






Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik İyi Oluş ve Yardım Etme Becerilerine Yönelik Algılarının İncelenmesi¹

Examination of Psychological Counseling Candidates' Perceptions of Psychological Well-Being and Helping Skills

Fatma Ebru İKİZ , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, ebru.ikiz@deu.edu.tr

Damla Nur AYDIN , Psikolojik Danışman, aydin.nur.damla06@gmail.com

Belen ÇİNBİLGEL , Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, belencinbilgel10@gmail.com

Gamze KESKİN , Psikolojik Danışman, gamze.kesskiin@gmail.com

Geliş tarihi - Received: 2 Mayıs 2024

Kabul tarihi - Accepted: 16 Ağustos 2024

Yayın tarihi - Published: 28 Ağustos 2024

¹Bu makale, ilk yazar danışmanlığında, ikinci yazarın yürütücülüğünde ve diğer yazarlarla ekip olarak gerçekleştirilen ve Tübitak 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenen proje çalışmasından üretilmiştir.



Öz. Psikolojik danışmanlık ruh sağlığı açısından bir yardım hizmeti olduğu için ve psikolojik danışman da bu sürecin etkili bir elemanı olduğu için bir psikolojik danışmanın profesyonel bir şekilde yetkin ve donanım sahibi olabilmesinin yanısıra ruhsal açıdan sağlıklı ve uygun bireysel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu gereklilikten yola çıkarak bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşuna ve bunun yardım etme becerilerine etkisine yönelik algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme yöntemi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu İzmir ilinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı bulunan üç üniversiteden gönüllü katılım sağlayan 12 kadın 12 erkek toplam 24 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları ile görüşmeler yapılmış ve verilen cevaplar neticesinde içerik analizi yapılmıştır. Çalışmada psikolojik iyi oluş; olumu duygular, olumlu ilişkiler, bağlanma, hayatın anlamı ve başarı boyutlarını içeren PERMA modeli çerçevesinde incelenmiştir. Yardım etme becerileri ise konuşmaya açık davet (açık ve kapalı soru sorma şeklinde), yansıtma (duygu ve içerik yansıtma), asgari düzeyde teşvik, kişiselleştirme (amaç, sorun, anlam), kendini açma, özetleme, yüzleştirme, bağlama ve yapılama olarak sıralanabilir. Sonuçlar psikolojik iyi oluşun yardım etme becerilerine etkisinin oldukça yüksek ve önemli bir etken olduğunu, danışma sürecini danışan- psikolojik danışman ilişkisinde iki taraflı bir şekilde etkileyebileceğini ve bu durumun danışma oturumunu etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yardım etme becerilerinin içselleştirilmesinin ve danışma sürecinde etkin kullanımının psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabileceğine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman Adayı, Psikolojik Danışma, Psikolojik İyi Oluş, PERMA Modeli, Yardım Etme Becerileri.

Abstract. Psychological counseling is a service aimed at mental health, and the psychologist is an effective element in this process. Therefore, in addition to being professionally competent and equipped, a psychological counselor must also possess sound mental health and appropriate individual characteristics. Based on this requirement, this study aimed to examine the perceptions of psychological counseling candidates regarding their psychological well-being and its impact on their helping skills. The study was conducted using the qualitative research method of interviews. The sample consisted of 12 female and 12 male total 24 psychological counseling candidates from three universities in Izmir, who volunteered to participate in the study. Semi-structured interview forms were used for the interviews, and content analysis was conducted based on the responses. In the study, psychological well-being was examined within the framework of the PERMA model, which includes the dimensions of positive emotions, positive relationships, engagement, meaning in life, and accomplishment. Helping skills were categorized as open-ended invitation (asking open and closed questions), reflection (reflecting feelings and content), minimal encouragement, personalization (purpose, problem, meaning), self-disclosure, summarization, confrontation, linking, and structuring. The results show that the effect of psychological well-being on helping skills is quite high and an important factor, that it can affect the counseling process in a bilateral way in the client-counselor relationship, and that this situation can affect the counseling session. It has been concluded that the internalization of helping skills and their effective use in the counseling process can contribute to the psychological well-being of psychological counselors.

Keywords: Psychological Counseling Candidate, Psychological Counseling, Psychological Well-Being, PERMA Model, Helping Skills.



Extended Abstract

Introduction. Psychological counseling is a mental health service that requires professionalism and competence. Therefore, it is expected that psychological counseling candidates possess mentally healthy and appropriate personal characteristics. Based on this expectation, this study aimed to examine psychological counseling candidates' perceptions of psychological well-being and helping skills.

Psychological well-being can be explained as an individual's ability to cope with psychological difficulties and maintain a state of well-being. It encompasses aspects such as personal development, pursuing meaningful goals, building quality relationships, self-realization in the face of challenges, functioning fully, and living life meaningfully.

Helping skills are fundamental skills aimed to be acquired by students in Guidance and Psychological Counseling programs to provide professional and competent counseling services. While there may be different rankings and classifications of these skills, they generally include content and emotion reflection, minimal encouragement, summarizing, self-disclosure, personalization, confronting, structuring, and asking open-ended questions.

Method. This study employed a qualitative research method in the form of interviews. The sample group consisted of voluntary 4th-grade Psychological Counseling candidates from İzmir Democracy University, Ege University, and Dokuz Eylül University, which offer Guidance and Psychological Counseling programs. The participants included 12 females and 12 males. The interview consisted of 13 questions and collecting personal information. The participants were informed about the confidentiality of the research, and their consent was obtained through an informed consent form.

Results. The responses obtained from the first five questions directed at psychological counseling candidates were examined in terms of the dimensions of the PERMA model. In the dimension of positive emotions, it was found that psychological counseling candidates experienced feelings of happiness, satisfaction, awareness, commitment to the profession, acceptance, novelty, and various other positive emotions. Moreover, it was observed that the professional emotions of psychological counseling candidates began to merge with their personal emotions. In the dimension of positive relationships, results indicated awareness of communication skills improvement, transfer of empathy skills from professional to personal life, understanding the difference between professional and social identity, and both positive and negative impacts of undergraduate education. In the dimension of meaning in life, a high value was placed on the theme of "benefiting others," indicating alignment between professional and life purposes. Additionally, awareness of understanding the meaning of life, having ideals and values, being in the process of understanding the meaning of life, and not yet understanding the meaning of life were identified. In the dimension of engagement in interpersonal relationships, it was found that psychological counseling candidates gained significant awareness, especially under this dimension. In the dimension of achievement, the success perception of psychological counseling candidates towards the client was discussed, revealing a general positive self-perception but also the need for further development and competence.



Psychological counseling candidates identified their effective helping skills as "emotion reflection, content reflection, summarizing, confronting, asking open-ended questions, competency in practice, active listening, minimal encouragement, empathic approach, inviting conversation, following the counseling process, self-disclosure, establishing connections between sessions, interpreting, reframing, unconditional acceptance, respect, concretizing, motivating the client, providing examples, encouraging, and personalization." Additionally, it was found that improvement in skills such as "emotion reflection, content reflection, overall competence, questioning, empathy, confronting, summarizing, minimal encouragement, process management, concretizing, self-disclosure, inviting conversation, reframing, using metaphors, and avoiding personalization" would contribute to psychological well-being through helping skills.

The overall results show that the effect of psychological well-being on helping skills is quite high and an important factor, that it can affect the counseling process in a bilateral way in the client-counselor relationship, and that this situation can affect the counseling session. It has been concluded that the internalization of helping skills and their effective use in the counseling process can contribute to the psychological well-being of psychological counselors.

Discussion and Conclusion. Overall, psychological counseling candidates perceive themselves as effective in using micro-skills but recognize that they are not yet at the level of competence they desire as psychological counseling candidates. They expressed a desire for further improvement in these skills. Furthermore, psychological counseling candidates believe that psychological well-being has a significant and important impact on helping skills, affecting both the counseling process and the counselor-client relationship. They emphasize the importance of counselors being aware of any negative emotions, thoughts, and behaviors that may affect their psychological well-being, as well as the importance of counselors being able to control and develop themselves in this regard and, when necessary, seek psychological counseling services themselves.

Psychological counseling candidates indicated that their education helped them gain insight and discovery in various aspects of their lives, including personal, professional, and interpersonal relationships, as well as starting to understand issues they need help with and beginning to know themselves



Giriş

Psikolojik danışmanların başarılı bir danışma süreci geçirmesinde danışman olarak kendisinin, kendisinde bulunan niteliklerin ve bu nitelikler ile edindiği terapötik becerileri bir bütün haline getirebilmesinin etkisi oldukça büyüktür (Yayla ve İkiz, 2017). Bir psikolojik danışman, danışanı ile oluşturduğu terapötik süreçte başta insan olduğu için özelliklerini ve yaşamdaki deneyimlerini de sürece dahil etmektedir (Çakar ve İkiz, 2016). Psikolojik danışmanlık ruh sağlığı açısından bir yardım hizmeti olduğu için ve psikolojik danışman da bu sürecin etkili bir elemanı olduğu için bir psikolojik danışmanın profesyonel bir şekilde yetkin ve donanımlı olabilmesinin yanında ruhsal açıdan sağlıklı ve uygun bireysel özelliklere sahip olması da gerekmektedir (İkiz, 2006). Bu gereklilikten yola çıkarak bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşuna ve bunun yardım etme becerilerine etkisine ilişkin görüşlerin incelenmesine yönelik çalışma yapılmıştır.

Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini olumsuz yönlerine rağmen kabul etmesi, başkalarıyla güvenli, olumlu ilişkiler kurması, diğerlerinden bağımsız olarak düşünmesi ve davranmasıdır. Hatta bireysel ihtiyaç, değerlerine uygun olarak çevresini şekillendirebilmesi, hayatta anlam bulması, amaçlarının olması ve bireysel olarak gelişim sağlaması olarak ifade edilmiştir (Uyar, 2019). Bir başka tanım olarak psikolojik iyi oluş, anlamlı hedefleri sürdürme, kişisel gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurabilme gibi yaşamda karşı karşıya gelinen varoluşsal meydan okumalarla ve zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak ele alınmaktadır (Deniz, Erus, Büyükcebeci, 2017).

Psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin hayatını sürdürürken potansiyelinin ve hayatındaki hedeflerine dair farkındalığının olup olmadığı, çevresindeki kişiler ile ilişkilerinde kaliteli bir hayat sürdürüp sürdürmediği ile ilgilidir (Sezer, 2013). Waterman (1993), psikolojik iyi olmayı kişinin bireysel gelişimi sağlayabilmesi adına hayata karşı mücadele etmesi, gayret göstermesi olarak açıklanmıştır (Sezer, 2013). Jung'a göre psikolojik olarak sağlıklı olmanın bir göstergesi, kişinin içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği sorumlulukları gerçekleştirmesidir (Sezer, 2013). Adler'e göre ise psikolojik açıdan sağlıklı bir kişi, hayatının üç temel uğraştırıcı unsuru olan toplum, meslek, aşk ve evliliği başarılı bir şekilde sürdürebilen bireydir (Sezer, 2013). Bu bağlamda bir değerlendirme yapıldığında psikolojik iyi oluş durumunun ruhsal sağlıkla ilişkili olduğu ve kişinin hayatındaki diğer birçok soruna kaynak olabileceğini söylenebilir (Sezer, 2013).

Sezer'e (2013) göre kişiler hayatlarında yalnızca mutlu olmaya ve sorunlarını eksiltmeye çalışmamaktadır. Bununla beraber, istemeyerek de olsa, kendileri için sorun yaratacak durumların ortaya çıkmasına izin verecek davranışlar göstererek, hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadırlar. Hayatta güzel olan durumlara kolay bir şekilde ulaşamadığı için, yaşanan sıkıntılar ve çaba gösterilmesi, kişinin İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*



hayattaki psikolojik iyi oluş durumunu etkilemektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş, ancak mutluluk ve gelişme arasındaki potansiyel gerginlikte elde edilebilmektedir (Sezer, 2013). Psikolojik iyi oluş, hedefler yönünde gitmek, başkalarıyla pozitif ilişkiler içinde bulunmak ve gelişmek için çabalamak gibi varoluşsal durumlarla başarılı bir mücadeleyi ifade etmektedir (Demir ve diğerleri, 2021).

Sayfa | 1861

Psikolojik iyi oluş insanların iş yaşamında yönlendirici işlevlere sahiptir. Yapılan araştırmalara göre psikolojik iyi oluşun öz saygı, sosyal destek, öz-duyarlılık, sosyal beceriler, iyimserlik, maneviyat/ruhsallık, mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkiler gösterdiği ortaya konulurken, depresyon ile olumsuz ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Göçen, 2019). Holman, Johnson ve O'Connor (2018) psikolojik iyi oluşta ortaya çıkan gelişmelerin sağlık, iş memnuniyeti ve işe devam konularında da olumlu etkisi olabileceğini söyler. Bu bakımdan yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip kişilerin düşük psikolojik iyi oluş seviyesine sahip kişilere oranla daha işlevsel iş yaşamı sürdürdüklerini söylemek mümkündür (Demirci ve Şar, 2017).

İyi oluş çalışmaları incelendiğinde kavramı en iyi açıklayan modellerden biri perma modelidir. Coffey ve arkadaşları (2014) hayatta iyi oluşun farklı stillerde devam edebileceği gerçeğinin çok faktörlü modelleri beraberinde getirdiğini ifade etmiştir. İyi oluş modelinde, modeli oluşturmuş olan faktörlerin iyi oluşa katkısı bulunmaktadır. Bireylerin amacı faktörlere ulaşım sağlamak değil, faktörlerin kendisini için önemli olup olmadığını anladıkları taktirde, kendisi için bu faktörü elde etmektir. Bu model ile kişilerin içsel motivasyonlarına katkıda bulunmak istenir (Tunç, 2022).

Demirci (2021) perma kavramının “olumlu duygular”, “bağlanma”, ilişkiler, “anlam” ve “başarı” terimlerinin İngilizcilerinin baş harflerinin birleşiminden oluştuğunu ifade etmiştir (Demirci, 2021). Perma modelinde “olumlu duygular” kavramı neşe ve mutluluk, memnun olma durumlarını ve benzerlerini ifade etmektedir. Olumlu duygular bireyin hoşuna giden duyguları ne kadar zaman yaşamış olduğu, hangi ölçüde keyif aldığı, hangi ölçüde neşeli hissedebildiği ve duyguları ne ölçüde kazanmış olduğu ile ilgili düşünceleri tanımlanmaktadır (Yıldız ve Cenkseven Önder, 2021). “Hayata bağlanma” faktörü ise yaşama yönelik ilgili olmak ve heyecanlı duygular yaşamak, gündeminde olan işe odaklanmayı düşünmeden ve zamanın harcanmasını fark etmeksizin bir şeylerle alakadar olabilmeyi yansıtmaktadır. Bir uğraşa kendini kaptırarak duygularını zirvede yaşaması şeklinde yorumlanabilmektedir. “Olumlu ilişkiler” kavramı ise bireyin kendisi haricindeki insanlardan yardım ve dayanak alabilmesini, insanlar tarafından sevilmeğe olduğunu hissedebilmesini ve bireysel ilişkilerden tatmin olmasını tanımlamaktadır. Seligman, olumlu ilişkiler kuran kişilerin çok az yalnızlık yaşadığını ifade etmektedir (Yıldız ve Cenkseven Önder, 2021).

Olumlu ilişkiler faktörü ile ilgili yapılmış olan çalışmada Lucas ve Dyrenforth (2006), toplumsal alanda ilişkileri bulunan kişilerde, toplumsal ilişkilerin olmasının bireysel olarak onların iyi oluşlarına faydalı olmasının yanı sıra kişilerin iyi oluşunun da bu toplumsal ilişkilerin niteliğini sağlamada önemli olduğuna dikkat çekmiştir (Tunç,2022). “Yaşamın anlamı” faktörü ise bireyin bir amaç doğrultusunda hayatını devam ettirdiğini düşünmesini, gerekli ve kıymetli şeyler gerçekleştirdiğini hissetmesini ve yaşamının belirlenmiş olan bir tarafa doğru ilerlediği düşüncesini ortaya koymaktadır. Seligman’ın kişinin kendine değer biçmesini ve kendini övmesini sağlamak amacı ile bu faktöre önem verdiği ileri sürülmektedir (Yıldız ve Cenkseven Önder, 2021).

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Son faktör olan “başarılar” faktörü ise bireyin sorumlu olduğu görevleri yerine getirmesini, belirlemiş olduğu hedeflere adım atmasını, hedeflerine ulaşabilmesini sağlayan yetenekleri olmasını ifade etmektedir (Demirci, 2021). Bireyin belirli güçlüklerle baş etmek amacıyla göstermiş olduğu performans ile bireyin sahip olduğu kişisel ve nesnel başarıları, onun kendi benliğini pozitif şekilde değerlendirmesini sağlar (Yıldız ve Cenkseven Önder, 2021). Demirci (2021) “Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: bir pilot çalışma” adlı pilot çalışmada perma modeli ile geliştirilmiş olan grupla psikolojik danışmanın, danışanlarının psikolojik iyi oluşların artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Demirci, 2021).

Yardım etme becerileri

Yardım etme becerileri Hill ve O’Brien (1999) tarafından psikolojik danışman ile danışan arasındaki terapötik ilişkinin oluşmasını sağlayan, danışanın yaşamına etki etme noktasında psikolojik danışmanın danışma sürecinde kullandığı sözel ya da sözel olmayan tüm beceriler şeklinde tanımlanmıştır (Tatarhan ve Bozkurt, 2023). Voltan Acar (2023) yardım etme becerilerini/terapötik becerileri yapılama, yakından ilgilenme, konuşmaya açık davet, asgari düzeyde teşvik, duygu yansıtma, içerik yansıtma, kişiselleştirme (anlam, amaç, problem), özetleme, paylaşma, bağlama, sessizlik, müdahale etme ve bilgi verme başlıkları altında sıralamış, yüzleştirme ve kendini açma becerilerini terapötik koşullar çerçevesinde ele almıştır (Voltan Acar, 2023).

Yardım etme becerileri ya da bir diğer adıyla terapötik beceriler soru sorma, duygu yansıtma, asgari düzeyde teşvik, içerik yansıtma, kişiselleştirme: anlam-amaç-sorun, kendini katma, kendini açığa vurma, özetleme, yüzleştirme, yapılama, cesaretlendirme şeklinde sıralanmıştır (Eryılmaz ve Mutlu, 2023, ss. 83). Yardım etme becerileri konuşmaya açık davet (açık ve kapalı soru sorma şeklinde), yansıtma (duygu ve içerik yansıtma), asgari düzeyde teşvik, kişiselleştirme (amaç, sorun, anlam), kendini açma, özetleme, yüzleştirme, bağlama ve yapılama şeklinde ortaya konmaktadır (Yıldırım ve Öksüz, 2023). Bunun yanı sıra beceriler temel ve ileri düzey olmak üzere iki grupta da ele alınmıştır (Aladağ, 2013). Dikkat oluşturma, açık ve kapalı uçlu soru sorma, konuşmaya açık davet, duygu ve içerik yansıtma temel beceriler yani daha basit bir düzeyde danışma sürecine yönelik beceriler iken (Tatarhan ve Bozkurt, 2023); danışanın problemine yönelik içgörü kazanmasını sağlayan ve bununla birlikte problemine yönelik eylemde bulunmasını sağlayacak olan psikolojik danışmanın kendini açması, bilgi verme, yönlendirme yapma, yorumlama, anlık olabilme gibi beceriler ise ileri düzey beceriler şeklinde sıralanmıştır (Aladağ, 2013).

Hill ise becerileri keşfetme, içgörü, eylem şeklinde üç grupta sınıflandırmıştır (Eryılmaz ve Mutlu Çaykuş, 2019). Bu sınıflandırmaya bakıldığında keşfetme basamağında duygu yansıtma, açık uçlu ve kapalı uçlu sorular sorma, danışanın rahatlamasını sağlama, yeniden çerçeveleme; içgörü basamağında danışmanın kendini açması, yorumlama, yüzleştirme ve anlık olmak; eylem basamağında ise beceri olarak bilgi verme, yönlendirme bulunmaktadır (Meydan, 2014). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme becerilerine yönelik Emül ve Öz Soysal ’ın (2021) yaptığı “Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ve Özyeterliliklerine İlişkin Görüşleri” adlı çalışmada açık uçlu olacak şekilde 5 soru ile 4.sınıfta olan 129 psikolojik danışman adayının becerileri ve öz yeterlilikleri

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının etkin biçimde kullandıkları beceriler; içerik ve duygu yansıtma, soru sorma, dinleme, asgari düzeyde teşvik yapma, konuşmaya açık davet oluşturma, özetleme yapma, odaklanma, empati kurma, kendini açma, yorumlama, somutlaştırma, yüzleştirme, sessizlik, geri bildirim verme ve kişiselleştirme şeklinde sıralanmıştır. Aynı zamanda bu sıralama adayların kullanırken güçlük yaşadığı beceriler ve geliştirmek istediği beceriler şeklinde de sıralandığı görülmüştür (Emül ve Öz Soysal, 2021).

Yardım etme becerilerinin psikolojik iyi oluşa etkisi

Psikolojik danışmanlar, bir ruh sağlığı hizmeti vermektedir. Bu hizmet içerisinde yapılan psikolojik danışma sürecinde, danışman ve danışan birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Bu sebeple psikolojik danışmanın sahip olduğu yardım etme becerilerinin yanında bu hizmeti sağlıklı bir şekilde verebilmesi için psikolojik iyi oluşunun önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik danışmanlarının yardım etme becerilerinin psikolojik iyi oluşa etkisinin incelenmesine ilişkin alanyazın incelendiğinde bu konuya yönelik bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu noktadan hareketle yapılan çalışmada Psikolojik danışman adaylarının hem psikolojik iyi oluşlarına yönelik hem de yardım etme becerilerine ilişkin görüşleri incelenmek istenmiştir. Bu doğrultuda yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Formda 13 adet açık uçlu soru bulunmaktadır. Bunlar:

1. Psikolojik danışman adayı olarak mesleki açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindesin?
2. Psikolojik danışman adayı olarak kişisel açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindesin?
3. Psikolojik danışman adayı olarak hayatında olumlu ilişkiler kurma açısından kendini nasıl görüyorsun?
4. Psikolojik danışman adayı olarak hayatının amacını anlamak ile ilgili kendini nasıl görüyorsun?
5. Psikolojik danışma eğitimi almış olman şu an hayatının akışında kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma süreçlerine nasıl etki etti?
6. Psikolojik danışmanlık eğitiminde kendinle ilgili neler keşfettin?
7. Psikolojik danışmanlık eğitiminde iç görü olarak edindiğin ve kendinde keşfettiğin yukarıda bahsettiğin neleri hayatında eyleme dönebiliyorsun?
8. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin iç görü geliştirmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
9. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin kendini keşfetmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
10. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin iç görü edindiği ve keşfettikleri doğrultusunda eyleme geçmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
11. Psikolojik danışman adayı olarak psikolojik iyi oluşunun yardım etme becerilerine etkisini nasıl değerlendirirsin?
12. Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde kendini daha etkili hissediyorsun?
13. Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde gelişmiş psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır?



Hazırlanan açık uçlu sorular, Psikolojik danışman adayları ile birebir görüşme yapılarak sorulmuş olup sahip olduğu yardım etme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarına ilişkin görüşleri saptanmaya çalışılmıştır.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma bir olgu, olay veya durumun detaylı olarak incelenmesine imkân sağlayan bir yöntemdir (Büyükköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Görüşme; bireylerin duygu hallerini, düşünce durumlarını, tutumlarının, deneyimlerini ve rahatsız eden durumların anlaşılabilmesi için etkili bir tekniktir (Sevecan ve Çilingiroğlu, 2007).

Çalışma grubu

Nitel araştırmaların kullanım amacı araştırmaya katılan kişilerin araştırma konusu ile ilgili deneyim ve düşüncelerinin belirlenmesidir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Çalışmanın evreni İzmir’de 2023-2024 eğitim öğretim yılında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında lisans düzeyinde dördüncü sınıfta okuyan, bireyle psikolojik danışma dersi sürecine katılmış olan ve psikolojik danışman olarak deneyim edinmiş olan 226 öğrencidir. Çalışma grubu oluşturulurken kota örnekleme yolu tercih edilmiştir ve evreni yaklaşık olarak yüzde 10 temsil edecek şekilde, her bir üniversiteden 4 kadın 4 erkek olmak üzere 8 öğrenciye toplamda 24 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda etik kurul izinleri alınmıştır, ardından anabilim dalı başkanlarıyla irtibata geçilmiştir, sınıflara ulaşılarak çalışmaya davet ulaştırılmıştır. Gönüllü olarak katılmayı kabul edenlerden çalışma grubu oluşturulmuştur. Her bir katılımcı ile tek tek randevulaşmış ve yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 12’si (%50) kadın, 12’si (%50) erkek olmak üzere toplam 24 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Çalışma grubunda olan psikolojik danışman adaylarını tümü gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Psikolojik danışman adaylarına gerekli mercilerden izinler alınarak duyuru yapılarak ulaşılmıştır.

Veri toplama araçları

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algıları konusunda bilgi sahibi olmak amacı doğrultusunda yapılandırılmış görüşme tekniğine uygun olacak şekilde araştırmacılar tarafınca literatür taraması ve uzman ve proje danışmanı görüşlerine dayalı olarak belirlenmiş olan yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme formu 13 sorudan oluşmaktadır. Sorular belirlenirken konu ile alakalı alan yazı taranmış ve soru havuzu hazırlanmıştır. Proje danışmanına danışılarak geribildirim alınmış ve sorulara son şekilleri verilmiştir. Yapılandırılmış görüşme formuna ait sorular aşağıdaki şekildedir:

1. Psikolojik danışman adayı olarak mesleki açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindesin?
2. Psikolojik danışman adayı olarak kişisel açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindesin?

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



3. Psikolojik danışman adayı olarak hayatında olumlu ilişkiler kurma açısından kendini nasıl görüyorsun?
4. Psikolojik danışman adayı olarak hayatının amacını anlamak ile ilgili kendini nasıl görüyorsun?
5. Psikolojik danışmanlık eğitimi almış olman şu an hayatının akışında kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma süreçlerine nasıl etki etti?
6. Psikolojik danışmanlık eğitiminde kendinle ilgili neler keşfettin?
7. Psikolojik danışmanlık eğitiminde iç görü olarak edindiğin ve kendinde keşfettiğin yukarıda bahsettiğin neleri hayatında eyleme dökabiliyorsun?
8. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin iç görü geliştirmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
9. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin kendini keşfetmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
10. Psikolojik danışman adayı olarak yardım alan kişinin iç görü edindiği ve keşfettikleri doğrultusunda eyleme geçmesine katkı sunman açısından kendini nasıl görüyorsun?
11. Psikolojik danışman adayı olarak psikolojik iyi oluşunun yardım etme becerilerine etkisini nasıl değerlendirirsin?
12. Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde kendini daha etkili hissediyorsun?
13. Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde gelişen psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır?

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan gönüllü psikolojik danışman adaylarına ait demografik verileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda isim, soy isim, cinsiyet, yaş, lisans eğitimi alınan üniversite bilgileri alınmıştır.

İşlem yolu

Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde yürütülmüştür. Bu çalışma Tübitak 2209-A programı tarafından desteklenmiş ve tamamlanmış olan 1919B012221268 numaralı projeden üretilmiştir. Çalışmada Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Hukuk Müşavirliği tarafından 30.03.2023 tarih ve E-87347630-659-561775 sayılı Etik kurul izni alınmıştır. Belirlenen yükseköğretim kurumlarında (İzmir Demokrasi Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Ege Üniversitesi) 2023-2024 yılında lisans eğitimi almakta olan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında dördüncü sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerden gönüllü katılımcılara, araştırmacılar tarafından, araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu yüz yüze olarak görüşme yöntemi şeklinde ulaştırılmıştır. Verilerin toplanma sürecinde gönüllü katılımcı onayı alınarak ses kaydı alınmıştır. Araştırmanın amacı, araştırmaya ait bilgiler ve katılımcı cevapları araştırmacılar haricinde kimseyle paylaşılmayacağına dair gizlilik bilgileri bilgilendirmiş onam formunda paylaşılmış ve bilgilendirilmiş onam formu belgesinin biri katılımcıya verilmiştir.

Bulgular

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2)*, 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Psikolojik danışman adayları ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bilgiler içerik analizine göre 9 kategoriye ayrılmıştır.

1.Olumlu duygular

Sayfa | 1866

Katılımcıların olumlu duygularını belirlemek amacıyla katılımcılara “Psikolojik danışman adayı olarak mesleki açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindedin?” ve “Psikolojik danışman adayı olarak kişisel açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindedin?” soruları yöneltilmiştir.

Görüşmeler doğrultusunda katılımcılara yöneltilen birinci ve ikinci sorulara ilişkin elde edilen kodların frekansları ve kodlara ilişkin örnek katılımcı ifadeleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Olumlu Duygular olarak adlandırılan kategori, mesleki açıdan pozitif duygular ve kişisel açıdan pozitif duygular olarak iki alt kategoriye ayrılmıştır.

Tablo 1.
Psikolojik Danışman adaylarının sahip olduğu olumlu duygular

1. Kategori	Alt Kategoriler	Kodlar	f
Olumlu Duygular	1.Mesleki açıdan pozitif duygular	1.1.1. Mutluluk/İyi Hissetme	22
		1.1.2. Yardım etmenin yaşattığı doyum	19
		1.1.3.Farkındalık	11
		1.1.4.Mesleğe Bağlılık/ Yetkinlik	9
		1.1.5.Kabul edilebilirlik	2
		1.1.6.Yenilik	1
	2.Kişisel açıdan pozitif duygular	1.2.1.Mutluluk	23
		1.2.2.Farkındalık	11
		1.2.3.İlişkilerde Gelişme/Anlayış	7
		1.2.4.Faydalı Hissetme	3
		1.2.5.Mesleğe Uygun /Deneyimli Hissetme	3
		1.2.6.Tatmin/Doyum	3
		1.2.7.Heyecan	2
		1.2.8.Sakinlik	1
	1.2.9.Umut	1	
	1.2.10.Hassasiyet	1	
	1.2.11.Öz güven	1	

Tablo 1’de görüldüğü üzere, olumlu duygular mesleki ve kişisel açıdan iki alt kategoriye ayrılmıştır. Psikolojik danışman adayı olarak mesleki açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindedin?” sorusuna verilen cevaplar doğrultusunda mesleki açıdan pozitif duygular altı kod altında toplandığı görülmüştür. Bu kodlar; mutluluk/iyi hissetme (%92), yardım etmenin yaşattığı doyum (%79), farkındalık (%46), mesleğe bağlılık (%37,5), kabul edilebilirlik (%8), yenilik (%4) olduğu görülmüştür. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Genel olarak baktığımda hayatımda, mutluluk benim için insanlara yardım etmek diyebilirim.” (E, 22)

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



“İnsanlara yardım etmek hoşuma gidiyor, şu an aldığım danışmanın bilişsel olarak farkındalığı çok düşüktü şu an onun arttığını gördüm ve bu bana iyi hissettirdi.” (E, 21)

Tablo 1'in 2. alt kategorisi olan kişisel açıdan pozitif duyguları saptamak amacı ile sorulan “Psikolojik danışman adayı olarak kişisel açıdan hayatına ilişkin hangi pozitif duygular içindedir?” soruya ilişkin yanıtlar on bir kod altında toplanmıştır. Alınmış olan yanıtlara göre belirlenen kodlar; mutluluk (%96), farkındalık kazanma (%46), ilişkilerde gelişme/anlayış (%29) faydalı hissetme (%12,5), mesleğe uygun hissetme/deneyimli hissetme (%12.5), tatmin/doyum (%12.5), heyecan (%8), sakinlik (%4), umut (%4), hassasiyet (%4), öz güven (%4) olduğu bulunmuştur. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Zayıflık olarak gördüğüm şeyleri artık saklamıyorum ilişkilerimde gösterebiliyorum.” (K, 23)
“Bana mutluluk katıyor bu işi yapmak, yeni heyecanlar, deneyimler tadıyorum bunun vermiş olduğu bir heyecan var. Güzel şeyler hissediyorum.” (E, 24)

2.Olumlu ilişkiler

Katılımcılara yöneltilen “Psikolojik danışman adayı olarak hayatında olumlu ilişkiler kurma açısından kendini nasıl görüyorsun?” sorusuna ilişkin bulgular, görüşmeler doğrultusunda katılımcılara yöneltilen üçüncü soruya ilişkin elde edilen kodların frekansları ve kodlara ilişkin örnek katılımcı ifadeleri Tablo 2 'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Psikolojik Danışman adaylarının olumlu ilişki kurma konusunda kendine yönelik algısı

2.Kategori	Kodlar	f
Olumlu ilişkiler	2.1.İletişimi kurma ve sağlamada iyi hissetme	19
	2.2.Lisans eğitimin hayatına olumlu etkisi	12
	2.3.İletişim becerilerinde olumlu gelişme	8
	2.4.Empatiyi kendi hayatına aktarabilme	6
	2.5.İlişkileri kurma ve sürdürmede zorlanma	5
	2.6. Olumlu ilişki kurma açısından farkındalık kazanmak	3
	2.7. İçe dönük özellikten dışa dönük özelliğe evrilme	1
	2.8. Mesleki kimlik ile sosyal kimliği ayırt etme	1
	2.9.Almış olduğu Psikolojik danışmanlık lisans eğitiminin hayatına olumsuz etkisi	1

Tablo 2'de “Psikolojik danışman adayı olarak hayatında olumlu ilişkiler kurma açısından kendini nasıl görüyorsun?” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde dokuz kod altında toplanmıştır. Alınan yanıtlara göre belirlenen kodlar; iletişimi kurma ve sağlamada iyi hissetme (%79), lisans eğitiminin olumlu etkisi (%50) iletişim becerilerinde olumlu gelişme (%33), empatiyi kendi hayatına aktarabilme (%25), ilişkileri kurma ve sürdürmede zorlanma (%21), olumlu ilişki kurma açısından farkındalık kazanmak (%12.5), içe dönük özellikten dışa dönük özelliğe evrilme (%4), mesleki kimlik ile sosyal kimliği ayırt etme (%4) almış olduğu Psikolojik danışmanlık lisans eğitiminin hayatına olumsuz etkisi (%4) olduğu görülmüştür. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



“Şimdi daha çok karşımdaki insanın dünyasını anlamaya çalıştığım için daha iyi görüyorum önceye göre.” (K, 23)

“Kendimi bu konuda gerçekten iyi görüyorum, insanlarla ilişkim iyidir çünkü. İnsanlara yani ince ince, düşünceli yaklaşıyorum ve aynı şekilde etrafımdaki insanlardan bu düşünceleri gördüğüm için güzel bir ilişki kurduğumu düşünüyorum.” (K, 21)

3.Yaşamın anlamı

Katılımcılara yöneltilen, “Psikolojik danışman adayı olarak hayatının amacını anlamak ile ilgili kendini nasıl görüyorsun?” sorusuna ilişkin bulgular, görüşmeler doğrultusunda katılımcılara yöneltilen dördüncü soruya ilişkin elde edilen kodların frekansları ve kodlara ilişkin örnek katılımcı ifadeleri Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

Psikolojik Danışman adaylarının hayatın amacına yönelik algıları

3.Kategori	Kodlar	f
Yaşamın Anlamı	3.1.İnsanlara yarar sağlamak	7
	3.2.Hayatın amacını anlamak konusunda farkındalık kazanma	4
	3.3.Kişinin hayatında ideallerinin ve değerlerinin olması	4
	3.4.Mutlu olmak	3
	3.5. Hayatın amacını anlama sürecinde olmak	3
	3.6. Hayatın amacını henüz anlayamamak	2
	3.7.Fırsatları değerlendirmek/Ana odaklanmak	2
	3.8.Mesleki amacın kişisel yaşamın amacını geri planda bırakması	1
	3.9.Hayatı değerli görmek	1
	3.10.İnsanlarla iletişimde uzmanlaşmak	1
	3.11.Hayatın amacını düşünmemek	1
	3.12.İnsanların bireysel olarak duygularına saygı duymak	1
	3.13.Hayatın amacını anlama konusunda gayet iyi olduğunu düşünme	1
	3.14.Hayatın dönem dönem değiştiğine inanma	1

Tablo 3’de “Psikolojik danışman adayı olarak hayatının amacını anlamak ile ilgili kendini nasıl görüyorsun?” sorusuna ilişkin verilen yanıtlar incelendiğinde on dört kod altında toplandığı görülmüştür. Bu kodlar; insanlara yarar sağlamak (%29), hayatın amacını anlamak konusunda farkındalık kazanmak (%17), kişinin hayatında ideallerinin ve değerlerinin olması (%17), mutlu olmak (%12.5), hayatın anlamını anlama sürecinde olmak (%12.5), hayatın amacını henüz anlayamamak (%8), fırsatları değerlendirmek/ana odaklanmak (%8), yedi ayrı kodun birer kez söylenerek (%4) ile eşit olduğu bulunmuştur. Bu kodlar; Mesleki amacın kişisel yaşamın amacını geri planda bırakması, hayatı değerli görmek, insanlarla iletişimde uzmanlaşmak, hayatın amacını düşünmemek, insanların bireysel olarak duygularına saygı duymak, hayatın amacını anlama konusunda gayet iyi olduğunu düşünme, hayatın dönem dönem değiştiğine inanma olarak saptanmıştır. Katılımcılardan birinin görüşü aşağıda verilmektedir. Katılımcılardan birinin görüşü aşağıda verilmektedir.



“Yani hiç sorgulamayan hiç yaşadığının farkına varılmayan bir hayattansa en azından sorgulayarak sonunda da gerçekten bir amaç edinebilme sürecinin içerisindeyiz.” (K, 22)

“Hayatımın amacını anlama konusunda gayet iyi olduğumu düşünüyorum zaten tek amacım buydu yani bu yoldan ilerlemektir. Evet, farklı şekillerde değişik fikirlerim de oluştu ama olmak istediğim yerde olmak istediğim noktadayım.” (K, 38)

4. Kişilerarası ilişkilerinde bağlanma

Katılımcılara yöneltilen “Psikolojik danışma eğitimi almış olman şu an hayatının akışında kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma süreçlerine nasıl etki etti? “ sorusuna ilişkin bulgular, görüşmeler doğrultusunda gönüllü katılımcılara iletilen beşinci soruyla ilişki elde edilen kodların frekansları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Kişilerarası ilişkilerde bağlanma

4. Kategoriler	Kodlar	f	%
Kişilerarası ilişkilerinde bağlanma	4.1. Farkındalık kazanma	19	79
	4.2. Yararlı olması	8	33
	4.3. Güvenli bağlanma stilini benimsenmesi	7	29
	4.4. Pozitif olduğunu söyleme	3	12,5
	4.5. Kişilerarası ilişkilerde sınırı koruma	4	17
	4.6. Bağlanma sürecinde sorun yaşama	3	12,5
	4.7. Kendisini merkeze alma	2	8
	4.8. Bağlanma stilini sorgulama	1	4
	4.9. Lisans eğitiminin etkisini olmadığını düşünme	1	4
	4.10. Kişilerarası ilişkilerinde çözüm odaklı yaklaşmayı sağlamak	1	4

Tablo 4’de görüldüğü üzere kişilerarası ilişkilerde bağlanma yanıtların on kod altında toplandığı görülmüştür. Bu kodlar; farkındalık kazanma (%79), yararlı olması (%33), güvenli bağlanma stilini benimsenmesi (%29), pozitif olduğunu söyleme (%12,5), kişilerarası ilişkilerde sınırı koruma (%17), bağlanma sürecinde sorun yaşama (%12,5), kendisini merkeze alma (%8), bağlanma stilini sorgulama (%4), lisans eğitiminin etkisini olmadığını düşünme (%4), kişilerarası ilişkilerinde çözüm odaklı yaklaşmayı sağlamak (%4) kodlarında belirlenmiştir. Katılımcılardan birinin görüşü aşağıda verilmektedir. Katılımcılardan birinin görüşü aşağıda verilmektedir.

“Normalde lise hayatım olsun ya da üniversiteye başladığımda bu alan konusunda farkındalığım az olduğu noktalarda geliştirdiğim, kendimce geliştirdiğim otomatik düşüncelerimin farkında değilim. Bağlanma konusunda işte ilişkide “ben zarar görürüm” şeklinde bir yapı geliştirdiysem bunu hayatımın bütün genelinde romantik ilişkilerime vesaire aksettirdiğimi görüyordum ama şimdi şu an aynı şeyi yaşasam dönüp baktığımda bunun o kişiyle alakalı olduğunu ve hayatımın genelinde bunun geçerli olmadığını anlayabilecek durumdayım.” (E, 22)



“Güzel etkisi oldu çünkü farkında olmadığım zamanlarda hep aynı ilişkiler kuruyordum sonradan aynı döngüyü sürdürdüğümü fark edince bana daha iyi gelebilecek döngüler kurmaya özen gösterdim.” (K, 21)

5. Başarı

Sayfa | 1870

Katılımcılara yöneltilen on üç soru incelendiğinde her soruya verilen yanıtlar içerisinde “Başarı” boyutu incelenmiştir. Görüşmeler doğrultusunda gönüllü katılımcılara iletilen on üç soruyla ilişkili elde edilen kodların frekansları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5.
Başarı

5.Kategori	Alt Kategoriler	Kodlar	f
Başarı	5.1. Yardım alan kişinin içgörü geliştirmesine katkı sunma yönelik başarı	5.1.1.Kendini iyi görmesi	15
		5.1.2. Kendini yeterli görmemesi	7
		5.1.3. Kişinin başarı kazanma konusunda aceleci görmesi	3
		5.1.4. Kendini orta düzeyde görmesi	2
		5.1.5. Başarının kazanması için terapötik ilişki kurmanın gerekliliğine inanma	2
		5.1.6. Başarının kazanması içi koşulsuz kabul gerekliliği	2
	5.2. Yardım alan kişinin kendini keşfetmesine katkı sunmasına yönelik başarı	5.2.1. Kendinin iyi düzeyde olduğunu düşünüyor	10
		5.2.2. Kendinin orta düzeyde olduğunu düşünüyor	7
		5.2.3. Kendini yetersiz olduğunu düşünüyor	4
		5.2.4. Danışana farkındalık kazandıkça yetkinliği artarak başarılı düşünüyor	1
		5.2.5. Sınırların farkında olarak kendini başarılı görüyor	1
		5.2.6. Danışanın kendini keşfetmesinde kendiyile bir alakası olduğunu düşünmüyor	1
		5.2.7. Danışana destekleyici olarak başarı gösterdiğini düşünüyor	1
5.3. Yardım alan kişinin içgörü edindiği ve keşfettikleri doğrultusunda eyleme geçmesine katkı sunmasına yönelik başarı	5.3.1. Kendinin başarılı olduğunu düşünüyor	10	
	5.3.2. Danışanın etkisi olduğunu düşünüyor	6	
	5.3.3. Kendinin orta düzeyde olduğunu düşünüyor	5	
	5.3.4. İkna etme konusunda başarılı olmak	2	

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1856-1880.

DOI. 10.51460/baedb.1477473



5.3.5. Başarı kazanmasında koşulsuz kabul gerekliliği	1
5.3.6. Başarı kazanma konusunda zorlanmak	1
5.3.7. Kendini başarısız görmek	1
5.3.8. Başarı kazanma konusunda heyecanlı görmek	1

On üç soruya verilen cevaplar incelendiğinde, üç alt kategori ve yirmi bir kod altında toplandığı görülmüştür. “Yardım alan kişinin içgörü geliştirmesine katkı sunma yönelik başarı” alt kategorisinde kodlar: Kendini iyi görmesi (%50), kendini yeterli görmemesi (%29), kişinin başarı kazanma konusunda aceleci görmesi (%12,5), kendini orta düzeyde görmesi (%8), başarının kazanması için terapötik ilişki kurmanın gerekliliğine inanma (%8), başarının kazanması için koşulsuz kabul gerekliliği (%8) belirlenmiştir.

“Yardım alan kişinin kendini keşfetmesine katkı sunmasına yönelik başarı” alt kategorisinde olan kodlar : Kendinin iyi düzeyde olduğunu düşünüyor (%42), kendinin orta düzeyde olduğunu düşünüyor (%29), kendini yetersiz olduğunu düşünüyor (%17), danışana farkındalık kazandıkça yetkinliği artarak başarılı düşünüyor (%4), sınırların farkında olarak kendini başarılı görüyor (%4), danışanın kendini keşfetmesinde kendisiyle bir alakası olduğunu düşünmüyor (%4), danışana destekleyici olarak başarı gösterdiğini düşünüyor (%4) şeklinde belirlenmiştir.

“Yardım alan kişinin içgörü edindiği ve keşfettikleri doğrultusunda eyleme geçmesine katkı sunmasına yönelik başarı” kategorisine sahip kodlar: Kendinin başarılı olduğunu düşünüyor (%4), danışanın etkisi olduğunu düşünüyor (%25), kendinin orta düzeyde olduğunu düşünüyor (%21), ikna etme konusunda başarılı olmak (%8), başarı kazanmasında koşulsuz kabul gerekliliği (%4), başarı kazanma konusunda zorlanmak (%4), kendini başarısız görmek (%4), başarı kazanma konusunda heyecanlı görmek(%4) şeklinde belirlenmiştir. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Danışanımla ilk önce samimi bir ilişki kurmam gerekiyor terapötik ilişkiyi yakalamak için. Bu da sağlıklı bir iletişim kurmaktan geçiyor. Terapötik ilişki sağlandıktan sonra danışanım bana yavaş yavaş güvenmeye başlıyor o güven sağlandıktan sonra da kendisi istemsizce davranışları hayatına uygulamak için güdüleniyor. Bu da iç görü kazandırıyor. Şu an danışanımla ilk dört haftaya göre aramızda bir güven bağı var ve benim ona verdiğim teknikleri ödevleri hayatına uygulamaya başladı. Bir bakıma da bir değişim yarattığımı düşünüyorum.” (E,24)

“Şöyle, doğru sorular sorduğumda ve onda yeni bir pencere açıldığında, bir şeyi fark ettiğinde ben çok iyi hissediyorum diyorum ki tamam sonunda bunu fark etti ve ona yardım edebildim. O yardım edebilme hissi çok güzel.” (K, 23)

“Heyecanlı görüyorum danışanlarımdan daha çok heyecanlanıyorum, çünkü bir elimde bir keşif var. Hadi onla bir şey yap diye.” (K,22)

6.İç görü edinme ve keşfetme

Katılımcıların almış oldukları eğitim doğrultusunda kendileriyle ilgili geliştirdiği içgörü ve neler keşfettiklerini incelemek amacıyla “Psikolojik danışmanlık eğitiminde kendinle ilgili neler keşfettin?” ve

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



“Psikolojik danışmanlık eğitiminde iç görü olarak edindiğin ve kendinde keşfettiğin yukarıda bahsettiğin neleri hayatında eyleme dönebiliyorsun?” soruları yöneltilmiştir. Görüşmeler doğrultusunda elde edilen kodların frekansları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Psikolojik Danışman adaylarının kendine yönelik içgörü- keşif algısı ve eyleme dökme durumu

6.Kategori	Kodlar	f
İçgörü – Keşif	1.Kişisel Özelliklerine yönelik İçgörü-keşif kazanması	16
	2.Olumsuz kişisel özelliklerine yönelik İçgörü -keşif kazanması	8
	3.Kişilerarası ilişkilerine yönelik İçgörü-Keşif kazanması	8
	4.Mesleki açıdan İçgörü-keşif kazanması	7
	5.Kendisinde yardım alacak konulara yönelik İçgörü-Keşif kazanması	3
	6.Kendini Tanımaya başlamasına yönelik İçgörü-keşif kazanması	3
	7.Sorgulama	1
Eylem	<i>Evet</i>	18
	<i>Hayır</i>	8
	<i>Kısmen</i>	1

Tablo 6’da görüldüğü üzere, katılımcıların “Psikolojik danışmanlık eğitiminde kendinle ilgili neler keşfettin?” sorusuna verdiği cevapları içgörü-keşif kategorisinde 7 kod altında toplanmıştır. Bu kodlar: kişisel özelliklerine yönelik içgörü-keşif kazanması (%67), olumsuz kişisel özelliklerine yönelik içgörü -keşif kazanması (%33), kişilerarası ilişkilerine yönelik içgörü-keşif kazanması (%33), mesleki açıdan içgörü-keşif kazanması (%29), kendisinde yardım alacak konulara yönelik içgörü-keşif kazanması (%12,5), kendini tanımaya başlamasına yönelik içgörü-keşif kazanması (%12,5), sorgulama (%4) şeklinde belirlenmiştir.

Katılımcıların “Psikolojik danışmanlık eğitiminde iç görü olarak edindiğin ve kendinde keşfettiğin yukarıda bahsettiğin neleri hayatında eyleme dönebiliyorsun?” sorusuna verdiği cevaplar neticesinde dönebilme derecelerine göre kodlar oluşturulmuştur. Kodlar; evet- eyleme dönebiliyorum (%75), kısmen- kısmen eyleme dönebiliyorum (%33), hayır- eyleme dökemiyorum (%4) şeklinde 3 başlıkta toplanmıştır. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Kendimle ilgili çok şey keşfettim. Hayatı aslında akışta bıraktığımızda daha keyifli, daha rahat, daha mutlu olabileceğimi anladım. Ben daha önceden karamsar bir insandım, hayata daha iyimser, daha pozitif bakmaya başladım.” (K, 21)

“Duyguları hayatıma dönebiliyorum çünkü öncesinde bastırırdım fakat artık yaşamaya izin veriyorum duygularımı.” (K, 23)

7.Etkili olduğu hissedilen yardım etme becerileri

Katılımcıların etkili hissettiği yardım etme becerilerini belirlemek amacıyla katılımcılara “Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde kendini daha etkili hissediyorsun?” sorusu yöneltilmiştir. Görüşmeler doğrultusunda elde edilen cevapların frekansları Tablo 7’de sunulmuştur.

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2)*, 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Tablo 7.

Psikolojik danışman adayının etkili hissettiği yardım etme becerileri

7.Kategori	Kodlar	f
Etkili hissedilen yardım etme becerileri	1.İçerik Yansıtma	13
	2.Duygu Yansıtma	10
	3.Özetleme	8
	4.Yüzleştirme	7
	5.Açık Uçlu Soru Sorma	7
	6.Uygulamalarda Yetkinlik	5
	7.Etkili Dinleme	5
	8.Asgari Düzeyde Teşvik	4
	9.Empatik Yaklaşım	3
	10.Konuşmaya Açık Davet	3
	11.Danışma sürecini takip etme	3
	12.Kendini açma	3
	13.Oturumlar arası bağlantı kurma	2
	14. Yorumlama	2
	15.Yeniden çerçeveleme	1
	16.Koşulsuz kabul	1
	17.Saygı	1
	18.Somutlaştırma	1
	19.Danışanı motive etme	1
	20. Örneklendirme	1
	21.Cesaretlendirme	1
	22.Kişiselleştirme	1
	23.Etkili İletişim	1

Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda etkili hissedilen yardım etme becerileri kategorisinde 23 kod oluşturulmuştur. Bu kodlar: içerik yansıtma (%54), duygu yansıtma (%42), özetleme (%33), yüzleştirme (%29), açık uçlu soru sorma (%29), uygulamalarda yetkinlik (%21), etkili dinleme (%21), asgari düzeyde teşvik (%17), empatik yaklaşım (%12,5), konuşmaya açık davet (%12,5), danışma sürecini takip etme (%12,5), kendini açma (%12,5), oturumlar arası bağlantı kurma (%8), yorumlama (%8), yeniden çerçeveleme (%4,5), koşulsuz kabul (%4), saygı (%4), somutlaştırma (%4), danışanı motive etme (%4), örneklendirme (%4), cesaretlendirme (%4), kişiselleştirme (%4), etkili iletişim (%4) şeklinde bulunmuştur.

8.Geliştirilmesi psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak yardım etme becerileri

Katılımcıların psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacak ve geliştirmesini düşündüğü yardım etme becerilerini belirlemek amacıyla katılımcılara “Psikolojik danışman olarak hangi yardım etme becerilerinde gelişmiş psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır?” sorusu yöneltilmiştir. Görüşmeler doğrultusunda elde edilen cevapların frekansları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Psikolojik Danışman olarak psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak geliştirilmesi gereken becerilerin incelenmesi

8.Kategori	Kodlar	f
Geliştirilmesi Psikolojik İyi	1.Duygu Yansıtma	10
Oluşa Katkı Sağlayacak	2.İçerik Yansıtma	7
Yardım Etme Becerileri	3.Bütün becerilerde yetkin olma	5
	4.Soru Sorma	4
	5.Empati Yapma	3
	6.Yüzleştirme	3
	7.Özetleme	2
	8.Asgari Düzeyde Teşvik	2
	9.Süreç Yönetimi	1
	10.Somutlaştırma	1
	11.Kendini Açma	1
	12.Konuşmaya Açık Davet	1
	13.Yeniden Çerçeveleme	1
	14.Metofor Kullanma	1
	15.Kişiselleştirme Yapmamak	1

Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda geliştirilmesi psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak yardım etme becerileri kategorisinde 15 kod oluşturulmuştur. Bu kodlar: duygu yansıtma (%42), içerik yansıtma (%29), bütün becerilerde yetkin olma (%21), soru sorma (%17), empati yapma (%12,5), yüzleştirme (%12,5), özetleme (%8), asgari düzeyde teşvik (%8), süreç yönetimi (%4), somutlaştırma (%4), kendini açma (%4), konuşmaya açık davet (%4), yeniden çerçeveleme (%4), metafor kullanmak (%4), kişiselleştirme yapmamak (%4) şeklinde bulunmuştur.

9.Psikolojik iyi oluşun yardım etme becerisine etkisi

Katılımcıların psikolojik iyi oluşun kendi yardım etme becerilerine etkisini belirlemek amacıyla katılımcılara “Psikolojik danışman adayı olarak psikolojik iyi oluşun yardım etme becerilerine etkisini nasıl değerlendirirsin?” sorusu yöneltilmiştir. Soruya verilen cevaplar neticesinde psikolojik iyi oluşun yardım etme becerilerine etkisi yaklaşık %96’lık bir oranla çok etkili olduğu görülmüştür. Görüşmeler doğrultusunda iki farklı kod oluştuğu görülmektedir. Birincisi psikolojik danışmanın psikolojik açıdan iyi olup olmasının sonucunda danışma sürecinin bu durumdan etkilenebilmesidir (%96). İkincisi ise psikolojik danışmanın etkili bir danışma hizmeti verdiğinde psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamasıdır (%8).

İlk koda bakıldığında psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunda psikolojik danışmanın “motivasyonunun daha yüksek olması”, “yardım etme konusunda daha iyi hissetmesi ve daha istekli olması”; “psikolojik iyi oluşun düşük olduğu durumda herhangi bir olumsuz durumun danışma sürecine yansiyebileceği ve danışanı etkileyebileceği”, “psikolojik danışmanın dikkatini toplamada güçlük yaşayabileceği”, “danışanı etkili bir şekilde dinleme konusunda problem yaşayabileceği”, “psikolojik danışman kendini kötü hissettiğinde danışma oturumlarının da kötü geçebileceği ve danışanın kötü yönlerine daha çok odaklanılabileceği”, “psikolojik danışma esnasında transferans ve karşıt transferans durumlarının yaşanabileceği”, “psikolojik danışmanın kendi hayatında yaşadığı durumları

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2)*, 1856-1880.

DOI. 10.51460/baed.1477473



aşamadağında danışana zara verebileceğı”, “danışma oturumundan tam verim alınamayacağı”, “yardım etme becerilerini yetkin bir şekilde kullanmada güçlük yaşanabileceğı” sonuçlarına ulaşılmıştır.

Önemli bir olgu olarak psikolojik danışmanın adaylarının “kendi sorunlarına dair farkındalık kazanması”, “danışma sürecinde bu durumları kontrol etmesi gerektiğı”, “kendisini bu yönde geliştirmesi gerektiğı” ve “bu konuda yardım alması gerektiğı” ifadelerine ulaşılmıştır.

İkinci koda bakıldığında ise psikolojik danışmanın “etkili bir danışma hizmeti vermesi” ve “becerileri yetkin bir şekilde kullanması” psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan faktörler oralar ifade edilmiştir. Bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Kendi farkında olmayan biri başkasına zarar verir.” (K, 21)

“Yani danışmanın kendisinin psikolojik iyi olması çok önemli. Karşıdaki kişiye dikkatini vermesi, orada hazır olması karşıdaki kişiye ilgili davranması ve yardım etme isteğinin olması açısından çok önemli.” (E, 22)

“Hani normalde kendim iyi değilken başkalarına yardım etmek çabasında değilim ama danışanımla profesyonel bir ilişki kurduğum için ben iyi olmasam bile ona yardım etmem gerekiyor.” (K, 23)

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarının yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarına yöneltilen ilk beş sorudan alınan cevaplar ile PERMA modelinin boyutları incelenmiştir. *Olumlu duygular* boyutunda psikolojik danışman adaylarının mesleki açıdan mutluluk, iyi hissetme, yardım etmenin yaşattığı doyum, farkındalık, mesleğe bağlılık, kabul edilebilirlik, yenilik duygularına; kişisel açıdan mutluluk, farkındalık kazanma, ilişkilerde gelişme, anlayış, faydalı hissetme, mesleğe uygun hissetme, deneyimli hissetme, doyum, heyecan, sakinlik, umut, hassasiyet, öz güven duygularına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yapılan görüşmeler doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının mesleki duygularının kendi kişisel duyguları ile özdeşleşmeye başladığı görülmüştür. *Olumlu ilişkiler* boyutunda iletişim kurma ve sürdürmede iyi hissetme, iletişim becerilerinde geliştirme, mesleki açıdan kullanılan empati becerisini kendi hayatına aktarabilme, olumlu ilişki kurma açısından farkındalık kazanma, mesleki kimlik ile sosyal kimlik farkını anlayabilme ve alınan lisans eğitiminin olumlu katkısı olduğuna yönelik sonuçlarının yanında lisans eğitiminin hayatına olumsuz etkisinin de olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. *Yaşamın anlamı* boyutunda “insanlara yarar sağlamak” kodunun yüksek değerde olması mesleki amaç ile yaşamın amacının özdeşim içinde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra yaşamın anlamını anlamak açısından farkındalık kazanma, ideal ve değerlere sahip olma, mutlu olmanın yanı sıra yaşamın anlamını anlam sürecinde olma ve yaşamın anlamını henüz anlayamamış olma sonuçlarına ulaşılmıştır. *Kişilerarası ilişkilerde bağlanma* boyutunda psikolojik danışman adaylarının özellikle bu boyut altında oldukça farkındalık kazandığı sonucuna ulaşılmıştır. Son boyut olan başarı boyutunda psikolojik danışman

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



adaylarının yardım alan kişiye (danışana) yönelik başarı algısı ele alınmış olup genel olarak kendilerini iyi görmekle birlikte bu konuda daha çok gelişmenin ve yetkinlik kazanmanın gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla birlikte psikolojik iyi oluşun yüksek olması beraberinde yetkinliği de yükselttiği (Gürtürk, 2022) sonucunu düşünce olarak desteklemektedir.

Sayfa | 1876

Alanyazında psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş halini PERMA modeliyle inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş halini başka değişkenlerle inceleyen çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmüştür (Savi Çakar ve İkiz, 2016; Gürtürk, 2022). Psikolojik iyi oluşu özgecilik değişkeniyle inceleyen Sürücü (2021), “psikolojik danışman adaylarının özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmasında gönüllülük faaliyetlerinde bulunma, travma yaşanan durumlarda yardımda bulunma, alınan eğitim boyunca yardım etmenin ve yakınlık duygusunun oluşturulmasıyla sağlanan yardım durumunun psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Sürücü, 2021). Bu çalışmada ulaşılan yardım etmenin yaşattığı doyum ve insanlara yarar sağlama kodları da bu görüşü desteklemektedir.

Psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşu yardım arama tutumu ve benlik saygısı değişkeniyle inceleyen Savi Çakar ve İkiz (2016) “psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi” adlı çalışmada psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşun yüksek olmasının beklendiği ve verilen lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının psikolojik açıdan sahip olduğu semptomların azalmasında etkili olabileceği; psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik, yaşadığı psikolojik semptomları fark edebilme ve danışman adaylarının da profesyonel bir yardım alma sürecinde benlik saygısının yüksek olmasının etkili olabileceği saptanmıştır (Savi Çakar ve İkiz, 2016).

Psikolojik danışman adaylarının aldıkları eğitimin kendilerinde içgörü geliştirme ve keşfetme başlığında danışman adayının kişisel, mesleki, kişilerarası ilişkileri, kendisinde yardım alacak konulara, kendini tanımaya başlamaya yönelik içgörü-keşif kazandığı ve büyük çoğunluğun bunları hayatında eyleme dökülebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının kendilerini etkili hissettiği yardım etme becerilerinin “içerik yansıtma, duygu yansıtma, özetleme, yüzleştirme, açık uçlu soru sorma, uygulamalarda yetkinlik, etkili dinleme, asgari düzeyde teşvik, empatik yaklaşım, konuşmaya açık davet, danışma sürecini takip etme, kendini açma, oturumlar arası bağlantı kurma, yorumlama, yeniden çerçeveleme, koşulsuz kabul, saygı, somutlaştırma, danışanı motive etme, örneklendirme, cesaretlendirme, kişiselleştirme, etkili iletişim” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında psikolojik danışman adaylarının “duygu yansıtma, içerik yansıtma, bütün becerilerde yetkin olma, soru sorma, empati yapma, yüzleştirme, özetleme, asgari düzeyde teşvik, süreç yönetimi, somutlaştırma, kendini açma, konuşmaya açık davet, yeniden çerçeveleme, metafor kullanmak, kişiselleştirme yapmamak” becerilerinde gelişmek psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak yardım etme becerileri şeklinde saptanmıştır.

Genel anlamda psikolojik danışman adayları mikro beceri kullanma konusunda kendisini etkili görmekle birlikte henüz bir psikolojik danışman adayı oldukları ve yetkinlik konusunda istedikleri

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



düzeyde olmadıklarını düşündükleri için bu becerilerde daha çok gelişmeyi istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Savi Çakar ve İkiz (2016) psikolojik danışman adaylarının eğitiminde iyi oluş hallerinin artırılmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Savi Çakar ve İkiz,2016) ve bu çalışma da bu sonucu destekler niteliktedir. Bu sonuca paralel çalışma 2021 yılında Emül ve Öz Soysal tarafından gerçekleştirilmiş olup psikolojik danışman adaylarının becerilerin çoğunu etkili şekilde kullanırken aynı zamanda kullanırken zorlandığı becerilerin de çoğunlukla aynı beceriler olduğu ve bu becerilerinde gelişmek istediği sonucuna ulaşılmıştır (Emül ve Öz Soysal, 2021). Atıcı ve Ulusoy (2010) tarafından yapılan çalışmada psikolojik danışman adaylarının soru sorma, yansıtma yapma, cesaretlendirme yapma becerilerinin, dinleme, yüzleştirme yapma, kendini açma becerilerini etkili şekilde kullandığı saptanmıştır ve çalışma sonuçları benzerlik göstermiştir (Atıcı ve Ulusoy, 2010).

Şahin, Togay ve Atıcı (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da psikolojik danışman adaylarının kurmuş olduğu terapötik ilişki için gerekli temel özelliklerde iç görü sahibi olduğu, kendilerinden beklenen hem mesleki hem de bireysel özellikler konusunda farkındalık sahibi olduğu ve adayların yetkinlik olma konusunda henüz yeterli hissetmedikleri fakat yeterli olabilmek adına çaba gösterdiği saptanmıştır (Şahin, Togay ve Atıcı, 2019). Yapılmış olan çalışmada da psikolojik danışmanların kendilerini henüz yeterli hissetmeme konusunda benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının öz yeterliklerinin artmasının mesleğe ilişkin pozitif duyguları arttırdığı belirten Doğanülkü ve Kırdök (2020) 'ün düşünceleri bu çalışma ile desteklenmiştir. Korkut Owen ve Tuzgöl Dost'un 2020'de yapmış olduğu çalışmada psikolojik danışman adaylarının mesleğe ilişkin kişilik eğilimi incelenmiş olup çalışma sonucunda kişilerarası ilişkilerde özenli olmayı ve farkındalık geliştirebilmenin sınıf düzeyi arttıkça gerçekleştiği (Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020) sonucuna paralel olarak meslek hayatına adım atacak olan psikolojik danışmanların mesleki edinimlerini kendi hayatlarına uygulamaya çalışması şeklinde destekler sonuca ulaşılmıştır.

Korkut Owen ve Tuzgöl Dost'un 2020'de yapmış olduğu başka bir çalışmada psikolojik danışman adaylarının etkili oldukları özellikler "iyi iletişim kurma ve bunu yapabilmek için gerekli özellikleri bulundurma, insanlara yardım etme konusunda istekli olma, öz farkındalık geliştirme, yaşama karşı bir tavrın olması, yansız olma, yeniliklere kapalı olmama, profesyonel bir tavra ve etığe sahip alma" sonuçları (Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020) yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Yine aynı çalışmada psikolojik danışman adayının almış olduğu eğitimin kendi hayatındaki etkisi konusunda "kendini tanıma ve değişme konusunda farkındalık oluşturması, çevresini anlamayı ve tanımayı sağlama, profesyonel açıdan gelişmeyi sağlama" sonuçlarına ulaşılmıştır (Korkut Owen ve Tuzgöl Dost, 2020) ve yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Sonuçlar psikolojik iyi oluşun yardım etme becerilerine etkisinin oldukça yüksek ve önemli bir etken olduğunu, danışma sürecini danışan- psikolojik danışman ilişkisinde iki taraflı bir şekilde etkileyebileceğini ve bu durumun danışma oturumunu etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Dahası, danışma sürecinde olumsuz bir durumun yaşanmaması için, psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyecek duyguları, düşünceleri ve davranışları, öncelikle psikolojik danışmanın bilmesi, farkında olması ve anlaması gerektiği anlaşılmıştır. Yardım etme becerilerinin içselleştirilmesinin psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı anlaşılmıştır. Psikolojik danışmanın hem kendi

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 1856-1880.*

DOI. 10.51460/baebd.1477473



psikolojik iyi oluşu için hem de danışma sürecinde danışanın psikolojik iyi oluşu için kendisini kontrol edebilmesinin ve yardım etme becerilerinde gelişim göstermesinin önemli olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, ruh sağlığı uzmanlarının da gerektiğinde bir psikolojik danışma hizmeti almasının kişisel ve mesleki gelişimleri için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sayfa | 1878 Öneriler

Çalışmanın bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Psikolojik Danışmanların psikolojik iyi oluşu nasıl sağlayacağı ve koruyacağı konusunda bilgilendirici çalışmalar yapılabilir. Psikolojik Danışman adaylarının yardım etme becerileri (terapötik beceriler), terapötik koşullar ve yardım etme stilleri arasındaki farkları kavrayabilmesini sağlamak adına gerekli yönlendirme, bilgilendirme ve çalışma yapılabilir. Her ne kadar Bireyle Psikolojik Danışma dersi kapsamında süpervizyon alınsa da Psikolojik Danışman Adaylarının bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak psikolojik iyi oluşlarına dair bilgi sahibi olmak ve psikolojik iyi oluş durumlarını yönetebilme becerisi edinmek için müfredata en az 1 seçmeli ders eklenebilir. Bu çalışma sadece İzmir'de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı bulunan gönüllü 24 üniversite 4. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirildiğinden araştırma grubu genişletilebilir. Psikolojik Danışman adaylarına yönelik terapötik becerileri, danışma sürecinde nasıl etkili kullanacağına dair bilgilendirme ve uygulamalar arttırılmalıdır. Psikolojik Danışman adaylarının bilgilenebilmesi adına, psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluşunun yardım etme becerilerine ve danışma sürecine olan etkisi ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Literatür tarandığında Psikolojik Danışman adaylarına yönelik az sayıda çalışma bulunmuştur. Her ne kadar İzmir üniversiteleri, psikolojik danışman yetiştirilmesinde tüm Türkiye'den eğitim almaya gelen genç yetişkinleri bünyesinde yetiştirmekte olsada, bu çalışma sınırlı bir örnekleme yürütüldüğü için sonuçların daha genellenebilir olması için, kültürel farklılıkları ve cinsiyete dayalı farklılıkları, danışan popülasyonuna dair farklılıkları içeren ileri araştırmalar planlanması önerilmektedir.

Psikolojik Danışman adaylarına yönelik aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Psikolojik Danışman adayları, kendilerinde psikolojik olarak bir rahatsızlık görüyorsa danışanlarına daha iyi bir hizmet verebilmek için yardım almalıdır. Psikolojik Danışman adayları, danışmanlık sürecinde kullanacakları yardım etme becerilerini içselleştirme ve kendi hayatına aktarma gayretinde olmalıdır. Psikolojik Danışman adayları, alanda yetkinlik kazanabilmek için kendilerini sürekli olarak geliştirmelidir. Psikolojik Danışman adayları, etkili iletişim becerilerini öğrenmeli ve öğrendiği becerileri hayatında eyleme dökmelidir. Psikolojik Danışman adayları, kendi psikolojik sağlamlıkları ve meslek hayatı içerisinde daha etkin olmaları için kendilerini tanımalıdır. Psikolojik danışman adayları, almış oldukları eğitimler ile kendisine ve çevresine karşı farkındalık geliştirmelidir.

Sınırlılıklar

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2)*, 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Bu çalışmada sonuçlar, çalışma grubu, konu kapsamı ve yarı yapılandırılmış sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır. Katılımcıların içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Teşekkürler

Sayfa | 1879

Çalışmamızı desteklediği için TÜBİTAK'a, etik kurul izinleri için Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Hukuk Müşavirliği'ne, uygulama sürecindeki destekleri için Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi ve İzmir Demokrasi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Başkanları'na ve öğretim üyelerine, gönüllü katılımları ve içten paylaşımları ile bilime destek olan değerli çalışma grubumuza çok teşekkür ediyoruz.

Kaynakça

- Aladağ, M. (2013). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarında psikolojik danışma uygulaması öncesinde psikolojik danışma becerileri eğitimi: betimsel bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 55-79.
- Atıcı, M. ve Ulusoy, Y. (2010). Psikolojik danışman adaylarının grup rehberliği etkinliğini yürütürken kullandıkları psikolojik danışma becerilerinin, bu becerileri kullanmaya ilişkin yeterlik algılarının ve grup yönetimini sağlama yöntemlerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 62- 81.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B., (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35 (1), 192-206. DOI: 10.33308/26674874.2021351256
- Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (2), 1856-1880.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (2), 1856-1880.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Demirci, İ., ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Deniz M.E., Erus S.M. ve Büyükcebeci. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Doğanülkü, H. A. ve Kırdök, O. (2020). Psikolojik danışmanların mesleki bağlılıklarının bir yordayıcısı olarak psikolojik danışma öz yeterliliği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1387-1401. <https://doi.org/10.17679/inuefd.812605>.
- Emül, B., & Öz Soysal, F. S. (2021). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ve öz yeterliklerine ilişkin görüşleri. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 500-514. <https://doi.org/10.51460/baebd.934119>.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2023). Kuramdan uygulamaya bireyle psikolojik danışma. Anı Yayıncılık. ISBN:978-605-170-534-7
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gürtürk, (2022). *Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim, benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 779878) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- İkiz, F. E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Tez No. 189854) [Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Korkut Owen, F., ve Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarının mesleğe ilişkin kişisel eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (53), 83-110. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.620671>.
- Korkut Owen, F., ve Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (8), 259-274. <https://doi.org/10.21733/ibad.728147>.
- Meydan, B. (2014). Psikolojik danışman adaylarına psikolojik danışma becerilerinin kazandırılması: karşılaştırmalı bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 29(3), 110-123.
- Savi Çakar, F. ve İkiz, F. E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3865>
- Sevencan, F. ve Çilingiroğlu, N. (2007). Sağlık alanındaki araştırmalarda kullanılan niteliksel veri toplama yöntemleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 1-6.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4), 489-504.
- Sürücü, (2021). *Psikolojik danışman adaylarının özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Özet bildiri]. III. Uluslararası Eğitim Araştırmaları ve Öğretmen Eğitimi Kongresi, Uşak Üniversitesi. ISBN: 978-605-67840-4-0
- Şahin, İ., Togay, A., ve Atıcı, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının terapötik beceri ve koşullara ilişkin algıları. *International Journal of Human Sciences*, 16(1), 56-72.
- Tatarhan, M. ve Bozkurt, E. (2023). Psikolojik danışmanlıkta beceri eğitimi üzerine bir derleme. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(69), 2931-2940. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.67490>
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: perma modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1). DOI: 10.30803/adusobed.992436.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. (Tez No. 533876)[Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.

İkiz, F. E., Aydın, D. N., Çinbilgel, B. ve Keskin, G. (2024). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ve yardım etme becerilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1856-1880.

DOI. 10.51460/baebd.1477473



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (2), 1856-1880.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (2), 1856-1880.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Voltan Acar, N. (2022). *Yeniden terapötik iletişim – kişiler arası ilişkiler- (tamamı bizim toplumdan örnekler)*. Nobel Yayıncılık. ISBN: 978-605-133-345-8

Yayla, E. & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 7*(48).

Yıldırım, O. ve Öksüz, Y. (2023). Psikolojik danışma sürecindeki terapötik beceri ve koşulların metin analizi yöntemiyle incelenmesi: “ın treatment” dizisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 52*, 19-32. <https://doi.org/10.52642/susbed.1335920>

Yıldız, M. C. ve Cenkseven Önder, F. (2021). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerde bütünlük duygusu ve psikolojik iyi oluş: iyimserliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17* (3),432-484. DOI: 10.17860/mersinefd.929413.