DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.51419>

Authenticity process is conducted by

Makale Türü: Araştırma makalesi

Geliş Tarihi: 16-05-2021

Kabul Tarihi: 07-11-2021

On-line Yayın: 30-12-2021

Article Type: Research article

Submitted: 16-05-2021

Accepted: 07-11-2021

Published Online: 30-12-2021

Atıf Bilgisi / Reference Information

Acar, S., & Doğan, U. (2021). Psikolojik Danışmanların Kendi Ruh Sağlıklarına Yönelik Değerlendirmeleri. *Journal of History School*, 55, 4320-4336.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KENDİ RUH SAĞLIKLARINA YÖNELİK DEĞERLENDİRMELERİ¹

Sinem ACAR² & Uğur DOĞAN³

Öz

Araştırmanın amacını psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını nasıl değerlendirdiklerini belirlemek oluşturmaktadır. Gerçekleştirilen bu çalışma nitel desenedir. Çalışmada veri toplama yöntemi olarak, görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmelerde veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen ve uzman görüşüne sunulurken revize edilen bir yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışma, altısı erkek ve beşi kadın olmak üzere 11 okul psikolojik danışmanı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verileri iki araştırmacı bağımsız olarak analiz etmiş ve kategoriler ve kodlar oluşturmuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ortaya çıkan temalar “Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları ile ilgili görüşleri”, “Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını koruma ile ilgili görüşleri”, “Psikolojik danışmanların kendileri ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemleri”, “Psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili değerlendirmeleri” şeklindedir. Araştırmanın bir sonucuna göre, psikolojik danışmanların ruh sağlığı ile ilgili değerlendirmeleri olumlu ve olumsuz yöndeki faktörleri kapsamaktadır. Bir diğer sonuca göre, psikolojik danışmanların ruh sağlıklarını korumada

¹Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %50, 2. yazar: %50. Bu Makalenin etik kurul onayı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 210077/115 sayı ve toplantı numarası ile alınmıştır.

²Dr. Öğretim Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, sinemacar@mu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-6098-7949

³Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, ugurdogan@mu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7603-6470

Psikolojik Danışmanların Kendi Ruh Sağlıklarına Yönelik Değerlendirmeleri

yardımcı birtakım faktörler bulunmaktadır. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların çoğu, ruh sağlıklarını korumada zorlandıklarını ve bazı mesleki yaşantıların bu durumu iyice zorlaştırdığını ifade etmektedir. Bu noktada, süpervizyon desteği ile ilgili öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Ruh Sağlığı, Nitel Desen, Ruh Sağlığı Uzmanı, Psikolojik Danışmanların Ruh Sağlığı.

Psychological Counselors' Evaluations about Their Own Mental Health

Abstract

The aim of the study is to determine how psychological counselors evaluate their own mental health. This work is in qualitative design. Interview technique, which can be used frequently in educational research, was used as data collection method in the study. In the interviews, a semi-structured interview form, developed by the researcher and revised by submitting to expert opinion, was used to collect data. The study was carried out with 11 school counselors, six male and five female. Two researchers analyzed the data independently and created categories and codes. According to the findings obtained from the study, the emerging themes are "Psychological counselors' views on their own mental health", "Psychological counselors' views on protecting their own mental health", "The methods used by psychological counselors to protect their mental health", "Psychological counselors' professional experiences their evaluations about their impact on their health". According to a result of the research, psychological counselors' evaluations about mental health include positive and negative factors. According to another result, there are some factors that help psychological counselors protect their mental health. Most of the psychological counselors participating in the research state that they have difficulty in maintaining their mental health and some professional experiences make this situation more difficult. At this point, suggestions about supervision support are presented.

Keywords: Psychological Counselors, Mental Health, Qualitative Design, Mental Health Professional, Psychological Counselors' Mental Health.

GİRİŞ

Psikolojik hizmetler alanında meslek elemanı olmanın tatmin edici yanları olduğu kadar, zorlayıcı yanları da mevcuttur. Psikolojik danışman eğitimi alan bir meslek elemanı bir yandan, kişiler arası ilişkileri, insan gelişimini ve kişiliği daha iyi anlama fırsatı yakalar. Öte yandan bahsi geçen alanlarda bilgi sahibi olduğu bilinen psikolojik danışmanların insan zihnini okuyabildiği, her insanın psikolojik ihtiyaçlarını açıklayabildiği ve bütün bunlara sihirli bir şekilde çözüm bulabildiği yönünde toplumsal inançlarla karşılaşılabilir. Her ne kadar duygu yoğunluğu yaşayan bireylerle çalışmanın duygusal yükü ağır olsa da, ihtiyaç

duyan insanların hikâyelerini dinlemek, bu hikâyelerde onlara acı veren konuları çalışmak ve bu acıyla baş etmeleri konusunda onlara yardımcı olmak, onların biricik olduğunu onlara tekrar hatırlatmak mesleğin en keyifli yanlarıdır. Dahası, pek çok insan korku ve kaygılarıyla, zayıflıklarıyla, ikilemleriyle yüzleşmeyi tercih etmeyebilirken, aktif olarak psikolojik danışma yapan bir meslek elemanının, tüm bu içsel gerçekliklerle yüzleşmesi çoğu zaman bir tercih olmaktan çıkmaktadır (Kottler, 2011).

Psikolojik danışmanlar, her gün olmasa bile, hemen her hafta umutsuz, “çözumsuz”, çaresiz, kararsız, depresif, öfkeli, üzgün, endişeli, korkulu, hayal kırıklığı yaşayan bireylerle karşılaşır ve çalışır. Bunun da ötesinde, psikolojik danışman olma kararı alan bir bireyin, profesyonel yaşamının dışında da anlayışlı, iyi bir dinleyici, empatik, çözüm üretici ve yardım edici olması gerekliliğine ilişkin bir algıdan söz edilebilir. Mesleki gereklerin, duygusal yoğunluğu ağır olan bireylerle çalışıyor olmanın ve toplumsal beklentilerin sonucunda psikolojik danışmanlar için, kendi ruhsal dengelerini korumak çoğu zaman başlı başına bir stres unsuru haline gelebilir (Figley, 2002). Bunun yanında, süpervizyon hem danışan hem psikolojik danışmanın sağaltımı için bir gereklilik olduğu halde, Türkiye’de psikolojik danışmanlar, kendi yarattıkları olanaklar dışında, süpervizyon alma gereksiniminden yoksun kalmaktadır (İkiz, 2010). Bu yoksunluğun, mesleki yükü artırır nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar ruh sağlığı uzmanlarıdır ve Stamm (2010), ruh sağlığı uzmanlarının profesyonel yaşamlarının kalitesini üç boyutta ele almaktadır: merhamet, tükenmişlik ve ikincil travmatik stres. Buradan anlaşılacağı üzere, ruhsal sorunlar deneyimleyen bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanları kendileri de duygusal sorunlar deneyimlemektedir. Ruh sağlığı uzmanlarının danışanlarına karşı karşılıksız bir şekilde empati, şefkat ve sabır göstermesi gereği yerleşmiş bir anlayıştır (Skovholt ve Trotter-Mathison, 2001). Üstelik, ruh sağlığı uzmanları danışanlarının iyi oluş düzeylerini artırmak üzerinden çalışırken, kendi ruhsal ihtiyaçlarına çok fazla odaklandıklarında bunun “bencillik” olabileceği mesajlarını da eğitimleri süresince alabilmektedir. Bu nedenle, kendini korumak konusuna odaklanmak çoğu zaman onlar için arka planda kalmaktadır (Sapientza ve Bugental, 2000).

Literatürde, psikolojik hizmet veren bireylerin (psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler) tükenmişlik düzeylerini (İkiz, 2010), yaşam doyumlarını (Çivilidağ, 2007), yılgınlık düzeylerini (Özabacı vd., 2004), problem çözme becerilerini (Özbulak ve Serin, 2011), farkındalık düzeyinin kendini koruma üzerindeki etkisini (Richards vd., 2010) ele alan nicel araştırmalara rastlamak mümkündür. Depresyon ve kaygı gibi durumların psikolojik

danışmanların da dâhil olduğu ruh sağlığı uzmanları arasında yaygın şekilde görüldüğü ifade edilmektedir. Ruh sağlığı uzmanlarına göre, bu durumun ruh sağlığı uzmanlarının danışanları daha iyi anlama ve onlarla empati kurma noktasında olumlu etkileri olabileceği gibi, danışanlarla gerçekleştirilen uygulamalarda olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir (Gilroy vd., 2002). Psikolojik danışmanların da dâhil olduğu ruh sağlığı uzmanları arasında sıklıkla görülen bir sorun mesleki tükenmişliktir (Di Benedetto ve Swadling, 2014; İkiz, 2010; Vredenburg, 1999). Bunun yanında, ruh sağlığı uzmanlarının alan bilgileri şüphesiz kendi ruh sağlıkları açısından koruyucu bir faktördür (Bloomquist, 2015; Dorociak, 2017; Posluns ve Gall, 2020). Alanyazına göre, ruh sağlığı uzmanlarının benlik farkındalığının yüksek olması (Norcross ve Guy, 2007; Rupert ve Kent, 2007), duygusal düzenleme becerilerinin yüksek olması (Sanso vd., 2015), iş ve özel hayat arasında denge kurma becerisi (Killian, 2008; Rupert ve Kent, 2007), iş doyumunun yüksek olması (Rupert vd., 2012) kendi ruh sağlıklarını koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

Ruh sağlığı uzmanlarının kendi ruh sağlıklarını koruma noktasında kullandıkları yöntemlere ilişkin araştırmalar da mevcuttur. Ruh sağlığı uzmanlarının kullandığı yöntemler arasında iyi uyku, egzersiz ve sağlıklı beslenme (Harrison ve Westwood, 2009), sosyal destek arama (Barnett vd., 2007), farkındalık çalışmaları (Hemanth ve Fisher, 2015) bu yöntemler arasındadır.

Alanyazında görüldüğü üzere, ruh sağlığı uzmanlığı olan psikolojik danışmanlık, bir yardım mesleği olduğundan, pek çok çalışma “yardım edilen bireyler (danışanlar)” ortak tabanında buluşmaktadır (Duman, 1985; Yöndem, 1999; Güvenç, 2001). Bu yardımı veren bireyleri anlamaya ve onları iyileştirmeye yönelik çalışmaların da bir ihtiyaç alanı olduğu düşünülmektedir. Bu fikirlerden hareketle bu araştırmada, ruh sağlığı meslek elemanlarından olan psikolojik danışmanların da kendi psikolojik sağlıklarını nasıl değerlendirdiklerini anlamaya ihtiyaç duyulmuştur. Araştırmacının amacını psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını nasıl değerlendirdiklerini belirlemek oluşturmaktadır. Bu amaçtan hareketle bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları ile ilgili değerlendirmeleri nasıldır?
2. Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını koruma ile ilgili görüşleri nasıldır?

3. Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemler nelerdir?

4. Psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili değerlendirmeleri nasıldır?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Gerçekleştirilen bu çalışma nitel desendedir. Nitel çalışmalarda toplanan verilerin katılımcıların düşünce ve algılarını yansıtması açısından önemli görülmektedir ve nitel çalışmaların daha zengin ve betimleyici nitelikte olduğunu belirtmektedir (Creswell vd., 2007). Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak, görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda kullanılan görüşme tekniğinin belirleyici özelliği, görüşülen kişilerin bakış açılarının ortaya çıkarılmasıdır. Bu nedenle görüşülen kişilerin, anlam dünyalarını, duygu ve düşüncelerini anlamak, nicel görüşmelerden farklı olarak yüzeysel değil de daha derin bilgi edinmek esastır (Kuş, 2007).

Çalışma Grubu

Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın bilimsel araştırmalar etiği açısından uygunluğu konusunda Muğla Stıkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan etik kurul raporu alınmıştır (Protokol no: 210077, Karar no: 115). Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı, Türkiye'nin bir ilinde görev yapan ve ulaşabildikleri psikolojik danışmanlara araştırmanın amacını anlatmış ve gönüllü olan psikolojik danışmanlarla veri toplama yoluna gitmiştir.

Okul psikolojik danışmanlarının altısı erkek ve beşi kadındır. Katılımcıların tamamının yaşı 23-35 arasındadır, yaş ortalaması 27'dir. Katılımcıların mesleki deneyimi yedisinin 1-5 yıldır, dördünün mesleki deneyimi 5-10 yıldır. Çalışmaya katılımcı olmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Odak görüşmelerden önce tüm katılımcılara sözlü olarak bilgilendirmede bulunularak çalışmanın amacı, içeriği ile ilgili bilgi verilmiş ve varsa katılımcıların soruları cevaplanmıştır. Çalışmaya katılıma gönüllülük gösteren katılımcılar ile görüşme başlatılmıştır. Görüşmenin ses kaydının alınması için tüm katılımcılardan onay alınmış ve süreç ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından beş maddeden ve açık uçlu sorulardan oluşan bir görüşme formu oluşturulmuştur. Oluşturulan form için, üçü alan uzmanı ikisi alan dışı uzman olmak üzere, beş uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda form yeniden şekillendirilmiştir. Şekillendirilen form araştırmanın veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Oluşturulan bu form veri toplama aşamasında temel alınmış, bunun yanında görüşmeler esnasında temel psikolojik danışma prensiplerine göre sohbet tarzında mülakat yoluna gidilmiştir.

Görüşmede beş soru bulunmaktadır. Görüşme soruları aşağıda verilmiştir:

1. Kendi ruh sağlığını nasıl değerlendirirsiniz?
2. Kendi ruhsal dinamiklerinizi koruyamadığınızı hissettiğiniz oluyor mu?
3. Ruh sağlığınızın korumak için kullandığınız yöntemler nelerdir?
4. Sizce psikolojik danışma hizmeti veriyor olmanın ruhsal açıdan etkileri neler olabilir?
5. Diyelim ki sizi çok sarsan bir vaka sürecinden çıktınız. Bu durum sizi süreçten sonra nasıl etkiler?

Verilerin Toplanması ve Analizi

Görüşmeler bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesi Bireyle Psikolojik Danışma odalarında gerçekleşmiştir. Katılımcılar ve araştırmacı karşılıklı sandalyelerde oturarak görüşmeyi gerçekleştirmiştir. Danışma odalarının, ı ışık, ısı gibi fiziksel koşulları görüşmeye uygundur. Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katılmışlardır. Katılımcılara kimliklerinin gizli kalacağı, verdikleri bilgilerin isimsiz bir şekilde veri toplama amaçlı kullanılacağı ve görüşme sürecinde istedikleri zaman görüşmeyi sonlandırabilecekleri bildirilmiştir. Ayrıca ses kaydının alınabilmesi için her katılımcı bilgilendirilmiş ve bu konuda onay alınarak görüşme süreçleri kayıt altına alınmıştır.

Görüşme yapmayı kabul eden psikolojik danışmanlarla bireysel görüşmeler yapılmıştır. Her bir görüşme ortalama 25 dakika sürmüştür. Toplamda 11 psikolojik danışman ile görüşme yapılmıştır. Bireysel görüşmeler ile toplanan verilerin transkripti bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Sonraki adımda veriler Nvivo9 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Bu süreçte öncelikle transkripti alınan cümleler analiz edilmiş ve kodlar verilmiştir. Araştırmanın veri analizi sürecinde, kodlama

aşamasından sonra, benzer kodları genel olarak ifade eden kategoriler oluşturulmuştur. Bu kategoriler bir araya getirilerek ise ana temalar oluşturulmuştur. Kodlayıcılar arasındaki güvenirlik, Güvenirlik= $\frac{\text{Uzlaşma Sayısı}}{\text{Uzlaşma} + \text{Uzlaşmama sayısı}}$ formülünden yararlanılarak (Tavşancıl ve Aslan, 2001) hesaplanmış ve .83 bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre okul psikolojik danışmanlarının kendi ruh sağlıkları ile ilgili görüşleri ve ihtiyaçları dört ana temada toplanmaktadır. Bu temalar “Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları ile ilgili görüşleri”, “Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını koruma ile ilgili görüşleri”, “Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemleri”, “Psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili değerlendirmeleri” şeklindedir. Temalara yönelik ortaya çıkan kodlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Okul Psikolojik Danışmanlarının Kendi Ruh Sağlıklarıyla İlgili Değerlendirmeleri	Danışmanlarının Kendi Ruh Sağlıkları Açısından Koruyucu Faktörler	Kendi Ruh Sağlıklarını Korumak İçin Kullandıkları Yöntemler	Sağlıklarıyla İlgili Değerlendirmeleri
Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları ile ilgili görüşleri	Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları açısından koruyucu faktörler	Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemler	Psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili değerlendirmeleri
Sağlıklı	Psikolojik dayanıklılığın olması	Egzersiz	İşin iş yerinde kalması
Dengeli/ normal	Aile	Kültürel etkinlik	Uzun süre etkisinin devam etmesi
Mutlu	Öğrencilerle iletişim	Yazı yazmak	İşin yormaması
İnşili çıkışlı	Sosyal destek	Doğada olmak	Anlaşılmamış hissetmek
Umutsuz		Bilişsel stratejiler	Duygu yüklü hissetmek
Keyifsiz		Kitap okumak	Yorgunluk
Sıkışmış		Aileyle vakit geçirmek	İşi eve götürmek
Anlaşılmamış			

Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5’te her temada belirtilen kategorilerle ilgili alıntılara yer verilmiştir. Tablo 2’de psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları ile ilgili görüşlerine yönelik ortaya çıkan kodlar yer almaktadır. Bunlar;

Psikolojik Danışmanların Kendi Ruh Sağlıklarına Yönelik Değerlendirmeleri

sağlıklı, dengeli/normal, mutlu, inişli-çıkışlı, keyifsiz ve anlaşılmamış şeklindedir. Tablo 2’de her koda ilişkin bir alıntı örnek olarak sunulmuştur.

Tablo 2

Psikolojik Danışmanların Kendi Ruh Sağlıkları İle İlgili Görüşleri

Kodlar	Alıntılar
Sağlıklı	K3: “Ruh sağlığı açısından gayet sağlıklı. Yani bu konuda bilgili ve bilgilerini uygulamaya koyabilen birisi olarak görüyorum kendimi.”
Dengeli/normal:	K1: “Kendime göre normal görüyorum. Bazen ilişkilerde çıkışmalarım oluyor, sertliklerim oluyor. Ruhsal açıdan normal, dengeliye yakın görüyorum.”
Mutlu	K6: “Mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.
İnişli çıkışlı	K2: “Yani öyle bir şey var ki, inişli çıkışlı. Her zaman aynı düzlemde devam etmiyor. Etkilendiğim oluyor elbette ki burada olup bitenden.”
Keyifsiz	K10: “Son zamanlarda şey düşünüyorum. Kendimle ilgili yapmam gereken, yetiştirmem gereken birtakım işler var. Evle ilgili olabilir. Kızımla ilgili olabilir. Okulla ilgili olabilir. Böyle şey hissediyorum bazen. O araya sıkışmış hissediyorum.”
Anlaşılmamış	K9: “Anlaşılmadığımı düşünüyorum. Yalnız hissediyorum. Beni en iyi anlayacak insanların bile anlamadığını düşünüyorum. Hani temel hissettiğim duygu, bende yalnızlık yani, şu anki ruh halimde.”

Tablo 2’de görüldüğü üzere, psikolojik danışmanlardan bir kısmı ruh sağlığını olumlu şekilde değerlendirirken, bir kısmı ise ruh sağlığını olumsuz olarak değerlendirmektedir.

Tablo 3’te psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıkları açısından koruyucu faktörlerin neler olduğu ile ilgili görüşlerine yönelik ortaya çıkan kodlar yer almaktadır. Bunlar; psikolojik dayanıklılığın olması, aile, öğrencilerle iletişim ve sosyal destek şeklindedir. Tablo 3’te her koda ilişkin bir alıntı örnek olarak sunulmuştur.

Tablo 3**Psikolojik Danışmanların Kendi Ruh Sağlıkları Açısından Koruyucu Faktörler**

Kodlar	Alıntılar
Psikolojik dayanıklılığın olması	K3: “Mesleğimi seviyorum. Belli bir kaynaktan yararlanmıyorum. Dayanıklı biri olmam zor durumlarla başa çıkmamı sağlıyor.”
Aile	K9: “Evliysen aileyle etkili vakit geçirmek, annelik babalık roller iyi geliyor. Kendini ailenle vakit geçirdiğinde rahatlatıyorsun. Sorumluluğundan dolayı kendini iyileştirmen gerektiğini düşünüyorsun. Yani onlarla vakit geçirmek iyi geliyor.”
Öğrencilerle iletişim	K4: “Öğrencilerin beni sevmesi ve iletişimimin iyi olması beni çok etkiledi. Şu ana kadar bıkkınlık yok, motivasyonum yüksek. Ruhsal olarak kendimi verimli olmaya açık ve enerjik görüyorum.”
Sosyal destek	K7: “Arkadaşlarımla buluşma, sosyal destek sağlamak bana iyi geliyor.”

Tablo 3’te görüldüğü üzere, psikolojik danışmanlar için içsel ve dışsal koruyucu faktörler ön plana çıkmaktadır. Bulgulardan, daha çok dışsal faktörlerin (aile, öğrencilerle iletişim, sosyal destek) psikolojik danışmanların ruh sağlıklarını korumada ön plana çıktığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4’te psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemlerin neler olduğu ile ilgili bulgulara yönelik ortaya çıkan kodlar yer almaktadır. Bunlar; egzersiz, yazı yazmak, doğada olmak, bilişsel stratejiler ve aileyle vakit geçirmek şeklindedir. Tablo 4’te her koda ilişkin bir alıntı örnek olarak sunulmuştur.

Tablo 4**Psikolojik Danışmanların Kendileri Ruh Sağlıklarını Korumak için Kullandıkları Yöntemleri**

Kodlar	Alıntılar
Egzersiz	K7: “Yürüyüş ve koşu yapmak bana iyi geliyor.”
Yazı yazmak	K2: “Çoğu zaman ben yazı yazmayı tercih ederdim.”
Doğada olmak	K3: “Dışarıda olmayı çok seviyorum. Doğada, açık alanda, ormanda, denizde yer ve zaman neye uygunsa. Bu şekilde değerlendirmeyi seviyorum zamanımı. O zaman daha çok düşünmeye fırsatım oluyor. Daha mantıklı düşündüğümü düşünüyorum.”
Bilişsel stratejiler	K4: “Değiştirilemeyecek şeyleri normalleştiririm. Kabullenmeye çalışırım.”
Aileyle vakit geçirmek:	K5: “Eşimle vakit geçirmek bana çok iyi gelir.”

Tablo 4’te görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarını korumak için kullandıkları yöntemler genel olarak kullanılan yöntemlerle paralellik göstermektedir. Bu yöntemler sıklıkla sosyalleşme ve harekete dayalı aktiviteler doğrultusunda şekillenmiştir. Bir başka dikkati çeken yöntem bilişsel stratejilerin kullanılmasıdır. Bu bulgu, psikolojik danışmanların alan bilgilerinin gündelik yaşamlarına aktarmaları ile ilişkili olabilir.

Tablo 5’te psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili görüşlerine yönelik ortaya çıkan kodlar yer almaktadır. Bunlar; işin iş yerinde kalması, işin etkisinin uzun süre devam etmesi, işin yormaması, anlaşılmamış hissetmek, duygu yüklü hissetmek, yorgunluk hissi, işi eve götürmek şeklindedir. Tablo 5’te her koda ilişkin bir alıntı örnek olarak sunulmuştur.

Tablo 5
Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerinin Ruh Sağlıkları Üzerindeki Etkisi ile İlgili Değerlendirmeleri

Kodlar	Alıntılar
İşin iş yerinde kalması	K1: ““Rehberlik odasının kapısını kilitleyince her şey orada kalıyor, yanımda taşımıyorum. Biliyorum ki taşısam akşamım zorlu geçecek”
İşin etkisinin uzun süre devam etmesi	K2: “Özellikle zor vakalarda uzun bir süre devam ediyor hatta o tarz bir olaysa. Çok yakın zamanda yaşadım mesela böyle bir şey, hala da devam ediyor etkisi. Onu çözüme ulaştırana kadar, öyle işler çok kolay sonuçlandırılmıyor. Bitti deseniz bile düşünüyorsunuz. Kafanızda doğru bir şekilde mi sonuçlandı diye uzun bir süre meşgul ediyor insanı.”
İşin yormaması	K3: “Yorulmuyorum. Yaş grubu ile ilgili olabilir. Okulda zorlanmıyorum. Destekleyici tarafları var tabi. Olumlu tarafları görmek, tatmin sağlamamı sağlıyor. Ailelerin rahatlıkla rehberlik servisine gelmesi, çocukların gelmesi olumlu olarak görüyorum. Zorlayıcı olarak, iş beni zorlamıyor, profesyonel alanıma girilmesi zorlayıcı tarafları.”
Anlaşılmamış hissetmek	K7: “Bazen herkes bizden bir şeyler bekliyor ama ben birine gittiğimde kendimi anlatamıyorum. Beni anladığımı düşündüğüm birilerini bulmak zor.”
Duygu yüklü hissetmek	K9: “Duygu yüklü hissediyorum. Okulda çalışmanın duygusal yükü oldukça ağır okul psikolojik danışmanı olarak, bir sürü insanı dinliyorsun. Bu da ruhsal anlamda sağlamlık geliştiriyor bir yandan, ama öte yandan sıkıntılar yaratıyor.”
Yorgunluk hissi	K10: “Akşamları kendimi çok yorgun hissediyorum. Sadece yatıyorum, uzanıyorum.”
İş eve götürmek	K11: “Ben işimi eve götürüyorum yani. Onunla ilgili olması gereken şeyi yaparım demiyorum eve gidince şunda şöyle mi oldu, bunda böyle mi oldu diyorum. Mesela eşimle bunu konuşuyorum.”

Tablo 5 incelendiğinde, psikolojik danışmanların mesleki deneyimlerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi yoğunluklu olarak olumsuz yöndedir. Bir kısım psikolojik danışman yaşadıkları duygusal yükü iş yerinde bıraktığını belirtse de çoğunlukla ruh sağlığı hizmeti veriyor olmak psikolojik bir zorlantı halini alıyor gibi görünmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik danışmanların ruh sağlığı ile ilgili değerlendirmeleri olumlu ve olumsuz yöndeki faktörleri kapsamaktadır. Ruh sağlığı uzmanlarının kendi ruh sağlıklarıyla ilgili değerlendirmeleri konusundaki alan yazındaki bilgiler de bu bulgularla benzerlik göstermektedir. Örneğin Gilrot vd. (2002) danışanlarla çalışmanın ruh sağlığı uzmanları tarafından olumsuz ruhsal sorunlar yaratabileceğini rapor ederken; Bloomquist, (2015), Dorociak (2017) ile Posluns ve Gall (2020) ruh sağlığı uzmanı olmanın başlı başına koruyucu bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Başka araştırmalara göre ise, ruh sağlığı uzmanlarının iş yaşantıları iyi oluş düzeylerinde (Hiscott ve Connop, 1990; Çivilidağ, 2007; İkiz, 2010) önemli düzeyde ve olumsuz bir etkiye sahip olabilmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre, psikolojik danışmanların ruh sağlıklarını korumada yardımcı birtakım faktörler bulunmaktadır. Bunlar sıklıkla sosyal destek gibi dışsal faktörlerdir. Bu araştırmada içsel faktörlerin (psikolojik sağlamlık, stresle baş etme gibi) koruyucu olarak değerlendirilmesindenense, daha çok dışsal faktörlerin koruyucu olarak ele alınması dikkat çekicidir (aileyle vakit geçirmek, egzersiz, doğada olmak gibi). Alan yazında koruyucu faktör olarak sıklıkla içsel dinamiklerin ele alındığı görülmektedir. Örneğin Norcross ve Guy (2007) ile Rupert ve Kent (2007) ruh sağlığı uzmanlarında benlik farkındalığının yüksek olmasının, Sanso vd. (2015), duygusal düzenleme becerilerinin yüksek olmasının, Killian (2008), Rupert ve Kent (2007) iş ve özel hayat arasında denge kurma becerisinin koruyucu faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma Türk örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiştir. Görece kolektif bir kültürde yaşayan Türk psikolojik danışmanların sıklıkla ruh sağlığını koruyucu faktör olarak sosyal destek temelli açıklamalarda bulunması, kültürel farklılıklarla ilişkilendirilebilir.

Psikolojik danışmanlar kendi ruh sağlıklarını korumak için çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Bu yöntemlerden biri aile ile kaliteli vakit geçirmek, bir diğeri ise doğada vakit geçirmektir. Bunun yanında egzersiz yapmak ve bilişsel stratejileri kullanmak diğer kullanılan yöntemler arasındadır.

Alanyazında da iyi uyku, egzersiz ve sağlıklı beslenme (Harrison ve Westwood, 2009), sosyal destek arama (Barnett vd., 2007) ruh sağlığı uzmanlarının kendilerini korumak için kullandığı yöntemler arasında yer almaktadır. Bu anlamda araştırmanın sonuçları alan yazın ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların çoğu, ruh sağlıklarını korumada zorlandıklarını ve bazı mesleki yaşantıların bu durumu iyice zorlaştırdığını ifade etmektedir. Bu bulgu literatürle paralellik göstermektedir. Ruh sağlığı uzmanları için kendi ruh sağlığını korumak başlı başına bir stres unsuru olarak görülmektedir (Figley, 2002). Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların bir kısmı ise, kendini korumada zorluk yaşamadığını, bu meslekle kendi ruhunu beslediğini, hatta mesleki bilginin kendini korumada etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgu, ruh sağlığını koruyan faktörlerle ilgili farkındalık düzeylerinin kendini korumaya katkı sağlamasıyla ilişkili olabilir (Richards vd., 2010).

Duygusal yükü ağır olan bu mesleğin psikolojik danışmanlar üzerinde önemli etkileri olduğu bu araştırmanın bulgularıyla da desteklenmiştir. Bu noktada, süpervizyon almanın ve kendini koruma yöntemleri ile ilgili hizmet içi eğitimlerinin önemi ön plana çıkmaktadır. İkiz (2010) de benzer şekilde, Türkiye'deki ruh sağlığı uzmanlarının tükenmişlik düzeylerinin artmasıyla birlikte, süpervizyon gereksinimlerinin doğduğuna vurgu yapmaktadır.

Araştırmanın katılımcılarının mesleki deneyimlerinin 1-10 yıl arasında olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak düşünülebilir. Benzer araştırmalar daha fazla mesleki deneyimi olan bir grup ile yinelenabilir. Bir başka sınırlılık, araştırmanın yalnızca Türk kültüründeki psikolojik danışmanlar ile yapılmış olmasıdır. Benzer çalışmalar farklı kültürlerdeki ruh sağlığı uzmanları ile yapılabilir. Farklı kültürlerdeki ruh sağlığı uzmanlarının kendi ruh sağlıklarını koruma yöntemleri ile ilgili karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bazı öneriler sunulabilir. Görünen o ki, psikolojik danışmanlar ruh sağlığı uzmanı olarak, kendi ruh sağlıklarını koruma konusunda yalnızca kişisel çabaları ile mesleğe devam etmektedir. Psikolojik danışmanların ruh sağlığını destekleyecek kaynaklarını artıracak politikaların işe koşulması önerilmektedir. Ayrıca, psikolojik danışmanların mesleğin duygusal yükü ile baş etmelerine yardımcı olması amacıyla, psikolojik danışman süpervizyon çalışmalarının eğitim sisteminde yer alması önerilmektedir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H. W. (2015). Self-care and professional quality of life: Predictive factors among MSW practitioners. *Advances in Social Work, 16*(2), 292-311.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L. & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The counseling psychologist, 35*(2), 236-264.
- Çivilidağ, A. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik taciz ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*, 129-144.
- Di Benedetto, M., & Swadling, M. (2014). Burnout in Australian psychologists: Correlations with work-setting, mindfulness and self-care behaviours. *Psychology, Health & Medicine, 19*(6), 705-715.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of counseling psychology, 64*(3), 325-334.
- Duman, E. (1985). *Lise Öğrencilerinin Rehberlik Uzmanlarından Görev Beklentileri ve Görev Beklentilerine Etki Eden Faktörler*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapist's chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 1433-1441.
- Gilroy, P. J., Carroll, L., & Murra, J. (2002). A preliminary survey of counseling psychologists' personal experiences with depression and treatment. *Professional Psychology: Research and Practice, 33*(4), 402.
- Güvenç, M. (2001). *Okullardaki Rehberlik Faaliyetlerinin Yürütülmesinde Karşılaşılan Güçlükler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi.
- Hiscott, R. D., & Connop, P. J. (1990). The health and wellbeing of mental health professionals. *Canadian journal of Public Health= Revue Canadienne de Sante Publique, 81*(6), 422-426.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2).

- Killian, K. D. (2008). Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout, and self-care in clinicians working with trauma survivors. *Traumatology: An International Journal*, 14(2), 32–44.
- Kottler, J. A. (2011). *The Therapist's Workbook: Self-Assessment, Self-Care, And Self-Improvement Exercises for Mental Health Professionals*. John Wiley & Sons.
- Kuş, E. (2007). *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri: Nicel mi? Nitel mi?* Anı Yayıncılık.
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care*. Guilford Publications.
- Özabacı, N., İşmen, E. & Yıldız, A. (2004). Psikolojik danışmanların ideal özellikleri ile yılgınlık düzeylerinin karşılaştırması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 10(1), 8-25.
- Özbulak, B. E. & Serin, N. B. (2011). Okul psikolojik danışmanlarının problem çözme ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41).
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 1-20.
- Richards, K., Campenni, C. & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 88–96.
- Rupert, P. A., Miller, A. O., Tuminello Hartman, E. R., & Bryant, F. B. (2012). Predictors of career satisfaction among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 495–502.
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Pascual, A., Sinclair, S., & Benito, E. (2015). Palliative care professionals' inner life: Exploring the relationships among awareness, self-care, and compassion satisfaction and fatigue, burnout, and coping with death. *Journal of Pain and Symptom Management*, 50(2), 200–207.

- Sapientza, B. G., & Bugental, J. F. T. (2000). Keeping our instruments finely tuned: An existential-humanistic perspective. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 458–460.
- Skovholt, T., & Trotter-Mathison, M. (2011). The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Tavşancıl, E. & Aslan, A. E. (2001). *Sözel, Yazılı ve Diğer Materyaller için İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri*. Epsilon.
- Vredenburg, L.D., Carlozzi, A.F., & Stein, L.B. (1999). Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics. *Counselling Psychology Quarterly*, 12, 293–302.
- Yöndem, D. Z. (1999). Liselerdeki yönetici ve öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin beklentileri. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 24 (257).
- Harrison, R. L., & Westwood, M. J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(2), 203–219.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612.
- Hemanth, P., & Fisher, P. (2015). Clinical psychology trainees' experiences of mindfulness: An interpretive phenomenological analysis. *Mindfulness*, 6(5), 1143–1152.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Psychological counselors work with hopeless, “unsolvable”, desperate, indecisive, depressed, angry, sad, anxious, fearful, disappointed individuals almost every week, if not every day. Beyond that, it can be said that a professional who decides to become a psychological counselor should be understanding, good listener, empathic, solution-producing and helpful outside of his / her professional life. As a result of professional requirements, working with individuals with hard emotional intensity, and social expectations, maintaining their own mental health can often become a stress factor for psychological counselors (Figley, 2002). In addition, although the supervision of both the client and the requirement for counselling for me, counselor in Turkey,

except for the possibility of their own creation, deprived of the supervision of getting requirements (Twins, 2010). This deprivation is thought to increase the professional burden.

In the literature, the level of burnout (İkiz, 2010), life satisfaction (Çivilidağ, 2007), frustration level (Özabacı, et.al., 2004), problem-solving skills (Özbulak & Serin, 2011), awareness level of self-protection It is possible to come across quantitative studies dealing with its effect (Richards, et.al., 2010). By integrating this information, causal studies on mental health of psychological counselors are considered important. In addition, since psychological counseling is a helping profession, many studies meet at the common base of "individuals who are helped" (Duman, 1985, Yöndem, 1999; Güvenç, 2001). It is thought that studies aimed at understanding and improving the individuals who provide this help are also a field of need.

Purpose: Based on these ideas above, this study required an understanding of how psychological counselors evaluate their own psychological health. The aim of the study is to determine how psychological counselors evaluate their own mental health. For this purpose, the following questions were sought in this study:

1. How are the psychological counselors evaluating their own mental health?
2. What are the psychological counselors' opinions about protecting their own mental health?
3. What are the methods used by psychological counselors to protect their mental health?
4. How are the psychological counselors' evaluations about the effects of their professional experiences on mental health?

Method: This study is in qualitative design. The data collected in qualitative studies are considered important in terms of reflecting the opinions and perceptions of the participants, and states that qualitative studies are richer and descriptive (Creswell, et.al., 2007).

In this study, interview technique was used as the data collection method. The defining feature of the interview technique used in qualitative research is to reveal the perspectives of the interviewees (Kuş, 2007). In the interviews, a semi-structured interview form, developed by the researcher and revised by submitting to expert opinion, was used to collect data. Purposeful sampling method was used in the study. The researchers, who work in a province of Turkey told the purpose of the research. The school counselors are six males and five females. The age of all participants is between 23-35, the average age is 27. Professional experience

of 7 of the participants is 1-5 years, and professional experience of 4 of them is 5-10 years. In line with the purpose of the study, an interview form consisting of five items and open-ended questions was created by the researchers. Two researchers analyzed the data independently and created categories and codes.

Findings: According to the findings obtained from the research, the views and needs of school psychological counselors about their own mental health are gathered under four main themes. These themes are "Psychological counselors' views on their own mental health", "Psychological counselors' views on protecting their own mental health", "Psychological counselors' methods to protect their own mental health", "Psychological counselors' evaluations about the impact of their professional experiences on mental health" in the form.

Discussion & Conclusion: According to the results of the study, psychological counselors' evaluations about mental health include positive and negative factors. Although there is no study on mental health of mental health specialists, the work lives of mental health professionals can have a significant and negative impact on their well-being (Hiscott & Connop, 1990; Çivilidağ, 2007; İkiz, 2010).