A Survey and discussion. *The Professional Counselor*, 6(2), 134-146. doi:10.15241/kbr.6.2.134

- Budak, C. (2017). *İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyotropi-Otonomi Kişilik*. İstanbul: Işık.
- Burger, J. M. (2015). *Kişilik* (I. D. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles: A Journal of Research*, 30(5-6), 331–346. doi:10.1007/BF01420597
- Buyruk Genç, A. & Yüksel Şahin, F. (2020). Psikolojik Danışmanların Bilişsel Esnekliklerinin Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerine, Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğine ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49 (2), 2020, 794-825.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem.
- Büyükşahin, Ç. & Kızıldağ, S. (2018). Psikolojik danışman adaylarının toplumsal cinsiyet rollerinde bağlanma tarzları, duygu düzenleme ve empatinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 239-260.
- Calkins, S. D. & Bell, M. A. (2010). *Child development at the intersection of emotion and cognition*. Washington: American Psychological Association.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 229–248). New York: The Guilford Press.
- Camcı, Y. & Ercan, L. (2017). Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 402-429.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, 25(3), 394. doi: 10.1037/0012-1649.25.3.394
- Carkhuff, R. R. (2014). *21. yüzyılda yardım etme sanatı* (R. Karaca ve E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel.
- Carpenter, R. W., Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15(1), 335.

- Cashwell, T. H., & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, 20(1), 39–47. doi:10.1300/J001v20n01_03
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Ed.), *Cambridge studies in social and emotional development. The development of emotion regulation and dysregulation* (s. 15–48). Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511663963.003
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E., & Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. In Vandekerckhove M., Scheve C. V., Jung and Ismer, S. & Kronast, S. (Ed.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological inheritance* (s. 171-188). Oxford: Blackwell Publishing Limited.
- Cole, P. M., Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73 –100.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students*. Doktora Tezi, Pittsburgh Üniversitesi, Pittsburgh. [http://d-scholarship.pitt.edu/6717/sayfasından erişilmiştir](http://d-scholarship.pitt.edu/6717/sayfasından-erişilmiştir).
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene çev.). İstanbul: Mentis.
- Cormier, S., Nurius, P. S. & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Belmont: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H. & Cormier, S. L. (1998). *Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H. & Cormier, S. L. (1991). *Interviewing strategies for helpers*. California: Brooks/Cole.

- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP) (2016). *2016 CACREP Standards*. <http://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2012/10/2016-CACREPStandards.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Crawford, J. K. (2001). An examination of racial identity and attitudes, perceived cultural competence, and level of academic training of european-american graduate students with culturally diverse clients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(2-B), 1072.
- Crook, T. (2010). *Relationship between counseling self-efficacy and multicultural counseling self-efficacy among school counselors*. Doktora tezi, Auburn University, Alabama. <http://etd.auburn.edu/xmlui/handle/10415/2323> sayfasından erişilmiştir.
- Çapri, B. & Demiröz, Z. (2016). Duygusal zeka düzeyi ve psikolojik danışma öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037-1048. doi: 10.17860/mersinefd.282399
- Çiftçi, N. (1991). *Danışmanların ideal özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çivitci, N. & Arıcıoğlu, A. (2012). Beş Faktör Kuramına Dayalı Kişilik Özellikleri. *Mehmet Akif Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 78-96.
- Demir, İ. H. (2016). *Okul psikolojik danışmanlarının kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve çok kültürlü kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Siirt Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Demir, Ş. (1998). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan rehber öğretmenlerin iş doyumları*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirel, Y. (2013). *Psikolojik danışma öz yetkinlik ölçeğinin hazırlanması*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Denizli, S. (2009). Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmaları kapsamında psikolojik danışma becerileri üzerine bir tarama. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-21.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between Emotion Regulation Strategies and Affective Style: Implications for Trait Anxiety versus Depressed Mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200-207. doi:10.1007/s11031-007-9069-6.

- Dewsaran-van Der Ven, C., Broeckhuysen-kloth, S., Thorsell, S., Scholten, r., De Gucht, V. & Geenen, R. (2018). Self-compassion in somatoform disorder. *Psychiatry research*, 262, 34-39.
- Dodson, F. K. (2013). Exploring the Multicultural Competence of School Counselors. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 5(2). doi:/10.7729/52.0041
- Doğan, S. (2000). Okul rehberliği ve danışmanlığı alanında çağdaş bir yaklaşım: Kapsamlı rehberlik program modeli. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 56-64. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21433/229754> adresinden erişilmiştir.
- Domasio, A. R. (2006). Emotion and the human brain. *Annals of the New York. Academy of Sciences*, 935(1), 101-6.
- Donat Bacioğlu, S. (2014). Şiddet ve saldırganlığın azaltılmasında önleme ve müdahale programlarının etkililiği: Meta Analiz Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21462/229996> adresinden erişilmiştir.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri* (Ö. Yüksel, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Ehring, T. & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-598. doi:10.1016/j.beth.2010.04.004
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136.
- Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci* (N. Ören & M. Takkaç, Çev.). İstanbul: MEB.
- Ekman, P. (1992). An Argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169- 200.
- Eldoğan, D. & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.

- Er, M. (2020). *Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eraydın, Ş. (2010). *Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Erden, M. & Akman, Y. (1998). *Gelişim-öğrenme-öğretme*. Ankara: Arkadaş.
- Ergün Başak, B. & Can, G. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Elemantary Education Online*, 17(2), 768-785.
- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erkuş, A. (2018). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.
- Eryılmaz, A. & Hafız B. (2019). Danışanların beklentilerine göre etkili psikolojik danışmanların 15 özelliği. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 273-294.
- Eryılmaz, A. & Mutlu, T. (2018). Gelişimsel kapsamlı süpervizyon modeline ilişkin psikolojik danışman adaylarının görüşlerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 123-141.
- Finlay Jones, A. L., Rees, C. S. & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *Plos One*, 10 (7).
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360-374.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. doi:10.1016/S0191-8869(00)00113-6

- Garner, C., Freeman, B. & Lee, L. 2016. *Assessment of Student Dispositions: The Development And Psychometric Properties of The Professional Disposition Competence Assessment(PDCA)*. VİSTAS Online.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Assessment-of-Student-Dispositions-%3A-The-and-of-the-Garner-Freeman/2a3429e25b20333a7a22850232eba2d0146eae7b> sayfasından erişilmiştir.
- Ghorpade, J., Lackritz, J., & Singh, G. (2011). Personality as a moderator of the relationship between role conflict, role ambiguity, and burnout. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(6), 1275-1298.
- Gibson, J. L., Ivancevich J.M. & Donnelly, J.H. (2000). *Organizations: Behaviour, Structure, Processes*. Boston, Mass.: Irwin/McGraw-Hill.
- Gilbert, P. & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory Dergisi*, 12(4), 507-516.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma/Kapsamlı Bir Meslek*. Ankara: Nobel.
- Goleman, D. (2013). *Duygusal zeka eq neden iq'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
- Gross, J. J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401. doi: 10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151– 164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation-conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. doi:10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13, 359–365. doi:10.1037/a0032135.
- Gross, J. J., & Munos, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*. <http://www.wisebrain.org/media/Papers/EmotRegDaily%20Life.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Gross, J. J., Sheppes, G. & Urry, L., U. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gutierrez, D. & Mullen, P. R. (2016). Emotional intelligence and the counselor: Examining the relationship of trait emotional intelligence to counselor burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 38, 187–200.
- Gülgez, Ö. & Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2),191-208.

- Gölmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatın aracı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülüm, V. İ. (2016). Etkili terapist özellikleri için farkındalık eğitim ve uygulamaları: bir meta-sentez çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 337-353.
- Gümüş, A. E. & Gümüş, M. A. (2016). Bilgilendirilmiş onay: Psikolojik danışma sürecinin yasal ve etik yükümlülüğü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 69-79.
- Gün, S., Türkmen, O. & Yalçın, S. (2020). Yurtdışı kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene & S. AydemirSevim çev.). Ankara: Mentis.
- Halinski, K. H. (2009). *Predicting beginning master's level counselor effectiveness from personal characteristics and admissions data: An exploratory study*. Doktora tezi, dissertation, University of North Texas, Texas.
- Hamamcı, Z., Murat, M. & Çoban, A. E. (2004). Gaziantep'teki okullarda çalışan psikolojik danışmanların mesleki sorunlarının incelenmesi. *13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi*.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-15.
- Han, Z. R., & Shaffer, A. (2013). The relation of parental emotion dysregulation to children's psychopathology symptoms: The moderating role of child emotion dysregulation. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(5), 591-601.
- Hatunoğlu, A. & Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda Verilen Rehberlik Hizmetlerinin Problem Alanlar. *Kastamonu Education Journal*.
- House, R. M. & Hayes, R. L. (2002). School counselors: Becoming key players in school reform. *Professional School Counseling*, 5(4), 249-256.
- Hayes, J. A. (2004). The inner world of the psychotherapist: A program of research on countertransference. *Psychotherapy Research*, 14(1), 21-36.

- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 101-106.
- Haynos, A. F. & Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 183-202.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65.
- Heikkinen, C. A. & Wegner, K. W. (1973). Multiphasic personality inventory, studies of counsellors. *Journal of Counseling Psychology*, 20(3), 275-279.
- Heinonen, E. & Helene A. N. (2020). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: a systematic review. *Psychotherapy Research*, 30(4):417-432. doi: 10.1080/10503307.2019.1620366.
- Helion, C., Krueger, S. M. & Ochsner, K. N. (2019). Emotion Regulation across the Life Span. *Handbook of Clinical Neurology*, 163, 257-280. doi: 10.1016/B978-0-12-804281-6.00014-8.
- Ivey, A. E. & Ivey, M. B. (2003). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Thomson Learning.
- Ivey, A., & Ivey, M. (1990). Assessing and facilitating children's cognitive development: Developmental counseling and therapy in a case of child abuse. *Journal of Counseling & Development*, 68(3), 299-305. doi: 10.1002/j.1556-6676.1990.tb01377.x
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52.
- Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 51-71.
- İkiz, E. & Totan, T. (2014). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 269-279.
- İkiz, F. E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Jennings, L. & Skovholt, T. M. (1999). The Cognitive, Emotional, and Relational Characteristics of Master Therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1), 3-11. doi:10.1037/0022-0167.46.1.3
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x.
- Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. *Education*, 118(2), 282-292.
- Jordan, J. V. (1991). Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model. In J. V. Jordan et al. (Ed.), *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* (s. 283–290). New York: Guilford.
- Kafetsios, K., Nezlek, J. B. & Vassilakou, T. (2012). Relationships between leaders' and subordinates' emotion regulation and satisfaction and affect at work. *The Journal of Social Psychology*, 152(4), 436–457. doi:10.1080/00224545.2011.632788
- Kalay Usta, T. & Deniz, M. (2019). Psikolojik danışmanların ruh sağlığı sürekliliğinin yordanması: Etkili psikolojik danışman nitelikleri ve kariyer uyumluluğunun rolü. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (2) , 215-237.
- Kalay Usta, T. (2020). *Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri İle Ruh Sağlığı Süreklilikleri Arasındaki İlişkide Kariyer Uyumluluğunun Aracı Rolü*. Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkan M. & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23, 57-64.

- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 366-372. doi:10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x
- Karaca, R. & İkiz, F. E. (2020). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış* (4.Baskı). Ankara: Nobel.
- Karacaoğlu, B. & Hisli Şahin, N. (2016). Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi. *Journal Of Business Research Turk*, 8(4), 421-444.
- Karaçam, S. (2019). *Etkili psikolojik danışman nitelikleri ile iş yaşamında öznel iyi oluş ve iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karahan, T., Sardoğan, M., Özkamalı, E. & Menteş, Ö. (2006). An investigation of social efficacy expectancy and automatic thoughts in high school students according to the living places, and gender. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 35-45.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keklik, İ. (2011). Türkiye koşullarına uygulanabilir bir lisans-düzeyi psikolojik danışma eğitimi model önerisi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kelly, A. C., Zuroff D. C., Foa, C. L. & Gilbert, P. (2010) Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? a study of smoking reduction. *J Soc Clin Psychol*, 29, 727-755.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265–284.
- Kerl, S. B., Garcia, J. L., McCullough, C. S. & Maxwell, M. E. (2002). Systematic evaluation of professional performance: Legally supported procedure and process. *Counselor Education and Supervision*, 41(4). doi: 10.1002/j.1556-6978.2002.tb01294.x

- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70(5-B), 3175.
- Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: The Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41. doi:10.1080/02699930802619031
- Korkut Owen, F. & Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 259-274. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ibad/issue/53796/728147> sayfasından erişilmiştir.
- Korkut Owen, F. (2020). Okullarda İyi Hali ve PDR Çalışmaları. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 29-58. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/55593/707339> sayfasından erişilmiştir.
- Korkut-Owen, F., Tuzgöl-Dost, M. & Bugay, A. (2014). Psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarının mesleğe ilişkin kişisel eğilimleri hakkındaki görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 1037-1055.
- Kottler, P. (2003). *Marketing Management*. Upper Saddle River: Prentice-Hall,
- Kunce, J. T., & Angelone, E. O. (1990). Personality characteristics of counselors: Implications for rehabilitation counselor roles and functions. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 34(1), 4-15.
- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50(5), 372-385. doi:10.1037//0003-066x.50.5.372.
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J. & Kottler, J.A. (2007). Toward a Culture of Counselor Wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*. 46(1), 5-19.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R. S. (1996). *The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course*. In C. Magai & S. H. McFadden (Ed.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (s. 289–306). doi:10.1016/B978- 012464995- 8/50017-0
- Leahy, R. L., Tirsch, D. & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Selfcompassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lee, W. K. & Beng, H. J. (2009). The Effects Of Mindfulness- Based Group Intervention On The Mental Health Of Middle –Aged Korean Women In Community. *Stres and Health*, 26, 341-348.
- Lent, J., & Schwartz, R. C. (2012). The impact of work setting, demographic characteristics, and personality factors related to burnout among professional counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 355-372.
- Lent, R. W., Hill, C. E. & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the Counselor Activity Self-efficacy Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108. doi:10.1037/0022-0167.50.1.97
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lyvers, M., Randhawa, A. & Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11(7). doi:10.1007/s12671-020-01379-6
- Macaskill, N., & Macaskill, A. (1992). Psychotherapists-in-training evaluate their personal therapy: Results of a UK survey. *British Journal of Psychotherapy*, 9(2), 133–138. doi:10.1111/j.1752-0118.1992.tb01211.x
- Macran, S., Stiles, W. B., & Smith, J. A. (1999). How does personal therapy affect therapists' practice? *Journal of Counseling Psychology*, 46(4), 419–431. doi:10.1037/0022-0167.46.4.419

- Makadi, E. & Koszycki, D. (2020). Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*, 11, 480–492. doi:10.20381/ruor-22569
- Malesza, M. (2019). The effects of potentially real and hypothetical rewards on effort discounting in a student sample. *Personality and Individual Differences*, 151. doi:10.1016/j.paid.2018.03.030
- Marganska, A., Gallagher, M. & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. doi: 10.1111/ajop.12001
- Matsumoto, D. & Wilson, J. (2008). Culture, Emotion and Motivation. In R. M. Sorrentino & S. Yamaguchi (Ed.). *Handbook of Motivation and Cognition across Cultures* (s. 541-563). New York: Elsevier.
- McLeod, J. (2003). *An introduction to counselling*. Berkshire: McGraw-Hill House.
- McNeill, B. W., May, R. J. & Lee, V. E. (1987). Perceptions of counselor source characteristics by premature and successful terminators. *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 86–89. doi:10.1037/0022-0167.34.1.86
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302. doi:10.1016/j.beth.2006.09.001
- Metin, A. & Doğan, T. (2021). Psikolojik Danışman Adaylarının, Yüz İfadelerindeki Duyguları Tanıma Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 36(1), 1-21. doi: 10.16986/HUJE.2019053944
- Meydan, B. (2015). Bireyle Psikolojik Danışma Uygulamasında Mikro Beceri Süpervizyon Modeli'nin Etkililiğinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 55-68. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230065> sayfasından erişilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2001). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği*.
- Mohr, D. C. (1995). Negative outcome in psychotherapy: A critical review. *clinical psychology. Science and Practice*, 2(1), 1. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00022.x

- Monell, E., Högdahl, L., Mantilla, E. F. & Birgegard, A. (2015). Emotion dysregulation, self-image and eating disorder symptoms in university women. *Journal of Eating Disorders*, 3(44), 1-11. doi:10.1186/s40337-015-0083-x
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self - Compassion. *Journal of Youth and A dolescence*, 49(1), 192 - 211.
- Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, Stress and Direct Student Services among School Counselors. *The Professional Counselor*, 6, 344-359. doi:10.15241/pm.6.4.344
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.
- Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18(4), 495-511. doi:10.1080/02699930341000419
- Nazik, E. & Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Nazlı, S. (2014). Polis Akademisi Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programının Orta Vadeli Değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2014, 5(41), 103-116.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. & Lamb, L. M. (2012). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 864-867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. & Prommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17.

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Ed.), *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (s. 95-105). Washington: APA Books.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2010). Judgements of personal autonomy and interpersonal responsibility in the context of Indian spousal relationships: An examination of young peoples reasoning in mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257. doi:10.1348/026151001166056
- Neff, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. In C. Germer & R. Siegel (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (s. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self - compassion versus global self - esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1). doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. & Rude, S.S., (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Long, P. Knox, M., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I. & Breines, J. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*. 17(6), 627- 645.
- Nelson-Jones, R. (2013). *Temel psikolojik danışma becerileri* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Neumann, A., Lier, P. A. C, Gratz K. L. ve Kott, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assess*, 17, 138-149. doi: 10.1177/1073191109349579.

- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. & Fredrickson, B. L. (1993). Response Styles and the Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 2028. doi:10.1037/0021-843X.102.1.20.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x.
- Norcross, J. C. (2005). The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Educating and Developing Psychologists. *American Psychologist*, 60(8), 840–850. doi:10.1037/0003-066X.60.8.840
- O'Halloran, T. M. & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364.
- Okun, B. F. (1997). *Effective helping. Interviewing and counseling techniques*. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Orgeta, V. (2011). Emotion Dysregulation and Anxiety in Late Adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1019-1023. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.06.010.
- Orlinsky, D., Norcross, J. C., Rønnestad, M.H. & Wiseman, H. (2005). Outcomes and impacts of psychotherapists' personal therapy. *A research review*, 214-230.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlılık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özabacı, N., İşmen, E. & Yıldız, A. S. (2004). Psikolojik danışmanların ideal özellikleri ile yılgınlık düzeylerinin karşılaştırması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 37(37), 8-25.
- Özcan, E. (2021). *Öz duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

- Özgüven, E . (1990). Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Faaliyetlerinin Dünü ve Bugünü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(1) , 4-15. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21421/229883> sayfasından erişilmiştir.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özyürek, R. (2009). Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları ve öğrencilere sağlanan süpervizyon olanakları: Ulusal bir tarama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 54-63. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21452/229759> sayfasından erişilmiştir.
- Paessler Chesterton, H. N. (2008). *A qualitative examination of counseling supervision: An analysis of modality and experience*. Doktora tezi, Regent University.
- Pamukçu, B. (2011). *The investigation of counseling self efficacy levels of counselor trainees*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pektaş, Ş. T. (2015) The virtual design studio on the cloud: a blended and distributed approach for technology-mediated design education. *Architectural Science Review*, 58(3), 1-11. doi:10.1080/00038628.2015.1034085
- Per, M., Simundic, A., Argento, A., Khoury, B. & Heath, N. (2021). Examining the Relationship Between Mindfulness, Self-Compassion, and Emotion Regulation in Self-Injury. *Archives of Suicide Research*. doi:10.1080/13811118.2021.1885534
- Pişkin, M. (2006). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin dünü, bugünü ve yarını. İçinde M. Hesapçıoğlu & A. Durmuş (Ed.), *Türkiye’de Eğitim Bilimleri: Bir Bilanço Denemesi*. Ankara: Nobel.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T.Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99. doi: 10.1016/j.ijer.2019.101506

- Pope, K. S., & Tabachnick, B. G. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(3), 247–258. doi:10.1037/0735-7028.25.3.247
- Pope, V. T., & Kline, W. B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: what 10 experts think. *Psychological Reports*, 84, 1339-1344. doi:10.2466/pr0.1999.84.3c.1339
- Preuss, H., Capito, K., Eickels R.L., Zemp, M., & Kolar, D. R. (2021). Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 24. doi:10.31234/osf.io/7fue9
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 206–212. doi:doi.org/10.1002/jcad.12193
- Pullmer, R., Coelho, J. S. & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self- compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 809-816. doi: 10.1002/eat.23081
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761. doi:10.1016/j.paid.2010.01.023
- Rake, C., & Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Psychodynamic Practice: Individuals, Groups and Organisations*, 15(3), 275–294. doi:10.1080/14753630903024481
- Rendon, K. P. (2006). Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms. (Doktora Tezi, Texas Üniversitesi, Texas. <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/2907> sayfasından erişilmiştir.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

- Roth, G., Benita, M., Amrani, C., Shachar, B. H., Asoulin, H. & Moed, A. (2014). Integration of negative emotional experience versus suppression: Addressing the question of adaptive functioning. *Emotion*, 14(5), 908–919. doi: 10.1037/a0037051
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion Context Insensitivity in Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627–639. doi:10.1037/0021-843X.114.4.627
- Rowe, W., Murphy, H. B., & De Csipkes, R. A. (1975). The relationship of counselor characteristics and counseling effectiveness. *Review of Educational Research*, 45(2), 231–246.
- Rugancı, R. N. & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Difficulty of Emotion Regulation Scale in a Turkish sample. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 442-455.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Sadeghi, K., Foroughi, A., Kianimoghadam, A. S., Meysam, B., & Parvizifard, A. (2021). The effectiveness of self-help of mindfulness-based emotional balance on emotion dysregulation and self-compassion. *EBNESINA*, 22(4), 29-38.
- Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale: Jason Aronson.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional Aspects of Psychological Symptoms: The Roles of Parenting Attitudes and Emotion Dysregulation*. Doktora tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sarı, E. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi*. Ankara: Ayrıntı.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(1), 46–53. doi:10.1037/h0085960
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. doi: 10.37217/tebd.716151
- Sevim, S. & Hamamcı, Z. (1999). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Mesleki Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12) , 39-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21432/229873> sayfasından erişilmiştir.
- Sint, H. H., Nwe, K. H. & Aung, A. A. (2020). *Self-compassion and emotional regulation of pre-service teachers*. Yüksek Lisans Tezi, Western Üniversitesi, Ontario. <https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=9220&context=etd> sayfasından erişilmiştir.
- Skovholt, T. M. (2012). The counselor's resilient self. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38), 137-146.
- Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2015). *Klinik görüşme: Psikolojik değerlendirme esasları* (G. Akbaş ve L. Korkmaz, Çev.). İstanbul: İthaki.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spurgeon, S. L., Gibbons M. M. & Cochran J. L. (2012). Creating personal dispositions for a professional counseling program. *Counseling and Values*, 57(4), 96-108. doi:10.1002/j.2161-007X.2012.00011.x
- Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (2. Baskı). ABD: Pocatello. <https://proqol.org/uploads/ProQOLManual.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150–1169. doi: 10.1037//0022-3514.78.6.1150
- Stoeber, J., Lalova A. V. & Lumley E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Elsevier Personality and Individual Differences*, 154, 1-4. doi:10.1016/j.paid.2019.109708
- Stoltenberg, C. D. & McNeill, B. W. (2009). *IDM Supervision: An Integrated Developmental Model for Supervising Counselors and Therapists*. doi:10.4324/9780203893388
- Sümer, A. D. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sünbül, Z. A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Süsen, Y. (2017). *The role of affect-related smoking outcome expectancies in relations between emotion dysregulation/negative urgency and smoking dependence*. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Snyder, D. K., Simpson, J. A. & Hughes, J. N. (2006). *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathway to Dysfunction and Health* (s. 110-132). New York: Guilford Press.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik yardım ilişkileri: Danışma ve psikoterapi*. İstanbul: MEB
- Tari, D. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin öz duyarlılık ve çokkültürlülüğe yeterliklerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Tatlılıoğlu, K. & Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-41.
- Tel, D. F. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Terzioğlu, Z. A. & Çakır, S. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (55), 206-225.
- Thomas, F. (1999). Competency-based relationship counseling: The necessity of goal setting and counselor flexibility in efficient and effective couples counseling. *Journal of Pastoral Care*, 53(1), 87–99. doi:10.1177/002234099905300110
- Thompson, B.L. & Waltz, J. (2008). Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556-558. doi:10.1002/jts.20374
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53- 61. doi:10.1177/1754073910380969
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182. doi:10.1017/S0954579400007021
- Thompson, R.A. & Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation More than meets the eye. In Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Ed.). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press.
- Thurlow, J. (2010). *An examination of the relationship between self-compassion and burnout in practicing psychotherapists*. Yüksek lisans tezi, Massachusetts, Smith College School for Social Work. <https://scholarworks.smith.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1601&context=theses> sayfasından erişilmiştir.

- Tokel A. (2006). *Öğretmenlerde iş doyumu ve stres düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Tomruk Ünal, N. (2020). *Özel okul öğretmenlerinin duygusal emek süreçlerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. Yüksel lisans tezi, Karabük Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Karabük.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Tull, M. T., Barret, H. M., McMillan, E. S. & Roemer, L. A. (2007). Preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38, 303-313. doi: 10.1016/j.beth.2006.10.001
- Tuzgöl Dost, M. & Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23) , 389-407. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206064> adresinden erişilmiştir.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR Derneği). (2006). *PDR alanında çalışanlar için etik kurallar*. Ankara.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR-DER). (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar*. Ankara: Türk PDR-DER.
- Ümmet, D., & Erök Özkapu, D., (2020). Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme. *VI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresinde*, İstanbul.
- Ünsal, E. (2020). *Öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyumla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz şefkat. *PiVOLKA*, 9(31), 2-4.
- Venart, E., Vassos, S. & Pitcher-Heft, H. (2007). What individual counselors can do to sustain wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46, 50-65. doi:10.1002/j.2161-1939.2007.tb00025.x
- Voltan Acar, N. (2009). *Terapötik iletişim kişilerarası ilişkiler*. Ankara: US-A.

- Voltan Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim: Kişiler arası ilişkiler*. Ankara: Nobel.
- Wampold, B. E. (2011). Qualities and Actions of Effective Therapists. *American Psychological Association*, 1-7. <https://www.apa.org/education/ce/effective-therapists.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Wenar C., & Kerig P. (2000). *Developmental Psychopathology From Infancy Through Adolescence*. New York: McGraw Hill Education.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In Kringand A.M and Sloan D. M. (Ed.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. (s. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Wicas, E. A., & Mahan, T. W. (1966). Characteristics of counselors rated effective by supervisors and peers. *Counselor Education and Supervision*, 6(1), 50–56. doi:10.1002/j.1556-6978.1966.tb00448.x
- Wilens, T. E., Martelon, M., Anderson, J. P., Shelley-Abrahamson, R. & Biederman, J. (2013). Difficulties in emotional regulation and substance use disorders: A controlled family study of bipolar adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 132(1-2), 114-121. doi:10.1016/j.drugalcdep.2013.01.015
- Yakın, D. (2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi-oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütüncü bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, İ. (2006). 21. Yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.
- Yayla, E. & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31-44.
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Selfcompassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. doi:10.1002/jclp.22932
- Yener, F. (2011). *Sorunlu öğrenci davranışlarının çözümünde yönetici ve öğretmenlerin rol model davranışlarının önemi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

- Yerin Güneri, O., Büyükgöze Kavas, A. & Koydemir, S. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının kariyer gelişimi: Acemilikten uzmanlığa giden zorlu yol. İçinde R. Özyürek, F. Korkut-Owen, ve D. W. Owen (Ed), *Gelişen Psikolojik Danışmanlık: Alandaki İlerlemeler* (s.139-160). Ankara: Nobel.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Ankara ili ilköğretim okullarında görevli rehber öğretmenler üzerine betimsel bir araştırma*. Doçentlik tezi, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2009). The development of the field of psychological counseling and guidance in turkey: Recent advances and future prospects. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 42(1), 193-214. doi: 10.1501/Egifak_0000001144
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21447/229851> sayfasından erişilmiştir.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile ana baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, O. & Voltan Acar, N. (2015). The Importance Of Supervision In Psychological Counselor Training And Its Role In Group Counseling. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 341-355. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuefd/issue/1514/18431> sayfasından erişilmiştir.
- Yılmaz, Y. & Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Curr Psychol*, 1-9.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323. doi:10.5175/JSWE.2009.200700072
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Mehmet Sultan Vakıf Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Yüksel Şahin, F. (2018). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı*. Ankara: Nobel.
- Yüksel, K., Diken, H. İ., Aksoy, V. & Karaaslan, Ö. (2012). Rehber öğretmen adaylarının özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz-yeterlik algıları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 137-148.
- Zarski, J. J., Sweeney, T. J., & Barcikowski, R. S. (1977). Counseling effectiveness as a function of counselor social interest. *Journal of Counseling Psychology*, 24(1), 1– 5. doi:10.1037/0022-0167.24.1.1
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155- 168.
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: Self Compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228–242.

EKLER



EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli kalacak ve sadece yüksek lisans tez araştırması kapsamında kullanılacak olup hiçbir kurum veya kuruluşla paylaşılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ya da çalıştığınız kurum adını yazmanıza gerek yoktur. Soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Soruları atlamamanız ve kendinizi doğru yansıtacak biçimde size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz önem taşımaktadır. Vereceğiniz samimi cevaplar ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim. Sorularınız ve araştırma sonuçlarını öğrenmek için adresi ile iletişime geçebilirsiniz.

Ebru Çisem Karıncalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Anabilim Dalı

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Meslekteki deneyim yılınız:

Öğrenim düzeyiniz: Lisans () Yüksek lisans () Doktora ()

Çalıştığınız kurum: Anaokulu () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () RAM ()

Çalıştığınız kurum türü: Kamu () Özel ()

Çalıştığınız kurumun bağlı bulunduğu semt: Yenimahalle () Çankaya ()
Gölbaşı () Etimesgut ()

Mesleğinizden memnun musunuz? Evet () Hayır ()

Daha önce hiç süpervizyon aldınız mı? Evet () Hayır ()

Daha önce hiç grupta danışma dersi aldınız mı? Evet () Hayır ()

Daha önce hiç psikolojik danışma desteği aldınız mı? Evet () Hayır ()

EK 2. Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Değerlendirme Ölçeği (EPNİDÖ)

Aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını işaretleyiniz. Eğer bir ifade, henüz hiç karşılaşmadığınız bir davranışı ya da durumu anlatıyorsa “karşılaşmış olsam nasıl davranırdım ya da düşünürdüm” muhakemesiyle kendinizi değerlendiriniz.	Beni hiç niteleniyor	Beni niteleniyor	Beni kısmen niteleniyor	Beni niteleniyor	Beni tamamen niteleniyor
1. Psikolojik danışmanlık kuramları hakkında bilgiye sahibim					
2. ...					
3. ...					
4. ...					
5. ...					
6. ...					
7. ...					
8. ...					
9. Günde birkaç danışanı ardı ardına görebilecek fiziksel dayanıklılığım vardır					
10. ...					
11. ...					
12. ...					
13. Psikolojik danışmanlık teorilerini danışanlara uygun olacak şekilde uyarlayabilirim					
14. ...					
15. ...					
16. ...					
17. Danışanların kendi seçimlerine yönelmelerinde onlara destek olurum					
18. ...					
19. ...					
20. Danışma ilişkilerim dışında pek çok kişisel ihtiyacımı karşılayabileceğim aktivitelere katılıp, değişik kişilerle birlikte olurum					
21. ...					
22. ...					
23. ...					
24. Danışmanlık süreci için gerekli olan, danışanlara göstereceğim güçlü yanlarımın farkındayım					
25. ...					
26. ...					

EK 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü       – Kısa Formu (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli       üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (%0- 10)	Bazen (%11- 35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36- 65)	�o�u zaman (%66- 90)	Hemen hemen her zaman (%91- 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. ...					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. ...					
7. ...					
8. ...					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. ...					
11. ...					
12. ...					
13. ...					
14. ...					
15. ...					
16. ...					

EK 4. Öz Duyarlık Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirerek sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman** anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye mutlaka TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5
7	...	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	...	1	2	3	4	5
11	...	1	2	3	4	5
12	...	1	2	3	4	5
13	...	1	2	3	4	5
14	...	1	2	3	4	5
15	...	1	2	3	4	5
16	...	1	2	3	4	5
17	...	1	2	3	4	5
18	...	1	2	3	4	5
19	...	1	2	3	4	5
20	...	1	2	3	4	5
21	...	1	2	3	4	5
22	...	1	2	3	4	5
23	...	1	2	3	4	5
24	...	1	2	3	4	5
25	...	1	2	3	4	5
26	...	1	2	3	4	5

EK 5. Katılım Kabul Formu

Sayın Katılımcımız,

Bu çalışma yüksek lisans tez çalışması kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Ebru Çisem Karıncalı tarafından yürütülmektedir.

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Etik Kurulunun, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Bu kapsamda uygulanacak ölçeklere isim ya da kurum bilgisi yazmanız gerekmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak olup sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplamanızı yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa araştırmacıya yöneltebilirsiniz. Çalışma bittikten sonra araştırmacıya _____ adresinden e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

..../..../.....

İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK 6. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği İzni

Re: Ölçek İzni Hk.

E

13.07.2020 Pzt 09:55

Kime: Siz

↩ ↶ → ...

MERHABA EBRU ÇİSEM KARINCALI ,
ETKİLİ PSİKOLOJİK DANIŞMAN NİTELİKLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİNİ TEZİNİZDE KULLANABİLİRSİNİZ.
MAKALESİNİ VE İLGİLİ YAYINLARI, KULLANILDIĞI TEZLERİ ÇALIŞMANIZDA REFERANS ALINIZ , SONUÇLARDAN BENİ
DE HABERDAR EDİNİZ, İYİ ÇALIŞMALAR VE BAŞARILAR DİLİYORUM

PROF. DR. FATMA EBRU İKİZ
DEÜ PDR ÖĞRETİM ÜYESİ

11 Temmuz 2020 16:51, "Ebru Çisem KARINCALI" <ξ>

yazdı:

Merhaba Fatma Ebru İkiz öğretmenim,
Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans yapmaktayım.
Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve
Duygu Düzenleme konulu tez çalışmam için Tarık Totan öğretmenimle geliştirmiş olduğunuz Etkili
Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeğini kullanmak adına izninizi istiyorum.
Saygılarımla,
Ebru Çisem Karıncalı.

EK 7. Duygu Düzenleme Güçlüğü       – Kısa Formu İzni

Re:      İzin Talebi

MG

Melike Guze,
13.07.2020 Pzt 23:32
Kime: Siz
Bilgi:

↩ ↶ → ...



DDGÖ-16.pdf
242 KB

Merhaba,

    i memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekteki dosyada      formunu ve uygulama bilgilerini bulabilirsiniz.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Melike Guzey

On Mon, Jul 13, 2020 at 9:26 PM Ebru Çisem KARINCALI
Merhaba Melike    retmenim,

wrote:

Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans yapmaktayım. Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordayıcıları Olarak  z Duyarlık ve Duygu Düzenleme konulu tez çalışmam için Türkçeye çevirmiş olduğunuz Duygu Düzenleme       Kısa Formunu kullanmak adına izninizi istiyorum.

EK 8. Öz Duyarlık Ölçeği İzni

Re: Öz Duyarlık Ölçeği İzin Talebi

AA

Ahmet Akın
9.07.2020 Per 14:14
Kime: Siz

 2. öz-duyarlık ölçeği araştırm...
62 KB

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

9 Tem 2020 Per 09:14 tarihinde Ebru Çisem KARINCALI <...> şunu yazdı:

Merhaba Ahmet Akın öğretmenim,

Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans yapmaktayım. Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme konulu tez çalışmam için 1türkçeye çevirmiş olduğunuz Öz Duyarlık Ölçeğini kullanmak adına izninizi istiyorum.

Saygılarımla,

183

EK 9. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.09.2020-E.98000



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-604.01.02-
Konu : Değerlendirme ve Onay

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.08.2020 tarih ve E.83844 sayılı yazı

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru Çisem KARINCALI'nın, Dr.Öğr.Üyesi Başak BEYDOĞAN TANGÖR'ün** danışmanlığında yürüttüğü *"Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordayıcıları Olarak Duygu Düzenleme ve Öz Duyarlık"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun 08.09.2020 tarih ve 08 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Araştırma Kod No: 2020 - 486

Ek: 1 Liste

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU
KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 08.09.2020		TOPLANTI SAYISI : 08	
ADI – SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA Başkan			
Prof.Dr.C.Haluk BODUR			
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN			
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER			
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL			
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ			
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU			
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ			
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA			
Doç.Dr.Nihan KAFA			
Doç.Dr.İlyas OKUR			
Doç.Dr.Kemal ÖZTEMEL			
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN			

EK 10. Milli Eğitim Bakanlığı İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.11.2020-E.35033



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.16974296
Konu : Araştırma İzni

20.11.2020

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 16.10.2020 tarihli ve 24816 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Ebru Çisem KARINCALI'nın "Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Yordayıcıları Olarak Duygu Düzenleme ve Öz Duyarlık" konulu çalışması kapsamında İlimiz Yenimahalle, Çankaya, Gölbaşı ve Etimesgut ilçelerine bağlı okullarda ve Rehberlik Araştırma Merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlara uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları

Dağıtım:
Gereği:
Gazi Üniversitesi

Bilgi:
Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Yenimahalle
İlçe MEM



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...