



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK DANIŞMA
BECERİLERİ ile ÖZNEL İYİ OLUŞLARI ve EMPATİK EĞİLİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Faruk YILDIRIM
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Burdur, 2020

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK DANIŞMA
BECERİLERİ ile ÖZNEL İYİ OLUŞLARI ve EMPATİK EĞİLİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Faruk YILDIRIM
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Burdur, 2020



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 03.04.2020 tarih ve 332/1 sayılı yönetim kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından 06.04.2020 tarihinde tez savunma sınavı yapılan FARUK YILDIRIM'ın **Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerileri İle Öznel İyi Oluşları Ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu tez çalışması Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE: DOÇ. DR. FİRDEVS SAVİ ÇAKAR
(Tez Danışmanı)

ÜYE: PROF. DR. SELAHATTİN AVŞAROĞLU

ÜYE: DR. ÖĞR. ÜYESİ SERAP ÖZDEMİR BİŞGİN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Faruk YILDIRIM

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle motivasyon kaynağım sevgili abim Mücahit YILDIRIM'a, her zaman fedakarlıklarıyla yanımda olan canım annem Saniye YILDIRIM'a ve tüm aileme sonsuz teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde beni destekleyen ve yardımını esirgemeyen Uzman Psikolojik Danışman Gökçe Aysu AKYÜZ'e ve çok teşekkür ederim.

İş hayatımda bana kolaylıklar sağlayan abim olarak gördüğüm değerli meslektaşım Savaş ÖĞÜT'e, tez yazım sürecinde beni destekleyen ve veri toplama sürecinde izinli olmamı sağlayan öğretmen arkadaşlarıma, okul idarecilerime sonsuz teşekkür ediyorum. Veri toplamamda yardımcı olan Uğur Yiğit KARATAŞ ve Muhammed Ali MERT başta olmak üzere adını sayamadığım desteklerini benden esirgemeyen bütün arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bana yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR başta olmak üzere üzerimde emeği geçen bütün öğretmenlerime saygılarımı sunar, teşekkürü bir borç bilirim.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Öznel İyi Oluşları ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
(Yüksek Lisans Tezi)

Faruk YILDIRIM

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın katılımcıları 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim gören 249 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Fiziksel ve Psikolojik Dinleme Yardım Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ), Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde farklılıkların anlaşılabilmesi bağımsız gruplar t testi, değişkenler arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi pearson korelasyon analizi, değişkenlerin psikolojik danışma becerilerini ne düzeyde yordadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma sayısı, danışma oturumu sayısı, okuduğu bölümden memnuniyet değişkenlerine göre ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu sonuçları elde edilmiştir. Kadın psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin erkek psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, süpervizör eşliğinde iki ve daha fazla danışma gerçekleştiren danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri puanlarının süpervizör eşliğinde hiç danışma gerçekleştirilmeyen danışman adaylarına göre daha yüksek olduğu, süpervizör eşliğinde dokuz ve daha fazla danışma oturumu gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme beceri düzeyinin, süpervizör eşliğinde danışma oturumu gerçekleştirmeyen ve bir-dört oturum gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri, psikolojik dinleme becerileri ve öznel iyi oluşlarının okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde empatik eğilim ile fiziksel dinleme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ancak empatik eğilimin fiziksel dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte öznel iyi oluş ile fiziksel dinleme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; öznel iyi oluşu yüksek psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öznel iyi oluş ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının öznel iyi oluşları ve empatik eğilimlerini artırmaya odaklanılması önemli görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: Empatik Eğilim, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Danışman Adayları, Psikolojik Danışma Becerileri.

Sayfa Adedi : 144

Danışman: Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Examining the Relationship Between Psychological Counseling Skills, Subjective Well-Being and Empathic Tendencies of Psychological Counselor Candidates
(Master Thesis)

Faruk YILDIRIM

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between psychological counseling skills of the psychological counselor candidates and their subjective well-being and empathic tendencies. There were 283 university students at the 4th grade level as a participant of the study. These participants were selected from the Faculty of Education Psychological Counseling and Guidance Department of Muğla Sıtkı Koçman University, Pamukkale University, Çukurova University, Burdur Mehmet Akif Ersoy and Gaziantep University at the 2018-2019 education and training year. In this research, Physical and Psychological Listening Skills Evaluation Scale, Subjective Well-Being Scale and Personal Information Form were used as data collection tools.

When analyzing the data, The Independent Group T-test was used to understand whether there is a significant difference or not, Pearson Correlation Analysis was used to understand the relations between parameters, Multiple Regression Analysis was used to find out on which scale parameters predict the psychological consultancy skills of the participants. SPSS 21.0 program was used to analyze the data.

The results of the data showed that there is a significant difference in the total and sub-dimension scores of the scales according to variables such as gender, age, number of consultations accompanied by the supervisors, number of counseling sessions, number of counselors with different genders, satisfaction from the department in which they are studying. It is concluded that; female psychological counselor candidates' physical listening skills are significantly higher than male psychological counselor candidates; the counselor candidates who performed more than two consultations accompanied by a supervisor have higher scores at physical listening skills comparing to the candidates performed any consultation accompanied by a supervisor; the counselor candidates who performed more than nine consultations accompanied by a supervisor have significantly higher scores at physical listening skills comparing to the candidates who performed none or 1-4 consultations accompanied by a supervisor; the candidates who are satisfied with their departments in which they are studying in have remarkably better physical listening skills, psychological listening skills and subjective well-being than those candidates who are not satisfied with their departments. According to the correlation and regression results; there is a positive and significant relationship between empathetic tendency and physical listening skills, but empathetic tendency does not have a significant effect on physical listening skills; there is a positive and significant relationship between subjective well-being and physical listening skills; the psychological counselor candidates who have a high level of subjective well-being have high level of physical listening skills; there is no significant relationship between subjective well-being and psychological listening skills. As a result, focusing on the improvement of subjective well-being and empathetic tendencies of the psychological counselor candidates in the psychological consultancy education is important.

Key Words: Empathetic Tendency, Psychological Counseling Skills, Psychological Counselor Candidates, Subjective Well-being.

Page Number :144

Supervisor: Assoc. Prof. Firdevs SAVI ÇAKAR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar DİZİNİ	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	6
1.2.1. Alt Problemler.....	6
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1. Psikolojik Danışmanlık Nedir?.....	9
2.1.2. Temel Psikolojik Danışma Yaklaşımları.....	10
2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	10
2.1.2.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	12
2.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım.....	13
2.1.2.4. Birey Merkezli Yaklaşım.....	14
2.1.2.5. Gestalt Yaklaşımı.....	15
2.1.2.6. Davranışçı Yaklaşım.....	16
2.1.2.7. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	17
2.1.3. Psikolojik Danışmanlığın Boyutları.....	17
2.1.3.1. İlişki Olarak Danışmanlık.....	18
2.1.3.2. Müdahale İçeriği Olarak Danışmanlık.....	20
2.1.3.3. Psikolojik Süreç Olarak Danışmanlık.....	21
2.1.3.4. Danışmanlığın Hedefleri ve Danışanlar.....	21
2.1.4. Psikolojik Danışma Becerileri	22

2.1.4.1. Empati	23
2.1.4.2. Devam Ettirici Tepkiler	26
2.1.4.2.1. Asgari Düzeyde Teşvik	26
2.1.4.2.2. İçeriğin Yansıtılması.	27
2.1.4.2.3. Duyguların Yansıtılması.....	27
2.1.4.2.4. Kişiselleştirme	28
2.1.4.3. Saygı ve Kabule Dayalı Tutum	28
2.1.4.4. Yapılandırma.....	29
2.1.4.5. Yakından İlgilenme	30
2.1.4.6. Saydamlık.....	31
2.1.4.7. Kendini Açma	31
2.1.4.8. Yol Açıcı Tepkiler	32
2.1.4.8.1. Soru Sorma.	32
2.1.4.8.2. Konuşmaya Açık Davet.....	33
2.1.4.9. Özetleme	33
2.1.4.10. Somutluk.	33
2.1.4.11. İlişkide Şimdi ve Buradalık.....	34
2.1.4.12. Bağlama.	34
2.1.4.13. Yüzleştirme	34
2.1.4.14. Sessizlik.	35
2.1.4.15. Danışan Sayısı Birden Fazla Olduğunda Kullanılabilecek Beceriler	35
2.1.4.15.1. Müdahale Etme.....	36
2.1.4.15.2. Paylaşırma	36
2.1.5. Psikolojik ve Fiziksel Olarak Dinleme	36
2.1.5.1. Göz İlişkisi	38
2.1.5.2. Beden Duruşu.....	38
2.1.5.3. Baş ve Yüz Hareketleri	38
2.1.5.4. Paralinguistik Mesajlar	39
2.1.5.5. Kişisel Alışkanlıklar.....	39
2.1.5.6. Bedensel Temas	39
2.1.6. Empatik Eğilim	40
2.1.6.1. Empati Kavramı.	40
2.1.6.2. Empatinin Önemi.	42
2.1.6.3. Empati Süreci ve Sınıflandırılması	44

2.1.6.4. Empatik Beceri ve Empatik Eğilim.	45
2.1.6.5. Empatik Eğilimin Sınıflandırılması	47
2.1.6.6. Psikolojik Danışmanlık ve Empati.....	48
2.1.7. Öznel İyi Oluş.....	50
2.1.7.1. Tanımı.	50
2.1.7.2. Öznel İyi Oluş Teorileri	52
2.1.7.2.1. Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı.....	52
2.1.7.2.2. Uyum Yaklaşımı.....	53
2.1.7.2.3. Sosyal Karşılaştırma Yaklaşımı	53
2.1.7.2.4. Amaç Odaklı Yaklaşım	54
2.1.7.2.5. Akış (Etkinlik) Yaklaşımı	55
2.1.7.2.6. Çok Yönlü Uyuşmazlık Yaklaşımı.....	56
2.1.7.2.7. Dinamik Denge Yaklaşımı	56
2.1.7.3. Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkili Olan Faktörler	57
2.1.7.4. Öznel İyi Oluşun Sonuçları.....	58
2.1.7.5 Psikolojik Danışmanlıkta Öznel İyi Oluş.....	60
2.2. İlgili Araştırmalar	61
2.2.1. Psikolojik Danışma Becerileri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.	61
2.2.2. Psikolojik Danışma Becerileri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	65
2.2.3. Empati İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	68
2.2.4. Empati İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	71
2.2.5. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Araştırmalar	72
2.2.6. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	74
BÖLÜM III	77
YÖNTEM.....	77
3.1. Araştırmanın Modeli	77
3.2. Çalışma Grubu.....	77
3.3. Veri Toplama Araçları.....	77
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
3.3.2. Fiziksel ve Psikolojik Dinleme Yardım Becerilerini Değerlendirme Formu (FPDBDÖ).....	78
3.3.3. Empatik Eğilim Ölçeği	79
3.3.4. Öznel iyi oluş ölçeği	79
3.4. Verilerin Toplanması.....	80

3.5. Verilerin Analizi	80
BÖLÜM IV	82
BULGULAR VE YORUM.....	82
4.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	82
4.2 Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular ..	84
4.3. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	90
BÖLÜM V	93
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	93
5.1. Sonuç ve Tartışma	93
5.1.1 Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerine İlişkin Sonuçlar.....	93
5.1.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	94
5.1.2.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	94
5.1.2.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerinin Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirilen Danışma Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	95
5.1.2.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerinin Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirilen Danışma Oturumu Sayısına Göre Karşılaştırılması	96
5.1.2.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerilerinin Okuduğu Bölümden Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması	97
5.1.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerine İlişkin Sonuçlar.....	98
5.1.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	99
5.1.4.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.	99
5.1.4.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Okuduğu Bölümden Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.	99
5.1.5. Psikolojik Danışman Adaylarının Öznel İyi Oluşlarının Genel Durumuna İlişkin Sonuçlar.	100
5.1.6. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	101
5.1.6.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Öznel İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.	101

5.1.6.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Öznel İyi Oluşlarının Okuduğu Bölümden Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	101
5.1.7. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri İle Öznel İyi Oluşları ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar.	102
5.1.7.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerileri İle Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar.	102
5.1.7.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Danışma Becerileri İle Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar.	103
5.1.8. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Öznel İyi Oluş Ve Empatik Eğilimleri Tarafından Yordama Düzeyine İlişkin Sonuçlar.	104
5.1.8.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Danışma Becerilerini Yordama Düzeyine İlişkin Sonuçlar.	104
5.1.8.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Öznel İyi Oluşlarının Danışma Becerilerini Yordama Düzeyine İlişkin Sonuçlar.	105
5.2. Öneriler.....	108
KAYNAKLAR	110
EKLER.....	132
EK-1	133
ÖZGEÇMİŞ	142

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1 Psikolojik Danışman Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	83
Tablo 2 Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	84
Tablo 3 Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	85
Tablo 4 Ölçek Puanlarının Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiği Danışma Sayısına Göre Karşılaştırılması ...	87
Tablo 5 Ölçek Puanlarının Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiği Danışma Oturumu Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	89
Tablo 6 Ölçek Puanlarının Okuduğu Bölümden Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	90
Tablo 7 Korelasyon Analizi Sonuçları.....	91
Tablo 8 Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluşun Fiziksel Dinleme Becerileri Üzerindeki Etkisi.....	92
Tablo 9 Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluşun Psikolojik Dinleme Becerileri Üzerindeki Etkisi.....	93

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İletişim, bir insanın diğer insanı fark ettiği anda başlayan bir süreçtir (Cüceloğlu, 2002). İnsanların iletişim kurmaktaki başlıca amaçlarının kendilerini ifade etme, anlaşılma ve başkalarını anlama gibi diğer insanlar tarafından karşılanması gereken gereksinimlerinden kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Korkut, 2016). İnsanların diğer insanlar tarafından karşılanması gereken bu gereksinimlerini karşılayabilmek için yardıma dayalı ilişkiler kurulmuş ve kurulmaya devam etmektedir. İnsanlık tarihi boyunca gayri resmi olarak sürdürülen yardım ilişkileri Endüstriyel Dönem’le birlikte yerini resmi yardım yaklaşımlarına bırakmıştır. 20. yy.da yardım etmenin gelişimi üzerindeki en büyük etki insan kaynakları gelişimi ve insan kaynakları modellerinin ortaya atılması olmuştur. Bu modeller sayesinde insanın daha işlevsel hayat sürebilmesi için fiziksel, duygusal ve zihinsel kaynakların önemi ortaya çıkmıştır (Carkhuff, 2014).

Endüstriyel Dönem’le birlikte kurulan resmi yardım mesleklerinin bir tanesi de 1990’lı yıllarda Amerika’da doğan Psikolojik Danışma ve Rehberlik’tir (Gladding, 2000). Rehberlik ve psikolojik danışma kavramları genellikle beraber ve aynı anlamda kullanılsa da literatür incelendiğinde önce rehberlik kavramının daha sonra psikolojik danışma kavramının geliştiği görülmektedir. Psikolojik danışma ile rehberlik kavramları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise genel bir anlaşma noktası olarak rehberliğin türlü etkinlikleri ve servisleri ile aslında daha geniş bir kavram olduğu; psikolojik danışmanın ise rehberlik çalışmaları içinde çok önemli ve vazgeçilmez hizmet alanı olduğu görülmektedir. Yani rehberlik ve psikolojik danışma kavramları iç içe bulunan ve birbirlerini tamamlayan kavram ve uygulamalardır (Özoğlu, 2007).

Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (APA) (1997) profesyonel psikolojik danışmayı “ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri vasıtasıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulaması.” olarak tanımlamaktadır. Psikolojik danışmanlık Amerika’da birçok yardım mesleği ile yakın zamanlarda doğsa da psikolojik danışmanlığı diğer yardım mesleklerinden ayıran beş tema vardır.

Bunlar: Normal bireylere odaklanması, danışanların güçlü yanlarını keşfetmesine ve kazançlarına odaklanması, sürecin olabildiğince etkili ve kısa olmasına vurgu yapması, çevre insan etkileşimini dikkate alması, danışanların mesleki ve eğitimsel gelişimini dikkate almasıdır (Carkhuff, 2014).

Psikolojik danışmada, psikolojik danışmanın bir danışmanlık anlayışına, danışma tekniklerine ve en önemlisi de danışanla iletişime geçmesini sağlayan danışma becerilerine ihtiyacı vardır. Danışma becerileri psikolojik danışmanın danışana karşı olan empati, saygı, kabul, ilgi ve saydamlığını iletmede anahtar rol oynamaktadır. Danışma becerileri danışmanın amacı, yöntemi ne olursa olsun etkili iletişimin temelini oluşturduğu için gereklidir (Burnard, 1992; Akt. Balcı 1996). Bir diğer tanımla psikolojik danışma becerisi; danışanların kendilerini kolay ifade etmelerini, yaşadıkları sorunlara objektif bakabilmelerini, sorunlarına çözüm yolları bulmalarını sağlayacak ve danışanları harekete geçirecek yöntem, teknik ve aşamaları uygulayabilme becerisidir (Egan, 1975). Alan yazına bakıldığında psikolojik danışma becerilerinin empati, asgari düzeyde teşvik, içerik yansıtma, duygu yansıtma, kişiselleştirme, saygı ve kabule dayalı tutum, yapılama, yakından ilgilenme, saydamlık, kendini açma, özetleme, yüzleştirme, bağlama somutluk sessizlik ve paylaşırma gibi becerilerden oluştuğu görülmektedir (Voltan Acar, 2015; Nelson Jones, 2014; Egan 1975; Corey, 2015; Carkhuff, 2014; Sharf, 2014).

Psikolojik danışman eğitiminde danışma becerilerinin öğretilmesiyle ilgili iki farklı görüş arasındaki tartışma uzun yıllardan beri devam etmektedir. Bu görüşlerden birincisi; psikolojik danışma becerilerine bazı insanların doğuştan yatkın olduğunu ileri sürmektedir. Birinci görüş yatkınlığı olan insanların var olan becerilerinin çeşitlendirmek ve pratik yaparak geliştirmeye ihtiyacı olduğunu savunur. İkinci görüş ise psikolojik danışmanlık becerilerinin belirgin olarak tanımlanmış ve bu becerilerin danışman adaylarına öğretilmesi gerektiğini savunmaktadır (Hackney & Comier, 2008). Bu görüşlerin birine doğru diğerine yanlış demek yerine görüşlerin dayandığı temelleri anlayarak etkili danışmanlığın ipuçlarını keşfetmek gerekmektedir. Danışmanlar danışma becerilerini her ne yolla kazanırsa kazansın, becerilerini sergileyebilmesi birçok şeyden etkilenmektedir. Etkili danışmanlık sadece yardım modellerinin düzgün uygulanması ile elde edilemez. Etkili danışmanlık için yardım

edenlerin, yardım mesleğinin, danışanların ve yardım sürecini etkileyen ortamların sınırlarını kavramak gerektiği öne sürülmektedir (Egan, 2011).

Psikolojik danışma becerilerinin temel amacı danışanların kendilerini rahat ve güvende hissederek iletişim kurmalarına olanak tanımaktır. İnsanlar kendileri ile empati kurulduğunda ise anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiklerini hissederler (Özbek, 2004). Bu açıdan bakıldığında danışma becerilerini sergilemede empatik anlayışa ihtiyaç vardır.

Empati, başka bir insanın duygu ve yaşantıların ile bunların anlamını doğru olarak algılama ve iletme yeteneği gerektirir (Truax & Mitchell, 1971; Akt. Yıldırım, 1992). Rogers'a (1983) göre, empatinin önem kazandığı bazı durumlar vardır. Bir kişi kompleks duygular içindeyse, problemleri varsa, kaygılıysa, saldırgansa, korkuya kapılmışsa, kendi değerinden şüpheye düşmüşse, kimliği ile ilgili sorunları varsa, kesinlikle empatiye ihtiyacı vardır. Böyle durumlarda kurulan samimi ve derin bir empatinin, kişinin sorunlarının çözümünde önemli payı bulunmaktadır. Rogers'ında (1983) belirttiği gibi insanların bazı özel durumlarda en fazla ihtiyacı olan şey empatidir. Empati, danışanın anlaşılma ihtiyacının karşılanabilmesi, danışanın kendisini daha rahat ifade etmesi, saydam bir ilişkinin kurulması, grup direncini ya da bireysel direncin azalması için gereklidir.

Rogers, danışman tarafından sunulan ve danışan tarafından algılanan koşulsuz kabulün, doğru bir biçimde iletişim kurmanın ve samimiyetin gerekli ve terapötik süreç için genellikle yeterli olduğunu öne sürmektedir. Rogers'a göre empati kurmayı başaran danışmanlar sayesinde; yardım alan danışanlar kendilerini anlar, kaynaklarını serbest bırakır ve yaşamlarını daha etkin biçimde yönetirler (Rogers, 1965). Psikolojik danışmada değişim ve gelişimin temel belirleyicisi, terapötik ilişkinin kendisidir. Terapötik ilişkinin oluşmasında danışmanın empati beceresi önemlidir (Jodry, 2003). Rogers'a göre empatik dinleme; geçici olarak başkasının hayatında yaşamak, yargıda bulunmadan, duyarlılıkla bu hayatın içinde gezinmek anlamına gelir. Rogers empati dinleme becerisine çoğu insanın sahip olmadığını, pek çok uzmanın da gerekli değeri vermediğini savunmuştur (Egan 2011, s 131).

Empati kurularak yapılan etkin dinlemenin merkezinde; danışanları ve onların dünyalarını anlama yetisini geliştirmek için gereken türden dikkat, gözlem ve gerçek manada danışanın yanında bulunma vardır. Bir insanın dünyasının "içine" gerçekten

dahil olmak mümkün olmasa da, bunu belli oranda empati ile başarmak mümkündür. Empatinin en temeli empatik dinlemedir. Empatik dinleme, empatik anlamaya, o da empatik yanıtlamaya götürür. Empatik yanıtlanma ise danışmandan istenen tepkidir (Egan 2011, s 131). Empatinin psikolojik danışma sürecinde ifade edilmesi danışanların kendi problemleri durumlarını ve kullanılmayan fırsatlarını daha iyi anlamalarını ve bu sayede sorun yönetme eylemine geçmelerini kolaylaştıran bir sürece girmelerini sağlar (Egan 2011). Dolayısıyla empatinin iletilmesi danışanların mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunabileceği söylenebilir. Psikolojinin mutluluk kavramı üzerine durması ise 1940'lı yıllardan itibaren artış göstermiştir.

1940'lı yıllardan itibaren psikoloji çalışmalarının odağının değişerek pozitif insan özelliklerini ortaya koymaya dönük çalışmalar yapılmaya başlandığı, patoloji odaklı çalışmalardan uzaklaşarak psikolojinin normal bireylere dönük ürünler üretebilmesine yöneldiği ve bu bağlamda hümanist psikologların, klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bakış açısı getirdikleri ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2013). Pozitif insan özelliklerinden olan öznel iyi oluş konusunda araştırmalar yapan Seligman (1998), psikoloji alanında çalışan meslek üyelerine şunu hatırlatmaktadır: "Psikoloji sadece zayıflık ve güçsüzlükle değil, güçlülük ve erdemle de çalışır. Psikolojik danışmanlık sadece sorunun giderilmesi değil, kişi için en iyi olanın ortaya konmasıdır." (Akt. Tuzgöl Dost, 2005).

Litaretürde iyimserlikten yoksun psikolojik danışma sürecinin işlevsel olmadığı vurgulanmaktadır (Lewinsohn & Clarke, 1999; Akt. Eryılmaz, 2013). Psikolojik danışma ilişkisinin başlangıç aşamasında danışanlar umutsuzluk, üzüntü, mutsuzluk, karamsarlık, endişe gibi duygulara sahip olurlar. Bu duygulardan danışanların arınmalarını sağlamak ve danışanların problemlerini çözmek psikolojik danışma sürecinin en önemli amaçlarındandır. Bu sürecin sağlıklı atlatılması adına psikolojik danışmanlar pozitif psikolojiden faydalanabilirler. Pozitif psikolojinin en temel amacı kişilerin öznel iyi oluş düzeyini artırmaktır. Danışanlara mutluluk aşılama ile, onları ruhsal olarak iyi yerlere getirmekle yükümlü olan psikolojik yardım meslekleri grubu kendi öznel iyi oluşlarını fark edip düzenlemeleri gerekmektedir. Bu nedenle öğrenciler için en önemli modellerden biri olan psikolojik danışmanların kişisel gelişiminin önemi ortaya çıkmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile danışanların kendini anlaması, özelliklerinin farkında olması, kendi gerçeklikleri içerisinde problemlerini çözebilmesi, çevresine uyum noktasında dengeli ve sağlıklı bir tavır sergileyebilmesi gibi durumlarda yardım sağlanır (Kaya, 2014; Akt. Turp, 2017). Psikolojik danışmanlık mesleği iletişim yoluyla insanların dünyasında değişiklikler meydana getirmeyi hedeflediği için sadece bilimle açıklanması oldukça güçtür. Bu sebeple psikolojik danışmanlık bilim ile yapılan bir sanat olarak düşünülebilir (Okun, 1987).

Egan'a (2011) göre psikolojik danışmanlık sanatsal ve bilimsel doğası gereği kötü yönetilme riski bulunmaktadır fakat iyi yönetildiği zaman etkili bir süreçtir. Bir danışma sürecinin doğru olarak yönetilip yönetilmediğini anlayabilmek için danışma sürecinin etkililiği göz önünde bulundurulmalıdır. Etkili danışmanın belirlenmesinde süpervizörün değerlendirmesi, derecelendirme ölçekleri, kontrol listeleri veya süreci yapılandırma eğilimi olan araçlar kullanılmaktadır. Bazı araştırmacıların ise "iyi" danışman yargısının anlamsız olduğunu savunduğu belirtilmektedir (Rowe, Murphy & Csipkes, 1975).

Etkili psikolojik danışmalıkta; danışman eğitimi, danışmana ait özellikler, danışana ait özellikler ve kullanılan danışmanlık yaklaşımı gibi birçok faktörün rol oynadığı savunulmaktadır (Egan, 2011; Nelson Jones, 2014). Yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik danışma sürecinde gelişim ve değişimin en büyük belirleyicilerinin danışmana ait özellikler olduğu vurgulanmaktadır (Luborsky, McLellan, Diguier, Woody & Seligman, 1997; Luborsky, McLellan, Woody, O'Brien & Auerbach, 1985; Kraus, Castonguay, Boswell, Nordberg & Hayes, 2011). Hill & O'Brien, Psikolojik danışma sürecinin etkililiğinde Psikolojik Danışman'a ilişkin değişkenleri yardım becerileri, kişisel özellikler ve profesyonel deneyimler olmak üzere üçe ayırmışlardır (Hill & O'Brien, 1999'dan akt. Koç, 2013).

Psikolojik danışmanların standart kılavuza dayalı uygulamalarında bile etkililik açısından büyük farklar ortaya çıktığı, yüksek empatiye sahip danışmanların terapötik ilişkiden bağımsız olarak daha etkili olabildikleri ifade edilmektedir (Moyers & William, 2013). Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışmanlığın etkili bir şekilde sürdürülmesi için danışmana ait özelliklerinden olan empatik eğilim ve öznel iyi oluş düzeyinin, danışma becerileri ile ilişkisinin bilinmesi önemli görülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi: Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.2.1 Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
6. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimleri okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
7. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
8. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
9. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile empatik eğilimleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
10. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

11. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim ve öznel iyi oluşlarının psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyi nedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri ile psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Egan'a (2011) göre psikolojik danışman, danışanın belirli problemleri yönetmesine ve kullanılmayan belirli kaynaklarıyla imkânlarını geliştirme ihtiyacı olduğunu görebildiği sürece etkilidir. Psikolojik danışman adaylarının seçilmesinde ve değerlendirilmesinde kritik sorun, etkili danışmanlığın bileşenlerinin tanımlanmasıdır. Bunun için de danışman olarak psikolojik danışma sürecinde başarıya neyin katkıda bulunduğunu anlamak gerekmektedir (Whiteley, Sprinthall & Mosher, 1967).

Literatür incelendiğinde danışma sürecini etkileyen faktörler; danışmana ait faktörler ve danışana ait faktörler olarak ikiye ayrıldığı görülmektedir. Danışmana ait faktörler; kişisel farkındalık ve anlayış, psikolojik bakımdan sağlıklı olma, çok kültürlülüğe duyarlılık, açık fikirli olma, nesnel olma, yetkin olma, güvenilir olma, kişiler arası ilişkilerde çekici olma olarak sıralanabilir (Hackney & Comier, 2008; Corey, 2015; Egan, 1997; Luborsky 1979; Lazarus, 1993). Danışana ait faktörler ise duygu durum, değişim motivasyonu, beklentiler ve öncelikler, yaş ve olgunluk, zeka seviyesi, kültür, biyolojik ve toplumsal cinsiyet, destek faktörleri olarak sıralanabilir (Hackney & Comier, 2008; Egan, 1997,2011; Nelson Jones, 2014; Mohr, 1995). Bu faktörlerin dışında danışmanlıkta başarıya katkı sağlayan etmenlerin karanlık bir boyutu vardır. Karanlık boyut ise yardım ilişkisini, sürecini sonuçlarını ve etkisini müstakil yollarla olumsuz yönde etkileyen ama danışman, danışan, hatta mesleğin kendisi tarafından keşfedilemeyen ve tanımlanamayan şeylerin tümüdür (Egan, 2011). Psikolojik danışma üzerine yapılan araştırmalar, danışmanlığın karanlık boyutunu aydınlatılabildiği oran da etkili danışmanlığın da kriterleri, danışman seçimi ve eğitimi daha işlevsel hale gelecektir.

Ülkemizde danışma becerileri üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında; psikolojik danışma becerilerini belirlemeye (Uslu ve Arı, 2005; Yaka, 2005; Sarpdağ, 2019), ve var olan danışma becerilerini artırmaya yönelik eğitim çalışmalarının olduğunun (Uslu, 2005; Yaka, 2011; Koç, 2013) ve danışma becerileri ile iletişim becerileri (Balcı 1996), empatik eğilim, empatik beceri, tükenmişlik düzeyi (İkiz, 2006), çok kültürlü danışma yeterlilikleri (Korban, 2018), öz yetkinlik (Sarpdağ, 2019), duygu yönetimi (Sarpdağ, 2019), duygusal zeka (Odacı, Değerli ve Bolat) ve kişilik özellikleri (Sarpdağ, 2019) gibi kavramlar arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırma ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin öznel iyi oluş ve empatik eğilim ile ilişkisinin ortaya konulabilmesi açısından önemlidir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının ölçeklere içtenlikle yanıtlar verdikleri, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bulgular, PDBAÖ, Empatik Eğilim Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ilgili literatür incelenerek araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Psikolojik danışmanlık nedir? Amerikan Psikoloji Derneği (1999) psikolojik danışmanlığı şu şekilde tanımlamış ve sınırlandırmıştır:

- Psikolojik Danışmanlık, psikolojide özel ve genel işlevi olan iyileştirme servisidir.
- Psikolojik Danışmanlık bireylerin veya grupların gelişimsel, sağlık, eğitimsel, mesleki, sosyal, duygusal ve planlanmış meselelerine odaklanır.
- Psikolojik Danışmanlık normal gelişim göstermeyen kişilerin yanı sıra normal gelişim gösteren kişilerin bireysel, aile, grup, toplum sistemi ve belirli topluluklar içerisindeki deneyimlerini konu alır.
- Psikolojik Danışmanlar danışanlarına stres ve zorlayıcı durumlarla baş etme ve kriz çözümü konuları üzerine destek sağlar.
- Psikolojik Danışmanlar danışanlarına daha sağlıklı bir birey olabilmeleri için zihinsel, duygusal, fiziksel konularda yardımcı olur
- Psikolojik Danışmanlar, danışanlarının kariyer ve mesleki yaşamlarındaki kişisel gelişimine, işlevselliklerine, danışanların yaşamındaki çevresel ve durumsal etkilere (hayati, cinsiyetle ilgili ya da kültürel konular da dahil olmak üzere) danışanların sağlıklı ve güçlü yönlerine odaklanır (APA 1999).

En kapsamlı haliyle psikolojik danışma, problemleri olan kişi (danışan) ile onun kişisel problemin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) problemin çözümüne dönük olarak kişi-kişiye ve yüz-yüze cereyan eden bir yardım oluşumudur (Tan, 1992). Psikolojik danışma sürecinde danışmanların uygulamalarının kendi kuramsal görüşlerine göre farklılaştığı, amaçlarının ise danışanlarda gelişim ve değişimi oluşturma noktasında birleştiği görülmektedir (Kuzgun 1992). Özetle psikolojik danışma; bir danışman ile bir ya da daha fazla danışan arasındaki etkileşimdir. Bu

etkileşimin kurulma amacı ise danışana yaşadığı çeşitli sorunlar hakkında yardım etmektir (Sharf, 2014).

2.1.2. Temel psikolojik danışma yaklaşımları. Corey'e (2014) göre her bir psikolojik danışma yaklaşımının kendine özgü avantajlı yanları bulunmaktadır. Fakat bir yaklaşımın kuram olarak nitelendirilebilmesi için kesin, açık, anlaşılabilir, test edilebilir ve yararlı olması gerekmektedir (Sharf, 2014). Bir yaklaşımın en doğru olarak nitelendirilmesi mümkün değildir. Her bir yaklaşım insan davranışlarını anlamada ve psikolojik danışma uygulamalarında farklı katkıları vardır. Kuramlar hakkında kişisel bir sentezlemeye ulaşılması önerilmektedir (Corey, 2014).

2.1.2.1. Psikanalitik yaklaşım. Yaklaşımın temelleri Sigmund Freud tarafından atılmıştır (Sharf, 2014). Davranışların altında bilinçaltı faktörlerin bulunduğunu öne süren, insan doğasına ait felsefi bir görüşe sahip, bir psikolojik danışma ve kişilik gelişimi yaklaşımıdır (Nelson Jones 2012). Hayatın ilk altı yılında geçirilen yaşantıların kişilik gelişiminin asıl belirleyicisi olduğu öne sürülmektedir. Yaklaşım iç görüye, bilinçaltının etkisine ve kişiliğin yeniden yapılandırılmasına odaklanmaktadır (Corey, 2014). Psikolojik danışma yaklaşımlarının birçoğunda doğrudan psikanalitik yaklaşımın ilke ve tekniklerinden etkilenilirken, birçok yaklaşımda köklerini psikanalitik yaklaşımdan almakla beraber bu yaklaşımdan uzaklaşarak şekil değiştirmiştir (Murdock, 2012).

Psikanalitik yaklaşım insanın doğasını determinist şekilde ele alır. Freud'a göre, kişilik yaşamın ilk altı yılındaki psiko-seksüel aşamalarda oluşmaktadır. Psiko-seksüel aşamalarda ise mantık dışı güçler, bilinç dışı motivasyonlar, biyolojik ve içgüdüsel dürtüler rol oynamaktadır (Sharf, 2014). Yaklaşımda içgüdüler temel olarak kabul edilirken içgüdülerin bireyin yaşamının ve türünün sürdürülmesi amacına hizmet ettiği savunulmaktadır. Ayrıca içgüdülerin insanı büyüme gelişme ve yaratıcılık doğrultusuna yönelttiği savunulmaktadır. Yaklaşımın göre cinsellik ve saldırganlık dürtüleri, kişilerin davranışlarını açıklamak için büyük oranda yeterlidir (Corey, 2014).

Psikanalitik yaklaşıma göre kişilik id, ego ve süperego olmak üzere üç sistemden oluşur. Bu sistemler birleşerek kişiliği oluşturduğu öne sürülmektedir. İd kişiliği en erken gelişen ve özgün sistemdir (Kuzgun, 1992). İd'in düzenden uzak isteklerinin hemen yerine getirilmesini talep ettiği ve gerginliği kaldıramadığı ifade edilmektedir. İd'in mantıksız ve ahlaksız içgüdüsel gereksinimlerin tatmin edilmesine yönelik olduğu belirtilirken hiçbir zaman olgunlaşmayacağı ifade edilmektedir. Ego İd'in aksine dış dünyadaki düzeni tanır ve ihtiyaçlarını giderebilmek için planlar yapar. Gerçeklik odaklıdır ve kişiliği yöneticisi konumundadır. Ego, id ve süper ego arasında arabuluculuk yapar. Süper ego kişiliğin yargılayıcı sistemini oluşturur. Gerçeklikten çok ideallere ulaşmayı hedefler. Yaşamdan zevk almayı değil mükemmellik için çaba gösterir. Süper ego çocuklukta öğrenilen toplumun geleneksel değerlerini ve ideallerini temsil eder (Corey, 2014).

Yaklaşımın en büyük katkılarından bir tanesinin davranışları açıklamada bilinç ve bilinçaltı kavramlarını öne sürmesi olduğu savunulmaktadır. Bilinçaltı tüm deneyimlerin, anıların, farkındalık dışı ulaşılamayan gereksinimlerin, baskılanan düşüncelerin, depolandığı yerdir. Yaklaşıma göre psikolojik süreçlerin çoğu bilinçaltında gerçekleşir. Yaklaşımın danışma sürecindeki hedefi bilinçaltındaki materyalleri bilinç düzeyine getirmektir. Bilinç ise şu an derinlemesine düşünülmeden farkında olunan her şeydir (Corey, 2014; Sharf 2014; Murdock, 2012).

Psikanalitik yaklaşımda kaygı kavramı önemli yer tutmaktadır. Yaklaşıma göre kaygı; İd ile süper ego arasında dengeleme görevi olan egonun, bu dengelemeyi yapamadığı zaman ortaya çıkan duygudur. Ego id'in isteklerini yerine getirebilmek ve süper egonun yargılamasından kaçabilmek için savunma mekanizmalarına başvurarak kaygıdan kurtulmayı dener. Egonun en çok başvurduğu savunma mekanizmaları şu şekilde sıralanabilir; Baskılama, yansıtma, karşıt tepki geliştirme, yadsıma, yer değiştirme, mantığa bürüme, yüceltme, gerileme, özdeşim kurma (Murdock, 2012).

Psikanalitik yaklaşım doğumdan yetişkinliğe kadar olan psikososyal ve psikoseksüel gelişim aşamalarını ortaya koymuştur (Sharf, 2014). Yaklaşıma göre psikoseksüel gelişim aşamalarında yaşanan karmaşanın çözülme biçimi bireyin sahip olacağı kişilik özelliklerini belirlemektedir (Kuzgun, 1992). Psikoseksüel gelişim aşamalarından ilki oral dönemdir. Bu aşamada birey oral deneyimlerle kendine ve diğerlerine güvenmeyi, sevmeyi ve yakın ilişkiler kurmayı, kendine saygı duymayı öğrenmeyi dener.

Psikoseksüel gelişim aşamalarından ikincisi anal dönemdir. Bu aşamada birey özerkliğini kazanmayı, kızgınlık duygusunun farkına varmayı öğrenmeyi denemektedir. Psikoseksüel gelişim aşamalarından üçüncüsü falilik dönemdir. Bu aşamada birey cinsel kimlik ve rollerini fark etmeyi denemektedir (Nelson Jones, 2012).

Yaklaşımın danışma sürecinde iki temel amacı vardır; bilinçaltı materyallerin bilinç üstüne çıkarılması ve egonun güçlendirilmesi (Murdock, 2012). Bilinçaltı malzemenin bilinç üstüne çıkarılabilmesi için terapötik yöntemler kullanılır. Danışanlar “boş ekran” yaklaşımı ile çok az düzeyde kendilerini ortaya koyarak danışanların transferans ilişkisi oluşturmaya olanak sağlarlar. Danışmanın üstlendiği pasif rol sonrası oluşan transferans ile danışanın bilinçaltının bilinç düzeyine çıkarılması hedeflenir. Bilinçaltı malzemenin bilinç düzeyine gelmesi ile de danışanlar iç görüş kazanırlar. İç görüş kazanan danışanlar kendini anlama ile ilişkili duygulara ulaşacağı ve kendilerini yeniden yapılandırmaya imkan bulabileceği savunulmaktadır (Corey, 2014).

2.1.2.2. Bireysel psikoloji yaklaşımı. Kuramın temelleri Alfred Adler tarafından atılmış sonrasında Rudolf Dreikurs bu yaklaşımı benimseyerek katkılar sağlamıştır. Yaklaşım sorumluluk almayı, kişinin kendi yaşamına yön vermesini, kişinin değerlerini ve hedeflerini oluşturması gerektiğini vurgulayan gelişimsel bir modeldir (Murdock, 2012). Adler yaklaşımı, psikanalitik yaklaşımdan farklılıklar göstermekle beraber geniş ölçüde psikanalitik bakış açısına bağlıdır. Yaklaşımın ana kavramları; yaşamın anlamını arama, amaçlı olma ve sosyal ilgi olarak sıralanabilir (Nelson Jones 2012).

Yaklaşım insanın doğasına ilişkin; biyolojik ve içgüdüsel temelli açıklamaların dar kapsamlı olduğunu öne sürdüğü için psikanalitik yaklaşıma karşı çıkararak doğmuştur. Yaklaşımın bireylerin geçmişi ne şekilde algıladıklarına, ilk deneyimleri ne şekilde yorumladıklarına ve tüm insanlarda var olduğunu öne sürülen aşağılık duygusu üzerine odaklandığı ifade edilmektedir. Yaklaşım aşağılık duygusunun her zaman olumsuz bir durum olarak algılanmaması gerektiğini, baş edilebildiği zaman aşağılık duygusunun gelişim, değişim ve yaratıcılığın güdüleyicisi olduğunu savunmaktadır. Yaklaşımın göre aşağılık duygusu ile olan ikinci deneyim, üstünlük duygusu için

gösterilen çabadır. Yaklaşımında üstünlük duygusu için gösterilen çabanın yararlı olacağı ve üstünlük çabasının insanların mutsuzluk gibi istenmeyen duyguları daha az yaşamasını sağlayacağı savunulmaktadır (Sharf, 2014; Murdock, 2012; Corey, 2014). Yaklaşım kişilerin dünyayı algılamada kendilerine özgü bir yolu olduğunu vurgulamaktadır bu nedenle Bireysel Psikoloji yaklaşımı olarak da bilinir (Sharf 2014). Yaklaşımında davranışların belirlenmesinde kişisel olarak oluşturulan yaşam tarzının önemli rol oynadığı öne sürülmektedir. Yaklaşımın öne sürdüğü kavramlardan biri sosyal ilgidir. Sosyal ilgi insanlık için daha iyi bir gelecek oluşturmak adına çaba gösterme olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ilginin ruh sağlığını anlamada bir ölçüt olarak kullanılabilceği savunulmaktadır. Ayrıca yaklaşım doğum sırasının kişilerin davranışlarını belirlemede etkili olduğunu ileri sürmektedir (Corey, 2014).

Adler yaklaşımı danışan danışman arasındaki ilişkinin danışma sürecinin temeli olduğunu savunmaktadır. Terapötik sürecin karşılıklı saygıya, bireyin yaşam tarzı içindeki yanlış hedeflerinin ve yanlış varsayımların belirlenmesine, araştırılmasına ve açıklanmasına dayanmaktadır. Danışmanın temel amaçları; sosyal ilginin güçlendirilmesi, aşağılık duygusu ile başa çıkılabilmesi, yaşam stillerinin değiştirilmesine yardımcı olunması, hatalı güdülenmelerin değiştirilmesi olarak sıralanabilir (Nelson Jones 2012; Corey, 2014).

2.1.2.3. Varoluşçu yaklaşım. Kuramın temelleri Viktor Frankl, Rollo May ve Irvin Yalon tarafından atılmıştır. Yaklaşım danışanların kendi tercihlerinde bulunabilmesi, özgürlük ve sorumluluk gibi insanın varoluşu ile ilgili temel koşullara bağlı olarak danışma sürecinin sürdürülmesi gerektiğine inanılmaktadır (Corey, 2014). Yaklaşımında kişilerarası terapötik ilişkinin ve gerçek insan olmanın ne anlama geldiğini anlamının önemi vurgulanmaktadır. Yaklaşımın ana kavramları özgürlük, sorumluluk, kaygı, suçluluk, ölüm ile yüzleşme, yaşamda bir anlam yakalama ve etkin seçimler yapma olarak sıralanabilir. Danışma sürecinde teknik kullanımının yerine yaşam temalarıyla ilgilenilir (Sharff,2014).

Varoluşçu yaklaşım, insanların yaşam koşullarıyla ilgili gerçeklerin bir kısmını kabullense de özgürlüğün kendi koşullarını seçmek olduğunu ileri sürmektedir. Yaklaşımında insanın seçim yapabilme özgürlüğüne sahip olduğu, her insanın kendi yaşamını planlayabileceği ve yönetebileceği savunulmaktadır. Danışmanın temel

görevinin ise anlamlı bir varoluş oluşturmak için alternatifleri araştırmak konusunda danışanları yüreklendirmektir (Corey, 2014).

Varoluşçu yaklaşım insan olmanın ne demek olduğunu anlamak üzerine kurulmuştur. Yaklaşım insanın sınırları ve koşulları ile fırsat ve imkanları arasında bir denge kurması gerektiğini savunmaktadır. Yaklaşımın göre insanın içinde bulunduğu koşulların temel boyutları; kendi farkındalığına varma kapasitesi, özgürlük ve sorumluluk, bireyin kendi kimliğini oluşturması ve diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurması, anlam amaç değerler ve hedeflerin araştırılması, yaşamın bir koşulu olarak kaygı, ölümün ve yok olmanın farkına varılmasıdır (Corey, 2014).

Varoluşçu yaklaşım insanın daima yaşamın sorumluluğunu taşıması gerektiğini aksi takdirde otantik olmayan bir yaşam sürüleceğini öne sürmektedir. Bu nedenle yaklaşım danışanların özgürlüğünü engelleyen katı alışkanlıklarından, kendilerini zorunlu hissettikleri eğilimlerden kurtulmanın yollarını araştırır. Danışma sürecinde psikolojik danışmanlar danışanlarının subjektif dünyalarını anlamakla ilgilenirler. Danışma süreci boyunca, danışanın etkili bir tarzda yüreklendirilmesi ve anlaşılmasını sağlayan bir ilişkinin kurulmasında teknikler ikinci planda yer almaktadır fakat farklı kuramsal yaklaşımlardan türemiş teknikleri kullanılabilir hale getirmeyi hedeflemektedirler (Murdock, 2012;Corey, 2014).

2.1.2.4. Birey merkezli yaklaşım. Kuramın temelleri Carl Rogers tarafından atılmıştır. Yaklaşım 1940'larda psikianalitik yaklaşımın aksine yönlendirici olmayan bir yaklaşım olarak ve hümanist felsefeden esinlenerek doğmuştur. Yaklaşım danışma sürecinde danışmana teşhis, öğüt verme ve ikna etmeye çalışmak yerine danışanı anlamayı ve önemsemeyi önermektedir (Sharf, 2014). Birey merkezli yaklaşımda danışanların hayatta önlerine çıkacak engelleri aşabilmek için kendilerinde bir gizil güç olduğuna inanılır. Danışanın kendi kendisini iyileştirmesine ve danışanın kendini gerçekleştirmesine olan güvenin değişim için gerekli en güçlü araç olduğu ileri sürülmektedir (Murdock, 2012).

Yaklaşımın insan doğasına bakışı; insanın uygun koşullara sahip olduğunda kendini gerçekleştirme gücüne sahip olacaktır. Danışmanlar kendilerini vererek, özen göstererek davranırlarsa ve yargılamadan dinlemeyi başarabilirlerse büyük bir olasılıkla danışanlarda değişim olacağına inanılmaktadır. Danışman danışanın

problemlerini danışan adına çözmeyi amaçlamaz, danışman danışanın kendi problemlerini kendisinin çözmesinde yardımcı olan bir kolaylaştırıcı rolündedir. Daha geniş kapsamda danışman saydam, empatik ve koşulsuz kabul eden bir tutum içerisinde hareket ederek danışanın değişiminde bir katalizör olma görevindedir (Corey, 2014). Yaklaşımına göre danışma sürecinde danışmanın sağlaması gereken temel koşullar şunlardır: Psikolojik temas, bağdaşmazlık, saydamlık ve içtenlik, koşulsuz kabul, saygı ve empatik anlayış. Bu koşulların bir çok yaklaşım tarafından süreci kolaylaştırıcı olduğu kabul edilmektedir (Sharf, 2014).

2.1.2.5. Gestalt yaklaşımı. Kuramın temelleri Fritz ve Laura Perls tarafından atılmıştır. Psikanalitik yaklaşıma karşı bir tepki olarak geliştirilen, bireyin farkındalığının artmasını ve kişilik bütünlüğüne ulaşmanın önemini vurgulayan yaşantısal bir yaklaşımdır. Beden ve zihni birlikte işlevde bulunmaları için bütünleştirmeyi hedeflerken bireylerin çevreyle etkileşimlerinin önemini vurgulayan varoluşçu ve fenomenolojik bir yaklaşımdır (Sharf, 2014; Corey, 2014)

Danışma sürecinin nihai hedefi danışanların neyi nasıl yaptıklarıyla ilgili farkındalık kazandırmaktır. Farkındalığın değişimi kolaylaştıracağı öne sürülür. Danışmanın en önemli görevlerinden biri danışanlara kendi farkındalıklarını belirlemede yardımcı olmaktır. Farkındalık ise iç görüye, kendini kabul etmeye, çevre bilgisine, seçim yapmaya, sorumluluk almaya ve diğer insanlarla ilişki kurabilme yeteneklerine götürür. Yaklaşımın iki temel amacı vardır. Birincisi danışanı çevresel destek anlayışından, içsel destek arayışına yönleltmek, ikincisi ise kişiliğin sahiplenilmeyen kısımlarıyla bütünleşilmesini sağlamaktır. Yaklaşım farkındalığı artırabilmek için çok teknik kullanan ve yüzleştirici danışman rolüne vurgu yapmaktadır (Sharf, 2014).

Geştalt danışmanlarının amaçlarından bir tanesi danışanlar için daha fazla seçenek oluşturmaktır. Bunun içinde bireysel farkındalığı arttırmak, yaşamın sorumluluğunu üstlenmek, toplumsal değerler edinme ve ihtiyaçlarını değerler doğrultusunda karşılama, duyguların farkında olma, eylemlerin sorumluluğunu kabullenmek, iç desteğe yönelmek ve yardım isteyebilme becerilerinin geliştirilmesine odaklanılır. Danışma sürecinde danışanları hedeflerine ulaştırabilmek için teknik kullanımına geniş yer verilir. Kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır; Boş sandalye, rüya

canlandırma çalışmaları, beden dilini abartma, duyguya odaklanma (Murdock, 2012; Corey, 2014).

2.1.2.6. Davranışçı yaklaşım. Kuramın temelleri B. F Skinner, Arnold Lazarus ve Albert Bandura tarafından atılmıştır. Yaklaşımda davranış problemlerinin çözümünde öğrenme ilkeleri kullanılmıştır (Corey, 2014). Yaklaşım kişisel seçimleri artırmak ve öğrenmeyi sağlamak için yeni koşullara ihtiyaç duyulduğunu savunur. Yeni koşullar oluşturabilmek için danışan danışmanla birlikte danışma sürecinin başında hedefler belirler. Hedefler süreç içerisinde ve süreç sonucunda sıklıkla değerlendirilir ve ulaşıp ulaşılamadığı kontrol edilir (Murdock, 2012).

Davranışçı yaklaşım psikolojik danışma sürecinde sistemli, yapılandırılmış ve bilimsel yöntemler kullanarak insanı işlevsel davranışa ulaştırmayı hedeflemektedir. Yaklaşımda danışanlar için gerçek anlamda kendi hayatı üzerinde hüküm sürmesi amaçlanır böylece danışanların özgürlük sınırlarının genişletileceğine inanılır. Çağdaş davranışçı yaklaşımın dört gelişim alanında şekillendiği ifade edilmektedir. Davranışçı yaklaşımın gelişim alanları ise klasik koşullanma, edimsel koşullanma, sosyal öğrenme kuramı, bilişsel davranışçı terapidir (Nelson Jones, 2012 Corey, 2014).

Davranışçı yaklaşımlarda danışma sürecinde danışman bir öğretici görevi üstlenmektedir (Kuzgun, 1992). Teknik kullanımına yeni öğrenmelerin oluşabilmesi için önem verilir. Kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır; biçimlendirme, taşıma, model olma, yüzleştirme, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme egzersizleri, EMDR (Kuzgun, 1992; Sharf, 2014; Corey, 2014). Davranışçı yaklaşımın ilkeleri ise şunlardır:

1. Bilimsel yöntemin gerektirdiği kural ve işlemlere dayanmaktadır.
2. Danışanın mevcut problemleri ve bu problemleri etkileyen faktörlerle ilgilenir.
3. Danışanların özgün eylemlerde bulunarak etkin rol üstlenmeleri beklenir.
4. Danışanların danışma sürecinde öğrendiklerini sorumluluk alarak günlük yaşama aktarması hedeflenir.
5. Açık ve örtük davranışların doğrudan değerlendirilmesi, problemin belirlenmesi ve değişimin yorumlanmasına odaklanır.

6. Danışanlar yaşadıkları özgün problemlere göre bireyselleştirilirler (Corey, 2014).

2.1.2.7. Bilişsel davranışçı yaklaşım. Kuramın temelleri Albert Ellis ve A. T. Beck tarafından atılmıştır. Danışanların yaşadıkları sıkıntıların düşünce ve inanç sistemlerindeki hatalar sebebiyle oluştuğuna inanılır. Danışmanın aktif bir öğretici rolü üstlendiği bir yaklaşımdır (Sharf, 2014). Yaklaşım davranışsal problemlere neden olan mantık dışı düşünceler ve otomatik düşüncelerle nasıl başa çıkılabileceğinin öğrenilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, danışanların sahip oldukları, işlevsel bir hayat sürmelerinin önünde engel olarak gördükleri yanlış inançlar ile mücadele etme ve yeni hareket planları oluşturmada danışanlara yardım etmeyi hedeflemektedir (Türkçapar ve Sargın 2012)

Yaklaşım insanın mantık dışı düşünceler üretebilme potansiyeli ile doğduğunu öne sürmektedir (Corey, 2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım bir kişinin kendi düşünce biçiminin yeniden düzenlenmesinin o kişinin davranışlarında değişim meydana getireceğini savunmaktadır. Mantık dışı inançların ise çocukluk sürecinde kişi için önemli insanlar aracılığı ile öğrenildiği ileri sürülmektedir (Kuzgun, 1992). Kuram insanı davranışa götüren süreci ABC formülü ile açıklamaktadır. A yaşanan olay, B kişinin olay karşısında zihninde oluşan düşünce ve C kişinin davranışdır. Davranışı belirleyen olayın değil, insanın zihninde oluşan düşünce olduğu ifade edilmektedir (Beck, 2014).

Danışmanların görevleri: danışanların mantık dışı inançlarını fark ettirmek, mantık dışı düşünceler yerine alternatif düşünceler oluşturmak ve alternatif düşünceleri kullanmak için cesaretlendirmektir. Süreç boyunca danışman öğretici konumdadır. Yaklaşımda bir çok teknik kullanılmaktadır. Kullanılan teknikler danışanların duygusal ve davranışsal kontrol sağlayabilmesi için daha gerçekçi ve işe yarar bir yaşam felsefesi benimsemesini sağlar. Kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır: mantık dışı inançları tartışma, ev ödevleri, kullanılan dili değiştirme, rol oynama (Türkçapar, 2019).

2.1.3. Psikolojik danışmanlığın boyutları. Psikolojik danışmanlık süreci çeşitli danışmanlık boyutlarının bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Nelson Jones'e

(2014) göre danışmanlığın boyutları şu şekilde sıralanabilir; İlişki olarak danışmanlık, müdahale içeriği olarak danışmanlık, psikolojik süreç olarak danışmanlık, danışmanlığın hedefleri ve danışanlar.

2.1.3.1. İlişki olarak danışmanlık. Alan yazına bakıldığında etkili danışmanlık üzerine çok fazla kriter olduğu fakat sürecin etkililiğinde en çok önem taşıyan değişkenin ise işbirliğine dayalı ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü diğer kriterlerin hepsi sağlansa dahi terapötik ilişki yoksa sağlanan kriterlerin tedaviye yardımcı olma olasılığının düşük olduğu belirtilmektedir. Eğer bir danışma sürecinde ilişki tam olarak kurulmamişsa sonraki aşamalara geçmek yerine ilişki kurulabilmesi için ikinci bir fırsat tanınması gerektiği tavsiye edilmektedir (Boisvert & Faust,2003;Department of Health, 2001). Günümüzde zamanın ekonomik kullanılması gerektiğinden araştırma ve uygulamalarda pratik tedavi kılavuzları arttığı ve uzman eğitimleri bu yönde verilmeye devam ettiği belirtilirken, bu durumun danışmanların; danışmanlık becerilerini ve kişiler arası ilişki becerilerini göz ardı edebileceği yönünde bir algı oluşturduğu savunulmaktadır (Norcross, 2002). Egan'a (1977) göre eğer danışman adaylarına teorik psikoloji bilgisi öğretmeyle ilişki kurma becerisi öğretme arasında kalırlarsa ilişki kurma becerisi öğretme seçilmelidir. Çünkü Egan değişim kapsını açabilecek en etkili anahtarın ilişki olduğuna inanmaktadır. Bodrin (1979) ise ilişki kurma becerisinin tek başına yeterli olmadığına, değişim kapısının çok kilitli bir kapı olduğuna ve ilişki kurmanın bu kilitlerin sadece bir tanesini açabileceğine inanmaktadır. İlişkiye verilen önem ise danışmanların kullandığı danışma yaklaşımlarına göre değişmektedir. Farklı danışma yaklaşımlarını kullanan danışmanların etkili danışmanlık için ilişkinin gerekli olduğu konusunda fikir birliğine varsalar da yaklaşımlar arasında ilişkiye verilen önem farklılıklar göstermektedir (NelsonJones, 2014; Boisvert & Faust, 2003).

Lazarus'a (1993) göre etkili danışma süreci için en az teknik seçimi kadar danışanla danışman arasındaki ilişki de önemlidir. Danışmanın ilişki kurmadaki esnek tutumu ve buna ek olarak kapsamlı teknik kullanımı tedaviye götüren yol olarak görülmektedir. Danışanın ihtiyacı olan ilişki danışma oturumu boyunca değişkendir ve yönlendirici, destekleyici, yansıtıcı, soğuk, sıcak, ılık, resmi veya gayri resmi olabilir. Danışman danışma süreci boyunca danışanın ihtiyacı olan ilişkiyi göz önünde

bulundurarak danışanın ihtiyacı olan ilişkiye uygun tepkilerle cevap verebildiği zaman danışma sürecinin iyileştirici sonuçları ortaya çıkacaktır. Bütün danışmanlık ilişkilerinin danışan ve danışmanın karşılıklı olarak birbirlerine olan hislerinden oluştuğu belirtilirken danışanın ihtiyacı olan ilişkiyi kurabilmenin ilk kuralının danışma becerilerine sahip olabilmek olduğu savunulmaktadır (Nelson Jones, 2014).

Nelson Jones'a (2014) göre danışma becerileri, danışmanların kaliteli ilişkiler kurmasının temelini oluşturur. Kuramsal yaklaşımlar ilişki kurmayı ve danışma becerilerinin danışma sürecine etkisini farklı şekilde yorumlamışlardır. Rogers'ın öncülüğünü yaptığı birey merkezli yaklaşıma göre kişilerin değişim motivasyonunu kazanması için, danışma sürecinde 6 farklı iletişim koşulunun yerine getirilmesi gerekmektedir. Bu koşullar sağlanırsa ve danışanlar koşulları danışman tarafından sunulduğu şekilde algılayabilirse danışanların gelişme fırsatı bulacaklarını ve danışanların daha fazla bir şeye ihtiyacı olmayacağını öne sürmektedir (Rogers, 1957; Sharf, 2014; Kuzgun, 1992). Teknik kullanımına az, ilişki kurmaya çok önem veren yaklaşımlardan biri olan varoluşçu yaklaşımın odağı, danışma oturumu boyunca iki bireyin birlikte dünyada var olmalarıdır (Sharf, 2014). Varoluşçu yaklaşımı benimseyen danışmanlar, terapötik amaçlara ve profesyonel mesafeye değer vermeden danışanlarla özele ve dostluğa dayanan ilişkiler kurarlar. Varoluşçu yaklaşımın hedefi danışan danışman arasındaki sınırları kaldırarak samimiyet temelli ilişkiler kurmaktır. Varoluşçu psikolojik danışmanlar terapötik ilişkiyi derinleştirmenin tek yolunun gerçek ilgi ve empati olduğunu düşünürler (Corey, 2014). Bilişsel yaklaşımlarda bilişsel ve yönlendirici bir davranışsal süreç olduğundan danışman-danışan arasında yoğun bir ilişkiye ihtiyaç duyulmaz. İlişkinin daha çok öğretmen öğrenci ilişkisi olması istenir. Psikolojik danışmanın, danışanın gelişim ve değişim için inanç sisteminde nelerin değişmesi gerektiğini bilen uzman, danışanın ise değişim ve gelişim için sorumluluk alan kişi rolünde olması istenir. Ellis, Rogers'la danışanların değişim motivasyonuna sahip olduğu konusunda aynı fikirdedir fakat bu değişim için danışanların öğrenmesi gereken şeyleri danışmanın öğretmesi gerektiğini savunmaktadır (Corey, 2015; Sharf, 2014). Davranışçı yaklaşımlara göre değişim ve gelişime götüren yeni öğrenmelerdir. Davranışçı yaklaşımlar ilişkiye önem vermişler fakat ilişkinin değişim ve gelişim için yeterli olmadığını, danışman-danışan arasındaki ilişkiyi bir amaç olarak değil, danışanı yeni öğrenmelere götüren bir araç olarak görmüşlerdir. Davranışçı yaklaşımlara göre danışman-danışan arasındaki ilişkinin bir

öğreten ile öğrenen arasındaki ilişki kadar olması yeterlidir ve daha derin bir ilişkinin kurulmasına ihtiyaç yoktur (Corey, 2015;Egan, 2011). Gestalt yaklaşımına göre terapinin etkili olabilmesi için iyi bir terapötik ilişkinin olması önemlidir. Gestalt yaklaşımında kullanılan tekniklere bakıldığında sadece danışman-danışan arasındaki ilişkiye önem verilmediği, değişim ve gelişim için danışanın diğer insanlarla kurduğu ilişkinin danışma sürecine taşınmaya çalışıldığı anlaşılmaktadır. Buradan Gestalt danışmanlarının, Carl Rogers ve Martin Buber'in çalışmalarından etkilenecek danışanı anlama ve bu anlayışı danışana iletme yollarına odaklanıldığı çıkarımı yapılmaktadır (Sharf, 2014). Klasik analist yaklaşımda danışmanlar olabildiğince sürece katılmayarak danışanların transferans kurmalarını sağlarlar. Transferans kurulduğu takdirde danışanların geçmişten getirdikleri belirgin unsurlarla ilgili duyguları yaşayabileceklerine inanırlar. Danışanların danışmanlar ile kuracağı ilişki transferansı engelleyeceği düşünüldüğü için danışma sürecinin dışında kalır ve danışman-danışan arasındaki ilişkinin sürece zarar vereceği düşünülür (Sharf, 2014;Egan, 2011).

2.1.3.2. Müdahale içeriği olarak danışmanlık. Nelson Jones (2014)'e göre psikolojik danışmada 1960'lardan sonra Rogers'ın da etkisiyle kişi merkezli anlayış hakim olsa da çoğu zaman danışman-danışan ilişkinin tek başına yeterli olmadığını ve ilişkiye ek olarak bir müdahale dizisinin de olması gerektiğini savunmaktadır. Psikolojik danışmada ilişki kurmanın yanında uygulamalı bir müfredat, danışmanların danışanları anlaması ve yardım edebilmeleri için imkan sağlayan bir rehber olduğu vurgulanmaktadır. Müfredat hem mesleki bilgileri hem de becerileri içermelidir. Mesleki bilgiler için kabaca uygulamalardan elde edilmiş teorik bilgilerde denilebilir. Teori önemli olsa da danışmanın bir teoriyi kavramasına rağmen etkili danışmanlık sergileyemeyeceği ifade edilmektedir (Egan, 2011; Meier & Davis, 2007). Beceri ise hizmeti yerine getirmek için gereken asıl ihtiyaç duyulan şeydir. Bir danışman sadece becerilere sahip olursa da teoriye yeterince hakim olmadığı için yardım sağlamada yeterli olmaz. Etkili bir danışma için danışmanların hem teoriye hem de danışma becerilerine ihtiyaçları vardır. Günümüzde 400'den fazla psikolojik danışma kuramı vardır ve bu sayı artmaya devam etmektedir (Corey, 2015). Smith ve Glass (1977) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise farklı danışma kuramlarının müdahale içeriklerinin etkililik konusunda birbirlerinden üstün olmadıkları

görülmüştür(Akt. Sharf, 2014). Bu sonuç danışman adaylarının çeşitli müdahale içeriklerini bilerek, danışanların getirdiği farklı konularda kullanması gerektiğini göstermektedir (Nelson Jones, 2014). Bir müdahale dağarcığı geliştirebilmek için danışman adaylarının çalıştığı ya da çalışma ihtimali olduğu danışan kitlesine en çok yarar sağlayacak müdahalelere odaklanmalıdır.

2.1.3.3. Psikolojik süreç olarak danışmanlık. Danışmanlığın bir ders olmayıp bir süreç olduğu öne sürülürken danışanların ciddi sorunlarının birkaç kısa konuşma ile çözülebilmemesinin çoğu zaman mümkün olmadığı ifade edilmektedir. Ciddi sorunların çözülebilmemesi için bazen yıllara ihtiyacın olduğu belirtilirken etkili bir psikolojik danışma sürecinde geçirilen zamanın danışanın kendini keşfetmesi için fırsat olduğu vurgulanmaktadır (Narramore, 2000).

Danışmanlık sürecinde danışanların duygularında, düşüncelerinde ve yaşam tarzlarında değişiklik olması beklenmektedir. Danışmanlığın bu noktada psikolojiyle kesiştiği ve sonuç olarak danışmanlığın psikolojik bir süreç olarak tanımlanabileceği belirtilmektedir (Corsini & Wedding, 2005;Dryden, 2002;Nelson-Jones,2001;Nelson Jones, 2014). Danışanın süreç oluşturma işlemi kişisel veya içsel bir süreç olabilir (Carkhuff, 2014). Fakat danışmada hedeflenen süreç danışmanın veya danışanın tek yönlü bir aktarımı değil, danışmanlar ve danışanların üzerinde birlikte inşa etmeleri gereken bir süreç olması gerektiği savunulmaktadır (Egan, 1977). Bu ifade danışmanlığın doğasının; danışan ve danışmanın içinde bulunduğu, birlikte devam ettirebilecekleri, emek harcamaları gereken bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

2.1.3.4. Danışmanlığın hedefleri ve danışanlar. Danışma sürecinin belirli hedeflerinin olması ve bu hedeflerin bazı sonuçlara götürmesi beklenmektedir. Egan'a (2011) göre danışmanlığın iki temel hedefi vardır; birincisi, danışanların daha etkin bir biçimde yaşamlarına devam edebilmeleri için sorunları ile baş etmelerini sağlamak ve kullanılmayan kaynaklarını daha etkin bir biçimde geliştirmelerine yardım etmek. İkincisi ise danışanların kendi kendilerine yardım becerilerini geliştirerek ileriki yaşamda karşılarına çıkabilecek sorunların üstesinden gelmesi için desteklemektir.

Nelson Jones'a (2014) göre ise danışmanlık hedefleri, iyileştirici hedefler ile gelişimsel hedefler olarak ikiye ayrılır. Ancak iyileştirme ile geliştirme arasındaki

çizgi çok incedir ve çoğu zaman kaybolmuş durumdadır. İyileştirici hedefler daha çok bugün var olan sorunların azalmasını da geliştirici hedefler ise danışanın ilerleyen dönemlerde önüne çıkacak sorunlarla baş etmesinde etkilidir. Danışmanlık çoğu zaman iyileştirici hedefler üzerinden devam etse de asıl odak noktası normal bireyin gelişim sorunlarıdır.

Danışmanlığın hedefleri danışma yaklaşımlarına göre farklılıklar göstermektedir. Örneğin psikianalitik yaklaşımlarda amaç bilinçaltını bilinç düzeyine çıkarmak ve egonun güçlendirilmesiyken, varoluşçu yaklaşımlarda bireylerin özgürlüğe kavuşması ve yaşam sorumluluklarını alması, birey merkezli yaklaşımlarda bireyin tam olarak fonksiyonda bulunan bir kişi haline gelmesi, davranışçı yaklaşımlarda danışanın kişisel seçimlerini artırmak ve öğrenmeyi sağlamak için yeni koşullar yaratması, bilişsel yaklaşımlarda ise danışanların hayatla uyumayan inançlarını, düşüncelerindeki yanlılığı ve çarpıtmalarını ortadan kaldırmaktır (Corey, 2015;Sharf, 2014;Kuzgun, 1992). Kuramsal görüşlerin ortak hedeflerinden bir tanesi ise danışanların kendi hayatlarını oluşturma ve düzenleme konusunda bireysel sorumluluklarını alabilmesidir. Danışanların danışma bittikten sonra karşılaştıkları zorluklar ile kendi kendine baş edebilmesi etkili bir danışmanlık sürecinden geçtiklerinin göstergesi olarak düşünülmektedir (Corey, 2015;Nelson Jones, 2014;Egan, 2011).

2.1.4. Psikolojik danışma becerileri. Psikolojik danışma becerileri bir psikolojik danışmanın, danışma sürecini sürdürebilmesi için psikolojik danışmanın amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik kullandığı temel ve ileri düzey iletişim becerileri ve terapötik becerilerin birleşimidir (Yaka 2005). Dolayısıyla danışma becerileri psikolojik danışma sürecinin etkili olabilmesi için danışmanın sergilemesi gereken davranışların tümüdür (Seher,1996). Bu tanımda danışma becerilerinin tanımlanıp sınırlandırılmasının oldukça güç olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazına bakıldığında ise danışma becerilerinin ve tekniklerinin şu şekilde sıralandığı görülmektedir (Voltan Acar, 2015; Nelson Jones, 2014;Egan 1975; Egan 1977;Corey,2015; Carkhuff, 2014;Sharf, 2014):

1. Empati

2. Devam ettirici tepkiler (Asgari düzeyde teşvik, içerik yansıtma, duygu yansıtma, kişiselleştirme)
3. Saygı ve kabule dayalı tutum
4. Yapılama
5. Yakından ilgilenme
6. Saydamlık
7. Kendini açma
8. Yol acıcı tepkiler (konuşmaya açık davet, soru sorma, özetleme)
9. Somutluk
10. İlişkide şimdi ve buradalık
11. Bağlama
12. Yüzleştirme
13. Sessizlik
14. Danışan sayısının birden fazla olduğu durumlarda sahip olunması gereken beceriler: müdahale etme, bağlama, paylaşırma

2.1.4.1. Empati. Egan'a (2011) göre empati, başkalarının dünyasını anlamaya yatkınlık olarak bir kişilik özelliği, aşamaları olan bir süreç, taşınması gereken bir değer, bir diğerini hissetmeye ve anlamaya özgü duygu durumu olarak algılanabileceğini ifade ederken empatinin geliştirilebilen bir beceri olduğunu vurgulamaktadır. (Egan, 2011).

Empatinin iletilebilmesi için kavrayış, yöntem bilgisi ve girişim unsurlarının var olması gerekmektedir. Kavrayış danışmanın danışanı doğru şekilde anlayabilmesidir. Yöntem bilgisi danışanın ihtiyacı olan tepkinin farkına varılmasıdır. Girişim ise danışanın ihtiyacı olan tepkinin verilmesidir (Güzel,2011). Girişim başarılı olmadığı zaman yani danışana ihtiyacı olan tepki iletilmediği zaman kurulan empatinin, terapötik ilişkiye ve danışmaya katkı sağlayamayacağı savunulmaktadır (Erkus, 1994 Akt. Alver, 2005).

Danışmanlar, danışanlarına karşı empati duysa da empati değerleriyle motive olsa da empatik anlayışı sözcüklere dökmekte zorlanabilirler. Çünkü empatiyi iletme bir beceridir (Egan, 2011). Empati terapistin rutin olarak kullandığı yapmacık bir teknik değildir. Daha çok empatik anlayış ile kastedilen, danışanların birlikte derin bir şekilde danışanın sübjektif dünyasını anlamasıdır (Corey, 2015).

Carkhuff (2014)'e göre bir ögenin diğerleri ile nasıl iletişim kurduğunu anlamak gerekiyorsa bunun yolu onun gibi olmaktan geçer. Bir hayvanın içsel bakış açısını anlamak için bir hayvan gibi el ve dizlerin üzerine çökülmesi ve dünyaya o hayvanın baktığı gibi bakılması gerekmektedir. İnsanlar için de aynı durum geçerlidir, bir danışman, danışanın deneyimlerini anlamak istiyorsa en azından bir süre onun gibi olmayı denemelidir. Bunu yapabilmesi içinde empatiye ihtiyacı vardır. Voltan Acar (2015)'e göre empatik tepki verilirken ise danışanın duygusunun şiddetine dikkat etmek ve o duygunun şiddetine uygun tepki vermek gerekir. Danışanın sadece sözel tepkilerine değil, tonlamalarına ve beden diline dikkat edilmelidir

Corey (2015)'e göre empatik anlayış terapistin, duyguların içinde kendilerini kaybetmeden danışanın duygularını duyumsaması demektir. Bu ifade empatinin bilinçli ve sınırlar çerçevesinde kurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Empatinin en belirgin sınırı ise bir diğerinin duygularını kendi konumundan vazgeçmeden hissetmektir. Empatide amaç diğerinin gözleriyle dünyaya bakmaktır. Diğerinin gözüyle dünyaya bakarken nesnellikten uzaklaşmak, danışanın duyguları arasında boğulmamak gerekir. Voltan Acar'a (2015) göre empatinin içerik ve duygu olarak iki yönü vardır. Danışmanın tam anlamıyla bir empati kurabilmesi için içerik ve duyguları takip edebilecek becerilerinin olması gerekmektedir

Egan empatik tepkiyi başlangıç düzeyinde doğru empati ve ileri düzeyde empati olarak ikiye ayırmıştır. Başlangıç düzeyinde doğru empati; danışmanın danışanın sözlü ve sözsüz mesajları yoluyla neler hissettiğini ve kendisiyle ilgili ne anlatmak istediğini anlayacak şekilde dinlediğini gösterecek bir tepkide bulunmasıdır. Bir bakıma danışanın yerine kendisinin olduğunu düşünüp, o dünyaya danışana yansıtmasıdır. Başlangıç düzeyinde doğru empati danışanın anlattıklarının görünen yüzüne tepki vermeyi içerirken ileri düzeyde doğru empati danışanın asıl anlatmak istediğine tepki vermeyi içermektedir. İleri düzeyde empati için danışman, danışanın yalnızca söylediklerinden değil aynı zamanda ifade ettiklerinden, verdiği ipuçlarından ve sözel olmayan ifadeleri anladığını da ona iletebilmelidir. Danışman, danışanın farklı gibi görünen ifadeler arasında bağ kurabilmelidir (Egan 1975;1977).

İleri düzeyde empatik tepki verebilmek için; danışanın anlattıklarına daha geniş çerçeveden bakabilmek, danışanın doğrudan söylediklerine değil de dolaylı olarak söylemek istediklerine, danışanın söylediği mantıksal yargılara, danışanın az

bahsettiği önemli konulara, danışanın üzerinde çok fazla durduğu şeylere dikkat etmek ve danışanın anlattığı konuların temalarını bulmaya çalışmak, danışanın sahiplenmediği duygu ve düşüncelere önem vermek gerekmektedir. Buna karşın ileri düzeyde empatik tepki verilirken kesin ifadeler yerine olasılık cümleleri kurmak gerekmektedir (Egan, 1975;1977).

Voltan Acar'a (2014) göre empatik tepkilerin 5 farklı düzeyi bulunmaktadır. Bu düzeylerin hepsi empatik tepki olarak kabul edilse de 1.düzyeyden 5.düzyeye doğru ilerleme oldukça becerinin daha iyi uygulandığı sonucuna varılabilir. Bir psikolojik danışmanın en az 3. düzeyde empatik tepki verebilmesi etkili psikolojik danışman olabilmesi açısından önemlidir.

1. Düzey empatik tepki. Psikolojik danışmanın, danışanı yanlış anlaması ve yanlış yansıtma yapmasıdır. Örneğin “İşinde elinden geleni yaptığı halde patronunu memnun edemediğini” ifade eden danışana “Ona neden hatasız insan olmayacağını söylemiyorsun” diyerek tepki veren danışmanın 1.düzyeyde empati kurduğu söylenebilir (Voltan Acar, 2015).

2. Düzey empatik tepki. Danışmanın, danışanın söylediklerini eksik ve yetersiz yansıtmasıdır. Örneğin “İşinde elinden geleni yaptığı halde patronunu memnun edemediğini” ifade eden danışana “onunla çalışmak oldukça güç” diyerek tepki veren danışmanın 2. düzeyde empati kurduğu söylenebilir (Voltan Acar, 2015).

3. Düzey empatik tepki. Danışmanın, duygu ve içeriği olduğu gibi yansıtmasıdır. Danışanın yüzeydeki duygularına odaklandığı için ileri düzey empatinin varlığından söz edilemez. Örneğin “İşinde elinden geleni yaptığı halde patronunu memnun edemediğini” ifade eden danışana “patronunu memnun etmek istiyorsun, ama cesaretin kırılıyor” diyerek tepki veren danışmanın 3. düzeyde empati tepki verdiği söylenebilir (Voltan Acar, 2015).

4. Düzey empatik tepki. Danışmanın duygu ve içeriğe az da olsa eklemeler yapmasıdır. Danışanın söylediklerindeki derin anlamlara ulaşılmasıdır. Bu düzeyde empatik tepki verebilmek için kişiselleştirme kullanılabilir. Örneğin “İşinde elinden geleni yaptığı halde patronunu memnun edemediğini” ifade eden danışana “Çok bunaldın, onu nasıl memnun edeceğini bilmiyorsun” diyerek tepki veren danışmanın 4. düzeyde empati tepki verdiği söylenebilir (Voltan Acar, 2015)

5. Düzey Empatik Tepki. Danışmanın hem duyguya hem de içeriğe eklemeler yaparak danışanın dünyasını daha derinden aktarmasıdır. Örneğin “İşinde elinden geleni yaptığı halde patronunu memnun edemediğini” ifade eden danışana “Patronunu memnun etmekten oldukça bunalıyorsun ve umutsuzsun” diyerek tepki veren danışmanın 5. düzeyde empatik tepki verdiği söylenebilir. Burada danışanın kendini ifade ederken aktardıklarından yola çıkılarak, ifade edemediği derinlerdeki duygu, düşünceleri ifade edilmiş ve bu yolla tam anlamıyla empati kurulmuş (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.2. Devam ettirici tepkiler. Tepki verme, danışanın içsel referans çerçevesine girmeyi ve orada olanları danışana iletmeyi vurgular (Carkhuff, 2014). Danışmanların danışanları anlaması gereklidir, fakat yeterli değildir. Danışmanlar, anladıklarını danışanlara sözlü ve bedensel mesajlarla ileterek en temel görevleri olan danışanın kendini anlamasını sağlamayı hedeflemektedir. Böylece danışanlar gerçekten anlaşıldıkları hissine ulaşır ve terapötik ilişki kurulmuş olur (Nelson Jones, 2014). Doğru tepkiler vermek; danışanın yaşadıklarının keşfedilmesini kolaylaştırır veya yaşantıların keşfedilmesi için danışanın uyarılmasını sağlar.

Tepki vermeye dayalı iletişim kurmak ya da yalın olarak tepki vermek, yardım alan bireylerin kendi dünyalarının neresinde olduklarını keşfetmelerini kolaylaştırır. Tepki vermek danışanı kendisini keşfetmesi için hem uyarır hem de teşvik eder. Danışanın kendini ve dünyasını anlamasını kolaylaştırmasına yönelik olarak yaşadıklarını kişiselleştirmesi için gereken temeli oluşturur (Carkhuff, 2014).

2.1.4.2.1. Asgari düzeyde teşvik. Psikolojik danışmanın az düzeyde konuşarak danışanın konuşmayı sürdürmesi için teşvik etmesi için verdiği tepkilerdir. Bu beceri az miktarda, kısa süreli tepkilerden oluşur. Psikolojik danışma sürecinde dinleme ve dinlediğini ifade edebilmek için bazen çok zaman olmayabilir. Bazen de danışanların kendilerini ifade etmesinin uzun süreli engellenmesi uygun olmayabilir. Bu sebeple tepkiler tek kelimedenden oluşan sorular, bazı anahtar sözcüklerin tekrarı, “hmm, hmmm” veya sadece bir baş sallama olabilir (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.2.2. İçeriğin yansıtılması. Danışmanların danışanları anladıklarını gösterebilmeleri ve anladıkları içeriğin doğruluğunu kontrol edebilmeleri için, danışanların söylediklerini anlamlandırıp farklı cümlelerle onlara ifade etmesidir. Aynı içeriği farklı şekilde söylemenin günlük iletişimde yadırganabileceği ifade edilirken terapötik ilişki içerisinde danışanlar çoğu zaman bundan memnuniyet duyduklarını iletcekleri savunulmaktadır (Nelson Jones, 2014; Carkhuff, 2014).

Bir danışmanın danışma oturumu süresince öncelikle yaptığı şey içeriğe odaklanmaktır. İçeriğe odaklanan danışman danışanın deneyimlerinin bütün detaylarını öğrendiğinden emin olmalıdır. İçerikten emin olmak için iki yol vardır: birincisi danışana birçok soru yönelmek, bu yol terapötik ilişkiye zarar verebilir. İkinci yol ise danışmanın anladığı kadarını içerik yansıtma yoluyla danışana ifade etmesi ve danışanın yansıtılan içeriğin doğruluğunu onaylayıp onaylamadığını kontrol etmesi, bu durumda danışan anlaşıldığını hissederken yanlış anlaşılmaların da önüne geçilmiş olur (Carkhuff, 2014).

Danışanların ifade ettiği içerikler birbiriyle bağlantılıdır ve bu içerikler belli temaların kapsamındadır. Temanın ne olduğunu bilmek için danışanların yoğun olarak tekrarladığı içeriklere dikkat edilmelidir. Temanın ne olduğunu bulabilmek danışmanın, danışanlarının ne söylemek istediğini anladığının göstergesidir (Carkhuff, 2014). İçeriğin yansıtılması monoton şekilde ve bir robot gibi yapıldığında danışanlarda anlaşılma duygusu yerine kızgınlık ortaya çıkabilmektedir. İçerik yansıtma samimi şekilde ve beden dili kullanılarak yapılmalıdır. İçeriğe tepki verilebilmesi duygulara tepki verilmesinin zeminini hazırlar (Nelson Jones, 2014; Carkhuff, 2014).

2.1.4.2.3. Duyguların yansıtılması. Danışanın duygu akışıyla empati kurmak, duygusunu hissetmek ve danışana ifade etmektir. Duygular sözcüklerle etiketlenebilen bedensel duyumlardır. Danışanların sözlü mesajları duygularını yansıtabilir fakat danışanların hangi duyguyu yaşadığını anlayabilmenin en iyi yolu beden dilini dinleyebilmektir (Nelson Jones, 2014; Egan 2011).

Danışmanların, danışanların duygularına danışma sürecini ilerletecek şekilde karşılık vermeleri gerekmektedir (Egan, 2011). Duygulara tepki verebilmenin ilk şartı kişisel

gözlem yapmaktır. Gözlemede öncelikle dikkat edilmesi gerekenler; ses tonu, duruş ve yüz ifadeleridir. Daha sonra empati içerisinde danışanın dinlenmesi ve hangi duyguyu yaşadığının anlaşılması gerekmektedir. Son olarak belirlenen duygunun danışana uygun olup olmadığı gözlemlerle test edilir. Danışanlar ne kadar karmaşık, yoğun ve anlaşılması zor duygular yaşarlarsa yaşasınlar o duygular ile ilgilenilmediği zaman danışana yardım edilme olasılığının düşeceği savunulmaktadır (Carkhuff, 2014).

Carkhuff'a (2014) göre duygulara tepki verebilmek için üç basamak vardır. Bu basamaklar şu şekilde açıklanabilir: Birinci basamak empati sorusu sormak, bu basamakta danışman kendine şu soruyu yöneltir "eğer ben danışan olsaydım kendimi nasıl hissederdim." İkinci basamak birinci basamaktaki soruya empati içerisinde cevap vermek. Üçüncü basamak duyguya değiştirilebilir tepkiler vermek, ilk iki basamakta elde edilen bilgilerin ışığında en uygun ifadeyle duygunun danışana ifade edilmesidir. Danışmanların duygular ifade edilirken, danışanın deneyimlerinin benzersizliğini ifade eden sözcükleri yakalamak için uğraşmasının sürece daha çok katkı sağlayabileceği belirtilmektedir. Danışanın benzersiz deneyimleri yakalayabilmesi için ise duygu ifade eden sözcük dağarcığının geniş olması gerektiği savunulmaktadır. Voltan Acar'a (2015) göre ise çoğu zaman sadece içeriğin yansıtılması yeterli değildir. Bu içeriğe danışanın duygusu eklendiği takdirde, daha üst düzeyde empatik tepki verilmiş olur.

2.1.4.2.4. Kişiselleştirme. Duyguların ve duygulara yol açan içeriklerin bütün halinde danışana yansıtılmasıdır. Özetle kişiselleştirme danışmanın danışanına, hangi duyguyu ne için hissettiğini anlatmasıdır. Kişiselleştirme yoluyla danışmanlar, danışanların yaşadıkları sorunları anlamalarını, duygunun yaşantılara bağlı oluştuğunu fark etmelerini ve kişisel sorumluluklarını üstlenmelerini kolaylaştırır. Kişiselleştirme anlam, problem, hedef ve duygular üzerinden yapılabilir. Sorunlarını tanıyabilen danışanlar bu sorun için sorumluluk alarak amaçlar belirleyebilirler (Carkhuff, 2014).

2.1.4.3. Saygı ve kabule dayalı tutum. Saygı Latince bakmak, görmek, incelemek anlamına gelen "respicere" kelimesinden gelmektedir (Fromm, 1966). Saygı kelimesinin geçmişine bakıldığında kişiyi olduğu gibi görebilmekle alakalı bir kavram olduğu görülmektedir. Fakat saygının tanımlamalarla sınırlandırılması güçtür. Nelson-

Jones'a (2014) göre saygı, başkalarını olduğu gibi görme ve benzersiz şahsiyetleri için ödüllendirme kapasitesidir. Bu tanımda her insanın biricik olduğu ve bu biricikliğin koşulsuz şartsız ödüllendirilebilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu beceriye sahip olunabilmesi için danışmanların, öncelikle işlerinin yargılamak olmadığını, her insanın hataları ve eksik yaşam becerileri olduğunu içselleştirmeleri gerekmektedir. Yani bireyin saygıyı iletebilmesi için empati içinde olması şarttır (Voltan Acar, 2015).

Egan'a (1997) göre saygı bir insana sadece insan olduğu için değer vermek demektir. Saygı danışmana, danışanı ile ilişkisinde bazı sınırlılıklar getirir ve aynı zamanda da onu belli bir şekilde davranmaya iter. Danışanlar kendine saygı duyulduğunu hissederse, kabul edildiğinin farkına varır. Koşulsuz kabulü fark eden danışanların; maskelerini indirme cesaretinde bulunabildiği, direnç gösterme gereği duymadan değişme motivasyonunu kazanabileceği savunulmaktadır (Nelson Jones, 2014). Danışmanların danışanlarına saygı duyduğunu gösteren durumlar şunlardır; öncelikle danışanlara zarar vermemek, yetkinlik sahibi olmak, danışanın iyi niyetli olduğunu varsayarak ilişki kurmak, karar vermek için yeterince veri toplamak ve danışanı odak noktasında tutmak. Danışma becerisi olarak saygının ise iki aşaması vardır bunlar; danışanı olduğu gibi kabul etmek ve bunu danışana sözel ve davranışsal olarak ifade etmektir (Egan, 1977;2011).

Kişinin bir diğerine saygı duymasını engelleyen çeşitli etmenler vardır. Danışmanlar öncelikle beden ve zihin olarak şimdi ve burada olmayı başarabilmeleri gerekmektedir. Saygının paradoksu ise danışmanların kendileri için duymadıkları saygıyı diğer kişiler için duyabilmelerinin çok mümkün olmamasıdır. Kendine güvenen bir kişinin benliğini kabulü, başkalarının benliğini kabul etmesini kolaylaştıracağı vurgulanmaktadır (Nelson Jones, 2014).

2.1.4.4. Yapılandırma. Yapılandırma bilgilendirme odaklı bir beceridir. Danışanın danışma süreci hakkında bilgilendirilmesi gerektiği her an kullanılabilir. Çok fazla kullanılan yapılandırma becerisinin danışanlarda boğuluyorum hissine sebep olabileceği belirtilirken az kullanılan yapılandırma becerisi ise danışanların eksik veya yanlış bilgilere ulaşarak süreçten daha az yararlanmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Danışanların psikolojik danışma hakkında bilgi seviyeleri farklı olduğu göz önüne alınarak ilk oturumda yapılandırma becerisi önemlidir. İlk seanslarda

yapılama becerilerinin danışma oturumuna katkıları şu şekilde sıralanabilir; rolleri belirginleştirmek, kaygıyı azaltmak, danışanlara sağlanacak destek konusunda gerçekçi beklentilerin oluşmasını sağlamak, eğer belirli bir terapi yaklaşımı kullanılacaksa yaklaşım hakkında bilgi vermek, değişim ihtimalini belirtmek ve gizlilik sınırları hakkında bilgi vermek gibi danışmanlık ilişkisini düzenlemektir (Voltan Acar, 2015; Nelson Jones, 2014).

Uslu (2005)'e göre yapılandırma danışman ve danışanın iki birey olduğunu vurgulayan bir kontrat oluşturma sağladığı için önemlidir. Grupla psikolojik danışmada üyelerin birbiriyle olan iletişimini düzenlemek zorlu olduğu için ilk oturumda belirgin şekilde yapılama yer almaktadır. Ayrıca İyi bir yapılamayla danışana, danışma sürecinden ne kadar faydalanabileceği konusunda gerçekçi beklentilerin oluşması sağlanabilmektedir (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.5. Yakından ilgilenme. Bu beceri şu şekilde açıklanabilir; ilgiyle dinlemek ve bu ilgiyi uygun beden dili ve sözel tepkilerle ifade etmektir. Bu becerinin kullanılmasının en temel amacı danışana seninle ilgileniyorum ve anlattıklarını önemsiyorum mesajını vermektir (Voltan Acar, 2015). Bu mesajı verebilmek için sadece davranışsal ifadeler yeterli değildir bunun yanında ortam düzenlemesi de gereklidir (Carkhuff, 2014). İlgi ve özen göstermenin içerisinde yardım alana karşı bölünmemiş bir dikkat söz konusudur. Bu dikkat sayesinde danışmanlar danışanlarına yoğunlaşabilirler. İlgi ve özen gösterme sayesinde yardım alanlar yardım alma sürecine motivasyon kazanarak dahil olurlar. İlgi ve özen göstermeden yardım etme yolunda ilerlenemeyeceği öne sürülmektedir. Danışman, danışana ve sorunlarına ilgi ve özen gösterirse, danışanında kendine ve sorunlarına ilgi ve özen göstermeyi deneyeceği ifade edilmektedir. Basitmiş gibi gözükse yakından ilgilenme becerisi aslında birçok insan başarmadığı belirtirlerken bunun sebebinin ise çoğu zaman kültürler olduğu savunulmaktadır (Carkhuff, 2014).

Temel ilgi ve özen gösterme becerileri şunlardır; bedensel olarak ilgi ve özen gösterme, gözlem yapmak ve dinlemek. Bedensel olarak ilgi ve özen göstermenin içerisinde yüz ifadesi, yüz yüze oturmak, ona doğru eğilmek ve yardım alanla göz teması kurmak bulunur. Gözlemlenirken danışanın dış görünüşü ve beden diline

yoğunlaşılır. Dinleme sırasında ise danışanın beden dili ve sözlü ifadelerinin duyulması ve anlaşılması üzerine yoğunlaşılır (Carkhuff, 2014).

2.1.4.6. Saydamlık. Saydamlık; dürüstlük, içtenlik, doğruluk anlamlarına gelmektedir. Saydamlık becerisi ise iki aşamadan oluşur: birincisi yaşadığın duyguların farkında olmak ikincisi ise bunları eğer uygunsu iletmektir (Voltan Acar, 2015). Psikolojik danışma oturumu içerisindeki danışanların iletişim kurarken çeşitli rollerin arkasına saklanmadan, gerçek bir kişi olarak hareket etmeleri gerekmektedir. Saydamlık diğer tüm beceriler gibi yerinde ve zamanında kullanılmalıdır. Eğer mesajı alan kişi mesajın içeriğine hazır değilse bu saydamlık değil saygısızlık olabilir (Voltan Acar, 2015; Corey, 2015).

Rogers (1957)'e göre danışman, danışanla olan ilişkisinde uyumlu, gerçek ve bütünleşik bir kişi olmalıdır. Ayrıca kendisi ile ilgili farkındalığı yüksek, gerçek deneyimini doğru bir şekilde temsil ettiğinden emin olup özgürce ve derinden kendisi olmalıdır. Bu aslında yapmacıklığın tersidir. Rogers danışmanların mükemmel kişiler olmasının gerekli olmadığını hatta mümkün olamayacağını ifade etmektedir. Burada danışmanın gerçek manada kendisi olabilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Rogers (1957) ve Egan (1975) içtenliği bir danışmanlık becerisinin ötesinde danışanın gelişim ve değişim için, danışmanın sergilemesi gereken tutum ve davranış olarak görmüşlerdir.

Corey (2015)'e göre bir psikolojik danışman mesleki rolünü çok ön planda tutarak insani dünyasını saklamaya kalkarsa danışanlara kendilerini saklamaları açısından model olacağını savunmuştur. Bir danışmanın danışanlarının kapısını aralayabilmesinin yolu içtenlik ve yaşama olan bağlılığıdır. İçtenlikten söz edebilmek için danışmanın spontan ve açık olması, danışman rolünün arkasına gizlenmemesi, danışanın yanında insan insana olabilmesi gerekmektedir (Egan,1977).

2.1.4.7. Kendini açma. Psikolojik danışma oturumunda, danışanın kendini yalnız hissetmemesi, bir insanla iletişim içinde olduğunu hissetmesi ve iç görü kazanması amacıyla danışmanın kendi yaşantısıyla, duygularıyla ilgili paylaşımda bulunmasına kendini açma denir. Danışmanın kendi özel yaşantısını açması danışanı

cesaretlendirerek kendini ifade etmesini kolaylaştırabileceği savunulmaktadır (Voltan Acar, 2015; Nelson Jones, 2014). Kendini açma danışmanın kaçamadığı bir durum olarak belirtilmektedir. Danışman bakışı, duruşu, ses tonu, duygusal tepkileriyle kendi özelliklerini danışana aktarır (Strong & Claiborne, 1982'den akt. Egan, 2011). Kendini açmayı bir beceri yapan ise danışmanın davranışlarında ve sözel ifadelerinde danışanın üzerinde bıraktığı izlenimin farkında olması ve bu izlenimi yönetebilmesidir.

Kendini açma becerisinin diğer tüm becerilerde olduğu gibi yeri ve zamanında kullanılmadığında sürece olumsuz etkileyebileceği belirtilirken, kendini açma becerisini gerektiğinden fazla kullandığı durumlarda sınırların bulanıklaşabileceği ve danışmanlığın odak noktasının danışandan danışmana kayabileceği ifade edilmektedir (Nelson Jones, 2014;Egan, 1997;Egan, 2011). Kendini açmada en temel konu, danışmanın kendi yaşamından yaptığı paylaşımın danışan için olumlu etkisi olmasıdır (Egan, 1997). Yapılan paylaşım danışana bir yük daha getirmemelidir. Danışmanın fikir ve değerleri konusunda kendini açması doğru değildir (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.8. Yol açıcı tepkiler. Danışma sürecin etkili şekilde devam edebilmesi için psikolojik danışmanların kullandığı tepkilerdir.

2.1.4.8.1. Soru sorma. Danışanın anlattıkları arasındaki kopuk bağlantıların keşfedilmesini kolaylaştırır. Kopuk bağlantıların keşfedilmesi ise danışanın deneyimlerini bir bütün olarak görebilmesine olanak sağlar (Carkhuff, 2014). Açık uçlu sorular, danışanların kısıtlanmadan iç referans çerçevesini ortaya koymalarına yardımcı olur (Nelson Jones, 2014;Uslu, 2005). Açık uçlu sorular genellikle ilk oturumda kullanımı danışanın kendini ifade etmesi ve danışman tarafından anlaşılması açısından önemlidir. Açık uçlu sorularda danışanın cevaplama özgürlüğü sınırsızken kapalı uçlu sorularda genellikle “evet” ya da “hayır” gibi iki seçenek vardır. Kapalı uçlu sorular bilgi toplamak için kullanılabilirler fakat çok fazla kullanılması; konuşma konusunda caydırıcı olma, başka kapalı uçlu sorulara zemin hazırlama, yönlendirici olma gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilirler (Nelson Jones, 2014).

2.1.4.8.2. Konuşmaya açık davet. Danışma sürecinde danışmanın, danışanın kendisini daha iyi anlayabilmesi için açık uçlu sorular sorabilme yeteneğidir (Balcı, 1996). Danışma ortamını diğer ortamlardan ayıran en önemli farklarından bir tanesi danışanların deneyimlerini sözcüklere dökmesine izin vermesidir (Pennebaker, 1995). Danışanın kendini açabilmesi, danışmandan alabileceği geri bildirimler kadar önemlidir. Bu durumda danışanın kendini açması için kibarca davet edilmesi gerekmektedir. Konuşmaya teşvik danışma sürecinde hangi konularının konuşulacağını belirleme, danışanın getirdiği konunun belli bir noktasına odaklanmak veya duygular üzerinde odaklanmak için kullanılabilir. Ayrıca konuşmaya açık davet becerisi, somutluk, yüzleştirme, ilişkinin şimdi ve buradalığı, terapötik koşullarını yerine getirmek için kullanılır (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.9. Özetleme. Oturumda konuşulanların kısaca ifade edilmesidir. Özetlemenin etkili olabilmesi için sadece olaylar değil olaylara bağlı duyguları da ifade edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu beceri oturumların sonunda o oturumu hatırlatmak, oturumun başında bir önceki oturumu hatırlatmak için veya bir konudan diğerine geçerken konunun daha sonra hatırlanmasının kolaylaştırmak için kullanılabilir. Özetleme; danışanın davranışsal amacına yönelik çalışıp, çalışmadığını anlamak için, danışmanın danışanın anlattıklarını önemseydiğini göstermek için, danışanın gerçekleri ve duygularını fark edebilmesi için, danışana yaptırıldığı takdirde danışanın sorumluluk alması için, sonlandırmaya hazır olunması için, oturumlardaki gelişmeleri ve tıkanmaları görebilmek için gereklidir. Sorumluluk alma uygulaması olarak özetleme kullanılabilir. Bunun için özetleme danışana yaptırılabilir fakat psikolojik danışmanın erken oturumlarında özetlemenin danışman tarafından yapılması ilerleyen oturumlarda danışanın yapması önerilmektedir (Voltan Acar, 2015; Nelson Jones, 2014; Uslu 2005).

2.1.4.10. Somutluk. Danışanların belirsiz, geniş kapsamlı ve soyut ifadelerinin yerine spesifik deneyimlerinden, spesifik davranışlarından ve kendi adına konuşmasına davet etme becerisidir. Psikolojik danışmanın danışanını genel, kapalı konuşmalarını bırakıp belirgin, kendine özgün duygu değer, düşünce ve sorunları anlatmasına davet etmesidir (Egan, 1975; Voltan Acar, 2015). Danışanların yaşadıkları sorunlarla baş etmesini sağlamada yine danışanların ifadeleri kullanılmaktadır. Bu

nedenle danışanın ifadeleri somut ve açık şekilde olmalıdır. Danışma sürecinde sorunların somut olarak ele alınmadıkça çözümlerinin zorlaşacağı belirtilirken belirsiz sorunlara belirsiz çözümler getirmenin sorunlarla baş etme yolunda ilerlemeyi zorlaştıracağı vurgulanmaktadır (Egan, 1997).

2.1.4.11. İlişkide şimdi ve buradalık. Danışmanın danışanla o an içinde kurduğu iletişimin farkında olabilme becerisidir. Şimdi ve buradalığının danışanın günlük yaşamda ilişki kurma şekli hakkında danışmana veri oluşturabileceği savunulmaktadır (Voltan Acar, 2015). Psikolojik danışma sürecinde, danışmanın veya danışanın dile getirmediği düşüncelerin ve duyguların süreci etkilediği anlaşıldığı an şimdi ve buradalığa başvurulması gerekmektedir. Şimdi ve buradalık kendini açma, ileri düzeyde empati ve yüzleştirmenin bazı unsurlarını içerdiği ifade edilmektedir (Egan, 1995;1997).

2.1.4.12. Bağlama. Beceri psikolojik danışmanın, danışanın daha önce anlattıklarıyla oturum sırasında anlattıkları arasındaki bağlantıyı göstermesidir. Danışmanların bağlama becerisini iyi kurmaları için süreci iyi takip etmesi ve gerekirse notlar alarak danışmayı sürdürmesi gerekmektedir. Bağlama yapmak için paralellik gösterilmelidir. Buradaki paralellik duygu ve yaşantı paralelliğidir. Yani özetleme becerisinde de olduğu gibi, danışanın yaşantısı ile duyguları eşleştirilerek bağlama yapılmalıdır (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.13. Yüzleştirme. Bağlamanın aksine danışanın farklı, tutarsız ve karışık mesajlarının yansıtılmasıdır (Nelson Jones, 2014;Egan 1997). Yüzleştirme yapılırken danışana olan saygının kaybedilmemesi, somut verilerle hareket edilmesi, empati kurularak zamanlamanın iyi olduğundan emin olunması ve dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Voltan Acar, 2015). Yüzleştirmede asıl amaç danışanı yapıcı davranış değişikliğine davet etmek ve danışanın o ana kadar keşfetmeye istekli olmadığı duygu, yaşantı ve davranış alanlarını keşfetmesine yardımcı olmaktır (Egan, 1977). Yüzleştirme değişime dirençli ve işlevsiz davranış kalıpları olan danışanlarda etkin yaşamanın gerekçesini açıklamanın kaçınılmaz bir yolu olabilir; fakat dikkatli kullanılmazsa danışana zarar verebilir. Eğer iyi bir danışmanlık ilişkisi kurulamadıysa

danışanlar yüzleşmeye karşı savunmacı bir tutum ile karşılık verebilirler (Nelson Jones, 2014). Egan (2011)'e göre yüzleştirme kuvvetli bir ilaç gibidir, dikkatli ve idareli kullanılmalıdır. Voltan Acar (2015)'e göre ise yüzleştirme sorumlu yüzleştirme ve sorumsuz yüzleştirme olarak ikiye ayrılır.

Sorumlu Yüzleştirmenin Özellikleri

1. Empati kurularak yapılır. Danışanın önemsendiği ve saygı duyulduğu mesajı net şekilde verilir.
2. Danışanın kendini tanmasına katkı sağlamak amacıyla yapılır
3. Kesin ifadeler yerine olasılıklı ifadeler kullanılır.

Sorumsuzca Yapılan Yüzleştirmenin Özellikleri

1. Danışanın dikkate alınmadığı, saygı duyulmadığı mesajı verilir.
2. Danışanı suçlamak ve yargılamak amacıyla yapılır.
3. Kesin ve itham edicidir.

2.1.4.14. Sessizlik. Danışmanın uygun zamanlarda bir süre konuşmadan beklemesidir. Sessizlik becerisi kolay bir beceri gibi gözükebilir fakat özellikle mesleğe yeni başlayan danışmanlar, sessizliğin kendi acemiliklerinden kaynaklandığını düşünerek paniğe kapılabileceği ve gereksiz sorular sorarak sessizliği bozmaya çalışabilecekleri ifade edilmektedir. Sessizliğin olmadığı bir danışma giderek röportaja dönüşebilir. Sessizlik en pasif danışma becerisi olarak düşünülmektedir. Yerinde kullanıldığında, danışanların söylenenleri kafasından geçirmesi, toparlaması, özümsemesi, bazı duygu ve özelliklerinin farkında olması için çok etkili olduğu belirtilmektedir (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.15. Danışan sayısı birden fazla olduğunda kullanılacak beceriler.

Psikolojik danışma süreci bireyle yapılabildiği gibi birden fazla danışanla da yürütülebilir. Danışan sayısının birden fazla olduğu oturumlarda, danışmanların bireyle psikolojik danışmadan farklı olarak bazı becerilere sahip olması gerekmektedir. Birey sayısının fazla olması danışmanın birden fazla danışana etki edebilecek tepkiler vermesini gerektirir. Birden fazla danışana hitap edebilecek

beceriler için danışmanların ayrıca eğitilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.15.1. Müdahale etme. Birden fazla danışanın olduğu danışma oturumlarında kurallara uymayan, grup ortamını bozucu davranışlar gösteren üyeyi durdurmak için kullanılır. Genellikle grupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Bireyle psikolojik danışmada ise danışan çok uzun öykü anlatmaya başladığında, psikolojik danışmanlar danışanın anlattığı öyküden çok bu öyküyü anlatma amacına odaklanmak için kullanılabilir (Voltan Acar, 2015).

2.1.4.15.2. Paylaştırma. Birden fazla danışan ile yürütülen danışma sürecinde danışanların ortak ifadelerinin, davranışlarının psikolojik danışman tarafından vurgulanmasıdır. Çünkü bu beceri farklı kişilerdeki benzer yaşantıların, duyguların, düşüncelerin olduğunu vurgulamaya dayalı bir beceridir. Becerinin temel amacı grup içerisinde kendini açan danışanların, yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamak olduğu belirtilmektedir (Voltan Acar 2014).

2.1.5. Psikolojik ve fiziksel olarak dinleme. Egan (1975) tarafından geliştirilen gelişimsel yardım modeli danışmanlık ilişkisi kurmada sistematik bir modeldir. Gelişimsel yardım modeli ekletik bir model olmakla beraber dört aşamalıdır. Gelişimsel model genel olarak üç aşama olmakla birlikte ön yardım becerileri olarak bir temel aşama daha öne sürülmüştür. Bu aşamanın temel aşama olmasının sebebi bütün aşamaların ön koşulu olmasıdır. Bu aşamada temel iletişim becerileri olarak fiziksel dinleme becerisi ve psikolojik dinleme becerisi yer almaktadır.

Egan (1977)'e göre dikkat etmek; varlığını birisi için orada bulundurmadır, dinlemek ise dikkat ederken yapılan şeydir. Dinlemek çok basit bir beceri olarak görülse de çoğu insanın dinlemeyi başaramadığı vurgulanmaktadır (Egan, 1977). Duymak ve dinlemek arasında keskin bir ayırım vardır. Duyma, sesi algılama, alabilme yetisidir. Dinleme ise duyma yetisinin ötesinde sesin içeriğini kavrayabilmektir. Duyma, sesli ipuçlarına duyarlı olma, beden dilini gözleme, iletişimlerin kişisel bağlarını ve sosyal bağlarını hesaba katma dinlemenin birer parçalarıdır. Dinlemek danışman için yeterli değildir, dinlendiğini ifade ederek danışanı ödüllendirmesi gerekmektedir. Bu sebeple

dinlemek anlamayı ve anladığını göstermeyi kapsar ve aktif olarak yapılan bir eylemdir.

Egan (1977)' göre dinlemenin üç amacı vardır bunlar: Danışanın kendi problemlerini anlamasını sağlama, danışanın doğru geri bildirim almasını sağlamak, danışana saygı duyulduğunu hissettirmek. Bu amaçlara bakıldığında dinlemenin danışmanlık ilişkisine katkıları şu şekilde sıralanabilir; yakınlık kurmak, güven kurma, farklılıklar arasında köprü kurma, danışanların açılmalarına yardım etmek, danışanların duygularını deneyimlemelerine yardım etmek, bilgi toplamak, etki temeli oluşturmak ve danışanların sorumluluk almalarını sağlamak (Nelson Jones, 2014).

Özetle dinlemenin amacı danışanların sunduğu problemlerle, hedeflere ilişkin bilgiyi edinmedir. Üslubu ise enerji düzeyini yansıtır. Dinleme kişinin bütün varlığı ile yaptığı bir eylem olduğundan sadece zihinsel süreçlerin iyi bir dinleyici olabilmek için yeterli olmadığı belirtilirken dinleyicinin fiziksel olarak da dinleme eylemini yürütmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Carkhuff, 2014). Fiziksel olarak dinlemenin iki işlevi vardır bunlar; danışana danışmanın şimdi ve burada onunla olduğunu hissettirmek ve psikolojik dinleme yapmayı kolaylaştırmaktır (Egan, 1975).

Yüz ve beden iyi birer iletişim aracıdır. İnsanlar konuşmadan yan yana olduklarında dahi iletişim içindedirler ve birbirlerine onlarca mesaj gönderip alabilirler. Kimi zaman beden dili sözcüklerden çok daha fazla mesaj iletebilir. Etkin danışmanlar beden dilini ve bu dilin danışanlarla etkileşimde nasıl kullanacağını bilirler. İyi bir fiziksel dinleme yapıyor olmak, danışmanın her sözsüz mesajın anlayabilmek için üstün bir çaba harcayacağı anlamına gelmediği belirtilirken her beceride olduğu gibi fiziksel dinleme becerisinin doğal ve yeterli düzeyde yapılmasının uygun olduğu vurgulanmaktadır (Egan, 2011; Nelson Jones, 2014).

Danışmanların danışanların sözsüz davranışlarını okuyabilmelerinin yanında danışanlara gönderdikleri sözsüz davranışların da farkına varmaları gerekmektedir. Danışanlar çoğu zaman danışman tarafından sergilenen sözsüz mesajlardan kendilerine karşı tavrı anlamaya çalışmaktadır. Danışmanın kullandığı bilinçli sözsüz davranışlar danışanın güvende hissetmesini sağlarken danışanın kendini açmasına destek olacağı vurgulanmaktadır. Danışanlara doğru sözsüz mesajlar gönderildiğinde bile danışanın sözsüz mesajı yanlış anlama olasılığı vardır. Çünkü sözsüz iletişim kapalı bir iletişim türüdür. Danışman gönderdiği mesajın doğru anlaşıldığını kontrol

etmesi tavsiye edilmektedir (Egan, 2011).Etkili bir dinleme için danışmanların dikkat etmesi gereken sözel olmayan iletişim şekilleri şu şekilde sıralanmaktadır; Beden duruşu, baş ve yüz hareketleri, paralinguistik mesajlar, kişisel alışkanlıklar (Nelson Jones, 2014; Egan 1977; Carkhuff, 2014).

2.1.5.1. Göz ilişkisi. Danışanlar çoğu zaman duygularını saklamak veya kontrol etmek için bakışlarını ve göz temasını kullanırlar (Nelson Jones, 2014). Göz ilişkisi danışanın yaşadığı duyguları anlayabilmenin yollarından bir tanesidir. Egan (2011)'e göre iyi bir göz teması kurmak “seninleyim, ilgiliyim, söylediklerini dinlemek istiyorum” demenin iyi bir yoludur. İyi bir göz teması kurmanın en kolay yolu doğal olabilmekten geçer. Yani ne çok uzun süre göz teması kurup rahatsız etmek ne de çok kısıtlı göz teması kurup ilgilenmiyorum mesajı vermek gerekmektedir (Carkhuff, 2014;Egan, 1977). Göz ilişkisi kurmak iletişimi yoğunlaştırır. Danışan yoğun bir iletişime hazır değilse az göz teması kurmak tercih edilebilir.

2.1.5.2. Beden duruşu. Kişilerin içinden geçenleri bedenlerine yansıtması sonucu oluşur. Beden duruşunun yardım alan kişiye doğru hafif eğik pozisyonda olması yardım alana olan ilgiyi göstermenin yollarından bir tanesi olduğu ifade edilmektedir (Carkhuff, 2014). Açık bir beden duruşu kişinin savunucu olmadığını ve iletişime hazır olduğunu bir işaretinin olduğu belirtilirken aynı zamanda danışmanın fiziksel dinleme yaptığının göstergesi olarak düşünülmektedir (Egan, 1977; Egan, 2011; Nelson Jones, 2014).

2.1.5.3. Baş ve yüz hareketleri. Carkhuff (2014)'e göre yardım alan kişiye ilgi ve özeni ifade etmenin yollarından bir tanesi, onunla tam anlamıyla yüz yüze olmaktır. Yüz oldukça çok mesaj iletebilir. Yüz ifadeleri doğal akışıyla kullanıldığında kişilerin yaşadığı doğrudan duyguları içerirken kasıtlı olarak kontrol edildiğinde ise yanıltıcı mesajlar içerebileceği savunulmaktadır (Ekman, 2009). Kontrolsüz kullanılan yüz ifadeleri danışanın gerçek duygularına ışık tutarken, kontrollü yapılan yüz ifadeleri danışanın mesaj içeriği ile uyuşmadığı için çelişkilerinin görülmesine olanak sağlar. Baş hareketleri ise genelde geri bildirimlere onay verilip verilmediğini göstermek amacıyla kullanılır (Carkhuff, 2014).

2.1.5.4. Paralinguistik mesajlar. Paralinguistik bir kimsenin iletişim süreci içinde sesini kullanma şeklini ifade etmektedir. Sesin tonu, yüksekliği, tizliği, pesliği, kelimelerin diziliş arası, kelimelerin yutuluşu, arada çıkarılan sesler paralinguistik terimi çatısı altındadır. Sözlü mesajların ifade ediliş şekli dinlendiği için fiziksel dinleme kapsamındadır. Paralinguistik mesajların danışma sürecinde iki önemli işlevi vardır. Birincisi: Eğer danışanın sözlü mesajıyla bu mesajı iletirken ki ses özellikleri uyuyorsa danışanın ifade ettiği mesajları onaylamak, vurgulamak, düzenlemek ve ayrıştırmak. İkincisi: Danışanın sözlü mesajlarıyla bu mesajı iletirken ki ses özellikleri uyumuyorsa mesajlarını onaylamamak ve asıl mesajı bulmaya çalışmak (Nelson Jones, 2014).

Danışmanlar sadece danışanların paralinguistik mesajlarını dinlemekle kalmayarak kendi sözel mesajlarını da kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Danışmanlar danışanın duyabileceği ama rahatsız etmeyecek kadar yüksek olmayan ses düzeyi, dinlemeyi sıkıcı hale getirmeyecek kadar yavaş veya anlaşılmayacak kadar hızlı olmayan konuşma hızı, tonlama ve vurgulara dikkat ederek kendilerini ifade etmeleri önerilmektedir (Nelson Jones, 2014).

2.1.5.5. Kişisel alışkanlıklar. Her insanın kendine özgü yaptığı fiziksel davranışlar olarak ele alınabilir. Beden dilini kullanma şekli çoğu zaman fark edilmeyen bir alışkanlıktır. Danışmanların dikkat dağıtıcı kişisel alışkanlıkları (Ayak sallama, saç sakalı bıyığı ile oynaması, kalem gibi şeylerle oynaması gibi) danışman-danışan ilişkisine zarar verebileceği ifade edilmektedir. (Nelson Jones, 2014).

2.1.5.6. Bedensel temas. Nelson Jones'a (2014) göre danışanların danışmanlara ortalama bir buçuk metre mesafe uzaklıkta kalmak istemekte ve çok azı bu mesafeden daha yakın oturmak istemektedir. Bu mesafeden fazla bir uzaklık olduğunda ise danışanlar danışmanı ilgisiz bulabilirler. Bazen danışanlara yanındayım mesajını doğru verebilmenin yollarından bir tanesi kısa süreli rahatsız etmeyen bedensel temas kurmaktır. Fakat bedensel temas kurmadan önce kültürün ve danışanın kurulacak bedensel temastaki mesajı anlayabilecek durumda olmasına dikkat edilmelidir (Nelson Jones, 2014).

2.1.6. Empatik eğilim. Empatik eğilimin anlaşılabilmesi için öncelikle empati kavramının incelenmesi gerekmektedir.

2.1.6.1. Empati kavramı. Yunanca'daki "empathia (...in içinde hissetme)", "empeiria" (herhangi bir konuda beceri ve tecrübe) sözcüklerinden türediği düşünülen empati, bireyin karşısındakinin yaşadıklarını, duygularını, düşüncelerini onun kişilik özelliklerine girerek hayal edip keşfetme gücü olarak tanımlanmaktadır. Tanıma göre empati için öncelikle bireyin karşısındakinin rolüne girmesi, karşısındakinin bakış açısıyla bakabilmesi gerekmektedir. İkinci aşamada duygu ve düşüncelerini anlama yeteneğine sahip olması, son aşamada ise karşısındakinini yargılamadan içten bir şekilde onu anlamaya çalışması gerekmektedir (Arkonaç, 1999).

Bireyin karşısındakinin duygu ve düşüncelerini değerlendirirken objektif olması ve olası anlamlarını değerlendirmesi, daha da ötesi duygu ve düşüncelerini temsili olarak yaşaması da empati kavramı içinde ele alınmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, üzüntü ve sevinçlerini paylaşması, karşısındakinin yaşadığı koşullarda kendisinin de yaşadığını varsayması empatik davranışlar olarak gösterilmektedir. Birey empati ile karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırken karşısındaki ile daha iyi iletişim kurmanın yollarını aramaktadır (Budak, 2019).

Empati'nin tanımını yapan Rogers (1983) "belirli bir durumda bireyin karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru anlayabilmesi, duygularını hissetmesi ve bunu karşısındakine iletme süreci" tanımını kullanmıştır. Empatiyi bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutta inceleyen Rogers düşüncelerin anlaşılmasını bilişsel boyutta, duyguların hissedilmesini duygusal boyutta ele almıştır. Özellikle duygusal empatinin karşısındakinin anlama ve yardımcı olabilme açısından motive edici bir rolünün olduğu ifade edilmektedir. Empatinin bireye uzlaşa, farkındalık, iletişim becerisi kazandırarak dolayısıyla sosyalleşme davranışları kazandırmada yardımcı olduğu da kabul edilmektedir (De Kemp, Overbeek & de Wied Engels Scholte Akt. Savi Çakar, 2018).

Sosyal hayatın önemli kazanımlarından olan empati kavramı ilk kez açıklandığında "bireyin karşısındakinin zihnine girerek onun duygu ve düşüncelerini kendi içine alma süreci" tanımları kullanılmıştır. Diğer bir ifadeyle empati bireyin karşısındakinin duygusal tecrübesini doğrudan anlamayı, kendisini karşısındakinin yerine koymayı

ifade etmektedir. Empati kavramının ilk tanımından itibaren psikoloji biliminin gelişimine paralel bir gelişim gösterdiği ve başlangıçta bilişsel yönüne vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu bakış açısıyla bireyin karşısındakinin düşüncelerini anlama becerisi olarak tanımlanırken ilerleyen zamanlarda empatinin duygusal yönü ağırlık kazanmaya başlamıştır. Duygusal yaklaşıma göre bireyin karşısındakinin duygularını anlayıp aynı duyguyu hissetmesi ve yaşaması empati olarak kabul edilmiştir. Empati kavramına ilişkin yaklaşımların gelişimi ile birlikte duygulara uygun tepki verme davranışı da tanıma eklenmiştir. Yakın zamanda ise tüm bu görüşler bir araya getirilerek duygu ve düşüncelerini kendisini karşısındakinin yerine koyarak anlama ve uygun tepkiler verme görüşü yerleşik duruma gelmiştir (Dökmen, 2017).

Empati kavramını literatürde sıkça kullanan Rogers bu konudaki tanımları bir araya getirmesi ile bilinmektedir. Yukarıda ifade edilen bakış açılarını bir araya getirerek günümüzde kabul edilen geniş tanıma göre bireyin empati kurabilmesi için üç temel unsurdan söz etmektedir. Bunların başında bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, onun bakış açısıyla olaylara bakması yer almaktadır. Karşısındakinin “fenomenolojik alanı” olarak ifade edilen dünyaya bakış şeklini ifade eden alana girerek empati kurmaya çalışılır. Bu şekilde karşısındakinin rolüne girmesi, onun yerine geçerek olaylara onun bakış açısıyla bakması söz konusudur. Burada dikkat edilmesi gereken konu bu geçişin kısa süreli olması ve bireyin kendi rolüne dönebilmesidir. Empatinin ikinci koşulu veya ikinci aşaması “empatinin bilişsel bileşeni” olarak ifade edilen empati kurulan kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamasıdır. İlk iki aşamanın yüksek düzeyde olması bireyin farkındalığının yüksek olmasına ve ilişki düzeyinin istenilen seviyede olmasına imkan tanır. Empatinin üçüncü adımında bireyin zihninde oluşturduğu empatik anlayışı karşısındakine iletmesi davranışıdır. Zira bireyin karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru anlaması yeterli olmayacak, anladığı veya algıladığı duygu ve düşünceleri karşısındakine ifade etmesi ile empati süreci tamamlanmış olacaktır (Özdayı, 2019).

Empati için yapılan tanımlar incelendiğinde çeşitli gereksinim ve koşullardan söz edildiği görülmektedir. Bireyin tarafsızlığını koruyarak karşısındakinin duygularını anlaması da empati olarak tanımlanmaktadır. Bireyin çocukluğundan itibaren ortaya çıkmaya başlayan empati yaş ilerledikçe gelişmektedir (Kapıkıran, 2017).

Empatinin gerçekleşebilmesi için ihtiyaç duyulan üç unsuru Dökmen (2017) aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- 1- Bireyin çevresini algılayıp anlayabilmesi için kendi algılarını değil karşısındakinin bakış açısını kullanması ve değerlendirmeyi buna göre yapması gerekmektedir.
- 2- Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru anlaması ve hissetmesi empatinin kurulabilmesi için gereklidir. Burada ifade edilen düşünceye yönelik anlama ve duygulara yönelik hissetme tutumları bireyin kendisini karşısındakinin yerinde hayal etmesi ve onun yaşadığı tecrübeleri zihninde canlandırmasıdır. Dökmen'e (2017) göre duyguların hissedilmemesi durumunda empatiden söz edilemez.
- 3- Empati için gerekli olan üçüncü unsur Rogers'ın ifade ettiği gibi bireyin anladığı veya hissettiği düşünce ve duyguyu karşısındakine aktarmasıdır. Burada empati becerisi veya empatik eğilimin önemi ortaya çıkmaktadır. Zira bireyin duygu ve düşünceleri anlayıp hissetmesi, karşısındakine aktarması bir beceri gerektirirken bireyde duygu ve düşünceleri anlayıp hissetme becerisi olmasına rağmen böyle bir davranışta bulunma isteğinin olmaması empatinin gerçekleşmesine engel olacaktır.

2.1.6.2. Empatinin önemi. Sosyal bir varlık olan insanın içerisinde bulunduğu sosyal ilişkileri sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için doğru bir iletişime ihtiyacı vardır. Doğru iletişim için bireylerin birbirlerini anlamasını ifade eden empati önem kazanmaktadır. Empati farkındalığı sosyal ilişkilerde olumlu etkiler yapmaktadır. Bu etkilerin başında diğer insanlarla ilişkiyi başlatma, sürdürülebilirlik ve koruyabilmesidir. Toplumun geneli açısından değerlendirildiğinde sağlıklı iletişim ve dengeli ilişkilerin olduğu ortamlarda toplumsal huzurun gelişmesi de imkan dahilindedir (Albrecht, 2006).

Empati sürecinin gereklilikleri bireyin günlük yaşamının her alanında karşılaştığı ilişkilerde ve yakın çevresi ile ilişkilerini güçlendirmede önemli unsurlar arasında gösterilmektedir. İletişimin kolay, doğru ve sağlıklı olması için gereken empati bireyler arasında anlaşılabilirlik algısını üst düzeye çıkarmaktadır. Bireylerin karşısındakini önemsemesi veya karşısındakinin kendisini önemseydiğini hissetmesi yakın ilişkiler kurulmasını kolaylaştırır. İnsanların karşılıklı olarak iç dünyalarını

gözlemleyip anlayabilmesi ikili ilişkilerinde olumlu yönde davranış değişikliklerine yol açacaktır (Yüksel, 2004).

Empatik davranışlar veya empatik eğilimli olmak için bireyin çevresiyle sürekli iletişim içinde olması gerekmektedir. Empatik becerileri geliştiren sosyal ilişkiler ile iletişim ve etkileşim güçlenmekte, bireylerin karşılıklı olarak duygularını aktarmalarını, geri bildirimde bulunmalarını ve sonuç olarak birbirlerini daha iyi anlamalarını artırmaktadır. Karşılıklı olarak birbirini besleyen bu süreçte bireyin empatik becerisi gelişmekte, iletişim çatışmaları önlenmekte ve kişilerarası ilişkiler daha sağlıklı olmaktadır. Bireylerin kişilik gelişimine de katkı yapan empatik beceriler hayat boyu kurulacak bütün ilişkilerin sağlıklı olarak gelişmesine olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda empatik becerilerin doğuştan değil de sonradan kazanıldığı vurgulanması gereken konular arasında yer almaktadır (Rogers, 1983).

Empati tanımlarında açıkça ifade edilmese de bireyin karşısındakinin davranışlarını kendi davranışlarıyla kıyaslaması ve bunu bilinçli olarak yapması empati için düşünce ve duygu boyutlarının yanında davranışsal boyut olarak üçüncü bir boyut eklenmesine neden olmaktadır. Buna örnek olarak adres tarif ederken yönleri kendisine göre değil de karşısındakine göre tarif edilmesi gösterilebilir. Empatik eğilimi olmayan bireyler ise adresi tarif ederken kendine göre yönleri ifade edecektir. Davranışsal empati bu bakımdan bireyin çalışma yaşamında yol gösterici olmaktadır. Takım veya örgüt liderlerinin işgörenler için yaptığı görev tanımları davranışsal empatinin önemini ortaya koymaktadır. Zira karşısındaki bireyin becerilerinin yapılacak işe uygun olup olmadığını fiziksel koşullarla tespit etmek önemli olduğu kadar, bireyin duygu durumunun uygunluğunu empatik beceri ile tespit etmek mümkün olmaktadır. Davranışsal empatinin dikkate alınmadığı durumlarda ise çalışma hayatında huzursuzluklar ortaya çıkabilmektedir (Tarhan, 2019).

Empatinin önemi empatik eğilimin öneminin de vurgulanmasına neden olmaktadır. Empatik eğilimli bireyler karşısındakinin duygularını anlama, duygusal yaşantılarını yaşantılayabilme ve proaktif davranma konusunda daha isteklidirler. Diğer yandan empatik davranışlarda bulunma bireyin empati becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Toplum açısından bakıldığında başkalarının duygularını anlayıp yardımda bulunan ve bunu istekli olarak yapan bireyler toplumsal dayanışma ve yardımlaşmanın üst düzeyde olmasına katkı sağlamaktadır. Empatik eğilimli

bireylerin diğeri bir katkısı da çevresinde daha kolay kabul görmeleri ve yakın çevresindekilere rol model olmalarıyla açıklanabilir. Yukarıda ifade edildiği gibi empati, empatik beceriler, empatik eğilimler çocukluktan itibaren öğrenilen tutum ve davranışlar olduğundan toplumdaki diğeri bireylerin de bu yönde davranışlar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Yaycı, 2018).

Kişilerarası iletişimin geliştirilmesi ve etkili olabilmesi için önemli unsurlardan biri olan empati; bireylerin birbirini doğru anlayabilmesini, anladığı duygu ve düşünceleri karşısındakine aktarabilmesini içerdiğinden empatik becerileri yüksek düzeyde olan bireyler toplumsal iletişim ve etkileşimi olumlu yönde etkilemektedir. İnsan yaşamında önemli bir yer tutan iletişim bireyin ikili ilişkilerinde olduğu kadar iş yaşamında da başarılı olmasına katkı sağlamaktadır. Aksi durumda ise bireylerin iletişimlerini zayıflamakta, karşısındakinin duygu dünyasına girmesi mümkün olmadığından toplumsal dayanışma ve yardımlaşma zayıflamaktadır. Diğeri bir ifadeyle yardımlaşma ve dayanışma ile empatik eğilim arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Oran ve Kurul, 2019).

2.1.6.3. Empati süreci ve sınıflandırılması. Tanımlarda ifade edildiği gibi empati davranış haline gelebilmekte ve empati davranışı bir süreç içinde ortaya çıkmaktadır. Empati kurma süreci duygu ve düşüncüyü anlama çabası ile başlayıp anladığını karşısındakine uygun bir şekilde ifade edilmesi ve karşısındakinin anlaşıldığını düşünmesi ile tamamlanır Dökmen (2017) Bu süreci aşamalı empati sınıflandırması olarak tanımlamıştır. Aşamalı empati sınıflandırmasına göre empati kurma süreci her biri kendi içinde iki alt basamaktan oluşan “onlar, ben, sen” olmak üzere üç ana basamaktan oluşmaktadır. Aşağıda gösterilen bu basamakların tipik özelliği empatik davranışın en zayıfından en güçlüsüne doğru sıralanmasıdır.

1- “Onlar” basamağı: Bu aşamada karşısındakinin duygu ve düşüncelerini, sorunlarını dinleyen birey karşısındakinin sorunlarına önem vermediği gibi kendi duygu ve düşüncelerinden de söz etmemektedir. Verilen tepki çevredeki diğeri insanların verdiği tepkilerin yansımasından ibarettir. Birtakım genellemeler ve genel geçer ifadelerle durumu geçiştirmektedir. Bu basamakta “bu sorun hakkında başkaları ne düşünür?” ve “bu sorun hakkında başkaları ne hisseder?” alt basamaklarından söz edilebilir.

2- “Ben” basamağı: Bu basamakta birey karşısındakinin duygu ve düşünceleri karşısında benmerkezci bir yaklaşım sergilemekte, karşısındakinin duygu ve düşüncelerine karşı yargılayıcı, eleştirici, akıl verici tutum sergilemektedir. Çoğu zaman da karşısındakini sorunlarıyla başbaşa bırakıp kendinden söz etmektedir. “Aynı sorunları ben de yaşıyorum” demesi karşısındakini sorunlarıyla başbaşa bırakıp kendi sorunlarını anlatması buna bir örnek olarak gösterilebilir. Ben basamağındaki tutum ve davranışlar “eleştirme”, “akıl verme”, “teşhis koyma”, “bende de var”, “benim duygularım” alt basamaklar olarak özetlenebilir.

3- “Sen” basamağı: Bu basamaktaki birey gerçek anlamda empatik tepki vermekte, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini dinlemekle kalmayıp kendisini onun yerine koyarak özdeşleşmekte ve aslında söylenmek istenen şeyi anlamaya çalışmaktadır. Daha açık ifadeyle birey karşısındakinin rolüne girmektedir. Sen basamağındaki bireylerin dikkat çeken diğer bir özelliği de karşısındakini dinlerken kendi problemlerini, duygu ve düşüncelerini dile getirmemesi, doğrudan karşısındakinin duygu ve düşüncelerine odaklanarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmasıdır. Sen basamağında, güçlü empatik davranışların göstergeleri olan “destekleme”, “soruna eğilme”, “tekrarlama” ve “derin duyguları anlama” basamakları yer almaktadır.

2.1.6.4. Empatik beceri ve empatik eğilim. Empatik eğilim, empatik davranış sergileyebilme potansiyeli olarak tanımlanabilir. Karşısındaki ile empati kurabilen bireyler sosyal duyarlığa sahip olduklarından empatik eğilime sahip oldukları ifade edilmektedir. Her bireyin sosyal duyarlılığı farklı olduğundan empatik eğilim düzeyi de farklılık göstermektedir. Diğer bir ifadeyle sosyal duyarlılık ne kadar yüksekse bireylerin empatik eğilim kurmaya yatkınlığı da yükselmektedir (Kaya ve Sivez, 2010).

Bireyin karşısındakinin yaşadıklarını yaşamaması, onu yargılamadan duygularını hissetmesi potansiyelini ifade eden empatik eğilim, sosyal duyarlılık düzeyi olarak da tanımlanabilir. Bir kimse karşısındakinin bakış açısıyla bakabiliyor, onun gözüyle dünyayı görebiliyor, onun duygularını hissedebiliyor ve bunları karşısındakine iletebiliyorsa empatik birey olduğu söylenebilir. Empati önemli olduğu gibi empatik eğilim de etkili iletişimin önemli bileşenlerindedir. Zira insanlar kendileriyle empati

kurulduğunda diğer insanlar tarafından kendisinin anlayıp önemsediyini hisseder. Önceki bölümlerde ifade edildiği gibi empati sonradan öğrenildiğinden, öğretilmediğinden davranış olarak kazandırılabilir. Bu nedenle çocukluktan itibaren empati becerilerinin kazandırılması bireylerin empatik eğilim göstermesinde önemli rol oynamaktadır (Traş ve Keser, 2019).

Empatik eğilimi yüksek olan bireyler başkalarının beklenti ve isteklerini, duygusal durumlarını, muhtemel tepkilerini uygun şekilde değerlendirip ifade edebilir. Çocukluktan itibaren bireyin duygularını fark edip uygun roller alması, sosyalleşme sürecinde başkalarının duygularını anlama ve bakış açılarını görebilmesi açısından önemlidir. Başkalarının yaşantıları ve duygularını anlama, hissetme potansiyeli olarak tanımlanan empatik eğilim bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutta ele alınabilir (Stephan-Finlay, 1999; Güldağ, 2007; Çolakoğlu ve Solak, 2014'den aktaran Savi Çakar, 2018).

Empatik eğilimi yüksek bireyler çocukluktan itibaren duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebilmekte, tepkilerine yönelik duygusal mekanizmaları kullanma becerileri geliştirmekte, içsel motivasyonları da yüksek olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde ihtiyaç duyulan empati bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlayabilmesi, sağlıklı ilişkiler kurup devam ettirebilmesi açısından önemlidir. Empatik beceriler toplumda saldırgan davranışları azalttığı gibi antisosyal kişiliklerin daha az görülmesine, olumlu yönde davranışların geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Topçu, Baker ve Aydın, 2010).

Empatik beceri ise empatik eğilimi davranışa dönüştürebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Empatik beceriler bireylerin kişilerarası ilişkilere olumlu yaklaşmasına olanak sağlayarak daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır. Empatik becerisi ve eğilimi yüksek bireyler duygu ve düşünceleri anlama, kendi duygu ve düşüncelerini açma yönünden daha yetenekli olduklarından çevreleri ile daha fazla uyum göstermektedirler. Sosyal çevreler incelendiğinde yakın arkadaşlıklar kuran, akran desteğine sahip bireylerin empatik becerilere sahip, empatik eğilimli bireyler olduğu görülmektedir. Bireyin sosyal çevrede uyum sağlaması ile yakından ilişkili olan empati beceriler bireyin kendi davranışları ve başkalarının davranışlarının nedenlerini anlama konusunda daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla

empatik becerilere sahip bireylerden oluşan toplumda hoşgörü, dayanışma, yardımlaşma ve işbirliği yüksek düzeyde olacaktır (Kesicioğlu ve Güven, 2014).

2.1.6.5. Empatik eğilimin sınıflandırılması. Empati kavramının geçmişten günümüze değerlendirme aşamaları incelendiğinde başlangıçta yalnızca bilişsel düzeyde olmasına karşın Rogers ile birlikte duygusal düzeyde de ele alındığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle empatiye yönelik ilk sınıflandırma alanıyla ilgilidir. Bireylerin empati kurabilmesi için karşısındakinin öznel alanına girmesi gerekmektedir. Öznel alan bireyin zihinsel ve duygusal alanlarından oluşmaktadır. Empatik eğilim gösteren bireylerin duygusal veya zihinsel empatik davranışlar sergilemesi mümkün olduğu gibi empatik eğilimin düzeyine göre her iki alanda da eğilim görülebilmektedir (Dökmen, 2017).

Bireylerin empatik eğilimlerinin doğuştan geldiği görüşü yerine sonradan kazanıldığı görüşünün kabul edilmesiyle empatinin eğitilebilir ve öğretilebilir bir beceri olduğu kabul edilmiştir. Bu bağlamda empatinin bilişsel ve duygusal sınıflandırmasına ek olarak ahlaki ve davranışçı boyutlarının da eklenmesinin uygun olacağı ifade edilmektedir. Bilişsel ve duygusal boyutları daha önce ifade edilen empatinin ahlaki boyutu bireyin duyguları anlayabilmesi için gereksinim duyduğu içsel motivasyonu ifade etmektedir. Empatik eğilimin dördüncü boyutunu oluşturan davranışsal boyutta ise bireyin aktif dinleme ve yansıtma iletişim becerilerini içermektedir ki bu sınıflandırma Rogers tarafından yapılan empati tanımına da uymaktadır. Zira empati tanımında “duygu ve düşünceleri anlamak için içsel motivasyon”, “duyguları hissetme”, “düşünceyi anlama”, “anladığımı ve hissettiğimi aktarabilme, ifade etme” unsurları vurgulanmaktadır (Özbek, 2010).

Empatik eğilimin diğer bir sınıflandırmasında “içgüdüsel, ilişkisel, deneyimsel, temel, gelişkin, yüksek” sınıflandırması yapılmaktadır. Empatik eğilimle ilgili literatürdeki neredeyse tüm tanımların bir araya getirildiği bu sınıflandırma aşağıdaki gibi özetlenebilir (Gün, 2018).

İçgüdüsel Empati: Empatik eğilimin içgüdüsel boyutunda karşısındakinin mimikleri ve ses tonunu doğru olarak yorumlama söz konusudur. İçgüdüsel empatik eğilimine sahip bireyler bu uyarılardan hareketle karşısındakinin düşüncelerini anlamakta, duygularını hissedebilmekte ve uygun tepkiler geliştirebilmektedir. Yüzdeki hüznü,

mutluluk gibi duygusal ifadeler; yüksek ses tonuyla veya bağırarak konuşma, oturduğu yerde el ve ayakların sürekli hareket etmesi gibi bireyin içinde bulunduğu duygu durumunun anlaşılabilmesi ve uygun tepkilerin verilmesi içgüdüsel empatiye örnek verilebilir.

İlişkisel Empati: Bireyin empati düzeyi karşısındaki kişiye olan yakınlığına paralel olarak artmakta veya azalmaktadır. Örneğin ebeveynlerin çocuklarına yönelik empatik eğilimleri iş arkadaşlarına yönelik empatik eğilimlerinden daha yüksek; iş arkadaşlarına yönelik empatik eğilimleri sokakta karşılaştıkları herhangi bir durum karşısında gösterecekleri empatik eğilimden daha yüksek olacaktır.

Deneyimsel Empati: Bireyin yaşantıları, tecrübeleri üzerinden geliştirdiği empatiyi ifade etmektedir. Deneyimsel empati ile ilgili en güzel örnek “damdan düşenin halinden damdan düşen anlar” atasözü verilebilir. Karşısındakinin içinde bulunduğu durum daha önce tecrübe edilmiş ise empatik eğilim de yüksek olacaktır.

Temel Empati: Empati tanımlarında yer verilen karşısındakinin duygu ve düşüncelerinin dinlenmesi, dinlediğinin belli edilmesi, göz teması, beden dili ile karşı tarafın anlaşıldığının hissettirilmesi bu sınıflamaya girmektedir.

Gelişkin Empati: Karşısındakinin söyledikleri ve davranışlarının iç yüzünü anlamayı, gerçekte ne anlatılmak istendiğini algılamayı ifade eder.

Yüksek Empati: Empatik eğilimin en üst düzeyini ifade etmekte olup yüksek düzeyde empatik eğilime sahip bireylerin duyarlı, anlayışlı, adil, şefkat ve sevgiyi amaç haline getirmiş olduğunu gösterir. Empatik eğilimi yaşam tarzına dönüştürmüş olan bireyler çevresinde güvenilir ve dürüst olarak bilinir.

2.1.6.6. Psikolojik danışmanlık ve empati. Psikolojik danışmanlık sürecinde danışanın içsel bakış açısını, duygu ve düşüncelerini doğru anlamak, hissetmek ve bunu danışana iletebilmek psikolojik danışmanların sahip olması gereken en önemli özelliklerdendir. Bu bağlamda empatik eğilim düzeyi yüksek psikolojik danışmanlar danışanlarla ilişkilerinin kalitesi ve etkinliğini artırmaktadır. Danışanların bilgi vermesini kolaylaştırıcı bir ortam yarattığı gibi danışmanın kendini keşfetmesine de yardımcı olmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanların eğitim sürecinde psikolojik

danışma sürecine önemli katkı sağlayan empati eğitimine önem verilmektedir (Kararımak, 2011).

Etkili iletişim kurabilme becerisinin insan-insana iletişim süreci yaşanan danışman-danışan ilişkisindeki önemi iletişimin yüksek kalitede olmasını gerektirmektedir. Zira psikolojik danışmanlık mesleğinde sorunların çözümüne yönelik hizmet verilmektedir. Toplumda giderek daha fazla kabul gören psikolojik danışmanlık mesleği ilkokuldan itibaren bireyin yaşamında yer edinmektedir. Psikolojik danışmanın kişilik özellikleri de bu bakımdan bir derece daha önemli hale gelmektedir. Psikolojik danışanların olgun, empatik, sıcak tutum ve davranışları, özgeci ruha sahip olması, duygusal olarak daha sağlam durması mesleğe olan bakış açısını her geçen gün daha olumlu kılmaktadır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların danışanların ihtiyaçlarına gerektiği kadar cevap vermeleri önemli olup bunun başarılabilmesi için kişilerarası ilişkilerde başarılı, empatik becerileri ve eğilimi yüksek olması önem kazanmaktadır (Gülbahçe ve Özkurt, 2016).

Psikolojik danışmanların mesleğinde etkili olmaları, kişilik özellikleri ile ilişkilendirildiğinden yapılan araştırmalar da genellikle bu yöndedir. Psikolojik danışmanlık mesleğinde açık fikirlilik, bilişsel esneklik, empatik beceriler, empatik eğilim ve yüksek öz-saygı gibi özellikler aranan kişilik özelliklerinin ilk sıralarında yer almaktadır. Psikolojik danışmanlık mesleğinin etkili bir şekilde yürütülmesinde içten, samimi, kendine saygılı ve kendi olmaktan hoşlanma, yeteneklerini bilme ve kabul etme, değişime açık olma gibi kişilik özelliklerinin diğerlerinin mutluluğu ile ilgilenilmesi için gerekli olduğu; diğer bir ifadeyle empatik eğiliminin yüksek olmasının mesleğin başarılı bir şekilde icrasında önemli olduğu vurgulanmaktadır (Çetinkaya Yıldız ve Toprak, 2016).

Psikolojik danışmanlık mesleğinde uluslararası alanda kabul gören temel beceriler arasında başlangıç düzeyinde doğru empati becerisi gösterilmektedir. Ülkemizde de psikolojik danışmanların eğitim sürecinde empati becerisi üzerinde durulmaktadır. Empatik beceri genel anlamda tüm bireyler için önemlidir çünkü bireyin karşılaştığı kişilerarası ilişkilerindeki problemlerin nedenleri arasında empati becerisinin yetersizliği olduğu gibi kişilerarası ilişkilerdeki sorunların etkili çözümünde de empatik becerilere ihtiyaç duyulmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirini doğru anlayabilmesi önemli bir beceridir. Psikolojik danışman adaylarının da

danışanlarını doğru anlayabilmesi için empatik eğilimlerinin üst düzeye çıkarılması önemli konular arasındadır (Akfırat, Ulusoy ve Kezer, 2018).

Ebeveynlerin çocuklarına empatik davranışlarda bulunarak rol model olması ile başlayan empatik eğilim süreci ile psikolojik danışmanlık mesleğini tercih edecek bireylerin de empatik davranışlar geliştirmesine katkı yapmaktadır. Psikolojik danışmanlık mesleğinin gereği olan empatik eğilim ve olumlu sosyal davranışlar danışanların alacağı hizmet kalitesini artırmaktadır (Kapıkıran vd., 2010).

2.1.7. Öznel iyi oluş.

2.1.7.1. Tanımı. Bireyin sosyal ve ekonomik anlamda iyilik durumu ile açıklanmaya çalışılan öznel iyi oluş kavramı zamanla mutluluk, zindelik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, iyimserlik gibi kavramlarla birlikte veya eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşu bu kavramların tam olarak açıklayamadığı anlaşılmış ve daha çok söz konusu kavramların bileşkesi olabileceği ifade edilmiştir. Bireyin genel olarak yaşamındaki memnuniyet ile doğru orantılı olan öznel iyi oluş kavramı pozitif duygu durumunun varlığı ve derecesi ile negatif duygu durumlarının yokluğu şeklinde özetlenebilir (Ng, 2015).

Diener & Ryan'a (2009) göre bireyin olumlu duyguları yaşayıp hoşlanmadığı duyguları yaşamaması veya düşük düzeyde yaşaması, bununla birlikte yaşam doyumunun da yüksek olması öznel iyi oluşu tanımlama açısından uygun düşmektedir. Burada söz konusu olan bireyin duygularına ilişkin öznel değerlendirmesidir ve yine bireyin yaşam kalitesine ilişkin algısını da içermektedir.

Öznel iyi oluşa ilişkin yapılan tanımlamalarda bireyin duygusal tepkilerinin ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin öz değerlendirmesinin birlikte ele alınması gerektiği de ifade edilmektedir. Olumlu durumlar karşısında yaşanan duygu durumları, ilgi duydukları aktivitelerle uğraşma, yaşamdan duyulan yüksek memnuniyet öznel iyi oluşun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özetle bireyin hayatına ilişkin algıladığı fiziksel ve ruhsal iyilik hali onun öznel iyi oluş düzeyini belirlemekte ve algıya dayalı olduğundan benzer koşullar karşısında her bireyin iyi oluş düzeyi de farklılık göstermektedir (Tuzgöl, 2007).

Bireyin algısına dayalı olmasına karşın öznel iyi oluşun yaşanabilmesi için temel ihtiyaçların karşılanması öncelikli olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam koşullarının iyi olması veya bu koşulların diğer bireylerle karşılaştırıldığında daha iyi algılanması öznel iyi oluşun değerlendirilmesine imkan tanımaktadır. Öznel iyi oluşun değerlendirmesi sırasında dikkate alınan ölçütler; kişinin yaşamdan memnuniyeti, kişinin sosyal ortamlardaki yeri ve kişinin beklentilerin karşılanma düzeyi şeklinde sıralamak mümkündür (Angner, 2010).

Öznel iyi oluşun değerlendirilmesinde kullanılan ölçütlerden en önemlisi yaşamdan memnuniyet olarak kabul edilmektedir. Zira yaşamın en mutlu halini bireyin kendisi belirleyecektir. Birey kendisini en mutlu nasıl hissediyorsa, mutluluğu nitel veya nicel olarak nasıl tanımlıyorsa yaşamdan memnuniyeti de olumlu veya olumsuz yönde şekillenecektir. Bireyin kişisel algısına dayandığı için iyi oluş hali de öznel olarak nitelendirilmektedir. Her bireyin mutluluk kavramına bakışı farklı olduğu gibi mutluluğu yaşaması da farklılık göstermektedir (Duru ve Türkoğan, 2012).

İyilik halinin bireyin algısına bağlı olması ve öz değerlendirmesiyle ortaya çıkması olumlu ve olumsuz duygu durumlarının birlikte ele alınması ile anlam kazanmaktadır. Diğer bir ifadeyle yalnızca olumlu duyguların yüksek olması veya yalnızca olumsuz duyguların çok düşük düzeyde olması iyilik halini değerlendirme için yeterli olmamaktadır. Birey tarafından her iki durumun birlikte ele alınması ve ortaya çıkan farkın öznel iyi oluşun düşük veya yüksek olarak değerlendirilmesini sağlamaktadır. Öznel iyi oluş kavramı bireyin değerlendirmesine bağlı olduğundan mevcut durumun olumlu değerlendirilmesi yaşamdan memnuniyetin artmasına neden olmaktadır. Bu durum aynı zamanda iyi oluş halinin daha yüksek algılanmasına yol açmaktadır. Buradan çıkarılacak diğer bir sonuç ise iyilik halinin bireyin kişilik özellikleri ile de ilişkili olduğudur. Benzer koşulları diğerlerine göre daha iyi algılama eğiliminde olan bireyler anlık olumsuz koşullardan kolayca etkilenmez ve iyilik halinin bozulmasına imkan vermezler. Bu nedenle öznel olarak iyi oluş durumu daha uzun süre yaşanmaktadır (Certel, Bahadır, Saracaoğlu ve Varol 2015).

Öznel iyi oluşu bilişsel ve duyuşsal yapılara dayandıran Diener (1984) bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan duyduğu memnuniyeti ve doyumunu, kişisel algısı ile değerlendirilmekte ve öznel iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluşu açıklayabilmek için pozitiflik, yaşam doyumunu ve öznellik olmak üzere

üç kavram üzerinde durmaktadır. Bireyin olumlu olumsuz duygularını açığa çıkarıp hayatına pozitif katkılar yapması pozitiflik olarak açıklanmaktadır. Yaşam doyumu kişinin yaşamını genel olarak ele alarak geçmişteki ve şu anki deneyimlerine ilişkin tatmin düzeyini ifade etmektedir. Öznellik kavramı ise bireyin nesnel kriterlere dayanan ancak öznel değerlendirmelerini ifade etmektedir (Pavot ve Diener, 2008).

2.1.7.2. Öznel iyi oluş teorileri

2.1.7.2.1. Yukarıdan aşağıya aşağıdan yukarıya yaklaşımı. Tabandan tavana, tavandan tabana yaklaşımı olarak da bilinen bu teoride öznel iyi oluşu açıklamak için iki yaklaşım birlikte ele alınmaktadır. Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre öznel iyi oluş kişilik özelliği ile eş değerdedir. Bu nedenle bireyin genetik kodları ile ilişkilidir ve doğuştan kazanılan bir özelliktir. Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre ise iyilik hali mutluluk durumlarının birikmesi ile ortaya çıkar ve yaşanan mutlulukların nicelik ve niteliği öznel iyi oluşun düzeyini belirler (Diener & Ryan, 2009).

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya yaklaşımında öznel iyi oluşun ne zaman ortaya çıktığı önem kazanmakla birlikte öznel iyi oluşun sonuçları üzerinde de durulmaktadır. Bireyin yaşamdan memnuniyet duymasını sağlayan deneyimler öznel iyi oluşa olumlu katkı sağlarken öznel iyi oluş da yaşanan deneyimlerden mutlu olma düzeyini artırmaktadır. Dolayısıyla bireyin evliliği, ailesi, geliri, yaşadığı çevre yaşam memnuniyetini, aldığı doyumu ve öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Fakat öznel iyi oluş algısı düşük olan bireyin evliliği, ailesi, geliri, yaşadığı çevreden duyduğu memnuniyet ve aldığı doyum da düşük düzeyde kalacaktır (Diener, Suh, Lucas & Smith 1999).

Öznel iyi oluşun ortaya çıkmasına neden olan birikimler bireyin yaşamdan zevk almasını sağlayan ve yaşam doyumuna ulaştıran durumların bir bütün olarak ele alınmasını ifade etmektedir. Söz konusu unsurlar bireyin yaşam koşullarıyla açıklanabilen zevk ve mutluluk veren durumlar ile acı ve sıkıntıya neden olan durumların birlikte değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır (Tuzgöl, 2007).

Öznel iyi oluşu yüksek bireyler olaylara pozitif yaklaşmaktayken iyi oluşu düşük bireyler negatif yaklaşma eğilimindedir. Mutluluk düzeyinin bireyler arasında farklılık göstermesine neden olan bu durum yaşam doyumunun da şekillenmesine ve bireyler

arasında farklılık göstermesine neden olmaktadır. Kişilik özellikleri ile açıklanmaya çalışılan bu yaklaşıma göre bireyin karşılaştığı olayları olumlu veya olumsuz algılama ve yorumlama eğilimi öznel iyi oluşun da yeniden şekillenmesine yol açmaktadır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

2.1.7.2.2. Uyum yaklaşımı. Uyum yaklaşımına göre bireyin yaşantısı ve deneyimlerine göre belirlediği standartlar bulunmakta ve bu standartlara göre bir varoluş sergilemektedir. Belirlenen standartların üzerinde deneyimler yaşanıyorsa öznel iyi oluş yüksek düzeyde, standartların altında deneyimler öznel iyi oluşun düşük düzeyde olmasına yol açmaktadır. Standartların altında veya üstünde deneyimler yaşandığında deneyimlerden doğan alışkanlıklara göre yeni standartlar belirlenmektedir. Öznel iyi oluşun değişkenliğini temel alan bu yaklaşıma göre standartların altındaki deneyimlerle karşı karşıya kalındığında yeni koşulların ortaya çıkardığı yeni standartlara başlangıçta direnç oluşacaktır. Dirençle birlikte zamanla kabullenme ve ardından uyumun takip ettiği bir süreç yaşanacaktır. Uyum süreci bireyin yaşamındaki dengeyi koruyabilmesi açısından önem kazanmaktadır (Tuzgöl, 2007).

Uyum yaklaşımına göre bireyin standartlarına göre farklılık gösteren olaylara gösterilen tepkiler geçmiş yaşantılarındaki deneyimlere göre belirlenir. Başlangıçta gösterilecek tepki konusunda zorluklar yaşanır ve öznel iyi oluş zarar görebilir ancak kısa sürede yeni duruma uyum sağlanarak öznel iyi oluş korunur. Yeni standartları oluşturan yeni deneyimler, yaşamın bir parçası olarak tekrarlanır. Bireyin psikolojik olarak dengesine katkı sağlayan yeni standartlara çok zaman kaybetmeden uyum sağlanması tekrar iyi oluşun iyileşmesini mümkün kılar (Önder, 2015).

2.1.7.2.3. Sosyal karşılaştırma yaklaşımı. Öznel iyi oluşu açıklamak için öne sürülen sosyal karşılaştırma yaklaşımında bireyin yaşantısına ilişkin algısının başkaları ile karşılaştırılması söz konusudur. Başkalarının yaşantıları da yine bireyin algısına göre değerlendirilmekte ve kendi yaşantısına göre yüksek algılandığında öznel iyi oluş düşük düzeyde kalmaktadır. Tersisi durumda ise öznel iyi oluş yüksek düzeyde kabul edilmektedir. Başkalarının içinde bulunduğu duruma göre kendi durumundan

mutluluk veya mutsuzluk elde edilmesi eğilimiyle açıklanan bu yaklaşıma göre bireyin kişilik özellikleri ön plana çıkmaktadır. Zira kendine güveni olmayan bireyler kendi koşulları ile başkalarının koşullarını karşılaştırma eğiliminde olmakta ve kendi koşullarını daha iyi ve rahat algıladıklarında mutlu olmaktadır. Uyum yaklaşımı ile standartlar oluşturma konusunda benzerlik göstermekle birlikte belirlenen standartların çevre ve çevredeki bireylerin koşulları olması nedeniyle farklılık göstermektedir (Corcoran Cruisius & Mussweiler 2011).

Yaşanan güvensizlik nedeniyle bireyler içinde buldukları durum karşısında yaşadıkları duygu, gösterdikleri tutum ve sergiledikleri davranışların doğruluğunu teyit etmeye ihtiyaç duymaktadır. Nesnel bir değerlendirme ölçütü olmadığından başkalarının içinde buldukları durum karşısında duygu, tutum ve davranışlarını gözlemlemekte, bunları referans almakta ve kendi durumlarını buna göre değerlendirmektedir. Alınan referanslar bireyin içinde bulunduğu duruma göre daha olumsuz olduğunda öznel iyi oluş yüksek; alınan referans kendi içinde bulunduğu duruma göre daha olumlu olduğunda ise öznel iyi oluş düşük düzeyde olmaktadır (Hogg & Vaughan, 2017).

2.1.7.2.4. Amaç odaklı yaklaşım. Amaç odaklı yaklaşım da uyum ve sosyal karşılaştırma yaklaşımında olduğu gibi öznel iyi oluş standartları üzerinden ele almakta olup diğerlerinden farklı olarak belirlenen standartlar ileriye dönük olduğundan hedef olarak gösterilmektedir. Diğer bir ifadeyle birey ileriye dönük yaşam standartları belirlemekte ve bu standartlara ulaşmak için çaba göstermektedir. Gösterilen çabanın sonucunda hedefe ulaşma nispetinde öznel iyi oluştan söz edilmektedir. Öznel iyi oluş için hedefe ulaşma düzeyi ile birlikte hedefe ulaşmak için yapılan etkinliklerin de etkili olduğu kabul edilmekte ve bu yönüyle de etkinlik (akış) yaklaşımı ile kısmen benzerlik taşımaktadır. Amaç odaklı yaklaşımın bu noktadaki farklılığı ise sonuç odaklı olmasıdır ve öznel iyi oluşu açıklamanın en doğru yolunun hedefe ulaşma düzeyi olduğu kabul edilir. Ayrıca hedeflere ulaşılma düzeyi ile birlikte ulaşılan hedeflerde yaşanan mutluluk düzeyi de öznel iyi oluşun belirleyicilerindedir (Erginsoy, Osmanoglu ve Kaya, 2013).

Bireyin belirlediği hedefler mutluluğa ulaşma ihtiyacından kaynaklandığından hedefe ulaşıldıkça bu ihtiyaç karşılanmaktadır. Bireyin belirlediği hedeflerin hangi kriterlere

göre belirlendiği ise kişilik özellikleri ve çevresel koşulların her ikisiyle birlikte açıklanmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanması mutluluk ve doyuma ulaşmasını ve öznel iyi oluşun ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Wilson (1967) tarafından öne sürülen amaç yaklaşımını hedef ve ihtiyaçların doyumu olarak özetlemek mümkündür (Önder, 2015).

Amaç yaklaşımına göre ihtiyaç doyumu denildiğinde öncelikli olarak temel ihtiyaçlar anlaşılmalıdır. Temel ihtiyaçlar giderildikten sonra hedeflenen diğer ihtiyaçların karşılanma oranında öznel iyi oluştan söz edilebilir. Amaç olarak belirlenen ihtiyaçların karşılanması mutluluğa yol açarken, karşılanmayanlar mutsuzluğa neden olmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen de hedeflerin ne kadarına ulaşıldığı, ulaşılan hedeflerin özgül ağırlığı ve hedeflere ulaşmada yaşanan mutluluk düzeyi olarak açıklanmaktadır (Diener vd., 1999).

2.1.7.2.5. Akış (etkinlik) yaklaşımı. Bireyin ihtiyaçlarını ön plana alan diğer bir yaklaşım olan akış (etkinlik) yaklaşımında temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra öznel iyi oluşun yaşamdaki etkinliklere göre açıklanabileceği öne sürülmektedir. Bireyin yaşamındaki etkinlikler yetenekleri ile uyumlu olduğu ölçüde zevk alacak, aldığı zevkler yaşamdan memnuniyetinin artmasına ve öznel iyi oluşun yükselmesine neden olacaktır. Aktivitelerin yetenekleri ile uyumsuz olması durumunda alınan zevk de düşeceğinden yaşamdan memnuniyet de düşük olacaktır. Bu nedenle bireyin yetenekleri ile aktiviteler arasında uyum olması gerekmektedir. Yeteneklerine uygun hedefler belirleyen, bu hedeflere ulaşmak için aktivitelerde bulunan birey aktivitelerde yaşadığı mutluluk oranında öznel iyi oluş yaşayacaktır (Ryan & Deci, 2001).

Bireyin yaşamındaki aktiviteler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen formülde bireyin yetenekleri ile etkinlikler arasında doğrusal bir ilişki olduğu, bu nedenle etkinliğin tamamlanma düzeyi ile zevk alma düzeyinin de orantılı olduğu ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyin yetenekleri ne kadar fazlaysa yapacağı etkinlikler ve bu etkinliklerden elde edilecek zevk de aynı oranda yüksek olacaktır. Etkinliklerin yeteneklerin altında kalması, çok kolay olması alınan zevkin daha düşük olmasına yol açacaktır. Benzer şekilde etkinliklerin yeteneklerin üzerinde olması kaygı ve strese

neden olacağından alınan zevkin de düşük kalmasına veya zevk alınmamasına yol açacaktır (Yetim, 2001).

Bireyin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirdiği aktivitelerin hedeflere ulaşmada duyulan mutluluktan daha etkili olduğu görüşü de öne sürülmektedir. Bu yaklaşıma göre yaşam doyumu ve öznel iyi oluş için aktivitelerden alınan haz ve hedefe ilerleme yolunda gösterilen başarı daha önemli kabul edilmektedir. Buna gerekçe olarak aktivitelerle uğraşırken dikkatin etkinliklere verilmesi olumsuz duyguların etkilerini ortadan kaldırmaktadır. Bu da hedeflerine ulaşma yolunda mutsuzluğa neden olan durumların dikkate alınmamasını, mutluluğun daha baskın olmasını, yaşamdan memnuniyetin artmasını sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin mutluluk verici aktivitelerde kendini akışa kaptırması öznel iyi oluşu yüksek kılmaktadır (Özkara ve Özmen, 2016).

2.1.7.2.6. Çok yönlü uyumsuzluk yaklaşımı. Çok yönlü uyumsuzluk yaklaşımı diğer yaklaşımların karışımı olarak ele alındığından çok yönlü bir özellik taşımaktadır. Bireyin deneyimleri, ihtiyaçları, istekleri, geleceğe ilişkin hedefleri, diğer bireylerin içinde bulunduğu koşulları birlikte ele alarak öznel iyi oluşunu değerlendirdiğini öne sürmektedir. Bu değerlendirmenin temelinde ise sahip olmak istediği yaşam ile mevcut yaşam algısının karşılaştırması yatmaktadır. Karşılaştırma sonucunda farklılık az ise veya mevcut yaşama ilişkin algının beklentinin üzerindeyse öznel iyi oluştan söz edilmektedir (Önder, 2015).

2.1.7.2.7. Dinamik denge yaklaşımı. Yaşamın dengesini ve bu dengenin sürekliliğini temel alan yaklaşımında, öznel iyi oluşu yaşamdaki denge ile açıklamaktadır. Fiziksel ve bilişsel olarak düzenlenen ve dengelenen mutluluk her birey için farklı anlam taşımaktadır. Mutluluk noktasal olarak değil belirli aralıkta kabul edilir ve dengeli bir yaşam fiziksel, bilişsel ve ruhsal bütünlüğe yol açar. Fiziksel, bilişsel ve ruhsal bütünlüğü olan bireyler belirli bir aralıkta dengeli bir mutluluk yaşamaktadır. Mutluluğun dengesi ve sürekliliği öznel iyi oluşun ortaya çıkmasına yol açmaktadır (İçgöz, 2010).

2.1.7.3. Öznel iyi oluş üzerinde etkili olan faktörler. Öznel iyi oluşa ilişkin yaklaşımlar incelendiğinde neden olan faktörler ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda ekonomik durum başta olmak üzere demografik özellikler, sosyal ilişkiler, fiziksel ve psikolojik iyilik hali öznel iyi oluş üzerindeki etkili faktörler olarak belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş üzerinde tek başına bir faktörün etkili olduğunu söylemek mümkün değildir. Demografik faktörlerden en önemlisi olan gelir düzeyi ve bireyin yaşadığı ekonomik refah en önemli öznel iyi oluş faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Akgündüz ve Bardakoğlu, 2010).

Öznel iyi oluş üzerinde etkili olan diğer bireysel faktörler arasında benlik saygısı, sosyal kabul düzeyi yüksek mesleğe sahip olma, yüksek eğitim seviyesi gösterilmektedir. Bunlarla birlikte cinsiyet ve yaşın da öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Duru ve Türkdoğan, 2012).

Bireylerin gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin her toplumda geçerli olmadığına ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda toplumsal olarak zenginliğe ulaşmış, diğer bir ifadeyle gelişmiş ülkelerde gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde etkili olmadığı zira herkesin belirli bir zenginlik düzeyinde olmasının bireyin ayırt edici bir mutluluğa ulaşmasına neden olmadığı vurgulanmaktadır. Oysa yoksul toplumlarda veya gelişmemiş ülkelerde zenginlik diğer bireyler karşısında farklı bir konuma sahip olmalarına ve kendilerini daha mutlu hissetmelerine yol açmaktadır. Bu nedenle gelişmekte olan ülkelere biri olan ülkemizde ekonomik düzeyi yüksek bireylerin öznel iyi oluşunun da yüksek olduğu söylenebilir (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015).

Öznel iyi oluşun belirleyicilerinden bir diğeri de bireyin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliği olarak gösterilmektedir. Sosyal ilişkilerde bulunmaktan çekinmeyen ve bulunduğu çevreye aidiyet duygusu taşıyan bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu kabul edilmektedir. Algıladığı sosyal desteği yüksek, topluluk ve toplumla bütünleşmiş bireyler kendilerini daha iyi hissetmektedir. Diğer yandan sosyal ilişkileri güçlü bireyler çevreleri ile daha fazla iletişim kurduklarından diğer bireylerin koşulları ile kendi koşullarını kıyaslayarak daha fazla mutlu olup öznel iyi oluşlarını artırabildikleri gibi daha iyi koşullardaki bireylere bakarak öznel iyi oluşlarını azaltabilmektedir (Du & Wei, 2015).

Psikolojik olarak iyi durumda olma, duygusal denge veya dengesizlik durumları, kaygı bozuklukları, endişe, depresyon, korku gibi olumsuz duygu durumları öznel iyi oluşun psikolojik belirleyicileri arasında sayılmaktadır. Olumsuz duyguların bireyin içinde bulunduğu koşulları daha olumsuz algılamasına neden olması bir yandan da olumlu duyguların açığa çıkmasına engel olmaktadır. Olumsuz duygular süreklilik kazandığında ise bireyin aktivitelerine engel olabilmekte, yeterli aktivitede bulunamayan bireyler daha mutsuz olmakta ve öznel iyi oluşları zarar görmektedir (Pavot & Diener, 2008).

Negatif psikolojik değişkenlerden olan duygusal dengesizlik, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyen en önemli değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Kişilik özelliği olması nedeniyle sürekli olarak endişeli, güvensiz, çekingen olan nevrotik bireyler içe dönük yapılarının da etkisiyle her durum karşısında karamsar yaklaşmakta ve sürekli mutsuzluk yaşamaktadır. Oysa duygusal olarak dengeli, dışa dönük bireyler daha fazla sosyal çevreye sahip olmakta, daha fazla aktivitede bulunmakta ve bu özellikleriyle mutlu bir yaşam sürmektedirler (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Pozitif duygulardan olan sevinç, sevilme ve saygı görme, neşe hali bireyin olaylara olumlu duygusal tepki göstermesine yol açmaktadır. Olaylara gösterilen olumlu tepkiler bireyin duygusal gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle pozitif duygulara sahip bireylerin yaşama ve olaylara ilişkin algısı olumlu olduğundan öznel iyi oluş düzeyi de yüksek olacaktır (Pavot & Diener, 2008).

2.1.7.4. Öznel iyi oluşun sonuçları. Öznel iyi oluşun nedenleri kadar ortaya çıkardığı sonuçların da önemli olduğu ifade edilmektedir. Dışa dönük, iyimser, benlik saygısı yüksek bireylerin öznel iyi oluş algısının yüksek olduğu gibi öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin dışa dönük kişilik özelliklerinin geliştiği, hayata daha iyimser baktıkları, benlik saygılarının yükseldiği belirtilirken öznel iyi oluşun insanların uzlaşmacı, içsel denetimi yüksek ve istikrarlı bir yaşam sürmelerine katkı sağladığı da öne sürülmektedir. Öznel iyi oluşun ortaya çıkardığı olumlu duyguların bireyin hayattan daha fazla zevk almasını, daha neşeli bir yaşam sürmesini, kendilerine olan güvenin artmasını sağlayacağı gibi daha bağımsız davranabildikleri ve üstlendikleri sorumluluklara daha fazla odaklanabildikleri de ifade edilmektedir (Carr, 2016).

Öznel iyi oluşun birey psikolojisi üzerindeki diğer bir olumlu etkisi de sosyal kaygıları azaltmasıdır. Ergenlerde sıklıkla yaşanan sosyal kaygının öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe azaldığı ifade edilmektedir. Öznel iyi oluşun ergenlerin sahip oldukları değerler üzerinde de etkili olduğu, öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları değerlerin de yüksek düzeyde olacağı vurgulanmaktadır.

Öznel iyi oluşun belirleyicilerinden olan sosyal destek algısı yüksek düzeyde olduğunda bireyin öznel iyi oluş düzeyi de yükselmekte ve olumsuz davranışların ortaya çıkmasına engel olmaktadır. Olumsuz davranışlar arasında yer alan saldırganlık davranışının önlenmesi için çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluşlarının yüksek düzeyde olması gerektiği ifade edilmektedir. Daha açık bir ifadeyle öznel iyi oluş ile saldırganlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmakta ve öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe saldırganlık davranışları azalmaktadır (Gündoğan ve Sargın, 2018).

Olumsuz sosyal davranışlar arasında yer alan suçluluk, utanç ve siber zorbalık ile öznel iyi oluş arasında iki yönlü ilişki olduğu ifade edilmektedir. Siber zorbalık davranışlarında bulunan bireylerin öznel iyi oluşlarında azalma olduğu ve bu durumun utanma duygusu ile açıklanabildiği tespit edilmekle birlikte öznel iyi oluşu düşük düzeyde olan bireylerin daha fazla siber zorbalık davranışlarında buldukları, diğer bir ifadeyle olumsuz sosyal davranışların öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu gibi öznel iyi oluş düzeyi ile olumsuz sosyal davranışlar arasında negatif yönlü ilişki olduğu öne sürülmektedir (Dilmaç ve Özkan, 2019).

Öznel iyi oluşun meslek ve iş alanında etkileri olduğuna ilişkin görüşler de bulunmaktadır. Bireyin mesleğin zor koşullarına uyum sağlayabileceği, engellerle baş edebileceği ve mesleğe olan bağlılığını sürdürebileceği inancı olarak özetlenebilecek mesleki dayanıklılığın öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Öğretmenlik mesleğinde öznel iyi oluşun mesleki dayanıklılık üzerinde etkili olduğu, öznel iyi oluş algısı yüksek öğretmenlerin mesleki dayanıklılık inançlarının yüksek düzeyde olduğu araştırma sonuçları ile ortaya konmuştur (Çetin, 2019).

Öznel iyi oluşun mesleki hayattaki diğer olumlu yönü de işe tutkunluk üzerine olan etkisi ile açıklanmaktadır. İşe tutkunluk, iş görenlerin yaptıkları işe ilişkin olumlu, doyum verici ruh halini ifade etmektedir. İşe tutkunluk ile öznel iyi oluş ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki içinde olduğu ve öznel iyi oluşu yüksek iş görenlerin işe

yoğunlaşma, işe adanmışlık ve işini yaparken dinçlik halinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Atilla ve Yıldırım, 2019).

2.1.7.5. Psikolojik danışmanlıkta öznel iyi oluş. Etkili psikolojik danışman olabilme konusunda psikolojik danışmanların kendilerine yaptıkları yatırımın önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Psikolojik danışmanların kendilerine yatırım yaparak psikolojik sermayelerini oluşturmaları gerekmektedir. Psikolojik sermaye ise öznel iyi oluş ve iş yaşam kaliteleri ile bağlantılı kavramlardır (Hackney & Cormier 2005; Karaçam 2019). Corey (2015)'e göre psikolojik danışmanın yaşama bağlılık ve psikolojik sağlığının derecesi, psikolojik danışmadan elde edilecek yararı belirleyen önemli değişkenler arasındadır. Corey ayrıca etkili psikolojik danışmanların güçlü bir kişilik yapısına sahip olmaları ve kim olduklarını, sınırlarını, yaşamdan ne beklediklerini, neyin gerekli olduğunu bilmeleri gerektiğini savunmuştur. Danışman adaylarının bir insan olduğu ve sorunlar yaşayabileceği doğal karşılanmalıdır fakat bu sorunlarla baş etmede danışanlarını bir araç olarak kullanması ve yaşadığı sorunların üzerinde kontrol sağlayamayarak danışma sürecine yansıtması danışma sürecinin etkililiğini düşürecektir.

Danışmanlar zorlu bir hazırlıktan geçerek fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal olarak etkili yaşamayı öğrenmelidir ve sonuç olarak öznel iyi oluş düzeylerinin iyi seviyede olması gerekmektedir. Danışmanlar yaşamındaki spesifik bazı problemlerin değil yaşamında önüne çıkmış veya çıkabilecek sorunlarla baş edebilmelidir. Danışmanların bir insan olduğunu da göz önüne alarak en kötü ihtimalle danışanın sorun yaşadığı alanlarda danışandan daha etkili baş etme yöntemlerinin olması gerekmektedir (Corey, 2015).

Psikolojik danışma sürecinin amaçlarından bir tanesinin de danışanların mutlu bir yaşam sürdürülebilmesini sağlamak olduğu savunulmaktadır (Kepçecioğlu, 2004). Hackney & Cormier (2005)'e göre bir danışmanın insanlar üzerinde değişim ve gelişim sürecine destek verebilmesi için, değişim ve gelişim süreçlerinden geçerek psikolojik sağlığa erişebilmiş olması gerekmektedir. Öznel iyi oluş psikolojik sağlığın yordayıcısı olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında danışman adaylarını öznel iyi oluş düzeylerinin bilinmesi ve iyileştirilmesi önemlidir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın kavramlarıyla ilgili yurtiçinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Psikolojik danışma becerileri ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. Kaya (1995)'in 1988-1994 yıllarını ve Akkoyun (1991)'in 1954-1987 yıllarını kapsayan, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yapılan çalışmaları inceleyen araştırmalarında benlik kavram, uyum, kaygı, PDR hizmetlerinden beklentiler, algılar, görevler-sorunlar, akademik başarı gibi kavramların alanyazında sıklıkla araştırma konusu olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışma becerileri üzerine ülkemizde ilk araştırmanın Balcı (1996) tarafından yapıldığı görülmektedir. Söz konusu araştırma, danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Deneysel desenli araştırmada psikolojik danışman adaylarından oluşan 31'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubuna ön-test ve son-test olarak İletişim Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Deney grubuna bireylerin iletişim becerilerine artırmaya yönelik danışma becerileri eğitimi uygulanmıştır. Danışma becerileri eğitiminde grup içi etkinlikler yapılmış, yapılan etkinliklerin etkileşim halinde tartışıldığı belirtilmektedir. Eğitim 90 dakikalık 12 oturumdan oluşmuş ve toplamda 12 hafta tamamlanmıştır. Elde edilen ön-test ve son-test verilerinin analizi sonucunda danışman adaylarına verilen danışma becerileri eğitiminin iletişim becerileri düzeyini artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Uslu (2005) tarafından psikolojik danışmanların danışma becerilerinin geliştirilmesi ile ilgili yapılan araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama tarama modelli bir araştırmadır. Söz konusu araştırmada psikolojik danışmanların danışma becerilerinin yeterlilik düzeylerinin ölçülmesi hedeflenmiştir. Danışma becerilerinin yeterliliğini ölçmek için Fiziksel ve Psikolojik Dinleme Yardım Becerileri Değerlendirme Formu (FPDYBDF) kullanılmıştır. 110 psikolojik danışman üzerinde yapılan araştırmada psikolojik danışmanların fiziksel dinleme becerilerinin “iyi” düzeyde, psikolojik dinleme becerilerinin ise “yetersiz” düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bulguların kıdeme ve cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın ikinci aşaması deneysel modellidir. Araştırmada 20'şer kişilik deney ve

kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubunun danışma becerilerini ölçmek için Fiziksel ve Psikolojik Dinleme Yardım Becerileri Değerlendirme Formu (FPDYBDF) kullanılmıştır. Deney grubuna 52 saatlik gelişimsel yardım becerisi eğitimi verilmiştir. Söz konusu eğitimde danışma becerilerini kazandırmak için bilgi aktarma, modelden gösterme, grup ve bireysel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Yapılan ön-test ve son-test sonuçlarının analizi sonucunda gelişimsel yardım becerisi eğitimi programının, psikolojik danışmanların fiziksel ve psikolojik dinleme beceri düzeylerini artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaka (2005) tarafından yapılan araştırma ise psikolojik danışmanların, danışma becerilerine ilişkin yeterlilik düzeylerinin, cinsiyet, mezun olunan lisans programı, çalışma süresi, üniversite eğitimi dışında danışma becerileri ile ilgili bir eğitime katılıp katılmama durumu ve çalışılan kurum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmada Psikolojik Danışma Becerileri Ayırt Etme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma çeşitli kurumlarda çalışan 220 psikolojik danışmanın katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerileri yeterlilik düzeylerinin cinsiyet, mezun olunan lisans programı, üniversite öğrenimi dışında danışma becerileri ile ilgili herhangi bir eğitim programına katılıp katılmama durumu ve halen çalışılan kurum değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği, psikolojik danışman olarak çalışma süresi değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

İkiz (2006) tarafından yapılan araştırmada Temel Danışma Becerileri Eğitimi kursunun psikolojik danışmanların empatik beceri, empatik eğilim ve tükenmişlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deneysel desenli araştırma, psikolojik danışmanlardan oluşan 48 kişilik deney grubu ve 42 kişilik kontrol grubu olmak üzere 90 katılımcıyla yürütülmüştür. Deney grubuna Temel Danışma Becerileri Eğitim Kursu uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Veri toplama aracı olarak Dökmen (1988)'in geliştirdiği Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Ölçeği, Maslach (1981)'in geliştirdiği Maslach Tükenmişlik Envanteri ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Form'u kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubuna uygulanan ön-test ve son-testlerin analizi sonucunda deney grubunun empatik beceri, empatik eğilim ve duygusal tükenme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu sonucuna varılmıştır.

Aladağ ve Bektaş (2007) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine yönelik almış oldukları Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri dersinin etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda alınan dersin psikolojik danışman adaylarının duygu yansıtma becerileri açısından anlamlı düzeyde bir fark oluşturmadığını, ancak içerik yansıtma becerilerini üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaka (2011) tarafından yapılan araştırmada Mikro Beceri Eğitimi Programı'nın (MBEP), danışman adaylarının danışma becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırma deneysel desenli bir araştırma olup deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve gruplara ön test-son test uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın deney grubu 21, kontrol grubu ise 20 katılımcıdan oluşmuştur. Deney grubuna Mikro Beceri Eğitimi Program'ı uygulanırken, kontrol grubuna Geleneksel Beceri Eğitimi (GBE) uygulanmıştır. İki eğitimde 6 hafta sürmüştür. Öntestte tüm denekler, seçkisiz olarak atandıkları sekiz standart danışmandan biriyle 10 dakikalık bir oturum yapmıştır. Son testte de denekler, ön testte oturum yaptıkları standart danışanla 10 dakikalık bir oturum daha yapmıştır. Ön-test ve son-testten elde edilen verilerin analizi sonucunda, MBEP ve GBE'nin, psikolojik danışman adaylarının temel psikolojik danışma becerilerindeki etkililik düzeylerini artırmada aynı ölçüde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Koç (2013) tarafından yapılan araştırmada kişiler arası süreci hatırlama tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine, öz-yeterlik ve kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Danışman Özyeterlik Ölçeği (PDÖÖ) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları 2'si deney 2'si de kontrol olmak üzere 4 gruptan birine seçkisiz olarak belirlenen, 30 psikolojik danışman adayından oluşturulmuştur. Süpervizörler İkinci ve yedinci psikolojik danışma oturumları arasında deney grubunda yer alan denekler KASH tekniğine dayalı, kontrol grubunda yer alan denekler ise karma modele dayalı eğitim vermişlerdir. Deneysel desenli araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturularak her iki gruba da ön-test ve son-test uygulanmıştır. Veriler analiz edildiğinde elde edilen bulgular, KASH tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine, öz-yeterlik ve kaygı düzeylerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir.

Odacı, Değerli ve Bolat (2017) tarafından 349 psikolojik danışman adayı üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik danışmanların duygusal zekaları ile danışma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın demografik değişkenleri ise cinsiyet, grup çalışması deneyimleri ve sınıf düzeyleridir. Çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Bar-On Duygusal Bölüm Envanteri Micro ve Mikro Danışmanlık Beceri Ayrımcılık Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları; duygusal zeka ile duygu yansıtma becerisi ve danışmanlık becerileri arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğunu gösterirken içerik yansıtma becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve psiko-eğitilse grup çalışmalarına katılmış olmanın anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Korban (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların çok kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin, psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyi araştırılmıştır. Tarama modeli ile yapılan araştırma 270 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Kültürlü Psikolojik Danışma Yeterlik Ölçeği (ÇKPDYÖ) ve psikolojik danışma becerilerini ölçmek için Danışma Beceri Ölçeği (DBÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda psikolojik danışmanların, danışma sürecinde sahip olduğu çok kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin, danışma becerilerini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Sarpdağ (2019) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin, psikolojik danışma öz-yetkinlik, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından ne derece yordandığının belirlenmesi ve psikolojik danışma becerileri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma tarama modeli olarak yürütülmüştür. Araştırmanın grubu, “Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersini almış olan gönüllü 228 psikolojik danışman adayından oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Lee vd. (1976) tarafından geliştirilen ve Yaka (2005) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeği, Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen ve Pamukçu ve Demir (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği (PDÖY) Ölçeği, Çeçen (2006) tarafından geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği ile Donahue ve Kentle (1991) tarafından

geliştirilen ve Alkan (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri (BFKÖ) Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde, farklılıklara ilişkin bağımsız gruplar t-testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve değişkenlerin psikolojik danışma becerilerini ne düzeyde yordadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirmenin, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı; psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duyguları yönetme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma öz-yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özetle yurt içinde psikolojik danışma becerileri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının, danışma becerilerine ilişkin yeterlilik düzeylerinin incelendiği (Uslu ve Arı, 2005; Yaka, 2005; Korban, 2018; Sarpdağ, 2019) ve danışma becerilerini arttırmaya dönük çalışmaların yapıldığı (Uslu, 2005 İkiz, 2006; Yaka, 2011) görülürken danışma becerileri ile iletişim becerileri (Balcı 1996), empatik eğilim, empatik beceri, tükenmişlik düzeyi (İkiz, 2006), çok kültürlü danışma yeterlilikleri (Korban, 2018), öz yetkinlik (Sarpdağ, 2019), duygu yönetimi (Sarpdağ, 2019), duygusal zeka (Odacı, Değerli ve Bolat, 2017) ve kişilik özellikleri (Sarpdağ, 2019) gibi kavramlar arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir.

2.2.2. Psikolojik danışma becerileri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Berman (1979) çalışmasında siyah-beyaz erkek ve kadın psikolojik danışmanların kullandıkları danışma becerilerini incelemiştir. Çalışmada siyah erkek ve kadınların beyazlara göre daha fazla sıklıkta aktif dinleme becerilerini kullanma eğiliminde oldukları, beyaz erkek ve kadınların ise yüksek oranda katılım becerilerini kullanma eğiliminde oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Cinsiyet ile danışma becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Hill, Charles & Redd (1981) çalışmalarında doktora eğitimi alan psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerilerindeki değişiklikleri doküman analizi ile incelemişlerdir. Çalışmada üç yılda bir yapılan danışma oturumlarının transkriptleri

incelendiğinde doktora eğitimi ile minimal teşvik edici kullanımının arttığı, kabul edilebilir aktivite, endişe ve kalite düzeylerinin değişmediği; doktora eğitiminin temel danışma becerilerinden ziyade daha üst düzey danışmanlık becerilerinde (zamanlama, müdahalenin uygunluğu, tanışan dinamikleri ve özgüven) artışa neden olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sue vd. (1997) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının 7 farklı psikolojik danışma becerisini kullanma sıklığı staj öncesi, staj sırasında ve staj eğitimden 3 ay sonra incelemiştir. Araştırmanın sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla tepki verdiğini, danışma becerisinin tüm danışman adaylarında bulunduğu, hedef belirleme ve yüzleştirme becerisinin kullanımında azalma, sorunu anlamaya yönelik sorularda artış olduğu bulunmuştur.

Smaby, Maddux, Torres-Rivera & Zimmick (1999) nitelikli grup danışmanlığı eğitim modelinin etkilerini inceledikleri çalışmalarında modelin beceri kazanımında önemli katkılar sağladığı, geleneksel grup danışmanlığına göre daha yüksek performansa yol açtığı sonucuna varılmıştır. Geleneksel grupla psikolojik danışma sınıflarına temel ve ileri danışmanlık becerilerini öğretmeye yönelik eğitimlerin önemli katkı sağlayacağı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ackerman & Hilsentroth (2003) tarafından yapılan araştırmada danışanın esnek, dürüst, saygılı, güvenilir, kendine güvenen, sıcak, ilgilenen ve açık olma gibi kişisel özelliklerinin terapötik ilişkiye olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada danışanların kullandığı; keşfetme, yansıtma, geçmiş danışma başarısına önem verme, doğru yorumlama duygu anlatımlarını kolaylaştırma ve danışan deneyimlerine dikkat etme tekniklerinin terapötik ilişkiye olumlu yönde katkı sağladığı bulunmuştur.

Crews vd. (2005) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinin psikolojik danışma performansına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendini izlemesinin (self-monitoring) yüksek ve düşük olan danışmanların danışma performansları arasında bir fark bulunamamıştır. Ayrıca araştırmada Kişiler Arası Süreci Geri Çağırma (IPR) Beceri Danışmanı Eğitim Modeli (SCTM) eğitimlerinin danışma performansını artırdığı, SCTM eğitimi alan grubun IPR eğitimi alan gruptan daha fazla başarı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Roach & Young (2007) tarafından 207 psikolojik danışman adayı üzerinde yürütülen araştırmada psikolojik danışman adaylarının eğitim sürecinde psikolojik sağlık düzeylerinin değişimi incelenmiştir. Araştırmada danışman adaylarının eğitim süreci başında, ortasında ve sonunda öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Urbani vd. (2011) çalışmalarında becerilere dayalı eğitimin psikolojik danışmanların öz-yeterliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada yetenekli danışman eğitim modeli etkinliği yapılan danışman adaylarının beceri edinme ve öz-yeterliklerinin, etkinliğin yapılmadığı gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada ayrıca yetenekli danışman eğitim modeli uygulanmadan önce performanslarını abartan danışman adaylarının eğitimden sonra performanslarının bilincinde oldukları, ancak kontrol grubunda performanslarını abartma durumunun devam ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Trepal, Haberstroh, Duffey & Evans (2011) çalışmalarında yüksek lisans düzeyinde eğitim alan psikolojik danışmanlara çevrimiçi (online) psikolojik danışma becerileri öğretimini analiz etmişlerdir. Çalışmada çevrimiçi olarak verilen danışma becerileri eğitiminin terapötik ilişkiler kurma ve sürdürmeye yardımcı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Jaafar (2011) psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 100 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma becerileri puanlarının ortalama bir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle psikolojik danışman adaylarının, danışma becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Erlinayumas vd., (2018) 145 psikolojik danışman adayının danışma becerileri düzeyini incelemiştir. Araştırmada psikolojik danışma becerilerini ölçmek amacıyla psikolojik danışma becerileri yeterlilik envanteri kullanılmıştır. Araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri düzeylerinin ortalama ve basit düzeyde olduğu, cinsiyet değişkeni ve not ortalaması değişkeni açısından da anlamlı bir farklılığın oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Iarussi, Tyler, Crawford & Crawford, (2019) tarafından yapılan araştırmada danışma becerileri eğitiminin içerisine motivasyonel görüşme becerilerini dahil etmenin etkisi

incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin motivasyonel görüşme becerilerini kazandığı sonucuna ulaşılırken danışma becerileri eğitiminin içerisine motivasyonel görüşme becerilerinin eklenmesinin faydalı olabileceği ön görülmüştür.

Özetle yurt dışında psikolojik danışma becerileri ile ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik danışmanların danışma becerileri düzeylerinin ve (Berman, 1979; Jaafar 2011; Erlinayaumas vd, 2018) danışmanlık eğitimi sürecinde danışma becerilerindeki değişikliklerin (Hill, Charles & Redd 1981; Sue vd., 1997) ve danışma becerisini etkileyen kişilik özelliklerinin (Ackerman & Hilsentroth, 2003; Crews vd., 2005) incelendiği görülürken ve psikolojik danışma becerisini arttırmaya dönük çalışmalar (Smaby, Maddux, Torres-Rivera & Zimmick, 1999; Iarussi, Tyler, Crawford & Crawford 2019) olduğu da görülmektedir.

2.2.3. Empati ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. İkiz (2006) çalışmasında danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada temel danışma becerileri eğitimi sonrasında eğitim alan grubun empatik beceri ve empatik eğilimlerinin anlamlı düzeyde artış gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Alper (2007) çalışmasında ilköğretim okullarında görev yapan psikolojik danışmanlar ile sınıf öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyi, iletişim ve empati becerilerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmada duygusal zeka ve iletişim becerileri bakımından sınıf öğretmenleri ile psikolojik danışmanlar arasında anlamlı farklılık olduğu; psikolojik danışmanların empatik becerilerinin sınıf öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir. Çalışmada duygusal zeka, iletişim ve empati becerilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına da yer verilmiştir.

Güler ve Gazioğlu (2008) çalışmalarında rehberlik ve psikolojik danışmanlık, iletişim ve mühendislik öğrencilerinde olumlu ve olumsuz duygu, yaşam doyumu, benlik saygısı, empatik eğilim arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Çalışmada empatik eğilimin psikolojik danışmanlık ve iletişim öğrencilerinde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekinci (2009) psikolojik danışmanlık ve rehberlik, okul öncesi, Almanca, sosyal bilgiler, bilgi teknolojileri, felsefe grubu ve İngilizce öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerini incelemiştir. Çalışmada eleştirel düşünme eğilimi ile empatik eğilim arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Öğretmen adaylarının empatik eğilimleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik düzey, anne ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Güzel (2011) çalışmasında rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin bilişüstü becerileri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmada bilişüstü beceriler ile empatik beceri düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu; bilişüstü becerilerin empatik beceri üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Kararımak (2011) psikolojik danışman adayları ile mühendislik adaylarının empati düzeyini karşılaştırmalı olarak incelediği çalışmasında psikolojik danışman adaylarının empati düzeyinin mühendis adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; üçüncü sınıftaki PDR adaylarının birinci sınıftakilere göre daha yüksek empatiye sahip oldukları; cinsiyet ile empati düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Eren (2016) psikoloji bölümü öğrencileri ile üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin empati düzeyi, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmada psikoloji bölümünde öğrenim gören öğrencilerin empati düzeyinin diğer bölümlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve empati düzeyi ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Demografik değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda yaş ile empati düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu; gelir düzeyi, not ortalamasının empati düzeyi ile ilişkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Çetinkaya-Yıldız ve Toprak (2016) rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı öğrencileri ile empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerini demografik değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin empatik eğiliminin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; sınıflara göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Gülbahçe ve zkurt (2016) alışmalarında rehberlik ve psikolojik danışmanlık programını tercih eden lise öğrencileri ile empatik eğilim, empatik beceriler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada cinsiyet, algılanan gelir durumu ve okul türüne göre empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin farklılık göstermediği; psikolojik danışmanlık mesleğini kişilik özelliklerine uygun gören öğrencilerin empatik eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Gmşağlayan ve Savi akar (2018) alışmalarında psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmada empati ile başkalarını affetme ve affetme toplam puanları arasında; duygusal empati ile depresyon ve başkalarını affetme arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada ayrıca bilişsel empati ile olumsuz benlik algısı arasında; duygusal empati ile kendini affetme arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydoğan (2019) alışmasında psikoloji, mühendislik ve tiyatro bölümlerinde öğrenim gören niversite ğrencilerinin iletişim ve empati becerilerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmada empati ve iletişim becerileri konusunda bölümler arasında anlamlı farklılık olduğu ve psikoloji bölümü ğrencilerinin empati ve iletişim becerilerinin tiyatro ve mühendislik bölümlerindeki öğrencilere göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada ayrıca erkek öğrencilerin bilişsel empati düzeyinin kadın öğrencilere göre daha iyi olduğu belirlenirken empatik ilgi yönünden ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Özetle yurt içinde empatik eğilim ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; empatik beceri (Alper, 2007; İviz, 2006; Gülbahçe ve zkurt, 2016), tükenmişlik düzeyi (İviz, 2006), duygusal zeka düzeyi (Alper, 2007) , olumlu ve olumsuz duygu (Güler ve Gazioğlu, 2008), yaşam doyumu (Güler ve Gazioğlu, 2008) benlik saygısı (Güler ve Gazioğlu, 2008), eleştirel düşünme (Ekinci 2009), biliş üstü becerileri (Güzel, 2011) iletişim becerileri (Balcı, 1996; Aydoğan, 2019; Eren, 2016), utangaçlık (etinkaya-Yıldız ve Toprak, 2016), olumsuz değerlendirilme korkusu (etinkaya-Yıldız ve Toprak, 2016), sosyal beceri (etinkaya-Yıldız ve Toprak, 2016) gibi kavramların empatik eğilim ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca danışman adayları ile

üniversite öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmalar bulunmaktadır (Eren, 2016; Kararımak, 2011).

2.2.4. Empati ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Bodenhorn & Starkey (2005) araştırmalarında tiyatro çalışmaları ile danışman empatisinin artırılmasını incelemişlerdir. Çalışmada tasarlanmış tiyatro alıştırma çalışmalarının danışman eğitiminde yüksek öneme sahip olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Covell, Huss & Langhinrichsen-Roling (2007) çalışmalarında empatik beceri eksikliği ile şiddet arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada empatik beceri boyutlarının farklı türdeki şiddet davranışları üzerinde negatif yönde etkili olduğu belirlenirken empatik beceri eksikliği ve empatik eğilim yetersizliğinin eşe ve çocuklara şiddet üzerinde önemli faktörlerden biri olduğu sonucuna varılmıştır.

Hodgson & Wertheim (2007) çalışmalarında empati boyutları, duygu yönetimi, kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada affetme düzeyi ile empati arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, perspektif alma boyutunun bireyin başkalarını affetmesi ile duygu yönetimi arasındaki ilişkide tam olarak aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Vysocilova, Prasko & Slepecky (2011) bilişsel terapide empatinin etkisini inceledikleri çalışmalarında empatinin danışanların duygusal tepkileri ve deneyimlerini anlamaya yardımcı olduğu; etkin dinleme ve geri bildirimler için önemli olduğu; empatik yeteneğin danışmanın kendi duygularını aktarma konusunda sakıncası olabileceği sonuçlarına ulaşmışlardır.

Elliot, Bohart, Watson & Greenberg (2011) meta-analiz çalışmalarında empati ile psikoterapi sonuçlarını incelemişlerdir. Çalışmada empatinin terapinin güçlü bir yordayıcısı olduğu; danışman ve danışanların empati algıları ve empatik doğruluk algısı arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

Schreiter, Pijnenborg & Aan Het Rot (2013) çalışmalarında klinik veya subklinik depresif belirtileri olan erişkinlerde empatik becerileri incelemişlerdir. Çalışmada depresyonun duygusal empati ile ilişkili olduğu; yüksek empatik stres ile depresyon arasında negatif yönlü ilişki olduğu; perspektif alma, zihin teorisi ve empatik doğruluk

ile depresyon arasında negatif yönlü ilişki olduğu ancak empatik kaygı ile depresyon arasında ilişki olmadığı sonuçlarına varılmıştır.

Khattar & Gawali (2014) çalışmalarında danışmanlık öz-yeterliğinde empatinin rolünü incelemişlerdir. Çalışmada danışmanlık öz-yeterliği üzerinde empatinin perspektif alma ve kişisel sıkıntı boyutlarının negatif etkiye sahip olduğu; danışanların sorunlarına bireysel tepki göstermenin eğitimle geliştirilebileceği; empatinin danışma becerilerine güven duyulmasına katkı sağlayabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Slonim vd. (2018) psikolojik danışmanların, danışanların duygularına yönelik empatik doğruluklarını incelemişlerdir. Araştırmada danışmanların, empatik doğruluk becerilerinin yüksek olduğu, duygusal ve bilişsel empatide başarılı oldukları; danışanların duyguları ile kendi duygularını ilişkilendirdikleri sonucuna varmışlardır.

Özetle yurtdışındaki empatik eğilim ile ilgili araştırmalara bakıldığında; empati becerisini arttırmaya yönelik çalışmaların (Bodenhorn & Starkey, 2005) terapi yaklaşımlarında empatinin etkisinin (Vysocilova, Prasko & Slepecky, 2011) empati ile psikoterapi sonuçları arasındaki ilişkinin incelendiği (Elliot, Bohart, Watson & Greenberg, 2011) görülürken şiddet (Covell, Huss & Langhinrichsen-Roling, (2007) duygu yönetimi (Hodgson & Wertheim, 2007), kendini ve başkalarını affetme (Hodgson ve Wertheim, 2007), depresif belirtiler (Schreiter, Pijnenborg & Aan Het Rot, 2013), psikolojik danışmanlık öz-yeterliliği (Khattar & Gawali, 2014) gibi kavramlarla empatinin ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

2.2.5. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde araştırmalar. Yavuz (2016) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtileri ve bazı kişilik özellikleri karşılaştırılmıştır. Araştırma 3 farklı üniversiteden 1.sınıf ve 4. sınıf düzeyinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırmada 1. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş ve benlik saygıları arasında bir ilişkinin olmadığı, 1.sınıf PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden yüksek olduğu, 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş ve benlik saygıları arasında bir ilişkinin olmadığı, 4. sınıf PDR bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden düşük olduğu ve 4. sınıf PDR bölümü öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik

Fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu, 1. ve 4. Sınıf PDR bölümü öğrencilerinin benlik saygısı, empatik eğilim ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Turp (2017) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma lisans düzeyinde 209 psikolojik danışman adayının katılımıyla sürdürülmüştür. Araştırmada öznel iyi oluş ile bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki, saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili arasında negatif yönlü ilişki, kayıtsız bağlanma ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu, öznel iyi oluş ile sınıf, cinsiyet, anne baba eğitim durumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gündoğan ve Sargın (2018) çalışmalarında Niğde ilindeki farklı Anadolu liselerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelemiştir. Çalışmada saldırganlık ile algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; öznel iyi oluşun saldırganlığı yordadığı ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının ergenlerin saldırganlık davranışlarının azalmasına neden olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Doğramacıoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada psikoloji ve mühendislik öğrencilerinin kaygı, depresyon ve öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışma 3. ve 4. sınıf düzeyinde 150 mühendislik ve 150 psikoloji öğrencisi katılımıyla yürütülmüştür. Çalışmada öğrencilerin depresyon düzeylerinin ortalamadan biraz yüksek olduğu, mühendislik bölümünde okuyan öğrencilerin kaygı düzeyinin psikoloji bölümü öğrencilerinden düşük olduğu, kadın öğrencilerin kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile okudukları bölüm arasında ilişki olmadığı sonuçlarına varılmıştır.

Gündüz (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarını, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine sahip olmalarına ve bazı kişisel değişkenlere incelenmiştir. Araştırma 2 farklı üniversiteden 356 kadın ve 120 erkek katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada katılımcıların yarısına yakın kısmının yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu (%52.2), yarısına yakının düşük öznel iyi oluşa sahip olduğu (%47.8) ortaya koyulmuştur. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel

iyi oluşlarına, risk faktörlerine, cinsiyete ve öğrenim görülen üniversiteye göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Şahin Kırılalp ve Türköz (2019) çalışmalarında KKTC’de bir üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve kendini saklama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada öğretmen adaylarının ekonomik durumları, algıladıkları psikolojik destek ve kaldıkları yer ile öznel iyi oluşları arasında ilişki olmadığı; algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; algılanan sosyal destek yükseldikçe kişilerin öznel iyi oluş düzeyinin de olumlu yönde etkilendiği sonuçları elde edilmiştir.

Atabil (2019) tarafından yapılan araştırmada psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. 197 katılımcı ile yürütülen çalışmada öznel iyi oluşun kız öğrencilerde daha yüksek olduğu, 6-24 yaş aralığında bakım veren kişi ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu, bağlanma stili ile sınıf değişkeni arasında ilişki olduğu, öznel iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü diğer bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Özetle yurt içinde öznel iyi oluşları ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; bağlanma stilleri (Atabil, 2019; Turp, 2017), algılanan sosyal destek (Şahin Kırılalp ve Türköz, 2019; Gündoğan ve Sargın, 2018) kaygı (Doğramacıoğlu, 2018), depresyon (Doğramacıoğlu, 2018), stresle başa çıkma (Gündüz, 2018), kişilik özellikleri (Gündüz, 2018), kendini saklama düzeyi (Şahin Kırılalp ve Türköz) gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca psikolojik danışman adayları ile farklı bölümlerdeki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmalarda bulunmaktadır (Doğramacıoğlu, 2018).

2.2.6. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Tkach & Lyubomirsky (2006) çalışmalarında farklı etnik kimliğe sahip üniversite öğrencisinin öznel iyi oluş stratejileri, mutluluğu sürdürmek veya artırmak için yürüttükleri faaliyetleri incelemiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluğu sürdürmek için bağlanma, eğlence/parti yapma, bilişsel kontrol, hedef odaklı olma, pasif ve aktif

boş zaman, dini aktivite gibi stratejileri geliştirdikleri sonuçlarını elde etmişlerdir. Çalışmada ayrıca söz konusu stratejilerin mutluluktaki varyansın %52'sini açıkladığı, beş faktör kişilik özelliklerinin ise mutluluk üzerindeki varyansın %16'sını açıkladığı; mutluluğun en güçlü ve benzersiz belirleyicisinin negatif yönde bilişsel kontrol, pozitif yönde dini aktiviteler olduğu sonuçlarını elde etmişlerdir.

Heo & Lee (2010) Tarafından yapılan araştırmada empati ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 421 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada empatinin, öznel iyi oluş üzerinde etkileri olduğu ortaya koyulmuştur.

Wei, Liao, Ku & Shaffer (2011) tarafından yapılan araştırmada bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, öz şefkatin ve empatinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma 195 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz şefkatin ve empatinin aracılık rolü oynadığı ortaya koyulmuştur.

Tay & Diener (2011) tarafından yapılan araştırmada yaşam değerlendirmesi, olumlu duygular, olumsuz duygular ve ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İhtiyaçların karşılanmasının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu, olumlu duyguların sosyal ihtiyaçlar ve saygı ihtiyacı ile ilişkili olduğu olumsuz duyguların saygı ve özerklik ihtiyacı ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Ates (2016) tarafından psikolojik danışman adaylarının algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma 308 psikolojik danışman adayının katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmada aileden, arkadaşlardan ve özel olarak düşünülen kişilerden algılanan sosyal desteğin ve atılganlığın psikoloji iyi oluşu yordadığı ortaya koyulmuştur.

Kutsyuruba Walker Stasel & Al Makhamreh (2019) çalışmalarında Kanada'da ilkököl düzeyinde psikolojik danışman adaylarının dayanıklılıklarını geliştirme, öznel iyi oluşlarını artırma, ilgi ihtiyaçları, umutları ve endişeleri hakkındaki algılarını incelemişlerdir. Çalışmada iş yaşam dengesinin, bilinçli farkındalığın, yansıtıcı uygulamalara bağlılık, diğer danışmanlarla bağlantı kurma ve işbirliği yapmanın öznel iyi oluşları üzerinde de etkili olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Roxas, David & Aruta (2019) tarafından psikolojik danışmanların şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide arabulucu değişken olarak affedicilik incelenmiştir. Araştırma 231

Filipinli Psikolojik Danışmanın katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada şefkat ve öznel iyi oluş arasında affediciliğin arabulucu değişken olduğu, başkalarının affedilmesinin diğerleri için merhamet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide affediciliğin arabulucu değişken olduğu ortaya koyulmuştur.

Cañero Pérez, Mónaco Gerónimo, Montoya & Castilla (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, empati ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 18-32 yaş aralığındaki 122 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada duygusal zeka ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Özetle yurtdışındaki öznel iyi oluşları ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; empati (Heo & Lee, 2010; Cañero Pérez, Mónaco Gerónimo, Montoya & Castilla, 2019) bağlanma kaygısı (Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011) yaşam değerlendirmesi (Tay & Diener, 2011), ihtiyaçların karşılanması (Tay & Diener, 2011), şefkat (Roxas, David & Aruta, 2019) gibi değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Ayrıca iyi oluş stratejilerinin incelendiği (Tkach & Lyubomirsky, 2006) ve öznel iyi oluşu arttırmaya (Kutsyuruba Walker Stasel & Al Makhamreh, 2019) dönük çalışmaların olduğu da görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel nitelikte bir araştırma olup araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı kullanılmıştır. Tarama, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir. Kesit alma yaklaşımı ise çeşitli gelişmişlik evrelerini temsil ettiği kabul edilen, birbirinden ayrı gruplar üzerinde bir anda yapılacak gözlemlerle denir (Karasar, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada/araştırmada 2018-2019 akademik yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy, Gaziantep Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dallarında dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim gören 249 öğrenci ile yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, danışman adaylarının danışma becerilerini ölçmek için Fiziksel ve Psikolojik Dinleme Becerisi Değerlendirme Formu (FPDBDF), empati becerisini ölçmek için Empatik Eğilim Ölçeği, öznel iyi oluş düzeyini ölçmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda, kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların; cinsiyeti, yaşı, danışma sayısı, oturum sayısı ve bölümde okumakta memnuniyeti ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Fiziksel ve psikolojik dinleme yardım becerilerini değerlendirme formu (FPDBDÖ). Ölçek Uslu ve Arı (2005) tarafından psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek dörtlü Likert tipinde (0: hiç, 3: tamamen) 50 madde ve iki alt ölçekten(fiziksel dinleme, psikolojik dinleme) oluşmaktadır. Fiziksel dinleme boyutuna ait, test tekrar test yöntemi ile alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları $r = .78$ ile $r = .83$ arasında; iç tutarlılık katsayıları $\text{Alpha} = .7$ ile $\text{Alpha} = .79$ arasında değişmektedir. Ölçeğin kapsam geçerliliği ise uzman görüşlerine dayandırılmaktadır (Uslu ve Arı, 2005).

Alt ölçeklerin madde sayıları aşağıdaki gibidir:

A. Fiziksel Dinleme Becerileri

1. Uygun göz ilişkisi kurabilme (6 madde)
2. Uygun beden duruşu (8 madde)
3. Uygun baş ve yüz hareketleri (9 madde)
4. Gerekli sözel kalite (15 madde)

B. Psikolojik Dinleme Becerileri

1. Başlangıç düzeyde doğru empati (3 tepki)
2. Somutluk (3 tepki)
3. İleri düzeyde doğru empati (3 tepki)
4. Yüzleştirme (3 tepki)

Fiziksel Dinleme Becerileri alt ölçeğinde 15 madde (2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38) ters kodlandıktan sonra alt boyutlar ve alt ölçek toplam puanı hesaplanırken cevaplar hiç=kötü(0),bazen=orta(1),oldukça=iyi(2),tamamen=mükemmel(3) fiziksel dinleme becerisi olarak yeniden kodlanmaktadır. Buna göre elde edilen ortalama puanlar 0 ile 0,75 arası “kötü”, .76-1,50: “orta”, 1.51-2.25: “iyi”, 2.26-3.00: “mükemmel” fiziksel dinleme becerisi olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik Dinleme Becerileri alt ölçeğinde ise danışmanlık sırasında danışman adayının 12 tepkisi zayıf (0), yetersiz (1), kısmen yeterli (2), yeterli (3) ve mükemmel (4) şeklinde kodlanmıştır. Her tepki için verilen puanlardan elde edilen alt boyut ve alt

ölçek ortalama puanlar 0-.80: arası “zayıf”; .81-1,60: “yetersiz”, 1.61-2.40: “kısmen yeterli”, 2.41-3.20: “yeterli”, 3.21-4.00: “mükemmel” psikolojik dinleme becerisi olarak değerlendirilmektedir (Uslu ve Arı, 2005).

Ölçeğin değerlendirmesinde fiziksel dinleme becerileri boyutu katılımcılara “kendinizi sizinle danışma yapan bir danışan yerine koyarak aşağıdaki maddeleri cevaplandırınız” ifadesi koyularak danışanların kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Psikolojik dinleme becerisi boyutunda ise katılımcıların verdiği cevaplar araştırmacı ve araştırmacının süpervizörü tarafından oluşturulan kriterlere göre değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada Fiziksel ve psikolojik dinleme yardım becerilerini değerlendirme ölçeğinin (FPDBDÖ) Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Empatik eğilim ölçeği. Dökmen (1988) tarafından bireylerin empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek beşli Likert tipinde (1: bana tamamen aykırı ila 5: bana tamamen uygun) 20 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz anlam taşıyan 8 madde (3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14) ters kodlandıktan sonra elde edilen yüksek puan empati potansiyelinin yüksekliğini ifade etmektedir. Her seçenek için verilen puanlardan elde edilen ortalama puanlar 1-1.80: arası “çok düşük”; 1.81-2.60: “düşük”, 2.61-3.40: “orta”, 3.41-4.20: “yüksek”, 4.21-5.00: “çok yüksek” empatik eğilim olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı $r=.91$, geçerlilik kat sayısı ($t=6.77$, $sd= 26$, $p <.001$) olarak bulunmuştur (Dökmen, 1988). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Öznel iyi oluş ölçeği. Tuzgöl Dost (2005) tarafından bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ve yoğunluğunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek beşli Likert tipinde (1: hiç uygun değil ila 5: tamamen uygun) 46 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz anlam taşıyan 20 madde (2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45) ters kodlandıktan sonra elde edilen yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Her seçenek için verilen

puanlardan elde edilen ortalama puanlar 1-1.80: arası “çok düşük”; 1.81-2.60: “düşük”, 2.61-3.40: “orta”, 3.41-4.20: “iyi”, 4.21-5.00: “çok iyi” öznel iyi oluş olarak değerlendirilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için ölçekten alınan puanların alt ve üst %27’lik puan grupları ortalamaları t testi ile karşılaştırılmış gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.70$). Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri .93 olarak elde edilmiştir. Kararlılık katsayısı bulmak amacıyla gerçekleştirilen test tekrar test ölçümünde ise Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısının .86 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.95 olarak tespit edilmiştir (Tuzgöl Dost, 2004).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplama süreci 2018-2019 öğrenim yılı bahar dönemini kapsamaktadır. Veri toplamak amacıyla öncelikle uygulamalar için ilgili üniversitelerden gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ve gizlilik ilkesi ile ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllü olan psikolojik danışman aday öğrenciler araştırmaya katılmıştır. Empati ve öznel iyi oluş ölçekleri katılımcılar tarafından doldurulmuş; fiziksel ve psikolojik danışma becerileri ölçekleri danışman adaylarının kendilerini danışan yerine koyarak kendilerini değerlendirmesi ile gerçekleştirilmiştir. Her katılımcı için uygulama süresi 25-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, okuduğu üniversite, yaş, süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısı, danışma oturum sayısı, farklı cinsiyetteki danışanlarla danışma yapma durumu, bölümde okumaktan memnuniyet durumuna göre dağılımları frekans ve yüzde tablosuyla; ölçek ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma ve çarpıklık değerleri betimsel istatistikler tablosunda gösterilmiştir. Ölçek, boyut ve madde puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden

elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmaktadır. Normal dağılımdan sapma gösteren değişkenler karekök, logaritmik veya ters dönüşüm ile normal dağılımı sağlanabilir (Büyüköztürk, 2011, s. 40). Gerekli sözel kalite alt boyut puanlarının karekök dönüşümü ile normal dağılımı sağlandıktan sonra tüm ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden iki gruplu demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarda bağımsız iki örneklem t testinden; ikiden fazla gruplu demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarda ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı düzeyde farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Fiziksel ve psikolojik danışma becerileri ile empatik eğilim ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin analizinde Pearson korelasyon analizinden; empatik eğilim ve öznel iyi oluşun fiziksel ve psikolojik danışma becerileri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 ($p < .05$) olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda, psikolojik danışman adaylarının demografik özelliklerine göre dağılımı, değişkenlere ait betimsel istatistikler, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ait sonuçlar, değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

4.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan 249 psikolojik danışman adaylarının %18.5'si Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde, %19.7'si Gaziantep Üniversitesinde, %11.6'sı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde, %26.9'u Pamukkale Üniversitesinde, %23.3'ü Çukurova Üniversitesinde öğrencidir. Araştırma grubuna ilişkin istatistiksel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Psikolojik Danışman Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	196	78.70
	Erkek	53	21.30
Yaş	21 yaş	65	26.10
	22 yaş	95	38.20
	23 yaş	68	27.30
	24 yaş ve üstü	21	8.40
Süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısı	Yok	37	14.90
	1	45	18.10
	2	116	46.60
	3 ve üstü	51	20.50
Süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısı	Yok	10	4.00
	1-4	38	15.30
	5-8	126	50.60
	9 ve üstü	75	30.10
Farklı cinsiyetteki danışmanlarla danışma	Evet	182	73.10
	Hayır	67	26.90
Okuduğu bölümden memnuniyet	Evet	182	73.10
	Hayır	67	26.90

Tablo 1’de görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının %78.70’i kadın, %21.30’u erkektir. Psikolojik danışman adaylarının %26.10’i 21 yaşında, %38.20’si 22 yaşında, %27.30’u 23 yaşında, %8.40’ı 24 yaş ve üstüdür. Psikolojik danışman adaylarının %14.90’ı süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirmemiş, %18.10’u bir kez, %46.60’ı iki kez, %20.50’si üç ve daha fazla danışma gerçekleştirmiştir. Psikolojik danışman adaylarının %4’ü süpervizör eşliğinde hiç oturum gerçekleştirmemiş, %15.30’u 1-4 oturum, %50.60’ı 5-8 oturum, %30.10’u 9 ve daha fazla oturum gerçekleştirmiştir. Psikolojik danışman adaylarının %73.10’u farklı cinsiyetteki danışanlarla danışma yapmıştır. Psikolojik danışman adaylarının %89.2’si bu bölümde okumaktan memnuniyet duymaktadır.

Araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenlerine ait betimsel istatistiklere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyutları	N	Ort.	SS	Çarpıklık
Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	249	2.25	.40	-.24
Uygun Beden Duruşu	249	2.55	.28	-.93
Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	249	2.36	.32	-.72
Gerekli Sözel Kalite	249	2.47	.29	-.91
Fiziksel dinleme becerileri	249	2.41	.24	-.72
Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	249	2.06	.49	.01
Somutluk	249	2.75	.55	-.73
İleri Düzeyde Doğru Empati	249	2.08	.62	-.16
Yüzleştirme	249	1.77	.83	.00
Psikolojik dinleme becerileri	249	2.17	.38	-.10
Empatik eğilim	249	3.56	.42	-.10
Öznel iyi oluş	249	3.70	.57	-.35

Tablo 2’deki bulgulara göre psikolojik danışman adaylarının uygun göz ilişkisi kurabilme (2.25 ± 0.40) beceri puanlarının “iyi” düzeyde; uygun beden duruşu (2.55 ± 0.28), uygun baş ve yüz hareketleri (2.36 ± 0.32), gerekli sözel kalite (2.47 ± 0.29) ve fiziksel dinleme becerileri toplam (2.41 ± 0.24) puanlarının “mükemmel” düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının başlangıç düzeyde doğru empati (2.06 ± 0.49), ileri düzeyde doğru empati (2.08 ± 0.62), yüzleştirme (1.77 ± 0.83) ve psikolojik dinleme

becerileri puanlarının (2,17±0.38) “kısmen yeterli” düzeyde; somutluk beceri puanlarının (2,75±0,55) “yeterli” düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim puanlarının (3.56±0.42) “yüksek” düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş puanlarının (3.56±0.42) puanlarının “iyi” düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3 incelendiğinde bağımsız ve bağımlı değişken puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.

Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	Kadın	196	2.27	.39	1.41	.159
	Erkek	53	2.18	.46		
Uygun Beden Duruşu	Kadın	196	2.58	.24	4.15	.000*
	Erkek	53	2.41	.35		
Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	Kadın	196	2.39	.31	2.55	.011*
	Erkek	53	2.26	.32		
Gerekli Sözel Kalite	Kadın	196	2.49	.27	2.58	.010*
	Erkek	53	2.38	.35		
Fiziksel dinleme becerileri	Kadın	196	2.43	.22	3.39	.001*
	Erkek	53	2.31	.29		
Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Kadın	196	2.06	.46	-.10	.917
	Erkek	53	2.07	.61		
Somutluk	Kadın	196	2.77	.55	1.18	.240
	Erkek	53	2.67	.58		
İleri Düzeyde Doğru Empati	Kadın	196	2.10	.60	.72	.469
	Erkek	53	2.03	.70		
Yüzleştirme	Kadın	196	1.80	.80	1.28	.203
	Erkek	53	1.64	.92		
Psikolojik dinleme becerileri	Kadın	196	2.18	.38	1.37	.172
	Erkek	53	2.10	.41		
Empatik eğilim	Kadın	196	3.57	.43	.48	.635
	Erkek	53	3.54	.38		
Öznel iyi oluş	Kadın	196	3.70	.59	.13	.895
	Erkek	53	3.69	.50		

*p< .05

Tablo 3'e göre uygun beden duruşu ($t=4.15$; $p<.05$), uygun baş ve yüz hareketleri ($t=2.55$; $p<.05$), gerekli sözel kalite ($t=2.58$; $p<.05$), fiziksel dinleme becerileri ($t=3.39$; $p<.05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın psikolojik danışman adaylarının uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri, gerekli sözel kalite, fiziksel dinleme beceri puanları, erkek psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Uygun göz ilişkisi kurabilme, psikolojik dinleme becerileri, empatik eğilim ve öznel iyi oluş puanlarının psikolojik danışman adaylarının cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>.05$) tespit edilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısına göre bağımsız ve bağımlı değişken puanlarının karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4'de yer verilmiştir.

Tablo 4.

Ölçek Puanlarının Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiği Danışma Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Danışma Sayısı	n	Ort.	SS	F	p	Fark
Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	A-Yok	37	2.21	.48	.38	.766	
	B-1	45	2.21	.39			
	C-2	116	2.27	.38			
	D-3 ve üstü	51	2.27	.40			
Uygun Beden Duruşu	A-Yok	37	2.40	.41	4.35	*.005	B.C.D>A
	B-1	45	2.55	.25			
	C-2	116	2.58	.24			
	D-3 ve üstü	51	2.58	.22			
Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	A-Yok	37	2.28	.37	2.96	*.033	C.D>A.B
	B-1	45	2.29	.24			
	C-2	116	2.38	.34			
	D-3 ve üstü	51	2.44	.27			
Gerekli Sözel Kalite	A-Yok	37	2.42	.36	2.90	*.036	D>A.B
	B-1	45	2.40	.31			
	C-2	116	2.47	.28			
	D-3 ve üstü	51	2.56	.21			
Fiziksel dinleme becerileri	A-Yok	37	2.32	.32	3.04	*.030	C.D>A
	B-1	45	2.36	.22			
	C-2	116	2.42	.23			
	D-3 ve üstü	51	2.46	.20			
Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	A-Yok	37	2.13	.64	.94	.424	
	B-1	45	2.06	.38			
	C-2	116	2.09	.46			
	D-3 ve üstü	51	1.97	.51			
Somutluk	A-Yok	37	2.70	.49	.20	.895	
	B-1	45	2.74	.57			
	C-2	116	2.78	.56			
	D-3 ve üstü	51	2.74	.57			
İleri Düzeyde Doğru Empati	A-Yok	37	2.04	.68	.88	.450	
	B-1	45	1.98	.61			
	C-2	116	2.14	.59			
	D-3 ve üstü	51	2.06	.67			
Yüzleştirme	A-Yok	37	1.84	.94	1.33	.265	
	B-1	45	1.88	.77			
	C-2	116	1.79	.85			
	D-3 ve üstü	51	1.58	.70			
Psikolojik dinleme becerileri	A-Yok	37	2.18	.46	1.06	.366	
	B-1	45	2.16	.35			
	C-2	116	2.20	.39			
	D-3 ve üstü	51	2.08	.33			

*p<.05

Tablo 4'e göre uygun beden duruşu (F=4.35; p<.05), uygun baş ve yüz hareketleri (F=2.96; p<.05), gerekli sözel kalite (F=.90; p<.05), fiziksel dinleme becerileri (F=3.04; p<.05) puanlarının psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Süpervizör eşliğinde bir ve daha fazla danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının uygun beden duruşu puanları, süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirmeyen psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Süpervizör eşliğinde iki ve daha fazla danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının uygun baş ve yüz hareketleri puanları, süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirmeyen ve yalnızca bir danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Süpervizör eşliğinde üç ve daha fazla danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının gerekli sözel kalite puanları, süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirmeyen ve yalnızca bir danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Süpervizör eşliğinde iki ve daha fazla danışma gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme beceri puanları, süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirmeyen psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4’de göre uygun göz ilişkisi kurabilme, başlangıç düzeyde doğru empati, somutluk, ileri düzeyde doğru empati, yüzleştirme ve psikolojik dinleme becerileri puanlarının psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Bağımsız ve bağımlı değişken puanlarının psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 5’de yer verilmiştir.

Tablo 5.

Ölçek Puanlarının Psikolojik Danışman Adaylarının Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiği Danışma Oturumu Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Danışma Sayısı	n	Ort.	SS	F	p	Fark
Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	A-Yok	10	2.17	.56	.42	.735	
	B-1-4	38	2.20	.43			
	C- 5-8	126	2.25	.38			
	D- 9 ve üstü	75	2.28	.40			
Uygun Beden Duruşu	A-Yok	10	2.48	.45	3.97	*.009	D>A.B
	B-1-4	38	2.45	.28			
	C- 5-8	126	2.53	.28			
	D- 9 ve üstü	75	2.63	.22			
Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	A-Yok	10	2.22	.49	2.34	.074	
	B-1-4	38	2.26	.23			
	C- 5-8	126	2.39	.33			
	D- 9 ve üstü	75	2.39	.31			
Gerekli Sözel Kalite	A-Yok	10	2.37	.54	1.86	.136	
	B-1-4	38	2.41	.23			
	C- 5-8	126	2.46	.29			
	D- 9 ve üstü	75	2.52	.26			
Fiziksel dinleme becerileri	A-Yok	10	2.31	.41	2.77	*.042	D>A.B
	B-1-4	38	2.33	.22			
	C- 5-8	126	2.41	.25			
	D- 9 ve üstü	75	2.45	.21			
Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	A-Yok	10	2.10	.57	1.70	.167	
	B-1-4	38	2.09	.45			
	C- 5-8	126	2.00	.47			
	D- 9 ve üstü	75	2.16	.53			
Somutluk	A-Yok	10	2.70	.51	.43	.733	
	B-1-4	38	2.84	.57			
	C- 5-8	126	2.73	.55			
	D- 9 ve üstü	75	2.75	.56			
İleri Düzeyde Doğru Empati	A-Yok	10	1.87	.63	.90	.442	
	B-1-4	38	1.99	.65			
	C- 5-8	126	2.09	.60			
	D- 9 ve üstü	75	2.14	.66			
Yüzleştirme	A-Yok	10	1.23	.80	1.86	.137	
	B-1-4	38	1.80	.70			
	C- 5-8	126	1.84	.87			
	D- 9 ve üstü	75	1.71	.79			
Psikolojik dinleme becerileri	A-Yok	10	1.98	.50	.94	.423	
	B-1-4	38	2.18	.33			
	C- 5-8	126	2.16	.38			
	D- 9 ve üstü	75	2.19	.40			

*p< .05

Tablo 5'e göre uygun beden duruşu (F=3.97; p<.05) ve fiziksel dinleme becerileri (F=2.77; p<.05) puanlarının psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Süpervizör eşliğinde dokuz ve daha fazla danışma oturumu gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının uygun beden duruşu ve fiziksel dinleme beceri

puanları, süpervizör eşliğinde danışma oturumu gerçekleştirmeyen ve bir-dört oturum gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5'e göre uygun göz ilişkisi kurabilme, uygun baş ve yüz hareketleri, gerekli sözel kalite, başlangıç düzeyde doğru empati, somutluk, ileri düzeyde doğru empati, yüzleştirme ve psikolojik dinleme becerileri puanlarının psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>.05$) tespit edilmiştir.

Bağımsız ve bağımlı değişken puanlarının okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız örneklem t testi sonuçlarına tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6.

Ölçek Puanlarının Okuduğu Bölümden Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Okuduğu Bölümden Memnuniyet	N	\bar{X}	SS	t	p																																																																																																																						
Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	Evet	222	2.27	.40	1.98	*.049																																																																																																																						
	Hayır	27	2.10	.41			Uygun Beden Duruşu	Evet	222	2.55	.28	.92	.359	Hayır	27	2.50	.28	Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	Evet	222	2.37	.32	1.64	.102	Hayır	27	2.27	.30	Gerekli Sözel Kalite	Evet	222	2.48	.29	1.83	.068	Hayır	27	2.37	.26	FİZİKSEL DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.42	.24	2.17	*.031	Hayır	27	2.31	.23	Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094	Hayır	27	1.91	.35	Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır
Uygun Beden Duruşu	Evet	222	2.55	.28	.92	.359																																																																																																																						
	Hayır	27	2.50	.28			Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	Evet	222	2.37	.32	1.64	.102	Hayır	27	2.27	.30	Gerekli Sözel Kalite	Evet	222	2.48	.29	1.83	.068	Hayır	27	2.37	.26	FİZİKSEL DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.42	.24	2.17	*.031	Hayır	27	2.31	.23	Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094	Hayır	27	1.91	.35	Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62								
Uygun Baş ve Yüz Hareketleri	Evet	222	2.37	.32	1.64	.102																																																																																																																						
	Hayır	27	2.27	.30			Gerekli Sözel Kalite	Evet	222	2.48	.29	1.83	.068	Hayır	27	2.37	.26	FİZİKSEL DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.42	.24	2.17	*.031	Hayır	27	2.31	.23	Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094	Hayır	27	1.91	.35	Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																			
Gerekli Sözel Kalite	Evet	222	2.48	.29	1.83	.068																																																																																																																						
	Hayır	27	2.37	.26			FİZİKSEL DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.42	.24	2.17	*.031	Hayır	27	2.31	.23	Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094	Hayır	27	1.91	.35	Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																														
FİZİKSEL DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.42	.24	2.17	*.031																																																																																																																						
	Hayır	27	2.31	.23			Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094	Hayır	27	1.91	.35	Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																									
Başlangıç Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.08	.50	1.68	.094																																																																																																																						
	Hayır	27	1.91	.35			Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087	Hayır	27	2.58	.56	İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																				
Somutluk	Evet	222	2.77	.55	1.72	.087																																																																																																																						
	Hayır	27	2.58	.56			İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115	Hayır	27	1.90	.51	Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																															
İleri Düzeyde Doğru Empati	Evet	222	2.10	.63	1.58	.115																																																																																																																						
	Hayır	27	1.90	.51			Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094	Hayır	27	1.52	.74	PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																																										
Yüzleştirme	Evet	222	1.80	.83	1.68	.094																																																																																																																						
	Hayır	27	1.52	.74			PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007	Hayır	27	1.98	.30	EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																																																					
PSİKOLOJİK DİNLEME BECERİLERİ	Evet	222	2.19	.39	2.72	.007																																																																																																																						
	Hayır	27	1.98	.30			EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000	Hayır	27	3.29	.39	ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																																																																
EMPATİK EĞİLİM	Evet	222	3.59	.41	3.64	*.000																																																																																																																						
	Hayır	27	3.29	.39			ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000	Hayır	27	3.23	.62																																																																																																											
ÖZNEL İYİ OLUŞ	Evet	222	3.75	.54	4.68	*.000																																																																																																																						
	Hayır	27	3.23	.62																																																																																																																								

* $p<.05$

Tablo 6'ya göre uygun göz ilişkisi kurabilme ($t=1.98$; $p<.05$), fiziksel dinleme becerileri ($t=2.17$; $p<.05$), psikolojik dinleme becerileri ($t=2.72$; $p<.05$), empatik eğilim ($t=3.64$; $p<.05$) ve öznel iyi oluş ($t=4.68$; $p<.05$) puanlarının okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının uygun göz ilişkisi kurabilme, fiziksel dinleme becerileri toplam, psikolojik dinleme becerileri toplam, empatik eğilim ve öznel iyi oluş puanları, okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri, gerekli sözel kalite, başlangıç düzeyde doğru empati, somutluk, ileri düzeyde doğru empati, yüzleştirme puanlarının psikolojik danışman adaylarının okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>.05$) tespit edilmiştir.

4.3. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 7'de bağımsız ve bağımlı değişken puanları arasındaki Pearson korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7.

Korelasyon Analizi Sonuçları

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Uygun Göz İlişkisi Kurabilme	.36**	.34**	.30**	.72**	-.06	.12	-.02	.15*	.10	.16*	.18**
2. Uygun Beden Duruşu	1	.51**	.50**	.75**	-.02	.10	.12	.16**	.17**	.23**	.24**
3. Uygun Baş ve Yüz Hareketleri		1	.60**	.79**	-.08	.10	.06	.12	.10	.33**	.28**
4. Gerekli Sözel Kalite			1	.76**	.00	.08	.01	.18**	.13*	.26**	.29**
5. Fiziksel dinleme becerileri				1	-.06	.14*	.05	.20**	.16*	.32**	.32**
6. Başlangıç Düzeyde Doğru Empati					1	.10	.20**	.06	.47**	.06	.09
7. Somutluk						1	.15*	.13*	.52**	-.03	-.07
8. İleri Düzeyde Doğru Empati							1	.29**	.68**	-.04	-.04
9. Yüzleştirme								1	.72**	.02	.05
10. Psikolojik dinleme becerileri									1	.00	.01
11. Empatik eğilim										1	.75**
12. Öznel iyi oluş											1

*: $p<.05$ **: $p<.01$

Tablo 7'e göre empatik eğilim ile uygun göz ilişkisi kurabilme ($r=.16$; $p<.05$), uygun beden duruşu ($r=.23$; $p<.05$), uygun baş ve yüz hareketleri ($r=.33$; $p<.05$), gerekli sözel

kalite ($r=.26$; $p<.05$), fiziksel dinleme becerileri ($r=0,32$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Empatik eğilimi yüksek psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri de yüksek düzeydedir.

Tablo 7'ye göre öznel iyi oluş ile uygun göz ilişkisi kurabilme ($r=.18$; $p<.05$), uygun beden duruşu ($r=.24$; $p<.05$), uygun baş ve yüz hareketleri ($r=.28$; $p<.05$), gerekli sözel kalite ($r=.29$; $p<.05$), fiziksel dinleme becerileri ($r=.32$; $p<.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri de yüksek düzeydedir. Öznel iyi oluş ve empatik eğilim ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir.

Empatik eğilim ve öznel iyi oluşun fiziksel dinleme becerileri üzerindeki etkisine ait çoklu regresyon analizi sonuçlarına tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 8.

Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluşun Fiziksel Dinleme Becerileri Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	1.746	.125		13.994	.000
Empatik eğilim	.101	.052	.174	1.931	.055
Öznel iyi oluş	.081	.038	.190	2.106	*.036

R=.341 R²=.116 $\Delta R^2=.109$
F_(2;246)=16.167 p=.000

*: $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde empatik eğilim ve öznel iyi oluş ile fiziksel dinleme becerileri arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ($F_{(2;246)}=16.17$; $p<.05$) görülmektedir.

Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde öznel iyi oluşun ($\beta=.22$; $t=3.58$; $p<.05$) fiziksel dinleme becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu; empatik eğilimin fiziksel dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Buna göre sonuçlarına göre psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları fiziksel dinleme becerilerinin anlamlı bir yordayıcısıdır

Empatik eğilim ve öznel iyi oluşun psikolojik dinleme becerileri üzerindeki etkisine ait çoklu regresyon analizi sonuçlarına tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9.

Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluşun Psikolojik Dinleme Becerileri Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	2.152	.210		1.241	.000
Empatik eğilim	.008	.088	.009	.093	.926
Öznel iyi oluş	.012	.065	.018	.183	.855
R=.012 R ² =.000 Δ R ² =.008					
F _(2;246) =.019 p=.981					

*: p< .05

Tablo 9 incelendiğinde, empatik eğilim ve öznel iyi oluş ile psikolojik dinleme becerileri arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olmadığı ($F_{(2;246)}=0,02$; $p>0,05$) görülmektedir. Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde empatik eğilim ve öznel iyi oluşun birlikte psikolojik dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Buna göre empatik eğilim ve öznel iyi oluş birlikte psikolojik dinleme becerilerinin anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu amaç doğrultusunda belirlenen alt amaçlara ilişkin sonuçlar literatür ile ilişkili olarak tartışılmaktadır.

5.1.1. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerine ilişkin sonuçlar. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin mükemmel düzeyde (uygun göz ilişkisi kurabilme becerilerinin iyi düzeyde; uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri, gerekli sözel kalite mükemmel düzeyde) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bulguların elde edildiği araştırmalardan Uslu ve Arı (2005) tarafından psikolojik danışmanların danışma becerilerinin incelendiği araştırmada, psikolojik danışmanların fiziksel dinleme becerilerinin yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin kısmen yeterli düzeyde (başlangıç düzeyde doğru empati, ileri düzeyde doğru empati, yüzleştirme becerilerinin kısmen yeterli düzeyde; somutluk beceri düzeyinin yeterli) olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği benzer araştırmalardan Sarpdağ (2019) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin yordayıcılarının incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının içerik ve duygu yansıtma becerilerinin biraz yeterli olduğu, Meydan (2010) tarafından psikolojik danışman adaylarının içerik ve duygu yansıtma beceri düzeylerinin incelendiği araştırmada içerik ve duygu yansıtma becerilerini ayırt etme düzeylerine ilişkin yeterliklerinin orta düzeyde olduğu, Erlinayaumas vd. (2018) tarafından psikolojik danışman adaylarının

danışma becerilerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışma becerilerinin ortalama ve basit düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Schaeffle, Smaby, Packman & Maddux (2007) tarafından psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Psikolojik danışmanların, psikolojik danışma becerilerinin sundukları psikolojik danışma yardımının etkililiğini belirlediği öne sürülmektedir (Gladding,2000). Bu doğrultuda danışmanlığın etkili bir süreç olmasında önemli bir yer tutan danışma becerilerinin geliştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gerek psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının gerekse alanda çalışan psikolojik danışmanların bireysel ve grupla psikolojik danışma becerilerinin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması.

5.1.2.1. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin cinsiyete göre karşılaştırılması. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin (uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri, gerekli sözel kalite) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadın psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin erkek psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuçlar veren araştırmalardan Odacı, Değerli ve Bolat (2017) tarafından yapılan danışman adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile danışma becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ve Yaka (2005) tarafından psikolojik danışmanların danışma becerilerinin incelendiği araştırmada kadınların erkeklere göre psikolojik danışma becerilerinde daha yetkin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durmuşçelebi ve Karayağız (2018) tarafından yapılan psikoloji eğitimi alan öğrencilerin duygusal zeka ile psikolojik danışma öz-yeterliliklerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının yardım becerileri özyeterliliğinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; kadın psikolojik danışman adaylarının yardım becerileri öz yeterliliğinin, erkek

psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada diğer taraftan psikolojik dinleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Benzer sonuçlar veren araştırmalardan Erlinayaumas vd. (2018), Sarpdağ (2019) psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin incelendiği araştırmada ve Uslu ve Arı (2005) danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışma becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonucuna bakıldığında fiziksel dinleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılrken psikolojik dinleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulguya dayalı olarak, danışma becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin daha kapsamlı olarak incelenmesinin önemli olabileceği; ülkemizde psikolojik danışma mesleğinde kadınların daha fazla yer aldığı gerçeğinden yola çıkarak cinsiyetin psikolojik danışma mesleğine yönelme ve psikolojik danışma becerilerine etkisinin olup olmadığının ortaya koyulması bu konuda yapılacak çalışmalara katkı sağlayabilir.

5.1.2.2. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma sayısına göre karşılaştırılması. Bu araştırmada süpervizör eşliğinde iki ve daha fazla danışma gerçekleştiren danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri puanlarının süpervizör eşliğinde hiç danışma gerçekleştirilmeyen danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan

Meydan (2010) tarafından psikolojik danışman adaylarının içerik ve duygu yansıtma beceri düzeylerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının etkili içerik ve duygu yansıtma becerilerinin süpervizyon yaşantısı geçirme ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Little, Packman, Smaby & Maddux (2005) tarafından yapılan süpervizöre dayalı danışmanlık eğitiminin sonuçlarının incelendiği araştırmada süpervizyona dayalı beceri eğitiminin, danışma becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bischof vd. (2002) psikolojik danışman adaylarının farklı danışan sorunlarıyla çalışmalarının özyeterliklerini arttıracığını ifade ederken Bradley &

Boyd'a (1989) süpervizyonun danışma becerilerini artıracakını ifade etmiştir (Akt., Renfro-Michel, 2006). Literatüre bakıldığında bu bulgunun literatür benzer araştırmalarla desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan Şeker (2019), psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliliklerinin süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma bulguları genel olarak ele alındığında süpervizyon eşliğinde danışma sayısının artmasının fiziksel dinleme becerilerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Fiziksel dinleme beceri düzeyinin, süpervizör eşliğinde danışma gerçekleştirilen danışma sayısı durumuna göre artması danışman adaylarının süpervizyona ihtiyacı olduğunu göstermektedir.

5.1.2.3. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma oturumu sayısına göre karşılaştırılması. Bu araştırmada süpervizör eşliğinde dokuz ve daha fazla danışma oturumu gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme beceri düzeyinin, süpervizör eşliğinde danışma oturumu gerçekleştirilmeyen ve 1-4 oturum gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer sonuçların olduğu araştırmalar incelendiğinde; Satıcı (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlilikleri ile algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ve Pamukçu (2011) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının öz-yeterliliklerinin incelendiği araştırmalarda psikolojik danışman adaylarının gerçekleştirdiği danışma oturum sayısı ile danışma öz yeterlilikleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme beceri düzeyinin, psikolojik danışman adaylarının süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Hayran (2019) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının psikolojik

danışma öz-yeterliğinin duygusal okuryazarlık ve bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmada ve Şeker (2019) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının problem çözme becerilerinin ve mesleki öz-yeterlik algılarının özerklik, süpervizyon yaşantıları ve meslek etiği ile ilişkilerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliliklerinin danışma oturum sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının benzerlik gösterdiği, süpervizör eşliğinde danışma sayısına göre ile fiziksel dinleme becerilerinin farklılık gösterirken psikolojik dinleme becerilerinin farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Danışman eğitiminde süpervizör ile yürütülen danışma sayısında olduğu gibi danışma oturum sayısının da artırılması fiziksel dinleme becerileri konusunda daha yetkin danışman adaylarının yetişmesine olanak sağlayacaktır.

5.1.2.4. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre karşılaştırılması. Araştırmada okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının fiziksel ve psikolojik dinleme becerilerinin okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan Şeker (2019) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının problem çözme becerilerinin ve mesleki öz-yeterlik algılarının özerklik, süpervizyon yaşantıları ve meslek etiği ile ilişkilerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışmanlıktan memnun olan adayların psikolojik danışma öz yeterliliklerinin, memnun olmayan adaylara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durmuşçelebi ve Karayağız (2018) tarafından yapılan psikoloji eğitimi alan öğrencilerin duygusal zeka ile psikolojik danışma öz-yeterliliklerinin incelendiği araştırmada bölümü isteyerek seçen adayların yardım becerileri öz yeterlik düzeyinin, bölümü isteyerek seçmeyen adaylara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taytaş (2013) tarafından yapılan ve psikolojik danışmanların yeterliliklerinin incelendiği araştırmada ise okul psikolojik danışmanlarının yeterlilik algısının alanı isteyerek seçme durumuna göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Erkan (2011) tarafından yapılan okul psikolojik danışmanı öz-yeterliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolünün incelendiği araştırmada eğitim

yaşantılarına ilişkin memnuniyet arttıkça öz-yeterliğin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının benzerlik gösterdiği, okuduğu bölümü isteyerek seçen ve bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının fiziksel ve psikolojik dinleme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar, psikolojik danışman adaylarının bölümden memnun olma durumlarının kapsamlı şekilde araştırılmasının ve bölümden duyulan memnuniyetin artırılmasının psikolojik danışma becerilerine katkı sağlayacağını göstermektedir.

5.1.3. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerine ilişkin sonuçlar. Araştırmada psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu ile benzerlik gösteren çalışmalardan; Temizyürek (2019) tarafından yapılan öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin incelendiği araştırmada ve Saki (2018) tarafından yapılan PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Alver (2005) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği araştırmada ve Alper (2017) tarafından yapılan psikolojik danışmanların ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri-iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırıldığı araştırmalarda benzer şekilde psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgulara dayalı olarak psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin yüksek olması psikolojik danışman eğitimi sürecinde danışman adaylarının empatik eğilimini destekleyici ve empati becerisini geliştirici ders ve uygulamalarının olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

5.1.4. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması

5.1.4.1. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması. Araştırmada empatik eğilim düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Benzer bulgular elde edilen çalışmalar incelendiğinde İkiz (2009) tarafından yapılan psikolojik danışmanların empati düzeyinin incelendiği araştırmada, Kiraz (2011) eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada ve Petro & Hansen (1977) tarafından yapılan psikolojik danışmanların cinsiyetleri ile empatik yargıları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada empatik eğiliminin cinsiyet göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte farklı sonuçların elde edildiği araştırmalardan Saki (2018) tarafından yapılan PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, Akar (2014) tarafından yapılan PDR ve psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ve narsistik kişilik özelliklerinin incelendiği araştırmada ve Kapıkıran, Kapıkıran ve Başaran (2010) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimleri ve algıladıkları anne ve baba olumlu sosyal davranışlarının incelendiği araştırmalarda kadın psikolojik danışman adaylarının erkek psikolojik danışman adaylarına göre empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, empatik eğilimin cinsiyette göre farklılaşmasına ilişkin alan yazında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedenlerinin cinsiyetin psikolojik danışma becerileri üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik yapılacak kapsamlı araştırmalarla incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

5.1.4.2 Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre karşılaştırılması. Araştırmada okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin,

okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rogers'a (1957) göre psikolojik danışman adaylarının danışmanlık mesleğinde yetkinliğe ulaşabilmesinin ön koşulu empati becerisidir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının mesleki amacına ulaşabilmesinde empatik eğilime ihtiyaç duydukları belirtilirken (İkiz, 2009) psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının memnuniyet düzeyinin artırılmasının empatik eğilimin artmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

5.1.5. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının genel durumuna ilişkin sonuçlar. Bu çalışmada araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuçların olduğu araştırmalardan Gündüz (2018) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Savi Çakar ve İkiz (2016) tarafından yapılan psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisinin incelendiği araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ismail, Jamaludin & Sumari (2017) tarafından yapılan psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırmada psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Myers, Mobley & Booth (2003) ve Smith, Robinson & Young (2007) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik danışman adaylarının yetişkin gruplara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının psikolojik danışma becerilerine olumlu yönde katkı sağlayacağı göz önüne alındığında; psikolojik danışmanlık eğitiminde öznel iyi oluşu artırıcı ders ve uygulamaların daha fazla olmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bulgu, psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesinin psikolojik danışma alanına katkı sağlaması açısından önemli olacaktır.

5.1.6. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması

5.1.6.1. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre karşılaştırılması. Araştırmada öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Alan yazında kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili farklı sonuçların yer aldığı araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan Turp, (2017) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, Bulut (2017) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisini inceleyen araştırmada ve Topuz (2013) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği araştırmada öznel iyi oluşun cinsiyet ile ilişkili olmadığı bulunurken; kadınların erkeklere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır (Yaşar, 2015; Tekin 2019; Duman 2016). Bu sonuçlara dayalı olarak, öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyan kapsamlı araştırmalar ile erkek ve kadınların öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılığın anlaşılmasına katkı sağlanabilir.

5.1.6.2. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının okuduğu bölümden memnun olma durumuna göre karşılaştırılması. Araştırmada, okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeyinin, okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bulguların yer aldığı araştırmalara bakıldığında; Tuzgöl Dost (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının incelendiği araştırmada okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin, okuduğu bölümden memnun olmayan üniversite öğrencilerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgularda göz önüne alındığında, öznel iyi oluş genel olarak memnuniyet hali olarak (Ng, 2015) okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunması anlamlı bir sonuçtur. Buna göre,

psikolojik danışman adaylarının okuduğu bölümden memnuniyet düzeyini artırmanın öznel iyi oluşlarını destekleyeceği söylenebilir.

5.1.7. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar.

5.1.7.1 Psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye ait sonuçlar. Araştırmada psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşları ile fiziksel dinleme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu danışman adaylarının öznel iyi oluşunun yüksek olmasının psikolojik danışma sürecinde danışanlarına fiziksel dinleme açısından daha fazla odaklanabileceklerini göstermesi açısından oldukça önemlidir. Psikolojik danışma sürecinde danışmanların fiziksel dinleme becerisi ile uygun göz ilişkisi kurabilme, uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri ve gerekli sözel kalite gibi davranışları yoluyla danışanlarına şu an senin için buradayım, seninle ilgileniyorum, seni önemsiyorum gibi mesajlar vermektedirler (Egan, 1975). Böylece danışanlar danışma sürecinde kendilerini anlama, sorunlarının çözümüne odaklanma gibi değişimler yaşamaya yönelebilmektedirler. Bu nedenle fiziksel olarak dinlemenin danışma sürecinin çok önemli bir boyutunu oluşturduğu vurgulanmaktadır (Egan, 2011; Carkhuff, 2014; Nelson Jones, 2014).

Danışmanların danışanlarında bu düzeyde bir değişim yaratabilmesi için danışma sürecinde fiziksel, psikolojik, zihinsel açıdan tam olarak orada olduklarını hissettirmeleri gereklidir (Nelson Jones, 2014; Egan , 2011; Corey, 2015; Carkhuff, 2014; Sharf, 2014). Bunu başarabilmek açısından öznel iyi oluşun yüksek olması bu sürece önemli bir katkı sağlayacaktır. Çünkü öznel iyi oluş; mutluluğun psikolojik anlamı olarak (Yiğit, 2013: 551), yaşamı zihinsel ve duygusal açıdan değerlendirme yoluyla olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğunu göstermektedir (Diener, Lucas & Oishi, 2002: 63). Nitekim, Purwaningrum, Hanurawan, Degeng & Triyono (2019) tarafından okul psikolojik danışmanlarının psikolojik iyi oluşlarının fenomenolojik olarak incelendiği araştırmada da psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluşlarının danışmanlık rollerini ve işlevlerini desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla psikolojik danışmanların öznel iyi

oluşunun yüksek olmasının danışma sürecinde etkili danışmanlık yürütebilmeleri açısından oldukça önemli bir işlev göreceği düşünülmektedir. Bu açıdan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve psikolojik danışma becerileri ile ilişkisinin ortaya koyulması açısından bu bulgu özellikle danışman eğitiminde önemli görünmektedir.

Diğer taraftan araştırmada öznel iyi oluş ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgu ile danışman adaylarının öznel iyi oluşunun düşük ya da yüksek olmasının psikolojik dinleme becerileri ile ilişkili olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu durum araştırmada değerlendirilen psikolojik dinleme becerileri kapsamında (başlangıç düzeyde doğru empati, somutluk, ileri düzeyde doğru empati ve yüzleştirme gibi) temel ve ileri düzeyde danışmanlık becerilerinin değerlendirilmesi ve danışman adaylarının profesyonel olarak bu becerileri kazanmış olmasının öznel iyi oluş ile ilişkili bulunamaması ile açıklanabilir. Ancak bu bulgunun danışman adaylarının öznel iyi oluşu ile psikolojik danışma becerileri arasında bir neden sonuç ilişkisini göstermediği unutulmamalıdır. Bu doğrultuda bu konuda deneysel ve boylamsal farklı araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar yapılması uygun olacaktır.

İlgili diğer çalışmalara bakıldığında da, psikolojik danışman adaylarının sosyal dinleme becerileri (Canbolat ve Atıcı, 2019) psikolojik danışma öz yeterlikleri (Özgönül, 2019) ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların yanı sıra; Pamukçu (2011) psikolojik danışma öz yeterlilikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı örneklem gruplarıyla kapsamlı olarak incelenmesi önemli görülmektedir.

5.1.7.2 Psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkiye ait sonuçlar. Araştırmada, danışman adaylarının empatik eğilimi ile fiziksel dinleme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun benzer sonuçların ortaya koyulduğu bazı araştırmaların bulguları tarafından desteklendiği görülmektedir. Bu kapsamda, İkiz

(2006) tarafından yapılan danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada temel psikolojik danışma becerileri eğitiminin danışman adaylarının empatik eğilim düzeylerini arttırdığı; Constantine (2000) tarafından çeşitli derecelerdeki (lisans, yüksek lisans ve doktora) psikolojik danışmanlar üzerinde yapılan ve danışma yeterliliğinin yordayıcıları olarak toplumsal arzu edilebilirlik tutumları, cinsiyet ve empatinin incelendiği araştırmada empatinin çok kültürlü danışma yeterliliğinde önemli belirleyici olduğu; Smith-Hanen (1977) psikolojik danışman adaylarının danışma sürecini izleyerek sürdürdüğü araştırmada psikolojik danışmanların sözsüz davranışlarının, danışanların danışmanı algılama şeklini etkilediği; Truax & Mitchell (1971) psikolojik danışmanlık sürecinden elde edilen ses kasetlerinin değerlendirmesini yaptığı araştırmada empati ile pozitif terapötik sonuç arasında güçlü bir ilişkinin olduğu (Akt., Feller & Cottone 2003) sonuçlarına ulaşmışlardır.

Araştırmanın bulgularında fiziksel dinleme becerileri ile empatik eğilim arasında ilişki olduğu ortaya koyulurken; diğer taraftan empatik eğilim ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu sonucun empatik eğilim ile psikolojik danışma becerileri arasında bir neden sonuç ilişkisini göstermediği göz önüne alınarak bu değişkenler arasında neden sonuç ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaya yönelik deneysel ve boylamsal yöntemlerin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.

5.1.8. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin öznel iyi oluş ve empatik eğilimleri tarafından yordanma düzeyine ilişkin sonuçlar.

5.1.8.1 Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin danışma becerilerini yordama düzeyine ilişkin sonuçlar. Araştırmada psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin fiziksel dinleme becerileri ve psikolojik dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu danışman adaylarının empatik eğilimlerinin danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordamadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgunun literatür ile örtüşmediği görülmektedir. Jodry (2003) terapötik ilişkisinin oluşmasında empatinin önemli

olduğunu; Pope & Kline (1999) & Patterson (1996) empatinin etkili danışmanlık için gerekli bir özellik olduğunu; Norcross (2002) ve Clark (2010) empatinin danışmanlıkta sonuca katkı sağladığını; Bohart, Elliott, Greenberg & Watson (2011) empatinin psikolojik danışmanlık sürecinde üst düzey danışan-danışman ilişkisinin parçası olduğunu; Rogers (1957) ve Voltan Acar (2015) empatinin danışmanlık becerileri için bir koşul olduğunu; Constantine (2000) empatinin danışmanların tutumlarını ve davranışlarını tanımlamak için kullanılabileceğini; Odacı, Değerli ve Bolat (2017) empatik bir yaklaşıma sahip olan psikolojik danışmanların psikolojik danışma ve üretkenlikte verimliliğin etkinliğini arttıracaklarını; İkiz (2009) danışmanın empatik anlayışa iletişim kurma ve gösterme yeteneğine sahip olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Benzer araştırmalara bakıldığında ise Lafferty, Beutler & Crago (1989) ve Lambert ve Bergin (1983) tarafından psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan deneysel araştırmada empatinin etkili danışmanların sahip olduğu özelliklerden biri olduğu; Hill (1974) tarafından 24 psikolojik danışmanın empati düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmada empati ile empatik tepki vermenin ilişkili olduğu (Akt., Lambert, DeJulio & Stein 1978) sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlarda da görüldüğü gibi empati danışma becerilerinin önemli bir değişkeni olup etkili danışmanlık sürecinin temeli olarak görülmektedir.

Bu nedenle danışman adaylarının empatik eğiliminin danışma becerileri üzerindeki etkisinin bilinmesi ve danışma becerileri ile ilgili değişkenlerin ortaya koyulması başta danışman eğitimi programları olmak üzere bu alanda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacaktır.

5.1.8.2. Psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının danışma becerilerini yordama düzeyine ilişkin sonuçlar. Araştırmada psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının fiziksel dinleme becerilerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenirken; psikolojik dinleme becerilerini anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin psikolojik danışma becerileri üzerindeki etkisinin anlaşılmasına katkı sağlaması açısından önemlidir.

Rogers (1961) psikolojik danışmanların kişisel özelliklerinin başkalarına yardım edebilmeleri için önem taşıdığını belirtirken; Miller (2001) psikolojik danışmanların duygu durumunun, Friedman (2017) ve Lawson (2007) psikolojik sağlığının, Egan (1977) yaşama bağlılığının danışma sürecine yansıtacağını vurgulamaktadır. Ayrıca, Stalnakker-Shofner & Manyam (2014) danışmanların psikolojik olarak kendilerine bakmadan danışanlara yarar sağlayamayacağını, Reinkraut, Motulsky & Ritchie (2009) iyi hisseden psikolojik danışmanların terapötik becerileri sergilemede daha başarılı olacağını ifade etmektedir. Bu doğrultuda, Çakar ve İkiz (2016) ve Mahomed, Johari & Mahmud (2019) psikolojik danışma sürecinde kurulan terapötik ilişkinin psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluşundan ve benlik saygısından etkilendiğini savunmaktadırlar. Ayrıca Hackney & Comier (2008), Corey (2015), Egan, (1997), Luborsky (1979) ve Lazarus (1993) kişisel farkındalık ve anlayış, psikolojik bakımdan sağlıklı olma, açık fikirli olma, nesnel olma, kişiler arası ilişkilerde çekici olma gibi öznel iyi oluş ile ilişkili kavramların etkili danışmanların özelliği olduğunu öne sürmektedirler.

Sonuç olarak danışman eğitiminde öznel iyi oluşu artırıcı çalışmalar yapılmasının fiziksel dinleme becerileri konusunda yetkinliği artırmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir; psikolojik dinleme becerileri ile öznel iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiyi ortaya koymaya yönelik çalışmalar yapılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmaktadır:

1-Psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin mükemmel düzeyde (uygun göz ilişkisi kurabilme becerilerinin iyi düzeyde; uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri ve gerekli sözel kalite mükemmel düzeyde) olduğu belirlenirken; Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin kısmen yeterli düzeyde (başlangıç düzeyde doğru empati, ileri düzeyde doğru empati, yüzleştirme becerilerinin kısmen yeterli düzeyde; somutluk beceri düzeyinin yeterli düzeyde) olduğu belirlenmiştir.

2-Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenirken; fiziksel dinleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin (uygun beden duruşu, uygun baş ve yüz hareketleri ve

gerekli sözel kalite) erkek psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

3-Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenirken; fiziksel dinleme becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirilen danışma sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Süpervizör eşliğinde iki ve daha fazla danışma gerçekleştiren danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri puanlarının süpervizör eşliğinde hiç danışma gerçekleştirilmeyen danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4-Psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Süpervizör eşliğinde dokuz ve daha fazla danışma oturumu gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme beceri düzeyinin, süpervizör eşliğinde danışma oturumu gerçekleştirilmeyen ve bir-dört oturum gerçekleştiren psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan psikolojik danışman adaylarının psikolojik dinleme becerilerinin süpervizör eşliğinde gerçekleştirdiği danışma oturumu sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

5-Okuduğu bölümden memnun olan psikolojik danışman adaylarının, fiziksel ve psikolojik dinleme becerilerinin, empatik eğilimlerinin ve öznel iyi oluş düzeyinin, okuduğu bölümden memnun olmayan psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

6-Araştırmada psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğu ve empatik eğilim düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

7-Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeyinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluşun cinsiyette göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

8- Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim ile fiziksel dinleme becerileri puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenirken

empatik eğilim ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

9-Öznel iyi oluş ile fiziksel dinleme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenirken; öznel iyi oluş ile psikolojik dinleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

10- Araştırmada psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin fiziksel ve psikolojik dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

11- Araştırmada psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarının fiziksel dinleme becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenirken; psikolojik dinleme becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

5.2. Öneriler

Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır.

- Süpervizör eşliğinde psikolojik danışma sayısı ve oturum sayılarının artırılmasının psikolojik danışman adaylarının fiziksel dinleme becerileri üzerine olumlu katkı sağladığı bulgularına ulaşıldığından süpervizör eşliğinde danışma sayılarının artırılmasında yarar görülmektedir.

- Psikolojik danışman adaylarının fiziksel ve psikolojik dinleme becerilerinin hangi düzeyde olduğunun ve hangi faktörlerden etkilendiğinin anlaşılabilmesi için danışman becerileri ile ilgili araştırmalarda dinleme becerilerinin açık bir şekilde ele alınması etkili olacaktır.

- Psikolojik danışman adaylarının tercih ettikleri bölümleri isteyerek tercih etmeleri yönünde bir değişim gerçekleştirilememesine karşın bölümlerinden memnuniyetlerinin artırıcı çalışmaların yapılması, bu yönde araştırmalara ağırlık verilmesi öznel iyi oluş düzeylerinin artması açısından önemli görülmektedir.

- Empatik eğilim ve öznel iyi oluş ile fiziksel dinleme becerileri arasındaki ilişki ortaya koyulduğundan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programlarında psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşlarını arttırmaya ve empatik eğilimlerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılması önemli görülmektedir.

-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanının ana kavramlarından olan danışma becerileri ve empati ile ilgili deneysel ve boylamsal farklı örneklem gruplarıyla kapsamlı araştırmaları sayısı arttırılmalıdır.



KAYNAKLAR

- Ackerman, S. J. & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical psychology review*, 23(1), 1-33.
- Akar, A. (2014). *PDR ve psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ve narsisistik kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(46), 174-197.
- Akfırat, O. N., Ulusoy, Y. Ö. ve Kezer, F. (2018). PDR lisans programı öğrencilerinin mesleki ve kişisel gelişimlerine yönelik bir öğretim tasarımı uygulaması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 117-128.
- Akgündüz, Y. ve Bardakoğlu, Ö. (Aralık,2010). *Turizm meslek lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin bir uygulama: Kuşadası örneği*. 11. Ulusal Turizm Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri, Kuşadası.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Albrecht, K. (2006). *Sosyal zeka: Başarının yeni bilimi* (1.Baskı) (S. Gökten, Çev.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Alonso, C., Fernández-Salineró, S. & Topa, G. (2019). The impact of both individual and collaborative job crafting on Spanish teachers' well-being. *Education Sciences*, 9(2), 74.
- Alper, D. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri-iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Alver, B. (2005). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(14), 19-34.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Arkonaç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü* (1.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- American Association Psychological. (1999). Archival description of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 27(4), 589-592.
- American Counseling Association. (1997). ACA governing council minutes. https://www.counseling.org/docs/default-source/governing-council-minutes/1997-october-17-19.pdf?sfvrsn=64d0f844_6 sayfasından erişilmiştir.
- Atabil, İ. F. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ates, B. (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39.
- Atilla, G. ve Yıldırım, G. (2019). Öznel İyi Oluş Halinin İşe Tutkunluğa Etkisi: Sinop İli Tekstil Sektörü Örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 188-205.
- Atzil-Slonim, D., Bar-Kalifa, E., Fisher, H., Lazarus, G., Hasson-Ohayon, I., Lutz, W. ... Rafaeli, E. (2019). Therapists' empathic accuracy toward their clients' emotions. *Journal of consulting and clinical psychology*, 87(1), 33.
- Aydoğan, B. ve Kahraman, S. (2019). Mühendislik, Psikoloji Ve Tiyatro Bölümlerinde Okumakta Olan Üniversite Öğrencilerinde İletişim Ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 287-298.

- Bakioğlu, F. ve Türküm, A. S. S. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyeterliklerinin Çeşitli Betimsel Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 178-190.
- Balcı, S. (1996). *Danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi* (M. Şahin & I. T. Cömert, Çev.). (2. Baskı.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bekiroğlu, Ç. (2017). *Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerde tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berman, J. (1979). Counseling skills used by Black and White male and female counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 26(1), 81.
- Bischoff, R. J., Barton, M., Thober, J. & Hawley, R. (2002). Events and experiences impacting the development of clinical self confidence: a study of the first year of client contact. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 371-382.
- Bodenhorn, N. & Starkey, D. (2005). Beyond role-playing: Increasing counselor empathy through theater exercises. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1(2), 17-27.
- Boisvert, C. M. & Faust, D. (2003). Leading researchers' consensus on psychotherapy research findings: Implications for the teaching and conduct of psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(5), 508.
- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J. & Skinner, E. (2019). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10(2), 245-255.
- Budak, S. (2019). *Psikoloji sözlüğü*. (5. Baskı.). Bilim ve Sanat Yayınları.

- Bulut, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbolat, M. ve Atıcı, M. (2019). Sosyal Beceri Eğitiminin Psikolojik Danışman Adaylarının Sosyal Beceri ve Psikolojik İyi olma Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 96-115.
- Cañero Pérez, M., Mónaco Gerónimo, E. & Montoya Castilla, I. (2019). Emotional Intelligence and Empathy as Predictors of Subjective Well-Being in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.
- Carkhuff, R. R. (2014). *21.Yüzyılda Yardım etme sanatı* (F.E, İkiz, R. Karaca, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). (1. Baskı.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. & Varol, R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318.
- Clark, A. J. (2010). Empathy: An integral model in the counseling process. *Journal of Counseling & Development*, 88(3), 348-356.
- Constantine, M. G. (2000). Social desirability attitudes, sex, and affective and cognitive empathy as predictors of self-reported multicultural counseling competence. *The Counseling Psychologist*, 28(6), 857-872.
- Corcoran, K., Crusius, J. & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). (8. Baskı.). Mentis Yayıncılık.
- Covell, C. N., Huss, M. T. & Langhinrichsen-Rohling, J. (2007). Empathic deficits among male batterers: A multidimensional approach. *Journal of Family Violence*, 22(3), 165-174.
- Crews, J., Smith, M. R., Smaby, M. H., Maddux, C. D., Torres-Rivera, E., Casey, J. A. ... Urbani, S. (2005). Self-monitoring and counseling skills: Skills-based versus interpersonal process recall training. *Journal of Counseling & Development*, 83(1), 78-85.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim donanımları*. (3. Baskı.). İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Çakar, F. ve İkiz, F. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çetin, A. (2019). An Analysis of the Relationship between Teachers' Subjective Wellbeing and Their Occupational Resilience. *Sakarya University Journal of Education*, 9(3), 506-521.
- Çetinkaya-Yıldız, E. ve Toprak, E. (2016). Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(2), 513-530.
- de Kemp, R. A., Overbeek, G., de Wied, M., Engels, R. C. & Scholte, R. H. (2007). Early adolescent empathy, parental support, and antisocial behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(1), 5-18.
- Department of Health. (2001). Treatment choice in psychological therapies and counselling: Evidence based clinical practice guideline. In: Department of Health London.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.

- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford Universty Press.
- Dilek, A. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri- iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dılmaç, B. ve Baş, A. (2019). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3685-3697.
- Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumu, seçme konular*. (1. Baskı.). Ankara:: Nobel Yayıncılık.
- Doğramacıoğlu, G. (2018). *Psikoloji ve mühendislik bölümlerinde okuyan 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin anksiyete, depresyon, öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2017). *Sanatta ve günlük yaşamda ve empati*. (62. Baskı.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Du, Y. & Wei, M. (2015). Acculturation, enculturation, social connectedness, and subjective well-being among Chinese international students. *he Counseling Psychologist*, 2(43), 42.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durmuşçelebi, M. ve Karayağız, Ş. (2018). Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterliklerinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 79-108.

- Duru, E. (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı, empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Egan, G. (1975). *Psikolojik danışmaya giriş kitabına eşlik eden eğitim el kitabı*. (F. Akkoyun, Çev.). (1. Baskı.). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri* (Ö. Yüksel, Çev.). (1. Baskı.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ekinci, O. (2009). *Oğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Ekman, P. (2009). *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage (revised edition)*. Baskı.). New York: WW Norton & Company.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C. & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43.
- Eren, E. E. (2016). *Psikoloji bölümü öğrencileri ile farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin empati düzeyleri, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, M. (2019). *Bireylerin kişilik özellikleri, temel değerleri, iletişim becerileri ile öznel iyi oluş hali düzeyleri arasında nedenselliğin incelenmesi: Üniversite düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- ErlinaYaumas, N., Syafril, S., Noor, N. M., Mahmud, Z., Umar, J., Wekke, I. S. & Rahayu, T. (2018). The Importance of Counselling Basic Skills for the

Counsellors. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 119(18), 1195-1207.

Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar? *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4).

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36).

Feller, C. P. & Cottone, R. R. (2003). The importance of empathy in the therapeutic alliance. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 53-61.

Friedman, K. (2017). Counselor self-care and mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 18(2), 321-330.

Fromm, E. (2012). *Sevme Sanatı* (A. Türkmen, Çev.). (2. Baskı.). İstanbul: Altın Post Yayıncılık.

Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (N. V. Acar, Çev.). (6. Baskı.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Gök, E. (2019). *Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Gökler, R. (2009). Empatik eğilim ölçeğinin ilköğretim sekizinci sınıflar için uyarlanması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(19), 77-86.

Gülbahçe, A. ve Özkurt, S. (2016). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programını tercih edecek olan öğrencilerin empatik eğilim ve empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-15.

- Güler, Ç. Y. ve Gazioğlu, A. E. İ. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Buca Eğitim Fakóltesi Dergisi*(23).
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gün, N. (2018). *Küçük mavi empati kitabı: Duygu dilini anlamak*. (3. Baskı.). İstanbul: Kural Dışı Yayınları.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin, Algılanan Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4(2), 288-295.
- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güzel, A. (2011). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin biliş üstü becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından karşılaştırılması ve empati eğilimleri ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı (Professional Counselor: A Process Guide to Helping)* (T. Ergene & S. S. Aydemir, Çev.). (1. Baskı.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Harris, M. R. (2010). The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate-level counseling students.
- Hayran, H. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterliğinin duygusal okuryazarlık ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Heo, J.-H. & Lee, C.-J. (2010). The Effects of Empathy on Self-Esteem and Subjective Well-Being. *The Journal of the Acoustical Society of Korea*, 29(5), 332-338.
- Hill, C. E., Charles, C. & Reed, K. G. (1981). A longitudinal analysis of changes in counseling skills during doctoral training in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 28(5), 428.
- Hodgson, L. K. & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2017). *Sosyal Psikoloji* (İ. Yılmaz & A. Gelmez, Çev.). (3. Baskı.). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Horasan, H. (2017). *Akıl sağlığı çalışanlarının iş doyumunu, öznel iyi oluş düzeyleri ile mesleki anksiyete durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Iarussi, M. M., Tyler, J. M., Crawford, S. H. & Crawford, C. V. (2019). Outcomes of Incorporating Motivational Interviewing into Basic Counselor Skills Training. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 12(1), 4.
- İçgöz, A. (2010). *Çalışan ve yönetici için iş hayatı oyun kuralları*. (1. Baskı.). İstanbul: Cinius Yayınları.
- İkiz, F. E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İkiz, F. E. (2009). Investigation of counselor empathy with respect to safe schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 2057-2062.
- İkiz, F. E. (2011). Self-perceptions about properties affecting assertiveness of trainee counselors. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(2), 199-206.

- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2016). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34).
- İsmail, M., Jamaludin, S. & Sumari, M. (2017). The Counselors' Psychological Well-being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(3), 733-738.
- Jaafar, W. M. W. (2011). The counseling performance among trainee counselor in malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 512-516.
- Jodry, J. (2003). From patient to client to fellow traveler: How psychotherapists grow through their interactions in the therapeutic relationship.
- Jones, R. N. (2012). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). (1. Baskı.). Ankara: Nobel Akademi.
- Kapıkıran, N. A. (2017). *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde empati* (A. Kaya Ed.). (1. Baskı.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kapıkıran, N. A., Kapıkıran, Ş. ve Başaran, B. I. (2010). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin empatik eğilimler ve algıladıkları anne ve baba olumlu sosyal davranışları: Cinsiyetin farklılaştırıcı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 1-19.
- Karaçam, S. (2019). *Etkili psikolojik danışman nitelikleri ile iş yaşamında öznel iyi oluş ve iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kararımkak, Ö. (Eylül,2011). *Psikolojik danışma adaylarında empati*. 20. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulmuş bildiri,Burdur.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. Baskı.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).

- Kesicioğlu, O. S. ve Güven, G. (2014). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Özyeterlik Düzeyleri İle Problem Çözme, Empati Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 9(5).
- Khattar, T. ve Gawali, G. (2014). The Role of Empathy in building Counselling Self-Efficacy for Counsellors-in-Training.
- Kiraz, C. (2011). *Eğitim fakóltesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, İ. (2013). *Kişilerarası süreci hatırlama tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine, özyeterlik ve kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Korban, İ. (2018). *Psikolojik danışmanların çok kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut, F. (2016). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7).
- Kraus, D. R., Castonguay, L., Boswell, J. F., Nordberg, S. S. & Hayes, J. A. (2011). Therapist effectiveness: Implications for accountability and patient care. *Psychotherapy research*, 21(3), 267-276.
- Kutsyuruba, B., Walker, K. D., Stasel, R. S. & Al Makhamreh, M. (2019). Developing resilience and promoting well-being in early career teaching: advice from the Canadian beginning teachers. *Canadian Journal of Education*, 42(1), 285-321.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.

- Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. (3. Baskı.). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lafferty, P., Beutler, L. E. & Crago, M. (1989). Differences between more and less effective psychotherapists: A study of select therapist variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 76.
- Lambert, M. J. (1989). The individual therapist's contribution to psychotherapy process and outcome. *Clinical Psychology Review*, 9(4), 469-485.
- Lambert, M. J., DeJulio, S. S. & Stein, D. M. (1978). Therapist interpersonal skills: Process, outcome, methodological considerations, and recommendations for future research. *Psychological bulletin*, 85(3), 467.
- Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 20-34.
- Lazarus, A. A. (1993). Tailoring the therapeutic relationship, or being an authentic chameleon. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 404.
- Little, C., Packman, J., Smaby, M. H. & Maddux, C. D. (2005). The skilled counselor training model: Skills acquisition, self-assessment, and cognitive complexity. *Counselor Education and Supervision*, 44(3), 189-200.
- Luborsky, L., McLellan, A. T., Diguier, L., Woody, G. & Seligman, D. A. (1997). The psychotherapist matters: Comparison of outcomes across twenty-two therapists and seven patient samples. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1), 53-65.
- Luborsky, L., McLellan, A. T., Woody, G. E., O'Brien, C. P. & Auerbach, A. (1985). Therapist success and its determinants. *Archives of general psychiatry*, 42(6), 602-611.
- Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K. & Mahmud, M. I. (2019). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Guidance and Counselling Teachers in Schools. *Creative Education*, 10(12), 3028.
- Meydan, B. (2010). *Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin incelenmesi*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Meydan, B. (2015). Bireyle psikolojik danışma uygulamasında mikro beceri süpervizyon modeli'nin etkililiğinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- Miller, G. (2001). Finding happiness for ourselves and our clients. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 382-384.
- Mohr, D. C. (1995). Negative outcome in psychotherapy: A critical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(1), 1-27.
- Moyers, T. B. ve Miller, W. R. (2013). Is low therapist empathy toxic? *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 878.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev.) (2.baskı). Ankara: Nobel Akademi.
- Myers, J. E., Mobley, A. K. & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264-274.
- Narramore, C. M. (2000). *Psychology of Counseling: Professional Techniques for Pastors, Teachers, Youth Leaders and All Parents* (1.baskı). Michigan: Zondervan.
- Nelson Jones. (2014). *Uygulamalı danışmanlık ve yardım becerileri* (G. Sart, Çev.). (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademi.
- Ng, Y.-K. (2015). Happiness, life satisfaction, or subjective well-being? A measurement and moral philosophical perspective. *Nanyang Technological University*.
- Norcross, J. C. (2002). *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (1.baskı). Oxford: Oxford University Press.
- Odacı, H., Değerli, F. I. ve Bolat, N. (2017). Emotional intelligence levels and counselling skills of prospective psychological counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5), 622-631.

- Okun, B. F. (1997). *Effective Helping: Interviewing and Counseling Techniques*. Pacific Grove, CA: Brooks. In: Cole Publishing.
- Okun, B. F. & Kantrowitz, R. E. (1987). *Effective helping: Interviewing and counseling techniques*. (32. Baskı.). Nelson Education.
- Oran, N. T. ve Kurul, Ş. (2018). Ebelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 42-50.
- Osmanoğlu Devrim, E. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*(12), 45-70.
- Özbek, M. (2005). İnsan ilişkilerinde empatinin yeri ve önemi. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*(49).
- Özbek, M. F. (2004). Toplumsal yaşamda empati. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 1, 1-16.
- Özdayı, N. (2019). Bireysel Ve Takım Sporü İle İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Eleştirel Düşüncelerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42-54.
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği*. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkara, B. Y. ve Özmen, M. (2016). Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3), 71-100.
- Özoğlu, C. (2007). *Eğitimde rehberlik ve psikolojik danışmanlık*. (2. Baskı.). Ankara Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Pamukçu, B. (2011). *The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.

- Petro, C. S. & Hansen, J. C. (1977). Counselor sex and empathic judgment. *Journal of Counseling Psychology*, 24(4), 373.
- Patterson, C. H. (1996). Multicultural counseling: From diversity to universality. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 227-231.
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, & health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pope, V. T. & Kline, W. B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: What 10 experts think. *Psychological Reports*, 84(3_suppl), 1339-1344.
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., Degeng, I. N. S. & Triyono, T. (2019). School counselor's psychological well-being: a phenomenological study. *European Journal of Education Studies*. 6(2), 80-99.
- Reinkraut, R., Motulsky, S. L. & Ritchie, J. (2009). Developing a competent practitioner: Use of self in counseling psychology training. *Asian Journal of Counselling*, 16(1), 7-29.
- Roach, L. F. & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29-45.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Rogers, C. R. (1965). The therapeutic relationship: Recent theory and research. *Australian Journal of Psychology*, 17(2), 95-108.

- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakóltesi Dergisi*, 16(1), 103-124.
- Rowe, W., Murphy, H. B. & De Csipkes, R. A. (1975). The relationship of counselor characteristics and counseling effectiveness. *Review of Educational Research*, 45(2), 231-246.
- Roxas, M. M., David, A. P. & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, Forgiveness and Subjective Well-Being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272-283.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Saki, V. (2018). *PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel dūřünceleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eęitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarpdağ, M. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin yordayıcıları: psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Savi Çakar, F. (2018). Çocuklarda empatik eğilim, umut ve öz yeterliğin okula bağlanmayı yordama düzeyleri. *Social Sciences Studies Journal*, 27(4), 6103-6113.
- Saygılı, M. S. ve Özmutlu, İ. (2019). 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2019(2), 47-67.
- Schaeffle, S., Smaby, M. H., Packman, J. & Maddux, C. D. (2007). Performance Assessment of Counseling Skills Based on Specific Theories: Acquisition, Retention and Transfer to Actual Counseling Sessions. *Education*, 128(2).
- Schreiter, S., Pijnenborg, G. & Aan Het Rot, M. (2013). Empathy in adults with clinical or subclinical depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 150(1), 1-16.
- Sharf, R. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar* (N. V. Acar, Çev.). (5. Baskı.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Smaby, M. H., Maddux, C. D., Torres-Rivera, E. & Zimmick, R. (1999). A study of the effects of a skills-based versus a conventional group counseling training program. *Journal for Specialists in Group Work*, 24(2), 152-163.
- Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American psychologist*, 32(9), 752.
- Smith-Hanen, S. S. (1977). Effects of nonverbal behaviors on judged levels of counselor warmth and empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 24(2), 87.
- Smith, H. L., Robinson III, E. M. & Young, M. E. (2007). The relationship among wellness, psychological distress, and social desirability of entering master's-level counselor trainees. *Counselor Education and Supervision*, 47(2), 96-109.
- Stalnaker-Shofner, D.M & Manyam, S.B. (2014). The Effect of a Wellness Intervention on the Total Wellness of Counseling Practicum Graduate Students. *Journal of Counseling and Professional Psychology*, 3(48), 48-59.
- Şeker, U. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının problem çözme becerilerinin ve mesleki öz-yeterlik algılarının özerklik, süpervizyon yaşantıları ve meslek etiği*

ile ilişkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Tan, H. (1992). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. (5. Baskı.). İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Tarhan, N. (2019). *Toplum psikolojisi ve empati*. (12. Baskı.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tangal, A. R. (2019). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik tipleri ile bölüm memnuniyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 101(2), 354.
- Taytaş, M. (2013). *Psikolojik danışmanların yeterliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Tekin, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları ve algılanan ebeveyn stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temizyürek, S. (2019). *Öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi (Erciyes Üniversitesi 3.ve 4. sınıf öğrencileri örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erciyes.
- Tennant, J. E., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Terry, M. N., Clary, M. & Elzinga, N. (2015). Students' ratings of teacher support and academic and social-emotional well-being. *School psychology quarterly*, 30(4), 494.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.

- Topçu, Ç., Baker, Ö. E. ve Aydın, Y. Ç. (2016). Temel empati ölçeği Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34).
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Traş, Z. ve Keser, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç Empatik Eğilim ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2360-2380.
- Trepal, H., Haberstroh, S., Duffey, T. & Evans, M. (2007). Considerations and strategies for teaching online counseling skills: Establishing relationships in cyberspace. *Counselor Education and Supervision*, 46(4), 266-279.
- Turp, H. H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2016). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Türkçapar, M.H. (2009). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (11. Baskı.). HYB Yayıncılık, 2002 (Medico Graphics Ofset).
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.

- Urbani, S., Smith, M. R., Maddux, C. D., Smaby, M. H., Torres-Rivera, E. & Crews, J. (2002). Skills-based training and counseling self-efficacy. *Counselor Education and Supervision*, 42(2), 92-106.
- Uslu, M. (2005). *Psikolojik danışmanların danışma becerilerinin geliştirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uslu, M. ve Arı, R. (2005). Psikolojik danışmanların danışma becerisi düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(14), 509-519.
- Ültanır, E. (2005). Türkiye de Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Mesleği ve Psikolojik Danışman Eğitimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt, 1*, 102-111.
- Uzakgiden, A. M. (2019). *Öğretmenlerin öznel iyi oluşlarının öz-yeterlik inançları ve psikolojik ihtiyaçların doyumunda denge değişkenleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Voltan Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim* (11. Baskı.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Vyskocilova, J., Prasko, J. & Slepecky, M. (2011). Empathy in cognitive behavioral therapy and supervision. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 53(2), 72-83.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
- White, P. E. & Franzoni, J. B. (1990). A multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. *Counselor Education and Supervision*.
- Whiteley, J. M., Sprinthall, N. A. & Mosher, R. L. (1967). Selection and evaluation of counselor effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 14(3), 226.

- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yaka, B. (2011). *Mikro beceri eğitimi programının psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaycı, L. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim ve Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(18), 221-238.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. (1. Baskı.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yıldırım, İ. (1992). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı öğrencileri ile psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).
- Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 341-354.
- Yüksel, A. (2009). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin empatik becerileriyle aile işlevleri ve benlik kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 153-165.



EKLER

EK-1

AÇIKLAMA

Bu çalışmanın amacı; psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir. Bu amaçla farklı yeterlilikleri içeren likert tipi ve açık uçlu ölçekler aşağıda verilmiştir. **Sizden istenen kendinizi sizinle psikolojik danışma yapan birinin yerine koyarak belirtilen yeterlilikler ile kendinizi değerlendirmeniz ve verilen ölçeklerin tümünü doldurmanızdır.**

Araştırma sonuçları başka amaçla kullanılmayacaktır. Yeterlilik formlarını doldururken kimlik bilgilerinizi belirtmenize gerek yoktur. Kendiniz hakkında değerlendirme yaparken mümkün olduğunca samimi olmaya çalışın. Katkılarımızdan dolayı teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

Üniversiteniz:
Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
Yaşınız :
Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiğiniz Danışma Sayısı: 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve Üzeri ()
Süpervizör Eşliğinde Gerçekleştirdiğiniz Danışma Oturumu Sayısı: 0 () 1-4 () 5-8 () 9-16 () 17 ve üzeri ()
Farklı Cinsiyete Ki Danışanlarla Danışma Yaptım () Yapmadım ()
Bölümde Okumaktan Memnuniyet Duyuyorum () Duymuyorum ()

Ek-2: Fiziksel Ve Psikolojik Dinleme Yardım Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

BÖLÜM I

Not: Kendinizi sizinle danışma yapan birinin yerine koyarak aşağıdakimaddeleri cevaplandırınız.

A)

	Tamamen	Oldukça	Bazen	Hiç
Göz ilişkisi konuşulan konuya uygun	()	()	()	()
Benimle konuşurken bakışlarını kaçırıyor.	()	()	()	()
Konuşurken sürekli bana (yüzüme-gözlerime) bakıyor.	()	()	()	()
Doğrudan gözlerime-yüzüme bakmıyor ama bana doğru bakıyor.	()	()	()	()
Aşağı-yere veya başka tarafa bakıyor	()	()	()	()
Ben konuşurken doğrudan bana bakıyor	()	()	()	()

B)

	Tamamen	Oldukça	Bazen	Hiç
Bedeni bana dönüktü (yüz-yüze)	()	()	()	()
Rahat bir duruşu vardı.	()	()	()	()
El ve kol hareketleri yerinde ve doğal	()	()	()	()
Çok yapmacık ve aşırı kol hareketleri yapıyor	()	()	()	()
Ayakları sürekli hareket halinde	()	()	()	()
Yayılmış bir hali vardı	()	()	()	()
Oturuşu ve beden duruşuyla benden uzak durmayı ister gibiydi	()	()	()	()
Kollarını öne kavuşturmuştu.	()	()	()	()

C) (Danışmanım benimle görüşürken)

	Tamamen	Oldukça	Bazen	Hiç
Onaylayıcı baş hareketleri yapıyor	()	()	()	()
Yüz ifadesi sakin ve anlamlı	()	()	()	()
Uygun ve yerinde gülümsüyor	()	()	()	()
Sürekli gülümsüyor	()	()	()	()
Yüz ifadesi benim ifade ettiğim duygulara uygundu	()	()	()	()
Benim duygularıma danışmanımın yüz ifadesi uygun değildi	()	()	()	()
Sürekli başıyla her şeyi onaylıyor	()	()	()	()
Yüz ifadesi soğuk ve mesafeli	()	()	()	()
Asık bir yüz ifadesi vardı	()	()	()	()

D)

	Tamamen	Oldukça	Bazen	Hiç
Uygun ses tonuyla konuşuyor	()	()	()	()
Yüksek ses tonuyla konuşuyor	()	()	()	()
Danışmanımı işitmekte güçlük çektim	()	()	()	()
Çok hızlı konuşuyor	()	()	()	()
Çok yavaş konuşuyor	()	()	()	()
Anlaşılmaz ve muğlak konuşuyor	()	()	()	()
Söylemek istediklerimi benim istediğim şekilde ifade ediyor	()	()	()	()
Akıcı konuşuyor	()	()	()	()
Tutuk konuşuyor	()	()	()	()
Monoton ve tek düze konuşuyor	()	()	()	()
Anlamadığım bazı kelimeler kullanıyor	()	()	()	()
Argo sözler kullanıyor	()	()	()	()
'Tamam mı' ifadesini kullanıyor	()	()	()	()
İfade etmek istediklerini ifade etmekte zorlanıyor	()	()	()	()
Konuşurken "aaa" veya "eee" gibi sesler çıkarıyor	()	()	()	()

BÖLÜM II

Aşağıda hayali durumlarla ilgili özetlenmiş açıklamalar verilmiştir. Sizden istenilen aşağıda verilen açıklamaları dikkate alarak danışan ifadelerine, alt başlıkta istenilen nitelikte tepkide bulunmanızdır. Vereceğiniz tepkiler içerik olarak değerlendirileceğinden doğru-yanlış gibi değerlendirme söz konusu değildir. Teşekkürler.

Aşağıda özetleri verilmiş danışan ifadelerine başlangıç düzeyinde doğru empati içeren tepkiler veriniz.

A) 17 yaşındaki kız öğrenci öğretmeni hakkında konuşmakta:

“Beni mahvedeceğini tahmin ediyordum. Beni azarlayıp sınıfı terk etmemi söyleyeceğinden korkuyordum. Ama öğretmenin odasına gittik, bana yer gösterdi, oturduk ve aramızdaki farklılıklar anlattı.”

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B) 16 yaşındaki lise öğrencisi erkek okul psikolojik danışmanı ile konuşmakta:

“Bunları sizinle konuşabileceğimi zannetmiyorum. Erkek arkadaşımın aramda olanlar benim için özel konular. Sizde benim için yabancı birisiniz. Bunları hiç kimseyle hatta sizinle bile paylaşamam.”

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C) Bir anne 17 yaşındaki oğlu hakkında, okul psikolojik danışmanı ile konuşmakta:

“Benden nasıl yararlanacağını biliyor. Benimle konuşmadığında veya davranışlarıyla beni sessizce reddettiğinde çıldırarak gibi oluyorum. Benden ne isterse alıyor ve bu da; biliyorum benim hatam, onu durdurmayı hiç düşünmüyorum.”

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aşağıda özetleri bulunan belirsiz danışan ifadeleri verilmiştir. Bu ifadelerin somutlaştırılmasını sağlayacak tepkiler veriniz

A)Bazen babamla olan ilişkimden çok rahatsız oluyorum.

Danışman:

.....
.....
.....
.....
.....

B)Annem babam beni anlamıyorlar.

Danışman:

.....
.....
.....
.....
.....

C)Senin yanında kendimi kötü hissediyorum.

Danışman:

.....
.....
.....
.....
.....

Aşağıda özetleri verilmiş danışan ifadelerine ileri düzeyde doğru empati içeren tepkiler veriniz.

A) Açıklama: Lise son sınıf öğrencisi, sınıf temsilcisi olarak seçilmeyi çok ummuş. Hem ailesi hem de kendisi buna mutlak gözüyle bakmışlardır. Ancak seçilememiş ve hayal kırıklığı içerisindedir. Okul danışmanına aşağıdaki ifadeyi söylemiştir.

“Okul temsilcisi olmak çok hoşuma gidecekti. Yani bu istenilen bir şeydir. Aslında Ayşe de çalışkan, işini iyi yapan, iyi konuşan popüler bir kızdır. Üstelik herkes sınıf temsilcisi olma hakkına da sahiptir. Eğer farklı düşünecek olursam kendimi aldatmış olurum. Okulda Ayşe’den daha iyiyim ama onun kadar popüler değilim. Bununla ilgili kırgınlık duymam için hiçbir neden yok.

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

B) Açıklama: Bu öğrenci kendisiyle ve yüksek lisans programı ile ilgili bazı hayal kırıklıklarını dile getirmektedir. Okuldan ve bazı öğretmenlerinden hoşlanmadığı şeklinde bazı konulardan bahsetmektedir.

Yüksek lisans eğitimine başlamış bir mühendislik öğrencisi danışmana: “Öyle pek fazla umudum yok. Notlarım orta, hatta ortadan biraz aşağı sayılır. Eğer istersem daha iyisini yapabileceğimi biliyorum. Ama bu okuldan ve bazı hocalardan dolayı ortaya çıkan bu hayal kırıklıklarımın beni niçin bu kadar etkilediğini anlayamıyorum. Kendimi bildiğimden beri –hatta ilkokuldayken mühendis olmanın ne demek olduğu hakkında hiçbir fikrim yokken bile mühendis olmayı istiyordum. Aslında mutlu olmam gerekiyor veya en azından bu kadar mutsuz olmamam gerekiyor.

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

C) Açıklama: 10.Sınıf öğrencisi erkek, okul danışmanına aşağıdaki ifadeyi kullanmakta:

“Ne olup bittiğini bilmiyorum. Çok çalışıyorum ama iyi notlar alamıyorum. Herkes kadar çok çalıştığımı düşünüyorum ancak bütün emeklerim boşuna gidiyor gibi, daha ne yapabileceğimi bilmiyorum.

Danışman:

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki ifadeleri danışma ilişkisinde yüzleştirme prensiplerini dikkate alarak cevaplandırınız.

A) 16 yaşındaki kız öğrenci Psikolojik Danışman ile konuşmakta: *sizden gerçekten hoşlanıyorum. Ve oturumlarda yaptıklarınızdan hoşlanıyorum. Siz çok güçlüsünüz ve sizin gibi güçlü birisiyle birlikte olmak çok güzel bir duygu.*

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B) Açıklama: 21 yaşında üniversite 3.sınıf öğrencisi, arkadaşlarının kendisine herhangi bir sorumluluk, görev vermediklerinden, dolayısıyla çok yakın arkadaşları olmadığından yakınıyor. İçinde bulunduğu grubu kendisine samimi ve içten davranmamakla suçluyor. Gerçek yaşamda daha çok kendisini düşünen başkaları için hiçbir şey yapmayan ve kendi ihtiyacı olduğu zaman başkaları ile iletişim kuran bir danışan. Bu durumu, bir danışman olarak nasıl yüzleştirirsiniz?

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C) Danışan: *“Eşimden ayrıldıktan sonra kızım ile yaşamaya başladım. Kızım şu an 11.sınıfa gidiyor ve erkek arkadaşlarıyla çıkmaktan hoşlanıyor. Bu beni telaşlandırıyor ve ben bunu çeşitli bahaneler ile engelliyorum. Bu da çeşitli çatışmalara neden oluyor. Zaman zaman bende erkek arkadaşım ile bulduğumda eve geç geliyorum ve kızım niçin geç geldiğimi açıklamamı istiyor. Ben onun iyiliğini istediğim için beyaz yalanlar uyduruyorum. Ancak daha sonra kendimi suçlu hissediyorum. Yinede kızım ile olan çatışmalarım sürüyor. Beni kendisini engellemekle suçluyor. Oysa ben her şeyi onun iyiliği için yapıyorum”*

Danışman:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	Empatik Eğilim Ölçeği Aşağıdaki verilen ifadeleri okuyunuz ve size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz. Samimi cevaplarınız araştırmanın sonuçlarını olumlu yönde etkileyecektir. Teşekkürler.	Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Çok sayıda dostum var.	1	2	3	4	5
2	Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	1	2	3	4	5
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
4	Bana dertlerini anlatanlar, yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar.	1	2	3	4	5
5	Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	1	2	3	4	5
6	Duygularımı başkalarına iletmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	1	2	3	4	5
8	Birisiyle tanışırken bazen dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır.	1	2	3	4	5
9	Çevremde çok sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5
10	Düşüncelerimi başkalarına iletmekte güçlük çektiğim olur.	1	2	3	4	5
11	İnsanların çoğu bencildir.	1	2	3	4	5
12	Sinirli bir insanım.	1	2	3	4	5
13	Genellikle insanlara güvenirim.	1	2	3	4	5
14	İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar.	1	2	3	4	5
15	Girişken bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
17	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
18	Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatırlar.	1	2	3	4	5
19	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4	5
20	Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	1	2	3	4	5

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lütfen aşağıdaki ifadelerin, size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Buna göre, ifadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz. Lütfen bütün maddeleri işaretleyiniz. Katılımımız için teşekkürler.	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Orta Derecede Uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
19. Genelde hüznü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21. Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim	1	2	3	4	5
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5

26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	1	2	3	4	5
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnuttum.	1	2	3	4	5
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31. İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33. Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüne güveniyorum.	1	2	3	4	5
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim	1	2	3	4	5
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.	1	2	3	4	5
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	1	2	3	4	5
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum	1	2	3	4	5
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnuttum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Faruk YILDIRIM
Doğum Yeri ve Tarihi :09/06/1995 BURDUR

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ/EĞİTİM FAKÜLTESİ/REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Öğrenimi : MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ/EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ/REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Bildiği Yabancı Diller : İNGİLİZCE

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

İletişim

E-Posta Adresi : pdfyildirim@gmail.com
Tarih : 2020

