

**BİREYSEL PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE SESSİZLİK
ÖNCESİ VE SESSİZLİK SONRASI SÖZEL TEPKİLERİN İNCELENMESİ:
BİR DURUM ÇALIŞMASI***

Ayten Bölükbaşı¹

Geliş Tarihi/Recieved:09.04.2020 Kabul Tarihi/Accepted:17.05.2020 Elektronik Yayın/Online Published:09.06.2020

ÖZET

Bu araştırmanın amacı bireysel psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ve danışanların sessizlik öncesi ve sonrası verdiği sözel tepkilerin türlerini ve sıklığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma modelinin kullanıldığı bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabılır durum örneklemesinden yararlanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları bir psikolojik danışman ve üç danışanından oluşmaktadır. “Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi” dikkate alınarak sessizlik öncesi ve sonrası tepkiler incelenmiştir. Psikolojik danışma kayıtları incelenirken not alma yöntemiyle sessizlik öncesi ve sonrası sözel iletiler yazılı hale getirilerek incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre danışanların sessizliği başlatan sözel tepkilerinin psikolojik danışmana göre daha fazla olduğu görülmüştür. Sessizliği sonlandırma açısından ise sessizliği bozanın, danışanlardan çok psikolojik danışman olduğu görülmüştür. Bireysel psikolojik danışma sürecindeki sessizlik oluşmadan önce psikolojik danışmanın sözel tepkileri incelendiğinde bilgi sorusu, yorumlama, kendini açma, doğrudan rehberlik, minimal destek şeklindeyken; danışanın sessizlik oluşmadan önce verdiği sözel tepkileri ise spesifik problem, anlama, istek, olumlu duyguların betimlenmesi, öneri isteme, eleştiri, kısa yanıt, terapötik ilişki üzerine konuşma, değişimle ilgili öneri, başarı bildirimleri şeklindedir. Son olarak, sessizlik oluşuktan sonra verilen sözel tepkiler incelendiğinde psikolojik danışmanın bilgi soruları, cesaretlendirme, doğrudan rehberlik, olumlu geribildirim, yorumlama, anlayış; danışanların ise anlama, kısa yanıt, istek, olay bildirimi şeklinde sessizliği bozduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma; sessizlik; sessizliği başlatma; sessizliği sonlandırma

**VERBAL RESPONSES BEFORE SILENCE AND AFTER SILENCE IN INDIVIDUAL
PSYCHOLOGICAL COUNSELING SESSIONS: A CASE STUDY**

ABSTRACT

The purpose of the study was to examine verbal responses before silence and after silence in psychological counseling sessions, and frequency of breaking the silence by psychological counselor and clients was examined as well. A qualitative research

*Bu çalışma 29 Ekim- 2 Kasım 2019 tarihleri arasında düzenlenen INCES Uluslararası Bilim Kültür ve Eğitim Kongresi’nde sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş halidir.

¹Doktora Öğrencisi, Çukurova Üniversitesi, Adana, ayten.bolukbasi2@gmail.com, ORCID: 0000-0003- 4102-3906

model was utilized with convenience case sampling. The verbal responses were examined according to The Psychotherapy Interaction Coding System. Results showed that clients' frequency for verbal responses that start silence during psychological counseling sessions were found to be higher than psychological counselor. Secondly, psychological counselor broke the silence more than the clients in the counseling sessions. Verbal responses that psychological counselor started silence were information questions, interpretation, self-disclosure, direct guidance, and minimal support. As for clients, they used verbal responses that started silence such as; specific problem, comprehension, purpose design, description of positive feelings, asking for suggestions, criticism, short responses, talking about therapeutic relationships, suggestions about change, success notifications. The verbal responses of psychological counselor which broke the silence in counseling session were information questions, encouragement, direct guidance, positive feedback, interpretation, understanding. Finally, clients broke the silence with verbal responses such as comprehension, short responses, purpose design and case notification.

Key Words: Psychological Counseling; silence; starting the silence; breaking the silence

1. GİRİŞ

Psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı profesyonelleri ve onların yardımcı olmayı hedefledikleri danışanları arasındaki iletişimde sessizliğin, tıpkı günlük iletişimde olduğu gibi psikolojik danışma sürecinde de ortaya çıkışı kaçınılmazdır. Günlük yaşamda gerçekleşen iletişim biçimlerinden farklı olarak kişilerarası gerçekleşen sessizliğin sıklığı ve süresi psikoterapötik süreçlerde kendine has özellikler taşıyabilmektedir (Levitt, 2001). Terapötik süreçlerde sessizlik, sözlü diyalog sırasında terapist ve danışanın konuşmadığı süreçte gerçekleşen, iletişimin bir parçası olan “ara” olarak ve aynı zamanda kelimelerin yokluğundan öte aslında aktif bir varlık olarak ifade edilmiştir (Sabbadini, 1991). Sessizlik tıpkı konuşma gibi bir karar sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir ve bu karar sürecinin yordayıcıları bireysel terapi sürecinde oldukça karmaşıktır (Gans ve Counselman, 2000). Sabbadini (1991) sessizliğin, aslında kişilerarası terapist ve danışan arasındaki iletişim süreci olarak değerlendirilebileceğini ve terapistin sessizliği kullanarak danışanın iç dünyasını anlamada potansiyel olumlu katkısını vurgulamıştır. Sessizliğin, bazen söyleneceklerden kaçınma yolu olabilirken bazen de hiçbir kelimenin ifade edemeyecekleri belirtmenin bir ifadesi olabilmektedir. Örneğin, sessizlik aracılığı ile öfke, umutsuzluk, şükür duygusu, boşluk, neşe, utanç, çaresizlik ve diğer her türlü duygunun aslında ifade edilebileceğine dikkat çekmiştir.

Bireysel psikolojik danışma sürecinde ve psikoterapide sessizliğin nedenleri ve işlevleri günümüzde olduğu gibi geçmiş dönemlerde de psikolojik yardım sürecinde üzerinde durulan konulardan birisi olmuştur. Sessizliğin danışanın iç gözlemine (introspection) teşvik eden terapötik çalışmayı kolaylaştıran ya da bunu engelleyebilecek potansiyel bir müdahale olduğuna yönelik varsayımlar bulunmaktadır (Greenson, 1967). Örneğin, psikanalizin özellikle ilk dönemlerinde sessizliğin, terapistin yorumuna yönelik direnç (Freud, 1912) ve daha sonraları duyguların bastırılması ve kontrol kazanımı yolu olabileceğine (Abraham, 1919) yönelik düşünceler ön plana çıkmıştır. Özellikle sessizliğin daha çok transferans olarak değerlendirilebileceğine yönelik düşünceler mevcutken; bununla birlikte danışanın sadece düşündüğü veya bazen sadece aklına bir şeyin gelmediği bazen de bir probleme farklı bir bakış açısı ile bakmaya yönelik sahip olduğu direnç olarak da

değerlendirildiği görülmektedir (Blythe, 1975). Daha ileriki dönemlerde ise sessizlik, psikoterapi sürecinde, danışan ve terapist arasındaki iletişim biçimi ve terapötik işbirliğinin bütünleştirici bir parçası olarak değerlendirilmiştir (Storr, 1990). Sessizliğe yönelik bir diğer psikoterapi yöntemlerinden biri olan birey odaklı yaklaşıma göre sessizliğin terapötik işbirliğinin ortaya çıkışını kolaylaştırabileceği (Lane, Koetting ve Bishop, 2002) ve de olumlu danışma sonuçları için etkili olabileceği (Frankel, Levitt, Murray, Greenberg ve Angus, 2006; Stringer, Levitt, Berman ve Mathews, 2010) ifade edilmiştir.

Aktif dinleme sürecinin bir parçası olarak da değerlendirilen sessizliğe ilişkin, özellikle ilerleyen oturumlarda (Mearns ve Thorne, 2000), zor oturumlarda (Frankland ve Sanders, 1995) veya danışan ile “uyum” örneği olarak gerçekleşebileceği yönünde düşünceler yer almaktadır (Mearns ve Thorne, 1999). Psikolojik danışma sürecinde sessizlik, etkili bir psikolojik danışman olmak açısından etkili potansiyel bir araç olarak değerlendirilmektedir (Egan, 1990). Eğitim görmekte olan psikolojik danışmanlar sıklıkla sessizlikten çekinmektedir (Moursund, 1985). Özellikle sessizliğe nasıl tepki verecekleri konusunda belirsiz tutumlar sergileyebilmektedir ve sessizlikle başa çıkmada sözcüklere hemen başvurabilmektedir (Sharpley, 1997). Özellikle yeni mezun psikolojik danışmanların danışandan bir cevap beklerken sessizliği tuhaf bulma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Wanden, DiGuiseppe ve Wessler, 1980). Psikolojik danışma sürecinde, sessizliğin görece daha az olduğu ampirik çalışmalar ile desteklenmiştir ve terapistlerin birçok sebep ile sessizliği kullanırken danışan terapist arasındaki ilişkisinde güçlendirici veya zarar verici özellikler taşıyabildiği görülmüştür (Landany vd., 2014). Öte yandan, sessizlik uygun ve etkili şekilde yönetilemediğinde danışan tarafından tehdit edici ve olumsuz şekilde algılanabilmektedir (Link-Scop, 2013). Bir diğer açıdan değerlendirildiğinde ise terapist danışanın sessizliğini uygun şekilde yönetemediğini düşündüğünde sessizliği sonlandırabilmektedir. Bu sonlandırma terapötik değer kaybını, sürecin engellenmesini ve sonuç olarak da süreçte daha yüksek seviyede kaygı ve olumsuz tepkilerin oluşmasını tetikleyebilmektedir (Landey vd., 2014). Sabbadini (1991) terapistlerin sessizliği kullanmalarının önemini altını çizerek ve sessizliği kullanmak yerine olgunlaşmamış kelimeler, yorumlar veya yetersiz tepkilere başvurmamalarına yönelik uyarıda bulunmuştur. Bunlara ek olarak, olgunlaşmamış kelimelerin ve yorumların sıklıkla terapistin kendine ait kaygısından kaynaklandığını ifade etmiştir. Öte yandan, terapötik süreçte çok fazla sessizliğin sürmesinin de danışanı kendi iç dünyasında boşlukta bırakılmaya yol açabileceği yönünde varsayımlar bulunmaktadır. Bir diğer yandan süreçte oluşan terapötik boşluğu, danışanın sessizlik içeriğini tam anlamıyla deneyimlemeden önce terapistin bu boşluğu kelimeler ile doldurmasının duygusal aşırıya denk gelebilecek bir eylemde bulunduğuna yönelik varsayımlar bulunmaktadır (Stern, 2002; Wilmer, 1995). Bu ve buna benzer terapötik süreçteki sessizliğe yönelik sınırlı sayıda farklı varsayımlar ve öneriler, terapistin ne zaman sessizliği kullanıp kullanmayacağına ve bu eğilimlere yönelik yeni soruları beraberinde getirmektedir ve bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç doğurmaktadır.

Bununla birlikte terapötik süreçlerde oluşan sessizliğe yönelik sınırlı sayıda gerçekleştirilen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, sessizliğin oturumdaki etkisine odaklanan Levitt (1998), ampirik olarak gerçekleştirdiği kodlama sistemi ile psikoterapide danışanın üretici, engelleyici ve nötr sessizliğin

içinde yer aldığı yedi türdeki sessizliği ayırt etmeye yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Frankel, Levitt, Murray, Greenberg ve Angus (2006) tarafından psikoterapi sürecindeki iyi ve zayıf sonuç gruplarına ilişkin sessizliğe yönelik yaptıkları çalışmada iyi sonuç grubunun terapide başlangıç oturumlarında daha çok duygusal sessizlik sergilerken zayıf sonuç gruplarının terapinin sonuna doğru duygusal sessizlik sergiledikleri sonucuna varılmıştır.

Konuşma ve sessizlik arasındaki ilişki incelendiği çalışmalarda aslında sessizliğin anlamlı olabileceği ifade edilmiştir (Reik, 1968; Sabbadini, 1991). Her ne kadar bu çalışmalar psikoloji alanına katkı sağlasa da psikolojik danışmanların sessizliği nasıl yönettikleri psikolojik danışmada süreç analizi ile ortaya yeterince konulmadığı gözlemlenmiştir. Sessizliğin etkin kullanımının danışanların daha iyi ilişki kurma, başarı ve özellikle de sessizlikten sonraki ilk tepkiye yansıyan içgörü deneyimi (Cook, 1964; Hill, Carter ve O'Farrell, 1983; Sharpley ve Harris, 1995) ve danışanların iç dönüşümünü kolaylaştıran (Ronnigstam, 2006) yönde sonuçlandırıldığına yönelik danışanların algılarına yönelik olumlu ilişkiler ortaya konmuştur. Psikolojik danışma sürecinde sessizliğin yetkin bir şekilde kullanımı terapistler için bir hedef olsa da terapistler süreçte sıklıkla sessiz kalabilmeyi ve sessizliği kullanmayı zor bir deneyim olarak görmektedir (Warin, 2007). Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalarda daha çok danışanların sessizliğine odaklanılırken psikolojik danışmanların sessizliği kullanımlarına yönelik incelemelerin çok az olduğu söylenebilir (Warin, 2007). Bu noktadan hareketle, hem psikolojik danışman hem de danışanlar açısından sessizliği başlatan ve sessizliği sonlandıran sözel tepkilerin incelenmesi ile psikolojik danışma sürecinde sessizliğe yönelik derinlemesine bilgiler sunulabileceği söylenebilir.

Ülkemizde alanyazında psikolojik danışma oturumlarındaki sessizliğe yönelik gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ifade edilebilir. Bu araştırmalardan birinin, okul psikolojik danışmanlarının sessizliğin kullanımına yönelik görüş ve deneyimlerine yönelik nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılarak gerçekleştirildiği görülmektedir (İlhan ve Sarıkaya, 2018). Bu çalışma aracılığıyla psikolojik danışman ve danışan iletişimi kuvvetlendikçe sessizliğin daha fazla ortaya çıktığı belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada ise doksan bir görüşmenin içerisinde iki tane seans seçilerek konuşma analizi ile katılımcının sessizliği kullanımı incelenmiştir. Yurtdışı ve yurtiçi alanyazında psikolojik danışma sürecindeki oluşan sessizliğe yönelik çalışmaların sınırlı sayıda yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışmada psikolojik danışman ve danışanın, psikolojik danışma etkileşiminde sessizlikten önceki ve sonraki sözel tepkilerini araştırma imkanı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden gözlem yolu ile incelenmesinin psikolojik danışma sürecindeki sessizliğe ilişkin yeni bilgiler sunabileceği düşünülmektedir. İlgili alanyazında psikolojik danışmanların ve danışanların bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten önce ve sonraki sözel tepkilerinin Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi ile incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olması bu yönde bir çalışmanın gerçekleştirilmesini gerekli kılmıştır. Bu araştırma ile elde edilecek sonuçların psikolojik danışmanların ve danışanların sessizliği başlatma ve sonlandırmalarına ilişkin önemli bilgiler sağlayabileceği söylenebilir. Buna ek olarak psikolojik danışma sürecinde danışman ve danışman adaylarının sessizliği

nasıl daha etkili bir biçimde kullanabileceğine ilişkin elde edilebilecek bilgilerin aynı zamanda terapi ve psikolojik danışmanlık eğitimlerine ilişkin alanyazına oldukça önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu düşüncelerden hareketle, bu çalışmanın amacı psikolojik danışma sürecinde oluşan sessizliğin sıklığı, sessizliğe yol açan ve sessizliği bozan psikolojik danışman ve danışanların sessizlik öncesi ve sonrası verdikleri sözel tepkilerin türünü incelemektir.

2. YÖNTEM

2. 1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma bir psikolojik danışman ve üç farklı danışanına ait sessizlikten önce ve sonra kullandıkları sözel tepkileri inceleyebilmek için nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması ile desenlenmiştir. Durum çalışmasında bir ya da birkaç durum derinlemesine incelenmektedir. Bir duruma ilişkin etkenler bütüncül bir yaklaşımla araştırılıp, ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine odaklanılmaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar sadece o durum için geçerliyen benzer durumların anlaşılmasına yönelik örnekler ve deneyimler oluşturması beklendiği için durum çalışmasında betimleme ve yorumlamaya da yer verilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

2. 2. Araştırmanın Katılımcıları

Olasılık temelli olmayan amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesinin kullanıldığı bu araştırmanın çalışma grubu psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında doktora yapmakta olan bir psikolojik danışman ile haftada bir düzenli danışma yapmakta olduğu travmatik öyküleri bulunmayan üç erkek danışandan oluşmaktadır. Danışanların yaş ranjı 20 ile 24 arasında değişmektedir.

2. 3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Aracı

Gözlem, danışma süreci hassas olduğu için araştırmacı gözlem ortamında bulunmamıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü psikolojik danışman ve danışanların bilgilendirilmiş onam izinleri ve gönüllük esasları ile ses kaydı cihazı ile kaydedilen danışma oturumları araştırmayı yürüten araştırmacı danışma sürecinde bulunmadan, katılımsız gözlemci olarak yer almıştır. Kayıtların incelenmesi için sessizliği Cook (1964) ve White, Fictenbaum ve Dollard'e (1964) ait sessizlik tanımı doğrultusunda ve Sharpley'in (1997, 2005) de benzer şekilde araştırmalarında yararlanması ve önerisi doğrultusunda, bu çalışma kapsamında en az beş saniye ve üzeri olmak şartıyla psikolojik danışman ve danışan arasında sözlü ifadelerin kullanılmadığı zamanlar sessizlik olarak kabul edilmiştir. Gözlem aracılığıyla verilerin toplanma aşamasında, bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten önce ve sonra verilen sözel tepkilerin davranış kategori türleri ve sıklığı üzerinde durulmuştur. Araştırma amacı doğrultusunda aynı psikolojik danışmana ait üç farklı erkek danışanı ile gerçekleştirdiği toplamda üç oturum sesli kayıt aracılığı ile incelenmiştir. Kayıtlar incelenirken not alma yöntemiyle sessizlik öncesi ve sonrası sözel iletiler yazılı hale getirilmiş ve sessizlik öncesi ve sonrası tepkiler "Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi" kullanılarak incelenmiştir.

Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi (PEKS): Sözel tepki düzeyini temel alan kategori sistemi olarak Schindler (1989) tarafından geliştirilen PEKS, birbirlerinden bağımsız iki alt sistem şeklinde olmak üzere; psikolojik danışman ve danışan davranışlarını ele almaktadır. Psikolojik danışman davranışları ile ilgili alt sistemde yirmi alt kategori bulunmaktadır. Bu alt kategorilerin geliştirilmesi araştırmalarda ortaya konulan birkaç sisteme dayanmaktadır (Hill, Siegelman, Gronsky, Sturniolo ve Fretz, 1981; Strupp, 1957, 1994). Danışanlar için geliştirilen davranış alt sistemi ise on dokuz kategoriyi kapsamaktadır. Danışan davranışlarına ortaya koyan kategorilerin geliştirilmesinde birkaç gözlem sistemi (Hahlweg, Reisner, Kohli, Vollmer, Schindler ve Revenstorf, 1984; Hill, Siegelman, Gronsky, Sturniolo ve Fretz, 1981) dikkate alınmıştır. PEKS'e ait orijinal kategoriler mantıksal çıkarımlar aracılığı ile ortaya konmuştur. PEKS, danışman ve danışana ait terapötik etkileşimdeki davranış kategorilerini ayrıntılı bir biçimde ortaya koyarak frekans ve yüzde şeklinde bilgilerin ortaya konulmasına imkan sağlamaktadır. Aşağıda PEKS'e ait kategorilerin yer aldığı üst ve alt kategoriler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. PEKS'teki Kategoriler

Psikolojik Danışman Kategorileri	Danışan Kategorileri
1. Empati	1. Emasyonel Açıklık
Kısa duygusal konuşma	Olumlu duyguların betimlenmesi
Yeniden formüle etme	Olumsuz duyguların betimlenmesi
Anlayış	
2. Destek	2. Problem Betimleme
Cesaretlendirme	Olay bildirim
Olumlu geribildirim	Spesifik problem
Minimal destek	
3. Keşfetme	3. Basit Yanıtlar
Bilgi soruları	Kısa yanıtlar
Özetleme	
4. Açıklama	4. Değişimle İlgili Bildirim
Olayın (konunun) tespiti	Oto-kontrol denemeleri
Yapılandırma	Başarı bildirimleri
Açıklama	Anlama
Kendini açma	
5. Yönerge	5. Katılım/Girişim
Doğrudan rehberlik	İstek/amaçları tasarlama
Ödev verme	Geleceğe güven
	Değişimle ilgili öneri
6. Sınıflandırma	6. Aydınlatma

Yüzleştirme	Terapötik ilişki üzerine konuşma
Yorumlama	Enformasyon soruları/öneri isteme
Eleştiri	
7. Engelleyici Davranış	
Ara	Ret/kaçınma
Diğer kategori	Eleştiri/İsyan
Dinlemek	Teslimiyet

2. 4. Verilerin Analizi

Öncelikle, kayıtlar dinlenerek ortaya çıkan sessizliğin dış kaynaklı olup olmadığı (örneğin, aniden danışma odasına yabancı birisinin girmesi, oda dışından dikkat çekici bir sesin gelmesi, ortamda cep telefonun çalması vb.) incelenmiştir ve bu tür dış kaynaklı seslerin oturumlarda sessizlik oluşumuna neden oluşturmadığı teyit edilmiştir. Çalışma kapsamındaki toplam 202 dakikadan oluşan 3 oturumluk kayıt verileri analiz için iki uzman psikolojik danışman tarafından kodlanmıştır. Bu kodlama işlemi, Schindler'e (1998) ait olan "Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi (PEKS)" aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Kodlama yapılmadan önce araştırmacı diğer kodlayıcıya PEKS hakkında bilgilendirmede bulunmuştur ve beraber örnek deneme uygulaması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra, mevcut araştırmanın verilerine yönelik belirlenen kodların tutarlılıkları karşılaştırılmış ve ortak görüş oluşturulamayan kodlar işaretlenerek psikolojik danışma ve rehberlik alanında bir öğretim üyesinden görüş alınarak tekrar gözden geçirilmiştir. Bağımsız gerçekleştirilen kodlamaların geçerliğinin test edilebilmesi için Kappa katsayısı hesaplanmıştır. Psikolojik danışman davranış kategorileri için .83 ve danışan davranış kategorileri için .86 ($p < .001$) olarak hesaplanan Kappa katsayısının sonuçları ışığında mevcut çalışmanın kodlayıcılar açısından güvenilir olduğu söylenebilir. Kodlamalar ve doğrudan alıntılar ile sessizlik öncesi ve sonrası psikolojik danışman ve danışanların sözel tepkilerinden bazı örneklere bulgular kısmında yer verilmiştir. Oluşan sessizlikler verilen numaralar (örneğin, sessizlik 1) ve buna ek olarak oluşan sessizliğin süresi sözel tepkilerin sonuna eklenmiştir. Ayrıca bu çalışmada danışanların kimliklerini ve ayırt edici özelliklerini yansıtabilecek bilgileri gizlilik ilkesi çerçevesinde ele alınmış ve sessizliğin yer aldığı alıntılarının sunulmasında danışanların ayırt edici olmayan bilgilerinin yansıtılmasına dikkat edilmiştir.

3. BULGULAR

3. 1. Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Psikolojik Danışman ve Danışanların Sessizliği Başlatma ve Sonlandırma Sıklıklarına İlişkin Bulgular

Bir psikolojik danışmanın üç farklı danışanı ile gerçekleştirdiği oturumlar gözlemlendiğinde beş saniye ve üzeri sessizlik olarak kabul edilmiş (Sharpley, 1997) ve bireysel psikolojik danışma

sürecinde psikolojik danışman ve danışanların sessizliği başlatma ve sonlandırmaya ilişkin sıklıklara ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik Danışman ve Danışanların Sessizliği Başlatma ve Sonlandırma Sıklıklarına İlişkin Bulgular

	Sessizliği Başlatma (f)	Sessizliği Sonlandırma (f)
Psikolojik Danışman	7	24
Danışanlar	30	13

Tablo 2’de tüm oturumlar değerlendirildiğinde psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın sessizliği yedi kez sözel tepkide bulunarak başlattığı; danışanların ise otuz kez sözel tepki ile sessizliği başlattığı görülmüştür. Sessizliği bozma açısından ise psikolojik danışmanın yirmi dört kez, danışanların on üç kez ilk sözel tepkide bulunduğu gözlemlenmiştir.

3. 2. Psikolojik Danışman Tarafından Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Sessizlikten Önce Kullanılan Sözel Tepkilere İlişkin Bulgular

Gözlem verilerinin bulguları, bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlik oluşmadan önce psikolojik danışman tarafından ne tür sözel tepkiler verildiği ve ne sıklıkla gerçekleştiği PEKS (Schindler, 1998) dikkate alınarak incelenmiştir. Sessizlik oluşmadan önceki psikolojik danışman sözel tepkileri aşağıda Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik Danışmanın Sessizlik Oluşmadan Önce Verdiği Sözel Tepkilere İlişkin Bulgular

	Alt Kategoriler	Frekans
Psikolojik Danışman Kategorileri	Bilgi sorusu	2
	Yorumlama	2
	Kendini açma	1
	Doğrudan rehberlik	1
	Minimal destek	1

Tablo 3’e bakıldığında, psikolojik danışmanın sessizlik öncesinde bilgi sorusu (f=2), yorumlama (f=2), kendini açma (f=1), doğrudan rehberlik (f=1) ve minimal destek (f=1) olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu tepkilerden bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik Danışman: “Çünkü bu bahsettiğin şeyler baban ve senin için nadir gerçekleşen kısıtlı zamanlar, o açıdan baktığımda bu anlar senin için önemli zamanlar olduğu anlamına geliyor.”

(Yorumlama)

.....(sessizlik 7) (5 saniye)

Psikolojik Danışman: “Peki mesela başka hangi etkinlikleri ailen ile gerçekleştirmek istersin?”

(Bilgi Sorusu)

.....(sessizlik 9) (5 saniye)

Psikolojik Danışman: “Arkadaşlarına başka nasıl yarar sağlayabilirsin?” (Bilgi sorusu)

.....(sessizlik 15) (5 saniye)

3. 3. Danışanlar Tarafından Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Sessizlikten Önce Kullanılan Sözel Tepkilere İlişkin Bulgular

Gözlem verilerinin bulguları, bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlik oluşmadan önce danışanlar tarafından ne tür sözel tepkiler verildiği ve ne sıklıkla gerçekleştiği PEKS (Schindler, 1998) dikkate alınarak incelenmiştir. Danışanlar tarafından bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten önce kullanılan sözel tepkilerin türlerine ve sıklıklarına ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Danışanın Sessizlik Oluşmadan Önce Verdiği Sözel Tepkiler

	Alt Kategoriler	Frekans (f)
Danışan Kategorileri	Spesifik problem	8
	Anlama	6
	İstek	2
	Olumlu duyguların betimlenmesi	2
	Öneri isteme	2
	Eleştiri	2
	Kısa yanıt	2
	Terapötik ilişki üzerine konuşma	2
	Değişimle ilgili öneri	2
	Başarı bildirimleri	2

Tablo 4’te psikolojik danışma sürecinde danışanların sessizlikten önce kullandığı sözel tepkiler incelendiğinde, danışanların spesifik problem (f=8), anlama (f=6), istek (f=2), olumlu duyguların betimlenmesi (f=2), öneri isteme (f=2), eleştiri (f=2), kısa yanıt (f=2), terapötik ilişki üzerine konuşma (f=2), değişimle ilgili öneri (f=2) ve başarı bildirimlerinden (f=2) oluştuğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu tepkilerden bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

Danışan: “*Düşündüm de para da önemli tabii ki benim yaşamımda.*” (Anlama)

.....(sessizlik 21) (5 saniye)

Danışan: “*Terapiye direnç mi gösteriyorum onu da bilmiyorum.*” (Terapötik ilişki üzerine konuşma)

.....(sessizlik 26) (6 saniye)

Danışan: “*Hı hı*” (Kısa yanıt)

.....(sessizlik 29) (6 saniye)

3. 4. Psikolojik Danışman Tarafından Bireysel Psikolojik Danışma Sürecindeki Sessizlikten Sonra Kullanılan Sözel Tepkilere İlişkin Bulgular

Gözlem verilerinin bulguları, bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlik oluşuktan sonra psikolojik danışman tarafından ne tür sözel tepkiler verildiği ve ne sıklıkla gerçekleştiği PEKS (Schindler, 1998) dikkate alınarak incelenmiştir. Gözlem verilerine göre bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten sonra psikolojik danışman tarafından kullanılan sözel tepkilerin türlerine ve sıklıklarına ilişkin bulgular aşağıda Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Psikolojik Danışmanın Sessizlik Oluştuktan Sonra Verdiği Sözel Tepkiler

	Alt Kategoriler	Frekans (f)
Psikolojik Danışman Kategorileri	Bilgi soruları	11
	Cesaretlendirme	4
	Doğrudan rehberlik	4
	Olumlu geribildirim	2
	Yorumlama	2
	Anlayış	1

Tablo 5’te psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın sessizlik oluştuktan sonra kullandığı sözel tepkiler incelendiğinde, bilgi sorusu, (f=11), cesaretlendirme (f=4), doğrudan rehberlik (f=4), olumlu geri bildirim (f=2), yorumlama (f=2), ve anlayış (f=1) sözel tepkileri verdiği görülmüştür. Ortaya çıkan bu tepkilerden bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik Danışman: “Peki, bu babanla yaptığın ailecek etkinlikleri etkiliyor mu? Senin için kaçındığın istemediğin durumlar gibi arkadaşınla kız arkadaşınla yaptığın etkinliklerdeki mutluluğunu nasıl etkiliyor mesela?” (Bilgi sorusu)

.....(sessizlik 2) (6 saniye)

Psikolojik Danışman: “Baban seni duyuyor mu? Onunla bu hislerini paylaşmaya ne dersin?” (Cesaretlendirme)

..... (sessizlik 11) (34 saniye)

Psikolojik Danışman: “Peki başka başarıların karşılığı nedir? Mezuniyet?”(Bilgi sorusu)

.....(sessizlik 33) (5 saniye)

3. 5. Danışanlar Tarafından Bireysel Psikolojik Danışma Sürecindeki Sessizlikten Sonra Kullanılan Sözel Tepkilere İlişkin Bulgular

Gözlem verilerinin bulguları, bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten sonra danışanlar tarafından ne tür sözel tepkiler verildiği ve ne sıklıkla gerçekleştiği PEKS (Schindler, 1998) dikkate alınarak incelenmiştir. Gözlem verilerinin göre bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten sonra danışanlar tarafından kullanılan sözel tepkilerin türlerine ve sıklıklarına ilişkin bulgular aşağıda Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Danışanların Sessizlik Oluştuktan Sonra Verdiği Sözel Tepkiler

	Alt Kategoriler	Frekans (f)
Danışan Kategorileri	Anlama	6
	Kısa Yanıt	4
	İstek	2
	Olay Bildirimi	1

Tablo 6’da psikolojik danışma sürecinde danışanların sessizlik oluştuktan sonra kullandığı sözel tepkiler incelendiğinde, anlama (f=6), kısa yanıt (f=4), istek (f=2) ve olay bildirimini (f=1) sözel tepkileri verildiği görülmüştür. Ortaya çıkan bu tepkilerden bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

Danışan: *Bir şekilde başlamam lazım belki... Evet bir yerden başlamak istiyorum.* (İstek)
.....(Sessizlik 13) (32 saniye)

Danışan: *Ama sinema ile ilgili hiç teklif götürmedim abime şimdi fark ediyorum.* (Anlama)
.....(Sessizlik 18) (6 saniye)

Danışan: *Hepsi bu kadar* (kısa yanıt)
.....(Sessizlik 30) (1 dakika)

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlikten önce (sessizliği başlatan) ve sonrası (sessizliği sonlandıran) psikolojik danışman ve danışan sözel tepkilerinin türü ve sıklığının incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmanın bulgularına göre, sessizliği başlatan sözel tepkiler açısından danışanların, psikolojik danışmana göre daha çok tepkide bulunduğu, sessizliği bozma açısından ise ilk sözel tepki vererek psikolojik danışmanın danışanlarına göre daha çok tepkide bulunduğu görülmüştür. Danışanların sessizliği başlatan sözel tepkilerinin psikolojik danışmana göre daha fazla olduğu yöndeki sonuçların Türkiye’deki psikolojik danışmanlar ile nitel gerçekleştirilen bir çalışmada (İlhan ve Sarıkaya, 2018) araştırmaya katılan psikolojik danışmanların sessizliğe yönelik düşüncelerinde sessizliğin daha çok danışandan kaynaklandığı ve psikolojik danışmanların çoğunluğunun aslında sessizliği kendilerinin tercih etmediğinin ifade edildiği araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sözel tepkilere göre bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizliği bozmada danışanların en çok kullandığı sözel tepkilerin spesifik problem (problem betimleme) ve anlama olarak öne çıktığı görülmüştür. Danışanlar tarafından sessizliği bozmada en sık spesifik problem ve anlama sözel tepkilerinin kullanılmasının bu gerçekleşen sessizliğin danışanın düşüncelerine odaklanarak toparlamak amacıyla gerçekleştirmiş olabileceği yönünde yorumlanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu durumun Levitt (2001) tarafından bireyin düşüncelerine ve duygularına yönelik uygun sözcüğü bulmaya çabalarken dışavurum sessizliğin gerçekleşebileceği yönünde ifade edilen görüşleriyle de açıklanabileceği söylenebilir. Japonya’da terapi sürecindeki sessizliğin incelendiği bir çalışmaya paralel düşünülebilecek şekilde, terapistlerin danışanlarının sessizliği bozmadan, danışanların tekrar konuşmaya başlaması için beklediği gözlemlenmiştir (Nagaoka vd., 2013). Mevcut araştırmada da psikolojik danışmanın sessizliği danışanın bozmasına izin verdiği zamanlar olduğu görülmüştür.

Psikolojik danışma sürecinde sessizliği başlatan psikolojik danışman sözel tepkilerinin; bilgi sorusu, yorumlama, kendini açma, doğrudan rehberlik, minimal destek olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik danışmanın verdiği tepkilerinden ise bilgi sorusu ve yorumlama sıklık açısından ön plana çıkmaktadır. Bu durumun, psikolojik danışmanın sorduğu bilgi sorularının cevabına ve psikolojik

danışmanın yorumuna danışanların odaklandığı ve bunun sessizliğin oluşumunu tetiklemiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Alanyazına bakıldığında Bulut (2019) psikanalitik yönelimli iki tane psikoterapi seansında sessizliği incelediği çalışmasında danışanın terapistin yorumunu onaylamadığı durumlarda sessizliğe başvurduğunu gözlemlemiştir. Mevcut araştırmanın sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda danışanın deneyimlediği sessizliğin psikolojik danışma sürecinde olumlu veya olumsuz etkisinin bilinmesinin sessizlik sürecine yönelik daha fazla bilgi sağlayabileceği söylenebilir.

Bireysel psikolojik danışma sürecindeki sessizlik sonrası yani sessizliği bozan sözel tepkiler incelendiğinde sessizliği bozmada ilk sözel tepkiyi vererek sessizliği bozanın danışanlardan çok psikolojik danışmanlar olduğu görülmüştür. Psikolojik danışmanın sessizliği bozmada bilgi soruları, cesaretlendirme, doğrudan rehberlik, olumlu geribildirim, yorumlama ve anlayış sözel tepkilerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bu sözel tepkilerden psikolojik danışmanın en sık bilgi soruları yönelttiği ardından cesaretlendirme sözel tepkileri verdiği görülmüştür. Terapistlerin sessizliğe yönelik görüşlerinin incelendiği nitel bir çalışmada (Ladany, Hill, Thompson ve O'Brien, 2004) terapistlerin sessizliği bozmaya karar vermelerinde sessizliğin üretken bir şekilde danışan tarafından kullanılmadığına, sessizliğin değerini kaybedebileceğine ve bunun yanı sıra, danışanlarının sessizlik kaynaklı sıkıntı yaşadıklarına inanmaya başlamalarının sessizliği sonlandırmalarında etkili olduğuna yönelik paylaşımda bulunulmuştur. Bunlara ek olarak, sessizlik sırasında danışanlara ne olduğunu anlamaya yönelik bilgi soruları ile terapistin sessizliği bozmayı tercih ettiği görülmüştür. Mevcut araştırmada bazı benzerlikler ile psikolojik danışmanın en sık sessizlik bozma tepkisinin bilgi sorularını yöneltmesinin sessizliği anlamaya yönelik olabileceği ve cesaretlendirme soruları yönelterek de sessizliği üretken bir şekilde danışanlarının kullanmalarına yardımcı olmak için tercih ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Diğer yandan, mevcut araştırmada danışanların psikolojik danışma sürecindeki sessizliği bozmadaki sözel tepkilerinin anlama, kısa yanıt, istek, olay bildirim olduğu ve bu tepkilerden sıklık açısından anlama ve kısa yanıt sözel tepkileri ön plana çıkmaktadır. Benzer bir noktada, bir araştırmada psikolojik danışmanların yarısına yakınının sessizliği kendilerinin bozduğunu ve bir kısım psikolojik danışmanın ise sessizliği danışan bozmadığında bozduğu ifade edilmiştir (İlhan ve Sarıkaya, 2018). Öte yandan, psikolojik danışmanın sessizliği başlatan tepkide bulunup daha sonra danışanın bu sessizliği sonlandırmasının psikolojik danışman tarafından başlatılan ve sonlandırılan tepkilerin yer aldığı oturumlara kıyasla oturumdaki ilişki kurmanın (joining) daha olumlu katkısı olduğu gözlemlenmiştir (Sharpley, Munro ve Elly, 2005).

Mevcut çalışma kapsamında sessizliği danışanlarına göre psikolojik danışmanın daha fazla sonlandırması dikkat çekicidir. Psikolojik danışmanın sessizlikten sonra en çok bilgi sorusu yöneltmesi sessizliği anlamaya veya sessizliğin sona ermesi için yeni bir bilgi edinmeye çalışması olarak yorumlanabilir. Sessizlik uygun ve hassas şekilde yönetilmediğinde danışan terapistin sessizliğini mesafe, ilgisizlik ve bütünleşmeme olarak deneyimleyebilmekte ve akabinde süreçteki güven ve terapötik işbirliğinin bozulmasına neden olabilmektedir (Lane, Koetting ve Bishop, 2002). Bu noktada,

psikolojik danışman ile kayıtların beraber incelenmesinin ve verdiği tepkilerdeki amacının ve oturum memnuniyetinin öğrenilmesinin ileride gerçekleştirilecek çalışmalar için yararlı bilgiler sağlayacak bir öneri olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim almakta olan psikolojik danışmanların eğitimleri sırasında süpervizyon desteğine lisans döneminde ulaşabilme imkanları daha fazla olsa da mezun olduktan sonra da sessizliğin yönetimi gibi zorlandıkları konularda düzenli süpervizyon desteğine ulaşmaları kısıtlı olabilmektedir. Ladany, Hill, Thompson ve O'Brien, (2004) terapistlerin sessizliği nasıl kullanmaları gerektiğini özel bir eğitimden daha çok kendi uygulama deneyimlerden öğrenebildiğine ve bu durumun da alanyazında sınırlı olan kuramsal ve amprik çalışmalar nedeniyle resmi eğitimler aracılığı ile yeterince sessizlik ile ilgili bilgi sahibi olamamalarının şaşırtıcı olmadığını vurgulamıştır. Bu yüzden, etkili psikolojik danışman becerilerinin gelişimi için MEB ve üniversitelerin psikolojik danışma birimlerinde çalışan ve bunlara ek olarak özel merkezlerde çalışan psikolojik danışmanlara düzenli süpervizyon desteğinin sağlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bireysel psikolojik danışma sürecinde sessizlik öncesi ve sonrası verilen sözel tepkilerin yurtdışı ve yurtiçi alanyazında ilk kez Psikoterapideki Etkileşimi Kodlama Sistemi ile incelendiği bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan biri sessizliğe yönelik incelemelerin üç oturum ile sınırlı olmasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda daha fazla psikolojik danışman ve danışanlara ait oturumların incelenmesi durumunda çok daha detaylı bilgiler ortaya çıkarılabileceği düşünülmektedir. Çalışmadaki diğer bir sınırlılık ise sessizliğin türü ve danışan ve psikolojik danışmanın oturum memnuniyetine yönelik bir ölçüm ile değerlendirilme yapılmamış olmasıdır. İleride yapılacak çalışmalarda psikolojik danışma sürecindeki sessizliğin sürece olumlu ve olumsuz katkılarını daha derinlemesine incelemek adına oturum memnuniyetinin de sürece dahil edilerek psikolojik danışman ve danışanların öz bildirimlerine dayalı olarak incelenmesinin ilgili alanyazına daha detaylı bilgiler sağlayabileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Blythe, P. W. (1975). Silence is golden. *Conseiller Canadien*, 9(1), 69-70.

Bulut, B. P. (2019). Psikanalitik yönelimli psikoterapi seanslarındaki sessizliğin konuşma analizi ile incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 63-84.

Cook, J. J. (1964) Silence in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*. 11(1), 42-46.

Egan, G. (1990). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping*. Belmont, CA: Brooks Cole.

Frankel, Z. E., Levitt, H. M., Murray, D. M., Greenberg, L. S., & Angus, L. (2006). Assessing silent processes in psychotherapy: An empirically derived categorization system and sampling strategy. *Psychotherapy Research*, 16(5), 627-638.

Gans, J. S., & Counselman, E. F. (2000) Silence in group psychotherapy: A powerful communication, *International Journal of Group Psychotherapy*, 50(1), 71-86.

- Greenson, R. R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis*. New York: International Universities Press, Inc.
- Hahlweg, K., Reisner, L., Kohli, G., Vollmer, M., Schindler, L., & Revenstorf, D. (1984). Development and validity of a new system to analyze interpersonal: Kategoriensystem für partnerschaftliche interaktion, K. Hahlweg ve N. S. Jacobson (Yay. haz.), *Marital interaction: Analysis and modification* içinde (ss.182–198). New York: Guilford Press.
- Hill, C. E., Siegelman, L., Gronsky, B. R., Sturniolo, F., & Fretz, B. R. (1981). Nonverbal communication and counseling outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 28(3), 203–212.
- Hill, C. E., Carter, J. A., & O'Farrell, M. K. (1983). A case study of the process and outcome of time-limited counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 3-18.
- Ivey, A., Ivey, M., & Zalaquett, C. (2010). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural World*. Belmont, CA: Brooks/Cole/Cengage.
- İlhan, T. ve Sarıkaya, Y. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının danışma sürecinde sessizliğin kullanımına ilişkin görüşleri ve deneyimleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 187-214.
- Kawai, H. (1970). *Practical problem of counseling*. Seishin Publishing.
- Ladany, N., Hill, C. Thompson, B., & O'Brien, K. (2014). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling And Psychotherapy Research*, 4(1), 80-89.
- Lane, R., Koetting, M., & Bishop, J. (2002). Silence as communication in psychodynamic psychotherapy. *Peer Review Journal*, 22(7), 1091-1104.
- Levitt, H. M. (1998). *Pausing inventory categorization system*. Unpublished manuscript. University of Memphis, Memphis, Tennessee, USA.
- Levitt, H. M. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: The categorization of client's pauses. *Psychotherapy Research*, 11(3), 295–309.
- Moursundi, J. (1985). *The process of counselling therapy*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.
- Nagaoka, C., Kuwabara, T., Yoshikawa, S. Watabe, M., Komori, M., Oyama, Y., & Hatanaka, C. (2013). Implication of silence in a Japanese psychotherapy context: A preliminary study using quantitative analysis of silence and utterance of a therapist and a client. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 4(2), 147-152.
- Ronningstam, E. (2006). Silence: Cultural function and psycho-logical transformation in psychoanalysis and psychoanalytic psychotherapy. *International Journal of Psychoanalysis*, 87, 1277-1295.
- Sabbadini, A. (1991). Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy*, 7(4), 406–415.
- Schindler, L. (1989). Das codiersystem zur interaktion in der psychotherapie (CIP): Ein Instrument zur systematischen beobachtung des verhaltens von therapeut und klient im therapieverlau. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*. 28, 68-79.
- Sharpley C. F., & Harris, M. A. (1995). Antecedents, consequences, and effects of silence during cognitive-behavioral therapy interviews. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*. 24, 3-13.

- Sharpley, C. F. (1997) The influence of silence upon client- perceived rapport. *Counselling Psychology Quarterly*, 10, 237-246.
- Sharpley, C. F., Munro, D. M., & Elly, M. J. (2005). Silence and rapport during initial interviews. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 149-159.
- Stern, D. B. (2002). Words and wordlessness in the psychoanalytic situation. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 50, 221-247.
- Strauss, A. L. (2003). *Qualitative analysis for social scientists*. New York: Cambridge University Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Stringer, J. V., Levitt, H. M., Berman, J. S., & Mathews, S. S. (2010). A study of silent disengagement and distressing emotion in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 20(5), 495-510.
- Strupp, H. H. (1957). A multidimensional system for analyzing psychotherapeutic techniques, *Psychiatry*, 20, 293-312.
- Strupp, H. H. (1994). Psychotherapy research and practice: An overview. S. L. Garfield ve A. E. Bergin (Yay. haz.). *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde, (ss. 3-18). New York: John Wiley & Sons.
- Walen, S. R., Diguiseppe, R. ve Wessler, L. (1980) *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. New York Oxford University Press.
- Warin, T. (2007). *Silence in psychotherapy. therapists' difficulties in using silence as a therapeutic technique* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Auckland University of Technology, Yeni Zelanda.
- White, A. M., Fichtenbaum, L., & Dollard, J. (1964). Evaluation of silence in initial interviews with psychiatric clinic patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 139, 550-557.
- Wilmer, H. (1995). Silence, something we really hear, which does not exist. *American Journal of Psychoanalysis*, 23, 723-730.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

Silence in the communication between mental health professionals and their clients is mostly unavoidable in the psychological counseling process, just like in everyday communication. However, the frequency and duration of interpersonal silence can have unique features in psychotherapeutic processes (Levitt, 2001). Silence in therapeutic processes is expressed as a pause of the communication that takes place during the verbal dialogue when the therapist and the client do not speak and silence is regarded as an active presence beyond the absence of words as well (Sabbadini, 1991). Trainee counselors often tend to abstain from silence (Moursund, 1985) and immediately refer to words to deal with silence (Sharpley, 1997). It has been seen that researches about silence in therapeutic sessions are not very common and especially very limited in Turkey and in general as well. The purpose of the study was to examine verbal responses before silence and after silence occurring in psychological counseling sessions. In addition to this, frequency of breaking the silence by psychological counselor and clients was examined in this study as well.

A qualitative research model was utilized and conducted with purposive and convenience case sampling as a case study in this study. Participants consists of one psychological counselor who has been studying Doctor of Philosophy in Counselling Psychology Department and three male clients who are university students in Turkey. The verbal responses were examined according to The Psychotherapy Interaction Coding System (Schindler, 1989). Silence during psychological counseling sessions were evaluated, by following Cook (1964) silence definition, if silence duration is at least five and more seconds. All three sessions belonging to different clients but the same psychological counselor were audio recorded and transcription of those sessions were examined in terms of verbal responses before and after silence which occurred in counseling sessions. For inter-rater reliability, two experts in psychological counseling field coded the verbal responses separately and when their codes did not match, supervisor support from an academician was provided in this study.

The present study is the first study which examined verbal responses before and after silence during especially psychological counselling sessions with The Psychotherapy Interaction Coding System (Schindler, 1989), to author knowledge. According to study findings, frequency of clients' verbal responses that started silence during psychological counseling sessions were found to be higher than psychological counselor verbal responses that started silence. This result could be seen similar to findings of a qualitative study conducted with school psychological counselors in Turkey (İlhan & Sarıkaya, 2018), most of the counselors stated that silence stems for clients and they do not prefer silence indeed. Secondly, findings showed that clients used verbal responses that started silence such as; specific problem, comprehension, purpose design, description of positive feelings, asking for suggestions, criticism, short responses, talking about therapeutic relationships, suggestions about change and success notifications. It can be inferred that clients may try to find appropriate words for their thoughts and emotions and hence silence could occur in this way. Findings of present study demonstrated that verbal responses that psychological counselor started silence in counseling session were information questions,

interpretation, self-disclosure, direct guidance, and minimal support. Frequency of information questions and interpretation were higher than among other verbal responses of psychological counselor's start of silence in this study. This results could be interpreted as especially information questions and interpretation of psychological counselor could trigger clients to think and be in silence. In present study, it was concluded that psychological counselor broke silences more comparing to the clients. The verbal responses of psychological counselor which broke the silence in counseling session were information questions, encouragement, direct guidance, positive feedback, interpretation, understanding. The most frequently used verbal responses were seen to be information questions and encouragement responses among those responses. In a study conducted with therapists in order to examine their perspectives on silence, it was seen that therapists tend to break the silence when they think their clients cannot benefit from silence at this moment and believe that their clients may experience problems with the silence (Ladany, Hill, Thompson, & O'Brien, 2004). In addition to this, it was observed that psychological counselor tend to break the silence with the aim of understanding the clients during silence in present study. Also, it can be inferred that the psychological counselor tend to help the clients deal with silence productively with verbal responses such as information questions and encouragement. Finally, it was concluded that clients broke the silence with verbal responses such as comprehension, short responses, purpose design and case notification. Comprehension and short responses had the highest frequency for clients among those verbal responses in present study. As for one of the limitations of this study, session evaluations according to psychological counselor and clients were not included in this study. When clients and psychological counselor could evaluate silence after sessions could give more information about the verbal responses functions that start and break silence in counseling sessions. Another suggestion could be about regular supervision support for psychological counselors and therapists for being able to find a professional place to discuss how they managed and how they felt and what they could do better in their future professional experience.