

*Özgün Makale*

# **Psikolojik Danışman Adaylarının Bireyle Psikolojik Danışma Yürütme Deneyimleri ve İhtiyaçları\***

## **Individual Counseling Practicum Experiences and Needs of Counselor Candidates**

**Simel PARLAK<sup>1</sup>**

### **Öz**

Bu araştırmada bireyle psikolojik danışma dersi kapsamında, danışan gören psikolojik danışman adaylarının kendilerine ve sürece ilişkin algıları tespit edilerek, bu süreçte yaşadıkları deneyimler ve ihtiyaçlarının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Araştırma fenomenolojik yaklaşımla yürütülmüş nitel bir araştırmadır. Araştırmanın katılımcıları, bireyle psikolojik danışma dersini alan Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programı son sınıf öğrencileridir. Çalışmada yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ayrıca katılımcıların kendilerini değerlendirmelerine yönelik açık uçlu sorular sorulmuş ve yanıtlar yazılı olarak alınmıştır. Verilerin analiz edilme sürecinde ise Colaizzi'nin analiz aşamaları izlenmiştir. Elde edilen veriler analiz edildiğinde psikolojik danışma sürecine ilişkin yeterlilikler, psikolojik danışma sürecini yürütme deneyimi, geleceğe etki ana temaları ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik danışman eğitimi, psikolojik danışman adaylarının deneyimleri, psikolojik danışman adaylarının ihtiyaçları, bireyle psikolojik danışma.

### **Abstract**

This study is aimed to examine the lived experiences and needs of counselor candidates. The research is a qualitative research carried out with a phenomenological approach. The participants are senior students of Psychological Counseling and Guidance undergraduate program who take the course of individual counseling. During the process, open-ended questions were asked to evaluate the participants' self-assessment and the answers were taken in writing. In addition, semi-structured interview questions were applied. The analysis stages of Colaizzi were followed. It was found that the results were grouped under the headings of qualifications related to the counseling process, experience in conducting the counseling process, impact on the future.

\* Makale başvuru tarihi: 08.02.2021. Makale kabul tarihi: 28.03.2021.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Okan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul/TURKEY, simelparlak@gmail.com, ORCID: orcid.org/0000-0002-8651-2693



**Keywords:** Counselor training, experiences of counselor candidates, needs of counselor candidates. individual counseling course.

## Giriş

Psikolojik danışma kavramına dair pek çok tanımın bulunduğu görülmektedir. Psikolojik danışma bireyin psikolojik sağlığını koruma, yetenek ve becerilerine yönelik farkındalık ve içgörü geliştirme, gerçekçi kararlar almasını sağlama, nesnel gerçekliğe yönelik uyum becerilerini artırma amacı taşıyan terapötik nitelikte bir yardım hizmetidir (Topses ve Bulut-Serin, 2014). Tan'a (1992) göre bireyin gelişimi ve uyumunda, karar verme ve hedef belirlemede düzenli bir biçimde verilen ruh sağlığı hizmetidir. Kuzgun'a (1995) göre ise psikolojik danışma sürecinde bireyin eski davranışları yerine yeni ve daha etkili davranış biçimleri kazanması amaçlanmaktadır. Gibson ve Mitchell (2016) ise psikolojik danışma sürecini bireyin gelişim ve uyumunu sürdürebilmesi amacıyla karar verme ve problem çözmeye yönelik yapılan yardım hizmeti olarak ifade etmektedir.

Profesyonel bir yardım hizmeti olan bireyle psikolojik danışma, psikolojik danışman ve danışan arasında birinin psikolojik yardım alma değerinin psikolojik yardım verme amacına dönük karşılıklı ve yüz yüze gerçekleşen etkileşimli ve sağaltım amaçlı bir ilişki sürecidir. Psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkinin etkililiği psikolojik danışma sürecinin başarısını doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte psikolojik danışmanın danışana yönelik koşulsuz kabul, tutarlılık ve saygı geliştirmesi; ayrıca danışanların bilişsel, duygusal ve her türlü davranış ve tepkilerine duyarlı olması terapötik bağın kurulmasında birincil öneme sahiptir (Cormier ve Hackney, 2013; Kuzgun, 1995; Türkmen, 2016). Bu alanların yanı sıra psikolojik danışman adayının, danışma sürecini etkili bir biçimde yürütebilmesi için kendine ilişkin farkındalık, psikolojik sağlıklılık, kendini açabilme ve saydamlık, nesnel bakış açısı, etkili dinleme ve empati, geribildirim becerisi, güvenilir, yargısız olma temel niteliklerine sahip olması beklenmektedir. Bu niteliklerle birlikte psikolojik danışma ilişkisi korunaklı, güvenli, gizli ve iyileştirici olarak tanımlanır. Terapötik ilişkide psikolojik danışmanla danışan arasındaki ikili yaşantıda; kendilerinden ve deneyimlerinden kopmuş danışanlar, bütünlüğünü yeniden kazanma ve kendileri ve diğerleri ile olan bağlarını yeniden kurabilme olanağı bulmaktadır (Eryılmaz ve Mutlu-Süral, 2014; Topses ve Bulut-Serin, 2014).

Psikolojik danışma ilişkisinin iyileştirici niteliğinin yanında psikolojik danışmandan kaynaklanabilecek ve danışma sürecinin sekteye uğratabilecek faktörlerin de olduğu belirtilmektedir. Bu minvalde bireyle psikolojik danışma süreci, bir yardım hizmeti olmasının yanı sıra zarar verici yönleri de barındıran bir terapötik ilişki biçimi olarak görülmektedir. Bu sürecin psikolojik danışman ayağına bakıldığında psikolojik danışmanın empati becerisinin zayıflığı, yargılayıcı ve otoriter olması, yönlendirici ve zorlayıcı olması, terapötik ilişkinin kurulamamış olması, sürecin yeterli düzeyde yapılandırılmamış olması psikolojik danışma sürecini olumsuz etkilemektedir (Jacobson ve Christensen, 1996).

Psikolojik danışma sürecinin olumsuz etkileyebilecek bir diğer dinamik ise psikolojik danışman adaylarının, bitmemiş işleri üzerinden kendi yaşamlarının anlamı sorgulayışına girmeleridir. Bu süreç psikolojik danışman adayının; çözülmemiş kişilerarası problemler, duygusal yakınlıkla ilgili mücadeleler, güç ve onaylanma isteği ile ilgili çatışmalar, geçmiş travmatik yaşantılar (ebeveyn kaybı, istismar, ihmal, madde kullanımı gelişimsel sorunlar) çerçevesinde özellikle danışanlarla çalışırken başa çıkılması oldukça zorlu stres alanları yaratabilir (Cormier ve Hackney, 2013). Psikolojik danışman adaylarının danışanlara psikolojik danışma hizmeti sunma sürecinde süpervizyonun yanısıra, çözülmemiş problem alanları ve bitmemiş işleri nedeniyle ihtiyaç



doğrultusunda, bireyle veya grupla psikolojik danışma desteği almasının hem psikolojik danışman adayları hem de yardım hizmeti alan danışanın iyilik hali açısından önemli olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının mesleğin getirdiği sorumluluk ve kırılgan yardım ilişkisi nedeniyle kaygı duyması diğer bir olası sonuçtur. Sürecin belirsizliği özellikle planlı ve yordanabilir işler yürütme becerisi dışında bir tutum geliştiremeyen adaylar için kaygı düzeyini arttıran bir dinamik olarak görülmektedir. Bunun yanında mükemmel olma ihtiyacı, kuram ve uygulama arasındaki boşluk da süreci bozan bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Eryılmaz ve Mutlu-Süral, 2014; Cormier ve Hackney, 2013).

Psikolojik danışman adaylarının eğitim sürecine dair gelişmelere bakıldığında Carkuff (2000) duygu, içerik yansıtması, somutlaştırma ve yüzleştirme becerilerinin kullanılması üzerinden psikolojik danışman adaylarının izlemesi gerektiğini ileri sürdüğü beş aşamalı bir model oluştururken; Brammer (1982) etkili psikolojik danışma için gerekli 20 beceri olduğunu belirtmektedir. Egan (1975) gelişimsel yardım modeli ise birbirini izleyen aşamalardan oluşmaktadır. Birinci aşamada empati, saygı, içtenlik ve açık olma becerileri bulunurken; ikinci aşamada ileri düzey empati, kendini açma, yüzleştirme ve anlamlı olma becerileri bulunmaktadır. Üçüncü aşamada ise her iki aşamadaki becerilerin yanında destekleyici bir tutum vurgulanmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma becerilerini kullanma yeterliliği, danışma yürütme sürecindeki yaşadıkları eksiklikler ve ihtiyaçlarının ortaya konması hem psikolojik danışmanın iyilik hali hem de danışanın iyilik hali açısından çalışılması gereken bir alan olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de psikolojik danışman adaylarının danışma yürütme süreci ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bireyle psikolojik danışma derslerinin işlevliliğine (Aladağ ve Bektaş, 2007; Yaka, 2011), psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışman adaylarınca kullanımına (Meydan, 2010; Şahin, Togay ve Atıcı, 2019), psikolojik danışman adayının danışan olma sürecine (Kurtyılmaz, Ergün-Başak, Güler, ve Ülker-Tümlü, 2019; Tuna, 2019), süpervizyon sürecinin etkililiğine (Aladağ, 2013; Aladağ, 2014; Aladağ ve Bektaş, 2007; Atik, 2017; Çetinkaya ve Kararırmak, 2016; Meydan, 2019) ve farklı süpervizyon modellerinin sonuçlarına (Eryılmaz ve Mutlu, 2018; Meydan, 2014) ilişkin çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bireyle psikolojik danışma dersine ilişkin yapılandırılmış, psikolojik danışman adaylarının yeterliliğini güçlendirecek ve bu becerilere ilişkin yetkinliklerini ölçecek standardizasyon çalışmalarının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma ile alandaki bu ihtiyacın ortaya konmasına katkı sunmak amaçlanmaktadır.

“Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma oturumlarında kullandıkları beceriler neler? Bu becerilerin süreç içinde kullanımında bir değişim oluyor mu? Hangi becerileri kullanmakta zorluk yaşıyorlar? Hangi beceriler konusunda kendilerini daha yeterli algılıyorlar? Danışma sürecinde karşılaştıkları zorluklar neler?” sorularından hareketle yürütülen bu çalışmada da bireyle psikolojik danışma dersi kapsamında danışan gören psikolojik danışman adaylarının kendilerine ve sürece ilişkin algıları tespit edilerek bu süreçte yaşadıkları deneyimler ve ihtiyaçlarının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada bireyle psikolojik danışma dersi kapsamında danışan gören psikolojik danışman adaylarının danışma seansları süresince yaşadıkları deneyimler ve ihtiyaçlarının ortaya çıkarılması amacıyla nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji kullanılmıştır. Günlük yaşamda karşılaşılan olayları derinlemesine inceleme amacı taşıyan fenomenolojik yaklaşımda, araştırılan fenomeni deneyimlemiş bireylerle çalışılmaktadır (Creswell, 2015; Yıldırım ve Şimsek, 2008).



## Çalışma Grubu

Fenomenolojik yaklaşımda, fenomeni derinlemesine anlama amacıyla çalışılacak kişi sayısı 3 ve 15 arasında değişebilmektedir (Creswell, 2015). Ayrıca çalışma grubunun oluşturulmasında en önemli belirleyici katılımcıların incelenen fenomeni her yönüyle yaşamış bireylerden oluşmasıdır (Creswell, 2013). Bu amaçla araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunun oluşturulmasında ölçüt olarak not ortalaması 4'lük sistemde 2'nin üstünde olmak, okul dışında terapi yöntemlerine ilişkin eğitim almamak ve bireyle psikolojik danışma dersi çerçevesinde ilk kez danışan alıyor olmak olarak belirlenmiştir. Katılımcıların özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Akademik başarı ortalaması	Bireyle psikolojik danışmaya dair okul dışında eğitim alma durumu	Daha önce danışan görüp görmeme durumu
K1	Kadın	21	2.28	Hayır	Hayır
K2	Kadın	22	3.01	Hayır	Hayır
K3	Kadın	23	3,17	Hayır	Hayır
K4	Kadın	22	2,60	Hayır	Hayır
K5	Kadın	22	2.01	Hayır	Hayır
K6	Kadın	22	2.08	Hayır	Hayır
K7	Kadın	23	2.34	Hayır	Hayır
K8	Kadın	21	2,91	Hayır	Hayır

**Tablo 1.** Katılımcı Bilgileri

Gönüllük çerçevesinde bireyle psikolojik danışma dersini alan psikolojik danışman adaylarıyla yapılan görüşmede katılımcıların 8'inin kadın olduğu, gelişimsel açıdan beliren yetişkinlik döneminde oldukları, akademik ortalamalarının 2'nin üstünde olduğu ve hiçbir katılımcının bireyle psikolojik danışma dersi dışında daha önce danışan görmediği görülmektedir. Ayrıca veri zenginliği sağlamak amacıyla bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayından ilk seans ve son seans sonrası deneyimlerini kayıt altına almaları istenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının 41'i kadın 19'u erkek ve yaş ortalamaları 22.58'dir. Hiçbiri daha önce bireyle psikolojik danışmaya dair okul dışında eğitim almamış ve daha önce danışan görmemiştir.

## Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden görüşme tekniği ile toplanmıştır. Görüşme fenomenoloji araştırmalarında en sık kullanılan veri toplama aracıdır (Creswell, 2013). Araştırmada görüşme türlerinden yarı yapılandırılmış görüşme türü kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ilgili alanda derinlemesine çalışmayı sağlamaktadır (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Görüşme soruları araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek oluşturulmuş ve psikolojik danışma alanında danışan alan uzmanlardan görüş alınarak beş soru



oluşturulmuş ve uygulamada kullanılacak son hali verilmiştir. Görüşme katılımcılardan izin alınarak dijital ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmış ve ortalama 20 dakika sürmüştür. Görüşme sorularına ilişkin temel soru örnekleri şunlardır: Psikolojik danışman adayı olarak yürüttüğünüz seanslar süresince karşılaştığınız zorluklar nelerdi? Kendinize dair çözülmemiş sıkıntılarınızın danışma sürecine etkisine dair görüşleriniz nelerdir? Bu süreç geleceğinize dair beklentilerinizde ne gibi değişiklikler yarattı?

Ayrıca araştırmada bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayından ilk seans ve son seans sonrası “danışma oturumu süresince kendine ilişkin farkındalıklarını gözlemlene; güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarını ortaya koyma; danışanın, danışma oturumu başından sonuna kadar olan süreçte geliştirdiği iç görü ve geldiği yer; danışma süresince kullanılan teknikler, bir sonraki seansta planlanan çalışma” alanlarında yazılı dönüt alınmıştır.

## Veri Analizi

Araştırmada 8 katılımcı ile yapılan ses kayıt cihazındaki görüşme kayıtları araştırmacı tarafından bire bir yazıya geçirilmiştir. Verilerin analiz edilme sürecinde ise Colaizzi'nin (1978) analiz aşamaları izlenmiştir. İlk olarak bütün veri anlam çıkarmak amacıyla okunmuş, fenomene ilişkin doğrudan ifadeler ve cümlelerden alıntılar yapılmış, formüle edilmiş anlamlar tema kümeleleri halinde düzenlenmiş ve fenomenin temel yapısı oluşturulmuştur.

Veri çeşitlemesi ve zenginliği sağlamak amacıyla bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayından ilk seans ve son seans sonrası alınan yazılı dönütlere ilişkin veriyi sunabilmek amacıyla bazı parametreler oluşturulmuştur. Psikoterapideki etkileşimi kodlama sistemine bakıldığında sözel tepkinin temel alındığı ve danışman davranışlarının empati, destek, keşfetme, açıklama, yönerge, sınıflandırma alanlarından oluştuğu görülmektedir. Yürütülen araştırmada oluşturulan parametreler ise literatür, eldeki veri ve gelişimsel yardım modelinden (Egan, 1975) yararlanılarak geliştirilmiştir. Danışmanlık sürecini başlatma, sürdürme ve sonlandırma aşamaları temel alınarak psikolojik danışman adaylarının verdiği yanıtların sıklığı üzerinden frekans ve yüzde değerleri çıkartılmıştır.

## Etik Konular

Araştırmanın amacı ve kapsamı katılımcılara anlatılmıştır. Ayrıca, görüşmeye başlamadan önce çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

## Bulgular

Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan görüşmeler sonucunda psikolojik danışma sürecine ilişkin yeterlilikler, psikolojik danışma sürecini yürütme deneyimi, geleceğe etki ana temalarına ulaşılmıştır. Elde edilen ana tema ve alt temalara ilişkin ayrıntılara bu bölümde yer verilmiştir.

## Psikolojik Danışma Sürecine İlişkin Yeterlilikler

Psikolojik danışma sürecine ilişkin yeterlilikler ana teması psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce yeterli bulunan özellikler ve psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirildikten sonra yeterli bulunan özellikler alt temalarından oluşmaktadır.

**Psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce yeterli bulunan özellikler.** Psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce yeterli bulunan özellikler alt teması empati ve kabul ve dinleme becerisi kodlarından oluşmaktadır. Katılımcılar iletişim becerileri açısından kendi-



lerini yeterli bulmakta, insanlarla ilgilenmeyi onları olduğu gibi kabul etmeyi ve onları rahat hissettirebildiklerini belirtmektedir.

*K7: “İçten ve sıcak bağ kuracağıma olan inancımın da etkisi ile kişileri kabul etme anlamında başarılı olduğumu ve iç görümün yüksek olduğunu düşünüyorum...”*

*K3: “Psikolojik danışman uygulamasına başlamadan önce kendimde yeterli bulduğum özelliklerim bence insanlarla iletişimim güzel, onları dinlemekte zorluk çekmiyorum, bir kişi ile oturup sıkılmadan bir saat konuşabilirim. O yüzden danışan ile yakından ilgilenip onun rahat hissetmesini sağlayabilirim.”*

Danışma sürecine başlamakta zorluk çektiğini söyleyen K5 kendini yeterli bulmadığını ve korktuğunu ancak dinleme becerisini günlük yaşamda kullanabilmesinin etkisiyle süreci adapte olmada zamanla rahatladığını belirtmiştir.

*K5: “Kendimi yeterli bulmuyordum. Hatta çok korkuyordum. İlk danışmama zaten arkadaşlarımdan bir seans sonra başladım. Yeterli bulduğum kısım sadece karşıdakini dinlemek, insan ilişkilerinde iyi olmam, sesimi kontrol edebilmem.”*

**Psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirildikten sonra yeterli bulunan özellikler.** Psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirildikten sonra yeterli bulunan özellikler alt teması ilişki kurma ve devam ettirebilme, danışanı takip edebilme ve dinleme becerisi kodlarından oluşmaktadır. Katılımcılar seanslar bittikten sonra elde ettikleri deneyimle özgüven kazandıkları ve psikolojik danışma becerilerini kullanabildikleri, psikolojik danışma oturumlarına başlamadan önce süreci nasıl yöneteceğine ilişkin hissedilen kaygı ve korkuda azalma olduğu görülmektedir.

*K5: “Nasıl ilerlemem gerektiğini biliyorum. Süreci, seansları nasıl yönetebileceğimi, karşımda ki danışanın herhangi bir davranışında ne yapmam gerektiğini biliyorum. Seans özetlerini, gelecek seans hedeflerini, danışmanın fiziksel hareketlerini yorumlamayı biliyorum.”*

Katılımcılar günlük yaşamlarındaki hemen cevap verme, karşıdakini etkili dinlemeden öte nasıl cevap vereceğine odaklanma davranışlarını durdurduklarını? ve etkili dinleyerek danışanı takip ettiklerini belirtmektedir.

*K6: “Açıkçası günlük hayatta çok fazla konuşuyorum. İnsanların sözünü kesiyorum. Ama danışan konuşmaya başladığı andan itibaren sakinliğimi korudum. Tez canlı davranmadım. Ve onu dinledim. Sanırım bu yolda bana en çok dinleme becerisi yardımcı oldu diyebilirim”*

## **Psikolojik Danışma Sürecini Yürütme Deneyimi**

Psikolojik danışma sürecini yürütme deneyimi ana teması sürece ilişkin algı, karşılaşılan zorluklar, kullanılan beceriler, bitmemiş işlerin danışma sürecine etkisi alt temalarından oluşmaktadır.

**Sürece ilişkin algı.** Sürece ilişkin algı alt teması kendini açma, kaygı ve rahatlama kodlarından oluşmaktadır. Katılımcıların psikolojik danışma sürecinin ilerleyişi ve danışanın kendini açması ile danışanın örtük yanlarına ve sürecin hassasiyetine vurgu yaptıkları görülmektedir.

*K7: “Yürüttüğüm psikolojik danışma süreci ‘matruşka’ gibidir. Çünkü zamanla ve danışan kendini açtıkça görünmeyen ama var olan bir başka yönü görürüz.”*

Katılımcıların psikolojik danışma sürecini yürütmenin kendilerini tedirgin ettiğini süreci yürütme becerilerine ilişkin kaygılarının olduğunu danışanın yaşam öyküsü karşısında danışana eşlik etmede kaygı duydukları görülmektedir.

*K3: “Yürüttüğüm psikolojik danışma süreci ‘kilitli ardiye’ gibidir. Çünkü içeri girmekte önce bir tereddüt edersiniz acaba içeride beni neler bekliyor, içeride olumsuz bir şey olursa baş edebilir miyim düşünceleri akla getiriyor. Bir yandan da içeride acaba hangi değerli ama kullanmadığım ve lazım olan güzel eşyaları bulup ortaya çıkacak düşüncesi gibi geliyor.”*

*K2: “Yürüttüğüm psikolojik danışma süreci ‘okyanus’ gibidir. Çünkü danışanımla işlediğimiz konu çok derinde ve bu okyanusta boğulmaktan biraz korktum.”*



Katılımcıların danışanların danışma sürecinde kendini ifade etmeleri, yaşamlarını yeniden gözden geçirme fırsatı elde etmelerinden kaynaklı rahatlama yaşamaları sonucunda psikolojik danışman adayları olarak mesleki doyum aldıkları gözlenmektedir.

*K4: "Yürüttüğüm psikolojik danışma süreci "masaj sonrası vücudun rahatlama" gibidir. Çünkü danışma süresince birey kendiyle ilgili sorunları, olumlu olumsuz yaşadıklarını anlatıp rahatlamıştır."*

**Karşılaşılan Zorluklar.** Karşılaşılan zorluklar alt teması süre ile ilgili sıkıntılar, danışanın tavsiye istemesi, danışanı takip edememe, yetersiz hissetme kodlarından oluşmaktadır. Katılımcıların süreci yönetmekte zorluk yaşadıkları bazen danışma oturumunun süresi dolduğu halde danışanın konuşmaya devam etmesi nedeniyle süreci yönetemedikleri bazen de sessizlik nedeniyle gerginlik yaşadıkları ve süre dolsun çabası içinde soru sormak için soru sorarak danışma akışını bozdukları görülmektedir.

*K2: "Danışanımın süreç içinde çözümünü kesmesi, süreci yönetme konusunda zorlandım. Bazı seanslar danışanım çok yoğun duygularla geldi ve sürede sıkıntılar çıktı."*

*K6: "Sessizlik olunca çok gerildim. Ve son seansta süre dolsun diye kendimi kasmam komikti. Ortaya çıkan sorular ise trajikomikti. Acıdım o an kendime."*

Danışanların yaşadıkları zorluklar karşısında tavsiye istemesi karşısında, psikolojik danışman adaylarının danışanın yaşamındaki problemlere dair çözüm bulma ve tavsiye verme baskısı yaşadıkları görülmektedir.

*K4: "Danışanın beklentilerini karşılayamamaktan dolayı zorlandım. Danışan sürekli kendisine öğüt vermem beklentisi içindeydi."*

Katılımcıların danışanın problem alanlarına odaklanma ve hedef belirlemede güçlük çektikleri görülmektedir.

*K3: "Psikolojik danışma adayları olarak yürüttüğüm seanslar süresince karşılaştığım zorluklardan biri danışanım çok konuşkan birisi idi ve elime birçok veri verdi acaba ben hangisinden başlamalıyım düşüncesi işimi çok zorlaştırdı. Başladığım şeye karar verdikten sonra hangi tekniği uygulamalıyım, hangisi daha iyi gelir, ben bu tekniği tam olarak becerebilecek miyim endişesi vardı."*

*K7: "Sessizlik anları aslında danışma sürecinin olumsuz yanlarından olmadığını bildiğim halde sessizlik beni rahatsız etti diyebilirim. Danışanım üst üste birkaç seans aynı konu üzerinde karar değişiklikleriyle seansa gelmesi ve kendini açmada ilk seanslarda yaşadığı güçlük beni biraz zorlayan alanlar oldu."*

Katılımcıların danışma sürecini yürütmede karşılaştıkları zorluklar nedeniyle yetersiz hissettikleri ve becerilerini kullanmada güçlük yaşadıkları gözlenmektedir.

*K5: "Kesinlikle danışanımın ilk seansı kendisinin bitirmek istemesiydi. Ben beklemiyordum. Çok şaşırıldım. Acemiliğimden ses kayıtlarını durdurup danışanımı kırmadan açıklamalar yaptığımda oldu. Kendisinin bazen ses kayıtlarını durdurmasını istediği oldu. Süreci başta yürütemediğimi düşündüm eve geldim. Ağladığım da oldu ben bunu yapamayacağım diye."*

*K8: "Bildiğimi sandığım bilgilerin aslında eksik ve tamamlanması gerektiğiyle karşılaştığım durumlar zordu. Danışanıma yönelik sorduğum soruların veya yönelttiğim cümlelerin doğruluğu ve o an ki heyecandan unutmak, akıcı bir şekilde devam edememek zordu. Danışma süresini uzatmak zordu. Danışana yönelteceğim doğru soruyu veya cümleyi seçmek zordu."*

**Kullanılan Beceriler.** Kullanılan beceriler alt teması danışana yönelik terapötik beceriler, danışmanın kendisine yönelik uygulamaları kodlarından oluşmaktadır. Katılımcıların öğrendikleri becerileri kullanmaya çalıştıkları ve edindikleri becerileri ihtiyaç duyduklarında kendilerini sakinleştirmek içinde kullandıkları görülmektedir.

*K4: "Açık soru sorabilme, yansıtma ve empati yapabilme, anlatılanlar karşısında çıkarımlarda bulunabilme, duygu kontrolünde bulunma, danışanı kabul etmek ve ona saygı duymak, anlayışlı olmak, içten olabilmek ve olumlu kabul..."*



*K5: “Derste gördüğüm nefes egzersizlerini defalarca kendime seanstan önce yapmış olabilirim.”*

**Bitmemiş İşlerin Danışma Sürecine Etkisi.** Bitmemiş işlerin danışma sürecine etkisi alt teması karşı aktarım ve kaygı kodlarından oluşmaktadır. Katılımcıların bitmemiş işleri sebebiyle danışma oturumlarını yürütmekte güçlük yaşadıkları ve bu sebeple yetersizlik hissettikleri görülmektedir.

*K8: “Kendi yas, kayıp ve özgüven problemlerim süreç içinde benimde tıkanmama sebep oldu. Kendi problemlerimle kendim yüzleşmemişken danışanımın bunu yapmasını sağlamak zordu. Doğrusunu bende duymak istemiyordum. Soruyu karşımda danışanıma yöneltsem bile kendi kendime sormuş gibi oluyordum. Bu anlar beni hiç bir şey yapamayacağımı ve yetersiz hissettirdi. Çoğu zaman seans sırasında odaklanmamda problem yaşadım. Kendi problemimi başkasına açamazken danışanımdan probleminin açarken yaşadığı stresi ve durumu beni de etkiledi.”*

*K3: “Bende danışanım gibi insanlara ve erkeklere güvensiz hissediyorum. Bunu aşmaya çalışmak, normal seviyelere getirmek çok zor oldu. Kendimin başaramadığı bir şeyi başkasına başartabilmek çok zordu.”*

Katılımcıların yaşadıkları kaygı sebebiyle odaklanma ve süreci yürütmekte zorluk yaşadıkları görülmektedir.

*K1: “İlk seansımda bunu hissettim fakat bu konuyu hemen kendi terapi sürecime taşıdım..”*

*K5: “Çözülmemiş sıkıntım yok desem kesinlikle yalan olur. Şu an bir danışmaya başlasam yine ilk seansta tedirgin olurum diye düşünüyorum. Sadece ilk seanslarda ben çok tedirgin olduğumu düşünüyorum. Kaygılanıyorum. Danışma sürecine etkisi de donuyorum, susuyorum sadece asgari düzeyde teşvik ile ilerleyebiliyorum.”*

## **Geleceğe Etki**

Geleceğe etki ana teması farkındalık ve öğrenme isteği ve psikolojik danışma yapabileceğine dair inanç kodlarından oluşmaktadır. Psikolojik danışman adayları danışanın getirdiği çoklu problem alanları çerçevesinde eksikliklerini görmekte ve bunları gidermeye yönelik istek duymaktadır. Bu ana tema alt temalara ayrılmamıştır.

*K8: “Kendimle ilgili sorunları bastırduğımı fark ettim. Danışma sürecini yürütmek ve süreç içerisinde ki bilgilerle de eksikliklerimi görmemi sağladı. Beni öğrenmeye karşı cesaretlendirdi.”*

Psikolojik danışman adaylarının meslek seçimine ilişkin memnuniyet ve başarılı olabileceğine ilişkin inanç taşıdığı gözlenmektedir.

*K5: “Doğruyu söylemek gerekirse geleceğimi göremiyordum. Fakat ben bu süreçten keyif aldım. Günlerim daha dolu geçti. Dolu geçmesinin sebebi aldığım, okuduğum kitaplardı. Gelecekte beklemtim bu alana yönelmek ve kendimi daha çok geliştirmek. Eğitimlere katılmazdım. İlgimi çekmezdi. Artık katılmaya başladım.”*

Psikolojik danışman adaylarının danışma oturumları öncesinde yapamayacaklarına, süreci yürütemeyeceklerine ilişkin yaşadıkları kaygıda azalma olduğu ve kendilerini geliştirebileceklerine, süreci yürütebileceklerine dair özgüven geliştirdikleri gözlenmektedir.

*K4: “Bu sürecin bana en büyük katkısı danışma yapamayacağım özgüvensizliğini ortadan kalktı. Bu süreç te sonuç olarak ilk danışmam ve öğrenci olduğum göz önünde bulunduğunda kendimi başarısız bulmuyorum. Başarabileceğime dair inancım arttı.”*

*K6: “Ona bir şey katmadığımı düşünüyordum ama süreci yönetebildim. Bu geleceğe dair, mesleğime dair umut yarattı. Evet bu meslek benim hayatım boyunca aldığım en iyi karar. Evet bu benim hayatımda kendime yaptığım en büyük iyilik. Ve böylece yardım da edebilirim insanlara.”*





## Bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayının ilk seans ve son seanslarına ilişkin frekans ve yüzde sonuçları

Bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayının ilk seans ve yedinci seans sonrası alınan yazılı dönütlere ilişkin frekans ve yüzde sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Birinci seans sonrası psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler ana temasına yönelik oluşturulan kodların frekans ve yüzde dağılımı Tablo 2’de sunulmuştur.

Ana tema	Alt tema	Kodlar	f	%			
Psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler	Danışmanlık Sürecini başlatma	İçerik ve duygu yansıtma	21	35			
		Netleştirme ve açıklığa kavuşturma	6	10			
	Danışmanlık Sürecini sürdürme	Netleştirememe ve açıklığa kavuşturamama	Asgari düzeyde teşvik	18	30		
			Etkin dinleme	42	70		
			Etkin dinleme	35	58.33		
		Danışmanlık Sürecini sürdürme	Açık uçlu soru sormada zorluk	44	73.33		
			Gereğinden fazla soru sorma	17	28.33		
		Danışmanlık Sürecini sürdürme	Yoğun olarak tavsiye verme	Danışmanı takip etmede zorluk	18	30	
				Sessizlikte tedirgin olma	28	46.66	
			Dinleyememe(zihninden ne söyleyeceğini hesaplamaya çalışma)	Dinleyememe(zihninden ne söyleyeceğini hesaplamaya çalışma)	36	60	
				Açık uçlu soru sorma	23	38.33	
			Danışmanlık Sürecini sürdürme	Açık uçlu soru sorma	Kendini açma	10	16.66
					Empati	8	13.33
					İçeriği özetleme	28	46.66
			Danışmanlık Sürecini sürdürme	Danışmanlık Sürecini sürdürme	Sonlandırmada zorluk	7	11.66
Özetleyememe	12	20					
Seansı erken bitirme	12	20					
Danışmanlık Sürecini sürdürme	Danışmanlık Sürecini sürdürme	Seansı zamanında sonlandıramama	31	51.66			
		Seansı zamanında sonlandıramama	17	28.33			

**Tablo 2.** Birinci seans sonrası Danışmanlık Sürecine İlişkin Beceriler

Tablo 2 incelendiğinde “*Psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler*” ana temasına ilişkin “*danışmanlık sürecini başlatma, sürdürme ve sonlandırma*” olmak üzere 3 alt temanın olduğu görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini başlatma* alt temasında 42’sinin (%70) asgari düzeyde teşvik kullandığı; 35’inin (%58.33) etkin dinlemeyi gerçekleştirdiği; 21 (%35) kişinin içerik ve duygu yansıtma tekni-



ğini kullandığı; 6 (%10) kişinin netleştirme ve açıklığa kavuşturma tekniğini kullandığı ve 18'inin (%30) netleştirme ve açıklığa kavuşturmayı kullanmadığını ifade ettiği görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini sürdürme* alt temasında 44 (%73.33) kişinin açık uçlu soru sormada zorluk yaşadığı; 17 (%28.33) kişinin gereğinden fazla soru sorduğunu ifade ettiği; 18 (%30) kişinin yoğun olarak tavsiye verdiği; 28 (%46.66) kişinin danışanı takip etmede zorluk yaşadığı; 36'sının (%60) sessizlikte tedirgin olduğu; 23'ünün (%38.33) dinleyememe (zihninden ne söyleyeceğini hesaplamaya çalışma); 10 (%16.66) kişinin açık uçlu soru sorma tekniğini kullandığı; 8'inin (%13.33) kendini açmayı kullandığı; 28'inin (%46.66) empati kullandığı; 7'sinin (%11.66) içeriği özetleme tekniğini kullandığı görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini sonlandırma* alt temasında 12 (%20) kişinin sonlandırmada zorluk yaşadığı; 12'sinin (%20) özetleme tekniğini kullanmadığı; 31'inin (%51.66) seansı erken bitirdiği; 17'sinin (%28.33) seansı zamanında sonlandıramadığı ve seansın uzadığı görülmektedir. Birinci seans sonrası kişisel engeller ana temasına yönelik oluşturulan kodların frekans ve yüzde dağılımı Tablo 3'te sunulmuştur.

Ana tema	Alt tema	Kodlar	f	%
Kişisel engeller	Karşı aktarım	Danışanın problemlerini kişisel problemleri ile ilişkilendirme ve seansı yürütmekte zorluk	17	28.33
		Yetersizlik duygusu	18	30
	nedeniyle kaygı	Eksiklerine odaklanma	8	13.33
		Tıkanma ne diyeceğini bilememe	21	35
	Duygu düzenlemede	Kontrolü kaybetme korkusu	2	3.33
	güçlük	Kontrol edilemeyen heyecan ve telaş	43	71.66
		Göz teması kurmada güçlük yaşama	5	8.33

**Tablo 3.** Birinci Seans Sonrası Kişisel Engeller

Tablo 3 incelendiğinde “*Kişisel engeller*” ana temasına ilişkin “karşı aktarım, yetersizlik duygusu nedeniyle kaygı, duygu düzenlemede güçlük” olmak üzere 3 alt temanın olduğu görülmektedir.

*Karşı aktarım* alt temasında 17 (%28.33) kişinin danışanın problemlerini kişisel problemleri ile ilişkilendirdiği ve bu sebeple seansı yürütmekte zorluk yaşadığı görülmektedir.

*Yetersizlik duygusu nedeniyle kaygı* alt temasında 18 (%30) kişinin gelecek seanslara ilişkin kaygı (nasıl devam ettireceğini bilememe) yaşadığı; 8'inin (%13.33) yetersizlik duygusu yaşadığı ve eksiklerine odaklandığı; 21'nin (%35) tıkanma yaşadığı ve ne diyeceğini bilemediği görülmektedir.

*Duygu düzenlemede güçlük* alt temasında 2 (%3.33) kişinin kontrolü kaybetme korkusu yaşadığı; 43'ünün (%71.66) kontrol edilemeyen heyecan ve telaş yaşadığı; 5'nin (%8.33) göz teması kurmada güçlük yaşadığı görülmektedir.

Yedinci seans sonrası psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler temasına yönelik oluşturulan kodların frekans ve yüzde dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur.



Ana tema	Alt tema	Kodlar	f	%
Psikolojik	Danışmanlık	İçerik ve duygu yansıtma	29	48.33
danışmanlık	Sürecini	Netleştirme ve açıklığa kavuşturma	41	68,33
sürecine ilişkin	başlatma	Asgari düzeyde teşvik	58	96.66
beceriler		Etkin dinleme	43	71.66
	Danışmanlık	Açık uçlu soru sorma	23	38.33
	Sürecini	Yüzleştirme	22	36.66
	sürdürme	Açık uçlu soru sormama	13	21.66
		Kendini açma	12	20
		Empati	38	63.33
		İçeriği özetleme	35	58.33
	Danışmanlık	Güçlü yönlerine vurgu	34	56.66
	Sürecini	Değişime vurgu	21	35
	sonlandırma	Seansı erken bitirme	18	30
		Seansı zamanında sonlandıramama (seansın uzaması)	13	21.66
		Sonlandırmada güçlük	13	21.66

**Tablo 4.** Yedinci Seans Sonrası Danışmanlık Sürecine İlişkin Beceriler

Tablo 4 incelendiğinde “psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler” ana temasına ilişkin “danışmanlık sürecini başlatma, sürdürme ve sonlandırma” olmak üzere 3 alt temanın olduğu görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini başlatma* alt temasında 29 (%48,33) kişinin içerik ve duygu yansıtma kullandığı; 41’inin (%68,33) netleştirme ve açıklığa kavuşturma; 58’inin (%96,66) asgari düzeyde teşvik; 43’ünün (%71,66) etkin dinleme becerisini kullandığı görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini sürdürme* alt temasında 23 (%38,33) kişinin açık uçlu soru sormayı kullandığı; 22’sinin (%36,66) yüzleştirme; 12’sinin (%20) kendini açma; 38’inin (%63,33) empati; 35’inin (%58,33) içeriği özetleme; 13’ünün (%21,66) açık uçlu soru sormadığı görülmektedir.

*Danışmanlık sürecini sonlandırma* alt temasında 34 (%56,66) kişinin güçlü yönlerine vurgu yaptığı; 21’inin (%35) değişime vurgu yaptığı; 18’inin (%30) seansı erken bitirdiği; 13’ünün (%21,66) seansı zamanında sonlandıramadığı ve seansın uzadığı ve 13’ünün (%21,66) sonlandırmada zorluk yaşadığı görülmektedir.

Yedinci seans sonrası kişisel engeller temasına yönelik oluşturulan kodların frekans ve yüzde dağılımı Tablo 5’te sunulmuştur.

Ana tema	Alt tema	Kodlar	f	%
Kişisel engeller	Yetersizlik	Danışmanlık becerilerine yönelik yetersizlik hissi	18	30

**Tablo 5.** Yedinci Seans Sonrası Kişisel Engeller

Tablo 5 incelendiğinde “Kişisel engeller” ana temasına ilişkin “yetersizlik” alt temasının olduğu görülmektedir. Yetersizlik alt temasında 18 (%30) kişinin danışmanlık becerilerine yönelik yetersizlik hissi yaşadığı görülmektedir.



## Sonuç Tartışma ve Öneriler

Bireyle psikolojik danışma dersi kapsamında, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve danışmanlık sürecine ilişkin yazılı dönütler yoluyla, danışan gören psikolojik danışman adaylarının kendilerine ve sürece ilişkin algıları, bu süreçte yaşadıkları deneyimler ve ihtiyaçları ortaya konmaya çalışılmıştır. Psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirildikten sonra psikolojik danışma sürecine ilişkin yeterlilikler ana temasında katılımcılarda psikolojik danışma konusunda yeterli bulunan özelliklere bakıldığında ilişki kurma ve devam ettirebilme, danışanı takip edebilme ve dinleme becerileri dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçlarıyla tutarlı bir biçimde Şahin, Togay ve Atıcı (2019) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan araştırmada, katılımcıların duygu yansıtma, içerik yansıtma, asgari düzeyde teşvik ve yapılandırmanın kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının bu açıdan kendilerine ilişkin duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğu söylenebilir.

Schindler, Hohenberg-Siebert ve Hahlweg (1989) yürüttükleri araştırmada danışmanlık sürecinin başlangıcında kurulan terapötik iş birliğinin sürecin akışını etkilediğini ve bu bağın değişiminin güç olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada ise psikolojik danışma sürecini yürütme deneyimi ana temasında kendini açma, kaygı ve rahatlama duygularının belirgin olduğu görülmektedir. Danışma süreci ilerledikçe danışanın kendini açmasıyla birlikte katılımcıların, psikolojik danışman olarak kendi yeterliliklerine ilişkin kaygıları dikkat çekmektedir. Danışma süreci sonrasında danışandaki değişimin, psikolojik danışman olarak kendilerinde de rahatlama duygusuna yol açtığı görülmektedir. Kurulan terapötik ilişki, kendini açmayı getirirken diğer yandan danışanın getirdiği sorun alanında sürecin yürütülmesi açısından yetersizlik kaygısı yaşandığı görülmektedir. Şahin, Togay ve Atıcı (2019) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan araştırmada, araştırma sonuçlarına benzer biçimde katılımcıların psikolojik danışma becerilerini kullanmada kendilerini yetersiz ve kaygılı hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Hill, Helms, Tichenor, Spiegel, O'Grady ve Perry (1988) yürüttüğü araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanın danışanın zor durumlarla baş etmesinde kullandığı destekleyici tutumun orta derecede yararlı bir teknik olarak görülmüştür. Bu araştırmada yürütülen seanslar süresince karşılaşılan zorluklarda; süre ile ilgili sıkıntılar, danışanın tavsiye istemesi, danışanı takip edememe ve yetersiz hissetme temalarının ortaya çıktığı görülmektedir. Sessizliğin yarattığı kaygı nedeniyle danışma sürecini bozan soruların sorulduğu ve süreyi bu sorularla doldurmaya çalıştığı, danışanın getirdiği malzeme sebebiyle süreci ve süreyi yönetememe durumlarının ortaya çıktığı görülmüştür. Danışanın getirdiği malzemeyi ve sessizliği takip edememe zorlanılan diğer bir alandır. Yetersizlik duygusu sebebiyle ağlama, heyecanlanarak süreci yönetememek, danışanın ağlaması karşısında danışma becerileri açısından yetersiz hissetmenin yaşandığı görülmektedir. Uslu ve Arı (2006), tarafından yürütülen araştırmada psikolojik danışmanların kendilerini fiziksel dinleme becerisi açısından iyi bulurken psikolojik dinleme açısından zayıf buldukları görülmüştür. Yürütülen araştırmada da benzer biçimde psikolojik dinlemenin zayıf olduğunu gösteren ifadeler yer almaktadır. Yürütülen araştırmada danışanın öğüt istemesi psikolojik danışman adayının getirilen probleme çözüm getirme sorumluluğu duygusu altında hissetmesine ve bu duygu nedeniyle kaygı hissetmesine neden olmuştur.

Kişilerarası Süreci Hatırlama programı psikolojik danışman adaylarının kendi performansına ilişkin kaygı yaşamaları sebebiyle görüşmeyi sürdürmekte ve takip etmekte zorluk yaşandığını belirtmektedir (Daniels, 1994). Bu araştırmada, yürütülen seanslarda karşılaşılan zorluklara bakıldığında yetersiz hissetme temasının aynı zamanda 60 katılımcıdan oluşan tematik analiz sonucunda da kişisel engeller ana temasında yetersizlik alt temasının ortaya çıktığı, psikolojik danışman adaylarının da kendi performanslarına ilişkin şüphe yaşamaları sebebiyle kaygı yaşadıkları görülmektedir.



Yürütülen seanslar süresince karşılaşılan zorlukları yönetirken kullanılan terapotik becerilere bakıldığında, danışmanın kendisine yönelik uygulamalarında kendini geliştirme ve öğrenilen rahatlama tekniklerini kullanma görülürken; danışana yönelik terapotik beceriler temasında empati, olumlu kabul ve saygı konularının belirgin olduğu görülmektedir. Sanberk (2010) tarafından psikolojik danışman adayları ile yürütülen araştırmada da benzer biçimde psikolojik danışman adaylarının empatik tutum ve destek davranışlarının terapotik sürecin başarılı geçmesinde etkili olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışman adayının kendine dair çözülmemiş sıkıntılarının danışma sürecine etkisine bakıldığında karşı aktarım ve kaygı temaları görülmektedir. Aynı zamanda 60 katılımcıdan oluşan tematik analiz sonucunda da kişisel engeller ana temasında benzer biçimde danışanın olumsuz yaşantılarından etkilenme sebebiyle karşı aktarım alt teması ortaya çıkmıştır. Danışanlarla benzer yaşantılar yaşayan psikolojik danışmanların, danışmanlık sürecini yürütmekte zorluk yaşadıkları ve terapotik beceriler konusunda yetersizlik hissettikleri görülmüştür. Dağlı (2018) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik danışmanlar kendi kaygılarını yönetemediklerini, bu sebeple gelen görüşmecilerinin de kaygı ile çalışmada zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Psikanalitik kuramda terapistin danışan ile çalışmaya karşı bir tür direnç geliştirmesi sürecinde karşı aktarımın varlığından söz edilmektedir. Kendisini gözlemleyebilen terapist, içindeki bu çatışma ve karşı aktarım tepkilerini fark edecek ve bunu çözümlenmeye yönelik çaba harcayacaktır. Bu açıdan terapistin içgörü kazanmak ve çözümlenmemiş bilinçdışı çatışmaların yarattığı yetersizlikleri yenmek için terapiye gitmesi uygun görülmektedir (Sandler, Dare ve Holder, 2015). Yürütülen araştırmada da kendi bitmemiş işleri olan psikolojik danışman adaylarının danışma sürecini etkili yürütebilmesi için kendi kişisel terapilerinden geçmeleri gerektiği ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.

Pamuk (2012) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik danışmanların bireyle psikolojik danışma alanında kendilerini yeterli algıladıkları ifade edilmiştir. Dağlı (2018) tarafından yürütülen araştırmada ise psikolojik danışman adaylarının danışmanlık sürecinde yardım eden rolünün benlik algılarını olumlu etkilediği ve kendilerini değerli hissettikleri ifade edilmiştir. Yürütülen araştırmada da geleceğe etki ana temasına bakıldığında katılımcıların danışma yapabileceğine dair inançlarının olduğu; danışma sürecini gerçekleştirmenin ve bunu yürütmenin hissedilen kaygıyı azaltarak katılımcıların becerilerine ilişkin farkındalıklarını arttırdığı görülmektedir. Bunun yanında kendi ile ilgili sorunları bastırdıkları ve danışma yardımı alma ihtiyaçlarını gördükleri, eksiklerini gidermeye yönelik amaç belirledikleri ve öğrenme istekleri ortaya çıkmıştır.

Bireyle psikolojik danışma dersini alan 60 psikolojik danışman adayının ilk seans ve son seans sonrası alınan yazılı dönütlere ilişkin frekans ve yüzde sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik danışmanlık sürecine ilişkin beceriler ana temasında; danışmanlık sürecini başlatma aşamasında birinci seans ve yedinci seansta içerik ve duygu yansıtma, netleştirme ve açıklığa kavuşturma, asgari düzeyde teşvik ve etkin dinleme tekniklerinin kullanıldığı görülmüş ve yedinci seansta bu tekniklerin kullanımının arttığı gözlenmiştir. Danışmanlık sürecini sürdürme alt temasında birinci seansta açık uçlu soru sormada zorluk, gereğinden fazla soru sorma, yoğun olarak tavsiye verme, danışanı takip etmede zorluk (danışanın ne söylediğini kaçırma, uzun konuşan danışanlara dikkatini verememe), sessizlikte tedirgin olma, dinleyememe (zihninden ne söyleyeceğini hesaplamaya çalışma) alanlarında psikolojik danışman adaylarının zorluk yaşadığı görülmektedir. Açık uçlu soru sorma, kendini açma ve içeriği özetleme ve empati tekniğini kullanan katılımcılar; yedinci seansta açık uçlu soru sorma, içeriği özetleme ve kendini açma tekniklerini kullanmakta görece artış göstermişlerdir. Ancak danışanların bir kısmı açık uçlu



soru sorma tekniğini etkili kullanma ile ilgili zorluk yaşadıklarını ifade etmektedir. İlk seansa kullanılan tekniklere ek olarak katılımcıların yüzleştirme tekniğini kullandığı görülmektedir. Danışmanlık sürecini sonlandırma alt temasında birinci seansta ve yedinci seansta katılımcıların sonlandırmada güçlük (sonlandırma sürecini nasıl ilerleteceği üzerine kaygı), özetleyememe, seansı erken bitirme ve seansı zamanında sonlandırmama alanlarında zorluk yaşadığı görülmekle beraber yedinci seansta katılımcıların son seans olması itibarıyla güçlü yönlerine vurgu ve değişime vurgu tekniklerinin kullanıldığı görülmektedir. Danışmanlık sürecinin iyileştiriciliği açısından danışanla ilişkide öncelik, terapotik bağın kurulması ile oluşmaktadır. Bu bağın oluşmasında içtenlik, açık olma, saygı ve etkin dinleme önemli bir yer edinmektedir (Egan, 1975). Yürütülen araştırmada da benzer biçimde danışmanlık sürecinin başlangıcında kullanılan temel tekniklerin asgari düzeyde teşvik, açıklığa kavuşturma ve etkin dinleme olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan görüşmelerde de psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce psikolojik danışma yapma konusunda yeterli bulunan özelliklerin empati becerisi ve etkin dinleme olduğu görülmektedir. Kişilerarası Süreci Hatırlama eğitim programı da araştırma sonucuna benzer biçimde psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma eğitimi öncesi iletişim becerilerine sahip olduğunu ifade etmektedir (Hill ve Corbert, 1993). Araştırmalara bakıldığında psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma eğitimi almalarının duygu yansıtma becerilerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulgusuna rastlanılmaktadır (Aladağ ve Bektaş, 2007; Daniels ve Ivey, 2007; Yaka, 2011)

Danışmanlık sürecinin orta aşamasında ise danışanın kendini keşfetmesi ve örüntülerini görebilmesi için birinci düzeydeki becerilerin yanında ileri düzey empati, yüzleştirme ve alternatif referans çerçeveleri kullanılmaktadır (Egan, 1975). Yürütülen araştırmada bu amaca ulaşmak için psikolojik danışman adaylarının 3. düzey ve üstü empati, yüzleştirme, açık uçlu soru sorma gibi tekniklere başvurduğu görülmektedir. Hill, Helms, Tichenor, Spiegel, O'Grady ve Perry'nin (1988) yürüttüğü araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanın kendini açma davranışının danışanca olumlu karşılandığı ancak psikolojik danışmanların bu tekniği nadiren kullandığı görülmüştür. Açık uçlu soru sorma tekniği ise yararlı olarak görülürken yüzleştirmenin danışma sürecini sekteye uğratan bir nitelikte olduğu görülmüştür. Yürütülen araştırmada da benzer biçimde ilk ve yedinci seanslar incelendiğinde kendini açma tekniğinin en az başvurulan tekniklerden biri olduğu görülmektedir. Açık uçlu soru sorma ve yüzleştirme tekniğinin ise orta düzeyde kullanıldığı görülmektedir.

Danışmanlık sürecinin son aşamasında ise danışanla işbirliği yaparak danışanın bu yeni anlayışa göre hareket etmesine yardım etmek amaçlanmaktadır (Egan, 1975). Schindler, Hohenberg-Siebert ve Hahlweg (1989) yürüttüğü araştırma bulguların bakıldığında ise aynı şekilde danışmanın ilk evrelerinde problemin tanımlanmasının temel odak olduğunu ancak süreç ilerledikçe değişimin vurgulandığı görülmektedir. Yürütülen araştırmada bu amaca ulaşmak için psikolojik danışman adaylarının güçlü yönlere vurgu ve değişime vurgu tekniklerini kullandıkları görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının danışma yürütme deneyimlerine bakıldığında empati becerisinin gelişmemiş olması, eleştirel ve yargılayıcı bir tutuma sahip olma, tavsiye verme ve danışanı yönlendirme, danışanın hazır oluş halini dikkate almadan değişim yönünde baskı uygulama, danışanla terapötik ilişkinin oluşturulmaması gibi etkenler danışma sürecini olumsuz etkilemektedir (Märtens ve Petzold, 2002). Yaşanan bu olumsuzluklar psikolojik danışman adaylarının yetersiz hissetmesine sebep olabileceği gibi utanç, öfke, suçluluk ve danışma yapmaktan kaçınma gibi tutumların gelişmesine sebebiyet verebilmektedir (Zarbock, 2004). Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının seanslar süresince gelişim yönüne bakıldığında deneyim ka-

zandıkça yeterlilik duygularının arttığı, danışma becerilerini etkin kullanma sürecinin başladığı görülmektedir. Ancak belirli bir kuramsal yönelime sahip olmamak psikolojik danışman adaylarının yönlerini bulmada ve danışma sürecini yürütmede zorluklar yaşamasına sebebiyet vermektedir. Bunun yanında bitmemiş işlerinin oluşu danışmanlık sürecini ve kendi ruhsal dünyalarını olumsuz etkilemektedir. Psikolojik danışman adaylarının kişisel gelişimleri ve mesleki becerileri için psikolojik yardım alabilme kaynaklarının oluşturulması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarından biri Psikolojik danışman adaylarının kullandıklarını ifade ettikleri becerilerin yeterli düzeyde kullanıldığına ilişkin sözel ifadelerine riayet etmek oluşturmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının kullandıklarını ifade ettiklerini söylemelerine karşın sıklıkla becerilerin doğru ve yeterli ölçüde kullanımına ilişkin sorunlarla karşılaşılmasından kaynaklı bu araştırmanın sınırlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelecek araştırmalarda psikolojik danışman adaylarının becerileri kullanımına ilişkin aynalı oda vasıtasıyla araştırmacı tarafından bizzat gözlenmesi ve bu değerlendirmeler çerçevesinde gözlem, nicel ve nitel araştırma yöntemlerin bir arada kullanımı ile psikolojik danışman adaylarının danışma yürütme deneyimlerinin daha güvenilir bir biçimde ortaya konması önerilmektedir.

## Kaynaklar

Aladag, M. (2013). Counseling Skills Pre-Practicum Training at Guidance and Counseling Undergraduate Programs: A Qualitative Investigation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 72-79. ISSN-1303-0485

Aladağ, M. (2014). Psikolojik danışman eğitiminin farklı düzeylerinde bireyle psikolojik danışma uygulaması süpervizyonunda kritik olaylar. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 428-475. <https://doi.org/10.12984/eed.82217>

Atik, Z. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonuna ilişkin değerlendirmeleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Carkuff, R. (2000). *The art of helping student workbook VIII*. Amherst, MA:HRD Press.

Colaizzi, P. (1978) Psychological research as the phenomenologist views it, in R. Valle and M. King (Eds) *Existential-phenomenological Alternatives for Psychology*. New York: Oxford University Press.

Çetinkaya, R. S., ve Kararımak, Ö. (2016). Psikolojik danışman eğitiminde süpervizyon. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 107-121. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/93/92> adresinden alınmıştır.

Cormier, S. & Hackney, H. (2013). *Psikolojik danışma stratejiler ve müdahaleler* (S. Doğan, Çev.). Ankara: Pegem

Dağlı, S. (2018). *Rehber öğretmen ve psikolojik danışmanların kendi mesleklerine ilişkin algıları üzerine nitel bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Daniels, T. (1994). Assessing Counsellor Training Programs. *Guidance & Counselling*, 9(3), 4-7. ISSN-0831-5493

Daniels, T., & Ivey, A. (Eds.). (2007). *Microcounseling: Making skills training work in a multicultural world*. USA, Illinois, Springfield: Charles C. Thomas Publisher.

Egan, G. (1975). *Psikolojik Danışmaya Giriş*. (Fusun Akkoyun, Çev.). Pacific Groove, California, Brooks/Cole

Eryılmaz, A. ve Mutlu-Süral, T. (2014). *Kuramdan uygulamaya bireyle psikolojik danışma*. Ankara: Anı



Eryılmaz, A., ve Mutlu, T. (2018). Gelişimsel kapsamlı süpervizyon modeline ilişkin psikolojik danışman adaylarının görüşlerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 123-141. <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/article/306932>

Gibson, R. L. & Mitchell, M. H. (2016). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* (S. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel

Hill, C. E., & Corbett, M. M. (1993). A perspective on the history of process and outcome research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 3-24

Hill, C. E., Helms, J. E., Tichenor, V., Spiegel, S. B., O'Grady, K. E. & Perry, E. S. (1988). Effects of therapist response modes in brief psychotherapy, *Journal of Counseling Psychology*, 3, 222-233.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). Studying the effectiveness of psychotherapy: How well can clinical trials do the job? *American Psychologist*, 51(10), 1031-1039. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.10.1031>

Kurtyılmaz, Y., Ergün-Başak, B., Güler, D. Ve Ülker-Tümlü, G. (2019). Psikolojik Danışman Adayının Danışanı Olmak” Danışanların Psikolojik Danışma Sürecindeki Deneyimleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1137-1177. ISSN 1302-1370.

Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM yayınları

Märtens, M. & Petzold, H. (2002), *Therapieschäden. Risiken, Nebenwirkungen von Psychotherapie*. Mainz: Grünewald

Meydan, B. (2010). *Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Meydan, B. (2014). Psikolojik danışma uygulamalarına yönelik bir süpervizyon modeli: Mikro beceri süpervizyon modeli. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 358-374. <http://static.dergipark.org.tr/article-ownload/imported/5000084119/5000078218.pdf>? adresinden alınmıştır.

Meydan, B. (2019). Facilitative and Hindering Factors Regarding the Supervisory Relationship Based on Supervisors' and Undergraduate Supervisees' Opinions. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(1), 171-208. ISSN-2146-0655

Pamuk, M. (2012). *Psikolojik danışmanların psikolojik danışma uygulamalarına ve uygulamada kendi yeterliklerine ilişkin algıları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.

Şahin, İ., Togay, A., Ve Atıcı, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının terapötik beceri ve koşullara ilişkin algıları. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 56-72. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5347> adresinden alınmıştır.

Sanberk, I. (2010). *Psikolojik danışman-danışan ilişkisinin çözümlenmesi ve bazı süreç, sonuç değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Sandler, J.; Dare, C; & Holder, A. (2015). *Hasta ve analist* (T. Özek; A. Köşkdere ve S. Yücel, Çev.). İstanbul: Bağlam

Schindler, L., Hohenberger-Sieberer, E. & Hahlweg, K. (1989). Observing client therapist interaction in behaviour therapy: Development and first application of an observational system. *British Journal of Clinical Psychology*, 28, 213-226. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1989.tb01371.x>

Tan, H. (1992). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. İstanbul: MEB yayınlar

Topses, G. Ve Bulut-Serin, N. (2014). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel

Tuna, B. (2019). *Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmanın Danışanlar ve Psikolojik Danışman Adayları Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.



- Türkmen, M. (2016). *Bireyle Psikolojik danışma alıştırmaları*. Ankara: Pegem
- Uslu, M. ve Ari, R.(2006). Psikolojik danışmanların danışma beceri düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*,14,509-519.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Zarbock, G. (2004). *Therapieabbruch und Misserfolg aus der Sicht des Therapeuten, Supervisors ud Gutachters*, In: Lutz, W., Kosfelder, J. & Joormann, J. Misserfolge und Abbrüche in der Psychotherapie (183-208). Bern: Hans Huber.

