T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA MESLEKİ YAŞAM KALİTESİ VE OTANTİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SAKİN BENLİĞİN ARACI ROLÜ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Rabia TÜRKÜCÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2022

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA MESLEKİ YAŞAM KALİTESİ VE OTANTİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SAKİN BENLİĞİN ARACI ROLÜ ÜZERİNE BİR İNCELEME

AN EXAMINATION ON THE MEDIATIONAL ROLE OF THE QUITE EGO IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE AND AUTHENTICITY IN PSYCHOLOGICAL COUNSELORS

Rabia TÜRKÜCÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2022

Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2022

ONAY

Rabia TÜRKÜCÜ tarafından hazırlanan “Psikolojik Danışmanlarda Mesleki Yaşam Kalitesi ve Otantiklik Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Üzerine Bir İnceleme” konulu bu çalışma, 27/12 /2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda Marmara ve İstanbul Medipol üniversitelerinde görevli tez danışmanı ve öğretim üyelerinden oluşan jüri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

23/01/2022

RABİA TÜRKÜCÜ

ÖZGEÇMİŞ

2013 Mevlana Anadolu Lisesi mezuniyet

2017 İstanbul Kültür Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezuniyet

2018 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına giriş

2019 İstanbul/Sultangazi Hasan Celal Güzel Anadolu Lisesi Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

ÖNSÖZ

Bu çalışmamın başarı ile yürütülmesinde maddi manevi desteğini esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübelerini her fırsatta paylaşmaktan çekinmeyen kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a tüm desteği ve katkılarından ötürü teşekkürü borç bilirim. Ayrıca savunma jürisinde yer alan ve çalışmama önemli katkılarını sunan değerli Dr. Öğr. Üyesi Makbule SOYER hocama ve Doç. Dr. Ülkü TOSUN hocama destek ve önerileri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim yaşantımı geçirdiğim İstanbul Kültür Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nde eğitimim boyunca kişisel ve mesleki gelişimime katkı sağlayan bütün akademisyen hocalarıma ve araştırmama destek veren tüm meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Bu çalışmamı, başlangıcından bitişine kadar tüm süreçte yanımda olan ve beni koşulsuz destekleyen kıymetli aileme, arkadaşlarıma ve eğitim hayatımda her defasında kendimi geliştirmem yönünde motivasyonumu sağlayan merhum babam Abdullah TÜRKÜCÜ'ye atfediyorum.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışmanların otantiklik ve mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünü incelemektir. Ayrıca psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin cinsiyet, mesleki deneyim, çalışılan kurum ve süpervizyon desteği alma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada çalışma grubunu en az 1 yıl mesleki deneyime sahip 393 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Katılımcıların 258'i kadın (%65.60) ve 135'i (%34,40) erkektir.

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Demografik Bilgi Formu; katılımcıların otantiklik düzeylerini ölçmek için "Otantiklik Ölçeği", mesleki yaşam kalitelerini incelemek için "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve sakin benlik düzeylerini belirlemek için "Sakin Benlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada otantiklik, mesleki yaşam kalitesi ve sakin benlik değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği, aracılık analizleri için PROCESS Macro regresyon temelli Bootstrap analizi kullanılmıştır. Ayrıca gruplar arası karşılaştırmalar için Bağımsız gruplar t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi'nden (ANOVA) yararlanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarından olan mesleki tatmin arasında pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik alt boyutları arasında ise negatif yönlü orta düzey manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanların sakin benlik düzeyleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki bulunurken; sakin benlik düzeyleri ile eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik danışmanların sakin benlik düzeyleri ile otantiklik düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Aracılık analizlerinden elde edilen bulgulara göre, otantiklik ile mesleki tatmin arasındaki ilişkide sakin benliğin kısmi aracı rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bir diğer bulgu, otantiklik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide sakin benliğin kısmi aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, sakin benliğin otantiklik ile eş duyum yorgunluğu arasındaki ilişkide aracı rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmada ayrıca psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarının (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) cinsiyete ve çalışılan kuruma göre manidar bir farklılık göstermediği tespit edilirken; mesleki deneyimin az olmasının psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu düzeyleri açısından risk faktörü olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak; süpervizyon desteği almanın psikolojik danışmanların mesleki tatminleri üzerinde manidar bir etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ilgili alan yazın ışığında tartışılarak araştırmacılara ve uygulamacılara bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışmanlar, mesleki yaşam kalitesi, mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik, otantiklik, sakin benlik.

ABSTRACT

The aim of this study was examine the mediating role of quiet ego in the relationship between authenticity and professional quality of life of psychological counselors. Additionally, it was also examined whether the professional quality of life of psychological counselors differed according to gender, professional experience, the type of institution and received supervision. The study is a relational screening research model design. The sample group consists of 393 psychological counselors with at least one year of professional experience. There were 258 (%65.60) female and 135 (%34.40) male participants.

In this study, "Demographic Information Form" developed by the researcher to obtain demographic information of the participants, to measure participants' authenticity "Authenticity Scale", to examine participants' professional quality of life "Professional Quality of Life Scale" and to examine participants' quiet ego "Quiet Ego Scale" was used. In data analysis process, Pearson Product-Moment Correlation technique was used to analyze the relationships between the variables of authenticity, professional quality of life and quiet ego, and PROCESS Macro regression-based Bootstrapp Technique with the addition of SPSS statistical program was used for mediation analysis. In addition, Independent Groups t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used for comparisons between groups.

According to the research findings, a significant positive relationship was found between the authenticity of psychological counselors and compassion satisfaction, which is the sub-dimensions of professional quality of life while there were significant negative relationships between authenticity and compassion fatigue and burnout. It was observed that there was a significant positive relationship between quiet ego and compassion satisfaction, and there were significant negative relationships between quiet ego and compassion fatigue and burnout. Additionally, a significant positive relationship was found between quiet ego and authenticity. According to the findings obtained from the mediation analyzes, it has been determined that the quiet ego has a partial mediating role in the relationship between authenticity and compassion satisfaction. Another finding showed that the quiet ego has a partial mediating role in the relationship between authenticity and burnout. In addition, it was concluded that the quiet ego did not have a mediating role in the relationship between authenticity and compassion fatigue.

In this study, it was also determined that professional quality of life's sub-dimensions (compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout) did not differ according to gender and institution. Also, it was concluded that a short professional experience of psychological counselors is a risk factor in terms of developing compassion fatigue. Finally, it has been determined that receiving supervision has a significant effect on the compassion satisfaction of psychological counselors. The research findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made to researchers and practitioners.

Keywords: Psychological counselors, professional quality of life, compassion satisfaction, compassion fatigue, burnout, authenticity, quiet ego.

İÇİNDEKİLER

ONAY ..... **i**
ETİK BEYANI ..... **ii**
ÖZGEÇMİŞ ..... **iii**
ÖNSÖZ ..... **iv**
ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**
KISALTMALAR ..... **xiv**
BÖLÜM I: GİRİŞ **1**
1.1. Problem 1
1.2. Amaç 3
1.3. Araştırmanın Önemi 4
1.4. Sınırlılıklar 6
1.5. Sayıltılar 6
1.6. Tanımlar 6
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **8**
2.1. MESLEKİ YAŞAM KALİTESİ 8
2.1.1. Mesleki Yaşam Kalitesi Bileşenleri 9
2.1.1. Mesleki Tatmin (Compassion Satisfaction) 10
2.1.2. Eşduyum Yorgunluğu (Compassion Fatique) 11
2.1.2.1.İkincil Travmatik Stres 12
2.1.2.2.Tükenmişlik 15
2.1.2. Mesleki Yaşam Kalitesi ile İlgili Çalışmalar 17
2.2. OTANTİKLİK 20
2.2.1. Çok Bileşenli Otantiklik Modeli (Multi-Component Conceptualization of Authenticity) 22
2.2.2. Kişi Merkezli Otantiklik Modeli (Person-Centered Conception of Authenticity). 22
2.2.3. Otantik Kavramının Kuramsal Temelleri 23
2.2.4. Otantiklik ile İlgili Çalışmalar 24

2.3. SAKİN BENLİK 27
2.3.1. Sakin Benlik Boyutları 28
2.3.2. Sakin Benlik ile İlgili Çalışmalar 29
BÖLÜM III: YÖNTEM 32
3.1 Araştırma Modeli 32
3.2. Çalışma Grubu 33
3.3. Veri Toplama Araçları 35
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 35
3.3.2. Otantiklik Ölçeği 35
3.3.3. Sakin Benlik Ölçeği 36
3.3.4. Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği 37
3.4. Verilerin Toplanması 38
3.5. Verilerin Analizi 38
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR 41
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular 41
4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Olan Mesleki Yaşam Kalitesi, Otantiklik ve Sakin Benlik Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular 42
4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular 43
4.4. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular 45
4.5. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular 47
4.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular 49
4.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular. 50
4.8. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular... 52
4.9. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular 53
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 54
5.1. Sonuç ve Tartışma 54
5.1.1. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 54

5.1.2. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 58

5.1.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 60

5.1.4. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması 62

5.1.5. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması 63

5.1.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması Çalışılan Kurum 65

5.1.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması 66

5.2. Öneriler 67

KAYNAKÇA 69

EKLER 85

EK – 1 Etik Kurul İzni 85

EK – 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu 86

EK – 3: Demografik Bilgi Formu 87

EK – 4 : Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler) 88

EK – 5 : Otantiklik Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler) 90

EK – 6 : Sakin Benlik Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler) 92

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Travma ile Doğrudan Karşı Karşıya Kalma ile Travmaya Dolaylı Olarak Maruz Kalma Tepkileri 14

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyet, Mesleki Deneyim, Çalışılan Kurum, Süpervizyon Desteği Alma Durumuna İlişkin Betimleyici İstatistikler 34

Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları (n=393) 39

Tablo 4.1. Araştırmanın Temel Değişkenleri Olan Otantiklik, Sakin Benlik, Mesleki Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=393) 41

Tablo 4.2. Mesleki Yaşam Kalitesi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Sakin Benlik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları 42

Tablo 4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları 44

Tablo 4.4. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları 46

Tablo 4.5. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları 48

Tablo 4.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen t Testi Sonuçları 50

Tablo 4.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 50

Tablo 4.8. Psikolojik Danışmanların Eşduyum Yorgunluğu Puan Ortalamalarının Mesleki Deneyim Değişkenine Göre Hangi Gruplarda Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Scheffe Testi Sonuçları 51

Tablo 4.9. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 52

Tablo 4.10. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testi Sonuçları 53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Stamm (2010) tarafından geliştirilen mesleki yaşam kalitesi diyagramı 10

Şekil 2.2. Kişi merkezli Otantiklik Modeli Şeması (Wood vd., 2008). 23

Şekil 3.1. Aracı Değişken Analizi Modeli (Mesleki Tatmin) 32

Şekil 3.2. Aracı Değişken Analizi Modeli (Eşduyum Yorgunluğu) 33

Şekil 3.3. Aracı Değişken Analizi Modeli (Tükenmişlik)..... 33

Şekil 4.1. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü..... 44

Şekil 4.2. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü 46

Şekil 4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü 48

KISALTMALAR

APA: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının)

M.Ö.: Milattan Önce

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

TDK: Türk Dil Kurumu

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

WHOQOL: World Health Organization Quality of Life (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi)

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmadaki temel kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1.Problem

Psikoloji bilimi tarih boyunca bireylerin anormal ve karanlık yönleriyle, ruhsal hastalıklarıyla ilgilenmiş, son yarım yüzyılda ise bu konuda hatırı sayılır ilerlemeler kaydetmiştir. Ancak bireyler hastalıklarının, zayıflıklarının, problemlerinin düzeltilmesinden daha fazlasını hak etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşadıkları problemler kadar sağlıkları ve mutluluklarına, yaşamlarını güçleştiren unsurlar kadar yaşamaya değer kılan ögelere odaklanan ve her alanda gelişimlerini teşvik eden yaklaşımlara da ihtiyaç duymaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Son yıllarda bireylerin güçlü yönlerine odaklanılması, daha özgün olmalarının sağlanması, yaşam doyumlarının artması, kurumların ve toplumların gelişmelerine olanak sağlayan etmenlerin anlaşılması öne çıkmaya başlamıştır (Luthans, Norman, Avolio ve Avey, 2008; Salanova Soria ve Gumbau, 2016; Kaya, 2019). Bu kapsamda bireylerin yaşamlarını anlamla doldurmalarını ve daha otantik yaşama sahip olmalarını sağlayan Aristo'nun "iyi yaşam" olarak adlandırdığı yaşam kalitelerini arttıracak çalışmaların yapılması önem kazanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002).

Bireyin yaşamını bir bütün halinde ve öznel bir biçimde değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam kalitesi kavramı fizyolojik, psikolojik, sosyal, kişisel ihtiyaçlar gibi pek çok etmeni içerisinde barındıran ve bireylerin bu alanlardaki memnuniyetini belirten kompleks bir yapıdan oluşmaktadır (Ganz, 1994; Akdeniz, Aydemir, Akdeniz, Gülseren ve Kültür, 1999; Martinez, Mikkelsen ve Phillips, 2021). Bu yapıyı oluşturan faktörlerin önemli bir bölümünü bireylerin mesleki yaşantıları oluşturmaktadır (Karaçam, 2019). Mesleki yaşantılarından keyif almanın ve mesleki tatmin duygusu yaşamanın bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde etkisinin bulunduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Martel ve Dupuis, 2006; Ventegodt ve Merrick, 2009). Bireyin çalışma hayatındaki deneyimlerini ifade eden bir kavram olarak tanımlanan mesleki yaşam kalitesi mesleki tatmin, gelişim olanakları, kariyer fırsatları gibi olumlu süreçlerin yanı sıra iş stresi, tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu gibi olumsuz süreçleri de kapsamaktadır (Stamm, 2010; Korunka ve Hoonakker, 2014).

Mesleki yaşam kalitesi kavramıyla ilgili ülkemizde farklı meslek gruplarında özellikle sağlık çalışanları ve ruh sağlığı çalışanları ile çeşitli araştırmalar gerçekleştirildiği dikkati çekmektedir. Ruh sağlığı çalışanları, danışanlarına yönelik profesyonel bir hizmet sunmaktadır; ancak danışan ile kurdukları iletişim ve empati duygusu onların olumsuz yaşam deneyimlerinden etkilenmelerine olanak sağlayabilmektedir (Figley, 2002). Bu kapsamda alan yazında gerçekleştirilen çalışmalarda mesleki yaşam kalitesinin merhamet (Ergün, 2019; Koyuncu, 2019; Özan, 2019) merhamet yorgunluğu (Hablemitoğlu ve Özmete, 2012; Polat ve Erdem, 2017; Koca, 2018; Bağcıvan, 2019; Yaman, 2020), mesleki doyum (Tahincioğlu, 2018; Orhan, 2020), örgütsel bağlılık (Duygulu ve Korkmaz, 2008; Karaköse, 2012), stresle başa çıkma (Tuş Yiğit, 2019), iyi oluş (Emre, 2019; Karaçam, 2019) kavramları ile ilişkilerinin incelendiği görülmektedir.

Birey merkezli yaklaşım, ruh sağlığı çalışanlarının danışanla kurduğu ilişkide samimi ve içten olmasının ilişkinin doğasını etkilediğini ve dolayısıyla mesleki süreçlere etkisinin bulunduğunu savunmaktadır (Rogers, 1961). Bu doğrultuda alan yazında gerçekleştirilen çalışmalarda bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının birbiriyle uyumlu olması ve kişinin gerçek benliğini sınırlandırmadan ortaya koyması olarak tanımlanan otantiklik kavramı ile mesleki yaşam kalitesi arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Wong ve Cummigns, 2009; Ryan, 2017; Van den Bosch ve Taris, 2018).

Bireylerin kendi benlikleri ile diğerleri arasındaki ilişkiyi düzenleyen, kendi benliğini kaybetmeden diğerlerini içe alabilen bir kimlik olarak tanımlanan sakin benlik kavramı (Wayment ve Bauer, 2008; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015) da zorlayıcı mesleki koşullarda çalışan kişilerin mesleki başarı sağlamasına destek olan psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır. Diğer bir ifadeyle bireylerin mesleki yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren bir yapı olarak ele alınmaktadır (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007; Wayment, Huffman ve Irwing, 2018). Alan yazında bireylerin sakin benlik düzeylerinin yaşam doyumlarında önemli bir yeri olduğunu ve mesleki yaşam kaliteleri ile ilişkisinin bulunduğunu gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Wayment, Huffman ve Eiler, 2019; Chew ve Ang, 2021). Bununla birlikte mesleki yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sakin benlik temelli kısa müdahale yaklaşımları da bulunmaktadır (Chew ve Ang, 2021). Diğer taraftan zorlayıcı yaşam olaylarında destek mekanizması işlevi gören sakin benliğin ortaya çıkarılmasında otantiklik kavramı önemli etkiye sahiptir (Wayment Bauer ve Sylaska, 2015; Bozkurt, 2019;

Chew ve Ang, 2021). Bozkurt (2019) otantikliğin benlikte bütüncül bir kimlik oluşması ve sonrasında sakinlik kazanılması sürecinde yaşanması gerekli olan bir safha olduğunu, Hepner ve Kernis (2007) ise bireylerin sakin benlik düzeyleri ile otantiklik düzeyleri arasında bir ilişkinin bulunduğunu savunmaktadır.

Buraya kadar aktarılan teorik bilgilere ve ampirik çalışmalardan elde edilen bulgulara dayanarak, mesleki yaşamları boyunca olumsuz yaşam deneyimlerine sahip olan bireylerle profesyonel ilişki içerisinde olan psikolojik danışmanların otantiklik ve sakin benlik düzeylerinin tespit edilmesi ve geliştirilmesinin mesleki yaşam kalitelerinin arttırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazında psikolojik danışmanların mesleki yaşam kaliteleri ile otantiklik düzeyleri ve sakin benlik düzeyleri arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmakla birlikte, bu üç değişkenin bir arada ele alınarak değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkilerin birlikte incelendiği bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanacak psikolojik müdahale ve eğitim programalarına da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2.Amaç

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada ayrıca psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin cinsiyet, mesleki deneyim, çalışılan kurum, süpervizyon desteği alma durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da sınanmıştır.

Araştırmada bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kaliteleri, otantiklik düzeyleri ve sakin benlik düzeyleri arasında manidar bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü var mıdır?
3. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü var mıdır?
4. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü var mıdır?

5. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermekte midir?
6. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) mesleki deneyime göre manidar bir farklılık göstermekte midir?
7. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) çalışılan kuruma göre manidar bir farklılık göstermekte midir?
8. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) süpervizyon desteği alma durumuna göre manidar bir farklılık göstermekte midir?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bireyler, yaşamları boyunca pek çok zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya gelmektedir. Küreselleşme, ekonomik yapıdaki değişimler, aile, eğitim, iş yaşantılarında oluşan problemler, toplumu etkileyen savaşlar, göçler, doğal afetler, salgın hastalıklar gibi süreçler bireyleri ve grupları sosyal ve psikolojik açıdan etkileyerek onların profesyonel yardım arayışında bulunmalarına olanak sağlamıştır (Nelson-Jones, 2014; Karataş, 2019; Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020). Ruh sağlığı alanında görev alan psikolojik danışmanlar danışanlarına yönelik profesyonel bir hizmet sunmaktadır. Bu süreçte danışanla kurdukları iletişim ve empati duygusu, onların olumsuz yaşam deneyimlerinden etkilenmelerine olanak sağlamakta (Figley, 2002), en az danışanlar kadar yardım sürecinde meydana gelen olay ve deneyimlere karşı savunmasız olmalarına yol açmaktadır (Cemey, 1995). Bu durum onların eşduyum yorgunluğu, ikincil travmatik stres, tükenmişlik gibi olumsuz yaşantılara maruz kalmalarına neden olmaktadır (Stamm, 2010). Psikolojik danışmanların mesleki yaşamları doğrultusunda ortaya çıkan bu durumların onların gerek profesyonel yaşamları gerekse kişisel yaşantıları üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır (Karaçam, 2019). Kişisel yaşamlarında kaygı, öfke, uyku problemleri, günlük yaşam aktivitelerine ilişkin ilginin azalması, sosyal ilişkilerde problemler gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Figley, 1995). Profesyonel yaşamları bağlamında ise danışmanın kendisini ihmalinin aynı zamanda danışanın ihmali ile sonuçlanabileceği ve bu doğrultuda psikolojik danışmanların danışanlara destek olmadan önce kendilerini desteklemelerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Radey ve Figley, 2007). Öte yandan psikolojik danışmanların danışanları

ile kurdukları ilişkinin daha sağlıklı olması ve sürdürülebilmesi için mesleki yaşam kalitelerine yönelik yapılacak çalışmaların önemli olduğu da vurgulanmaktadır (Lawson ve Meyers, 2011).

Mesleki yaşamda ve örgüt kültüründe önem kazanan pozitif kavramlara ilişkin çalışmalar alanyazında artış göstermektedir (Wayment, Huffman ve Irwing, 2018). Tsang, Hui ve Law (2012); bireylerin otantiklik düzeylerinin geliştirilmesinin kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine, daha yaratıcı ve daha dinamik bir toplum oluşturulmasına katkı sağlayacağını savunmaktadır. Alan yazında ruh sağlığı çalışanlarının danışanla kurduğu ilişkinin doğasını etkilediği ve dolayısıyla mesleki süreçlere etkisinin bulunduğu savunulan otantiklik kavramı ile mesleki yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye vurgu yapan çalışmalara da rastlanmaktadır (Rogers, 1961; Wong ve Cummigns, 2009; Ryan, 2017; Van den Bosch ve Taris, 2018).

Araştırmacılara göre, yardım hizmetinde bulunan kişilerin eşduyum yorgunluğu yaşamalarının nedeni, hizmet sunduğu kişilere yönelik duygusal mesafelerinde dengesizlik yaşamaları ve dolayısıyla yardım hizmeti verilen kişilerle özdeşleşip bu kişilerin yaşadığı sıkıntıları üstlenmeleridir. Bu noktada, kişinin aşırı derecede kendisine veya başka insanlara odaklı olmayan dengeli bir öz kimliğe sahip olması olarak tanımlanan sakin benlik kavramını (Wayment ve Bauer, 2017; Wayment Huffman ve Eiler, 2019) geliştirecek müdahalelerde bulunulması da önem kazanmaktadır. Alan yazında ruh sağlığı alanında önemli role sahip psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerini inceleyen çalışmalar (Lawson ve Myers, 2011; Karaköse, 2012; Tahincioğlu, 2018; Tuş Yiğit, 2019; Burhan, 2021) bulunmakla birlikte, sakin benlik ve otantikliğin onların mesleki yaşam kaliteleri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu tez kapsamında yapılacak çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin mesleki yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılması, yardım hizmetinde bulunulan kişilerin daha iyi hizmete ulaşmalarına fayda sağlarken, yardım hizmeti sunan kişilerin mesleki anlamda maruz kaldıkları sorunların azaltılması konusunda da destek mekanizması işlevi görmektedir (Wayment, Huffman ve Eiler, 2019). Bu noktadan hareketle, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin geliştirilmesinde pek çok faktör etkili olmakla birlikte; otantiklik ve sakin benliğin birlikte ele alınıp incelenmesi bu tür önleyici çalışmaların içeriklerinin zenginleştirilmesi noktasında yol gösterici olabilir. Ülkemizde psikolojik danışmanların mesleki anlamda maruz kaldıkları tehditlerin (eşduyum

yorgunluğu, ikincil travmatik stres, tükenmişlik, vb.) azaltılmasına yönelik bu tür zenginleştirilmiş içeriğe sahip beceri temelli müdahale programlarının geliştirilerek daha yaygın bir şekilde uygulanmasının psikolojik danışmanlık alanına ve ileride gerçekleştirilecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu en az 1 yıl deneyime sahip ve aktif olarak çalışma yaşantısı bulunan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır.
- Araştırma 2020-2021 yılının ikinci döneminde toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında kullanılan veriler ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıltılar

- Araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarını içten, samimi ve dürüst biçimde cevapladığı varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Mesleki Yaşam Kalitesi: Mesleki yaşam kalitesi, bireylerin çalışma hayatındaki deneyimlerini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Çalışma yaşamındaki bu deneyimlerin bireyler üzerindeki olumlu etkisi mesleki tatmin (compassion satisfaction) kavramı olarak adlandırılırken; olumsuz etkileri eşduyum yorgunluğu (compassion fatique) ve tükenmişlik (burnout) kavramlarıyla ifade edilmektedir (Stamm, 2010).

Mesleki Tatmin: Mesleki tatmin; yardım sürecinde yer alan bireylerin diğerlerine destek olmaktan kaynaklanan memnuniyet, mutluluk, zevk vb. pozitif duygu ve düşüncelere sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Stamm, 2010).

Eşduyum Yorgunluğu: Eşduyum yorgunluğu, travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerle profesyonel ilişki içerisinde olan uzmanların dolaylı olarak travma yaşantılarını deneyimlemesi ve bu durumun çalışma kapasitelerini olumsuz etkilemesiyle karakterize edilen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Figley, 1995).

İkincil Travmatik Stres: İkincil travmatik stres, travmatik yaşantılara doğrudan maruz kalan kişilerle profesyonel ilişki kuran kişilerde travmaya dolaylı olarak maruz kalma sonucunda oluşan stres belirtileri olarak tanımlanmaktadır (Bride, Margaret, Yegidis ve Figley, 2004). Genellikle travma mağdurları ile çalışan profesyonellerin (afet ve acil yardım

hizmeti sunan profesyoneller, kolluk kuvvetleri, sağlık çalışanları, ruh sağlığı çalışanları vb.) yardım hizmetinde bulunması sonucunda görülen, travma mağdurları ile benzer semptomlar sergileme süreci olarak belirtilmektedir (Figley, 1995).

Tükenmişlik: Tükenmişlik; bireylerin çalışma hayatlarında maruz kaldıkları stres düzeyinin artış göstermesiyle birlikte fiziksel, duygusal ve bilişsel alanlarda yaşanan tükenme durumu olarak tanımlanmaktadır (Pines ve Aronson, 1988; Maslach, 2003).

Otantiklik: Otantiklik, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde gerçek benliğini herhangi bir kısıtlama olmadan bulunduğu haliyle ortaya koyması olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Başka bir ifadeyle otantiklik kişinin duyguları, düşünceleri, istekleri ve değerleri ile davranışları arasında çelişki bulunmamasıdır (Neff ve Harter, 2002).

Sakin Benlik: Sakin benlik, kişinin odağını yalnızca kendine veya diğerlerine çevirmeyip kendi benliği ve diğerleri arasında dengeyi sağlamasına olanak sağlayan daha şefkatli bir öz kimlik olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle kişinin kendi benliğini kaybetmeden başkalarının da benliğiyle bütünleşmesine olanak sağlayan benlik biçimi olarak ifade edilmektedir (Wayment ve Bauer, 2008; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel değişkenleri olan mesleki yaşam kalitesi, otantiklik ve sakin benlik kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere ve alan yazında bu kavramların ele alındığı ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. MESLEKİ YAŞAM KALİTESİ

Dünya Sağlık Örgütü 1946 yılında sağlık tanımını yalnızca kişide hastalığın veya sakatlığın bulunmaması değil; aynı zamanda fiziksel, mental ve sosyal açıdan da tam bir iyilik hali olarak belirtmiştir (WHO, 1946). Bu durum, toplum sağlığının incelenmesinde süregelen geleneksel yaklaşıma yeni bir bakış açısı kazandırarak bireylerin iyilik halinin değerlendirilmesine olanak sağlayan yaşam kalitesi kavramını ön plana çıkarmıştır (Fidaner, Elbi, Fidaner, Eser ve Eser, 1999). Bahsi geçen iyilik hali yalnızca bireyin sağlık halinin iyi olması değil; bedensel, ruhsal ve sosyal alanları da bünyesinde bulunduran bütünsel bir iyilik olarak tanımlanmaktadır (Başaran, Güzel ve Sarpel, 2005). Yaşam kalitesi, içinde bulunulan kültürel koşullarda bireylerin ilgileri, amaçları, beklentileri ve standartları doğrultusunda yaşamdaki pozisyonunu kavraması olarak tanımlanmaktadır (WHOQOL Group, 1994; Testa ve Simonson, 1996). Başka bir ifadeyle, yaşam kalitesi bireylerin var olan koşulların eksiklikleri, geleceğe yönelik ihtiyaçları ve ümitleri ile ilişkilidir (Durmaz ve Atamaz, 2006). İnsan yaşamının önemli bir parçasını oluşturan çalışma hayatı, nüfusun büyük bir kısmı için dış dünya ile kurulan bağlantıyı ve bu bağlantının kalitesini temsil etmektedir (Martel ve Dupuis, 2006). Adler, yaşamla ilgili önemli sorunların bir kısmının iş hayatından kaynaklandığını belirtmektedir (Akt. Murdock, 2014). Farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin yaptıkları işler, maruz kaldıkları olaylar onları ruhsal olarak etkileyebilmekte ve bu durum yaşam kalitelerine yansıyabilmektedir (Yeşil, Ergün, Amasyalı, Er, Olgun ve Aker, 2010).

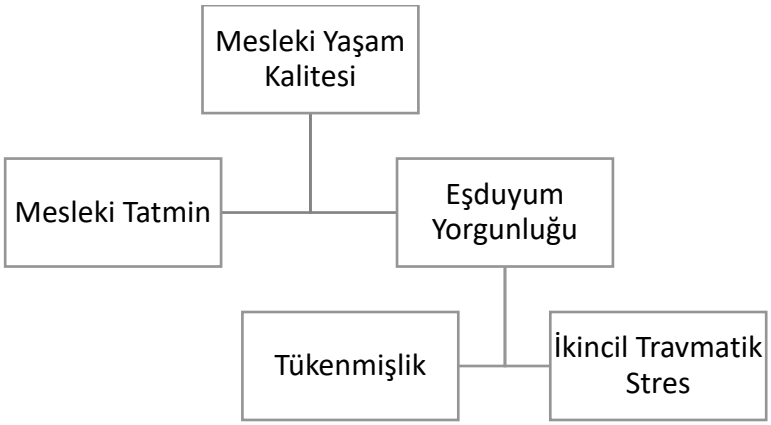
Mesleki yaşam kalitesi kavramına yönelik çalışmalar ilk olarak 1960 yılında İsveç'te hükümetin sosyal demokrat politikalarının çalışanın haklarına yönelik değişiklik yapmasıyla başlamıştır. Çalışan hakları ve çalışma koşullarının iyileştirilmesine yönelik yapılan değişiklikler 1960'lı yılların başarından itibaren İsveç sendikaları, işverenler ve kimi siyasi partiler tarafından desteklenmiştir (Davis ve Cherns, 1975; akt. Martel ve Dupuis, 2006). 1970'li yıllarda kavram, organizasyon üyelerinin/çalışanlarının değerlerinin organizasyonların tasarım süreçlerine entegre edilmesi ile yaygınlaşmıştır (Korunka ve

Hoonakker, 2014). Bu yıllarda belirli niteliklere sahip bireyleri belirli işlere seçmeyi hedefleyen geleneksel yaklaşımın dışına çıkılarak işin bireylerin niteliklerine uygun olması gerektiği belirtilmeye başlanmıştır (Levine, Taylor ve Davis, 1984).

Mesleki yaşam kalitesi kavramı ile ilgili alan yazında pek çok tanımlama yapılmakla birlikte kavrama ilişkin bir uzlaşmanın sağlanamadığı gözlemlenmektedir. Bu durumun araştırmacıların kavrama ilişkin farklı bakış açılarına sahip olmaları ve yapılan açıklamaların genellikle bireysel nitelik taşımasından kaynaklandığı düşünülmektedir **(**Nadler ve Lawler, 1983). Bu kapsamda kimi araştırmacılar kavramın iş performansı ile ilişkisine odaklanırken kimileri çalışanların fizyolojik ve psikolojik iyilik hali ile ilgilenmişlerdir (Huzzard, 2003). Hackman ve Oldhams'a (1980) göre çalışma ortamı ve bireylerin kişisel ihtiyaçları arasındaki etkileşim mesleki yaşam kalitesini oluşturmaktadır. Levine, Taylor ve Davis (1984) mesleki yaşam kalitesini geleneksel yaklaşım olan belirli bir iş için belirli niteliklere sahip kişileri seçme sürecinden, işleri çalışanların niteliklerine uyacak şekilde uyarlama sürecine geçiş olarak tanımlamışlardır. Van Laar Edward ve Easton (2007) ise mesleki yaşam kalitesini, çalışanların mesleki hayatlarını değerlendirmeleri olarak tanımlamış; buna ek olarak bu kavramın çalışanların yalnızca mesleki anlamda iyi oluşları değil, meslek dışındaki yaşantılarında da iyi oluşları ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Mesleki yaşam kalitesinin ölçülmesinde alan yazına katkı sağlayan Stamm'a (2010) göre ise, mesleki yaşam kalitesi bireylerin yaptıkları işlerden kaynaklı olarak hissedilen kalite olarak tanımlanmaktadır.

2.1.1. Mesleki Yaşam Kalitesi Bileşenleri

Stamm (2010), profesyonel yardım hizmeti sunan sosyal hizmet çalışanları, krize müdahale ekipleri, kolluk kuvvetleri, öğretmenler, itfaiye çalışanları, acil yardım ekipleri ve ruh sağlığı çalışanlarının, çalışma hayatlarının hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin iş yaşam kalitelerini etkilediğini belirtmektedir. Olumlu etkisini mesleki tatmin (compassion satisfaction) kavramıyla, olumsuz etkilerini ise eşduyum yorgunluğu (compassion fatique) kavramıyla ifade etmektedir. Eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik (burnout) ve ikincil travmatik stres olarak iki kısma ayrılarak incelenmektedir. Stamm (2010) tarafından oluşturulan mesleki yaşam kalitesi bileşenlerine Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 2.1. Stamm (2010) tarafından geliştirilen mesleki yaşam kalitesi diyagramı

2.1.1. Mesleki Tatmin (Compassion Satisfaction)

Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarda başkalarına yönelik yardım hizmetinde bulunmanın oluşturduğu eşduyum yorgunluğu gibi olumsuz süreçler ve bu süreçlerle baş etme yöntemleri incelenmiştir (Radey ve Figley, 2007). Ancak yardım davranışında bulunmanın bir takım olumlu sonuçları da bulunmaktadır. Bireyler mesleki yaşantılarında yardıma ihtiyaç duyan kişilere yönelik yardım hizmetinde bulunmaktan dolayı hoşnut olabilmektedirler ve bu duygu sonucunda mesleki tatmin duygusu yaşamaktadırlar (Yeşil vd., 2010). Çalışanların yaşam kalitelerini daha iyi hale getiren bir kavram olarak karşımıza çıkan mesleki tatmin, genel anlamıyla bireyin yaptığı işi iyi yapabilmekten kaynaklanan zevk ve memnuniyeti ifade etmektedir (Stamm, 2010). Bir kişinin yaptığı işten zevk alması, çalışma ortamına, meslektaşlarına, diğer insanlara ve hatta topluma katkıda bulunması sonucunda memnuniyet duyması mesleki tatmin duyduğuna işaret etmektedir (Stamm, 2010).

Yardım hizmetinde bulunan kişilerin bu hizmeti sunduğu kişilerle gerçekleştirdiği profesyonel süreçler bireyleri pozitif ve negatif olmak üzere iki farklı biçimde etkileyebilmektedir. Yardım hizmeti sunma sonucunda danışanların gelişimini ve kurban rolünden sıyrılarak kurtulan rolüne dönüşmelerini görmekten memnun olarak onların adına mutluluk duymak bu sürecin pozitif kısmı olan mesleki tatmin yönünü oluşturmaktadır. Yardım hizmeti sunma sonucu oluşan stres ile karakterize edilen bu hizmetin negatif yönünü ise eşduyum yorgunluğu oluşturmaktadır (Radey ve Figley, 2007; Coetzee ve Klopper, 2010). Ruh sağlığı çalışanları mesleki tatmin ve eşduyum yorgunluğunu eş zamanlı olarak deneyimleyebilmektedirler. Ancak bireylerin eşduyum yorgunluğu düzeylerinin artması mesleki tatmin yaşamalarını engelleyebilmektedir (Bride, Radey ve Figley, 2007).

Ruh sağlığı alanında görev alan ve travmatik yaşantılarını anlatan danışanlarla uzun süreli ilişki içerisinde bulunan profesyonellerin verdikleri hizmet sonucunda mesleki tatmin yaşamaları zaman zaman güçleşmektedir (Radey ve Figley, 2007). Bununla birlikte mesleki tatmin kavramı kişilerin çalışma hayatlarında karşı karşıya kalabilecekleri olumsuz süreçlere karşı koruyucu nitelik görevi görmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin mesleki tatmin düzeyini geliştirecek çalışmaların yapılması önem arz etmektedir (Karaçam, 2019).

2.1.2. Eşduyum Yorgunluğu (Compassion Fatique)

Duygusal açıdan yıkıcı, dışsal etkilerden veya kişisel özelliklerden etkilenebilen farkına varılmasında öz farkındalık gerektiren eşduyum yorgunluğu (compassion fatique) kavramı ilk olarak Joinson (1992) tarafından yardım çalışanlarında (doktorlar, hemşireler, sağlık çalışanları ile ruh sağlığı çalışanları) görülebilen bir kavram olarak açıklanmıştır. Figley (1995) ise, eşduyum yorgunluğunu travmaya uğramış birine yardım etme ya da yardım etmeyi istemekten kaynaklanan stres olarak tanımlamaktadır. "Compassion fatique" kavramının Türkçe karşılığı konusunda alan yazında farklı kullanımlar bulunmaktadır. Çünkü "compassion" kavramı merhamet, şefkat ve acıma olarak dilimize çevrilmektedir. Bu nedenle doğrudan çeviri dikkate alındığında kavram şefkat yorgunluğu, merhamet yorgunluğu olarak adlandırılmaktadır. Ancak kavramın içeriği incelendiğinde acı çeken kişinin bakış açısından dünyayı görme çabası göze çarpmaktadır (Hiçdurmaz ve Arı İnci, 2015). Bu nedenle bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak davranışlarının önemini anlayabilme ve olaylara başkasının açısından bakabilme yetisi olarak tanımlanan eşduyum olarak çevrilmesinin uygun olacağı tespit edilmiştir (TDK, 2015; Hiçdurmaz ve Arı İnci, 2015). Dolayısıyla "compassion fatique" kavramı bu araştırmada da "eşduyum yorgunluğu" olarak adlandırılmıştır.

Figley (2002) tarafından diğerlerinin yaşadığı travmatik bir olay hakkında bilgi sahibi olmanın doğal bir sonucu olan eşduyum yorgunluğunu açıklamaya yönelik geliştirilen nedensel modelde, eşduyum yorgunluğunun etkisini arttırıcı nitelikte bulunan süreçler açıklanmaktadır. Bu süreçlerden ilki kişide empati yeteneğinin bulunması, diğer bir ifadeyle yardım hizmetinde bulunan kişinin başkalarının acısını fark etme yeteneğine sahip olmasıdır. Empati yeteneği bir yandan yardım hizmetinde bulunan profesyonelin danışanla ilişki kurmasına ve yardım davranışına katkı sağlarken, bir yandan da onu eşduyum yorgunluğu yaşama ihtimaline karşı savunmasız durumda bırakmaktadır. Bu süreçlerden bir

diğeri ise yardım hizmeti sunulan kişiye doğrudan maruz kalmaktır. Figley'e (2002) göre, diğerlerinin acısına doğrudan maruz kalmanın maliyeti oldukça yüksektir ve bunu önlemek oldukça zordur. Bunlara ek olarak, yardım hizmeti sunulan kişilere uzun süre maruz kalınmasının da kişinin eşduyum yorgunluğu üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle profesyonel süreç sırasında hem yardım veren profesyonelin hem de danışanın soluklanabilmesi için belirli aralıkların verilmesi önerilmektedir. Bir diğer süreç ise yardım hizmeti sunan terapistin geçmiş yaşamında travmatik deneyimlere sahip olmasıdır. Terapistin bu deneyimlere sahip olması danışanın maruz kaldığı travmatik deneyimlerle tetiklenerek hatırlanabilmekte ve duygusal tepkilere neden olabilmektedir. Bu sonuçların yanı sıra Figley (2002) yardım çalışanlarında başkalarına destek olmaktan dolayı duyulan başarı hissi, çalışanların diğerlerinin acısı ile kendi yaşantısını birbirinden ayırabilmesi gibi süreçlerin eşduyum yorgunluğuna karşı koruyucu nitelikte olduğunu belirtmektedir.

Figley (2002), bu modelin bireylerin yaşayabileceği eşduyum yorgunluğunun henüz başlangıç düzeyindeyken keşfedilmesine yardımcı olabileceğini bunun yanı sıra bu yorgunluğun önlenmesinde veya etkisinin hafifletilmesinde de destek olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca bu modelden elde edilecek bir takım çıkarımların olduğunu belirtmektedir. Bunlardan *ilki* yardım davranışında bulunan profesyonelde eşduyum yorgunluğu yaşanıyorsa bunun farkına varılmasına destek olmaktır. *İkinci çıkarım,* yardım davranışında bulunan profesyonelin travmatik stresörler karşısında duyarlılığının azalmasına destek olmaktır. *Üçüncü çıkarım,* yardım hizmeti sunulan kişiye maruz kalma süresi ile ilişkilidir. Doğru maruz kalma dozunun yakalanması gerekmektedir. *Dördüncü çıkarım,* yardım hizmetinde bulunan profesyonellerin sosyal desteğinin güçlendirilmesidir. Terapistlerin de zaman zaman problemlerle baş etmede güçlük yaşayabileceği unutulmamalıdır ve destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin önemi belirtilmektedir.

Mesleki yaşam kalitesinin olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutunun bulunduğunu belirten Stamm (2010) olumsuz boyutu olarak adlandırdığı eşduyum yorgunluğunun iki alt boyutunun olduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki ikincil travmatik stres, ikincisi ise tükenmişlik kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.2.1.İkincil Travmatik Stres

Travmatik olaylara verilen tepkilere ilişkin çalışmaların temelleri insanlık tarihinde ilk çağ uygarlıklarına kadar dayanmaktadır. Bu çalışmalar M.Ö. 1900'lü yıllarda Mısır'da bulunan en eski tıbbi yazıtlara kadar izlenebilmektedir (Figley, 1995). Travmatik olayların

etkilerini inceleyen girişimler bulunsa da bu olayların kişiler üzerindeki etkisi uzun yıllar nitelikli bir biçimde ele alınmamıştır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) terimi Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (DSM III) üçüncü baskısında ilk kez kullanılmasıyla gündeme gelmiş ve Vietnam Savaşı sürecinde yaşananlar bu tanının açığa çıkmasında etkili olmuştur. (Crocq ve Crocq, 2000).

Travmatik olaylar sonucunda meydana gelen ruhsal etkiler, uzun yıllar boyunca yalnızca travmatik olaya doğrudan maruz kalan kişiler ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır (Türkiye İnsan Hakları Vakfı, 1997). Oysa travmatik olaylar, dalga etkisine (ripple effect) neden olmaktadır. Başka bir ifadeyle travmalar, travmayla doğrudan ilişkisi olan kişiyle başlayarak gittikçe büyüyen dalgalar halinde kişinin ailesini, arkadaşlarını ve hatta yaşadığı toplumu etkilemektedir (Kaptanoğlu, 1997). Travmatik olay yaşayan kişi veya kişilerle profesyonel bir ilişki içinde olarak travmaya dolaylı maruz kalma sonucunda yaşanan stres durumu ikincil travmatik stres olarak tanımlanmaktadır (Bride, Margaret, Yegidis ve Figley, 2004). Başka bir ifadeyle ikincil travmatik stres, kişinin strese sebep olan bir durumla karşı karşıya kalması, olaya ilişkin bilgi sahibi olması veya mesleği nedeniyle olaya dolaylı olarak maruz kalması sonucu oluşan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (McCann ve Pearlman, 1990). Benzer biçimde Lerias ve Byrne (2003), ikincil travmatik stresi olağandışı yaşam olaylarında yardım çalışmalarında bulunma görevi olan bireylerin verdikleri tepki olarak tanımlamışlardır.

Travmanın tanılandırılmasında Amerikan Psikiyatri Birliği (1980) tarafından yayınlanan DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerinde değişiklik meydana gelmiştir. DSM III tanı kriterlerinde savaşın uzun vadeli etkisi, rehin alınma, aile içi şiddet, doğal afetler ve kazalar, sevilen birinin ölümü sonrasında ortaya çıkan travmalar hakkında bulgular yer almaktadır. Diğer bir ifadeyle travmayı doğrudan yaşayan kişilere yönelik tanı ölçütleri bulunmaktadır. Ancak APA (1994) tarafından yayınlanan DSM IV'te travmanın semptom kriterlerinde yapılan değişiklikte travmaya doğrudan maruz kalmanın yanı sıra dolaylı olarak travmaya tanık olan bireylerin de travma sonrası belirtiler gösterebileceği belirtilmiştir. Herhangi bir tehdide maruz kalmadan yalnızca travmatik olaylar hakkında bilgi edinerek de bireylerin travma belirtileri gösterebileceğini savunan değişiklik sonrasında alan yazında travma mağduru bireylerle çalışan profesyonellerle (avukatlar, terapistler, acil servis çalışanları, araştırmacılar vb.) gerçekleştirilen travma çalışmalarında artış gözlenmiştir (Figley, 1995).

Figley (1995) tarafından travmaya dolaylı olarak maruz kalma sonucu gözlenen ikincil travmatik stres tepkileriyle travma ile doğrudan karşılaşan kişilerin yaşadığı tepkilerin benzerlik gösterdiği Tablo 2.1'de görüldüğü gibi tespit edilmiştir.

Tablo 2. 1. Travma ile Doğrudan Karşı Karşıya Kalma ile Travmaya Dolaylı Olarak Maruz Kalma Tepkileri

Birincil	**İkincil**
A. Stresör: Hemen hemen her insan için belirgin bir biçimde rahatsız edici ve yaşamı olumsuz etkileyen olağan dışı bir olay yaşamak. 1. Kişinin kendisine yönelik ciddi tehdidin bulunması 2. Kişinin yaşamında ani bir yıkımın olması	A. Stresör: Hemen hemen her insan için belirgin bir biçimde rahatsız edici ve yaşamı olumsuz etkileyen olağan dışı bir olaya tanıklık etmek. 1. Travma yaşayan kişiye yönelik ciddi tehdidin bulunması 2. Travma yaşayan kişinin yaşamında ani bir yıkımın olması
B. Travmatik Olayın Yeniden Yaşanması 1. Kişinin olay anını hatırlaması 2. Kişinin olayla ilgili rüyalar görmesi 3. Kişinin olay anını aniden yeniden yaşanıyormuş hissi duyması 4. Kişinin olayın hatırlatıcılarıyla karşılaşma durumunda yaşadığı sıkıntı	B. Travmatik Olayın Yeniden Yaşanması 1. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayın hatırlanması 2. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayla ilgili rüyalar görülmesi 3. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayın aniden yeniden yaşanıyormuş hissi duyması 4. Travma yaşayan kişi / olayla ilgili hatırlatıcılarla karşılaşma durumunda yaşanan sıkıntı.
C. Hatırlatıcılardan Kaçınma/Uyuşukluk 1. Yaşanan travma ile ilgili düşüncelerden / duygulardan kaçınma çabaları 2. Yaşanan travma ile ilgili faaliyetlerden / durumlardan kaçınma çabaları 3. Psikojenik amnezi 4. Aktivitelere ilginin azalması 5. Diğer insanlardan kopma/yabancılaşma 6. Duygulanımda azalma 7. Geleceği kestirememe	C. Hatırlatıcılardan Kaçınma/Uyuşukluk 1. Travma yaşayan kişi / olayla ilgili düşüncelerden / duygulardan kaçınma çabaları 2. Travma yaşayan kişi / olayla ilgili faaliyetlerden / durumlardan kaçınma çabaları 3. Psikojenik amnezi 4. Aktivitelere ilginin azalması 5. Diğer insanlardan kopma/yabancılaşma 6. Duygulanımda azalma 7. Geleceği kestirememe

Birincil	İkincil
D. Aşırı Uyarılma	D. Aşırı Uyarılma
1.Uykuya dalma/uykuyu sürdürme zorluğu yaşama	1.Uykuya dalma/uykuda kalma zorluğu
2. Sinirlilik hali, öfke patlamaları yaşama	2. Sinirlilik hali, öfke patlamaları yaşama
3. Konsantrasyon becerisinde güçlük	3. Konsantrasyon becerisinde güçlük
4. Aşırı uyarılmışlık hali (hipervijilans)	4. Aşırı uyarılmışlık hali (hipervijilans)
5. Abartılı irkilme tepkisi gösterme	5. Abartılı irkilme tepkisi gösterme
6. Travmatik olayla ilgili ipuçlarına karşı gösterilen fizyolojik tepki	6. Travma yaşayan kişi / olayla ilgili ipuçlarına karşı gösterilen fizyolojik tepki

İkincil travma yaşayan bireylerle, travmaya doğrudan maruz kalan kişilerin benzer tepkilerde bulunmasının nedenleri incelendiğinde Lewis Herman (2016), travma alanında görev almanın kişileri bir anlamda yaşanan felaketle karşı karşıya getirdiğini belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle travma alanında çalışan bireyler de travmatik olaylara tanık olmaktadırlar. Yaptıkları işler gereği travma mağdurlarıyla sıklıkla profesyonel ilişki halinde olan çalışanlar, karşılaştıkları travmatik yaşam olaylarından dolaylı olarak etkilenebilmektedirler (Yıldırım, Kıdak ve Yurdabakan, 2016). Ülkemizde yaşanan travmatik tepkilere neden olabilecek olaylarda psikolojik danışmanlar aktif görev almaktadır. Deprem, sel, yangın vb. afet durumlarında afetin yaşandığı bölgede psikolojik danışmanlar tarafından psikososyal destek hizmetleri sunulmaktadır.

2.1.2.2.Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı ile ilgili ilk çalışmalar 1974 yılında Freudenberger tarafından gerçekleştirilmiştir. Freudenberger (1974) tükenmişliği, bireylerin çalışma hayatında karşı karşıya kaldığı yıpranma, başarısızlık hissi, enerji ve isteğin azalması sonucunda içsel kaynaklarda yaşanan tükenme durumu olarak tanımlamaktadır. Sonraki yıllarda tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalarla alan yazına katkı sağlayan Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, kişilerarası ilişkinin yoğun olduğu alanlarda bireyin işine, sosyal çevresine ve hayata karşı gösterdiği bitkinlik, yoğunluk, çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz tutumları kapsayan, fiziksel ve zihinsel boyutları bulunan bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Kaçmaz (2005) ise tükenmişliği, mesleğin otantik anlamı ve amacından kopan bireylerin artık hizmet verdiği insanlarla ilgilenemeyecek duruma gelmesi veya maruz

kaldıkları yoğun stres ve tatminsizliğe karşı psikolojik olarak meslekleri̇nden uzaklaşmaları olarak tanımlamıştır.

Tükenmişlik kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanımlama yapılsa da en yaygın kullanılan tükenmişlik tanımı Maslack ve Jackson'un (1981) kullandığı duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutlarını içeren tanımdır. Tükenmişliğin içsel boyutu olarak da bilinen duygusal tükenme boyutu bireyin çalışma ortamında yapabileceği iş miktarının üzerinde iş yükü verilmesi, yerine getirmesi gereken sorumlulukların artış göstermesi ve bu doğrultuda bireyin tüketilmiş hissine kapılması olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Duygusal tükenme boyutunda bireyde yorgunluk, enerjinin azalması, duygusal olarak bitkin hissetme gibi belirtiler görülmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Duyarsızlaşma, tükenmişliğin kişilerarası ilişkiler boyutunu temsil etmekte olup kişilere yönelik olumsuz tutumları içeren, kişinin işine karşı tepkisiz, kayıtsız olması ve işi doğrultusunda hizmette bulunduğu kişilere duygudan yoksun nesneymiş gibi davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Son olarak kişisel başarısızlık boyutu ise bireyin öz-yeterlik algısında fark edilen azalma ile birlikte başarısız olacağına inanması olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Leiter, 1997). Diğer bir ifadeyle duygusal ve fiziksel olarak tükenen ve işinin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmekte zorlanan bireylerin öz-yeterlik duygusunda meydana gelen azalma olarak karakterize edilmektedir.

İnsanlarla yoğun ilişki içinde bulunma, duygusal yönden özen gerektiren durumlara uzun süre maruz kalma tükenmişliği etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Pines ve Aronson, 1988). Bireylerin iş yerindeki ilişkilerinde meydana gelen bozulmalar da tükenmişliğe neden olabilmektedir. Bu bağlamda tükenmişlik bireylerin mesleki yaşantıları için önemli bir tehdit unsuru olmaktadır (Freudenberg, 1974; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik bireylerin mesleki yaşamları kadar iş dışındaki yaşamlarında da tehdit unsuru olabilmektedir. Tükenmişliğe maruz kalan bireylerde uykusuzluk, baş ağrısı, yeme bozuklukları gibi fiziksel belirtiler; depresyon, sürekli kaygı hali, saldırganlık, düşük öz saygı vb. ruhsal belirtiler görülebilmektedir (Kuzgun, 2020). Bunlara ek olarak tükenmişlik, kişilerin sosyal yaşantılarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Bireylerin aile içi huzursuzluk ve kavgalar yaşamasına, sosyal ilişkilerde arkadaşlarından uzaklaşmalarına neden olabilmektedir (Sürgevil Dalkılıç, 2014; Kaçmaz, 2005). Tükenmişlik hem birey ve sosyal

çevresi hem de örgüt açısından önemli problemlere yol açabilen bir sorundur. Bu nedenle üzerinde çalışılması ve önlenmesi gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Ağaoğlu, Ceylan, Kasım ve Madden, 2004).

2.1.2. Mesleki Yaşam Kalitesi ile İlgili Çalışmalar

Schauben ve Frazier (1995) tarafından cinsel şiddete maruz kalan kadınlarla çalışan profesyonellerle gerçekleştirilen bir çalışmada, daha çok sayıda cinsel şiddet mağduru danışanla çalışan profesyonellerin diğerlerine oranla daha fazla dolaylı travma belirtileri gösterdiği, kendileri ve diğer insanlara ilişkin (özellikle diğer insanların iyiliği yönündeki) inançlarında daha fazla bozulmaların meydana geldiği tespit edilmiştir. Bunula beraber cinsel şiddet mağduru ile çalışan profesyonellerde depresyon, hostilite, kaygı durumlarında manidar bir farklılık gözlenmemiştir. Çalışmanın bulgularına dayanarak cinsel şiddet mağduru bireylerle çalışan profesyonellerin eğitime ihtiyaç duydukları ve bu konuda desteklenmelerinin önemli olduğu belirtilmiştir.

Cornille ve Meyers (1999) tarafından yapılan çocuk ihmal ve istismarı alanında çalışan profesyonellerde ikincil travmatik stresin incelendiği çalışmada, çocuk ihmal ve istismarına maruz kalan bireylerle kısa süreliğine olsa bile travmatik yaşantıya daha fazla maruz kalarak çalışan profesyonellerin alanda daha uzun yıllar çalışanlara oranla daha fazla psikolojik belirti yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak, bu alanda çalışan profesyonellerin çalışma saatleri ve yardımcı personel konusunda desteklenmesinin faydalı olacağı belirtilmiştir.

Lawson ve Myers (2011) tarafından 506 psikolojik danışmanla gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise psikolojik danışmanlarda sağlıklı yaşam, mesleki yaşam kalitesi ve kariyer destekleyici davranışlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik danışmanlar arasında geçmişte travma deneyimine sahip olanların tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu, mesleki tatmin düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik danışmanların sağlıklı yaşam düzeyleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü; sağlıklı yaşam düzeyleri ile eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasında ise negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada iş yükleri her geçen gün artan psikolojik danışmanların danışanları ile kuracakları ilişkinin daha sağlıklı olması ve sürdürülebilmesi için onların mesleki yaşam kalitelerine katkıda bulunacak çalışmaların önemli olduğu belirtilmektedir.

Karaköse (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada Rehberlik Araştırma Merkezi'nde çalışan personelin örgütsel bağlılık ve mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada katılımcılar 250'si psikolojik danışmanlar; 120'si özel eğitim öğretmenleri ve 41'i Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde görevlendirilen toplam 411 personelden oluşmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde, Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde çalışan personelin mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinde cinsiyete göre manidar bir farklılık görülmezken; eşduyum yorgunluğu düzeylerinde manidar bir fark tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla eşduyum yorgunluğu düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırma katılımcılarının mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinde mesleki deneyim değişkenine göre manidar bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgulara ek olarak araştırmada örgütsel bağlılığın duygusal bağlılık alt boyutu ile mesleki yaşam kalitesinin mesleki tatmin alt boyutu arasında pozitif yönde manidar bir ilişki; tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu ile negatif yönde manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Örgütsel bağlılığın devam bağlılığı alt boyutu ile mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarından mesleki tatmin arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve diğer alt boyutlarla pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Örgütsel bağlılık alt boyutlarından normatif bağlılık alt boyutunun ise mesleki yaşam kalitesi eşduyum yorgunluğu alt boyutu haricindeki diğer alt boyutlarla pozitif yönlü manidar bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada son olarak örgütsel bağlılığın mesleki yaşam kalitesini yordama düzeyinin belirlenmesi amaçlanmış ve yapılan analizler sonucunda örgütsel bağlılığın alt boyutlarının, mesleki yaşam kalitesinin alt boyutlarını (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Zara ve İçöz (2015) tarafından psikiyatr, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşan 205 katılımcı ile yapılan bir çalışmada ruh sağlığı alanında travma mağduru kişilerle çalışan uzmanların ikincil travmatik stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde geçmişte travmatik yaşantı deneyimine sahip uzmanların diğerlerine oranla daha fazla düzeyde ikincil travmatik stres yaşadıkları belirtilmiştir. Süpervizyon desteği alan ruh sağlığı uzmanlarının bu desteği almayanlara oranla daha az ikincil travmatik stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Araştırma bulgularında psikolojik danışmanların psikologlara göre yüksek düzeyde ikincil travmatik stres yaşadıkları belirtilmiştir. Bu sonucun psikolojik danışmanların okullarda psikologlara oranla daha fazla sayıda travmatik deneyime sahip kişilerle çalışmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

Son olarak, ülkemizde ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin (%25,4) yurt dışında çalışan meslektaşlarına (%2-15) oranla daha yüksek düzeyde ikincil travmatik stres belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonucun nedeni olarak ülkemizde doğal afetler sonucu veya insan faktörü ile oluşan pek çok travmaya yüksek düzeyde maruz kalınması, travma mağdurları ile yapılan çalışmalarda yeterli bilgi, tecrübe gibi faktörlerin bulunmamasının etkili olabileceği belirtilmektedir.

Tuş Yiğit (2019) tarafından 300 psikologla gerçekleştirilen bir diğer çalışmada dezavantajlı gruplarla çalışan psikologların eşduyum yorgunluğu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında psikologların eşduyum yorgunluğu düzeylerinin cinsiyete göre manidar farklılık gösterdiği kadın psikologların erkeklere oranla daha fazla eşduyum yorgunluğu yaşadığı tespit edilmiştir. Psikologların mesleki deneyimleri ile eşduyum yorgunluğu düzeyleri arasında manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Buna bulguya göre, görev süresi 3-5 yıl olan psikologların, 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip psikologlara oranla daha fazla eşduyum yorgunluğu yaşadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmanın temel bulguları arasında yer alan regresyon analizi sonucuna göre ise psikologların stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan çaresiz yaklaşımın eşduyum yorgunluğu düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir.

Karaçam (2019) tarafından yapılan bir çalışmada etkili psikolojik danışman nitelikleri ile iş yaşamında öznel iyi oluş ve mesleki yaşam kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü incelenmiştir. 218'i kadın 115'i erkek toplam 333 psikolojik danışmanla gerçekleştirilen çalışmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin mesleki tatmini pozitif yönde, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişliği ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak psikolojik danışmanların hem mesleki hem de psikolojik açıdan kendilerine yatırım yapmalarının mesleki yaşamlarını olumlu yönde etkileyebileceğine vurgu yapılmıştır.

Emre (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada psikolojik danışman ve öğretmenlerin iyi oluşlarının iş yerindeki stres kaynaklarına, mesleki yaşam kalitelerine ve yaşam stillerine göre yordama durumu incelenmiştir. 87 psikolojik danışman, 463 öğretmen toplam 550 kişiyle gerçekleştirilen çalışmada araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunda mesleki tatmin düzeyi (%51.4), tükenmişlik düzeyi (%55.8) ve eşduyum yorgunluğu düzeyleri (%50.2) yüksek bulunmuştur. Araştırmada mesleki tatmin değişkeni yüksek, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu değişkenlerinin ise düşük olması katılımcıların

anlamlı düzeyde daha yüksek iyi oluşa sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise psikolojik danışmanların öğretmenlere oranla anlamlı oranda daha düşük iyi oluşa sahip olduklarına işaret etmektedir.

Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular, psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı alanında çalışan diğer pofesyonellerin mesleki yaşam kalitelerinin desteklenmesinin önemine dair kanıtlar sunmaktadır.

2.2. OTANTİKLİK

Alanyazın incelendiğinde bireylerin çalışma hayatlarının onların mesleki yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebildiğine dair bazı açıklamaların olduğu görülmektedir (Stamm, 2002). Bakımın/yardım etmenin bir bedeli vardır. Danışanlarının korkularını ve zorlu yaşam hikayelerini dinleyen profesyoneller, önemsedikleri için benzer belirtiler hissedebilmektedir (Figley, 1995). Ancak günlük yaşamda veya çalışma hayatında yaşanan güçlüklerle mücadele etmek kimi zaman bireylerde olumlu değişimlere neden olabilmektedir (Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000). Simonton'a (1999) göre kimi araştırmacılar travmanın psikolojik derinliğin gelişmesi için yararlı olduğunu iddia etmektedirler (Akt. Peterson ve Seligman, 2004). Benzer biçimde Vallacher ve Nowak da (1999) insanların travmatik deneyimlerden anlam çıkarmada benzersiz bir yetenekleri olduğunu belirtmektedir. Addington, Tedeschi ve Calhoun (2016) travmatik olaylara maruz kalan kişilerin yalnızca olası tehlikelerden kaçınarak hayatta kalma mücadelesi vermenin yanı sıra dünyaya ilişkin temel inançlarında da değişimler yaşanabileceğine işaret etmişlerdir. Ancak kişilerin bu inanç ve şemalarındaki değişimlerin her zaman olumsuz olduğunu belirtmek doğru değildir. Zaman zaman bu inanç ve şemalar revize edilerek daha anlamlı, daha pozitif değişimlere yol açabilmektedir (Kırca ve Saruhan, 2020). Başka bir ifadeyle travmatik olay sonucunda bireyler, işlevsel olmayan inanç sistemlerini yeniden gözden geçirerek kendisi, dünya ve gelecek hakkında yeni bir anlayış şekillendirebilmektedirler. Yeni olasılıkların keşfedilmesinde daha uyumlu ve daha derin bir bakış açısı ortaya çıkabilmektedir (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016). Yalom'a (1980) göre de, yaşanan kaygılar düşmanın yanı sıra rehberdir ve bireylerin daha amaçlı ve daha otantik yaşamalarına yardımcı olmaktadır.

Kimliğin oldukça önemli bir yapısı olmasına karşın betimlemesi ve aktarılması oldukça zor bir kavram olan (Maslow, 2001) otantiklik kavramı, Yunan felsefesindeki 'kendini bil' öğretisinden başlayan ve günümüze kadar süren bir geçmişe sahiptir (Çelebi, 2018). Ancak

gerçekleştirilen çalışmaların birbirinden bağımsız nitelikte ve otantikliğin farklı boyutlarına odaklanması kavramın tutarlı biçimde anlaşılmasını geciktirmiştir (Harter, 2002). Otantiklik kavramı felsefi anlamda ilk kez Heiddeger tarafından kullanılmıştır (Dinç, 2020). Kavram olarak 19 yy.'da kullanılmasına rağmen kökenleri Yunan felsefesinde yer alan "kendini bilmek" "kendine sadık olmak" öğretilerine dayanmaktadır (Harter, 2002). İngilizcede otantik (authentic) olarak kullanılan kavramın kelime kökü incelendiğinde, bu dile Yunanca "autos" (kendinden aynı) ile "auctor" (yaratıcı, yapıcı, yetkili) kelimelerinin birleşimi olan "authentikos" kavramından türeyerek geldiği belirtilmektedir (Jokiletho, 1994; akt. Ulukan, 2014). Kavram dilimize Fransızcadan özgün, orijinal, sahte olmayan, gerçek, kaynağı temsil eden anlamlarını taşıyan "authentique" kelimesinden gelerek eskiden beri mevcut olan özelliklerini taşıyan, orijinal anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2021).

Psikodinamik (Horney, 1951), varoluşçuluk (Yalom, 1980), hümanistik (Maslow, 2001; Rogers, 1971), pozitif psikoloji (Ryan ve Deci, 2000) gibi kuramların temel kavramları arasında yer alan otantiklik kavramı kişinin dürüst, kendini gizlemeyen, taklit etmeyen diğer bir ifade ile -mış gibi yapmayan ve yapay olmayan özelliklere sahip olmasıdır (Maslow, 2001). Başka bir ifadeyle otantiklik günlük yaşamda bireyin gerçek benliğini (true self) engellememesi, kendisi olması (Kernis ve Goldman, 2006; İlhan ve Özdemir, 2013), zayıf ve güçlü yönlerini kabullenerek dengeli bir biçimde kendini tanımlamasıdır (Peterson ve Seligman, 2004). Harter (2002) ise bu kavramı kişinin söylem ve davranışlarının, duygu, düşünce ve değer yargılarıyla tutarlı olması olarak tanımlamıştır. Diğer bir deyişle kişinin gerçek anlamda ne düşündüğünü, ne hissettiğini, neye inandığını dürüstlükle ifade etmesi olarak belirtilmiştir.

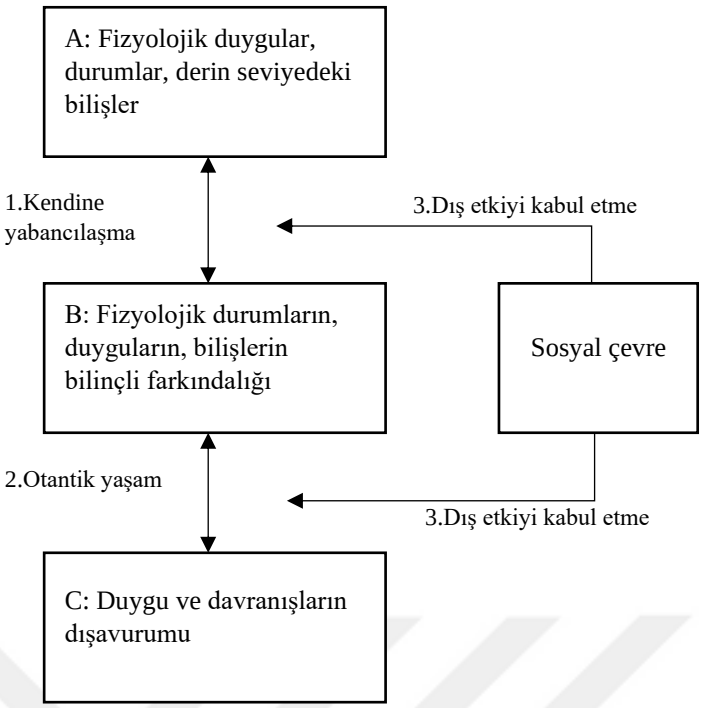
Otantiklik kavramının boyutları konusunda alan yazında farklı sınıflandırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak alan yazın incelendiğinde iki sınıflandırma modelinin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan biri Kernis ve Goldman (2006) tarafından oluşturulan Çok Bileşenli Otantiklik Modeli (Multi-Component Conceptualization of Authenticity) bir diğeri ise Barret-Lennard 'ın (1998) modeli temel alınarak Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, (2008) tarafından oluşturulan Kişi Merkezli Otantik Modeli'dir (Person-Centered Conception of Authenticity).

2.2.1. Çok Bileşenli Otantiklik Modeli (Multi-Component Conceptualization of Authenticity)

Kernis ve Goldman (2006) öz belirlemeci hümanistik kuramı baz alarak oluşturdukları Çok Bileşenli Otantiklik Modeli'nde otantikliği birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkili dört boyuttan oluşan bir yapı şeklinde sınıflandırmaktadır. Bu modelin bileşenleri, farkındalık (awarness), yansızlık (unbaised processing), otantik davranış (authentic behaviour) ve ilişkisel uyum (relational orientation) olarak tanımlamaktadır. *Farkındalık* boyutu kişinin duygularının, arzularının, güçlü ve zayıf yönlerinin kısaca kendisiyle ilgili bileşenlerin farkında olmayı içermektedir. *Yansızlık* kişinin olumlu ve olumsuz niteliklerini değerlendirirken tarafsız olmasını ifade etmektedir. *Otantik davranış* kişinin yalnızca başkalarını memnun etmeye yönelik davranışlar sergilemesi, ödül kazanma veya cezadan kaçınmasından ziyade kendi değerlerine, tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun hareket etmesi olarak betimlenmektedir. Son olarak *ilişkisel uyum* boyutu ise kişinin sosyal ilişkilerinde samimi ve içten olması, sahte olmaması, iyi ve kötü özellikleriyle gerçek beni yansıtması olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Heppner, 2008).

2.2.2. Kişi Merkezli Otantiklik Modeli (Person-Centered Conception of Authenticity).

Kişi merkezli yaklaşımda Barrett ve Lennard (1998) otantikliği birbiri ile uyumlu üç boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu boyutların ilki "kişisel deneyimleri", ikincisi "bilinçli farkındalıkları", üçüncüsü ise diğerlerine yönelik "davranış ve iletişimi" kapsamaktadır. Bireylerin kişisel deneyimleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki uyumsuzluk otantikliğin ilk yönü olan *kendine yabancılaşma (self-alineation)* yönünü oluşturmaktadır. Bireylerin kişisel deneyimleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki uyumun kusursuz olması çok olası değildir. Kişinin gerçek benliği ile temasının bulunmaması otantikliğin bu yönünün bir göstergesidir ve kişiliğin bu yönünün yükselmesi psikopatolojiye yol açmaktadır. Kişisel deneyimler ile davranışlar arasındaki uyum diğer bir ifadeyle kişinin duyguları, inançları ve değerleriyle tutarlı biçimde davranış sergilemesi *otantik yaşam (authentic living)* yönünü oluşturmaktadır. Otantik yaşam yönü, kişinin duyguları, düşünceleri, davranış ve inançları arasında uyum ve tutarlılığın bulunmasıdır. Başka bir deyişle otantik yaşam bireyin pek çok durumda kendi değer ve inançlarına bağlı kalarak yaşamını sürdürmesidir. Başkalarının inanç ve beklentilerinden etkilenme derecesi ise *dış etkiyi kabul etme (accepting external influence)* yönünü oluşturmaktadır. Dış etkiyi kabullenme yönü, kişinin diğer insanların beklenti ve görüşlerini dikkate alarak yaşamını şekillendirmeye yönelik inançları ifade etmektedir.



Şekil 2.2. Kişi Merkezli Otantiklik Modeli Şeması (Wood vd., 2008).

Şekil 2'de şematize edilen Kişi Merkezli Otantiklik Modeli'ne göre, insanlar temel anlamda sosyal bir varlık olduğu için kişiliğin kendine yabancılaşma ve otantik yaşam yönleri sosyal çevreden etkilenmektedir. Kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme boyutlarının düşük, otantik yaşam boyutunun yüksek olması bireylerin yüksek düzeyde otantikliğe sahip olduğuna, bunun tam tersinin yaşandığı durum ise bireylerin düşük düzeyde otantikliğe sahip olduğuna işaret etmektedir (Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Seligman (2004), iyi bir yaşam için bireyin yüksek düzeyde otantikliğe sahip olması gerektiğini belirtmektedir**.** Schmid (2001) de benzer biçimde kişinin gerek kişisel yaşantısında gerekse sosyal yaşamında yer alan ilişkilerinde otantik mutluluğa erişebilmek için gerçek kimliğini ortaya koyarak var olması gerektiğini belirtmektedir**.** Rogers (1961) ise otantikliğin ruh sağlığının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmada araştırmanın değişkenlerinden biri olan otantiklik kavramı ele alınırken Kişi Merkezli Otantiklik Modeli'nden yola çıkılmıştır.

2.2.3. Otantik Kavramının Kuramsal Temelleri

Otantiklik kavramı, özellikle varoluşçu/hümanistik kuramlarda ve son yıllarda da pozitif psikolojinin katkısıyla benlik değerlendirmesi bağlamında öne çıkan kavramlardan biri olarak görülmektedir (İşmen Gazioğlu ve Demir, 2020). Bireylerin psikolojik işlevselliklerinde otantiklik kavramı önemli bir konuma sahiptir. *Birey merkezli*

yaklaşımlarda kişilerin öz farkındalığa sahip olmalarının ve kendilerini bulunduğu haliyle kabul etmelerinin, diğer insanlarla olumlu ilişkilere sahip olmalarının, yeni deneyimlere açık olmalarının otantikliği desteklediği belirtilmektedir (McMillan, 2004). Bu yaklaşıma göre, bireylerin yaşamda var olma ve kendini gerçekleştirme sürecini tamamlayabilmesi için gerçek benliğini ortaya koyması, otantik olması gerekmektedir (Rogers, 2011).

Bireylerin yaşamlarını daha anlamlı hale getirmesi, ortaya konulan davranışların sorumluluğunu üstlenmesi ve daha otantik bir duruş sergilemesini amaçlayan *Gestalt teorisinde* öz farkındalık ve öz kabulün bireylerin otantiklik düzeylerine katkı sağladığı belirtilmiştir (Akkoyun, 2001; Boyraz, Waits ve Felix, 2014). *İnsancıl ve varoluşçu yaklaşımlar* ise kişilerin kendi benlikleri ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde otantik olmalarını teşvik etmektedir. Bu ilişkinin kurulmasında engel oluşturan ögelerin ortadan kaldırılmasına destek olacak görüş ve yöntemler sunmaktadırlar. Yardım hizmetinde bulunan kişilerin bu yöntemleri kullanması, bireylerin benliğin farklı yönlerinden kaynaklanan uyumsuzluklarının giderilmesine, daha fazla doyum sağlamalarına ve daha otantik bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır (Akt. Boyraz, Waits ve Felix, 2014). Pozitif psikolojide ise yaşamda mutluluğa ulaşmanın otantiklik kavramıyla ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Seligman, 2002).

2.2.4. Otantiklik ile İlgili Çalışmalar

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; kişinin kendisi olması ya da gerçek benlik (true self) olarak da bilinen otantiklik kavramının; benlik kurguları (Yalçındağ, 2009; Yöntem ve İlhan, 2013), ilişkisel benlik (Gül, 2010), benlik sunumu (Taşçıoğlu ve Tosun, 2018), benlik saygısı (Lopez ve Rice, 2006; Kernis ve Goldman, 2006; Heppner, Kernis, Nezlek, Foster, Lakey ve Goldman, 2008) benlik bilinçliliği (Çelebi, 2018) ve sakin benlik (Kernis ve Heppner, 2008; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015; Bozkurt, 2019) gibi benlik ile ilintili kavramlarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır.

Goldman ve Kernis (2002) tarafından 79 psikoloji öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada otantikliğin sağlıklı psikolojik işleyiş ve öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikoloji öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumları arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin otantiklik düzeyleri arttıkça benlik saygıları ve yaşamdan aldıkları doyumun da artış gösterdiği belirtilmektedir. Ek olarak otantikliğin olumsuz duyguları deneyimleme sıklığının

az olması ve algılanan yaşam memnuniyetinin daha fazla olmasıyla da ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Benzer bir araştırmada Lopez ve Rice (2006), 121 katılımcı üzerinde bireylerin otantiklik düzeyleri ile benlik saygısı, yaşam doyumu, kaygı durumları ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulguları, otantikliğin bireylerin benlik saygısı düzeyleri ve yaşamlarından tatmin olma düzeyleri ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Bireylerin kaygı ve depresyon düzeyleri ile otantiklik düzeyleri arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Boyraz, Waits ve Felix (2014) tarafından 232 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada otantiklik, yaşam doyumu ve psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü, psikolojik sıkıntıları arasında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının artış gösterdiği, yaşadıkları psikolojik sıkıntıda ise azalma görüldüğü sonucuna varılmıştır.

Ryan (2017) tarafından 139 sporcu üniversite öğrencisiyle yapılan bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin antrenör liderlik davranışları ile otantiklik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların otantiklik ölçeği alt boyutu olan otantik yaşam düzeyinin düşük, diğer bir alt boyut olan kendine yabancılaşma düzeyinin yüksek olmasının yüksek düzeyde tükenmişlik yaşamalarına neden olduğu belirtilmiştir.

Van den Bosch ve Taris (2018) tarafından 546 katılımcı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların mesleki yaşamlarında otantiklik düzeyleri, çalışan motivasyonları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada otantiklik düzeyi daha yüksek olanların mesleki yaşamda kendilerini daha rahat hissedecekleri ve tükenmişlik düzeylerinin daha az olabileceği öngörülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, otantiklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-belirleme düzeyi yüksek motivasyonun kısmi aracılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir.

İşmen Gazioğlu ve Demir (2020) tarafından 318 psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada psikolojik danışmanların danışman öz-yeterlilik düzeylerini yordamada otantiklik ve dünyaya ilişkin varsayımların rolü

incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik danışmanların danışman öz-yeterliliklerinin otantiklik alt boyutları tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile danışman öz-yeterlilikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına dayanarak, yüksek düzeyde danışman öz-yeterliliğine sahip psikolojik danışmanlar yetiştirmek için benlik farkındalığını geliştirmeye ve otantiklik düzeyini arttırmaya yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Akbaş (2021) tarafından göç yaşantısına sahip 352 kişi ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, göç yaşantısının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisinde otantikliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada göç sürecinin gerçekleştiği koşullar ne kadar konforlu olursa olsun yine de bireylerde travmatik etkiler bırakabileceği belirtilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, göç yaşantısının etkisi ile otantiklik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın temel sorununu oluşturan aracılık analizi sonucuna göre ise, göç yaşantısıyla psikolojik rahatsızlıklar arasında olan depresyon, anksiyete bozukluğu ve stres arasındaki ilişkide otantiklik ve gerçek-ideal benliğin aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Bozkurt (2019) tarafından 789 üniversite öğrencisi ile yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordama durumu incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin tüm alt boyutlarının (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, sosyal bağlılık) sakin benliği yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle bireylerin sakin bir benliğe sahip olmasında düşünce, inanç ve davranışlarının tutarlı olması olarak belirtilen otantiklik kavramının belirgin bir etkisinin bulunduğu belirtilmiştir. Araştırmada sakin benliğin şefkat, empati gibi pek çok pozitif kavram ile ilişkisi olan, bireylerin yaşamları ve ruh sağlıkları için önemli bir özellik olduğu ve bu özelliği geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu vurgulanmıştır.

2.3. SAKİN BENLİK

Benlik kavramı; bireylerin kişilik özelliklerini, yeteneklerini, sosyal çevresiyle gerçekleştirdiği ilişki biçimini, durumlar ve nesneler arasında kurdukları ilişkiyi, ideallerini, amaçlarını başka bir ifadeyle kendisini algılama biçimini betimleyen kavramdır (King, 1998). Türk Dil Kurumu benlik kavramını, insanı kendisi yapan şahsi özellikleri, öz varlığı olarak tanımlamıştır (TDK, 2021). Bireylerin kendisi ile diğerleri arasındaki dengeyi düzenleyen yapı olarak adlandırılan sakin benlik kavramı ise aşırı derecede kendine veya başkalarına odaklanmayan, kendi benliğini kaybetmeden başkalarını da içine alan öz kimlik olarak tanımlanmaktadır (Wayment ve Bauer, 2008; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015).

Psikoloji ve felsefenin en eski temellerine kök salmış olan sakin benlik kavramına yönelik akademik ilgi aslında yeni değildir; ancak son yıllarda pozitif psikolojinin benlik sorunları ve bunları aşmaya yönelik yaygın ilgisi ile sakin benlik kavramını açıklamaya ilişkin çalışmalar hız kazanmıştır (Wayment ve Bauer, 2008). Sakin benlik (Quiet Ego) kavramı son yıllarda popüler hale gelen bir kavram olsa da temelleri Freud'un Latinceden çevirdiği ego kavramına dayanmaktadır. Freud'un psikanaliz kuramında ego, id'in bencil istekleri ile en az id kadar güçlü istekleri bulunan süperego arasında kalmaktadır (Murdock, 2014). Henüz yeterince olgunlaşmamış olan ego bu çatışmayı çözmek için savunma mekanizmalarından yararlanmaktadır. Freud, bu iç çatışmayı çözmeye yardımcı olacak yeni bir yol önermiştir ki bu yol günümüzde sakin benlik araştırmalarının temel bir unsuru ile ilgilidir: Kişinin ego savunmasının farkındalığı (Wayment ve Bauer, 2008). Jung (1978) ise, bireyselleşme sürecinde karşılaşılan ve etkisizleştirilen bilinçsiz ego savunmasının katmanlarını tanımlayarak bu süreci detaylandırmıştır. James (1990) sakin benlik kavramına yönelik araştırmaların önünü açmıştır. James'in benliğin bileşenleri, öz saygı ve diğer öz kimlik süreçleri hakkındaki açıklamaları benlik ve sakin benlik kavramına yönelik güncel araştırmaları şekillendirmiştir. Sakin benlik kavramına yönelik kişilik psikolojisi ve sosyal psikoloji kuramlarının gerçekleştirdiği çalışmalarda da James'in benlik tasvirinden etkilenildiği görülmektedir (Akt. Wayment ve Bauer, 2008). Sakin benlik kavramı pozitif psikolojide de yaygın olarak kullanılan kavramlar arasındadır. Her pozitif psikoloji konusu sakin benlikle ilişkili olmasa da sakin benlik kavramının nitelikleri pozitif psikolojide yer alan erdemler veya karakter güçleri listelerinde yer almaktadır (Peterson ve Seligman, 2004; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015). Sakin benliğin kavramsallaştırılması, boyutlarının belirlenmesi, kavramla ilişkili değişkenlerin incelenmesi sürecinin hız kazanmasında 2005 yılında Amerikan Psikoloji Birliği'nin (APA) katkılarıyla Kuzey Arizona Üniversitesinde

"Sakin benlik: Kendine ve başkalarına karşı daha az savunmaya ilişkin yönelim" üzerine düzenlenen konferans önemli katkı sağlamıştır (Wayment ve Bauer, 2008).

Sakin benlik, kişilerin doğuştan sahip olabileceği bir özellikten ziyade büyüme ve gelişme sonucunda yaşanan deneyimlerle geliştirilebilecek bir kavram olarak açıklanmaktadır. Bu yönüyle başlangıçta benmerkezci, dürtüsel ve kendi isteklerinin karşılanmasını talep eden yapı, olgunlaşma ve sosyalleşme ile bu eğilimleri bastırarak benliğin sakinleşmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte bireylerin sakin benlik düzeylerinin gelişmesi için olgun yaşlara gelmiş olması ön koşul oluşturmamaktadır. Bireylerin kendi çıkarlarını ön planda tutma davranışlarının ve olumsuz basmakalıp düşüncelerinin üstesinden gelerek üretkenliğini arttırması sakin benliğin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Henry, 2009).

2.3.1. Sakin Benlik Boyutları

Kendine ve diğerlerine odaklanmış kaygıları ve amaçları dengelemeye yönelik temel bir eğilimi yansıtan sakin benlik kavramı birbiri ile ilişkili 4 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bağımsız farkındalık (detached awareness), bütünleşme (interdependence) şefkat (compassion) ve büyüme (growth) olarak adlandırılmaktadır (Wayment ve Bauer, 2008). Bağımsız farkındalık boyutu; kişinin kendisinin, başkalarının veya bir durumun olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması olarak betimlenebilir. Bu yönüyle bilinçli farkındalık (mindfullnes) kavramı ile benzer niteliklere sahiptir. Aynı zamanda bireylerin içinde bulundukları anlarda kendisi ve diğerleri hakkında daha az savunmacı yorumlama yapmasına olanak sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Wayment ve Bauer, 2008). Bütünleşme boyutu, bireylerin diğerleriyle karşılıklı ilişkilerinin dengeli olmasıyla ilişkilidir. Bu kavramın merkezinde diğer insanların bakış açılarını anlayabilme yeteneği bulunur. Şefkat boyutu ise bireyin kendine ve başkalarına karşı kabul, empati ve iyi oluş düzeylerini geliştirme arzusunu içeren duygusal boyutunu ifade etmektedir. Sakin benliğin son alt boyutu olan büyüme alt boyutu ise içinde insancıl ya da toplum yanlısı bir gelişme türünü ifade etmektedir (Wayment ve Bauer, 2008).

Sakin benliğin geliştirilmesinde benliğin yaşadığı güçlükleri kişisel gelişimine ve diğer insanlara yarar sağlamayı amaçlayan davranışlara dönüştürmesinin etkili olduğu belirtilmektedir (Henry, 2009). Kavram zorlayıcı mesleki koşullarda çalışan kişilerin mesleki başarı sağlamasına destek olan psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır. Başka bir ifadeyle bireylerin mesleki yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı yaşam olayları

karşısında psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren bir yapı olarak ele alınmaktadır (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007; Wayment, Huffman ve Irwing, 2018).

Sakin bir benliğin ilgili bir yapısı olan otantiklik, Rogers teorisine dayanan kişi merkezli bir modelde sunulmuştur. Yapılan çalışmalar, bireylerin günlük yaşamında kendini kısıtlamadan gerçek kimliğini ortaya koyma olarak tanımlanan otantiklik kavramının sakin benlik ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca sakin benliğe sahip bireylerin otantiklik ile ilişkili olduğu düşünülen benlik saygısı, öz-düzenleme becerisi, öz-farkındalık gibi özelliklere sahip olduğu savunulmaktadır (Kernis ve Heppner, 2008). Sakin benlik ve otantiklik kavramlarının bireylerin öz benlikleri ile kurduğu ilişkide önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir. Bu kavramlar ayrıca bireyin diğerleri, sosyal çevresi ve dış dünyayla kurduğu bağlantıda önemli rol oynamaktadır (Chew ve Ang, 2021). Başka bir ifadeyle kişilerin benlik yapıları içinde bulundukları toplumla etkileşim halindedir. Sembolik etkileşimin önermeleri arasında yer alan bu durum bir anlamda toplumun benliği biçimlendirmesi ve benliğin toplumu yansıtması olarak belirtilebilmektedir (Delgado, 2009; akt. Chew ve Ang, 2021).

2.3.2. Sakin Benlik ile İlgili Çalışmalar

Heppner ve Kernis (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin sakin benlik düzeyleri, otantiklik düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında bireylerin otantiklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sakin benlik kimliğini ortaya çıkarmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Wayment Bauer ve Sylaska (2015) tarafından yapılan bir çalışmada sakin benlik ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Farklı etnik gruplara dahil 155 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada sakin benlik ile otantiklik, yaşam doyumu, öz şefkat arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sakin benliğin psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve baş etme becerilerini yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada sakin benlik ölçeğinin bireylerin kendisi ile diğerleri için duyduğu endişe arasında denge kuran bir kimliği ölçtüğü belirtilmektedir.

Sakin benlik ile otantiklik arasındaki ilişkiyi inceleyen 203 yetişkin ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada yetişkinlerde sakin benlik, otantiklik, öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sakin benlik ile otantiklik arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada

sakin benlik ve otantiklik düzeyi yüksek olan bir benliğin olay ve durumların olumlu ve olumsuz yönlerini daha dengeli değerlendirdiği ve daha az saldırganlık eğilimi sergilediği belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca sakin benliği geliştirmeye yönelik yapılan çalışmaların, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde daha kapsayıcı olmalarına, olay ve durumları farklı perspektiflerde değerlendirme eğilimini benimsemelerine, kendi otantikliklerini ve diğerlerinin farklılıklarını kabul etmelerine, desteklemelerine ve diğerlerinin otantikliklerini geliştirmelerine destek olabileceğine dikkat çekilmiştir (Chew ve Ang, 2021).

Wayment, Al-Kire ve Brookshire (2019) tarafından otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuk sahibi 364 anne ile yapılan bir çalışmada sakin benlik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelenmiştir. Nitel ve nicel analizlerin bir arada kullanıldığı araştırma bulgularında katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile sakin benlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuk sahibi annelerin sakin benlik düzeyleri arttıkça travma sonrası büyüme düzeyleri de artmaktadır.

Wayment, Huffman ve Eiler (2019) tarafından 49 sağlık çalışanı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada sağlık çalışanlarında eşduyum yorgunluğunu azaltılması amaçlı 4 oturumluk ve her bir oturumun 45-60 dakika arasında sürdüğü sakin benlik temelli kısa müdahale yaklaşımı uygulanmıştır. Araştırma bulgularında sakin benlik ile eşduyum yorgunluğu arasında negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın temel amacı olan sakin benlik temelli programın etkililiği incelendiğinde, yapılan müdahalenin katılımcıların eşduyum yorgunluğu süreçlerinin azalmasını ve sakin benlik düzeylerinin yükselmesini sağladığı tespit edilmiştir.

Wayment, Huffman ve Irwing (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise herhangi bir işte çalışmayan yetişkinlerin algılanan sağlık durumları ile sakin benlik düzeyleri arasındaki ilişkide travma sonrası büyüme ve öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 180 işsiz, 41 çalışan toplam 261 kişi oluşturmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde travma sonrası büyüme ile sakin benlik düzeyleri arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın temel hipotezleri arasında yer alan aracılık modeli sonuçlarına göre, katılımcıların algılanan sağlık durumları ile sakin benlik düzeyleri arasındaki ilişkide travma sonrası büyüme ve öz şefkatin aracı rolü tespit edilememiştir. Elde edilen bulguya ilişkin olarak travma sonrası büyüme kavramının bireylerin algılanan sağlık durumlarından ziyade yaşam doyumu, iyi oluş vb. değişkenlerle

ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca yaşam doyumu ile sakin benlik arasındaki ilişkide travma sonrası büyüme ve öz şefkatin aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Wayment ve Cavolo (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinde sakin benlik ve algılanan stres arasındaki ilişkide öz-düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Örneklem grubunu 1117 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada öz- düzenleme becerileri arasında yer alan öz kontrol becerisinin sakin benlik ile algılanan stres arasında tam aracılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca bireylerin günlük hayatta maruz kaldıkları stresli yaşam olaylarıyla baş etmelerinde sakin benlik temelli kısa müdahalelerin kullanılmasının algılanan stres düzeylerinin azaltılmasına ve öz düzenleme becerilerinin gelişmesine destek olabileceğine dikkat çekilerek bu benlik yapısını güçlendirecek çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı vurgulanmıştır.

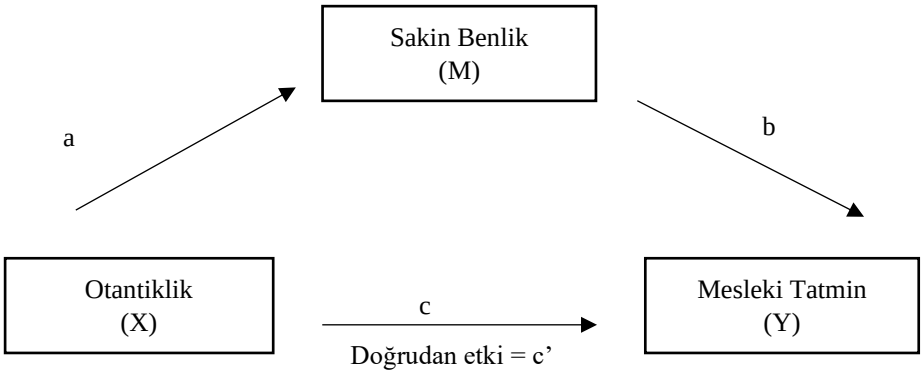
BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizleri ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

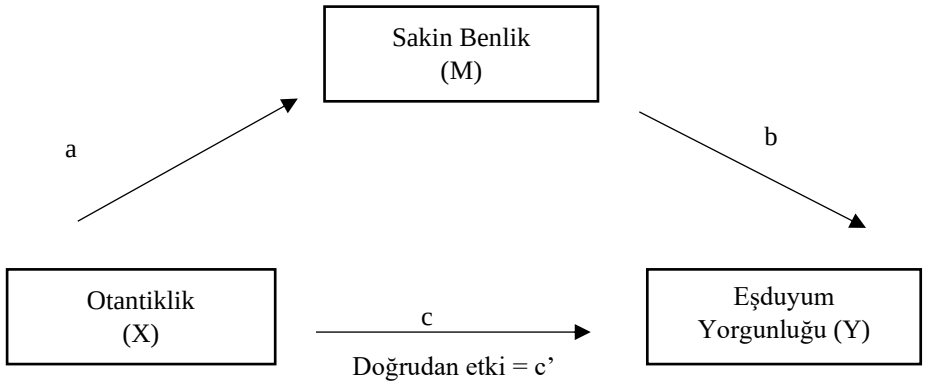
3.1 Araştırma Modeli

Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmada otantiklik ve sakin benlik bağımsız değişkenleri ile mesleki yaşam kalitesi bağımlı değişkeni arasındaki ilişkinin derecesini herhangi bir kontrol ve manipülasyon olmaksızın ölçmek ve betimlemek (Creswell, 2017) amaçlandığı için ilişkisel tarama modelinin araştırma için uygun bir desen olduğu sonucuna varılmıştır.

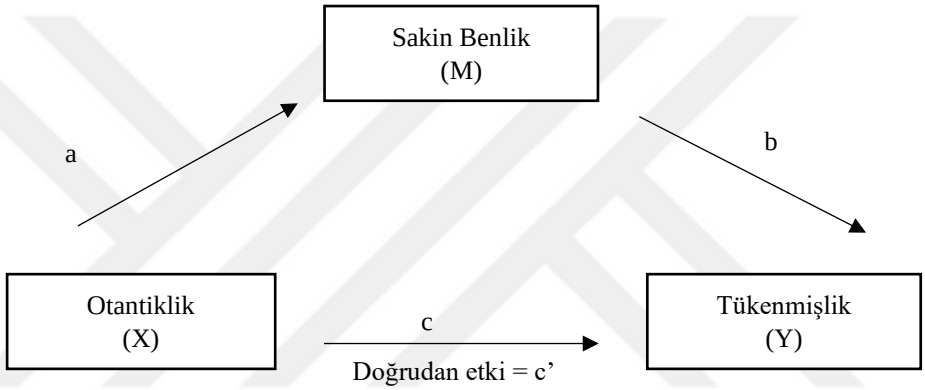
Araştırmada değişkenler arası ilişkiler basit aracılık modeli ile sınanmış; model kapsamında otantiklik bağımsız değişken, mesleki yaşam kalitesi alt boyutları olan mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik bağımlı değişken ve sakin benlik aracı değişken olarak belirlenmiştir. Söz konusu değişkenlerden oluşan aracılık modelinin sınanmasında Andrew F. Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS eklentili PROCESS Macro programından yararlanılmıştır. Araştırma modelindeki aracı etki, Multiple Mediation Model 4 aracılığıyla %95 güven aralığında 5000 yeniden örnekleme ile Bootstrap yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada yordayıcı değişkenin otantiklik, yordanan değişkenin mesleki yaşam kalitesi (mesleki tatmin, eşduyum yoğunluğu, tükenmişlik) ve aracı değişkenin sakin benlik olarak belirlendiği basit aracılık modelleri Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Aracı Değişken Analizi Modeli (Mesleki Tatmin)



Şekil 3.2. Aracı Değişken Analizi Modeli (Eşduyum Yorgunluğu)



Şekil 3.3. Aracı Değişken Analizi Modeli (Tükenmişlik)

- X= (Otantiklik) bağımsız değişken
- Y= (Şekil 1. Mesleki Tatmin, Şekil 2. Eşduyum Yorgunluğu, Şekil 3. Tükenmişlik) bağımlı değişken
- M= (Sakin Benlik) aracı değişken
- a = X'in M üzerine etkisi,
- b = M'nin Y üzerine etkisi
- c = X'in Y üzerine toplam etkisi
- c' = X'in Y üzerine doğrudan etkisi

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu kamu veya özel sektörde görev yapan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde olasılıksız örnekleme yöntemi başlığı altında değerlendirilen amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme araştırmada katılımcıların

önceden belirlenmiş niteliklere sahip kişilerden, olaylardan, nesneler veya durumlardan seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubuna ilişkin ölçütler psikolojik danışmanların vaka görebilecek kadar çalışma deneyimlerinin bulunması, diğer bir ifade ile en az 1 yıllık çalışma deneyimine sahip olmaları olarak belirlenmiştir.

Belirlenen ölçüt çerçevesinde, araştırmada kullanılan veri toplama araçları öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu dolduran gönüllü 400 katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardan oluşan ölçek puanlarının Mahalanobis uzaklık katsayıları hesaplanarak aykırı değerlere sahip 2 katılımcı ayıklanmıştır. Geriye kalan 398 katılımcının ölçek puanlarının z standart puanları hesaplanarak elde edilen uç değerlerin ayıklanmasıyla kalan 393 katılımcı ile çalışma grubu son halini almıştır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması x=29.72, standart sapması ss=6.30'dur. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, mesleki deneyim, çalıştıkları kurum ve süpervizyon desteği alma durumuna ilişkin betimleyici istatistiklere Tablo 3.1'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyet, Mesleki Deneyim, Çalışılan Kurum, Süpervizyon Desteği Alma Durumuna İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	**Kategori**	***f***	**%**
Cinsiyet	Kadın	258	65.60
	Erkek	135	34.40
Mesleki Deneyim	1-5 yıl	213	54.20
	5-10 yıl	102	26.00
	10 yıl ve üzeri	78	19.80
Çalışılan Kurum	Devlet Okulu	322	81.90
	Özel Okul	36	9.20
	Rehberlik ve Araştırma Merkezi	9	2.30
	Danışmanlık Merkezi	6	1.50
	Diğer	20	5.10
Süpervizyon Desteği Alma	Evet	126	32.10
	Hayır	267	67.90

Tablo 3.1'de görüldüğü, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 393 katılımcının 258'i (% 65.60) kadın, 135'i (%34.40) erkektir. Katılımcıların 213'ü (%54.20) 1-5 yıllık mesleki deneyime, 102'si (%26.00) 5 – 10 yıllık mesleki deneyime, 78'i (%19.80) ise 10 yıl ve üzeri

mesleki deneyime sahiptir. Katılımcıların 322'si (%81.90) devlet okullarında, 36'sı (%9.20) özel okullarda, 9'u (%2.30) rehberlik ve araştırma merkezlerinde, 6'sı (%1.50) danışmanlık merkezlerinde ve 20'si (%5.10) diğer kurum ve kuruluşlarda görev almaktadır. Son olarak katılımcıların süpervizyon desteği alma durumu incelendiğinde 126'sı (%32.10) süpervizyon desteği alırken; 267'si (%67.90) herhangi bir süpervizyon desteği almamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların otantiklik düzeylerini belirlemek için "Otantiklik Ölçeği" mesleki yaşam kalitelerini belirlemek için "Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve son olarak sakin benlik düzeylerini belirlemek için "Sakin Benlik Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş "Demografik Bilgi Formu"ndan da yararlanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, mesleki deneyim, çalışılan kurum ve süpervizyon desteği alma durumu ile ilgili bilgileri almaya yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik Ölçeği, insancıl yaklaşıma dayanarak kavramsallaştırılan üç bileşeni ölçmek amacıyla Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları İlhan ve Özdemir (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 12 madde ve her biri 4 maddeden oluşan "Kendine Yabancılaşma", "Otantik Yaşam" ve "Dış Etkiyi Kabullenme" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelerin yanıtlanmasında 7'li likert derecelendirme anahtarı kullanılmaktadır (1-Beni hiç tanımlamıyor, 7- Beni tamamen tanımlıyor). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin otantik yaşam alt boyutundan alınan puanın yüksek, diğer alt boyutlarından alınan puanların düşük olması bireyin otantikliğini ifade etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yanı sıra toplam puan da hesaplanabilmektedir. Yapılan çalışmalarda otantiklik toplam puanı, dış etkileri kabul etme ve kendine yabancılaşma puanlarının otantik yaşam puanlarına ters kodlanarak eklenmesi yoluyla hesaplanarak kullanılmaktadır (White, 2011; Ekşi, Sayın ve Çelebi, 2016; Öztürk ve Karalar, 2019; Çekici, 2019; Karakuş, 2020; Tohme ve Joseph, 2020; Chew ve Ang, 2021; Ge ve

Hou, 2021; Karakuş ve Akbay, 2022). Bu araştırmada da ölçeğin toplam puanının kullanılması tercih edilmiştir.

Ölçeğin orijinal formunda, geçerlik çalışmalarına ilişkin gerçekleştirilen açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen 3 boyutun ikinci düzey analizinde bir üst boyutta birleştiği belirtilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla kendine yabancılaşma için .78, otantik yaşam için .69, dış etkileri kabullenme için ise .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca gerçekleştirilen test-tekrar-test güvenirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Wood vd., 2008). Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliği incelemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formuna paralel olarak 3 faktörün bir üst boyutta birleştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla kendine yabancılaşma için .79, otantik yaşam için .62, dış etkileri kabullenme için ise .67, olarak bulunmuştur (Özdemir ve İlhan, 2013). Bu araştırmada ise Cronbach Alpha katsayıları kendine yabancılaşma için .83, dış etkiyi kabullenme için .87, otantik yaşam için .64 ve toplam otantiklik puanı için .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sakin Benlik Ölçeği

Sakin Benlik Ölçeği, benliğin egoizmi aşan kendine ve başkalarına karşı daha az savunmacı ve dengeli bir duruşla özdeşleşen bir öz kimliği ölçmek amacıyla Wayment, Bauer ve Sylaska (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu toplam 14 madde ve "Bağımsız farkındalık", "Bütünleşme", "Başkalarının bakış açısını alma" ve "Kişisel büyüme" olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türk toplumuna uyarlanmış formunda, kültüre uygun olmayan çeviri nedeniyle işlevsiz olması ve gerçekleştirilen faktör analizince diğer maddelerle negatif korelasyona sahip olması nedeniyle bir madde ("Farkında olmadan kendimi bir şeyler yaparken bulurum.") çıkarılmış ve uyarlanmış ölçek 13 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmasına rağmen uyarlama çalışmasındaki öneriler doğrultusunda (Akça, 2014) gerçekleştirilen çalışmalarda ölçeğin toplam puanı kullanılmaktadır (Bozkurt, 2019; Yıldırım, 2020). Maddelerin yanıtlanmasında 5'li likert derecelendirme anahtarı kullanılmaktadır (1= Çok Nadir, 5= Neredeyse Her Zaman). Ölçekte 4 ters madde bulunmaktadır ve alınabilecek toplam puan ise 13 ile 65 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların sakin benliğinin yüksek düzeyde oluşunu ifade etmektedir.

Ölçeğin, uyarlama çalışmasında geçerliği incelemek amacıyla gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda orijinal formla benzer olarak 4 faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçekteki faktörlerden başkalarının bakış açısını alma faktörü toplam varyansın %24.87'sini, özdeşleşme faktörü %14.51'ini, büyüme faktörü %11.01'ini ve bağımsız farkındalık faktörü %8.20'sini açıklamıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları tüm ölçek için .70, sırasıyla alt boyutlardan bağımsız farkındalık için .49, bütünleşme için .66, başkalarının bakış açısını alma için .71 ve kişisel büyüme için .62 olarak bulunmuştur (Akça, 2014). Bu araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam sakin benlik puanı için .70 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, bireylerin mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik belirtilerini ölçmek amacıyla Stamm (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Yeşil, Ergün, Amasyalı, Er, Olgun ve Aker (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 30 madde ve mesleki tatmin (compassion satisfaction), eşduyum yorgunluğu (compassion fatigue) ve tükenmişlik (burnout) olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Mesleki tatmin alt ölçeği, kişinin kendi mesleği veya işiyle ilgili yardıma ihtiyacı olan bir başkasına yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu ifade etmektedir. Eşduyum yorgunluğu alt ölçeği, stres verici olaylara maruz kalma sonucunda yaşanan duygu durumunu ifade etmektedir. Son olarak tükenmişlik alt ölçeği ise iş yaşamında yaşanan problemlerle başa çıkmakta zorluk yaşanmasıyla ortaya çıkan tükenme duygusunu ifade etmektedir. Maddelerin yanıtlanmasında 6'lı likert derecelendirme anahtarı kullanılmaktadır (0= Hiçbir zaman, 5= Çok sık). Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar ölçülen özelliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin orijinal formunun güvenirliğini ölçmek amacıyla gerçekleştirilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları mesleki tatmin alt ölçeği için .87, eşduyum yorgunluğu alt ölçeği için .80, tükenmişlik alt ölçeği için ise .72 olarak bulunmuştur (Stamm, 2005). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış formunda geçerlik çalışmaları için Kısa Semptom Tarama Envanteri ve alt ölçekleri ile Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin tüm alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Yeşil vd., 2010). Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için gerçekleştirilen Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .84, mesleki tatmin alt ölçeği için .81, eşduyum yorgunluğu alt ölçeği için .83, tükenmişlik alt

ölçeği için ise .62 olarak bulunmuştur (Yeşil vd., 2010). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları mesleki tatmin alt ölçeği için .88, eşduyum yorgunluğu alt ölçeği için .84 ve tükenmişlik alt ölçeği için .67 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama sürecinde öncelikle kullanılan ölçme araçlarını geliştiren araştırmacılarla iletişime geçilerek gerekli uygulama izinleri alınmış ve daha sonra araştırmanın yürütülebilmesi için Etik Kurul iznine başvurulmuştur. Etik Kurul izninin sağlanmasının ardından veri toplama faaliyetleri Haziran 2021'de başlamış ve Eylül 2021'de tamamlanmıştır. Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları çevrimiçi platformlar aracılığı ile aktif olarak görev alan psikolojik danışmanların erişimine sunulmuştur. Katılımcılara sunulan demografik bilgi formu ve ölçeklere erişim aşamasından önce araştırmanın amacı, gizlilik koşulları ve gönüllülük ilkeleri hakkında bilgi sunan onam formu doldurtulmuştur. Çalışmaya gönüllü katılmaya onay veren katılımcıların diğer ölçeklere erişimi sağlanmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayan katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Sakin Benlik Ölçeği belirtilen sırada sunulmuştur. Ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulma süreleri ortalama 15 dakika olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada çevrimiçi platformlar aracılığı ile toplanan verilerin analizinde SPSS 21.0 ve SPSS eklentili Hayes'in (2018) PROCESS Macro programlarından yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlere geçmeden önce, araştırmanın çalışma grubundan elde edilen verilerin dağılımı kontrol edilmiş verilerle ilgili tüm sorunlar (uç değerler, eksik kodlama vb.) tespit edilerek giderilmiştir. Uç değerlerin tespitinde ölçek puanlarının standart z puanları ve Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Sonrasında normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık indeksleri doğrultusunda incelenmiştir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayılarına Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları (n=393)

Değişkenler	N	x̄	ss	Çarpıklık	Basıklık
Mesleki Tatmin	393	4.16	.61	-.78	.28
Eşduyum Yorgunluğu	393	1.66	.81	.31	-.38
Tükenmişlik	393	1.50	.59	.14	-.39
Kendine Yabancılaşma	393	2.68	1.22	.62	-.22
Dış Etkiyi Kabullenme	393	3.10	1.20	.39	-.32
Otantik Yaşam	393	5.79	.76	-.48	-.12
Otantiklik (Toplam)	393	5.33	.84	-.36	-.16
Sakin Benlik	393	3.81	.44	-.06	.04

Tablo 3.2'ye göre, araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1,5 aralığındadır. Çarpıklık ve basıklık indekslerinin ± 1,5 aralığında yer alması verilerin normal dağılımla paralel bir dağılıma sahip olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda mevcut araştırmada parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada regresyon analizinin temel varayımlarından biri olan değişkenler arası çoklu bağlantı (multi-colinearity) probleminin bulunup bulunmadığı Tolerance ve VIF değerleriyle incelenmiştir. Büyüköztürk'e (2020) göre, tolerans değerinin ($1\text{-}R^2$) 0.20'den daha düşük, VIF $1/(1\text{-}R^2)$ değerinin 10'dan daha yüksek olması değişkenler arasında çoklu bağlantının bulunduğuna işarettir. Araştırmada tolerans değeri 0.802, VIF değeri ise 1.248 olarak tespit edilmiş olup, bu değerler değişkenler arasında çoklu bağlantının bulunmadığına işaret etmektedir.

Araştırmada öncelikle psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri, mesleki yaşam kaliteleri ve sakin benlik düzeylerine ilişkin betimsel istatistiki değerler (ortalama, standart sapma vb.) hesaplanmıştır. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine ve süpervizyon desteği alma durumuna göre anlamlı olarak farklılışıp farklılaşmadığını incelemek için Bağımsız Gruplar t Testi uygulanmıştır. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin mesleki deneyim ve çalışılan kurum değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda çıkan anlamlı farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için Post Hoc testlerinden biri olan Scheffe Testi'nden yararlanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri olan mesleki yaşam kalitesi, otantiklik ve sakin benlik arasındaki ilişkiler ise Pearson Momentler Çarpımı

Korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelenmesinde regresyon temelli Bootstrap analizi kullanılmıştır. Bootstrap yönteminin Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen nedensel adımlar yaklaşımından ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği alan yazında belirtilmektedir (Gürbüz, 2019; Hayes, 2018; Preacher, Rucker ve Hayes, 2007). Ayrıca Bootstrap yöntemi Baron ve Kenny'nin (1986) yönteminde bulunan koşulların oluşturulamadığı durumlarda da aracılık etkisinin bulunabileceğini savunmaktadır (Gürbüz, 2019). Sobel testine oranla daha güçlü ve geçerli sonuçlar verdiği için bu araştırmada Bootstrap yöntemi kullanılmış; analizlerde Andrew F. Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS eklentili PROCESS Macro (Model 4) programından yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde manidarlık değeri .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ve bu analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmanın Temel Değişkenleri Olan Otantiklik, Sakin Benlik, Mesleki Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=393)

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	$Sh_{\bar{x}}$
Mesleki Tatmin	2.20	5.00	4.16	.61	.030
Eşduyum Yorgunluğu	0.00	3.90	1.66	.81	.041
Tükenmişlik	0.30	3.20	1.50	.59	.029
Kendine Yabancılaşma	1.00	6.50	2.68	1.22	.061
Dış Etkiyi Kabullenme	1.00	7.00	3.10	1.20	.060
Otantik Yaşam	3.25	7.00	5.79	.76	.038
Otantiklik (Toplam)	2.50	7.00	5.33	.84	.042
Sakin Benlik	3.21	5.00	3.81	.44	.022

Tablo 4.1.'de Çalışanlar İçin Mesleki Yaşam Kalitesi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Sakin Benlik Ölçeği'nden alınan puanlara ait ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maksimum değerler yer almaktadır. Tablo 4.1. incelendiğinde, psikolojik danışmanların Mesleki Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ilk alt boyutu olan mesleki tatmin alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}$=4.16, standart sapmasının ss=.61 olduğu; Mesleki Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin bir diğer alt boyutu olan eşduyum yorgunluğu alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}$=1.66, standart sapmasının ss=.81 olduğu; son alt boyut olan tükenmişlik boyutuna ilişkin puan ortalamasının $\bar{x}$=1.50 ve standart sapma değerinin ise ss=.59 olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların otantiklik puanları incelendiğinde; otantikliğin ilk alt boyutu olan kendine yabancılaşma boyutu ortalamasının $\bar{x}$=2.68, standart sapma değerinin ss=1.22 olduğu, dış etkiyi kabullenme alt boyutunun ortalamasının $\bar{x}$=3.10, standart sapmasının ss=1.20 olduğu, son alt boyut olan otantik yaşam boyutunun ortalamasının $\bar{x}$=5.79 standart sapmasının ss=.76 olduğu görülmektedir. Ayrıca, otantiklik

toplam puan ortalamasının $\bar{x}$=5.33, standart sapmasının ss=.84 olduğu ve son olarak sakin benlik puanları ortalamasının $\bar{x}$=3.81, standart sapmasının ise ss=.44 olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Olan Mesleki Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları, Otantiklik ve Sakin Benlik Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı olan aracılık analizleri öncesinde psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik), otantiklik ve sakin benlik puanları arasında istatistiksel olarak manidar bir ilişkinin bulunup bulunmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile incelenmiş olup elde edilen bulgulara ilişkin veriler Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Mesleki Yaşam Kalitesi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Sakin Benlik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1. Mesleki Tatmin	1							
2. Eşduyum Yorgunluğu	-.141**	1						
3. Tükenmişlik	-.580**	.610**	1					
4. Kendine Yabancılaşma	-.246**	.519**	.549**	1				
5. Dış Etkiyi Kabullenme	-.151**	.560**	.385**	.535**	1			
6. Otantik Yaşam	.468**	-275**	-.501**	-.453**	-.245**	1		
7. Otantiklik (Toplam)	.332**	-.600**	-.600**	-.874**	-.808**	.638**	1	
8. Sakin Benlik	.459**	-.196**	-.418**	-.372**	-.320**	.375**	.445**	1

***p<0.01*

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin alt boyutlarından biri olan mesleki tatmin puanları ile otantiklikliğin kendine yabancılaşma (r=.-246, p<0.01) ve dış etkiyi kabullenme (r=-.151, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü düşük düzey manidar bir ilişki; otantik yaşam alt boyutundan aldıkları puanlar ile pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki (r=.468, p<0.01); toplam otantiklik puanı (r=.332, p<0.01) ve sakin benlik puanı (r=.459, p<0.01) ile pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki bulunmuştur.

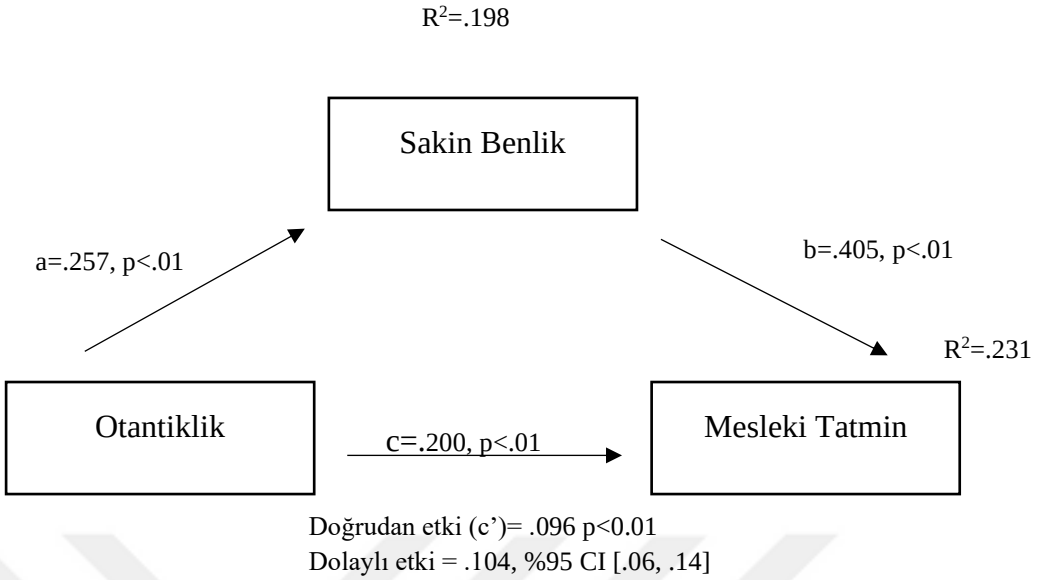
Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin bir diğer alt boyutu olan eşduyum yorgunluğu puanları ile otantikliğin kendine yabancılaşma (r=.519, p<.0.01) ve dış etkiyi kabullenme (r=.560, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, otantik yaşam alt boyutu puanları (r=-.501, p<0.01) ve toplam otantiklik puanı (r=-.600, p<0.01) ile negatif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, son olarak diğer bir değişken olan sakin benlik puanı (r=-.196, p<0.01) ile negatif yönlü düşük düzey manidar bir ilişki tespit edilmiştir.

Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin son alt boyutu olan tükenmişlik puanları ile otantikliğin kendine yabancılaşma (r=.549, p<0.01) ve dış etkiyi kabullenme (r=.385, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, otantik yaşam alt boyutu puanları (r=-.501, p<0.01) ile negatif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, toplam otantiklik puanları (r=-.600, p<0.01) ve sakin benlik puanları (r=-.418, p<0.01) ile negatif yönlü orta düzey manidar bir ilişki tespit edilmiştir.

Psikolojik danışmanların sakin benlik puanları ile otantikliğin kendine yabancılaşma (r=-.372, p<0.01) ve dış etkiyi kabullenme (r=-.320, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü orta düzey manidar bir ilişki, otantik yaşam (r=.375, p<0.01) ve toplam otantiklik puanları (r=.445, p<0.01) ile pozitif yönlü orta düzey manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Baron ve Kenny'e (1986) göre, aracılık etkisinin test edilebilmesi için değişkenler arasında manidar korelasyon katsayılarının bulunması gerekmektedir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bu varsayım karşılanmaktadır.

4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünü sınamak için regresyon temelli bootstrap analizi kullanılmıştır. Otantikliğin mesleki tatmin üzerindeki doğrudan etkisi ve sakin benliğin aracı rolüyle dolaylı olarak etkisinin gözlendiği sonuçlar Şekil 4.1. ve Tablo 4.3.'te görülmektedir.



Şekil 4.1. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü

Yapılan analizlerde dolaylı etkilerin manidarlık değerleri %95 güven aralığında, Bootstraping yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları

		Sonuç Değişkenleri				
		Sakin Benlik			**Mesleki Tatmin**	
Tahmin Değişkenleri		***b***	**SH**		***b***	**SH**
Otantiklik	*a*	.257***	.026	*c'*	.096***	.029
Sakin Benlik	-	-	-	*b*	.405***	.051
Sabit	$\dot{I}_M$	33.159***	1.694	$\dot{I}_Y$	15.343***	2.442
		R^2=.198			R^2=.231	
		F(1,391)=96.7771; p<.001			F(2,390)=58.6722; p<.001	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001; SH: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (*b*) raporlanmıştır.

Aracı değişkenin yer almadığı modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan toplam etki (c yolu) analizine göre, psikolojik danışmanlarda otantikliğin mesleki tatmin düzeylerini doğrudan yordadığı tespit edilmiştir (*b*= .200, %95 CI [.1439, .2570], *t*=6.964, p<0,01). Beta değerlerinin istatistiksel olarak manidarlığı, p değerinin .001'den küçük olması ve güven aralığı değerlerinin (CI) alt ve üst sınırlarının aynı işarete sahip olmasıyla saptanmıştır. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri mesleki tatmin düzeylerindeki değişimin yaklaşık %11'ini (R^2=.110) açıklamaktadır.

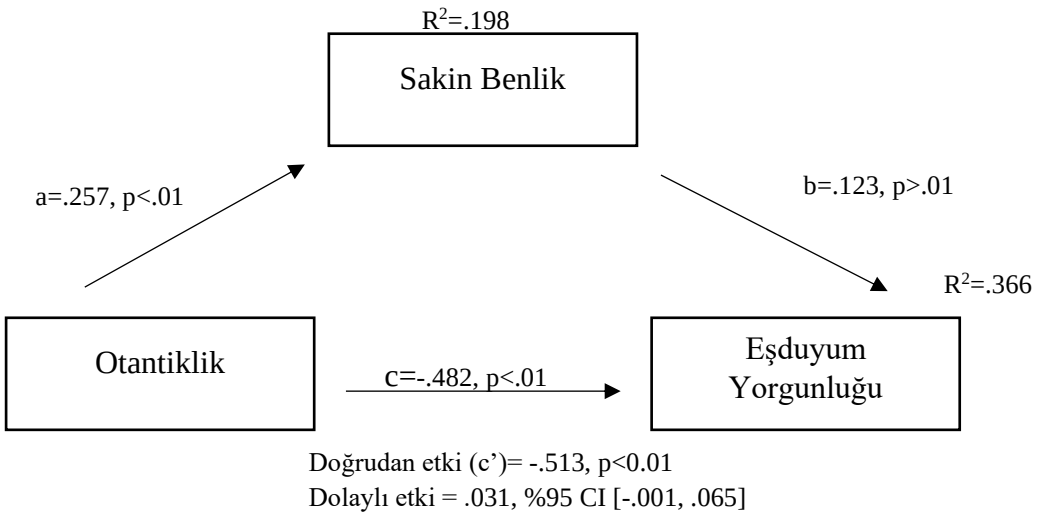
Bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi (a yolu) analizine göre, psikolojik danışmanların otantikliklerinin sakin benlik düzeylerini pozitif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (b = .257, %95 CI [.2059, .3087], t = 9.837, p<.001). Psikolojik danışmanların otantik düzeyleri, sakin benlik düzeylerindeki değişimin yaklaşık %20'sini (R^2 =.198) açıklamaktadır. Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi (b yolu) analizine göre, psikolojik danışmanların sakin benlik düzeylerinin mesleki tatminlerini pozitif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (b = .405, %95 CI [.3040, .5077], t = 7.833, p<.001).

Araştırma modelinde, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasındaki ilişkide sakin benliğin anlamlı dolaylı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile sakin benlik bu ilişkiye aracılık etmektedir (b=.104, %95 BCA CI [.0697, .1443]) (BCA CI= Bias Corrected and Accelerated bootsrap Confidence Interval). Sakin benliğin regresyon modeline girmesiyle birlikte otantiklik puanlarına ait standardize olmayan beta katsayısının (b=.200, p<.001) düştüğü, ancak anlamlılığını koruduğu görülmüştür (b=.096, p<.001). Bu bulgu sakin benliğin, otantiklik ile mesleki tatmin arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğuna işaret etmektedir.

Sakin benlik değişkeninin aracılık etkisinin kısmi standardize etki büyüklüğü .173 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonucun yüksek değere yakın bir etkiye işaret ettiği, güven aralıkları 0 (sıfır) değerini kapsamadığı için sonucun manidar olduğu gözlenmiştir.

4.4. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünü sınamak için regresyon temelli bootstrap analizi kullanılmıştır. Otantiklik düzeylerinin eşduyum yorgunluğu üzerindeki doğrudan etkisi ve sakin benliğin aracı rolüyle dolaylı olarak etkisinin gözlendiği sonuçlar Şekil 4.2. ve Tablo 4.4.'te görülmektedir.



Şekil 4.2. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü

Yapılan analizlerde dolaylı etkilerin manidarlık değerleri %95 güven aralığında, Bootstraping yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 4.4. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları

		Sonuç Değişkenleri				
		Sakin Benlik			**Eşduyum Yorgunluğu**	
Tahmin Değişkenleri		***b***	**SH**		***B***	**SH**
Otantiklik	*a*	.257***	.026	*c'*	-.513***	.036
Sakin Benlik	-	-	-	*b*	.123*	.062
Sabit	$\dot{I}_M$	33.159	1.69	$\dot{I}_Y$	43.458	2.949
		R^2=.198			R^2=.366	
		F(1,391)=96.7771; p<.001			F(2,390)=112.951; p<.001	

*$p<.05$, **$p<.01$, ***$p<.001$; SH: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (*b*) raporlanmıştır.

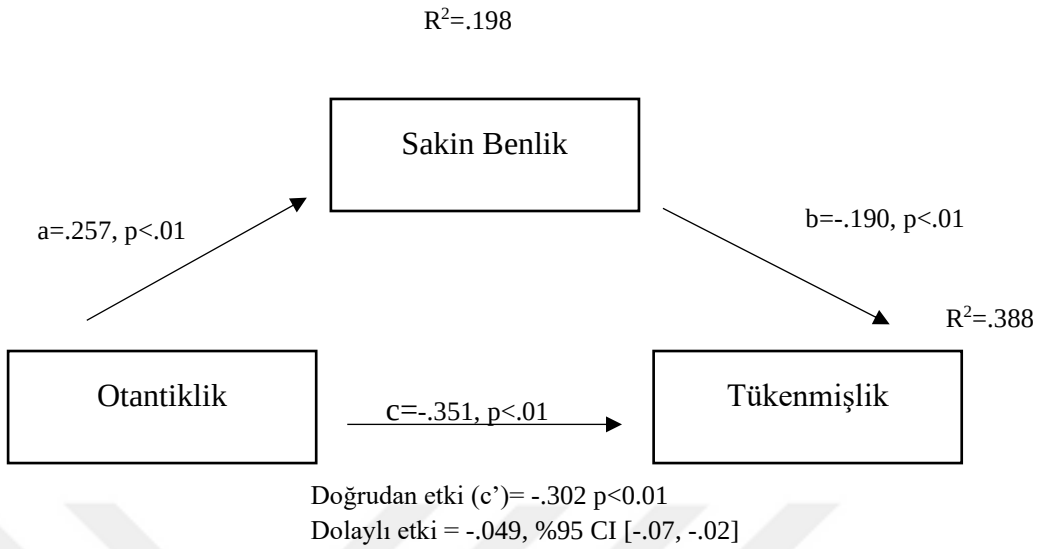
Aracı değişkenin yer almadığı modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan toplam etki (c yolu) analizine göre, psikolojik danışmanlarda otantikliğin eşduyum yorgunluğu düzeylerini doğrudan yordadığı tespit edilmiştir (*b*= -.482, %95 CI [-.5459, -.4182], *t*=-14.845, p<0.01). Beta değerlerinin istatistiksel olarak manidarlığı, p değerinin .001'den küçük olması ve güven aralığı değerlerinin (CI) alt ve üst sınırlarının aynı işarete sahip olmasıyla saptanmıştır. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri eşduyum yorgunluğu düzeylerindeki değişimin yaklaşık %36'sını (R^2=.360) açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi (a yolu) analizine göre, psikolojik danışmanların otantikliklerinin sakin benlik düzeylerini pozitif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (*b* = .257, %95 CI [.2059, .3087], *t* = 9.837, p<.001). Psikolojik danışmanların otantik düzeyleri, sakin benlik düzeylerindeki değişimin yaklaşık %20'sini (R^2 =.198) açıklamaktadır. Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi (b yolu) analizine göre, psikolojik danışmanların sakin benlik düzeylerinin eşduyum yorgunluklarını pozitif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (*b* = .123, %95 CI [.0003, .2463], *t* = 1.970, p<.05).

Araştırma modelinde, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin anlamlı dolaylı etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Başka bir ifade ile sakin benlik bu ilişkiye aracılık etmemektedir (*b*=.031, %95 BCA CI [-.0011, .0653]) (BCA CI= Bias Corrected and Accelerated bootsrap Confidence Interval). Sakin benliğin regresyon modeline girmesiyle birlikte otantiklik puanlarına ait standardize olmayan beta katsayısının (*b*=-.482, p<.001) yükseldiği görülmüştür (*b*=-.513, p<.001). Bu durum sakin benlik değişkeninin baskılayıcı değişken (suppressor variable) olabileceğini akla getirmiştir. Baskılayıcı değişken bağımsız değişkeni yordayan ancak diğer bağımsız değişkenlerle ilişkisinden dolayı R^2 değerini arttıran değişkendir. Bu değişken bağımlı değişkenin tahmini ile ilişkili olmayan varyansı bastırdığı için baskılayıcı değişken olarak adlandırılmaktadır (Tabahnick ve Fidell, 2013). Aracı değişken modellerinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisiyle, aracı değişken analizi ile oluşan etkisinin işaretlerinin birbirinden farklı olması durumunda baskılayıcılık etkisinden bahsedilebilmektedir (Kaya Yıldırım, 2018). Araştırmada sakin benlik değişkeninin eş duyum yorgunluğu değişkeni ile ilişkisi negatif yönlüyken (r=-196, p<.05) regresyon modelinde bu yönün pozitif olduğu (*b*=123, p<.05) görülmektedir. Bu doğrultuda sakin benliğin otantiklik üzerinde baskılayıcı değişken olduğu düşünülmektedir.

4.5. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Modeline İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünü sınamak için regresyon temelli bootstrap analizi kullanılmıştır. Otantikliğin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi ve sakin benliğin aracı rolüyle dolaylı olarak etkisinin gözlendiği sonuçlar Şekil 4.3. ve Tablo 4.5.'te görülmektedir.



Şekil 4.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü

Yapılan analizlerde dolaylı etkilerin manidarlık değerleri %95 güven aralığında, Bootstraping yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 4.5. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolüne İlişkin Bootstraping Sonuçları

		Sonuç Değişkenleri				
		Sakin Benlik			**Tükenmişlik**	
Tahmin Değişkenleri		***B***	**SH**		***b***	**SH**
Otantiklik	*a*	.257***	.026	*c'*	-.302***	.025
Sakin Benlik	-	-	-	*b*	-.190***	.044
Sabit	$\dot{I}_M$	33.159	1.69	$\dot{I}_Y$	43.885	2.114
		R^2=.198			R^2=.388	
		F(1,391)=96.7771 ; p<.001			F(2,390)= 123.8837; p<.001	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001; SH: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (*b*) raporlanmıştır.

Aracı değişkenin yer almadığı modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan toplam etki (c yolu) analizine göre, psikolojik danışmanlarda otantikliğin tükenmişlik düzeyini doğrudan yordadığı tespit edilmiştir (*b*= -.351, %95 CI [-.3981, -.3049], *t*=-14.833, p<0.01). Beta değerlerinin istatistiksel olarak manidarlığı, p değerinin .001'den küçük olması ve güven aralığı değerlerinin (CI) alt ve üst sınırlarının aynı işarete sahip olmasıyla

saptanmıştır. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri tükenmişlik düzeylerindeki değişimin yaklaşık %36'sını (R^2=.360) açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi (a yolu) analizine göre, psikolojik danışmanlarda otantikliğin, sakin benlik düzeylerini pozitif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (*b* = .257, %95 CI [.2059, .3087], *t* = 9.837, p<.001). Psikolojik danışmanların otantik düzeyleri, sakin benlik düzeylerindeki değişimin yaklaşık %20'sini (R^2 =.198) açıklamaktadır. Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi (b yolu) analizine göre, psikolojik danışmanların sakin benlik düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini negatif yönde manidar biçimde etkilediği tespit edilmiştir (*b* = -.190, %95 CI [-.2790, -.1027], *t* =- 4.255, p<.001).

Araştırma modelinde, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkide sakin benliğin anlamlı dolaylı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile sakin benlik bu ilişkiye aracılık etmektedir (*b*=-.049, %95 BCA CI [-.0796, -.0238]) (BCA CI= Bias Corrected and Accelerated bootsrap Confidence Interval). Sakin benliğin regresyon modeline girmesiyle birlikte otantiklik puanlarına ait standardize olmayan beta katsayısının (*b*=-.351, p<.001) düştüğü, ancak anlamlılığını koruduğu görülmüştür (*b*=-.302, p<.001). Bu bulgu sakin benliğin, otantiklik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğuna işaret etmektedir.

Sakin benlik değişkeninin aracılık etkisinin kısmi standardize etki büyüklüğü -.083 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonucun orta değere yakın bir etkiye sahip olduğu, güven aralıkları 0 (sıfır) değerini kapsamadığı için sonucun manidar olduğu gözlenmiştir.

4.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların mesleki tatminleri, eşduyum yorgunlukları ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar t testi ile sınanmış, elde edilen bulgulara Tablo 4.6'da yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen t Testi Sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**x̄**	**Ss**	**Sh x̄**	***t* Testi**		
						t	***Sd***	***p***
Mesleki Tatmin	Kadın	258	4.16	.61	.038	.177	391	.86
	Erkek	135	4.15	.59	.051			
Eşduyum Yorgunluğu	Kadın	258	1.71	.82	.051	1.40	391	.16
	Erkek	135	1.58	.78	.067			
Tükenmişlik	Kadın	258	1.52	.62	.038	1.00	391	.31
	Erkek	135	1.46	.53	.045			

p<0.05

Tablo 4.6.'ya göre, psikolojik danışmanların mesleki tatmin (t=.177, p>.05), eşduyum yorgunluğu (t=1.40, p>.05) ve tükenmişlik düzeyleri (t=1.00, p>.05) toplam puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık gözlenmemiştir.

4.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların mesleki tatminleri, eşduyum yorgunlukları ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyimlerine göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile sınanmış, elde edilen bulgulara Tablo 4.7.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		***f*, x̄ ve ss Değerleri**			**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	*N*	x̄	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Mesleki Tatmin	1-5 yıl	213	4.19	.586	**G. Arası**	.470	2	.235	.628	.534
	5-10 yıl	102	4.10	.641	**G. İçi**	145.805	390	.374		
	10 yıl +	78	4.15	.636	**Toplam**	146.275	392			
	Toplam	393	4.16	.610						
Eşduyum Yorgunluğu	1-5 yıl	213	1.76	.827	**G. Arası**	6.204	2	3.102	4.786**	.009
	5-10 yıl	102	1.63	.774	**G. İçi**	252.778	390	.648		
	10 yıl +	78	1.44	.780	**Toplam**	258.981	392			
	Toplam	393	1.66	.812						

Puan	Grup	*N*	x̄	*ss*	Var. K.	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
	1-5 yıl	213	1.57	6.01	**G. Arası**	1.050	2	.525	1.497	.225
Tükenmişlik	5-10 yıl	102	1.54	6.31	**G. İçi**	136.767	390	.351		
	10 yıl +	78	1.40	6.13	**Toplam**	137.817	392			
	Toplam	393	1.50	6.13						

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

Tablo 4.7.'de görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların mesleki tatmin ($F_{(2,390)}$=.628, p> .05) ve tükenmişlik ($F_{(2,390)}$=1.497, p>.05) puan ortalamalarının mesleki deneyim değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın, psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu puan ortalamalarının mesleki deneyim değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2,390)}$=4.786, p<.01). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek için Post-Hoc analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmada hangi Post-Hoc testinin kullanılacağının tespiti için öncelikle varyansların homojenliği Levene Testi ile test edilmiş ve varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir (L_F=.262, p>.05). Bu doğrultuda analiz, varyansların homojenliği sağlanan durumlarda kullanılabilen Scheffe testi ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4.8. Psikolojik Danışmanların Eşduyum Yorgunluğu Puan Ortalamalarının Mesleki Deneyim Değişkenine Göre Hangi Gruplarda Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $_{\bar{x}}$	p
1-5 yıl	5-10 yıl	.135	.096	.379
	10 yıl ve üzeri	.324**	.106	.010
5-10 yıl	1-5 yıl	-.135	.096	.379
	10 yıl ve üzeri	.189	.121	.294
10 yıl ve üzeri	1-5 yıl	-.324**	.106	.010
	5-10 yıl	-.189	.121	.294

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

Tablo 4.8.'de görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu puan ortalamalarının mesleki deneyim değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Scheffe analizi sonucunda 1-5 yıl mesleki deneyime sahip olan ile 10 yıl ve üzerinde mesleki deneyime sahip olan psikolojik danışmanlar arasında, 1-5 yıl mesleki deneyime sahip bireylerin lehine manidar bir farklılık olduğu

görülmüştür (p<.01). Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıkların ise istatistiksel olarak manidar olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

4.9. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların mesleki tatminleri, eşduyum yorgunlukları ve tükenmişlik düzeylerinin çalışılan kuruma göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile sınanmış, elde edilen bulgulara Tablo 4.9.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		***f*, x̄ ve ss Değerleri**			**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	*N*	x̄	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
	Devlet Okul	322	4.16	.614	**G. Arası**	.755	4	.189	.503	.733
Mesleki	Özel Okul	36	4.26	.515	**G. İçi**	145.520	388	.375		
Tatmin	RAM	9	4.12	.386	**Toplam**	146.275	392			
	Danışmanlık Merkezi	6	4.21	.673						
	Diğer	20	4.03	.764						
	Toplam	393	4.16	.610						
	Devlet Okul	322	1.65	.807	**G. Arası**	1.019	4	.255	.383	.821
	Özel Okul	36	1.82	.823	**G. İçi**	257.963	388	.665		
Eşduyum	RAM	9	1.68	.742	**Toplam**	258.981	392			
Yorgunluğu	Danışmanlık Merkezi	6	1.73	1.16						
	Diğer	20	1.66	.851						
	Toplam	393	1.66	.812						
	Devlet Okul	322	1.49	.595	**G. Arası**	1.700	4	.425	1.212	.305
Tükenmişlik	Özel Okul	36	1.61	.552	**G. İçi**	136.116	388	.351		
	RAM	9	1.22	.484	**Toplam**	137.817	392			
	Danışmanlık Merkezi	6	1.36	.598						
	Diğer	20	1.64	.651						
	Toplam	393	1.50	.592						

p<.05

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların mesleki tatmin ($F_{(4,388)}$=.503, p>.05), eşduyum yorgunluğu ($F_{(4,388)}$=.383, p>.05) ve tükenmişlik ($F_{(4,388)}$=1.212, p>.05) puanlarının çalışılan kurum değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık

gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır.

4.10. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların mesleki tatminleri, eşduyum yorgunlukları ve tükenmişlik düzeylerinin süpervizyon desteği alma durumuna göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar t testi ile sınanmış, elde edilen bulgulara Tablo 4.10.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**x̄**	**Ss**	**Sh x̄**	***t* Testi**		
						t	***Sd***	***p***
Mesleki Tatmin	Evet	126	4.36	.481	.042	4.503	391	.00
	Hayır	267	4.07	.643	.039			
Eşduyum Yorgunluğu	Evet	126	1.68	.817	.072	.241	391	.83
	Hayır	267	1.66	.811	.049			
Tükenmişlik	Evet	126	1.47	.575	.051	-.717	391	.47
	Hayır	26	1.52	.601	.036			

*p<.05,**p<.01, ***p<.001*

Tablo 4.10'a göre, psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu (t=.241, p>.05) ve tükenmişlik (t=-.717, p>.05) toplam puan ortalamaları süpervizyon desteği alma değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık gözlenmemiştir. Buna karşın, psikolojik danışmanların mesleki tatmin toplam puan ortalamalarında süpervizyon desteği alma durumuna göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık gözlenmiştir (t=4.503, p<.05). Süpervizyon desteği alan psikolojik danışmanların mesleki tatmin düzeyleri (x̄=4.36) bu desteği almayan psikolojik danışmanların mesleki tatmin düzeylerinden (x̄=4.07) daha yüksektir.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel amacı olan psikolojik danışmanlarda otantiklik ve mesleki yaşam kalitesi alt boyutları (mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu) arasındaki ilişkide sakin benliğin aracılık rolünün sınanmasına dair elde edilen bulguların, ardından mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarının (mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu) demografik bilgi formunda yer alan cinsiyet, mesleki deneyim, çalışılan kurum ve süpervizyon desteği alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların ilgili alan yazın ışığında tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1.1. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Mesleki Tatminleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amaçlarından biri, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın amacı oluşturulurken, psikolojik danışmanların çalıştıkları kurumlarda kendilerini daha huzurlu hissetmesi ve mesleki yaşantılarından tatmin sağlayabilmeleri için duygu, düşünce ve davranışları arasında uyumun bulunması ve kişinin gerçek benliğini sınırlandırmadan ortaya koyması gerektiği (Van den Bosch ve Taris, 2018) düşüncesiyle yola çıkılmıştır. Ayrıca profesyonel yardım hizmeti sunan psikolojik danışmanların stres faktörleri ile karşılaştıkları durumlarda kendi benliği ile diğerleri arasındaki dengeyi sağlamaya yardımcı olan sakin benlik yapılarının geliştirilmesinin mesleki tatmin düzeyleri üzerinde etkisinin bulunacağı düşüncesi hâkim olmuştur. Araştırmada psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri yordayıcı değişken, mesleki yaşam kalitesi alt boyutu olan mesleki tatmin düzeyleri yordanan değişken, sakin benlik ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularında, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve mesleki tatmin düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle psikolojik danışmanların otantiklik düzeylerinin sakin benlik aracılığıyla mesleki tatminlerini açıkladığı söylenebilir.

Araştırmada değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatmin arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle psikolojik danışmanların mesleki yaşantılarında olumlu ve olumsuz özelliklerini kabullenerek gerçek kimliğiyle var

olmalarının mesleki yaşantılarında tatmin duygusu yaşamalarına destek olduğu görülmüştür. Rogers (1961), birey merkezli terapi yaklaşımında danışan ile danışman arasındaki ilişkide danışmanın duygu, düşünce ve davranışlarında ne kadar içten, samimi davranırsa o ölçüde danışana yardımcı olabileceğini, oluşan ilişkinin gerçek bir ilişki olabileceğini belirtmektedir. Karaçam (2019), psikolojik danışmanların danışma sürecinde terapötik ilişkinin kurulmasını da kapsayan etkili psikolojik danışman niteliklerinin mesleki tatminleri üzerinde etkisinin bulunduğunu belirtmiştir. Alan yazında elde edilen bulguların araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir. Van den Bosch ve Taris (2018), bireylerin otantiklik düzeylerinin yüksek olmasının mesleki yaşamlarında kendilerini daha rahat hissederek mesleki yaşamlarından doyum duymalarını sağladığını belirtmektedir. Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasında tespit edilen pozitif yönlü ilişkinin tahmin edilebilir bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen doğrudan etkilerden bir diğeri, psikolojik danışmanların sakin benlik düzeylerinin mesleki tatminleri üzerindeki etkisidir. Psikolojik danışmanların sakin benlik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Son yıllarda popüler bir kavram olarak çalışmalara konu olan sakin benlik kavramı ile ilgili alan yazında sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Bauer, Wayment, 2008; Bozkurt, 2019). Ancak ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların bireylerin ihtiyaçlarına karşılık vermelerinin onların yaşam doyumları üzerinde etkisinin bulunduğu belirtilmektedir (Lu, Jiang, Zhao ve Fang, 2019). Bu doğrultuda bireylerin kendi benlikleri ile diğerleri arasındaki dengeyi sağlamaya yardımcı olan sakin benlik düzeylerinin de bireylerin yaşam doyumlarında önemli bir yeri olduğuna dikkat çekilmektedir (Chew ve Ang, 2021). Bireylerin mesleki yaşantılarının, mesleki yaşantılarında karşı karşıya kaldıkları olayların onların yaşam kalitelerine önemli etkisinin bulunduğu (Yeşil vd., 2010; Murdock, 2014) ve bu kapsamda psikolojik danışmanların sakin benlik düzeylerini geliştirecek çalışmaların onların yapılan işten doyum alma olarak belirtilen mesleki tatmin düzeylerini arttırabileceği öngörülmektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen bir diğer doğrudan etki ise psikolojik danışmanların otantiklik düzeylerinin sakin benlik düzeyleri üzerindeki etkisidir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile sakin benlik düzeyleri arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma bulguları ile paralel olarak Heppner ve Kernis (2007), bireylerin

sakin benlik düzeyleri, otantiklik düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin otantiklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sakin benlik kimliğini ortaya çıkarmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Wayment Bauer ve Sylaska (2015) tarafından farklı etnik gruplara dahil katılımcılarla gerçekleştirilen sakin benlik ölçeğinin geliştirildiği çalışmanın bulgularında sakin benlik ile otantiklik arasında orta düzey pozitif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Ülkemizde bu iki değişkeni inceleyen Bozkurt'un (2019) 789 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada ise üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin tüm alt boyutlarının (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, sosyal bağlılık) sakin benliği yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle bireylerin sakin bir benliğe sahip olmasında düşünce, inanç ve davranışlarının tutarlı olması olarak belirtilen otantiklik kavramının belirgin etkisinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak, sakin benlik ile otantiklik arasındaki ilişkiyi inceleyen 203 yetişkin ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada yetişkinlerde sakin benlik, otantiklik, öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sakin benlik ile otantiklik arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada sakin benlik ve otantiklik düzeyi yüksek olan bir benliğin olay ve durumların olumlu ve olumsuz yönlerini daha dengeli değerlendirdiği ve daha az saldırganlık eğilimi sergilediği belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca sakin benliği geliştirmeye yönelik yapılan çalışmaların, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde daha kapsayıcı olmalarına, olay ve durumları farklı perspektiflerde değerlendirme eğilimini benimsemelerine, kendi otantikliklerini ve diğerlerinin farklılıklarını kabul etmelerine, desteklemelerine ve diğerlerinin otantikliklerini geliştirmelerine destek olabileceği vurgulanmıştır (Chew ve Ang, 2021). Alan yazındaki bu çalışmaların bulguları bu araştırmadan elde edilen bulguları desteklemektedir.

Araştırmanın bulguları kapsamında doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de istatistiksel olarak manidar olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasında sakin benliğin kısmi aracı role sahip olduğu gözlenmiştir. Alan yazında mesleki yaşam kalitesi ile otantiklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmakla birlikte ruh sağlığı alanında önemli etkiye sahip psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki tatminleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma değişkenleri ile ilişkili diğer değişkenlerin dolaylı etkisinin incelendiği Karaçam (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile

mesleki yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, psikolojik danışmanların etkili danışmanlık nitelikleri ve psikolojik sermayeleri mesleki tatmin düzeylerini olumlu yönde yordamıştır. Bu bulguya ek olarak, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin kısmi aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Efraty, Sirgy ve Claiborne (1991) tarafından gerçekleştirilen kendine yabancılaşmanın çalışılan kurumla özdeşleşmeye etkisi ve mesleki yaşam kalitesinin incelendiği çalışmada bireylerin kendine yabancılaşma düzeyleri arttıkça mesleki yaşam kalitesinin azalacağı ve bu durumun bireylerin mesleki tatminlerini de düşüreceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, bu araştırmadan elde edilen bulguyu dolaylı olarak desteklemektedir.

Alan yazında etkili bir yardım sürecinde danışanın kendisini olduğu gibi kabul edilmiş ve özgür hissetmesine destek olmanın önemli olduğu (Rogers, 1946), danışman duygu düşünce ve davranışlarında ne kadar içten, samimi davranırsa, o ölçüde danışana yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Rogers, 1961). Yukarıda ifade edildiği gibi, psikolojik danışmanların danışma sürecinde terapötik ilişkinin kurulmasını da kapsayan etkili psikolojik danışman niteliklerinin mesleki tatminleri üzerinde etkisinin bulunduğuna işaret eden çalışmalar (Karaçam, 2019) mevcuttur. Bu kapsamda gerçek benliğini herhangi bir kısıtlama olmadan bulunduğu haliyle ortaya koyma olarak tanımlanan otantikliğin (Kernis ve Goldman, 2006) etkili danışman nitelikleri arasında yer alabileceği düşünülmektedir. Nitekim Van den Bosch ve Taris (2018) bireylerin otantik olmalarının mesleki yaşamlarından aldıkları doyum ve tatmini arttırdığını belirtmektedir. Ayrıca mesleki tatmin düzeyini etkilediği belirtilen kendine yabancılaşma (Efraty, Sirgy ve Claiborne,1991) otantikliğin alt boyutları arasında yer almakta olup kişinin kendisini gerçek benliğinden uzak hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood vd., 2008; İlhan ve Özdemir, 2013). Diğer taraftan alan yazında otantikliğin, benlikte bütüncül bir kimlik oluşturulması ve sonrasında sakinlik kazanılması sürecinde yaşanması gereken bir safha olduğu belirtilmektedir (Wayment Bauer ve Sylaska, 2015; Bozkurt, 2019). Başka bir ifadeyle otantikliğin sakin benliğe alt yapı oluşturduğu (Wayment Bauer ve Sylaska, 2015; Chew ve Ang, 2021) ifade edilmektedir. Nitekim sakin benlik ve otantiklik bireylerin kendi benlikleri, diğerleri, sosyal çevresi ve dış dünyayla kurduğu bağlantıda önemli rol oynamaktadır (Chew ve Ang, 2021). Dolayısıyla psikolojik danışmanların otantik olmasının sakin benliklerinin gelişmesine zemin hazırladığı bu yolla mesleki tatmin düzeylerinde artışa sebep olduğu söylenebilir.

5.1.2. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Eşduyum Yorgunlukları Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amaçlarından bir diğeri, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın amacı belirlenirken psikolojik danışmanların çalışma hayatlarında olumsuz yaşam deneyimlerine sahip bireylerle profesyonel ilişki kurmaları sonucunda onların bu yaşantılarını dolaylı olarak deneyimlemesi ve bu durumun çalışma performanslarını olumsuz olarak etkileme ihtimalinin yüksek olduğu düşüncesinden yola çıkılmıştır (Figley, 1995). Bu kapsamda psikolojik danışmanların mesleki yaşantılarında duygu, düşünce ve davranışları arasında uyumun bulunduğu otantik bir kimliğin ortaya konularak kendi benlikleri ile diğerleri arasındaki dengeyi sağlamaya yardımcı olan sakin benlik yapılarının geliştirilmesinin eşduyum yorgunluğu düzeyleri üzerinde etkisinin bulunacağı düşüncesi hâkim olmuştur. Araştırmada psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri yordayıcı değişken, mesleki yaşam kalitesi alt boyutu olan eşduyum yorgunluğu düzeyleri yordanan değişken, sakin benlik ise aracı değişken olarak incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı role sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kalitesinin bir diğer alt boyutu olan eşduyum yorgunluğu arasında negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri arttıkça olumsuz yaşam deneyimlerine sahip kişilerle profesyonel ilişki kurma sonucunda onların bu deneyimlerine dolaylı olarak maruz kalarak eşduyum yorgunluğu gösterme düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Alan yazında otantiklik kavramı ile travmaya dolaylı olarak maruz kalma sonucu oluşan eşduyum yorgunluğu kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Akbaş (2021) tarafından travmatik etkilere sebep olacağı düşünülen göç yaşantısına sahip 352 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada araştırma sonuçları ile paralel olarak göç yaşantısının bireyler üzerindeki olumsuz etkisi ile otantiklik düzeyleri arasında negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler nitelikte otantiklik arttıkça olumsuz yaşam olaylarından etkilenmenin daha az olabileğini düşündürmektedir.

Araştırmada doğrudan etkilere dair elde edilen bir diğer bulguya göre, psikolojik danışmanların sakin benlik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasında negatif yönlü bir

ilişki gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle psikolojik danışmanların olumsuz yaşam deneyimlerine sahip bireylerle kurdukları profesyonel ilişkide kendi benliklerini kaybetmeden diğerlerine destek olmaları olarak ifade edilen sakin benlik düzeyleri arttıkça eşduyum yorgunluğu düzeylerinin azalacağı söylenebilir. Wayment, Huffman ve Eiler (2019) tarafından 49 sağlık çalışanı ile gerçekleştirilen çalışmada sağlık çalışanlarında eşduyum yorgunluğunun azaltılmasında 4 oturumluk sakin benlik temelli kısa müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, sakin benlik ile eşduyum yorgunluğu arasında negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca sakin benlik temelli uygulanan programın katılımcıların eşduyum yorgunluğu süreçlerinin azalarak sakin benlik düzeylerinin yükselmesini sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen bir diğer doğrudan etki ise psikolojik danışmanların otantiklik düzeylerinin sakin benlik düzeyleri üzerindeki etkisidir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile sakin benlik düzeyleri arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bir önceki amaca dair bulgular başlığında tartışılmıştır (5.5.1).

Diğer taraftan, araştırmada dolaylı ilişkinin incelendiği aracılık modelinde psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunlukları arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolüne rastlanmamıştır. Bununla birlikte sakin benliğin regresyon modeline girmesiyle birlikte otantiklik puanlarına ait standardize olmayan beta katsayısının yükseldiği görülmüştür Bu durum sakin benlik değişkeninin otantiklik üzerinde baskılayıcı değişken (suppressor variable) olabileceğini akla getirmiştir. Araştırma bulgularında ayrıca sakin benliğin eşduyum yorgunluğu ile ilişkisi negatif yönlüyken (r= -.196), regresyon modelinde pozitif yönde (b= .123) değiştiği gözlenmektedir. Kaya ve Yıldırım (2018), aracı değişken modellerinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisiyle, aracı değişken sonucu oluşan etkinin farklı işaretlere sahip olduğu durumlarda baskılayıcılık etkisinden bahsedilebileceğini belirtmiştir.

Baskılayıcılık etkisi, birçok farklı nedenden kaynaklanabilmektedir. Kimi zaman katılımcılar en aşırı veya sosyal olarak en çok arzu edilen seçeneği işaretleyebilmektedirler. Kimi zaman ise bu durum madde formatı veya ölçme aracında yer alan önceki maddelerin doğası gibi bağlam etkileri tarafından tetiklenebilmektedir (Paulhus, 1991). Bu araştırmada bu etkinin çalışma grubu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışma grubunun salt

çoğunluğu okullarda görev alan psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken ölçüt olarak katılımcıların en az 1 yıl çalışma deneyimine sahip olmaları belirlenmiş olup katılımcıların travmatik yaşantılara sahip kişilerle çalışma sıklığı konusunda bir ölçüt belirtilmemiştir. Bu kapsamda katılımcılar travmatik deneyime sahip bireylerle doğrudan temas halinde bulunmayabileceğinden bu durumun eşduyum yorgunluğu sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Alan yazında eşduyum yorgunluğu ile otantiklik ve sakin benlik arasındaki arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara sınırlı sayıda rastlanmakla birlikte ruh sağlığı alanında önemli etkiye sahip psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile eşduyum yorgunluğu düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda farklı katılımcı gruplarıyla ve özellikle travmatik yaşantı deneyimine sahip danışanlarla çalışan psikolojik danışmanlarla yapılacak çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.3. Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri ile Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkide Sakin Benliği Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amaçlarından sonuncusu, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın amacı belirlenirken, psikolojik danışmanların çalışma hayatlarında olumsuz yaşantılara sahip bireylerle profesyonel ilişki kurmaları sonucunda maruz kaldıkları stres düzeyinin artış gösterebileceği, bununla birlikte fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tükenme yaşamalarının olası olabileceği düşüncesinden yola çıkılmıştır (Pines ve Aronson, 1988; Maslach, 2003). Bu kapsamda, psikolojik danışmanların mesleki yaşantılarında duygu, düşünce ve davranışları arasında uyumun bulunduğu otantik bir kimliğin ortaya konularak kendi benlikleri ile diğerleri arasındaki dengeyi sağlamaya yardımcı olan sakin benlik yapılarının geliştirilmesinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkisinin bulunacağı düşüncesi hâkim olmuştur. Araştırmada psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri yordayıcı değişken, mesleki yaşam kalitesi alt boyutu olan tükenmişlik düzeyleri yordanan değişken, sakin benlik ise aracı değişken olarak incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, psikolojik danışmanların otantiklik düzeylerinin sakin benlikleri aracılığıyla tükenmişliklerini açıkladığı söylenebilir.

Araştırmada değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile mesleki yaşam kalitelerinin son alt boyutu olan tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, otantiklik düzeyi yüksek olan psikolojik danışmanların mesleki yaşamlarında yıpranma, çalışma arzusunun azalması sonucunda içsel kaynaklarda yaşanan tükenme durumuyla daha az karşı karşıya kaldıklarını düşündürmektedir. Araştırma sonucu ile paralel olarak, Ryan (2017) tarafından 139 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin otantiklik düzeylerinin yüksek olmasının düşük düzeyde tükenmişlik belirtileri sergilemelerine neden olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde Van den Bosch ve Taris (2018) tarafından 546 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada da katılımcıların otantik düzeylerinin yüksek olması sonucunda daha az düzeyde tükenmişlik yaşayabilecekleri belirtilmiştir.

Araştırma bulgularından elde edilen bir diğer doğrudan etki ise, psikolojik danışmanların otantiklik düzeylerinin sakin benlik düzeyleri üzerindeki etkisidir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile sakin benlik düzeyleri arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmanın daha önceki amacına dair bulgular başlığında tartışılmıştır (5.5.1).

Araştırmada bulguları kapsamında doğrudan ilişkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de istatistiksel olarak manidar olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında sakin benliğin kısmi aracı role sahip olduğu gözlenmiştir. Alan yazında tükenmişlik ile otantiklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmakla birlikte ruh sağlığı alanında önemli etkiye sahip psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bu bulgu alanyazındaki teorik bazı açıklamalara dayanarak açıklanabilir. Alan yazında tükenmişlik, bireylerin çalışma hayatında yaşanan başarısızlık hissi sonucunda içsel kaynaklarda yaşanan tükenme durumu olarak belirtilmektedir (Freudenberger, 1974). Bu doğrultuda bireylerin mesleki başarı sağlamalarına destek olacak psikolojik kaynaklara gereksinim duyabileceği düşünülmektedir. Sakin benlik kavramı, bireylerin mesleki yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren bir yapı olarak ele alınmaktadır (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007; Wayment, Huffman ve Irwing, 2018; Wayment ve Cavolo, 2019). Otantikliğin de sakin benliğe alt yapı oluşturduğu (Wayment Bauer ve Sylaska, 2015; Chew ve Ang, 2021) dikkate alındığında her iki özellik

etkili psikolojik danışma nitelikleri arasında değerlendirilebilir. Bu bağlamda, alan yazında psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışma niteliklerine sahip olmalarının tükenmişliğe ilişkin koruyucu bir faktör olduğunu savunan çalışmalara rastlanmaktadır (Özabacı, İşmen ve Yıldız, 2004; Karaçam, 2019). Dolayısıyla psikolojik danışmanların otantik olmaları onların sakin benlik düzeylerini de geliştireceğinden sakin benliğin artmasına bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin düşük olması beklenen bir sonuçtur.

5.1.4. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, psikolojik danışmanların mesleki tatmin düzeyleri, eşduyum yorgunlukları ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle kadın ve erkek psikolojik danışmanların, gerçekleştirdikleri profesyonel yardım hizmetinin olumlu sonucu olan mesleki tatmin, olumsuz sonuçları olan eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasında bir farklılık bulunmamaktadır. Araştırma sonucuyla paralel olarak Başkale, Günüşen ve Serçekuş (2016) tarafından gerçekleştirilen sağlık çalışanlarının mesleki yaşam kalitesinin incelendiği çalışmada mesleki yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında (mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik) cinsiyete göre manidar bir farklılık tespit edilmemiştir. Brady (2017) tarafından gerçekleştirilen çocuk istismarı ile çalışan kuvvet personeli ile gerçekleştirilen çalışmada erkek personel ve kadın personelin mesleki tatmin düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulunamamıştır. Benzer biçimde Demirbilek (2019) tarafından sağlık çalışanlarının mesleki yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmada katılımcıların mesleki tatmin düzeyleri ve eşduyum yorgunlukları cinsiyete göre farklılaşma göstermemiştir. Çakıroğlu (2018) tarafından gerçekleştirilen ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde çalışan psikologların ikincil travmatik stres düzeylerinin incelendiği çalışmada da kadın ve erkek psikologların ikincil travmatik stres düzeyleri arasında manidar bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma sonuçlarından farklı olarak Orhan (2020) tarafından gerçekleştirilen cinsel istismar mağduru çocukların adli görüşmesini yürüten profesyonellerle yapılan bir çalışmada kadın adli görüşmecilerin erkek adli görüşmecilere oranla daha yüksek mesleki tatmin yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Cornille ve Meyers (1999) travmatize yaşantılara sahip bireylere yardım hizmeti sunan kadın çalışanların erkeklere oranla daha fazla ikincil

travma semptomları sergileyebileceğini belirtmiştir. Karaköse (2012) tarafından gerçekleştirilen rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışan bireylerin meslek yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmada kadınların eşduyum yorgunluğu düzeylerinin erkek katılımcılardan manidar biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde Tuş Yiğit (2019**)** tarafından gerçekleştirilen dezavantajlı gruplarla çalışan psikologlarda eşduyum yorgunluğu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kadın psikologların erkek psikologlara oranla daha fazla eşduyum yorgunluğu yaşadığı tespit edilmiştir. Özan (2019) tarafından gerçekleştirilen yoğun bakım hemşirelerinde eşduyum yorgunluğunun incelendiği çalışmada erkek katılımcıların eşduyum yorgunluğu düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Görüldüğü gibi alan yazında araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu kadar farklı sonuçlar elde eden çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu durum çalışmalarda örneklem grubuna dahil edilen katılımcıların farklı mesleklerde çalışma durumundan kaynaklanabilir. Farklı meslek gruplarında çalışan bireyler lisans eğitimlerinde aldıkları eğitimler sonucunda travmatik yaşantılara sahip kişilerle profesyonel ilişki kurmada farklı deneyimlere sahip olabilmektedirler. Alan yazında da mesleki yaşam kalitesinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisine ait sonuçların yeterince tutarlı olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Demirbilek, 2019). Bu nedenle psikolojik danışmanların mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete değişkeni ile ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca arttırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.5. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyime Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Aratırmanın bir diğer amacına yönelik olarak, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin mesleki deneyime göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; mesleki tatmin ve tükenmişlik alt boyutlarında psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerine göre manidar bir farklılık tespit edilmezken, eşduyum yorgunluğu alt boyutunda istatistiksel olarak manidar bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için gerçekleştirilen PostHoc testi sonucuna göre, 1-5 yıl mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanların 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip meslektaşlarına oranla daha fazla eşduyum yorgunluğu yaşadıkları görülmüştür. Psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerini inceleyen çalışmalar alan yazında oldukça

sınırlıdır. Araştırma sonuçları ile paralel olarak Demirbilek (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada acil çalışanlarının mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre manidar bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer biçimde Karaköse (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da Rehberlik ve Araştırma Merkezi personelinin mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinin meslekte geçirdikleri süreye göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yine araştırma sonuçları ile paralel nitelikte Sacco, Ciurzynski, Harvey ve Ingersoll (2015) tarafından hemşirelerle gerçekleştirilen çalışmada travma alanında çalışan hemşirelerin deneyim sürelerinin arttıkça eşduyum yorgunluğu düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar hemşirelerin daha fazla mesleki deneyim ve yaşam deneyimine sahip olmalarının eşduyum yorgunluğu ile baş etme becerilerine katkısının bulunabileceğini belirtmişlerdir. Benzer biçimde Prewitt (2018) tarafından travmaya maruz kalan bireylerle çalışan hemşirelerin eşduyum yorgunluğunun incelendiği çalışmada mesleki deneyimi artan hemşirelerin eşduyum yorgunluğu düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmış, uzun yıllar mesleğinde çalışmayı sürdüren katılımcıların stresli çalışma koşulları ile etkili baş etme stratejileri geliştirebilecekleri belirtilmiştir. Son olarak, Burhan (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik danışmanların mesleki kıdemlerinin artmasıyla eşduyum yorgunluğu düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, benzer biçimde mesleki kıdemin artmasıyla bireylerin mesleklerine adapte olarak baş etme mekanizmalarını etkin biçimde kullandıkları ve bu doğrultuda süreci daha ustaca yürüttükleri şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırma sonuçlarından farklı olarak Nelson-Gardell ve Harris (2003) tarafından cinsel istismar mağduru bireylerle çalışan profesyonellerle gerçekleştirilen çalışmada cinsel istismar alanında uzun süre çalışmış profesyonellerin uzun süre travmatik yaşantılara maruz kalmaları nedeniyle biriken travmatik süreçlerinin onları duygusal olarak etkilediği ve daha fazla eşduyum yorgunluğu yaşadıkları tespit edilmiştir. Benzer biçimde Orhan (2020) tarafından cinsel istismar mağduru bireylerle profesyonel ilişki içerisinde olan katılımcıların mesleki yaşam kalitelerinin incelendiği başka bir çalışmada katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinde mesleki deneyimlerine göre manidar bir farklılık gözlenmezken; tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak manidar bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada 2-5 yıl deneyime sahip katılımcıların 0-2 yıl deneyime sahip katılımcılara oranla daha fazla tükenmişlik yaşadığı gözlenmiştir. Davis (1988) tarafından gerçekleştirilen ve beş ayrı ülkede yürütülen çalışmalarda, mesleğe yeni başlayan genç çalışanların daha ileri yaşlarda bulunan çalışanlara oranla mesleki tatmin düzeylerinin daha düşük olduğu tespit

edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, bireylerin deneyim düzeyleri arttıkça çalıştıkları kurumla olan uyumlarının da artarak daha fazla tatmin duymaları şeklinde açıklanmıştır.

Alan yazında psikolojik danışmanların mesleki yaşam kaliteleri alt boyutları olan mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyimlerine göre farklılaşmasına ilişkin mevcut araştırmayla paralel sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu kadar farklı sonuçlar elde eden çalışmalara da rastlanmıştır. Alan yazında görülen bu farklılığın, deneyimle birlikte bireylerin profesyonel gelişimlerini de sürdürmeleri, kurum desteği, mezun olunan programın eğitim kalitesi vb. durumlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanların mesleki tatmin, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyim değişkeni ile ilişkisini inceleyen alternatif çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.6. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kuruma Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutları olan mesleki tatmin, eş duyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin çalışılan kuruma göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların büyük çoğunluğu devlet okullarında (%81.9) çalışmaktadır. Bu oranı özel okullar (%9.2), aile sosyal politikalar bakanlığı vb. diğer kurum ve kuruluşlar (%5.1), rehberlik ve araştırma merkezleri (%2.3) ve son olarak danışmanlık merkezleri (%1.5) takip etmektedir. Elde edilen bulgular, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin çalışılan kuruma göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Alan yazında psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre mesleki yaşam kalitelerini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonuçları ile paralel olarak Tuş Yiğit (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, dezavantajlı gruplarla çalışan psikologların eşduyum yorgunluğu düzeylerinin çalışılan kurum türüne göre manidar bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu araştırmada çalışılan kurum türüne göre mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarında manidar farklılığın bulunmamasının psikolojik danışmanların çalıştıkları kurum türü fark etmeksizin olumsuz yaşantılara sahip bireylerle çalışmalar gerçekleştirmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışmanlar çoğunlukla istihdam ettikleri okullarda, rehberlik araştırma merkezlerinde,

danışmanlık merkezlerinde, aile ve sosyal politikalar bakanlığı gibi kurum ve kuruluşlarda deprem, sel, yangın, göç, ihmal ve istismar vb. travmatik deneyime sahip kişilerle mesleki sorumlulukları gereği ilişki kurmaktadırlar. Bu duruma ek olarak psikolojik danışmanlar ülkemizde yaşanan doğal felaketlerde, afet bölgelerinde gönüllü çalışmalarda da bulunmaktadırlar. Bu kapsamda pek çok kurum türünde görev alan psikolojik danışmanların benzer yaşantılar deneyimleyebildikleri düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarından farklı olarak Craig ve Sprang (2010) tarafından travma uzmanları ile gerçekleştirilen çalışmada yatılı bakım alanında çalışan katılımcıların, toplum sağlığı merkezleri ve özel klinikte görev alan uzmanlara oranla daha yüksek düzeyde eşduyum yorgunluğu yaşadığı belirtilmektedir. Bu farklılığın çalışılan kurumun travma yaşantısına sahip bireylerle geçirilen süre ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Tahincioğlu (2018) tarafından psikolog ve psikolojik danışmanların çalışma yaşam kalitelerinin incelendiği araştırmada özel kurum ve kuruluşlarda çalışan psikolojik danışmanların okullarda çalışanlara oranla mesleki tatmin düzeylerinin yüksek, tükenmişlik düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgunun çalışılan kurumdaki iş yükü ve kurum kültüründen kaynaklı olabileceği belirtilmiştir.

5.1.7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Eşduyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Desteği Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Psikolojik danışmanların süpervizyon desteği almasının danışanla kurulan ilişkiyi pozitif anlamda destekleyeceği düşünülmektedir. Radey ve Figley (2007) ruh sağlığı çalışanlarının danışanlara destek olmadan önce kendilerini desteklemelerinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Terapistin kendisini ihmalinin aynı zamanda danışanın ihmali ile sonuçlanabileceğini bunu önlemek için süpervizyon desteğinin kritik öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmanın bir diğer amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre, psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarından olan eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri süpervizyon desteği alma durumuna göre manidar bir farklılık göstermezken; mesleki tatmin alt boyutunun süpervizyon desteği alma durumuna göre manidar bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, süpervizyon desteği alan psikolojik danışmanların bu desteği almayanlara oranla daha fazla mesleki tatmin yaşadıkları söyleebilir. Araştırma sonuçlarından farklı olarak Radey ve Figley (2007) iyi bir eğitim ve süpervizyon desteğinin eşduyum yorgunluğunu önlemede kilit role sahip

olduklarını belirtmektedir. Ülkemizde Mertan (2009) tarafından kadın danışma merkezleri çalışanlarıyla gerçekleştirilen çalışmada düzenli biçimde süpervizyon desteği alan katılımcıların eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin bu desteği almayanlara oranla daha düşük seyrettiği tespit edilmiştir. Benzer biçimde Brief ve Weiss (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada süpervizyon desteğinin eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik üzerinde önemli etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak alan yazında süpervizyon desteği almanın tükenmişlik üzerinde önemli derecede etkiye sahip olduğunu belirten araştırmalar da yer almaktadır **(**Cherniss, 1995; Azar, 2000).

Araştırma sonuçları ile alan yazında yer alan çalışmaların sonuçlarında farklılıkların bulunmasının alınan süpervizyon desteğinin içeriği, süresi, sistematikliği vb. süreçlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Webster ve Hackett, 1999). Süpervizyon desteğinin sistematik ve düzenli biçimde gerçekleştirilmesi ve süpervizyon desteği sağlayan kişilerin alanında yetkin bilgi beceri ve donanıma sahip olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırmanın çalışma grubu en az 1 yıl mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Bu kapsamda araştırmada incelenen değişkenlerin daha farklı gruplarla karşılaştırma olanağı sağlayan daha geniş katılımcıyı içeren çalışma gruplarıyla gerçekleştirilmesi önerilebilir.

2. Yapılan alan yazın incelemesinde ruh sağlığı alanında önemli rol oynayan psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, var olan çalışmaların ise genellikle farklı mesleklerde çalışan bireylerle yapıldığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

3. Araştırmada değişkenler içerisinde yer alan sakin benlik değişkeni ile alan yazında sınırlı sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ruh sağlığı çalışanlarının mesleki yaşam kaliteleri üzerinde etkisi olduğu görülen sakin benlik kavramı farklı araştırma desenlerinde ve farklı değişkenlerle birlikte incelenebilir.

4. Araştırmada psikolojik danışmanlarda otantiklik ve eşduyum yorgunluğu arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolünün sınandığı bulgularda sakin benlik değişkeninin baskılayıcı değişken olarak rol oynadığı düşünülmüştür. Bu kapsamda, söz konusu değişkenlere ilişkin çalışmaların travma mağdurları ile doğrudan çalışan psikolojik danışmanlarla gerçekleştirilmesinin konuya açıklık getirmek açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

5. Araştırma sonucunda psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitelerinin mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular ile alan yazında yer alan bulgular arasında tutarsız sonuçların bulunduğu gözlenmiştir. Bu doğrultuda söz konusu değişkene ilişkin çalışmalar yapılırken mesleki deneyimin sadece yıl üzerinden değil, farklı parametrelerle ele alınması önerilebilir.

6. Araştırma sonucunda süpervizyon desteği alan psikolojik danışmanların mesleklerinden aldıkları doyumun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanların süpervizyon desteği almaları kapsamında teşvik edici sürecin yapılandırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

7. Araştırmada psikolojik danışmanların mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarından mesleki tatmin düzeyinin arttırılması, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasında otantiklik ve sakin benlik değişkenlerinin etkili olduğu ve özellikle sakin benliğin otantiklik ve mesleki yaşam kalitesi alt boyutlarndan mesleki tatmin ve tükenmişlik arasında aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik danışmanların mesleki tatmin düzeylerinin arttırılması ve tükenmişlik yaşamalarının önlenmesine yönelik olarak otantiklikle birlikte sakin benlik düzeylerini de geliştirecek eğitim/psikoeğitim programlarının gerekli olduğu düşünülmektedir.

8. Araştırmada psikolojik danışmanların mesleki yaşam kaliteleri, otantiklik düzeyleri ve sakin benlik düzeyleri nicel araştırma deseni kapsamında incelenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki örüntülernin daha ayrıntılı incelenmesi adına nitel ve karma araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Addington, E. L., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2016). Post-traumatic Stress. Eds. Wood A.M, Johnson, J. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, (223-231). America: Wiley.

Ağaoğlu, E., Ceylan, M., Kasım, E. ve Madden, T. (2004). Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri. *Malatya: XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.*

Akbaş, F. N. (2021). *Göç yaşantısının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisinde otantiklik kişiliğin aracılık rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Akdeniz, C., Aydemir, Ö., Akdeniz, F., Gülseren, Ş. ve Kültür, Ş. (1999). Sağlık düzeyi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 9*(2), 104 -108.

Akça, E. (2014). *Personality and cultural predictors of the quite ego: Comparing Turkey and United States.* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi: Büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, D.C: Author.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, D.C: Author.

Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik ekileri ve terapötik müdahaleleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(37), 304-318.

Azar, S.T. (2000). Preventing burnout in professionals and paraprofessionals who work with child abuse and neglect cases: a cognitive behavioral approach to supervision. *Journal of Clinical Psychology*. *56*(5), 643-663. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5%3C643::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-U

Bağcıvan, E. (2019). *Çocuk hemşirelerinde merhamet yorgunluğunun mesleki yaşam kalitesi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psycholohical research: Conceptual, strategic an statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182.

Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance.* London: Sage.

Başaran, S., Güzel, R. ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri. *Romatizma Dergisi (Turkish Journal of Rheumatology), 20*(1), 55-63.

Başkale H., Günüşen P. N. ve Serçekuş P. (2016). Bir devlet hastanesinde görev yapan hemşirelerin çalışan yaşam kalitesi düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi. 9*(2), 125-133. doi: 10.5505/ptd.2016.03779

Boyraz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, *61*(3), 498. doi:10.1037/cou0000031

Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı.* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Brady, P.Q. (2017). Crimes against caring: Exploring the risk of secondary traumatic stress, burnout, and compassion satisfaction among child exploitation investigators. *Journal of Police and Criminal Psychology*, *32*(4), 305-318. https://doi.org/10.1007/s11896-016-9223-8

Bride, B.R., Margaret, M., Yegidis, B., & Figley, C.R. (2004). Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice*, 14, 27-35. https://doi.org/10.1177%2F1049731503254106

Bride, B. E., Radey, M., & Figley, C. R. (2007). Measuring compassion fatique. *Clinical Social Work Journal*, *35*(3), 155-163. doi:10.1007/s10615-007-0091-7

Brief, A.P., & Weiss, H.M (2002). Organizational behavior: affect in the workplace. *Annual Review in Psychology*, 53, 279-307. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135156

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. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Burhan, S. (2021). *Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimleri için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (28. Basım).* Ankara: Pegem Akademi.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521– 527. doi:10.1023/a:1007745627077

Cemey, M. S. (1995). Treating the gheroic treaters. In C.R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 131-149). Brunner.

Cherniss, C. (1995). *Beyond burnout.* New York: Routledge.

Chew, L. C., & Ang, C. S. (2021). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 1-11. doi: 10.1007/s12144-021-01867-5

Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*, *12*(2), 235-243. https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x

Constitution of the World Health Organization. (1946) *In: Bulletin of the World Health Organization 2002, 80*(12), 983-984.

Cornille, T.A., & Meyers, T.W. (1999). Secondary traumatic stress among child protective service workers: prevalence, severity and predictive factors. *Traumatology, 5*(1), 15- 31. https://doi.org/10.1177%2F153476569900500105

Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, *23*(3), 319-339. https://doi.org/10.1080/10615800903085818

Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları, nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi.* İstanbul: Edam.

Crocq, M. A., & Crocq, L. (2000). From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *2*(1), 47-55. doi:10.31887/DCNS.2000.2.1/macrocq

Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde görev yapan psikologlarda ikincil travmatik stres ile ilişkili faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Çekici, F. (2019). The Relationships between mindfulness and valued living in university students: The mediating role of asuthenticity. *International Education Studies*, *12*(11), 148-153. https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p148

Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk gruplarıyla çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelebi, P. E. (2018). *Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisi: Benlik bilinçliliğinin aracı rolü.* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Davis, K. (1988). *İşletmede insan davranışı: Örgütsel davranış*. (Çev. Tosun, K. vd.). İstanbul: İÜ Yayınları.

Demirbilek, Ö. (2019). *112 acil çalışanları arasında eşduyum yorgunluğu, eşduyum tatmini ve tükenmişlik: Kayseri ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Durmaz, B. ve Atamaz, F. (2006). Stroke and quality of life. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 52, 45-49.

Duygulu, S. ve Korkmaz, F. (2008). Hemşirelerin örgüte bağlılığı, iş doyumları ve işten ayrılma nedenleri. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, *12*(2), 9-20.

Efraty, D., Sirgy, M. J., & Claiborne, C. B. (1991). The effects of personal alienation on organizational identification: a quality-of-work-life model. *Journal of Business and Psychology*, *6*(1), 57-78. https://doi.org/10.1007/BF01013685

Ekşi, H., Sayın, M. ve Çelebi, Ç. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *14*(32), 79-102.

Emre, M. (2019). *Psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluşlarının, iş yerindeki stres kaynaklarına, çalışma yaşamı kalitelerine ve yaşam stillerine göre yorumlanması.* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ergün, E. (2019). *Acil serviste görev yapan sağlık çalışanlarının yaşam kalitelerinin merhamet duygusuna etkisinin belirlenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y. ve Eser, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, *7*(2), 48-54.

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized.* New York: Routledge.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433–1441. doi:10.1002/jclp.10090

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Ganz, P.A. (1994). Long-range effect of clinical trial interventions on quality of life. *Cancer, 74*(9), 2620 - 2624. https://doi.org/10.1002/1097-0142(19941101)74:9+<2620::AID-CNCR2820741806>3.0.CO;2-5

Ge, X., & Hou, Y. (2021). Confucian ideal personality traits (Junzi personality) and mental health: The serial mediating roles of self-control and authenticity. *Acta Psychologica Sinica*, *53*(4), 374 – 385. https://dx.doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00374

Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, *5*(6), 18-20.

Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/ özerk benlik ketlenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri.* Ankara: Seçkin Yayınları.

Hablemitoğlu, Ş. ve Özmete, E. (2012). Sosyal çalışmacıların iş yaşamı kalitesi: Şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, stres kaynakları, iş tatmini ve kariyer olanakları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(1), 171-204. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000013

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: AddisonWesley.

Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditionaş process analysis: A regression-based approach* (2nd Edition). New York: The Guilford Press.

Henry, E. (2009). Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet ego. In A. H. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *The journal of positive psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice* (pp. 430-433). doi: 10.1080/17439760902992506

Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 248-251. https://doi.org/10.1080/10478400701598330

Heppner, W. L., Kernis, M. H. Nezlek, J. B. Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within person relationships among daily self esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19, 1140-1145. https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.2008.02215.x

Hiçdurmaz, D. ve Arı İnci, F. (2015). Eşduyum yorgunluğu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 7*(3), 295-303. doi: 10.5455/cap.20141128113430.

Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth.* London: Routledge

Huzzard, T. (2003). *The convergence of the quality of working life and competitiveness*. Stockholm: National Institute for Working Life.

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(40), 142-153.

İşmen Gazioğlu, E. ve Demir, İ. (2020). Psikolojik danışman adaylarının danışman özyeterliğini yordamada otantiklik ve dünyaya ilişkin varsayımların rolü. *Balıkesir Univercity The Journal of Social Sciences Institute (BAUNSOBED), 23*(44), 827-844. https://doi.org/10.31795/baunsobed.691544

Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing, 22*(4), 116-120. doi:10.1097/00152193-199204000-00035

Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 68*(1), 29-32.

Kaptanoğlu, C. (1997). İkincil travmatik stres. *Türkiye insan hakları vakfı tedavi ve rehabilitasyon merkezleri raporu* (17) içinde (41 - 48). Ankara: TİHV.

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). Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Karaköse, B. (2012). *Rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışan personelin örgütsel bağlılık ve çalışma yaşamı kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2022). The mediating role of psychological flexibility in explaining authenticity and life satisfaction with alexithymia. *Participatory Educational Research, 9*(1), 285-302. http://dx.doi.org/10.17275/per.22.16.9.1

Karataş, Z. (2019). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin bugünü ve geleceği. C. Şahin (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik* içinde (s. 318-319). Ankara: Pegem Akademi.

Kaya, Ç. (2019). *Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kaya Yıldırım, İ. (2018). *Obsesif kompulsif belirtiler ve ebeveynlik biçimleri arasında suçluluk ve utancın aracı rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multi component conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 283–357). New York: Academic P.

Kernis, M. H., & Heppner, W. L. (2008). Individual differences in quiet ego functioning: Authenticity, mindfulness and secure self-esteem. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 85-93). Washington DC: American Psychological Association.

Kırca, B. ve Saruhan, V. (2020). Pozitif psikoloji ekseninde baş etme. D.Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarla pozitif psikoloji* içinde (s.143-160). Ankara: Pegem Akademi.

King, A. K. (1998). Self concept and self esteem: clarification of terms. *Journal of School Health, 67*(2), 68-70. doi:10.1111/j.1746-1561.1997.tb06303.x

Koca, F. (2018). *Hemşirelerde merhamet yorgunluğu ve etkili faktörlerin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Korunka, C., & Hoonakker, P. (2014). *The impact of ICT on quality of working life.* Dordrecht: Springer.

Koyuncu, O. (2019). *Çocuk kliniklerinde çalışan sağlık profesyonellerinin mesleki yaşam kalitesini etkileyen bireysel ve çevresel faktörler.* (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Kuzgun, N. E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Lawson, G., & Myers, J. E. (2011). Wellness, professional quality of life, and career-sustaining behaviors: What keeps us well? *Journal of Counseling & development, 89*(2), 163-171. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00074.x

Lerias, D., & Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. Stress and Health: *Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 19*(3), 129-138. https://doi.org/10.1002/smi.969

Levine, M. F., Taylor, J. C., & Davis, L. E. (1984). Defining quality of working life. *Human Relations, 37*(1), 81–104. doi:10.1177/001872678403700105

Lewis Herman, J. (2016). *Travma ve iyileşme* (Çev. T. Tosun). İstanbul: Literatür Yayınları.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 362. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.3.362

Lu, C., Jiang, Y., Zhao, X., & Fang, P. (2019). Will helping others also benefit you? Chinese adolescents' altruistic personality traits and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 21*(4), 1–19. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00134-6

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology,* 60, 541–572. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x

Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior, 29*(2), 219-238. https://doi.org/10.1002/job.507

Martinez, J., Mikkelsen, C. A., & Phillips, R. (2021). *Handbook of quality od life and sustainability.* Switzerland: Springer. Doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-50540-0

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Leiter, P. M. (1997). *The truth about burnout.* Jossey-Bass: San Francisco

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 189-192. https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.01258

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Mertan, A. A. (2009). *Kadın Danışma Merkezlerinde çalışan kadınların ruhsal travma ile ilişkili sorunları.* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

McCann, L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress, 3*(1), 131-149. https://doi.org/10.1007/BF00975140

McMillan, M. (2004). *The person-centred approach to therapeutic change.* London, United Kingdom: Sage.

Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Akkoyun, F. (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Nadler, D. A., & Lawler, E. E. (1983). Quality of work life: Perspectives and directions. *Organizational Dynamics, 11*(3), 20–30. https://doi.org/10.1016/0090-2616(83)90003-7

Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships. 19*(6), 835-857. https://doi.org/10.1177%2F0265407502196006

Nelson-Gardell, D., & Harris, D. (2003). Childhood abuse history, secondary traumatic stress and child welfare workers. *Child Welfare,* 82, 5-26.

Nelson-Jones, R. (2014). *Pratical counselling and helping skills: Text and activities for the lifeskills counselling model (8th Edition).* California: Sage.

Orhan, G. (2020). *Cinsel istismar mağduru çocukların adli görüşmesini yürüten profesyonellerin ikincil travmatik stres, tükenmişlik ve mesleki doyum düzeyleri ile ilişkili değişkenler: Türkiye örneği.* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öksüz, Y. ve Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 5*(3), 321-336.

Özabacı, N., İşmen, E. ve Yıldız, A. S. (2004). Psikolojik danışmanların ideal özellikleri ile yılgınlık düzeylerinin karşılaştırması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 37*(37), 8-25.

Özan, A. (2019). *Yoğun bakım hemşirelerinde merhametin ve merhamet yorgunluğunun belirlenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17-59). San Diego, CA: Academic Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.

Polat, F. N. ve Erdem, R. (2017). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 291-312.

Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227. https://doi.org/10.1080/00273170701341316

Prewitt, C. (2018). *Compassion fatigue and trauma nursing.* (Master of science). California State University, Presented to the Faculty of the School of Nursing, San Marcos.

Radey, M., & Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, *35*(207), 207-214. doi: 10.1007/s10615-007-0087-3

Rogers, C. R. (1946). Psychometric tests and client-centered counseling. *Educational and Psychological Measurement*, *6*(1), 139-144.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person.* Boston MA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1971). *A theory of personality. Perspectives on personality*. Boston, MA: Little, Brown.

Rogers, C. R. (2011). *Kişi olmaya dair: Bir terapistin gözüyle psikoterapiye bakış*. İstanbul: Okuyan Us.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68- 78. doi: 10.1037110003-066X.55.1.68

Ryan, W. (2017). *The influence of coach leadership behavior and authenticity on burnout among collegiate athletes.* (Master's Thesis). Georgia Southern University, Georgia.

Sacco, T., Ciurzynski, S., Harvey, M., & Ingersoll, G. (2015). Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Critical Care Nurse. 35*(4), 32–42. https://doi.org/10.4037/ccn2015392

Salanova Soria, M., & Gumbau, S. L. (2016). Toward an applied positive psychology. *Psychologist Papers, 37*(3), 161-164.

Schauben, L. J., & Frazier, P. A. (1995). Vicarious trauma: The effects on female counselors of working with sexual violence survivors. *Psychology of Women Quarterly, 19*(1), 49-64. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00278.x

Schmid, P. F. (2001). Authenticity: The person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice, 1*, 213-228.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using new positive psychology to realize your potential for lasting for fulfillment.* New York: Avenue of the Americas.

Stamm, B. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Development history of the compassion satisfaction and fatigue test. In: C.R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 107-122). New York: Brunner-Routledge.

Stamm, B. H. (2005). The ProQOL manual: The professional quality of life scale: Compassion satisfaction, burnout and compassion fatigue/ secondary trauma scales.

http://www.compassionfatigue.org/pages/ProQOLManualOct05.pdf adresinden erişilmiştir.

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org.

Sürgevil Dalkılıç, O. (2014). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri.* Ankara: Nobel Yayınları.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics.* Boston: Pearson.

Tahincioğlu, D. (2018). *Psikologların ve psikolojik danışmanların iş doyumu, çalışma yaşam kaliteleri ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Taşçıoğlu, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi, 6*(12), 103-125. doi: 10.7816/nesne-06-12-06

Testa, M.A., & Simonson, D.C. (1996). Assesment of qualitiy of life outcomes. *The New England Journal of Medicine, 334*(13), 835-840. doi: 10.1056/NEJM199603283341306

TDK (2015). *Bilim ve sanat terimleri sözlüğü: Hemşirelik terimleri sözlüğü.* 06.01.2021 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlükleri (sozluk.gov.tr) adresinden erişildi.

Tohme, O., & Joseph, S. (2020). Authenticity is correlated with mindfulness and emotional intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-18. https://doi.org/10.1177/0022167820940926

Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal,* 1–8. https://doi.org/10.1100/2012/529691

Tuş Yiğit, K. (2019). *Dezavantajlı gruplarla çalışan psikologlarda eşduyum yorgunluğu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye İnsan Hakları Vakfı (1997). *Tedavi ve rehabilitasyon merkezleri raporu.* Ankara: Türkiye İnsan Hakları Vakfı Yayınları.

Ulukan, M. (2014). *Mimari korumada otantiklik üzerine yöntem araştırması ve İstanbul Tekkelerinde uygulama örnekleri.* (Doktora Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Vallacher, R. R., & Nowak, A. (1999). The dynamics of self-regulation. In R. S. Wayer, C.S. Carver & M.F. Scheier (Eds.). *Perspectives on behavioral self-regulation* (pp. 241-259). USA: Lawrence Erlbaum Associates.

Van den Bosch, R., & Taris, T. (2018). Authenticity at work: Its relations with worker motivation and well-being. *Frontiers in Communication, 3*(21), 1-11. doi: 10.3389/fcomm.2018.00021

Van Laar, D., Edwards J. A., & Easton, S. (2007). The work-related quality of life scale for healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing 60*(3), 325–333 doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04409.x

Ventegodt, S., & Merrick, J. (2009). *Health and happiness from meaningful work: Research in quality of working life.* New York: Nova Science Publishers.

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2008). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego.* Washington DD: American Psychological Association.

Wayment, H. A., Bauer, J., & Sylaska, K. (2015). The Ouiet ego scale: measuring the compassionate self-ıdentity. *In Journal of Happinies Studies, 16*(4), 999-1033. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Motives and values for the balance and growth of the self and others in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies, 19*(3), 881–896. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z

Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Irving, L. H. (2018). Self-rated health among unemployed adults: The role of quiet ego, self-compassion, and post-traumatic growth. *Occupational Health Science, 2*(3), 247-267. https://doi.org/10.1007/s41542-018-0023-7

Wayment, H. A., Al-Kire, R., & Brookshire, K. (2019). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism, 23*(3), 607-618. doi:10.1177/1362361318763971

Wayment, H. A., & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health, 67*(2), 92-96. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462826

Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Eiler, B. A. (2019). A brief" quiet ego" workplace intervention to reduce compassion fatigue and improve health in hospital healthcare workers. *Applied Nursing Research: ANR, 49*, 80-85. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.05.002

Webster, L., & Hackett, R. K. (1999). Burnout and leadership in community mental health systems. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research. 26*(6), 387-399. https://doi.org/10.1023/A:1021382806009

White, N. J. (2011). *An examination of dispositional authenticity*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University. 25.07.2021 tarihinde https://www.semanticscholar.org/paper/An-Examination-of-Dispositional-Authenticity-White/fcff4f77a9a0b2e7ab8b96dacf71fd5e7b64a022?p2df adresinden erişildi.

WHOQOL Group. (1994). The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). *In Quality of life assessment: international perspectives* (pp. 41-57). Springer, Berlin, Heidelberg.

Wong, C. A., & Cummings, G. G. (2009). The influence of authentic leadership behaviors on trust and work outcomes of health care staff. *Journal of Leadership Studies*, *3*(2), 6-23. https://doi.org/10.1002/jls.20104

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(3), 385. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385

Wu, S., Li, H., Zhu, W., Li, J., & Wang, X. (2010). A structural equation model relating work stress, coping resource, and quality of life among chinese medical professionals. *American Journal of Industrial Medicine*, *53*(11), 1170-1176. https://doi.org/10.1002/ajim.20864

Yalçındağ, B. (2009). *Relationships between courage, self-construals and other associated variables.* (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy.* New York: Basic Books.

Yaman, E. (2020*). Onkoloji ve palyatif bakım hemşirelerinin merhamet yorgunluğunun iş ve yaşam doyumuna etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N. ve Aker, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi, 47*(2), 111-117. doi: 10.4274/npa.5210

Yıldırım, G., Kıdak, L. B. ve Yurdabakan, I. (2018). İkincil travmatik stres ölçeği: Bir uyarlama çalışması. *Psychiatry, 19*(1), 45-51. doi: 10.5455/apd.247563

Yıldırım, M. (2020). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocukların annelerinin psikolojik sıkıntı, travma sonrası gelişim ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilgili değişkenler.* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yöntem, M. K. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8*(8), 2291-2302. doi: 10.7827/TurkishStudies.5477

Zara, A. ve İçöz, J. F. (2015). Türkiye'de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 18*(1), 15-23.

EKLER

EK – 1 Etik Kurul İzni

İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ	T.C. İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU KARARI

Tarihi	Sayısı
17/05/2021	2021/05-05

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Psikolojik Danışmanların Mesleki Yaşam Kalitelerinin Otantiklik ve Sakin Benlik Bağlamında İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel Araştırma
ARAŞTIRMACI(LAR)	Rabia TÜRKÜCÜ Doç. Dr. Müge AKBAĞ
KARAR	Etik açıdan uygundur.

Görevi	Kurul Üyeleri	İmza
Başkan	Prof. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM	
Üye	Prof. Dr. Ahmet AKIN	
Üye	Prof. Dr. Özlem FEDAİ	
Üye	Prof. Dr. Çiğdem KILIÇ	
Üye	Prof. Dr. Yeşim GÜLEÇ ASLAN	
Üye	Doç. Dr. Özge CENGİZ	
Üye	Doç. Dr. Özcan Erkan AKGÜN	
Üye	Av. Fevziye DOĞRUER	

EK – 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı kapsamında Doç. Dr. Müge AKBAĞ danışmanlığında, Psk. Dan. Rabia TÜRKÜCÜ tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı, "Psikolojik Danışmanların Mesleki Yaşam Kalitelerini Etkileyen Faktörler"i incelemektir. Formu, kamu veya özel kurumlarda aktif olarak görev yapan ve en az 1 yıllık çalışma deneyimine sahip psikolojik danışmanlar doldurabilir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. Araştırmanın amacına ulaşması için soruları eksiksiz ve samimi olarak cevaplamanız son derece önemlidir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Soruları cevaplamadan önce lütfen soruların ait olduğu ölçeklerin başında yer alan açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Araştırmaya katılmanız halinde yanıtlarınız tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır**.** Araştırma ile ilgili bilgi almak veya sorularınız için araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Katkılarınız ve değerli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Psk. Dan. Rabia TÜRKÜCÜ

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

(Tez Danışmanı)

( ) Yukarıdaki metni okudum. Konusu ve amacı belirtilen araştırmada yanıtlarımın gizliliğinin korunacağını anladım. Araştırmadan elde edilecek bilgilerin bilimsel çalışma amacıyla kullanılmasını ve söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum**.**

EK – 3: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ( ) Erkek ( )

2. Yaşınız:……..

3. Mesleki Deneyim Süreniz:

1 – 5 yıl ( ) 5 – 10 yıl ( ) 10 yıl ve üzeri ( )

4. Çalıştığınız Kurum:

Devlet Okulu ( )

Özel Okul ( )

RAM ( )

Danışmanlık Merkezi ( )

Diğer ( ) ……..

5. Psikolojik Danışma uygulamalarında süpervizyon desteği alıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

EK – 4 : Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler)

Yaptığınız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlıyor. Duygularımız ya da yaşanılan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğinizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimleriniz hakkında sorular sormak istiyoruz. Lütfen, her soruyu içinde bulunduğunuz durumu göz önüne alarak değerlendiriniz. GEÇTİĞİMİZ SON BİR AYDAKİ duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı, aşağıdaki çizelgede belirtilen 0 ile 5 arasındaki rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

0=Hiçbir zaman 1=Nadiren 2=Bazı zamanlar 3=Sıkça 4=Sık Sık 5=Çok Sık

		Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Bazı Zamanlar**	**Sıkça**	**Sık Sık**	**Çok Sık**
2.	Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Yardım eden olarak kendimi "başarılı" hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30.	Bu işi seçtiğim için mutluyum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Re: Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni

AY

Asli Yesil
13.01.2021 Çar 01:10
Kime: Siz

ÇYK ölçeği.pdf
84 KB

ÇYK ölçeği.doc
80 KB

2 ek (165 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba

ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Maile ölçeğin makalesini ve ölçek maddelerini ekliyorum.

İyi çalışmalar dilerim

Dr. / PhD. Aslı YEŞİL
Dr. Öğretim Üyesi Bursa Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Assist. Prof. Aslı YEŞİL
Bursa Technical University, Psychology Department

EK – 5 : Otantiklik Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendiriniz.
1-Beni hiç tanımlamıyor, 7- Beni tamamen tanımlıyor.

İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

	Hiç		Orta Düzeyde			Tamamen
1	2	3	4	5	6	7

1 . Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.

1 2 3 4 5 6 7

5 . Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim.

1 2 3 4 5 6 7

7 . Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.

1 2 3 4 5 6 7

11 . Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.

1 2 3 4 5 6 7

Re: Otantiklik Ölçeği Kullanım İzni

TI

tahsin ilhan
24.12.2020 Per 21:30
Kime: Siz

otantiklik ölçeği.docx
21 KB

Merhaba Rabia Hanım,

İstemiş olduğunuz Otantiklik Ölçeği ekte. Tezinizde başarılar diliyorum. Müge Hocaya selamlar...

Prof. Dr. Tahsin İlhan
Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi
Tel:

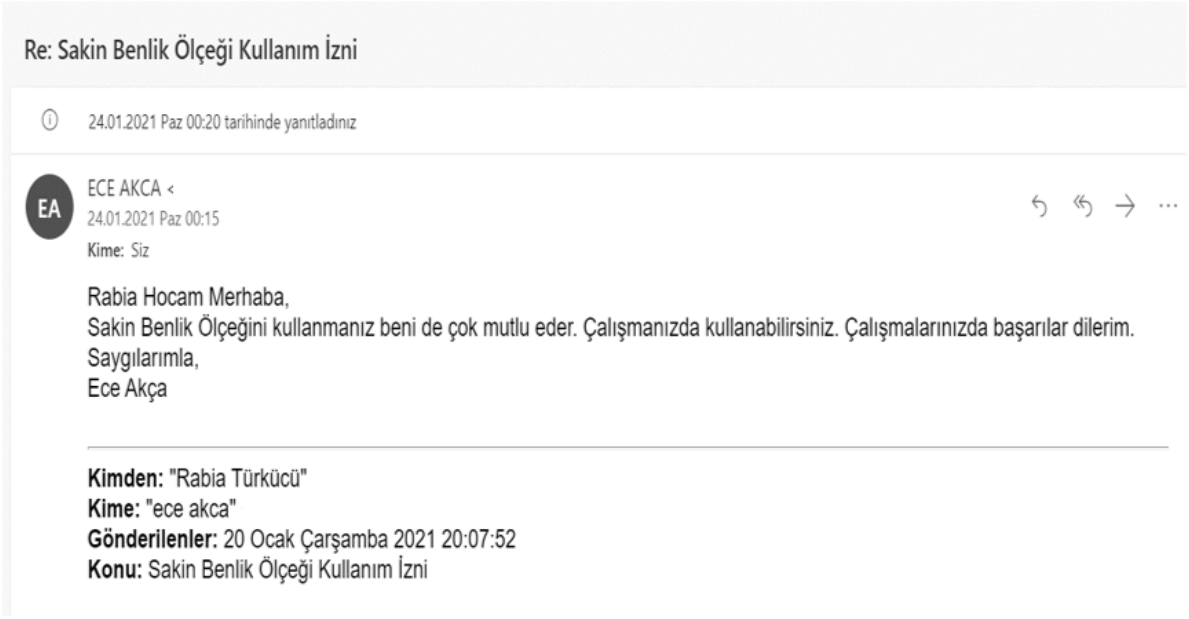
Prof. Dr. Tahsin İlhan (Ph.D)
Gaziosmanpaşa University
Faculty of Education
Department of Guidance and Counseling
Phone:

EK – 6 : Sakin Benlik Ölçeği ve Kullanım İzni (Örnek Maddeler)

Aşağıda sizin görüş ve değerlerinizi tanımlayan ya da tanımlamayan ifadeler verilmiştir. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi ne sıklıkla hissettiğinizi sağdaki ölçekten uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz.

1 = Çok Nadir 2 = Ara sıra 3 = Bazen 4 = Sık sık 5 = Nerdeyse her zaman

		Çok Nadir	**Ara Sıra**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Neredeyse Her Zaman**
2.	Farkında olmadan kendimi bir şeyler yaparken bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Tanımadığım insanlarla aramda bir bağ hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Zaman içerisinde bir birey olarak çok geliştiğimi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Bazen olayları başkalarının bakış açısından görmekte zorluk çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Düşününce, yıllar içerisinde bir birey olarak çok da gelişmediğimi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



Re: Sakin Benlik Ölçeği Kullanım İzni

24.01.2021 Paz 00:20 tarihinde yanıtladınız

EA

ECE AKCA <
24.01.2021 Paz 00:15
Kime: Siz

Rabia Hocam Merhaba,
Sakin Benlik Ölçeğini kullanmanız beni de çok mutlu eder. Çalışmanızda kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.
Saygılarımla,
Ece Akça

Kimden: "Rabia Türkücü"
Kime: "ece akca"
Gönderilenler: 20 Ocak Çarşamba 2021 20:07:52
Konu: Sakin Benlik Ölçeği Kullanım İzni