

Client Perspectives: Meaning-Making in the Counseling Process

Yağmur Cennet Yurtlu^a  Ömer Emirhan Gültekin^b  Özlem Ulaş Kılıç^c 

^a Student, Giresun University, Giresun, Türkiye, yagmurcennetyrtl@gmail.com

^b Student, Giresun University, Giresun, Türkiye, omeremirhangultekin@gmail.com

^c Assoc. Prof. Dr., Giresun University, Giresun, Türkiye, ozlem.ulas@giresun.edu.tr

ABSTRACT

In the last century, it can be said that there has been an increase in studies focusing on how professional services, such as the counseling process, are perceived by the individuals receiving the service. This study aims to explore and understand the counseling process from the perspective of the clients through the analysis of the daily records kept by the clients after the counseling sessions and the process evaluation forms filled out at the end of the whole process. In this sense, it is aimed to understand how the services provided by counselors who have undergone supervised training are perceived by their clients. The thematic analysis method, one of the qualitative research methods, was used to examine the data obtained from the clients' diary records regarding their experiences in the counseling process and the evaluation forms after the counseling process. In this sense, a total of six clients and 42 diary and 6 process evaluation forms filled out by these clients at the end of each session were included in the study. Demographic Information Form, Daily Record Form and Post-Counseling Process Evaluation Form were prepared to collect data. The results of the study revealed that the participants' experiences of the counseling process were shaped by four main themes: emotional experiences, problems and perspectives, perceptions of therapeutic skills and techniques, and acquired skills and characteristics. The findings are discussed in the light of the relevant literature, and recommendations are presented to relevant stakeholders.

Article Type
Research

Article Background
Received:
11.04.2025
Accepted:
28.06.2025

Keywords
Counseling Process,
Thematic Analysis,
Diary records,
Supervision.

To cite this article: Yurtlu, Y. C., Gültekin, Ö. E., & Ulaş-Kılıç, Ö. (2025). Client perspectives: Meaning-making in the counseling process. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 13 (2), 1110-1177. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1674278>

Corresponding Author: Özlem Ulaş Kılıç, e-mail: ozlem.ulas@giresun.edu.tr

Introduction

Improving the quality of counseling services, maintaining professional standards and supporting the well-being of clients are among the main priorities of mental health services. In this sense, professional competence, adherence to ethical principles in the provision of counseling services and client-centered approach come to the fore (American Counseling Association [ACA], 2014; American Psychological Association [APA], 2005). The evaluation of supervision-based experiences, especially in preprofessional education processes, is an important tool that strengthens not only the development of practitioners but also professional advocacy. In this respect, it becomes important to focus on counseling processes and experiences in these processes to improve the quality of service delivery and to support professional development.

In recent years, disciplines of Psychology have become more interested in understanding the subjective experiences of individuals in therapeutic settings. This emphasis is particularly evident in counseling and psychotherapy processes where the aim is to enhance well-being by providing a safe and supportive environment for purposeful exploration, reflection and healing. Counseling is not only a field where problems are intervened; it is a multidimensional process that enables individuals to understand the origins of their problems, helps them develop new perspectives, and supports them to create more adaptive responses (Egan, 2011). Corey (2017) defines counseling as a comprehensive developmental process in which various techniques are used. This process aims to increase the client's self-awareness and develop psychological flexibility. In this process, it can be said that professionals who offer counseling experience are obliged to carry out a professional process in which they pay attention to ethical principles and values such as competent, professional, honest, respectful, sensitive to individual and cultural differences, social responsibility, professional and scientific responsibility (Çetinkaya-Yıldız, 2019; Myrick, 2003). The expectation of professionals and clients receiving this service at the end of this process is to increase the psychosocial functions and life satisfaction of the client (Crits-Christoph et al., 2013) and to enable them to recognize their potential and existing resources for problem solving (Egan, 2011). From this point of view, it is necessary to examine the effectiveness and progress of the counseling process, which aims to help clients recognize their own potential and existing resources that they can use in their search for solutions, in the literature.

Testing the effectiveness of the counseling process has been a phenomenon that has been examined for many years. The development of counseling services is possible by determining the factors that affect the positive changes that occur during the process and transferring the data obtained at these points to the counseling process effectively (Allemand & Flückier, 2017; Llewelyn et al., 2016). When the relevant literature is examined, it is observed that the studies are mostly about the effectiveness of counseling interventions and techniques (Seligman, 1995; Smith et al., 1980). In addition, studies focus on counseling skills (Meydan, 2010; Şahin et al., 2019; Uslu & Ari, 2005), counselor attitudes (Aladağ & Bektaş, 2007; 2009; Denizli, 2010), and process and outcome-oriented studies to understand therapeutic change (Beel, 2011; Elkins, 2016; Hill & Corbett, 1993; Lambert et al., 2001; Wampold, 2010). It is seen that these studies are mostly aimed at counselors and the counselor perspective is addressed in the studies. However, some studies show that the direction of change in the process has different meanings for clients and counselors (Binder et al., 2009; De Stefano et al., 2010) and that there are differences between the perspectives of clients and counselors towards the process (Andrade-González et al., 2017; Bachelor, 2013; Castonguay et al., 2010; Cooper, 2010; Timulak, 2010). In this sense, to make meaning in the counseling process and increase the

effectiveness of the process, it is of great importance to take the views of the clients who experience change in the therapeutic process and to understand the process from the perspective of the clients. Similarly, since meta-analysis studies (see Lambert & Ogles, 2004) indicate that the theoretical orientations and techniques used are not sufficient to achieve successful results in the counseling process and that there are other elements that create change in the process, it can be said that how clients make sense of and express therapy is an important component of the counseling process.

When the studies aimed at looking at the counseling process through the eyes of the clients and understanding their experiences are examined, it is seen that although it has been observed that it has gained depth in recent years, there are a limited number of studies and most of the studies are result-oriented and mostly aimed at counselor candidates. When these studies were examined, it was seen that there were effective and positive relationships between perceived social support (İşlegen, 2011) and the empathic and supportive behaviors of counselor candidates (Sanberk, 2010) and therapeutic alliance and therapeutic success level. Similarly, it is also seen that the techniques and skills that counselor candidates exhibit in the process and their professional attitude are evaluated as an achievement from the perspective of the clients (Kurtyılmaz et al., 2019). In addition, some studies (e.g., Buyruk Genç et al., 2019) show that clients tend to terminate early in processes where the therapeutic relationship is not established. In addition, since lack of motivation and the belief that counseling is ineffective also cause clients to terminate the counseling process early (e.g., Buyruk Genç et al., 2019), it can be said that it would be important to consult the views of the clients in this process. Especially when it is observed that there are differences between counselors' and clients' views on what change is in the process, the meaning of emotional discharge, and when trust is formed in the process (Aşcıoğlu Önal, 2021), it is possible to say that examining how the counseling process is carried out from the client's perspective can be effective in understanding the changes and formations in the process.

A review of the relevant literature reveals that there exist some studies that examine the counseling process from the perspective of the clients, but it is noteworthy that these studies are few and are mostly based on retrospective evaluations made after the counseling process is completed (e.g., Hill et al., 2005; Levitt et al., 2006). Qualitative studies that reveal clients' current feelings, thoughts and perceptions about the process while the counseling process is ongoing are quite limited. This deficiency reveals that the therapeutic process should be understood not only in terms of outcomes but also in terms of how the client experiences the process. It is stated in the literature that the data obtained during the process provides more valid and authentic findings compared to the evaluations made at the end of the process; on the other hand, retrospective narratives taken after the counseling process is completed may not fully reflect the effects of the therapeutic process. For example, while some clients may consider termination of therapy as a "therapeutic outcome", such interpretations may not coincide with existing outcome research (Burton, 2022). In this sense, it can be argued that retrospective narratives may contain recall biases and therefore, timely recording of process-specific emotional and cognitive reactions may allow for more in-depth analyses. In this context, the current research aims to make original contributions to counseling practices, training and supervision processes by trying to understand how clients experience the process in their own words during the counseling process and by making use of the evaluations made at the end of the process. In this direction, it is aimed to increase the reliability of the study by utilizing two different data collection techniques. The main aim of the study is to overcome the lack of information about client experiences in the counseling process and to provide in-depth insights that will help counselors develop more effective intervention strategies based on the client perspective.

Current Study

The client's counseling experience is multifaceted and includes the client's personal background (Krause et al., 1998; Wade & Jones, 2015), the presenting problem (Dryden, 2008), motivation (Clarkin & Levy, 2004; Fuertes & Nutt Williams, 2017), counselor characteristics (Parlak, 2021; Kurtyılmaz et al., 2019), therapeutic relationship with the counselor (Aşçıoğlu Önal, 2021; Sanberk, 2010; Beutler et al. 2004; Clarkin & Levy, 2004; Horvath & Symonds, 1991), specific techniques used during sessions (Clarkin & Levy, 2004; Muran & Lutz, 2015; Stiles et al. 2015; Zeren et al. 2020), and supervision process (Amanvermez et al. 2020; Corey, 2017; Kurtyılmaz et al. 2019). Studies aimed at understanding this multifaceted structure require looking at the counseling process not only from the results but also from the interventions and techniques used in the process. In the current study, the interventions structured by the counselors in the counseling process were described and how these interventions were experienced by the clients was examined through the client's statements. Each of these practices was planned to support the progress of the clients in the counseling process and was carried out with structured interventions at every stage of the process. How this multidimensional structure is reflected in client experiences constitutes the focus of this study.

The aim of this study is to understand and explore the counseling process from the perspective of the clients through the analysis of the diary records kept by the clients after each counseling session and post-counseling evaluation forms. In this sense, it is aimed to evaluate the thoughts and feelings in the counseling process as a natural and subjective reflection of awareness and experiences. The findings obtained aim to contribute to a deeper understanding of the client's subjective experience of the counseling process, for example, to reveal how practices such as psychoeducation, cognitive restructuring, emotion regulation skills or relaxation exercises are experienced by clients, and with which gains they are associated. Thus, the aim is to inform counseling practices and increase the effectiveness of therapeutic interventions.

Studies examining the effectiveness of the psychotherapy and counseling process show that client-related factors have a high level of influence on the effectiveness of the process (Lambert, 2008). Therefore, understanding the nuances of this experience requires more than quantitative outcome measures; it requires an in-depth exploration of the client's subjective perceptions, feelings and thoughts throughout the counseling journey. Much of the research on the counseling process has been conducted using quantitative methods to measure the effectiveness of the counseling process. In these studies, the outputs obtained at the end of the counseling process were evaluated with measurement tools and general trends were reported. On the other hand, a limited number of qualitative studies have focused on specific dimensions of client experiences (e.g. only the therapeutic relationship or satisfaction; Aşçıoğlu Önal, 2021; Beutler et al. 2004; Clarkin & Levy, 2004; Horvath & Symonds, 1991), and comprehensive analyses of how the counseling process is experienced holistically have remained limited. In this context, the current study aims to fill this gap in the literature by examining the process both in its time progression and in the client's subjective narrative through the journals kept by the clients after the session. Specifically, by focusing on the insights obtained from the diaries kept by the clients after each counseling session, it is thought that capturing lived experiences and narratives that cannot be fully captured by traditional outcome measures or data reported by the counselor by using the clients' own words and thoughts will contribute to the relevant literature. In addition, the evaluation forms applied at the end of the process aimed to provide a more holistic and retrospective perspective of the client experiences and to capture the reflections of the process not only in the moment but also over the whole process. By utilizing these two different data collection techniques (diaries and post-process evaluation forms),

it is aimed to increase the reliability of the study and to analyze client experiences in a more in-depth manner. As a result, this study aims to examine how clients experience and make sense of the process of counseling sessions both through the diaries they keep after the session and through the evaluation forms applied at the end of the process.

Method

This study was structured in line with the interpretative phenomenological analysis, one of the qualitative research designs, to understand the subjective experiences of the clients in the supervision-based counseling process. Interpretative phenomenological design focuses on how individuals experience a particular phenomenon and how they give meaning to these experiences (Smith et al., 2009). Accordingly, the study analyzed the personal meaning-making processes of counseling experiences through the diaries kept by the clients during the counseling process and their opinions in the post-process evaluation form.

Thematic analysis was used in data analysis to explore and interpret the data obtained from the daily records of the clients regarding their experiences in the counseling process and the evaluation form they filled out after the sessions. It can be said that thematic analysis was particularly preferred because it is methodologically flexible and reveals patterns of meaning and more than a single central concept through the analysis of multiple individual experiences. In this context, two of the researchers (the first and second researchers) took part in the data coding process, while one (the third researcher) served as an auditor.

Participants

The criterion sampling method, one of the purposive sampling methods that is important in obtaining deep and rich information, was used to determine the participants. Criterion sampling method involves the process of identifying and selecting individuals or groups who are particularly knowledgeable or experienced about a phenomenon of interest (Patton, 2002). In this context, the inclusion criteria in the study were being a university student, volunteering to be a client in a supervised counseling process within the scope of the counseling in Higher Education course, being in the age group of 18 and over, and voluntarily agreeing to participate in the study. Six clients (2 male and 4 female) who met these inclusion criteria were included in the study. The age range of the participants varied between 20 and 22 (See Table 1). When the distribution of the participants according to their grade level is analyzed, it is seen that the participants are high school graduates and university sophomores and seniors. When the departments of the participants are analyzed, it is seen that they are studying in different faculties.

Data saturation is the main factor that determines the number of participants in examining the adequacy of the research sample. Hill et al. (2005) argue that the number of participants between 8-15 participants allows in-depth data to be obtained and data saturation to be achieved. In other words, the adequacy of the sample size depends on various factors such as the complexity of the phenomenon under study, the richness of the data collected, and the level of detail required for research purposes. However, considering that what is important is data saturation (Glesne, 2015) and since 42 diaries of six clients were analyzed and it was observed that these diaries showed similar patterns after three participants, the data collection process was terminated. At this point, it was seen that the data obtained from six participants were sufficient, especially since the diary records provided detailed, reflective and rich explanations about the counseling process from the

clients' perspectives. In addition to the diary records, a total of six post-session evaluation records were also obtained from six participants within the scope of this study.

Table 1

Demographic Information about Participants

Codes	Sex	Age	Department	Academic Year Level	Number of Sessions Attended	Number of Diaries	Number of Post- Session Evaluation Forms
Red	Female	22	Law	4	8	8	1
Pink	Female	20	Counseling	2	6	6	1
White	Female	21	Counseling	4	6	6	1
Blue	Male	22	Turkish Language Teaching	4	8	8	1
Green	Female	20	Vocational High School Graduate	2	8	8	1
Black	Male	22	Political Science	4	6	6	1

Data Collection Tools

In the study, the Demographic Information Form was used to collect information on various characteristics of the participants, and the Daily Record Form and Post-Counseling Process Evaluation Form were used to examine their evaluations of the process and outcome.

Demographic Information Form

This form includes information on the participants' age, sex, grade level and department of study.

Daily Record Form

Within the scope of the study, for the participants to evaluate the professional support they received from the counselors, a semi-structured diary form was developed primarily after each session in a way to indicate their feelings, thoughts and physiological states related to the session. The diary form was developed by three researchers based on structured diary keeping techniques and structured in accordance with the counseling process. In this sense, after each session, the participants were asked to write down their thoughts, feelings and physiological states after leaving the session and their opinions about the session. Although there were guiding questions in the form, the participants were allowed to use their own narrative styles freely; therefore, the form was organized in a semi-structured manner. However, the participants were also instructed that they would not have to stick to this form and that it was important for them to keep a diary within an hour after the session if possible.

Post-Counseling Process Evaluation Form

In addition to the diary-keeping activity, which is one of the main data sources of the study, the Post-Counseling Process Evaluation Form, which is a semi-structured interview developed by the researchers, was also utilized. This form was developed by three researchers in the research team and similar studies in the literature (e.g. Aşcıoğlu Önal, 2021; Hill et al., 2005) were examined in line

with qualitative data collection principles during the structuring process. To ensure the content validity of the form, an expert academic in the fields of counseling and qualitative research was consulted and minor adjustments were made to the content. This form was applied to the clients after the counseling process was terminated. In this sense, the form includes questions about the participants' expectations from the counseling process, the fulfillment of these expectations, the strengths and weaknesses of the process, metaphor analogies about the process, and satisfaction levels. This form was used as a complement to the diary data for data triangulation to enable a more holistic and retrospective evaluation of the experiences related to the process.

Data Collection Techniques

Two different data collection techniques were used in the study: document analysis and form-based structured interviews.

Document analysis: Diary records, which constitute the main data source of the study, were written by the participants after each counseling session. These documents are authentic reflections of feelings, thoughts and observations about the counseling process. These records, which reflect the participants' current experiences after the sessions, were considered as written qualitative data and analyzed within the scope of document analysis (Merriam & Tisdell, 2016).

Form-based structured interview: The Post-Counseling Process Evaluation Form was applied to the participants after the counseling process was completed. This form aims to reveal the general evaluations and gains of the clients regarding the process through open-ended questions. In this respect, it was considered as the structured form of the interview technique (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Research Context

The necessary ethics committee permission dated 08.11.2023 and numbered E-50288587-050.06.04-2300007471 was obtained from Giresun University Social Sciences, Science and Engineering Sciences Research Ethics Committee. To determine the clients to be included in the study, various announcements were made in order to reach individuals who volunteered to receive counseling services. In this context, an announcement text was prepared, and this text was posted on various social media platforms (Facebook, Instagram, etc.) and on various boards of the university. In the announcement text, detailed information about the counseling process and the purpose of the research was presented.

Participants who met the inclusion criteria specified in the announcement contacted the researchers via e-mail. In the intake with the eligible participants, a detailed information about the purpose of the study was given again. Since six participants gave their consent to participate in the study, the participants were asked to sign the Informed Consent Form, which was prepared to ensure that they were informed about the purpose, scope, duration, possible risks and rights of the research and that their voluntary participation was documented with written consent, the Video Recording Consent Form, which was used to obtain the explicit consent of the participants to record the counseling sessions in order to be monitored during the supervision process, and the permission form for the anonymous publication of the session results. As stated, since all participants completed the necessary signature process, the interviews were conducted face-to-face with some participants and online with others. The sessions were conducted face-to-face and online entirely upon the client's request.

This research, which aims to understand the experiences of clients during the counseling process, is based on the supervised counseling process conducted within the scope of the “Counseling Practices in Higher Education” course at a university’s graduate level. Methods such as case analysis, role-playing, and feedback were used in the supervision process. Throughout the counseling process, the Eclectic Counseling Approach was adopted in line with the needs of the clients and various therapeutic techniques were applied. These techniques include cognitive restructuring, development of emotion regulation skills, relaxation exercises, mindfulness exercises, psychoeducation to increase communication skills, problem-solving skills training, and journaling practices. These practices were planned and implemented according to the needs and readiness of the client at different stages of the counseling process. In addition, these interventions and techniques were structured under the guidance of the supervisor and the entire counseling process was carried out in accordance with ethical principles. After each session of the counseling process, individual supervision interviews and group and peer supervision were conducted. The individual supervision process was conducted via video recordings and written and verbal feedback was provided to the counselors. In addition, regular peer supervision was conducted among the researchers conducting the counseling process throughout the process. Thanks to this structure, each professional development was supported, and the integrity and consistency of the research data were preserved. All interviews were video recorded during the supervision process and these records were stored encrypted on the participants' computers. To protect confidentiality, the participants used double-edged encryption techniques to send the video recordings to the supervising faculty member during the supervision process.

The counseling process with the participants was conducted between October 2023 and February 2024, and a total of 42 sessions were held. 6 to 8 sessions were held with each client; session duration varied between 50–75 minutes. In determining the number of sessions, a flexible structure was adopted based on the needs and demands of the clients; the process was decided jointly in line with the clients' achievement of their change goals. The data collection process was carried out simultaneously with the counseling process. To understand how these interventions made during the counseling process were perceived, experienced and evaluated by the clients, the client diaries constituted the data source of the research. Each client filled out the diary form immediately after each session and was informed to write within the first hour after the session, if possible. The participants were reminded of the diary-keeping process before and after each session. The prepared diaries were not sent to the supervisor; they were sent directly to researcher one and researcher two via e-mail. Thus, the statements of the clients were collected in a way that would not affect the psychological counseling process and were evaluated in accordance with the principle of confidentiality. In addition, the evaluation form filled out by the clients after the counseling process is another data source for the research.

Roles of the Researchers

Three researchers contributed to this study, each fulfilling distinct responsibilities throughout the research process.

The first and second researchers—a male and a female master’s-level trainee—conducted the counseling sessions with participants during the implementation phase and played an active part in data collection. After each session, they coded the material recorded in the participants’ journals and evaluation forms and undertook the initial construction of themes. They were also closely involved in drafting and preparing the final manuscript.

The third researcher, a female scholar with doctoral expertise in the field, served simultaneously as supervisor and independent auditor. Throughout the counseling process she provided regular supervision to the first and second researchers but maintained no direct contact with the clients, limiting her participation in the sessions to evaluation and guidance. During data analysis she independently reviewed the emergent codes and themes, offering feedback that shaped the analytic procedure. She further took an active role in refining, organizing, and structuring the written report, thereby providing comprehensive academic guidance to the project.

Data Analysis

Thematic analysis method, which is one of the qualitative research methods that allows for consistent data to be collected among participants and for individual experiences to be examined in more depth, was used in the analysis of the data obtained within the scope of the research. Thematic analysis is a flexible and systematic method used to identify, analyze and report patterns or themes in qualitative data (Braun & Clarke, 2006). In this sense, while two authors took part in the data coding process as the primary team members, the postdoctoral graduate author who received practical and theoretical supervision training assumed the role of the auditor. Since it was stated that it is important for the auditor to have knowledge about the research topic, data collection process and data collection techniques (Hills et al., 2005), it was decided that only one of the researchers would assume the role of the auditor.

The analysis process consisted of several stages, guided by Braun and Clarke's (2006) six-stage approach. First, primary team members independently reviewed all participants' diary and assessment forms and identified initial impressions and patterns in the dataset. After familiarization with the data, initial codes were created to systematically label and categorize relevant sections of the text. Themes were then identified through brainstorming sessions to reach consensus on areas across all documents and code notes. Once potential themes were identified, they were reviewed and refined through an iterative process of analysis. Themes were compared to the dataset as a whole to ensure that they reflected the content of the diary and assessment form entries and the diversity of clients' experiences. Clear definitions were then developed for each identified theme, accompanied by illustrative examples from the diary and assessment records. Themes were named to concisely reflect their essence and relevance to the research question.

All documents were sent to the auditor to get her opinion on whether the categories were agreed upon and whether the areas and basic ideas were consistent with the data. The auditor (third researcher) reviewed the data, codes and themes. The research team held a total of four meetings during the analysis process. In these meetings, the themes obtained after the first coding were first evaluated and then it was discussed whether there was an overlap between the themes. In the first stage, 6 themes were determined under 18 codes, but after the first meeting with the auditor, it was determined that some themes were similar in terms of content. At this stage, it was determined that there were themes that were similar in content but named differently, and the codes under these themes were combined under a single common theme. At the same time, subthemes were added to some themes and some themes were renamed. For example, the process coded as "the first, middle and last stages of the counseling process" was restructured as more explanatory subthemes as "establishing the first relationship", "determining the purpose and problem", "intervention stage" and "termination stage" upon the auditor's suggestion. Similarly, since there was a similarity between the clients' perceptions of the skills they acquired and their perceptions of their problems in terms of the expressions they used, these two themes were combined and determined as "problems and perspectives".

Again, the themes of the clients' emotional experiences and their experiences during the counseling process were combined, and the theme of "emotional experiences" was decided. Similarly, various codes created in line with the client expressions under the title of intervention techniques were categorized according to the classification of intervention types in the sources Hackney and Cormier (2008), Chen and Giblin (2020) and Egan (2011) and regrouped under the titles of "cognitive", "affective", "body-focused behavioral" and "eclectic". In this way, a literature-based theme structure was obtained. As a result of a total of four interviews, the 6 main themes determined at the beginning were grouped under 4 main themes as the codes were combined and subthemes were created for each. The final stage involved synthesizing the findings into a coherent narrative that presented the identified themes as well as supporting evidence from the journal entries and evaluation forms, and the findings were finalized. The final version of the findings was organized to form a meaningful and organized whole that reflected both the research questions and the data set.

Credibility

Several strategies were employed to enhance the credibility of the findings in this study. The first was a triangulation procedure carried out with an external auditor. In qualitative research, triangulation refers to the verification of information by referring to a third person or source (Patton, 2002). Accordingly, feedback provided by the auditor (the final author) was reviewed to ensure the use of accurate and consistent procedures. After the auditor independently analyzed the same data set, the findings were compared. Inter-coder agreement, calculated during the analytic process, was 89 % (Miles & Huberman, 1994), offering a dependable indicator of the consistency of the themes and codes produced. Although inter-coder agreement is not a mandatory validity criterion in qualitative research, some studies report it to demonstrate the systematic nature of the analysis (see Hill et al., 2005; Miles & Huberman, 1994). Themes supported by direct quotations from participant narratives were detailed to strengthen the study's confirmability. In addition, the data were analyzed both horizontally (within participants) and vertically (across participants), yielding rich descriptions.

Further credibility was ensured through in-depth data collection and expert review. Adequate participation in data collection depends on the characteristics of the study (Merriam & Tisdell, 2016). In the present research, the investigators observed that the data and emergent findings began to repeat, and that data saturation had been reached; data collection therefore ceased once no new findings emerged. Expert review involved scholars with experience researching the study group; these experts examined the research design and the development of data-collection instruments. Likewise, the auditor contributed feedback on preparing the interview forms, conducting the interviews, analyzing the data and publishing and discussing the findings. The auditor has 15 years of supervision experience and extensive theoretical and practical expertise in supervision. The other researchers advanced in the counselling process under the auditor's supervision and had completed coursework in research methods.

To facilitate transferability, demographic details on participants are presented transparently, and the study context, participant-selection criteria and procedural specifics are clearly described. Participants' experiences are provided in depth, accompanied by verbatim quotations representing each category, enabling readers to determine how the findings might apply in similar contexts.

To increase confirmability, the researchers kept analytic memos and engaged in reflexivity to identify and minimize the influence of personal biases on the analysis (Corbin & Strauss, 2014). The researchers' knowledge of and experience with counselling and supervision also contributed

meaningfully in this regard.

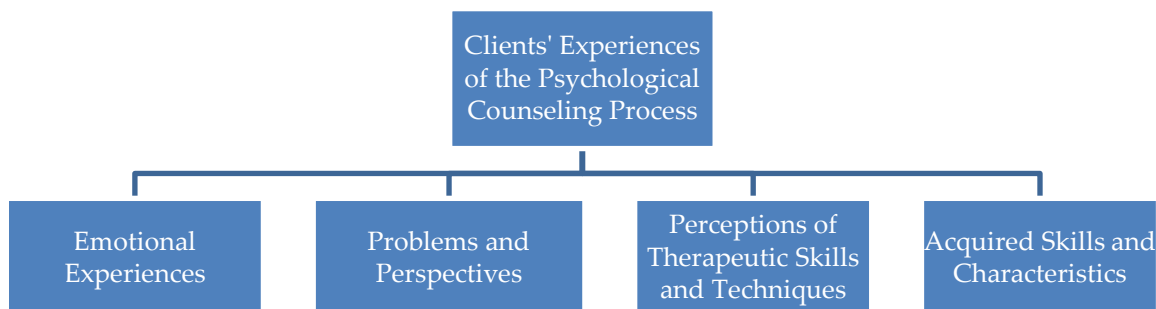
Finally, all participant data were coded and stored confidentially, ensuring full compliance with ethical standards. To lessen the risk of biased responses, the roles of the researchers who delivered counselling services and those who conducted data analysis and supervision were clearly separated. The supervising researcher maintained no direct contact with the clients and participated in the counselling processes only at the levels of evaluation and guidance. Participants were explicitly informed that the data would be used solely for research purposes and that no identifying information would be reported at any stage.

Results

The present study revealed that participants' experiences of the counseling process were shaped by four main themes. The overarching themes were delineated as "*Emotional Experiences*," "*Problems and Perspectives*," "*Perceptions of Therapeutic Skills and Techniques*," and "*Acquired Skills and Characteristics*" (see Figure 1). The following section delineates the primary themes and secondary themes, which are further subdivided to offer a more comprehensive exploration of the initial themes.

Figure 1

The Main and Sub-Themes

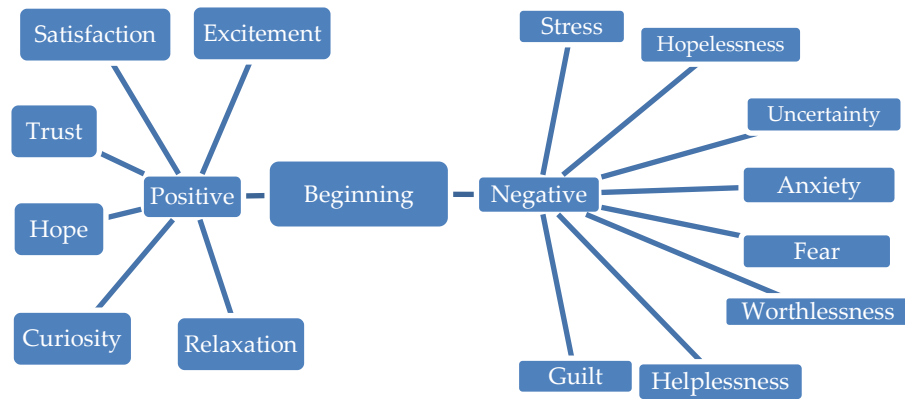


The Theme of Clients' Emotional Experiences in the Counseling Process

In this study, the emotions experienced by clients during the counseling process were categorized based on the clients' direct statements. The researchers did not evaluate these categories as positive or negative; instead, they were grouped thematically as "positive" and "negative" based on the meanings and expressions that the clients attributed to their emotional experiences. This grouping was implemented to facilitate understanding of how the process is experienced from the client's perspective. A comprehensive review of the extant literature reveals that clients experience a range of emotions during the four distinct phases of the counseling process. These phases are as follows: the establishment of the initial relationship, the identification of the problem and goal, the intervention process, and the termination stage. The stages of "establishing the initial relationship, identifying the goal and problem," "intervention process," and "termination" employed in the analysis of the counseling process were structured based on Hackney and Cormier's (2008) stages of the counseling process.

Figure 2

Emotional Responses Exhibited by Clients During the Phases



The analysis entailed the coding of session contents corresponding to these stages, as well as the thematic grouping of client statements according to this structural framework. This process was conducted through a meticulous examination of client journals and evaluation forms. This approach has been instrumental in elucidating the temporal and developmental progression of the psychological counseling process. In this context, the study analyzed the emotional experiences of clients in detail, specific to each stage of the counseling process.

Emotions experienced by clients during the initial relationship building, problem and goal setting phase. The study found that most clients felt relieved during this stage of the counseling process. This emotion was accompanied by feelings such as curiosity, hope, trust, satisfaction, and excitement. However, some clients also experienced stress, hopelessness, uncertainty, anxiety, fear, worthlessness, helplessness, and guilt (see Figure 2).

For example, the client with the blue code said, "We started the process. It was something new. I was a little nervous. At first, I didn't know what to say, but then I relaxed a bit. We talked about me. I felt relaxed when the session ended (Session 1, Diary 1)." These statements demonstrate that the client's initial anxiety and stress resulted in relaxation during and after the session. Additionally, the green-coded client's statement, "I felt that the counseling service was helpful, and I felt relieved after the counseling session (Session 2, Diary 2)," exemplifies a sense of relief. This feeling is accompanied by positive emotions such as curiosity, excitement, hope, trust, and satisfaction. For instance, the pink-coded client wrote in their diary the day after the first session, "I feel happy, joyful, and confident," and stated, "Before coming to the session, I felt nauseous from excitement, but after leaving, it felt like butterflies were flying around" (Session 3, Diary 3).

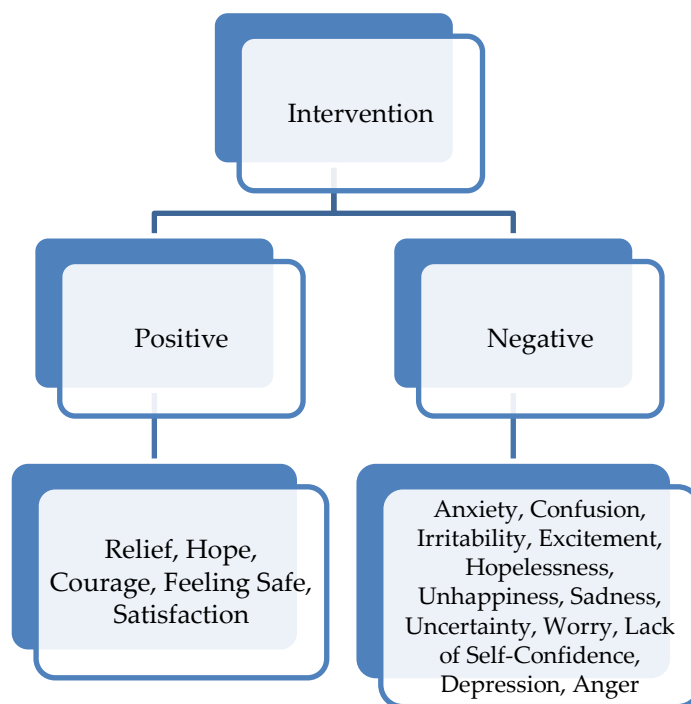
However, some clients experienced negative emotions, such as stress, hopelessness, uncertainty, anxiety, fear, worthlessness, helplessness, and guilt, at the beginning of the process. They reported that these emotions arose due to reasons such as the suitability of the counseling environment,

uncertainty about the process, and the effects of the current problem. For instance, the white-coded client stated, "To be honest, attending the session in a house where I didn't feel very comfortable made me feel strange and tense" (Session 2, Diary 2), and the green-coded client stated, "In the first few minutes, I questioned why I was there" (Session 2, Diary 2). Uncertainty and fear about the future are particularly common negative emotions experienced by clients in the initial phase. For instance, the black-coded client expressed fear about the future, yet acknowledged that they needed to establish a relationship and confront these issues (Session 1, Diary 1).

Emotions experienced by clients during the intervention phase. In this study, positive emotions such as relaxation, hope, feeling safe, and satisfaction were observed to continue in clients when they reached the intervention phase. Courage stood out among the emotions felt by clients in this phase, unlike in the initial phase. Feelings such as anxiety, nervousness, confusion, irritability, excitement, hopelessness, unhappiness, sadness, uncertainty, lack of self-confidence, depression, and anger were also present. Notably, clients tended to focus on feelings of anxiety and hopelessness during this process.

Figure 3:

Emotions Experienced by Clients During the Intervention Phase



For example, the green-coded client stated, "Being on the road is better than not having started at all. In light of this saying, I have noticed differences in myself, and I think I will change" (Session 3, Diary 3), indicating their hope for the process. The blue-coded client said, "I felt really bad today because we broke up. It was hard for me to come here right away and talk about it. I felt relieved after the session" The pink-coded client stated, "The fact that these changes feel so good at the beginning of the journey is priceless to me" (Session 4, Diary 4). These statements are examples of their satisfaction with the process.

Additionally, clients often experience emotions such as anxiety, nervousness, confusion, irritability, excitement, hopelessness, unhappiness, sadness, uncertainty, lack of self-confidence, and anger at this stage. It has been particularly observed that clients focus on feelings of anxiety and hopelessness

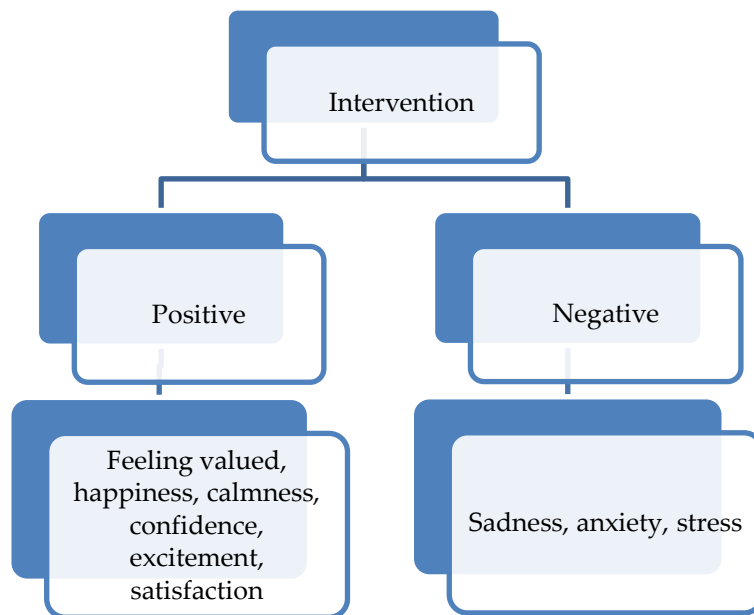
during this process. The white-coded client stated, "The more we talk about it, the worse I feel. I feel more depressed after leaving here" (Session 2, Diary 2), and the red-coded client's statement "But on the other hand, we are coming to the end of the process, and that makes me a little nervous" (Session 4, Diary 4) are examples of this.

The client coded blue stated, "I want to get rid of this because I keep thinking about it. It's like a kind of accepted helplessness" (Session 3, Diary 3). This situation shows that the change process involves ups and downs and that clients may encounter difficulties from time to time. For instance, the black-coded client said, "There are levels, and I want to advance, but I can't. I keep going back to the beginning. It's become a cycle" (Session 4, Diary 4). He continued, "The relationship I built is probably ending because of me." These statements are examples of hopelessness and a lack of self-confidence regarding the current problem.

The emotions experienced by clients during the termination phase. Clients reported feeling worthy, happy, calm, trusting, excited, satisfied, and joyful, as well as sad, anxious, and stressed during this phase.

Figure 4

Emotions Experienced by Clients During the Termination Phase



During the termination phase, positive emotions such as feeling valued, happiness, calmness, confidence, and satisfaction emerged. The green-coded client said, "I learned that this was the last week. When I heard that, I felt that the time had come to improve. I had never felt so close to saying that my well-being was the most important thing in my life." (Session 7, Diary 7)," expressing the positive emotional change at the end of the process. The pink-coded client expressed satisfaction with and trust in the therapist, saying, "One of the greatest things about this process was my counselor and my willingness. Thank you very much for everything" (Evaluation Form).

However, some clients also expressed feelings of stress, sadness, and anxiety. The black-coded client expressed uncertainty about the process, saying, "My goal was to find a solution. I am anxious about

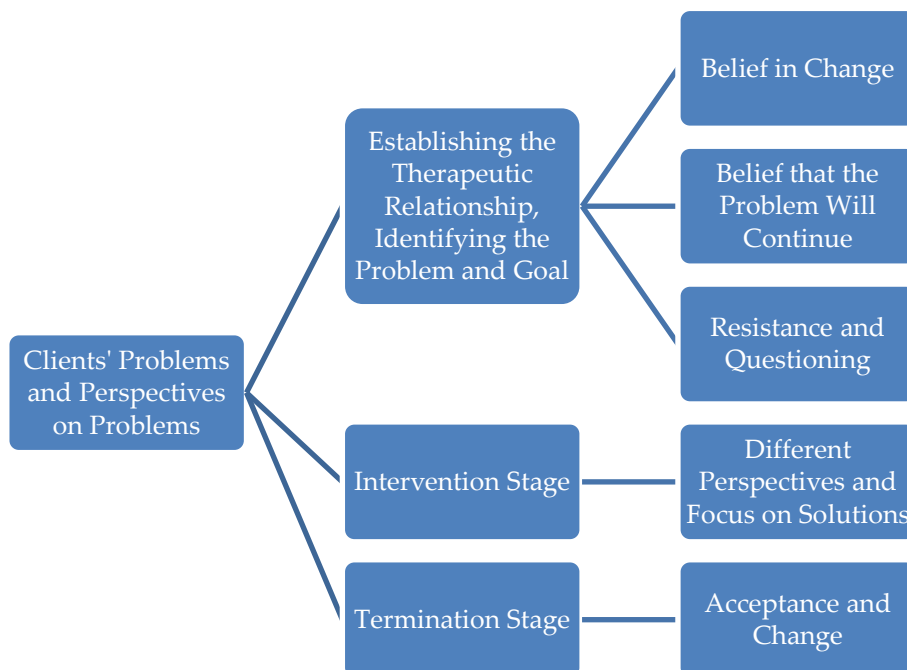
whether I have reached a different point today" (Session 6, Diary 6). The pink-coded client, on the other hand, said, *"The fact that it was the last session made me feel a little sad"* (Session 6, Diary 6), expressing their sadness about the end of the process. These situations indicate that the termination phase can be challenging for some clients and lead to uncertainty.

Clients' Problems and Perspectives on Problems Theme

This theme is divided into three sub-themes: "Establishing the Initial Relationship, Identifying the Problem and Goal," "Intervention Phase," and "Termination Phase." This division is based on the stages of the counseling process described by Hackney and Cormier (2008). The first stage, "Establishing the Initial Relationship, Identifying the Problem, and Setting Goals," is divided into three sub-themes: "Beliefs about change," "Beliefs about the persistence of the problem," and "Resistance and questioning." The intervention stage is divided into "Different perspectives and focus on solution," and the termination stage is coded as "Acceptance and change" (see Figure 5). Additionally, clients' perspectives on their problems showed significant changes throughout the process.

Figure 5

Clients' Problems and Their Perceptions of Problems



Establishing the therapeutic relationship and identifying the problem and purpose phase. This sub-theme includes beliefs about change and the belief that the problem will persist. It also includes resistance and questioning.

Belief in change. At the beginning of the process, some clients believed in change, while others thought their problems would persist. A green-coded client stated, *"Being on the road is better than not starting at all. In light of this saying, I believe that I will change."* (Session 3, Diary 3), demonstrates awareness of change. Similarly, the red-coded client stated, *"I think I will achieve a more effective result if I continue with therapy."* (Session 2, Diary 2) and the blue-coded client's statement *"I believe that I*

will care about myself in the future" (Session 2, Diary 2) demonstrate the clients' belief in change during the initial sessions.

The belief that the problem will continue. Some clients felt distressed and meaningless and helpless. They constructed sentences suggesting that the problem would continue when talking about their problems. The white-coded client expressed this sentiment: *"Actually, sometimes I feel like no matter what I do, it will never end. It's as if it's out of my control, and that feeling will always be there"* (Session 3, Day 3).

Resistance and questioning. The counselor's decision to explore certain topics in greater depth during sessions caused some clients to become more questioning of the process. At times, they even responded with resistance. One client with a white code accepted that it might be reasonable to evaluate an event from a different perspective. However, he stated that he had not changed his beliefs: *"It may be reasonable to approach an event we discussed in the previous session from a different perspective, or perhaps even the correct perspective, but that does not change what I believe"* (Session 4, Diary 4)." The black-coded client's frequent use of the term "acceptance" and emphasis on the immutability of his beliefs suggests he is inclined to maintain his current mindset. The black-coded client's statement in this regard is as follows: *"It will be the same again. It won't change"* (Session 5, Diary 5). During this process, the counselor encouraged the client to develop different perspectives, occasionally using Socratic questioning, awareness exercises, and reflective questioning techniques. However, some clients appeared more cautious or distant in their responses to these interventions. These findings suggest that the change process may depend not only on technical interventions, but also on the client's level of readiness.

Intervention Phase: This sub-theme includes different perspectives and a focus on solutions.

Different perspectives and a focus on solutions. These perspectives involve developing different views on the problem, focusing on solutions, feeling ready for change, learning to cope, making progress, becoming aware, dwelling on the problem, and experiencing a sense of change. Clients have been observed beginning to develop different perspectives on their problems and focus on solutions. One client expressed this change by saying, *"It was like I was in a maze with no way out. I couldn't escape this situation, but finding the causes and focusing on the solution finally got me out of this maze."* The pink-coded client's statement, *"I feel ready for big changes"* (Session 5, Diary 5), shows their hope for change.

During this period, clients began to focus more on their problems, gain different perspectives, and focus on finding solutions. The green-coded client described this process by saying, *"I started focusing on the family issue that affected me the most. I didn't have any trouble expressing myself. For the first time, I started to criticize myself objectively. It was as if my perspective on events was changing, and I was becoming more accepting"* (Session 4, Diary 4).

Termination Stage: In this stage, they set goals for the future, accepted change, and expressed that they are prepared for negative scenarios.

Acceptance and change: This process involves making decisions, taking steps, setting new goals, preparing for and coping with negative scenarios, experiencing a sense of learning and change, setting boundaries, controlling emotions and thoughts, and achieving success with the intention of improving. During this process, some participants believed that they would not change. At this point, the red-coded client said the following: *"It was a process that I accepted within myself. I didn't accept that some things were internal, but once I did, it became easier to deal with. Yes, in the end, I accepted*

my anxiety, and I felt freer, as if after a long time." (Session Evaluation Form). This metaphor highlights the moment when the client felt the change in the counseling process the most, serving as an example of the situation.

During this period, clients expressed their belief that the change would be permanent, gaining confidence that they could cope with their problems using the skills they had learned. The white-coded client expressed a positive outlook on the process, stating, *"I can speak up and hear my own voice. From now on, I think I can overcome any obstacles that come my way."* (Session 5, Diary 5). The pink-coded client also demonstrated a positive outlook and sense of responsibility with statements such as *"Many things that went wrong are not my fault, but it is my responsibility to fix them"* and *"The most special thing was that I asked for support in this matter. Getting psychological help did not make me feel weak. On the contrary, it healed me"* (Session 6, Diary 6). However, the client with a black code stated on the Session Evaluation Form that they did not want to continue the process because they believed that change was not possible and that they would face the same issues again. This situation demonstrates that some clients may remain pessimistic about resolving the problem, even at the termination stage.

Clients' Perceptions of Therapeutic Skills and Techniques Used in the Counseling Process Theme

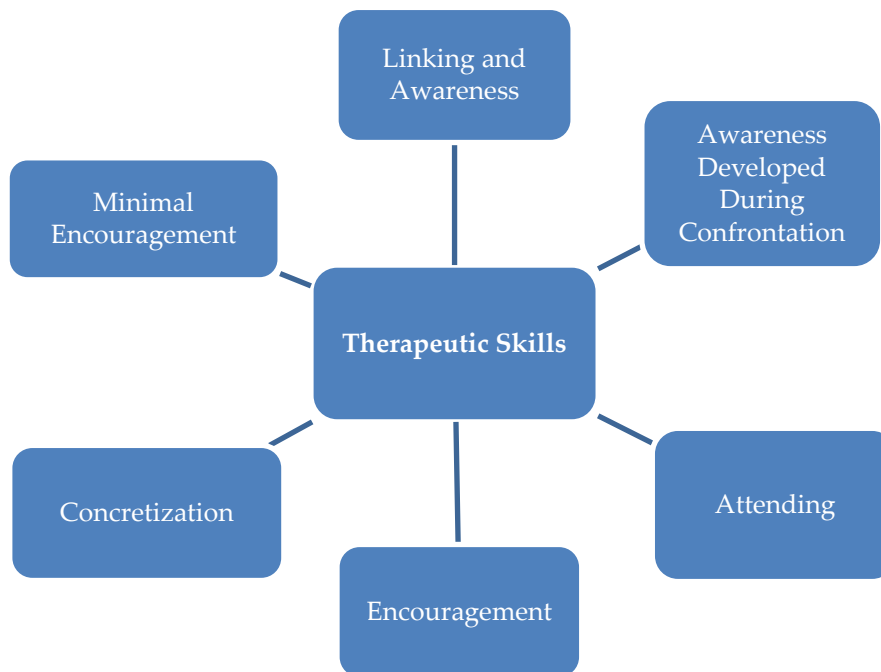
The study's findings reveal that clients have different perceptions of the therapeutic skills and techniques used during counseling. These findings are significant because they reveal how clients experience the process and which interventions they notice. This theme is addressed under two subheadings: Therapeutic Skills and Therapeutic Techniques. Regarding therapeutic skills, the following were encountered: connection and awareness, awareness and resistance developed during the confrontation process, close attention, encouragement, concretization, and minimal encouragement. Regarding technical perceptions, the techniques were categorized under Cognitive Interventions, Behavioral Interventions, and Body-Focused Interventions. Cognitive interventions include techniques such as "I" language, providing information, and assigning homework. Behavioral interventions include role-playing and assigning behavioral homework. Body-focused interventions include breathing exercises and grounding. Emotional interventions include role reversal. Eclectic techniques include film techniques and life satisfaction rating techniques. The skills and techniques included in this theme were classified based on thematic coding derived from clients' statements. Additionally, the conceptual framework was constructed using Hackney and Cormier's (2008), Chen and Giblin's (2020), and Egan's (2011) classification of intervention types in the counseling process. Within this scope, techniques were categorized as cognitive, behavioral, affective, body-focused, or eclectic interventions, and skills were based on fundamental therapeutic skills, such as active listening, confrontation, empathic responses, concretization, and encouragement. In addition, techniques used based on practitioner observations and supervision notes include the following:

Basic Communication Techniques: Asking open-ended questions, Content reflection, Emotion reflection, Combined reflection, Summarizing, Attending

Psychoeducational Applications: Communication skills training, Emotion regulation training, Problem-solving training

Therapeutic skills: Various skills fall within the scope of therapeutic skills.

Figure 6

Clients' Perceptions of Therapeutic Skills in the Counseling Process

Linking: This technique enables clients to gain awareness by connecting with their past and previous sessions. A client with a green code emphasized this effect, saying, "When I thought about it, I connected with the past and told myself, 'This is how I should continue now.'" (Session 4, Diary 4). Additionally, research has shown that when counseling candidates connect the experiences shared by clients in previous sessions with their most recent experiences, it increases clients' awareness. For example, the white-coded client stated, "At first, I thought it was meaningless that the counselor took my statements about death in the previous session so seriously. But when I thought about it, I decided it made sense to question it when I put myself in the counselor's place." (Session 3, Diary 3)," is an example of this.

Awareness and resistance develop during the confrontation process. The research findings show that confrontation elicits different responses from clients. Some clients emphasized the awareness brought about by confrontation and the positive effect of the counselor's encouragement at that moment. In some clients, however, resistance was observed after confrontation. In this context, "resistance" is evaluated as an emotional or cognitive defense response that clients develop in response to interventions such as confrontation, rather than as a technique. For instance, when focusing on aspects of the opposite sex that attracted a black-coded client's attention, he mentioned things that made him uncomfortable and angry.

Confrontation was used with the client, who mentioned that these characteristics caught their attention in previous sessions. For example, the client stated, "Maybe I am someone who likes challenges, and maybe I have fantasies in this direction. I don't know" (Session 4, Diary 4). The client also mentioned, "During the session, my counselor congratulated me on my confrontations," and "After leaving the session, I clearly felt that I had experienced confrontation." (Session 4, Diary 4)," which illustrate the positive effects of confrontation and encouragement. Additionally, the black-coded client's statement, "This won't change; it's true." exemplifies resistance.

Attending. This study revealed that most counseling candidates who provided assistance to clients used close attention skills. This helped clients express themselves better and feel understood. Clients who participated in the study emphasized that counselors showed interest in them and listened attentively. As a result, the clients felt important and valued. One client emphasized the importance of listening, stating, *"Being listened to and understood is extremely meaningful to me. At least that was enough to make me happy."* (Session 6, Diary 6)." The blue-coded client, on the other hand, said, *"We talked about my relationship. It felt good to talk about things and express myself"* (Session 8, Diary 8). The pink-coded client emphasized the power of the therapeutic relationship, stating, *"The fact that my therapist accepted me as I am and showed that she was listening through her facial expressions"* (Session 6, Diary 6).

Encouragement. The research includes findings that encouragement helps clients feel better about themselves. The pink-coded client emphasized the importance of encouragement, stating, *"During the session, my counselor congratulated me on my confrontations and told me that I did something very admirable, which made me feel very good"* (Session Evaluation Form).

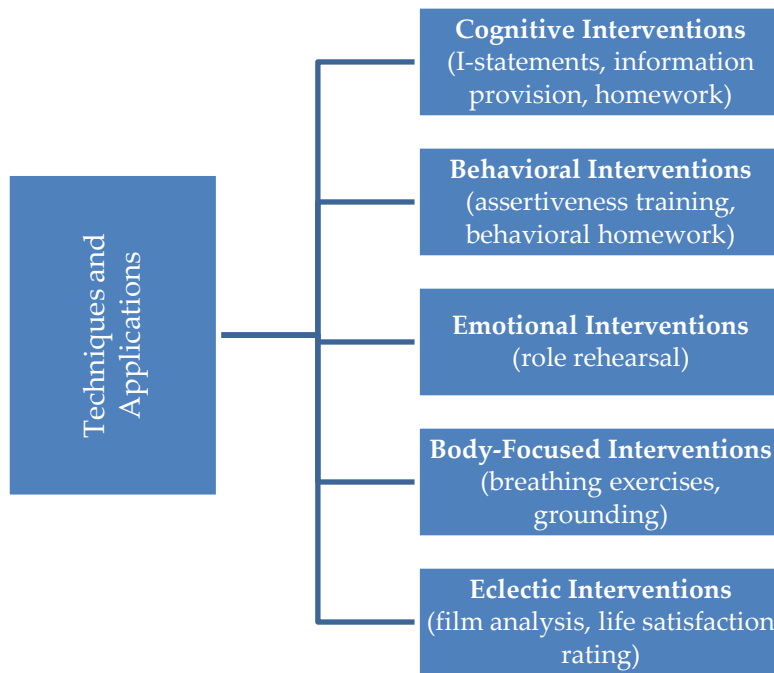
Concretization: Concretization in clients' statements was found to help them better understand their emotional experiences. The red-coded client's statement demonstrates the effect of concretization: *"I went back to my attack periods, identified the main and supporting roles, and assigned a name to that period"* (Session Evaluation Form).

Minimal encouragement. The study found that, when a client begins to speak, a counselor should encourage them to continue, thereby ensuring that clients feel accepted. The client's statement with the pink code, *"My counselor accepts me as I am and shows that they are listening with their facial expressions"* (Session Evaluation Form), is an example of minimal encouragement. This example illustrates the importance of minimal encouragement in making clients feel accepted.

Techniques and applications: Techniques and applications are categorized under five headings: These are cognitive, behavioral, emotional, body-focused, and interactive interventions.

Figure 7

Clients' Perceptions of Techniques and Applications in the Counseling Process



Cognitive interventions: These interventions include the use of "I" language, providing information (Five Stages of Grief), and assigning homework, such as behavior observation. Clients' statements show that using "I" language enables them to express themselves better and gain awareness. These interventions were used to help clients recognize and restructure their cognitive processes. The pink-coded client emphasized the effect of I-language with the statement, *"I clearly saw how much benefit I would gain from applying 'I' language to even the smallest details of my life."* (Session 6, Diary 6). The green-coded client, on the other hand, stated, *"The information about the 'I' language was particularly helpful for me. I can express myself better in situations I don't want to be in. I can also express my opinions clearly to my friends. When I think I've been misunderstood, I ask them about it."* (Session 6, Diary 6). The effectiveness of informing people about the mourning process in terms of raising awareness is evident in the statement of the blue-coded client: *"We talked about the grieving process, and I realized that I am trying to accept it, but I am struggling."* (Session, 4, Diary 4) Additionally, the statements of the black-coded client suggest that the homework assignments prompted clients to think critically. The green-coded client conveyed the effectiveness of the homework assignment in changing the language used, stating, *"I was in a very bad mood at work. It came to my mind at that moment, and I wanted to do it. I looked in the mirror and told myself that I am valuable and not guilty. I felt much better at that moment." Talking to myself felt good. I pulled myself together."* (Session 5, Diary 5)."

Behavioral interventions: Statements regarding assertiveness training and homework assignments were among the interventions encountered. Some clients expressed that the effects of behavioral interventions included creating concrete experiences, exciting clients, and being effective. At this point, behavioral assignments were found to be effective in bringing clients into contact with concrete experiences. The black-coded client was given an assignment to take the smallest possible step to establish a relationship. As a result, they reported that it was not as scary as they had feared, and it encouraged them. The green-coded client, on the other hand, reported that, after confidence

training, they could express themselves better, which made them feel more relaxed: *"Now, I can express myself better. I can say what I think and want. Before counseling, this problem was 90%, but now it's down to 30%. I don't blame myself anymore. I defend myself, and I feel better when I express my feelings. As I took steps, I realized that the negative scenarios I had imagined did not happen. This made me feel much better."* (Session Evaluation Form)

Emotional interventions: Expressions related to the role rehearsal technique were encountered among emotional interventions. The effectiveness of this technique in raising awareness was evident in the clients' feedback. One client stated, *"I realized that I was being prejudiced in the role-playing technique. Applying the technique taught me how to manage that moment better because it was more concrete than just trying to empathize."* (Session 6, Diary 6).

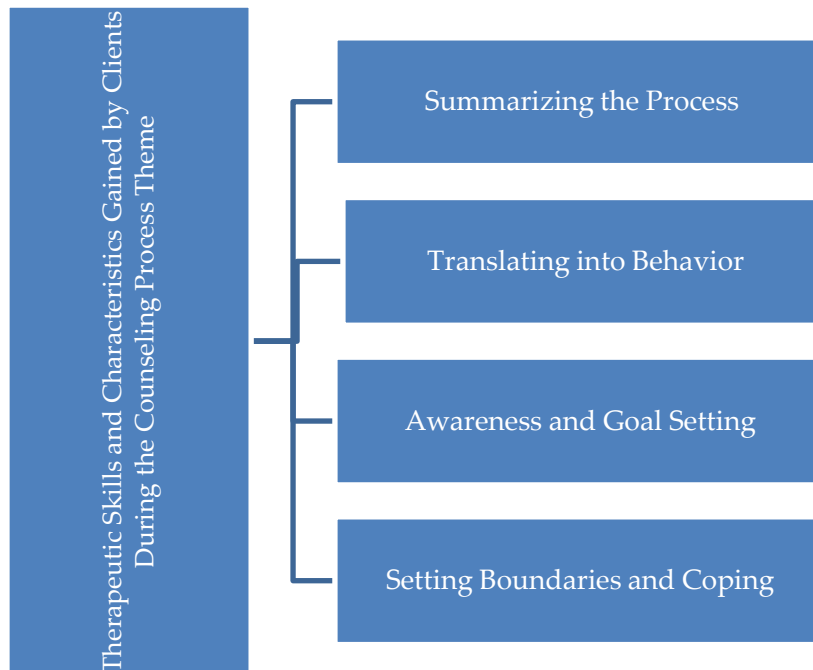
Body-Focused interventions: These interventions include breathing exercises and grounding techniques. Findings show that these exercises are effective in helping clients relax, control their emotions, and improve their effectiveness. For example, the green-coded client stated, *"I felt emotional after the previous session, so I tried [breathing exercises and grounding techniques] on the way here, and they helped me calm down"* (Session 6, Diary 6), is an example of this. The red-coded client refers to this situation as well, stating, *"Mr. X told me about breathing exercises and grounding techniques, how they are generally done, and what they are used for"* (Session Evaluation Form). (Session Evaluation Form).

Eclectic interventions. The clients' statements include examples of combining techniques from different approaches during the counseling process. These techniques have been grouped under the heading "eclectic interventions" according to the experiences that clients made sense of during the process. Clients particularly described the film viewing and discussion technique and the life satisfaction rating application as experiences that provided awareness and insight. The blue-coded client statement, *"It was meaningful for me to be the protagonist and view my life from this perspective. Now, I will be the protagonist"* (Session 8, Diary 8), exemplifies this. Clients have made statements proving that their counselors used life satisfaction rating techniques and that these techniques helped them to concretize their abstract thoughts. This made the process more effective.

Skills and Characteristics Gained by Clients During the Counseling Process

The research findings indicate that clients acquire skills and characteristics throughout supervised counseling sessions. These therapeutic skills and characteristics have been divided into four sub-themes: "Summarizing the Process," "Translating into Behavior," "Awareness and Goal Setting," and "Setting Boundaries and Coping" (see Figure 8).

Figure 8

Clients' Perceptions of What They Gained During the Counseling Process

Summarizing the process sub-theme: This sub-theme demonstrates that clients gained the ability to integrate and structure their experiences throughout the counseling process. During some sessions, clients summarized the process in their own words at the beginning or end. This indicates that they have become aware of the structure and objectives of the counseling process. For instance, a client with a red code wrote the following in their journal: *"In the session, I revisited my panic attacks and identified the main and supporting roles, as well as my feelings and thoughts at that time. I also gave that period a name. I had been having trouble sleeping in the week leading up to today's session, so we talked briefly about that. We discussed what happened from the time of my first attack to the time of my last attack."* (Session 5, Diary 5)." Another client wrote, *"In this session, we summarized all the sessions we have had so far. We focused on how we started, how we continued, and how we concluded. Then, I talked about my goals for the first seven months, which we divided into the first three months and the last four months. After that, he asked me to rate my satisfaction with life on a scale of one to ten, but it felt too abstract at the time, so I couldn't think of a score. I actually said six, but I don't think that was an accurate rating. We decided to determine this at our follow-up session in a month and discuss what I did to raise my score during this process. Additionally, Mr. X told me to use 'and' instead of 'but' in general."* (Session 8, Diary 8). These statements show that clients observe the therapeutic process, gain the ability to structure and make sense of it, and reinforce their own insights. In this context, clients' process summarization behavior is directly related to therapeutic awareness.

Translating into behavior sub-theme: Clients were able to apply the knowledge and insights gained during therapy to their daily lives. In an encouraging and supportive environment, clients were more willing to take behavioral steps. For instance, the green-coded client said, *"I can communicate more comfortably. In fact, I've started talking to people I don't know at work. I talk more comfortably with customers, and even those around me have noticed. This makes me very happy. I couldn't communicate with strangers before, but now I'm taking steps, and I really want to."* (Session 6, Day 6), emphasizing the positive impact of this skill on his social life. The blue-coded client said, *"I've made new decisions, and I feel ready for the outcome"* (Session 7, Diary 7), expressing his development in decision-making and

implementation skills. The pink-coded client said, *"At that moment, I agreed with myself that I had to take a step. Within an hour, I saw that I could adapt it to my daily life."* (Session 4, Diary 4) showing that he was able to apply what he learned.

The awareness and goal-setting sub-theme. Through the therapy process, clients have gained a better understanding of themselves and have become more aware of their feelings and thoughts. This awareness has enabled them to control negative feelings and thoughts, express themselves, and improve decision-making skills. For instance, the client coded pink expressed their development in awareness skills by saying, *"Therapy has added a lot to my life. While I always preferred clarity, i.e., black or white, I have now learned to accept the existence of gray, and I will make new changes accordingly"* (Session Evaluation Form). The blue-coded client said, *"I realized some things"* and *"We set new goals"* (Session 8, Diary 8), demonstrating their use of awareness and goal-setting skills.

The setting boundaries and coping sub-theme. Throughout the therapeutic process, clients learned to prioritize themselves, cope with their current issues, and establish boundaries. These skills helped them establish healthier relationships and cope more effectively with their problems. For example, the green-coded client said, *"I realized that I should be the main character in my life."* (Session Evaluation Form), and the white-coded client said, *"At least now I see that I don't always have to make people 100% happy. Even when I don't, those who want to stay in my life will continue to do so. (Session 6, Daily 6)"* The pink-coded client said, *"I can escape my defense mechanisms and confront them. I can say, 'This is not who I am. This is who I should be.' (Session 5, Day 5)." This indicates that they have developed their self-expression and boundary-setting skills. The blue-coded client, on the other hand, made the following statements regarding decision-making and putting oneself first: "I have made new decisions, and I am ready for the outcome. During this process, I learned that I need to keep myself on track. I also feel prepared for future negative situations. (Session 8, Diary 8)" This can be given as an example. The green-coded client said, "A mother teaches her child to walk. First, she holds their hand and supports them. Then, when they learn, she lets go of their hand, and the child walks on their own." *That's how the process was for me. With you, I first crawled, then walked with your support, and now I will walk out of this door on my own. I have learned, and I am confident in myself. (Session 8, Diary 8)"* This statement highlights the coping skills gained during therapy.*

Discussion and Conclusion

The study obtained findings from clients' diaries and post-process evaluation forms. The diaries and forms covered emotional experiences, problems, perspectives, perceptions of therapeutic skills and techniques, and acquired skills and characteristics during the counseling process. These findings were discussed in this section considering the literature.

Emotional Experiences

Initial stage emotional experiences. The research findings show that clients experienced a range of emotions throughout the counseling process. Clients' emotional experiences were found to differ at different stages of the counseling process, including the initial stage of establishing the relationship, identifying the problem and goal, the intervention stage, and the termination stage. Similarly, the literature indicates that clients develop different emotional experiences at each stage of counseling (Sackett & Lawson, 2016; Kurtulmuş et al., 2019). Most clients reported feeling relief during the initial stage. This feeling of relief was accompanied by positive emotions, such as curiosity, hope, trust, satisfaction, and excitement. The therapeutic relationship established during this stage affects the

counseling process's flow (Schindler et al., 1989) and establishing a trusting environment alongside this relationship makes clients feel comfortable and safe. A review of the literature shows that clients' trust in the counselor and the process during the initial sessions is an important factor in the continuity of counseling (Aşçıoğlu Önal, 2021; Sanberk, 2010), which aligns with this study's findings. Todd et al. (2025) emphasize that an effective therapeutic relationship is important for clients to feel comfortable, motivated, and hopeful. One of the healing aspects of the process is clients' ability to express their feelings during sessions and process these feelings by making sense of them. Indeed, some studies have shown that confronting past and present emotions can alleviate emotional burdens and enhance insight (Marren et al., 2022).

It has been observed that clients who experience intense feelings such as curiosity, trust, and hope at the beginning of counseling approach the process with a positive outlook. According to the literature, clients' general patterns before starting counseling emerge as an important factor affecting their emotional experiences during the process (Kurtıılmaz et al., 2019). These clients are aware that counseling is a professional help process and expect to benefit from it. This demonstrates that clients' positive attitudes before beginning therapy can positively impact their emotional experiences and engagement in the process.

However, some clients also experience negative emotions, such as stress, hopelessness, uncertainty, anxiety, fear, worthlessness, helplessness, and guilt (Vybiral et al., 2024). Uncertainty and fear about the future are particularly common negative emotions experienced by clients in the initial stage. Consistent with the findings of this study, the literature emphasizes that clients may experience anxiety at the beginning of counseling. Researchers such as Dryden (2008) and Sackett and Lawson (2016) indicate that clients may feel anxious until they feel secure in the knowledge that they will be unconditionally accepted and that their confidentiality will be maintained. This situation is related to the feelings of uncertainty and lack of trust clients experience when starting therapy. According to Howard et al. (1993), clients experience psychological symptoms prior to beginning psychological counseling, and this emotional state causes intense moral distress and discomfort. This situation indicates that clients' emotions may arise from the effects of their current problem. Similar statements are also found in client testimonials. At this point, the findings are consistent with the relevant literature.

Emotional experiences during the intervention phase. Once the intervention phase began, clients continued to experience positive emotions such as relaxation, hope, safety, and satisfaction. Unlike the first phase, courage stood out among the emotions experienced by the clients in this phase. This shows that the intervention process strengthened and gave hope to the clients. A review of the relevant literature reveals that therapeutic applications and interventions increase clients' hope and expectations during the recovery process. This lays a solid foundation for positive change (Çorbacı, 2022; Hubble et al., 2010; Wampold, 2010). Furthermore, clients' feelings of courage reflect the counselor's role in empowering and supporting them. Aşçıoğlu Önal's (2021) study emphasizes that clients gained the most courage during periods when hope and faith were intensely built. Some counselors point out that important insights gained increase clients' courage by nourishing their belief that they can change. This study also reveals that the counselor's empowering and supportive role is important in encouraging clients, in line with the relevant literature.

Additionally, the following feelings were found among the findings: anxiety, nervousness, confusion, irritability, excitement, hopelessness, unhappiness, sadness, uncertainty, lack of self-confidence, depression, and anger. Notably, clients tended to focus on feelings of anxiety and

hopelessness during this process. These findings suggest that the intervention process can be emotionally challenging for clients but also offers opportunities for personal growth and change. The relevant literature also describes this process as challenging, involving the intense reliving of painful emotions related to clients' problems (Prochaska & Norcross, 2018). The emotional ups and downs experienced by clients during the intervention phase are an inherent part of the counseling process, emphasizing the importance of counselors' ability to manage these fluctuations and support their clients.

The termination phase is an emotional experience. Clients usually experience positive emotions such as feeling valued, happiness, calmness, confidence, and satisfaction during this phase. However, some clients may also experience negative emotions, such as stress, sadness, and anxiety. This demonstrates that the termination process can evoke a variety of complex emotions. In a sense, this represents a paradox for clients. On the one hand, the counseling process represents the end of a valuable relationship in which clients have been respected and accepted. On the other hand, clients gain autonomy and independence through the skills and insights they have acquired. This can lead clients to experience intense and complex emotions during the termination phase (Roe et al., 2006). The findings of this study suggest that clients' emotional responses during termination are a natural outcome of the therapeutic relationship. Feelings of being valued and satisfaction are emotions encountered during the termination phase of counseling. Studies (Binder et al., 2010; Palmstierna & Werbart, 2013) reveal that clients experience positive changes in self-evaluation at the end of therapy. This situation is similar to the results of the current study. In the study, clients reported feeling more valuable, accepted, and compassionate toward themselves. The findings indicate that, in addition to these positive changes, clients' confidence in their ability to cope with problems increased as they discovered their inner strength. Statements indicating increased self-confidence were frequently observed in clients' narratives.

Problems and Perspectives

One aspect of clients' experiences with the counseling process involves their problems and their perspectives on these issues. Examining clients' perspectives on their problems revealed that, in the initial stage of the process, some believed in change, while others thought their problems would persist (Wang et al., 2022). This finding aligns with Wang et al.'s (2022) study, which revealed that clients' expectations of therapist support influence treatment outcomes. Initial belief or disbelief in treatment can impact clients' engagement in therapy and the benefits they receive. In the middle stage, clients began to develop different perspectives on their problems, focus on solutions, and prepare for change. A review of the literature reveals similar findings in the study by Aardal et al. (2025). Under the heading "Change in my understanding of my problems," the study stated that clients recognized their thought-feeling-behavior patterns, made sense of their current difficulties, and developed new insights by connecting them to past experiences. The authors emphasized that these realizations supported the process of preparing for change. In the final stage, clients expressed acceptance and readiness for change. At this stage, clients' awareness of acceptance and change increased, and they developed a more accepting and peaceful attitude toward their inner experiences. These findings are consistent with studies addressing themes such as acceptance of emotions, confronting the past, and transformation in self-understanding (see Solberg Kleiven et al., 2023). Examining clients' experiences in the counseling process reveals that their perspectives on their problems change from the first stage to the last. This change parallels the positive emotions clients experience during counseling. These findings suggest a relationship between positive emotional experiences during counseling and positive changes in clients' perspectives on their

problems. Indeed, Fitzpatrick and Stalikas (2008) have stated that positive emotions not only result from change but also initiate and sustain it. These emotions support therapeutic change by expanding clients' repertoires of thoughts and behaviors.

Perceptions of Therapeutic Skills and Techniques

The techniques and skills used by counselors are among the most widely researched topics in the relevant literature (Beutler et al., 2004; Hill & Lambert, 2004; Güllü & Yalpaze, 2024; Koç, 2022; Öksüz & Yıldırım, 2023; Tümlü & Acar, 2012; Williams, 2002). This study's findings also reveal that clients have various perceptions of the therapeutic skills and techniques used in counseling. These perceptions are an important factor influencing the effectiveness of the counseling process and client satisfaction. Kurtyılmaz et al. (2019) found that counselors' techniques, skills, and general attitude were of decisive importance in clients' experiences of the counseling process. This finding is consistent with the results of the present study.

Specifically, skills such as framing, confrontation, close attention, encouragement, concretization, and minimal encouragement have positive effects on clients' awareness, motivation for change, and the quality of the therapeutic relationship. Counselors' skills in active listening, providing supportive and empathetic responses, and showing close interest in clients are seen as important aspects of the change process by clients (Duff & Bedi, 2010; Eryılmaz & Bek, 2018; Fitzpatrick et al., 2009; Simpson & Bedi, 2012). Clients' statements indicate that effectively using therapeutic skills strengthens the client-counselor relationship, allowing clients to express themselves better, feel understood, and take a more active role in the process. Joubert and Guse (2022) emphasize collaboration with therapists as an important factor in clients' progress. Studies show that correctly and appropriately using these skills and techniques is also important for achieving these positive results (De Stefano et al., 2010; Levitt et al., 2006).

This study also found that clients respond differently to the various skills and techniques counselors use. For instance, while some clients find connection and awareness techniques helpful, others may be reluctant to use confrontation skills. Additionally, the research findings reveal client statements regarding the effectiveness of confrontation. The relevant literature shows that, when used correctly and appropriately, confrontation yields effective results (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013; Baykal, 2017). Similarly, clients' statements in this study indicate that counselors used various skills and techniques correctly and appropriately.

Clients' statements revealed that the linking technique helped them gain awareness by connecting with their past and previous sessions. This shows that the linking technique helps clients see their problems from a broader perspective. In line with other studies, client statements indicate that the confrontation technique effectively helps clients recognize inconsistencies in their behaviors, thoughts, or feelings (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013; Baykal, 2017). However, some clients may resist the confrontation technique, as indicated by research findings. Therefore, psychological counselors should exercise caution when using the confrontation technique and consider the possibility of clients showing resistance.

Clients have also found skills such as close attention, encouragement, concretization, and minimal encouragement to be positive. These skills help clients express themselves better, build confidence, and become motivated. According to client statements, these skills encourage clients to continue the counseling process by making them feel understood (Sackett et al., 2012). In line with the present study's findings, the literature indicates that clients seek counseling partly because they want to be

heard by an impartial listener (Lambert, 2008). Vybíral et al. (2024) state that negative experiences, such as clients feeling unheard or misunderstood by their therapists, can damage the therapeutic relationship and negatively affect treatment outcomes. These findings underscore the importance of counselors effectively employing these skills in the therapeutic relationship.

The research findings reveal cognitive, behavioral, emotional, body-focused, and eclectic interventions in terms of technical perceptions. These findings demonstrate that different techniques employed in the counseling process have varied effects on clients. Based on client statements, these interventions were found to be beneficial in various ways, contributing significantly to the therapeutic process. These effects were shaped by clients gaining self-awareness, developing emotional regulation skills, and experiencing behavioral change. Consistent with previous studies, this study found that self-awareness was the most significant outcome for clients in the counseling process (Elliott & Wexler, 1994; Hill & Knox, 2008; Sackett & Lawson, 2016). These findings demonstrate the value of self-awareness as an outcome for clients and the significant contribution of the counseling process in this area. The findings of this study align with previous research and highlight the effectiveness of various therapeutic interventions.

Cognitive interventions help clients restructure their thought patterns and beliefs, enabling them to change their perspectives on themselves and others (Goldfried, 2003). In this study, clients reported that cognitive intervention techniques, such as using "I" statements, completing homework assignments, and sharing information, contributed to their ability to question their perspectives on events and develop alternative thoughts. Some clients reported gaining new insights into topics discussed in previous sessions, beginning to evaluate their problems more holistically, and experiencing lasting changes in their thought processes as a result of these techniques (e.g., clients labeled Red and White). These changes enable clients to express themselves better, improve their problem-solving skills, and cope with negative emotions. Thus, they take the first steps toward significant transformations in their lives (Holtforth et al., 2007). The literature also emphasizes the counselor's important impact on personal development and change. Client statements indicate that the "I" language technique helps clients express themselves better and that the information-giving technique contributes to clients' awareness of issues, such as the grieving process. However, the study also found that clients did not fully understand or find some techniques to be effective. For instance, some clients criticized the life satisfaction rating technique for disrupting the process's flow. Some clients criticized the life satisfaction rating technique for disrupting the process's flow.

Cognitive interventions help clients restructure their thought patterns and beliefs, enabling them to change their perspectives on themselves and others (Goldfried, 2003). In this study, clients reported that cognitive intervention techniques, such as using "I" statements, completing homework assignments, and sharing information, contributed to their ability to question their perspectives on events and develop alternative thoughts. Some clients reported gaining new insights into topics discussed in previous sessions, beginning to evaluate their problems more holistically, and experiencing lasting changes in their thought processes as a result of these techniques (e.g., clients labeled Red and White). These changes enable clients to express themselves better, develop their problem-solving skills, and cope with negative emotions. Thus, they take the first steps toward important transformations in their lives (Holtforth et al., 2007). The literature also emphasizes the significant impact of psychological counseling on personal development and change. Client statements indicate that the "I" language technique helps clients express themselves better and that the information-giving technique increases clients' awareness of issues, such as the grieving process. However, the study also found that some techniques were not fully understood or considered

effective by clients. For instance, some clients criticized the life satisfaction rating technique for disrupting the process's flow.

Behavioral interventions teach clients new behaviors that they can apply to their daily lives, thereby facilitating concrete changes (Carey et al., 2007; Paulson et al., 1999; Clarke et al., 2004; Levitt and Williams, 2010). This research also shows that clients' statements align with these findings. Confidence training and behavioral assignments have supported clients in feeling more secure, improving their communication skills, and overcoming their fears. Additionally, Sackett and Lawson (2016) assert that learning to set boundaries is a valuable skill for clients. Positive feedback regarding confidence training and behavioral assignments demonstrates the effectiveness of these techniques.

Research findings demonstrate that emotional interventions help clients identify, understand, and express their emotions. This increases their emotional awareness and enables them to cope with emotional difficulties. Interventions such as role-playing enable clients to develop empathy and understand different perspectives. The relevant literature indicates that awareness of existing problems (Carey et al., 2007; Levitt & Williams, 2010; McElvaney & Timulak, 2013) and viewing situations from different perspectives (Carey et al., 2007) are important factors in facilitating client change. The importance and effectiveness of these techniques are evident in the research findings.

On the other hand, body-focused interventions suggest that techniques such as breathing exercises and grounding help clients develop emotional regulation skills and reduce anxiety levels. Eclectic techniques, such as film analysis and life satisfaction rating, have also helped clients see themselves and their lives from a different perspective, motivating them to seek positive change.

In conclusion, this study reveals clients' perceptions of the therapeutic skills and techniques used in counseling and how these perceptions impact the counseling process. The research findings show that counselors can increase therapy's effectiveness by using different intervention techniques according to their clients' needs. In this context, it is important for counselors to be familiar with different therapeutic approaches and to adopt an eclectic approach. Additionally, counselors should continuously evaluate the therapy process, taking their clients' feedback into account, and adapt their intervention techniques when necessary.

Acquired Skills and Characteristics

The final dimension of clients' experiences in counseling is the skills and characteristics they acquire. These skills and characteristics are grouped under three sub-themes: behavioral expression (Ardal et al., 2025), awareness (Solberg Kleiven et al., 2023), goal setting (Tryon et al., 2018), setting boundaries (Sackett & Lawson, 2016), and coping (Seligman et al., 2005). Clients generally make sense of the counseling process, transfer what they learn to their daily lives, and understand themselves, their negative emotions, and their thoughts better. They also learn to express themselves, make decisions, set boundaries, and develop coping skills. Thus, it can be concluded that clients had positive experiences with the counseling process and gained various skills and characteristics. Qualitative research by Aardal et al. (2025) supports these findings. This study observed that clients gained awareness, recognized thought patterns, established connections between the past and present, and developed a new relationship with their internal experiences. These themes align with the skills identified in the current study: "awareness," "behavioral expression," "setting boundaries," and "coping." Similarly, Gümüşkaşık and Denizli's (2021) study concluded that counseling brought positive changes to clients' lives and behaviors. In this study, it

was also observed that, by the end of the process, clients had a better understanding of themselves, were able to control their negative feelings and thoughts, express themselves, make decisions, set boundaries, and develop coping skills. Similar to the current study, the results of both studies indicate that the counseling process brought about positive changes in clients' lives and behaviors.

This study emphasizes the positive effects of counseling on clients and the changes they experience. Clients' daily and post-session evaluation records demonstrate that therapy leads to meaningful changes in emotional, cognitive, and behavioral functioning. Based on these results, counselors should pay closer attention to their clients' experiences, help them approach their problems from different perspectives, and effectively utilize therapeutic skills and techniques. It is also important for counselors to encourage and support clients to reinforce the skills and characteristics they acquire throughout the process.

Limitations and Recommendations

Based on the study's results, recommendations have been made to researchers and counselor educators to improve their understanding of clients' experiences in the counseling process and strengthen its outcomes. Counselor educators can benefit from the study's findings and use them to inform students about clients' feelings and perceptions regarding the counseling process in the courses they supervise. Discussing clients' perceptions of the counseling process before students practice in supervised courses, such as Individual Counseling Applications, may be meaningful for understanding clients. In practical courses, especially, the supervision process should aim to develop students' empathetic awareness of how clients experience the process rather than just their technical skills (Borders et al., 2014). Providing students with practical experience managing clients' emotional responses and performing effective therapeutic interventions may be important for understanding supervision's professional protective role from clients' perspectives (Bernard & Goodyear, 2014). Given the positive client perceptions of interventions and skills, regular training and workshops should be organized to support counselors' and psychological counseling candidates' continuous professional development, in line with the ACA's (2014) principle of lifelong learning.

Based on the results of this study, recommendations have been made to researchers planning future studies on the counseling process and client perceptions. For example, researchers can plan studies to examine how clients' experiences and gains in the counseling process change and are sustained in the long term. According to the relevant literature, follow-up studies provide more comprehensive results regarding the maintenance and sustainability of therapeutic gains (Hill et al., 2005; Elliott, 2008). Additionally, future research can validate these findings by working with larger, more diverse client groups and examining how different profiles experience the counseling process. Since this study was part of a course, participation was voluntary. Therefore, studies can be planned to compare the perceptions and experiences of counseling processes among client groups with different demographic characteristics (e.g., age, gender, and socioeconomic status). Finally, mixed-methods studies using both qualitative and quantitative approaches are recommended to more comprehensively address the effects of counseling processes.

This study has some limitations. First, the gender distribution of the study's participants reveals that females outnumber males. In this sense, the study could be repeated with groups that are more homogeneous in terms of the number of male and female clients. Another limitation is that the findings cannot be generalized due to the nature of qualitative analysis. Finally, each counseling

process consisted of six to eight sessions. The literature recommends longer sessions for establishing therapeutic collaboration, understanding the problem in depth, implementing intervention plans, and ending the process in a structured manner (Erickson et al., 2015). In this study, however, the number of sessions was structured flexibly according to the clients' change goals, needs, and feedback on the process. The decision to end the process was made jointly with the clients. This approach aligns with client-centered principles and ethical counseling guidelines (ACA, 2014). Nevertheless, the relatively limited number of sessions may have resulted in some deep themes emerging to a lesser extent.

Ethics Committee Approval: The necessary ethics committee permission was obtained from Giresun University Social Sciences, Science and Engineering Sciences Research Ethics Committee dated 08.11.2023 and numbered E-50288587-050.06.04-2300007471.

Author Contributions: All authors contributed equally.

Conflict of Interest: Authors declare that they have no conflict of interest.

Danışan Perspektifleri: Psikolojik Danışma Sürecinin Anlamlandırılması

Yağmur Cennet Yurtlu^a  Ömer Emirhan Gültekin^b  Özlem Ulaş Kılıç^c 

^a Öğrenci, Giresun Üniversitesi, Giresun, Türkiye, yagmurcennetyrtl@gmail.com

^b Öğrenci, Giresun Üniversitesi, Giresun, Türkiye, omeremirhangulteikin@gmail.com

^c Doç. Dr., Giresun Üniversitesi, Giresun, Türkiye, ozlem.ulas@giresun.edu.tr

ÖZET

Son yüzyılda psikolojik danışma süreci gibi sunulan profesyonel hizmetlerin hizmeti alan bireyler açısından nasıl algılandığı üzerine odaklanan çalışmalarda artış yaşandığı söylenebilir. Bu araştırma ile danışanların psikolojik danışma oturumlarından sonra tuttıkları günlük kayıtlarının ve tüm süreç sonunda doldurdıkları süreç değerlendirme formlarının analizi yoluyla, danışanların bakış açısıyla psikolojik danışma sürecini keşfetmek ve anlamak hedeflenmektedir. Bu anlamda süpervizyonlu bir eğitimden geçen psikolojik danışmanların verdiği hizmetlerin danışanları tarafından nasıl algılandığı anlaşılmak istenmektedir. Danışanların psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerine ilişkin günlük kayıtlarından ve psikolojik danışma süreci sonrası değerlendirme formlarından elde edilen verileri incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden tematik analiz yönteminden yararlanılmıştır. Bu anlamda çalışmaya toplam altı danışan ve bu danışanlar tarafından her oturum sonunda doldurulan 42 günlük ve 6 süreç değerlendirme formu dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Günlük Kayıt Formu ve Psikolojik Danışma Süreci Sonrası Değerlendirme Formu hazırlanmıştır. Araştırma sonuçlarında, katılımcıların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimlerinin duygusal deneyimler, problemler ve bakış açıları, terapötik beceri ve teknik algıları ve kazanılan beceriler ve özellikler olmak üzere dört ana tema da şekillendiği ortaya konulmuştur. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve ilgili paydaşlara öneriler sunulmuştur.

MAKALE BİLGİSİ

Makale Türü

Araştırma

Makale Geçmişi

Gönderim tarihi:

11.04.2025

Kabul tarihi:

28.06.2025

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Danışma
Süreci, Tematik Veri
Analizi, Günlük Kayıtları,
Süpervizyon

Atıf Bilgisi: Yurtlu, Y. C., Gültekin, Ö. E., ve Ulaş-Kılıç, Ö. (2025). Danışan perspektifleri: Psikolojik danışma sürecinin anlamlandırılması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (2), 1110-1177. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1674278>

Sorumlu yazar: Özlem Ulaş Kılıç, e-posta: ozlem.ulas@giresun.edu.tr

Giriş

Psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğini artırmak, mesleki standartların korunmasını sağlamak ve danışanların iyi oluşunu desteklemek, ruh sağlığı hizmetlerinin temel öncelikleri arasında yer almaktadır. Bu anlamda mesleki yetkinlik, psikolojik danışma hizmetlerinin sunumunda etik ilkelere bağlılık ve danışan merkezli yaklaşım ön plana çıkmaktadır (American Counseling Association [ACA], 2014; American Psychological Association [APA], 2005). Özellikle meslek öncesi eğitim süreçlerinde süpervizyon temelli deneyimlerin değerlendirilmesi, yalnızca uygulayıcıların gelişimini değil, aynı zamanda mesleki koruyuculuğu da güçlendiren önemli bir araçtır. Bu doğrultuda hem hizmet sunumunun kalitesini artırmak hem de mesleki gelişimi desteklemek adına, psikolojik danışma süreçlerine ve bu süreçlerde yaşanan deneyimlere odaklanmak önemli hale gelmektedir.

Son yıllarda psikoloji ile ilgilenen bilim dalları, terapötik ortamlarda bireylerin öznel deneyimlerini anlama ile daha fazla ilgilenmektedirler. Bu vurgu özellikle amacı keşfetme, derinlemesine düşünme ve iyileşme için güvenli ve destekleyici bir ortam sağlayarak iyilik halini arttırmanın amaçlandığı psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde daha da belirgin hale gelmektedir. Psikolojik danışma, yalnızca problemlere müdahale edilen bir alan değil; bireylerin sorunlarının kökenini anlamalarını sağlayan, yeni bakış açıları geliştirmelerine yardımcı olan ve daha uyumlu tepkiler oluşturmalarını destekleyen çok boyutlu bir süreçtir (Egan, 2011). Corey (2017), psikolojik danışmayı çeşitli tekniklerin kullanıldığı kapsamlı bir gelişimsel süreç olarak tanımlar. Bu süreç, danışanın kişisel farkındalığını artırmayı ve psikolojik esneklik geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu süreçte psikolojik danışma deneyimi sunan profesyonel meslek mensuplarının yetkin, profesyonel, dürüst, saygılı, bireysel ve kültürel farklılıklara duyarlı, toplumsal sorumluluk, mesleki ve bilimsel sorumluluk gibi etik ilke ve değerlere dikkat ettiği profesyonel bir süreç yürütmekle yükümlü olduğu söylenebilir (Çetinkaya-Yıldız, 2019; Myrick, 2003). Profesyonel meslek mensuplarının ve bu hizmeti alan danışanların bu süreç sonundaki beklentisi ise danışanın psikososyal işlevlerini ve yaşam doyumunu arttırmak (Crits-Christoph ve diğerleri, 2013) ve problem çözme için potansiyellerini ve mevcut kaynaklarını tanımalarını sağlamaktır (Egan, 2011). Buradan hareketle, danışanların kendi potansiyelini ve çözüm arayışlarında kullanabileceği var olan kaynaklarını fark etmesinin amaçlandığı psikolojik danışma sürecinin etkililiği ve ilerleyişi gibi noktaların alanyazında incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışma sürecinin etkililiğinin sınanması, uzun yıllardır incelenen bir olgu olmuştur. Psikolojik danışma hizmetlerinin geliştirilmesi, süreç içerisinde gerçekleşen olumlu değişimlere etki eden faktörlerin belirlenmesi ve bu noktalarda elde edilen verilerin psikolojik danışma sürecine etkili bir şekilde aktarılmasıyla mümkün olmaktadır (Allemand ve Flückier, 2017; Llewelyn ve diğerleri, 2016). İlgili literatür incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla psikolojik danışma müdahale ve tekniklerinin etkililiğine yönelik olduğu gözlemlenmektedir (Seligman, 1995; Smith ve diğerleri, 1980). Bunun yanında çalışmaların; psikolojik danışma becerilerine (Meydan, 2010; Şahin ve diğerleri, 2019; Uslu ve Arı, 2005), psikolojik danışman tutumlarına (Aladağ ve Bektaş, 2007; 2009; Denizli, 2010) ve terapötik değişimi anlamaya yönelik süreç ve sonuç odaklı çalışmalara (Beel, 2011; Elkins, 2016; Hill ve Corbett, 1993; Lambert ve diğerleri, 2001; Wampold, 2010) odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmaların daha çok psikolojik danışmanlara yönelik olduğu ve çalışmalarda psikolojik danışman bakış açısının ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalar, süreçteki değişimin yönünün danışanlar ve psikolojik danışmanlar için farklı anlamlar taşıdığını (Binder ve diğerleri, 2009; De Stefano ve diğerleri, 2010) ve danışanlar ile psikolojik

danışmanların sürece yönelik perspektifleri arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir (Andrade-González ve diğerleri, 2017; Bachelor, 2013; Castonguay ve diğerleri, 2010; Cooper, 2010; Timulak, 2010). Bu anlamda, psikolojik danışma sürecini anlamlandırmak ve sürecin etkililiğini artırmak amacıyla terapötik süreçte değişimi bizzat deneyimleyen danışanların görüşlerinin alınması ve sürecin danışanların perspektifinden anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Benzer bir şekilde yapılan meta-analiz çalışmaları (bkz., Lambert ve Ogles, 2004) da kullanılan kuramsal yönelim ve tekniklerin psikolojik danışma sürecinde başarılı sonuçlar elde etmede yeterli olmadığını, süreçte değişimi yaratan başka unsurlar da olduğunu belirttiğinden, danışanların terapiyi nasıl anlamlandırdıklarının ve ifade ettiklerinin psikolojik danışmanlık sürecinin önemli bir bileşeni olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışma sürecine danışanların gözünden bakmaya, onların deneyimlerini anlamaya yönelik çalışmalar incelendiğinde son yıllarda derinlik kazandığı gözlemlenmesiyle birlikte sınırlı sayıda olduğu ve çalışmaların çoğunlukla sonuç odaklı ve çoğu psikolojik danışman adaylarına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, algılanan sosyal destek (İşlegen, 2011) ve psikolojik danışman adaylarının empatik ve destekleyici davranışları (Sanberk, 2010) ile terapötik çalışma uyumu ve başarı düzeyi arasında etkili ve olumlu yönde ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Buna benzer bir şekilde psikolojik danışman adaylarının süreçte sergiledikleri teknik ve beceriler ile profesyonel tutum sergilemelerinin danışanların gözünden bir kazanım olarak değerlendirildiği de görülmektedir (Kurtyılmaz ve diğerleri, 2019). Bunun yanı sıra yapılan bazı çalışmalar (örn., Buyruk Genç ve diğerleri, 2019) ise terapötik ilişkinin oluşturulmadığı süreçlerde danışanların erken sonlandırmaya başvurdıklarını göstermektedir. Buna ek olarak motivasyon eksikliği ve psikolojik danışmanın etkisiz olduğuna dair inanç nedenleri de danışanların danışma sürecini erken sonlandırmalarına neden olduğundan (örn., Buyruk Genç ve diğerleri, 2019), bu süreçte danışanların görüşlerine başvurmanın önemli olacağı söylenebilir. Özellikle psikolojik danışman ve danışanların süreçte değişimin ne olduğu, duygu boşalımının anlamı ve güvenin süreçte ne zaman oluştuğuna ilişkin görüşleri arasında farklılıklar olduğu gözlemlendiğinde (Aşçıoğlu Önal, 2021), psikolojik danışma sürecinin nasıl yürütüldüğünü danışanın gözünden incelemenin süreç içerisindeki değişim ve oluşumları anlamada etkili olabileceği söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik danışma sürecini danışanların perspektifinden inceleyen bazı çalışmaların bulunduğu görülmekle birlikte, bu çalışmaların sayıca az olduğu ve çoğunlukla danışma süreci tamamlandıktan sonra yapılan geriye dönük değerlendirmelere dayandığı dikkati çekmektedir (örneğin bkz. Hill ve diğerleri, 2005; Levitt ve diğerleri, 2006). Danışma süreci devam ederken, danışanların sürece dair güncel duygu, düşünce ve algılarını ortaya koyan nitel çalışmalar ise oldukça sınırlıdır. Bu eksiklik, terapötik sürecin sadece çıktılarla değil, süreç boyunca danışan tarafından nasıl yaşandığıyla da anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Süreç devam ederken elde edilen verilerin, sürecin sonunda yapılan değerlendirmelere kıyasla daha geçerli ve otantik bulgular sunduğu; buna karşın, danışma süreci tamamlandıktan sonra alınan geriye dönük anlatıların terapötik sürecin etkilerini tam olarak yansıtamayabileceği literatürde belirtilmektedir. Örneğin, bazı danışanlar terapiyi yarıda bırakmayı “terapötik bir çıktı” olarak değerlendirirken, bu tür yorumlar mevcut sonuç araştırmalarıyla örtüşmeyebilir (Burton, 2022). Bu anlamda geriye dönük anlatıların hatırlama yanlışlıkları içerebileceğine ve bu nedenle sürece özgü duygusal ve bilişsel tepkilerin zamanında kaydedilmesinin daha derinlemesine analizlere olanak tanıyabileceği söylenebilir. Bu bağlamda mevcut araştırma, danışma süreci sırasında danışanların kendi ifadeleriyle süreci nasıl deneyimlediklerini anlamaya çalışarak ve süreç sonunda yapılan

değerlendirmelerden de yararlanarak, psikolojik danışma uygulamalarına, eğitime ve süpervizyon süreçlerine özgün katkılar sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, iki farklı veri toplama tekniğinden yararlanılarak çalışmanın güvenilirliğinin artırılması amaçlanmaktadır. Çalışmanın temel amacı ise, danışma sürecine ilişkin danışan deneyimlerine dair bilgi eksikliğini gidermek ve psikolojik danışmanların danışan perspektifine dayalı daha etkili müdahale stratejileri geliştirmelerine yardımcı olacak derinlemesine içgörüler sunmaktır.

Mevcut Araştırma

Danışanın psikolojik danışma deneyimi çok yönlüdür ve danışanın kişisel geçmişi (Krause ve diğerleri, 1998; Wade ve Jones, 2015), danışmaya getirdiği sorunu (Dryden, 2008), motivasyonu (Clarkin ve Levy, 2004; Fuertes ve Nutt Williams, 2017), psikolojik danışman özellikleri (Parlak, 2021; Kurtyılmaz ve diğerleri, 2019), psikolojik danışmanla terapötik ilişkisi (Aşçıoğlu Önal, 2021; Sanberk, 2010; Beutler ve diğerleri, 2004; Clarkin ve Levy, 2004; Horvath ve Symonds, 1991), seanslar sırasında kullanılan spesifik teknikler (Clarkin ve Levy, 2004; Muran ve Lutz, 2015, Stiles ve diğerleri 2015; Zeren ve diğerleri, 2020) ve süpervizyon süreci (Amanvermez ve diğerleri, 2020; Corey, 2017; Kurtyılmaz ve diğerleri, 2019) gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Bu çok yönlü yapıyı anlamaya yönelik yapılan çalışmalar, psikolojik danışma sürecine yalnızca sonuçlardan değil, süreçte kullanılan müdahale ve tekniklerden yola çıkarak da bakmayı gerektirmektedir. Bu doğrultuda yapılan mevcut araştırmada, psikolojik danışmanlar tarafından yapılandırılan müdahaleler açıklanmış ve bu müdahalelerin danışanlar tarafından nasıl deneyimlendiği danışan ifadeleri aracılığıyla incelenmiştir. Bu uygulamaların her biri, psikolojik danışma sürecinde danışanların ilerleyişini desteklemeye yönelik planlanmış ve sürecin her aşamasında yapılandırılmış müdahalelerle yürütülmüştür. Bu çok boyutlu yapının danışan deneyimlerine nasıl yansıdığı ise bu araştırmanın temel odağını oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, her danışma oturumunun ardından danışanlar tarafından tutulan günlük kayıtlarının ve psikolojik danışma sonrası değerlendirme formlarının analizi yoluyla, psikolojik danışma sürecini danışanların bakış açısından anlamak ve keşfetmektir. Bu anlamda, danışma sürecindeki düşünce ve duyguların, farkındalıkların ve yaşantıların doğal ve öznel bir yansıması olarak değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Elde edilen bulgular, danışanın psikolojik danışma süreci konusundaki öznel deneyiminin daha derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunmayı, örneğin psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme becerileri ya da gevşeme egzersizleri gibi uygulamaların danışanlar tarafından nasıl deneyimlendiğini ve hangi kazanımlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, psikolojik danışma uygulamalarına bilgi vermek ve terapötik müdahalelerin etkinliğini arttırmak hedeflenmektedir.

Psikoterapi ve psikolojik danışma sürecinin etkililiğini inceleyen çalışmalar incelendiğinde, sürecin etkililiğinde danışana ilişkin unsurların değişim üzerinde etkisinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Lambert, 2008). Bu sebeple bu deneyimin nüanslarını anlamak, niceliksel sonuç ölçümlerinden daha fazlasını gerektirir; psikolojik danışma yolculuğu boyunca danışanın öznel algılarının, duygularının ve düşüncelerinin derinlemesine araştırılmasını gerektirir. Psikolojik danışma sürecine ilişkin yapılan araştırmaların büyük bir kısmı, danışma sürecinin etkililiğini ölçmeye yönelik nicel yöntemlerle yürütülmüştür. Bu çalışmalarda sıklıkla danışma süreci sonunda elde edilen çıktılar, ölçme araçlarıyla değerlendirilmiş ve genel eğilimler raporlanmıştır. Öte yandan, sınırlı sayıdaki nitel araştırmada ise, danışan deneyimlerinin belirli boyutlarına (örneğin sadece terapötik ilişki ya da memnuniyet; Aşçıoğlu Önal, 2021; Beutler ve diğerleri, 2004; Clarkin ve Levy, 2004; Horvath ve Symonds, 1991) odaklanılmış, danışma sürecinin bütünsel olarak nasıl

yaşandığına dair kapsamlı analizler sınırlı kalmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırma, danışanların oturum sonrasında tuttıkları günlükler aracılığıyla, süreci hem zamansal ilerleyişiyle hem de danışanın öznel anlatımıyla inceleyerek literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Spesifik olarak, her psikolojik danışma seansının ardından danışanların tuttuğu günlüklerden elde edilen içgörülere odaklanarak, danışanların kendi sözlerini ve düşüncelerini kullanarak, geleneksel sonuç ölçümleri veya psikolojik danışman tarafından rapor edilen verilerle tam olarak yakalanamayan deneyimleri ve anlatıları yakalamanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, sürecin sonunda uygulanan değerlendirme formlarıyla da danışan deneyimlerinin daha bütüncül ve geriye dönük bir bakış açısıyla ele alınmasının sağlanması; sürecin yalnızca anlık değil, tamamı üzerinden yapılan yansımalarının yakalanması amaçlanmıştır. Bu iki farklı veri toplama tekniğinden (günlükler ve süreç sonu değerlendirme formları) yararlanılmasıyla, çalışmanın güvenilirliğinin artırılması ve danışan deneyimlerinin daha derinlikli bir biçimde analiz edilmesi amaçlanmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmada danışanların psikolojik danışma oturumları sürecini hem oturum sonrasında tuttıkları günlükler aracılığıyla hem de süreç sonunda uygulanan değerlendirme formlarıyla nasıl deneyimlediklerinin ve anlamlandırdıklarının incelenmesi hedeflenmiştir.

Yöntem

Bu araştırma, danışanların süpervizyon temelli psikolojik danışma sürecindeki öznel deneyimlerini anlamaya yönelik olarak nitel araştırma desenlerinden yorumlayıcı fenomenolojik desen doğrultusunda yapılandırılmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojik desen, bireylerin belirli bir olguyu nasıl deneyimlediklerine ve bu deneyimlere nasıl anlam verdiklerine odaklanır (Smith ve diğerleri, 2009). Bu doğrultuda, çalışmada psikolojik danışma süreci boyunca danışanların tuttıkları günlükler ve değerlendirme formundaki görüşleri aracılığıyla, danışma deneyimlerinin kişisel anlamlandırma süreçleri analiz edilmiştir.

Danışanların psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerine ilişkin günlük kayıtlarından elde edilen ve oturumlar sonrasında doldurdıkları değerlendirme formundaki verileri keşfetmek ve yorumlamak için veri analizinde tematik analizden yararlanılmıştır. Özellikle tematik analizin yöntemsel olarak esnek olması, çoklu bireysel deneyimlerin analizi yoluyla anlam kalıplarını ve tek bir merkezi kavramdan fazlasını ortaya çıkarması nedenleri ile tercih edildiği söylenebilir. Bu kapsamda araştırmacılarından ikisi (birinci ve ikinci araştırmacı) veri kodlama sürecinde yer alırken, biri (üçüncü araştırmacı) denetleyici olarak görev yapmıştır.

Katılımcılar

Katılımcıların belirlenmesinde derin ve zengin bilgiler edinilmesinde önemli olan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi, ilgilenilen bir olgu hakkında özellikle bilgi sahibi veya deneyimli olan kişi veya grupların belirlenmesi ve seçilmesi sürecini içerir (Patton, 2002). Bu kapsamda araştırmada dahil etme ölçütleri üniversite öğrencisi olma, Yükseköğretimde PDR dersi kapsamında süpervizyonlu bir danışma süreci içerisinde danışan olmaya gönüllü olma, 18 ve üzeri yaş grubunda olma ve araştırmaya gönüllü bir biçimde katılmayı kabul etmedir. Bu dahil edilme kriterlerine uyan altı danışan (2'si erkek ve 4'ü kadın) araştırma kapsamına alınmıştır. Katılımcıların yaş aralıkları 20 ile 22 arasında değişmektedir (Bakınız, Tablo 1). Sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların lise mezunu ve üniversite ikinci ve son sınıf öğrencileri şeklinde dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm incelendiğinde ise, farklı fakültelerde öğrenim gördükleri görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminin yeterliliğinin incelenmesinde veri doygunluğu, katılımcı sayısını belirleyen temel unsurdur. Hill ve diğerleri (2005) tarafından 8-15 katılımcı sayısının katılımcı sayısının derinlemesine veriler elde edilmesine ve veri doygunluğuna ulaşılmasına olanak tanıdığından söz etmektedir. Bir başka ifade ile örneklem büyüklüğünün yeterliliği, incelenen olgunun karmaşıklığı, toplanan verilerin zenginliği ve araştırma amaçları için gereken ayrıntı düzeyi gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Bununla birlikte önemli olanın veri doygunluğu olduğu göz önüne alındığında (Glesne, 2015) ve altı danışana ilişkin 42 günlük incelendiğinden ve bu günlüklerde üç katılımcıdan sonra benzer örüntüler gösterdiği gözlemlendiğinden veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Bu noktada özellikle günlük kayıtları ayrıntılı, yansıtıcı ve danışanların bakış açılarından psikolojik danışma sürecine ilişkin zengin açıklamalar sağladığından, altı katılımcıdan elde edilen verilerin yeterli olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışma kapsamında günlük kayıtlarına ek olarak altı katılımcıdan toplam altı adet oturum sonrası değerlendirme kaydı da elde edilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Kod	Cinsiyet	Yaş	Öğrenim Görülen Bölüm	Sınıf Düzeyi	Katıldığı Oturum Sayısı	Günlük Sayısı	Oturumlar Sonrası Değerlendirme Form Sayısı
Kırmızı	Kadın	22	Hukuk	4	8	8	1
Pembe	Kadın	20	RPD	2	6	6	1
Beyaz	Kadın	21	RPD	4	6	6	1
Mavi	Erkek	22	Türkçe Öğretmenliği	4	8	8	1
Yeşil	Kadın	20	Meslek Lisesi Mezun	2	8	8	1
Siyah	Erkek	22	Siyaset Bilimi	4	6	6	1

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların çeşitli niteliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, süreç ve sonuca ilişkin değerlendirmelerini incelemek amacıyla ise Günlük Kayıt Formu ve Psikolojik Danışma Süreci Sonrası Değerlendirme formlarından faydalanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenim gördükleri bölüm bilgileri yer almaktadır.

Günlük Kayıt Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların psikolojik danışmanlardan aldıkları profesyonel desteği değerlendirmeleri amacıyla öncelikli olarak her bir oturum sonrasında oturum ile ilgili duygu, düşünce ve fizyolojik durumlarını belirtecekleri şekilde yarı yapılandırılmış bir günlük formu geliştirilmiştir. Günlük Kayıt Formu, yapılandırılmış günlük tutma tekniklerine dayalı olarak üç araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve danışma süreciyle uyumlu biçimde yapılandırılmıştır. Bu anlamda katılımcılar ile her oturum sonrasında oturumdan çıktıktan sonraki düşüncelerini,

duygularını ve fizyolojik durumlarını ve oturuma ilişkin görüşlerini yazmalarını içeren Günlük Kayıt Formu paylaşılmıştır. Formda yönlendirici sorular bulunmakla birlikte, katılımcıların kendi anlatım biçimlerini serbestçe kullanmalarına olanak tanınmış; bu nedenle form yarı yapılandırılmış biçimde düzenlenmiştir. Bununla birlikte katılımcılara bu forma bağlı kalmak zorunda kalmayacakları ve mümkünse oturumdan sonra bir saat içerisinde günlük tutmalarının önemli olduğu yönergesi de verilmiştir.

Psikolojik Danışma Süreci Sonrası Değerlendirme Formu

Araştırmanın temel veri kaynaklarından günlük tutma etkinliğine ek olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme niteliği taşıyan Psikolojik Danışma Süreci Sonrası Değerlendirme Formundan da faydalanılmıştır. Bu form, araştırma ekibinde yer alan üç araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve yapılandırma sürecinde nitel veri toplama ilkeleri doğrultusunda alan yazındaki benzer çalışmalar (örneğin Aşçıoğlu Önal, 2021; Hill ve diğerleri, 2005) incelenmiştir. Formun kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla, psikolojik danışma ve nitel araştırma alanlarında uzman bir akademisyenden görüş alınmış ve içeriklerde minör düzeyde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bu form psikolojik danışma süreci sonlandırıldıktan sonra danışanlara uygulanmıştır. Bu anlamda formda katılımcıların psikolojik danışma süreçlerinden beklentileri, bu beklentilerin karşılanma durumları, sürecin güçlü ve zayıf yanları, sürece ilişkin metafor benzetmeleri ve memnuniyet düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form, sürece ilişkin deneyimlerin daha bütüncül ve retrospektif biçimde değerlendirilebilmesini sağlamak üzere veri üçgenleme amacıyla günlük verilerine tamamlayıcı nitelikte kullanılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada iki farklı veri toplama tekniğinden yararlanılmıştır: doküman analizi ve form temelli yapılandırılmış görüşme.

Doküman analizi: Araştırmanın temel veri kaynağını oluşturan günlük kayıtları, katılımcılar tarafından her psikolojik danışma oturumu sonrasında yazılı olarak oluşturulmuştur. Bu belgeler, danışma sürecine ilişkin duygu, düşünce ve gözlemlerin özgün yansımalarıdır. Katılımcıların oturumlar sonrasında güncel yaşantılarını yansıtan bu kayıtlar, yazılı nitel veri olarak değerlendirilmiş ve doküman analizi kapsamında incelenmiştir (Merriam ve Tisdell, 2016).

Form temelli yapılandırılmış görüşme: Psikolojik Danışma Süreci Sonrası Değerlendirme Formu, danışma süreci tamamlandıktan sonra katılımcılara uygulanmıştır. Bu form, açık uçlu sorular aracılığıyla danışanların sürece ilişkin genel değerlendirmelerini ve kazanımlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle görüşme tekniğinin yapılandırılmış formu olarak değerlendirilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Araştırma Bağlamı

Öncelikle Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulundan 08.11.2023 tarihli ve E-50288587-050.06.04-2300007471 Sayılı gerekli etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada yer alacak danışanların belirlenmesi için öncelikle psikolojik danışma hizmeti almayı gönüllü olarak isteyen bireylere ulaşmak amacıyla çeşitli duyurular yapılmıştır. Bu kapsamda, duyuru metni hazırlanmış ve bu metin çeşitli sosyal medya platformlarında (Facebook, Instagram vb.) ve üniversitenin çeşitli panolarına asılarak yayınlanmıştır. Duyuru metninde, psikolojik danışma süreci ve araştırmanın amacı ile ilgili detaylı bilgiler sunulmuştur.

Duyuruda belirtilen dahil edilme kriterlerini karşılayan katılımcılar araştırmacılarla e-posta yoluyla iletişime geçmiştir. Uygun bulunan katılımcılar ile yapılan öngörüşmelerde araştırmanın amacı ile ilgili yeniden detaylı bir bilgi verilmiştir. Altı katılımcıda araştırmaya katılmaya onam verdiğinden, katılımcılardan araştırmanın amacı, kapsamı, süresi, olası riskler ve hakları hakkında bilgilendirilmesini ve gönüllü katılımlarının yazılı onayla belgelenmesini sağlamak amacıyla hazırlanmış olan Bilgilendirilmiş Onam Formu, psikolojik danışma oturumlarının süpervizyon sürecinde izlenebilmesi amacıyla kayıt altına alınmasına katılımcıların açık rızasını almak için kullanılan Video Kayıt İzin Formu ve görüşme sonuçlarının anonim bir şekilde yayınlanması için izin formunu imzalamaları istenmiştir. Belirtildiği üzere ulaşılan tüm katılımcılar gerekli imza sürecini tamamladığından görüşmeler bazı katılımcılar ile yüz yüze bazı katılımcılar ile ise çevrimiçi şekilde yürütülmüştür. Oturumları yüz yüze ve çevrimiçi gerçekleştirilmesinde tamamıyla danışan isteği baz alınmıştır.

Psikolojik danışma sürecinde danışanların yaşantılarını anlamaya yönelik olan bu araştırma, bir üniversitenin lisansüstü düzeyindeki “Yükseköğretimde Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersi kapsamında yürütülen süpervizyonlu psikolojik danışma sürecine dayanmaktadır. Süpervizyon sürecinde vaka analizi, rol canlandırma ve geribildirim gibi yöntemler kullanılmıştır. Psikolojik danışma süreci boyunca danışanların ihtiyaçları doğrultusunda Eklektik Psikolojik Danışma Yaklaşımı benimsenmiş ve çeşitli terapötik teknikler uygulanmıştır. Bu teknikler arasında bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, gevşeme egzersizleri, farkındalık çalışmaları, iletişim becerilerini artırmaya yönelik psikoeğitim, problem çözme becerileri eğitimi ve günlük tutma uygulamaları yer almaktadır. Bu uygulamalar psikolojik danışma sürecinin farklı aşamalarında, danışanın ihtiyaç ve hazırbulunuşluğuna göre planlanarak yürütülmüştür. Buna ek olarak bu müdahale ve teknikler, süpervizörün rehberliğinde yapılandırılmış ve tüm danışmanlık süreci etik ilkelere bağlı kalınarak yürütülmüştür. Psikolojik danışma sürecinin her oturumunun ardından bireysel süpervizyon görüşmeleri ve grup ve akran süpervizyonu gerçekleştirmiştir. Bireysel süpervizyon süreci, video kayıtlar üzerinden yürütülmüş ve danışmanlara yazılı ve sözlü geribildirim sağlanmıştır. Bunun yanında, psikolojik danışma sürecini yürüten araştırmacılar arasında da süreç boyunca düzenli akran süpervizyonu yapılmıştır. Bu yapı sayesinde hem profesyonel gelişim desteklenmiş hem de araştırma verilerinin bütünlüğü ve tutarlılığı korunmuştur. Süpervizyon sürecinde tüm görüşmeler video kayıt altına alınmış ve bu kayıtlar katılımcıların bilgisayarlarında şifreli olarak saklanmıştır. Katılımcılar süpervizyon sürecinde video kayıtlarını süpervizör öğretim elemanına göndermek için gizliliği korumak adına iki ucu şifreleme tekniklerinden faydalanmışlardır.

Katılımcılar ile danışma süreci Ekim 2023 ile Şubat 2024 tarihleri arasında yürütülmüş olup, toplam 42 oturum gerçekleştirilmiştir. Her danışanla 6 ila 8 oturum yapılmış; oturum süresi 50–75 dakika arasında değişmiştir. Oturum sayısının belirlenmesinde, danışanların ihtiyaç ve talepleri temel alınarak esnek bir yapı benimsenmiş; süreç, danışanların değişim hedeflerine ulaşmaları doğrultusunda ortaklaşa kararlaştırılmıştır. Veri toplama süreci, danışma süreciyle eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Danışma sürecinde yapılan bu müdahalelerin danışan tarafından nasıl algılandığını, yaşantılandığını ve değerlendirildiğini anlamak amacıyla, araştırmanın veri kaynağını danışan günlükleri oluşturmuştur. Her danışan, her oturumun hemen ardından günlük formunu doldurmuş ve mümkünse oturumdan sonraki ilk bir saat içinde yazması yönünde bilgilendirilmiştir. Katılımcılara, günlük tutma süreci her oturum öncesinde ve sonrasında hatırlatılmıştır. Hazırlanan günlükler, süpervizöre gönderilmemiş; doğrudan araştırmacı bir ve araştırmacı ikiye e-posta yoluyla iletilmiştir. Böylece danışanların ifadeleri psikolojik danışma

sürecini etkilemeyecek biçimde toplanmış, gizlilik ilkesine uygun şekilde değerlendirilmiştir. Bununla birlikte danışma süreci sona erdikten sonra danışanlar tarafından doldurulan değerlendirme formu ise araştırmanın bir diğer veri kaynağını oluşturmaktadır.

Araştırmacıların Roller

Bu araştırmada üç araştırmacı görev almıştır. Araştırma sürecindeki roller aşağıda açık biçimde belirtilmiştir:

1. ve 2. *Araştırmacı (yüksek lisans öğrencisi olan iki araştırmacı – erkek ve kadın)*. Bu iki araştırmacı, çalışmanın uygulama aşamasında katılımcılarla gerçekleştirilen psikolojik danışma oturumlarını yürütmüş ve veri toplama sürecinde aktif rol almıştır. Oturumlar sonrasında elde edilen günlük ve değerlendirme formlarında yer alan verilerin kodlanması ve temaların ilk yapılandırılması süreçlerinde çalışmışlardır. Ayrıca, çalışmanın raporlaştırılması ve yazım sürecinde aktif görev üstlenmişlerdir.

3. *Araştırmacı (alanında doktora düzeyinde uzmanlaşmış kadın araştırmacı)*. Üçüncü araştırmacı, çalışmada hem süpervizör hem de denetçi rolünü üstlenmiştir. Danışma süreci boyunca birinci ve ikinci araştırmacılara düzenli süpervizyon desteği sağlamıştır. Süpervizör konumundaki araştırmacı, danışanlarla doğrudan iletişim kurmamış ve danışma süreçlerine yalnızca değerlendirme ve rehberlik düzeyinde dahil olmuştur. Veri analizi aşamasında oluşturulan kod ve temaları bağımsız olarak denetlemiş, analiz sürecine geri bildirimlerle yön vermiştir. Ayrıca, çalışmanın yazım sürecinde içeriklerin geliştirilmesi, düzenlenmesi ve yapılandırılmasında etkin rol oynamış; araştırmanın bütününe akademik rehberlik sağlayarak katkı sunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde katılımcılar arasında tutarlı verilerin toplanmasına ve bireysel deneyimlerin daha derinlemesine incelenmesine izin veren nitel araştırma yöntemlerinden tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, nitel verilerdeki örüntüleri veya temaları belirlemek, analiz etmek ve raporlamak için kullanılan esnek ve sistematik bir yöntemdir (Braun ve Clarke, 2006). Bu anlamda iki yazar birincil ekip üyesi olarak veri kodlama sürecinde yer alırken, uygulamalı ve teorik olarak süpervizyon eğitimi almış post doktora mezunu yazar denetçi rolünü üstlenmiştir. Denetçinin, araştırma konusu, veri toplama süreci ve veri toplama teknikleri hakkında bilgi sahibi olmasının önemli olduğu belirtildiğinden (Hills ve diğerleri, 2005), araştırmacılardan yalnızca birinin denetçi rolünü üstlenmesi kararlaştırılmıştır.

Analiz süreci Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı yaklaşımının rehberliğinde birkaç aşamadan oluşmuştur. Öncelikle birincil ekip üyeleri katılımcıların tüm günlük ve değerlendirme formlarını bağımsız olarak incelemiş ve veri setine ilişkin ilk izlenim ve kalıpları belirlemişlerdir. Verilere aşına olmanın ardından, metnin ilgili bölümlerini sistematik olarak etiketlemek ve kategorize etmek için ilk kodlar oluşturulmuştur. Daha sonra bir araya gelerek beyin fırtınası ile tüm belgeler ve kod notlarındaki alanlar üzerinde fikir birliğine varıldıktan sonra temalar belirlenmiştir. Potansiyel temalar belirlendikten sonra tekrarlanan bir analiz süreci yoluyla gözden geçirilmiş ve geliştirilmiştir. Günlük ve değerlendirme form girişlerinin içeriğini ve danışanların deneyim çeşitliliğini yansıttıklarından emin olmak için temalar bir bütün olarak veri kümesiyle karşılaştırılmıştır. Daha sonra ise belirlenen her tema için günlük ve değerlendirme kayıtlarından açıklayıcı örnekler eşliğinde net tanımlar geliştirilmiştir. Temalar, özlerini ve araştırma sorusuyla ilgilerini kısa ve öz bir şekilde yansıttıkları şekilde adlandırılmıştır.

Kategorilerin fikir birliği, alanların ve temel fikirlerin verilere uyup uymadığı konusunda fikrinin alınması için tüm belgeler denetçiye gönderilmiştir. Denetçi (üçüncü araştırmacı) tarafından veriler, kodlar ve temalar yeniden gözden geçirilmiştir. Analiz süreci boyunca, araştırma ekibi toplam dört toplantı gerçekleştirmiştir. Bu toplantılarda öncelikle ilk kodlama sonrası elde edilen temalar değerlendirilmiş, ardından temalar arasında örtüşme olup olmadığı tartışılmıştır. İlk aşamada 18 kod altında 6 tema belirlenmiş, ancak denetçiyle yapılan ilk toplantı sonrasında bazı temaların içerik bakımından benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamada birbirine içerik olarak benzeyen ancak farklı şekillerde adlandırılan temaların olduğu belirlenmiş, bu temaların altında yer alan kodlar tek bir ortak tema altında birleştirilmiştir. Aynı zamanda bazı temalara alt temalar eklenmiş ve bazı temalar yeniden adlandırılmıştır. Örneğin, "psikolojik danışma sürecinin ilk, orta ve son aşaması" olarak kodlanan süreç, denetçinin önerisiyle "ilk ilişkinin kurulması", "amaç ve problemin belirlenmesi", "müdahale aşaması" ve "sonlandırma aşaması" olarak daha açıklayıcı alt temalar halinde yeniden yapılandırılmıştır. Benzer bir şekilde danışanların kazandığı becerilere ilişkin algıları ile problemlerine yönelik algıları arasında kullandıkları ifadeler açısından benzerlik kurulduğu için bu iki temada birleştirilerek "problemler ve bakış açıları" olarak belirlenmiştir. Yine danışanların duygusal deneyimleri ile psikolojik danışma süreci içerisinde deneyimleri temaları birleştirilmiş ve "duygusal deneyimler" temasına karar verilmiştir. Benzer biçimde, müdahale teknikleri başlığında danışan ifadeleri doğrultusunda oluşturulan çeşitli kodlar, Hackney ve Cormier (2008), Chen ve Giblin (2020) ve Egan (2011) kaynaklarında yer alan müdahale türleri sınıflamasına göre kategorize edilerek "bilişsel", "duyuşsal", "beden odaklı davranışsal" ve "eklektik" başlıkları altında yeniden gruplanmıştır. Bu şekilde, literatüre dayalı bir tema yapısı elde edilmiştir. Toplamda dört görüşme sonucunda, başlangıçta belirlenen 6 ana tema, kodlar birleştirildikçe 4 ana temada toplanmış ve her biri için alt temalar oluşturulmuştur. Son aşama, bulguların, günlük kayıtlarından ve değerlendirme formlarından elde edilen destekleyici kanıtların yanı sıra belirlenen temaları sunan tutarlı bir anlatı halinde sentezlenmesini içerdiğinden, bulgulara son hali verilmiştir. Bulguların nihai versiyonu hem araştırma sorularını hem de veri setini yansıtan, anlamlı ve organize edilmiş bir bütün oluşturacak biçimde düzenlenmiştir.

İnandırıcılık

Bu çalışmada bulguların inandırıcılığını artırmak amacıyla çeşitli stratejiler kullanılmıştır. Bunlardan ilki dış denetçiyle yürütülen üçgenleme sürecidir. Nitel araştırmalarda, başka kişi veya kaynaklardan elde edilen bilgilerin doğrulanmasına üçgenleme (üçüncü bir kaynağa veya başka bir kaynağa gönderme) denir (Patton, 2002). Bu anlamda doğru ve tutarlı yöntemlere ulaşmak için kullanılan bu üçgenleme yöntemiyle denetçi (son yazar) geri bildirimleri incelenmiştir. Bulgular, denetçinin aynı verileri bağımsız olarak analiz etmesinden sonra karşılaştırılmıştır. Kodlayıcılar arası tutarlılık analiz sürecinde hesaplanmış ve %89 olarak bulunmuştur (Miles ve Huberman, 1994). Bu oran, çalışmada oluşturulan tema ve kodların tutarlılığına dair güvenilir bir gösterge sunmaktadır. Nitel araştırmalarda kodlayıcılar arası tutarlılık oranı zorunlu bir geçerlik ölçütü olmamakla birlikte, bazı çalışmalarda analiz sürecinin sistematikliğini desteklemek amacıyla raporlanmaktadır (bkz. Hill ve diğerleri, 2005; Miles ve Huberman, 1994). Katılımcı anlatılarından doğrudan alıntılarla desteklenen temalar, çalışmanın teyit edilebilirliğini artırmak amacıyla ayrıntılı biçimde raporlanmıştır. Ayrıca, veriler hem yatay (katılımcı içinde) hem de dikey (katılımcılar arası) düzeyde analiz edilerek zenginleştirilmiş betimlemeler yapılmıştır.

Bu araştırmada çalışmanın inanırılığını sağlamak için ayrıca derinlikli veri toplama ve uzman incelemesi yöntemleri kullanılmıştır. Veri toplama sürecine uygun olarak yeterli katılımın sağlanması yapılan araştırmanın özelliklerine bağlıdır (Merriam ve Tisdell, 2016). Bu araştırmada

araştırmacılar verilerin ve ortaya çıkan bulguların bir süre sonra kendini tekrarladığını ve veri doygunluğuna ulaşıldığını fark ederek yeni bulguların oluşmadığı noktada veri toplamayı sonlandırmışlardır. Bir diğer yöntem olan uzman incelemesi çalışma grubu hakkında araştırmaları bulunan, alanında uzman araştırmacıların bu araştırmayı, araştırma tasarısı noktasında ve veri toplama araçlarının geliştirilmesi noktasında incelemesidir. Benzer şekilde denetçi geliştirilen görüşme formlarının hazırlanması, görüşmelerin yapılması, verilerin analizi ve bulguların yayınlanıp tartışılması noktasında araştırmacılara sunduğu dönütlerle araştırmacıya ve çalışmaya katkı sağlamıştır. Bu anlamda denetçinin 15 yıllık süpervizyon deneyiminin ve süpervizyon ile ilgili teorik ve uygulamalı ders alma ve verme deneyimlerinin olduğu görülmektedir. Diğer araştırmacıların ise denetçiden aldığı süpervizyon kapsamında psikolojik danışma sürecinde ilerledikleri ve araştırma yöntemleri ile ilgili dersler aldıkları görülmektedir.

Aktarılabirliği sağlamak amacıyla, katılımcılara dair demografik bilgiler açık şekilde sunulmuş; çalışmanın bağlamı, katılımcı seçim ölçütleri ve süreç detayları net biçimde açıklanmıştır. Ayrıca katılımcıların deneyimleri detaylı bir şekilde sunulmuş ve kategorileri temsil eden doğrudan katılımcı ifadelerine yer verilmiştir. Bu sayede okuyucunun bulguları benzer bağlamlara taşıyabilmesi hedeflenmiştir.

Teyit edilebilirliği artırmak için, araştırmacılar sürece ilişkin not yazımı yönteminden faydalanmış, kendi önyargılarını fark edebilmek ve bu önyargıların analiz sürecine etkisini en aza indirmek için yansıtma uygulamıştır (Corbin ve Strauss, 2014). Araştırmacıların psikolojik danışma ve süpervizyon süreçlerine dair bilgi ve deneyim sahibi olması da bu kapsamda önemli bir katkı sağlamıştır.

Son olarak, tüm katılımcılara ait veriler gizlilik çerçevesinde kodlanarak saklanmış ve etik kurallara tam uyum gösterilmiştir. Bu uygulamalar, çalışmanın etik temelli sağlamlığını güçlendirmiştir. Katılımcıların yanlı yanıtlar verme riskini azaltmak amacıyla, psikolojik danışmanlık hizmeti sunan araştırmacılar ile veri analizi ve süpervizyon süreçlerinde görev alan araştırmacının rolleri açık biçimde ayrıştırılmıştır. Süpervizör konumundaki araştırmacı, danışanlarla doğrudan iletişim kurmamış ve danışma süreçlerine yalnızca değerlendirme ve rehberlik düzeyinde dahil olmuştur. Ayrıca, verilerin yalnızca araştırma amaçlı kullanılacağı ve kimlik bilgilerinin hiçbir aşamada raporlanmayacağı katılımcılara açıkça belirtilmiştir.

Bulgular

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimlerinin dört ana tema da şekillendiği ortaya konulmuştur. Bu temalar; *“Duygusal Deneyimler”*, *“Problemler ve Bakış Açıları”*, *“Terapötik Beceri ve Teknik Algıları”* ve *“Kazanılan Beceriler ve Özellikler”* (Bkz., Şekil 1) olarak tanımlanmıştır. Bu ana tema ve ana temaları daha derinlemesine inceleyen alt tema içerikleri detaylı olarak belirtilmiştir.

Şekil 1

Danışanların Psikolojik Danışma Süreci Deneyimlerine İlişkin Oluşturulan Ana ve Alt Temalar

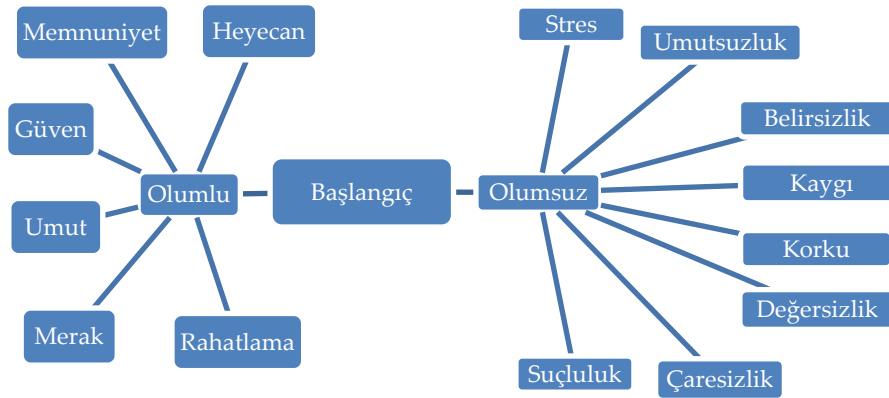


Danışanların Psikolojik Danışma Sürecindeki Duygusal Deneyimleri Teması

Bu çalışmada danışanların psikolojik danışma sürecinde yaşadıkları duygular, doğrudan danışan ifadelerinden yola çıkılarak kategorize edilmiştir. Bu kategoriler araştırmacılar tarafından olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmemiş; danışanların duygusal yaşantılarına yükledikleri anlamlar ve ifadeleri temel alınarak “olumlu” ve “olumsuz” şeklinde tematik gruplamalara gidilmiştir. Bu gruplama, sürecin danışan gözünden nasıl yaşandığını anlamayı kolaylaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma sürecinde, danışanların psikolojik danışma sürecinin ilk ilişkisinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi, müdahale süreci ve sonlandırma aşamaları olmak üzere dört farklı aşamada çeşitli duygular yaşadıkları tespit edilmiştir. Danışma sürecine ilişkin analizlerde kullanılan “ilk ilişkisinin kurulması, amaç ve problemin belirlenmesi”, “müdahale süreci” ve “sonlandırma” aşamaları, Hackney ve Cormier’in (2008) psikolojik danışma sürecinin aşamalarına dayalı olarak yapılandırılmıştır. Danışan günlükleri ve değerlendirme formları analiz edilirken, bu aşamalara denk gelen seans içerikleri kodlanmış ve danışan ifadeleri bu yapısal çerçeve doğrultusunda tematik olarak gruplandırılmıştır.

Şekil 2

Danışanların İlk İlişkinin Kurulması, Problem ve Amacın Belirlenmesi Aşamasında Yaşadıkları Duygular



Bu yaklaşım, psikolojik danışma sürecinin zamansal ve gelişimsel ilerleyişini ortaya koymak açısından yol gösterici olmuştur. Bu bağlamda, çalışmada danışanların duygusal deneyimleri, psikolojik danışma sürecinin her bir evresine özgü olarak detaylı bir şekilde analiz edilmiştir.

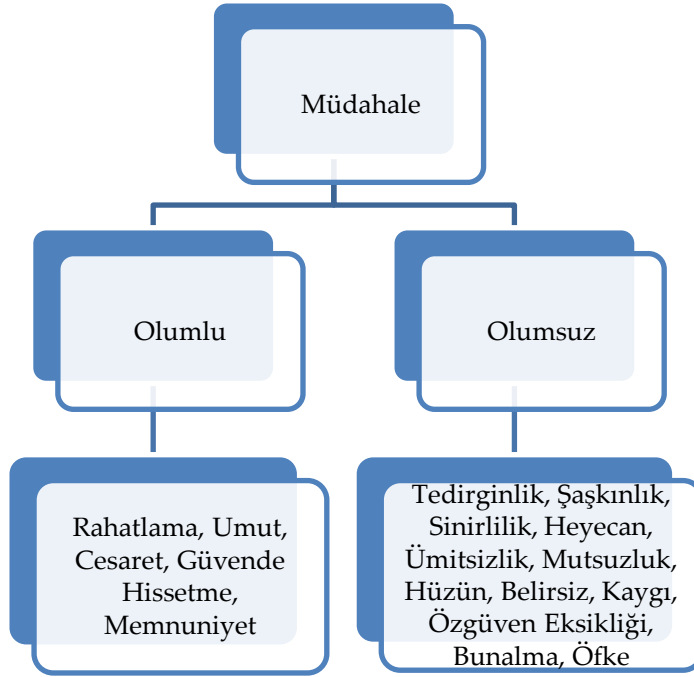
Danışanların ilk ilişkinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi aşamasında yaşadıkları duygular. Araştırmada danışanların çoğunun psikolojik danışma sürecinin ilk ilişkinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi aşamasında rahatlama hissettikleri görülmüştür. Bu duyguya; merak, umut, güven, memnuniyet, heyecan gibi duygular da eşlik etmektedir. Bunun yanı sıra bazı danışanların ise stres, umutsuzluk, belirsizlik, kaygı, korku, değersizlik, çaresizlik, suçluluk gibi duyguları deneyimledikleri belirlenmiştir (Bkz. Şekil 2).

Örneğin, mavi kodlu danışanın *"Sürece başladık, yeni bir şeydi. Biraz gerginim. Başlarda ne desem bilemedim ama sonra biraz rahatladım. Benden konuştuk. Oturum bitince rahat hissettim. (Oturum 1, Günlük 1)"* ifadeleri oturum başlangıcında kaygı ve stres ile başlayan duygularının oturum sürecinde ve sonunda rahatlama ile sonuçlandığını göstermekte ve bu duruma örnek olmaktadır. Bunu yanında yeşil kodlu danışanın *"Danışma hizmeti sürerken faydalı olacağını hissettim, danışma bittikten sonra rahatladığımı hissettim (Oturum 2, Günlük 2)"* şeklindeki ifadesi rahatlama duygusuna örnek olmaktadır. Bu rahatlama duygusuna merak, heyecan, umut, güven ve memnuniyet gibi olumlu duygular da eşlik etmektedir. Örneğin, pembe kodlu danışan ilk seanstan sonraki günlüğünde *"Mutlu, sevinçli ve öz güvenliyim"* şeklinde not düşmüş, ayrıca *"Oturuma gelmeden önce heyecandan midem bulanıyordu, çıktıktan sonra ise kelekler uçuşuyordu denilebilir. (Oturum 3, Günlük 3)"* ifadelerinde de bulunmuştur.

Bununla birlikte, bazı danışanlar sürecin başında stres, umutsuzluk, belirsizlik, kaygı, korku, değersizlik, çaresizlik ve suçluluk gibi olumsuz duygular da yaşamıştır. Bu duyguların; danışma ortamının uygunluğu, sürece yönelik belirsizlik, mevcut problemin etkileri gibi sebeplerle ortaya çıktığı yönünde ifadeler bulunmaktadır. Örneğin, beyaz kodlu danışanın *"Oturuma çok da yaşamaktan iyi hissetmediğim bir evde katılmak garip ve gergin hissettirmişti açıkçası. (Oturum 2, Günlük 2)"* ifadesi ve yeşil kodlu danışanın, *"İlk dakikalarda neden burada olduğumu sorguladım (Oturum 2, Günlük 2)"* ifadesi bu duruma örnektir. Özellikle geleceğe yönelik belirsizlik ve korku, danışanların başlangıç aşamasında yaşadığı yaygın olumsuz duygular arasında yer almaktadır. Örneğin, siyah kodlu danışan geleceğe yönelik korku duyduğunu, ancak bir noktada ilişki kurmak zorunda olduğunu ve bunun içinde bunlarla başa çıkmak istediğini ifade etmiştir (Oturum 1, Günlük 1).

Danışanların müdahale aşamasında yaşadıkları duygular. Bu araştırmada müdahale aşamasına gelindiğinde danışanlarda; rahatlama, umut, güvende hissetme ve memnuniyet gibi olumlu duyguların devam ettiği görülmüştür. Bunun yanında ilk aşamadan farklı olarak cesaret bu aşamada danışanların hissettikleri duygular arasında dikkat çekmektedir. Bunun yanında kaygı, tedirginlik, şaşkınlık, sinirlilik, heyecan, ümitsizlik, umutsuzluk, hüzn, belirsizlik, özgüven eksikliği, bunalma, öfke gibi duygular da bulgular arasında yer almaktadır. Özellikle bu süreçte danışanların kaygı ve ümitsizlik duyguları üzerinde durduğu fark edilmiştir.

Şekil 3

Danışanların Müdahale Aşamasında Yaşadıkları Duygular

Örneğin yeşil kodlu danışan "Yolda olmak hiç başlamamış olmaktan daha iyidir. Bu söz ışığında kendimde farklılıklar gördüm, değişeceğimi düşünüyorum (Oturum 3, Günlük 3)" diyerek sürece ilişkin umutlu olduğunu belirtmiştir. Mavi kodlu danışanın "Çok kötüydüm bugün çünkü ayrıldık. Benim için çok zordu buraya hemen gelmek anlatmak istedim. Oturumdan çıkınca rahatladım. (Oturum 3, Günlük 3)" ifadesi ve pembe kodlu danışanın "Kendimdeki bu değişimlerin daha yolun başındayken böyle iyi hissettirmesi benim için paha biçilemez bir duygu gerçekten (Oturum 4, Günlük 4)" ifadesi ise sürece yönelik memnuniyetlerine yönelik birer örnektir.

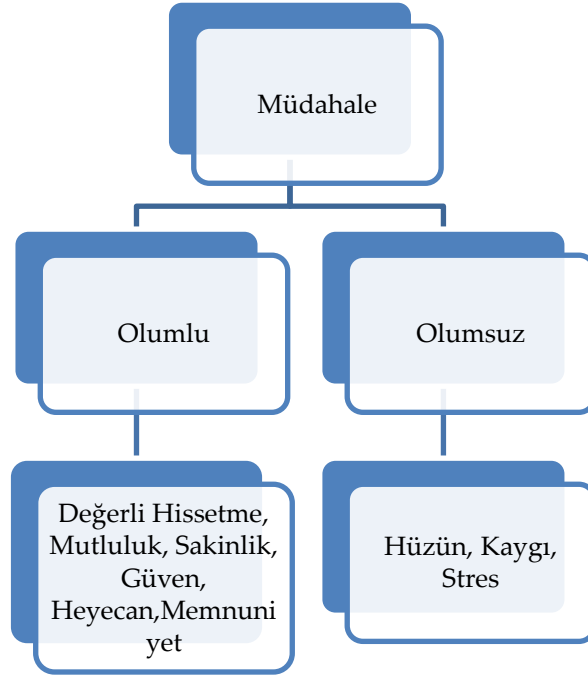
Bunun yanında bu aşamada kaygı, tedirginlik, şaşkınlık, sinirlilik, heyecan, ümitsizlik, mutsuzluk, hüznün, belirsiz, özgüven eksikliği, bunalma, öfke gibi duyguların da yaşandığı görülmektedir. Özellikle bu süreçte danışanların kaygı ve ümitsizlik duyguları üzerinde durduğu farkedilmiştir. Beyaz kodlu danışanın, "Üzerinde konuştuğça yaşadığım olumsuzlukla artıyor. Daha çok bunalımda hissediyorum buradan çıktıktan sonra. (Oturum 2, Günlük 2)" şeklindeki ifadesi ve kırmızı kodlu danışanın "ama bir yandan da sürecin sonuna geliyoruz bu beni biraz tedirgin ediyor (Oturum 4, Günlük 4)" ifadesi bu duruma örnek olmaktadır.

Mavi kodlu danışan "Bundan kurtulmak istiyorum çünkü sürekli bunu düşünüyorum kabullenilmiş çaresizlik gibi bu (Oturum 3, Günlük 3)." ifadesinde bulunmuştur. Bu durum, değişim sürecinin inişli çıkışlı bir yolculuk olduğunu ve danışanların zaman zaman zorluklarla karşılaşabileceğini göstermektedir. Örneğin, siyah kodlu danışan ise süreçte "Oyunlar vardır ya aşamalı onun gibi yeni level atlamak istiyorum geçemiyorum ve tekrar başa sarıyorum, Bu döngü oldu (Oturum 4, Günlük 4)" şeklinde ifade etmiş ve "Kurduğum ilişkim bitiyor herhalde benden kaynaklanıyor." şeklinde devam etmiştir. Bu ifadeler mevcut probleme yönelik ümitsizlik ve özgüven eksikliği noktasında bu duruma örnek olarak verilebilir.

Danışanların sonlandırma aşamasında yaşadıkları duygular. Danışanlar bu aşamada değerli hissetme, mutluluk, sakinlik, güven, heyecan, memnuniyet, neşe ve bunun yanında hüznün, kaygı, stres gibi duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Şekil 4

Danışanların Sonlandırma Aşamasında Yaşadıkları Duygular



Sonlandırma aşamasında ise değerli hissetme, mutluluk, sakinlik, güven ve memnuniyet gibi olumlu duygular ön plana çıkmıştır. Yeşil kodlu danışan, "Haftaya son hafta olduğumu öğrendim. Bunu duyunca şunu hissettim: artık zamanı geldi iyileştin. En değerli varlık benim demeye hiç bu kadar yanaşmamıştım. (Oturum 7, Günlük 7)" diyerek sürecin sonundaki olumlu duygusal değişimini ifade etmiştir. Pembe kodlu danışan ise "Bu süreçte en büyük şansımın biri danışmanım diğeri de benim istekli oluşumdu. Her şey için çok teşekkür ediyorum (Değerlendirme Formu)" diyerek memnuniyetini ve terapisti duyduğu güveni dile getirmiştir.

Bununla birlikte, bazı danışanlarda stres, hüznün ve kaygı gibi duygular da gözlenmiştir. Siyah kodlu danışan, "Amacım bir çözüm arayışıydı. Bugün farklı bir noktaya varabildim mi kaygılıyım ((Oturum 6, Günlük 6)" diyerek sürece ilişkin belirsizliğini dile getirmiştir. Pembe kodlu danışan ise "Son oturum olması yüreğimde burukluk yarattı birazcık (Oturum 6, Günlük 6)" diyerek sürecin bitmesine dair duyduğu hüznü ifade etmiştir. Bu durum, sonlandırma aşamasının bazı danışanlar için zorlayıcı olabileceğini ve belirsizliğe yol açabileceğini göstermektedir.

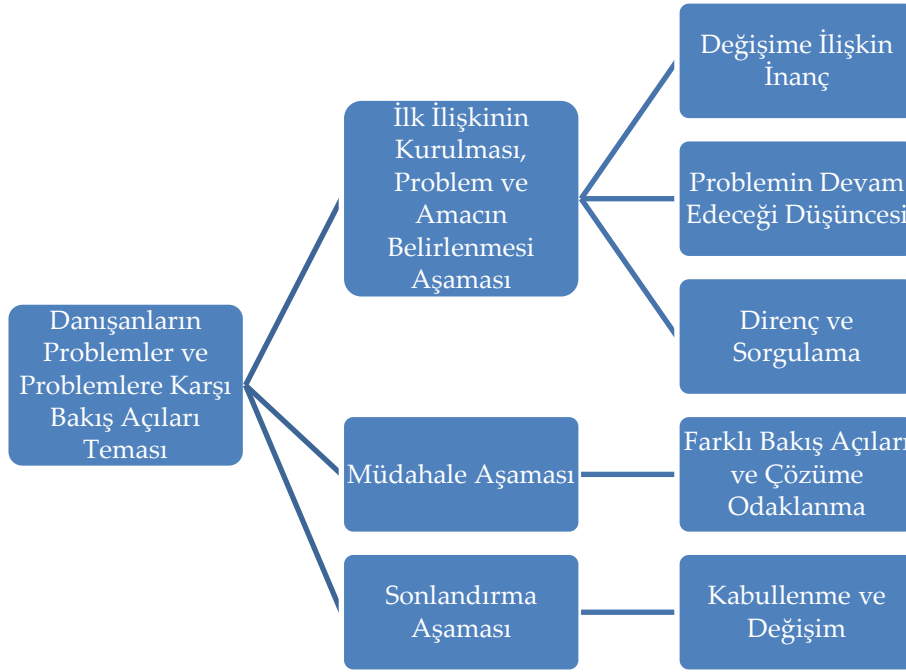
Danışanların Problemler ve Problemlere Karşı Bakış Açıları Teması

Tema "İlk İlişkinin Kurulması, Problem ve Amacın Belirlenmesi Aşaması", "Müdahale Aşaması", "Sonlandırma Aşaması" üç alt tema olacak şekilde ayrılmış ve bu ayrım Hackney ve Cormier'in (2008) psikolojik danışma sürecinin aşamalarına dayalı olarak yapılandırılmıştır. Bu üç aşamadan ilk ilişkinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi aşaması kendi içinde "Değişime İlişkin İnanç", "Problemin Devam Edeceği Düşüncesi" ve "Direnci ve Sorgulama" olmak üzere üç;

müdahale aşaması “Farklı Bakış Açıları ve Çözüme Odaklanma” olmak üzere bir ve sonlandırma aşaması ise “Kabullenme ve Değişim” olmak üzere alt temalara bir kod olacak şekilde belirlenmiştir (Bkz., Şekil 5). Ayrıca danışanların problemlerine ilişkin bakış açıları, süreç boyunca önemli değişimler göstermiştir.

Şekil 5

Danışanların Problemleri ve Problemlere Yönelik Bakış Açısına İlişkin Algıları



İlk ilişkinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi aşaması. Bu alt temada değişime ilişkin inanç, problemin devam edeceği düşüncesi ve direnç ve sorgulama yer almaktadır.

Değişime ilişkin inanç. Sürecin başlangıcında bazı danışanlar değişime inanırken, bazıları problemlerinin devam edeceğini düşünmüştür. Yeşil kodlu danışanın “Yolda olmak hiç başlamamış olmaktan daha iyidir. Bu söz ışığında kendimde farklılıklar olacağına inanıyorum. (Oturum 3, Günlük 3)” şeklindeki ifadeleri değişime yönelik farkındalığı noktasında bu duruma örnek verilebilir. Benzer şekilde kırmızı kodlu danışanın “Terapiyle beraber ilerletirsem daha etkili bir sonuca varacağımı düşünüyorum. (Oturum 2, Günlük 2)” ve mavi kodlu danışanın “Gelecekte artık kendimi umursayacağıma inanıyorum (Oturum 2, Günlük 2)” ifadeleri ilk oturumlarda danışanların değişime dair inançlarını göstermektedir.

Problemin devam edeceği düşüncesi. Bazı danışanlar problemlerinden bahsederken zorlanmış, anlamsız bulmuş, çaresizlik hissetmiş ve problemin devam edeceğini düşünür cümleler kurmuştur. Beyaz kodlu danışan kendini, “Aslında bazen ne yaparsam yapayım bitmeyecek gibi hissediyorum. Sanki benim elimde değil ve o duygu hep orada olacak. (Oturum 3, Günlük 3)” şeklinde ifade etmiştir.

Direnç ve sorgulama. Psikolojik danışmanın seanslarda bazı konuları daha derinlemesine ele alması, bazı danışanlarda sürece yönelik sorgulayıcı tutumların gelişmesine ve zaman zaman dirençli yanıtların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Özellikle Beyaz kodlu danışan bir olayı farklı bir bakış açısıyla değerlendirmenin mantıklı olabileceğini kabul etse de kendi inancını değiştirmedini şu

şekilde ifade etmiştir: *“Bir önceki oturumda konuştuğumuz bir olayı farklı bir bakış açısıyla hatta belki doğru bakış açısıyla ele almak mantıklıdır belki ama bu benim inandığım şeyi değiştirmez. (Oturum 4, Günlük 4)”* Siyah kodlu danışanın, sıklıkla "kabullenme" terimini kullanması ve bazı inançlarının değişmez olduğunu vurgulaması, bu danışanın mevcut düşünce yapısını sürdürme eğilimi içinde olduğunu düşündürmektedir. Buna ilişkin siyah kodlu danışanın ifadesi şu şekildedir: *“Yine aynısı olacak. Değişmeyecek ki. (Oturum 5, Günlük 5)”*. Psikolojik danışmanın bu süreçte danışanı farklı bakış açıları geliştirmeye teşvik ettiği; zaman zaman sokratik sorgulama, farkındalık çalışmaları ve yansıtıcı soru tekniklerinden yararlandığı ancak bazı danışanların bu müdahalelere karşı daha temkinli ya da mesafeli yaklaşım sergilediği görülmüştür. Bu bulgular, değişim sürecinin yalnızca teknik müdahalelerle değil, aynı zamanda danışanın hazır oluşluk düzeyiyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Müdahale aşaması. Müdahale aşaması alt temasında farklı bakış açıları ve çözüme odaklanma kodu yer almaktadır.

Farklı bakış açıları ve çözüme odaklanma. Farklı bakış açıları ve çözüme odaklanma, probleme yönelik farklı bakış açıları geliştirerek çözüme odaklanmayı, değişime hazır hissetmeyi, başa çıkmayı öğrenerek ilerleme kaydetmeyi, farkındalık kazanmayı, sorun üzerinde durmayı ve değişim hissi yaşamayı içerir. Danışanların problemlerine farklı bakış açıları geliştirmeye başladığı, çözüme odaklandığı ve değişime hazır hissettiği görülmüştür. Pembe kodlu danışan, *"Sanki çıkışı olmayan bir labirentteydim ve içinden çıkamıyordum bu durumun ama nedenleri bulup çözüme odaklanmak sonunda kurtardı beni bu labirentten"* ifadeleri ile bu değişimi belirtmiştir. Yine Pembe kodlu danışanın *"Kendimi büyük değişim için hazır hissediyorum (Oturum 5, Günlük 5)"* cümleleri değişime dair umutlu olduğunu göstermektedir.

Bu dönemde danışanlar, sorunları üzerinde daha fazla durmaya başlamış, farklı bakış açıları kazanmış ve çözüm yolları aramaya odaklanmıştır. Yeşil kodlu danışan, *"Ailevi ve beni en çok etkileyen sorunun üzerinde durmaya başladım. Kendimi anlatırken sorun yaşamıyordum. İlk defa kendimi objektif eleştirmeye başladım. Sanki artık olaylara bakış açım değişiyor ve daha farklı kabullenmeler yaşıyordum. (Oturum 4, Günlük 4)"* şeklinde ifade ederek bu süreci anlatmıştır.

Sonlandırma aşaması. Sonlandırma aşamasında ise kabullenme ve değişim ile geleceğe yönelik hedefler belirlemiş ve olumsuz senaryolara hazırlıklı olduklarını ifade etmişlerdir.

Kabullenme ve değişim. Kabullenme ve değişim, kişinin kararlar alması, adımlar atması, yeni hedefler belirlemesi, gelecekteki olumsuz senaryolara hazırlıklı olup başa çıkabilmesi, öğrenme ve değişim hissini yaşaması, sınır koyabilmesi, duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmesi ve iyileşme düşüncesiyle başarıya ulaşması sürecidir. Bu süreçte bazı katılımcılar da ise değişmeyeceğini düşünme yönünde de bulgulara rastlanmaktadır. Kırmızı kodlu danışan, bu noktada *"Kendimde olan kabul ettiğim bir süreç oldu. Birşeylerin içsel olduğunu da kabul etmiyordum, ama bir kez edince daha kolay geldi baş etmem. Evet sonunda aslında kaygımı kabul ettim, sanki uzun zaman sonra daha özgür hissettim. (Oturum Değerlendirme Formu)"* metaforuyla psikolojik danışma sürecinde yaşadığı değişimi en fazla hissettiği anı vurgulayarak bu duruma örnek olmaktadır.

Bu dönemde danışanlar, değişimin kalıcı olacağına dair inançlarını ifade etmiş, öğrendikleri becerileri kullanarak problemleriyle başa çıkabileceklerine dair güven kazanmışlardır. Beyaz kodlu danışan, *"Sesimi çıkarabiliyorum ve kendi sesimi duydum. Bundan sonra bence önümdeki engeller gelse de aşarım. (Oturum 5, Günlük 5)"* ifadesi ile sürece ilişkin olumlu bakış açısını dile getirmiştir. Pembe kodlu danışan da *"Yanlış gitmiş birçok şey benim suçum değil ama bunu düzeltmek benim sorumluluğum"*

ve "En özeli de bu konuda destek istememdi, bu beni güçsüz kılmadı asla aksine psikolojik yardım almak beni iyileştirdi. (Oturum 6, Günlük 6)" gibi ifadeleri ile kendini sorumlu hissettiğini ve sürece dair olumlu bir bakış açısına sahip olduğunu göstermiştir. Ancak, siyah kodlu danışan değişimin mümkün olmadığına ve aynı sorunlara tekrar düşeceğine inandığı için sürece devam etmek istemediğini belirtmiştir (Oturum Değerlendirme Formu). Bu durum, bazı danışanların sonlandırma aşamasında bile problemle başa çıkma konusunda karamsar kalabileceğini göstermektedir.

Danışanların Psikolojik Danışma Sürecine Yönelik Terapötik Beceri ve Teknik Algıları Teması

Araştırmanın bulgularında, danışanların psikolojik danışma sürecinde kullanılan terapötik becerilere ve uygulanan tekniklere dair farklı algılar geliştirdikleri görülmüştür. Bu bulgular, danışanların süreci nasıl deneyimlediklerini ve hangi müdahaleleri fark ettiklerini ortaya koymak açısından önemlidir. Bu tema, iki alt başlıkta ele alınmıştır: Terapötik Beceriler ve Terapötik Teknikler. Terapötik beceriler noktasında; bağlama ve farkındalık, yüzleştirme sürecinde gelişen farkındalık ve direnç, yakından ilgilenme, cesaretlendirme, somutlaştırma ve asgari düzeyde teşvik gibi becerilere rastlanmıştır. Teknik Algılar noktasında ise teknikler Bilişsel Müdahaleler, Davranışsal Müdahaleler ve Beden Odaklı Müdahaleler başlıkları altında kategorize edilmiştir. Bilişsel müdahaleler arasında ben dili, bilgi verme ve ev ödevleri verme tekniklerine; davranışsal müdahaleler arasında rol provası ve davranışsal ödevler verme; beden odaklı müdahalelerde ise nefes egzersizi ve topraklama; duygusal müdahaleler arasında rol değişimi; eklektik tekniklerde ise film tekniği ve yaşam memnuniyeti derecelendirme tekniklerine yönelik ifadelerle rastlanmaktadır. Bu temada yer alan beceri ve teknikler, danışanların kendi ifadelerinden türetilen tematik kodlamalar temel alınarak sınıflandırılmıştır. Bununla birlikte kullanılan kavramsal çerçevenin oluşturulmasında Hackney ve Cormier'in (2008), Chen ve Giblin (2020) ve Egan'ın (2011) psikolojik danışma sürecine ilişkin müdahale türleri sınıflamasından yararlanılmıştır. Bu kapsamda teknikler bilişsel, davranışsal, duyuşsal, beden odaklı ve eklektik müdahaleler olarak kategorize edilmiş; beceriler ise aktif dinleme, yüzleştirme, empatik yanıt verme, somutlaştırma ve cesaretlendirme gibi temel terapötik becerilere dayandırılmıştır. Buna ek olarak uygulayıcı gözlemlerine ve süpervizyon notlarına dayalı olarak kullanılan teknikler ise şunlardır:

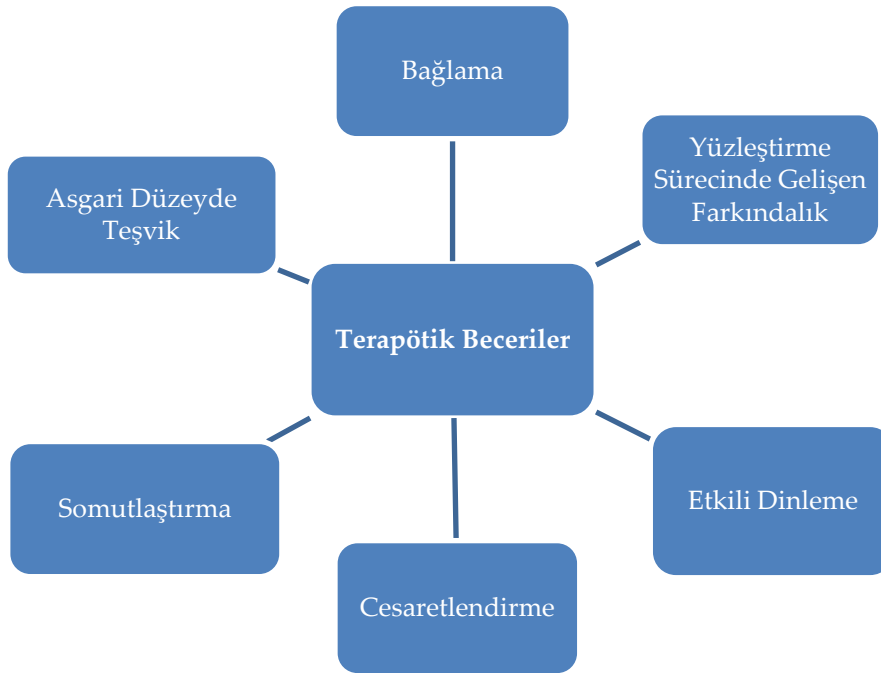
Temel İletişim Teknikleri: Açık uçlu soru sorma, içerik yansıtması, duygu yansıtması, birleşik yansıtma, özetleme, yansıtıcı dinleme

Psikoeğitim Uygulamaları: İletişim becerileri eğitimi, duygu düzenleme eğitimi, problem çözme eğitimi

Terapötik beceriler. Terapötik beceriler kapsamında çeşitli becerilere rastlanıldığı görülmüştür.

Şekil 6

Danışanların Psikolojik Danışma Sürecindeki Terapötik Beceri Algıları



Bağlama. Bağlama tekniği, danışanların geçmişle ve önceki oturumlarla bağlantı kurarak farkındalık kazanmalarını sağlayan bir tekniktir. Yeşil kodlu danışan, “Biraz düşününce geçmişle bağ kurdum ve dedim ki işte artık bu şekilde devam etmeliyim. (Oturum 4, Günlük 4)” diyerek bu etkinin altını çizmiştir. Bunun yanında psikolojik danışman adaylarının, danışanın önceki oturumlarda paylaştığı yaşantılar ile en son paylaştığı yaşantılar arasında bağlantı kurmalarının, danışanın farkındalığını artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Beyaz kodlu danışanın, “Oturum sırasında bir önceki oturumda söylediğim ölüme dair söylemlerin bu kadar dikkate alınmasını ilk başta mânâsız bulmuştum ancak düşününce, danışman yerine kendimi koyduğumda sorgulamanın mantıklı olduğuna karar verdim. (Oturum 3, Günlük 3)” ifadesi bu duruma örnek olmaktadır.

Yüzleştirme sürecinde gelişen farkındalık ve direnç. Araştırma bulguları yüzleştirme tekniğinin, danışanlarda farklı tepkiler yarattığını göstermektedir. Bazı danışanlar yüzleştirmenin yaşattığı farkındalığı ve psikolojik danışmanın o anlardaki cesaretlendirmesinin olumlu etkisi üzerine durmuştur. Bazı danışanlarda ise yüzleştirme sonrası direnç gözlemlenmiştir. Bu bağlamda “direnç”, bir teknik olarak değil; yüzleştirme gibi müdahalelere karşı danışanların geliştirdiği duygusal veya bilişsel savunma tepkisi olarak değerlendirilmiştir. Örneğin, siyah kodlu danışan ile karşı cinste dikkatini çeken yönler üzerine durulduğunda, rahatsız olduğu ve öfkelenildiği yönlerden bahsetmiştir. Daha önceki oturumlarda da bu özellikteki kişilerin dikkatini çektiğini ifade eden danışana bu konuda yüzleştirme yapılmıştır. Danışanın bu noktada, “Belki de zoru seven biriyim ve belki de bu yönde fantezim vardır, olabilir bilemiyorum. (Oturum 4, Günlük 4)” ifadesi bu duruma örnek gösterilebilir. Pembe kodlu danışan da, “Oturum esnasında danışmanımın benim yüzleşmelerim adına beni tebrik etmesi” ve “Oturumdan çıktıktan sonra yüzleşme duygusunu çok net bir şekilde yaşadığımı hissettim. (Oturum 4, Günlük 4)” ifadesi ile yüzleştirmenin ve yüzleştirme ardından cesaretlendirmesinin olumlu etkisine örnek gösterilebilir. Bunun yanında siyah kodlu danışanın, “değişmeyecek bu doğru” ifadesi de dirence örnek gösterilebilir.

Yakından ilgilenme. Bu çalışmada, danışanlara yardım hizmeti sunan psikolojik danışman adaylarının çoğunun yakından ilgilenme becerisini kullandıkları ortaya konmuştur. Yakından ilgilenme, danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine ve anlaşıldıklarını hissetmelerine yardımcı olmuştur. Araştırmaya katılan danışanlar, psikolojik danışmanların kendilerini ilgiyle takip ettiğini ve dikkatle dinlediğini vurgulamışlardır. Bu şekilde, danışanların kendilerini önemli ve değerli hissettikleri belirtilmiştir. Bu noktada siyah kodlu danışan, *“Fakat dinlenmek ve anlaşılmak benim için son derece anlamlı. En azından bu bile beni mutlu etmeye yetti. (Oturum 6, Günlük 6)”* ifadesi ile dinlenmenin önemini vurgulamıştır. Mavi kodlu danışan ise, *“İlişkimle ilgili konuştuk. Bir şeyleri konuşmak iyi geldi, kendimi ifade edebilmek (Oturum 8, Günlük 8)”* ifadesi ile bu duruma örnek gösterilebilir. Pembe kodlu danışan da, *“Danışanımın beni olduğum gibi kabul etmesi, mimikleriyle beni dinlediğini hissettirmesi (Oturum 6, Günlük 6)”* ifadesi ile terapötik ilişkinin gücünü belirtmiştir.

Cesaretlendirme. Araştırma cesaretlendirmenin, danışanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğuna dair bulguları içermektedir. Pembe kodlu danışan cesaretlendirmenin önemini vurgulayarak *“Oturum esnasında danışmanımın benim yüzleşmelerim adına beni tebrik etmesi, gurur duyulması çok güzel bir şeyler yaptığımı dile getirmesi bana çok iyi geldi (Oturum Değerlendirme Formu)”* ifadeleri ile bu duruma örnek gösterilebilir.

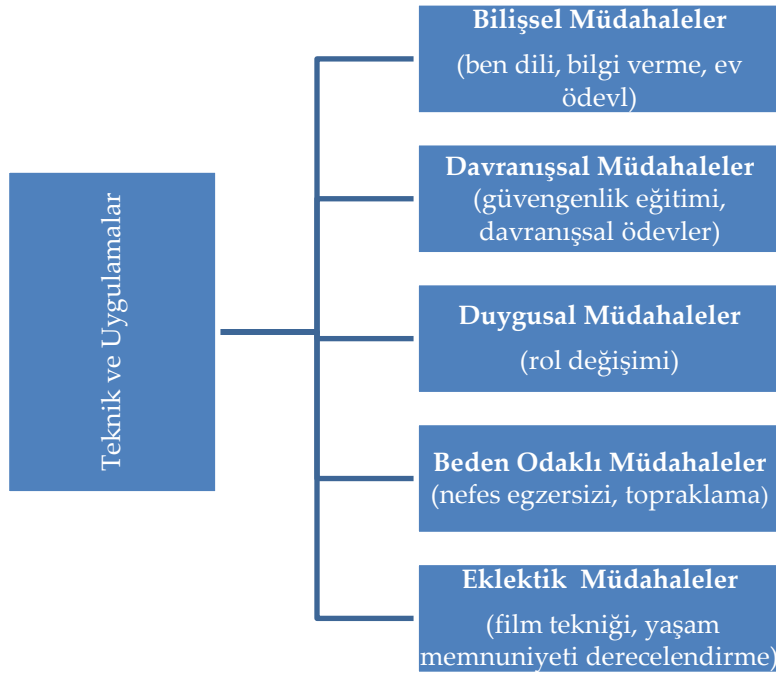
Somutlaştırma. Danışanların ifadelerinde somutlaştırmanın, danışanların duygusal deneyimlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olduğu görülmüştür. Kırmızı kodlu danışanın *“atak dönemlerime gidip başrolleri, yardımcı rolleri o dönem duygu ve düşüncelerimi belirleyip o döneme bir isim koydum (Oturum Değerlendirme Formu)”* ifadesi somutlaştırmanın etkisini göstermektedir.

Asgari düzeyde teşvik. Araştırmada danışan konuşmaya başladığında psikolojik danışmanın, danışanı konuşmaya devam etmesi için teşvik etmesi ve bu sayede danışanların kendilerini kabul edilmiş hissetmelerini sağlaması noktasında bulgulara rastlanılmaktadır. Bu noktada pembe kodlu danışanın, *“Danışanımın beni olduğum gibi kabul etmesi, mimikleriyle beni dinlediğini hissettirmesi (Oturum Değerlendirme Formu)”* ifadesi asgari düzeyde teşvik noktasına örnek gösterilebilir. Burada aynı zamanda danışanların kendilerini kabul edilmiş hissetmelerinde asgari düzeyde teşviğin önemi de görülmektedir.

Teknik ve uygulamalar. Teknik ve Uygulamalar beş başlık altında kategorize edilmiştir. Bunlar; Bilişsel, Davranışsal, Duygusal, Beden Odaklı ve Etkileşimsel Müdahaleler’dir.

Şekil 7

Danışanların Psikolojik Danışma Sürecinde Teknik ve Uygulamalara Yönelik Algıları



Bilişsel müdahaleler. Bilişsel müdahaleler arasında ben dili, bilgi verme (Yasın Beş Evresi) ve ev ödevleri (davranış gözlem ödevi) verme tekniklerine yönelik ifadelere rastlanmaktadır. Danışanların ifadelerinde ben dili tekniğinin, danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine ve farkındalık kazanmalarına olanak sağladığı görülmektedir. Bu müdahaleler, uygulamada danışanların bilişsel süreçlerini fark etmeleri ve yeniden yapılandırmaları amacıyla kullanılmıştır. Pembe kodlu danışan, “Ben dilinin hayatımın en ince detayına kadar işleminin bana ne kadar fayda sağlayacağını çok net bir şekilde gördüm. (Oturum 6, Günlük 6)” ifadesiyle ben dilinin etkisini vurgulamıştır. Yeşil kodlu danışan ise, “Özellikle ben dili konusundaki bilgilendirme benim için iyi oldu. İstemediğim durumlarda kendimi bu şekilde daha iyi ifade edebiliyorum. Arkadaşlarıma da görüşlerimi açıkça ifade edebiliyorum yanlış anlaşıldığımı düşününce de gidip soruyorum. (Oturum 6, Günlük 6)” ifadesiyle bu duruma örnek gösterilebilir. Yas süreci hakkında bilgilendirmenin farkındalık yaratma noktasında etkililiği ise mavi kodlu danışanın, “Yas sürecinden bahsettik ve kabullenmeye çalıştığımı fark ettim ama zorlanıyorum. (Oturum 4, Günlük 4)” ifadesinde görülmektedir. Bunun yanında siyah kodlu danışanın ifadelerinde ev ödevleri verilmesinin danışanları sorgulamaya ve düşünmeye ittiği yer almaktadır. Yeşil kodlu danışanın ise kullanılan dili değiştirme ev ödevinin etkililiğini “İş yerinde moralim çok bozuktu, o an aklıma geldi ve yapmak istedim. Aynaya bakarak kendime değerli olduğumu suçlu olmadığımı söyledim ve o an gerçekten daha iyi hissettim. Kendimle konuştum ve bu iyi geldi. Toparlandım. (Oturum 5, Günlük 5)” ifadesi ile aktarmıştır.

Davranışsal müdahaleler. Davranışsal müdahaleler arasında güvengenlik eğitimi ve ev ödevi verme uygulamalarına yönelik ifadelere rastlanmaktadır. Davranışsal müdahalelerin etkileri bazı danışanlar tarafından somut yaşantı oluşturma, danışanları heyecanlandırma ve etkili bulma şeklinde ifade edilmiştir. Bu noktada davranışsal ödevler, danışanları somut yaşantılarla buluşturarak etkili bulunmuştur. Siyah kodlu danışana verilen ödevde danışan oturumda belirlenen, ilişki kurmak için atabileceği en küçük adımı ödev olarak uygulamış ve sonucunda

korktuğu gibi olmadığına ve bunun onu cesaretlendirdiğine dair dönütte bulunmuştur. Yeşil kodlu danışan ise, güvengenlik eğitimi sonrasında kendisini daha iyi ifade ettiğini ve bu durumun onu rahatlattığını *“Artık kendimi daha iyi ifade edebiliyorum, kendi fikir ve isteklerimi söyleyebiliyorum. Danışma öncesi bu sorun %90 iken şimdi %30’a indi. Kendimi suçlamıyorum artık. Kendimi savunuyorum ve kendi duygularımı ifade ettiğimde daha iyi hissediyorum ve düşündüğüm kötü senaryonun da gerçekleşmediğini adımları attıkça farkettim. Bu beni çok rahatlatmış. (Oturum Değerlendirme Formu)”* ifadeleri ile belirtmiştir.

Duygusal müdahaleler. Duygusal müdahaleler arasında rol değişimi tekniğine yönelik ifadelere rastlanmıştır. Bu tekniğin farkındalık sağlama noktasında etkili olduğu danışanların dönütlerinde görülmektedir. Pembe kodlu danışanın, *“Rol değişimi tekniğinde önyargılı davrandığımı fark ettim. Tekniği uygulamak gerçekten bana empati kurmaktan daha somut bir nitelikte olduğu için o anı nasıl yönetirsem daha iyi hissederimi de öğretmiş oldu. (Oturum 6, Günlük 6)”* ifadesi bu duruma örnektir.

Beden odaklı müdahaleler. Beden odaklı müdahalelerde nefes egzersizi ve topraklama tekniklerine yönelik ifadelere rastlanmaktadır. Nefes egzersizi ve topraklamanın; danışanların rahatlaması, duygularını kontrol edebilmesi ve daha etkili olması noktasında etkili olduğu bulgulara görülmektedir. Yeşil kodlu danışanın, *“Bir önceki oturum sonrası duygusaldım ve yolda bunu denedim ve o an sakinleşmemi sağladı. (Oturum 6, Günlük 6)”* ifadesi bu duruma örnek gösterilebilir. Kırmızı kodlu danışan da *“X Bey bana nefes egzersizinden ve topraklama tekniğinden bahsetti, genel olarak nasıl yapıldığından ve ne işe yaradığından bahsetti. (Oturum Değerlendirme Formu)”* ifadeleri ile bu duruma değinmektedir.

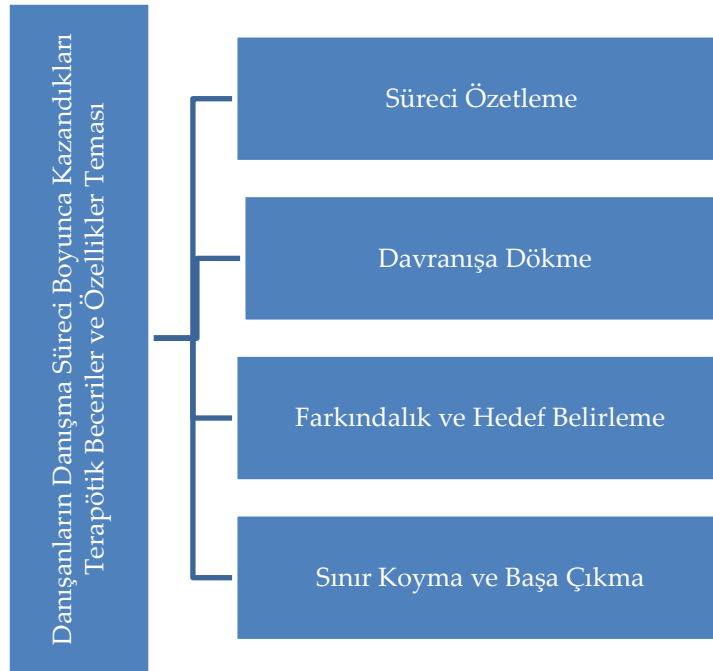
Eklektik müdahaleler. Danışanların ifadelerinde, psikolojik danışma sürecinde farklı yaklaşımlardan alınan tekniklerin birlikte kullanıldığına dair örnekler yer almaktadır. Bu teknikler, danışanların süreç içinde anlamlandırdıkları deneyimlere göre, çalışmada "eklektik müdahaleler" başlığı altında toplanmıştır. Danışanlar özellikle film izleme ve üzerine konuşma tekniği ile yaşam memnuniyetini derecelendirme uygulamalarını, farkındalık ve içgörü kazandırıcı birer deneyim olarak tanımlamışlardır. Mavi kodlu danışanın, *“Kendimin başrol olması ve hayatıma bu açıdan bakmak çok anlamlı geldi ve artık başrol ben olacağım. (Oturum 8, Günlük 8)”* ifadesi bu duruma örnek gösterilmektedir. Danışanların aynı zamanda psikolojik danışmanlarının yaşam memnuniyeti derecelendirme tekniğini kullandıklarının, bu tekniklerin danışanların soyut düşüncelerini somutlaştırdığının ve bu sayede sürecin daha etkili olduğunun kanıtı olan açıklamalar yaptıkları görülmüştür.

Danışanların Danışma Süreci Boyunca Kazandıkları Beceriler ve Özellikler Teması

Araştırmada danışanların süpervizyon ile beraber gerçekleştirilen psikolojik danışma süreci boyunca beceri ve özellikler kazandıkları araştırma bulgularında görülmüştür. Danışanların bu süreçte kazandıkları terapötik beceri ve özellikler *“süreci özetleme”, “davranışa dökme”, “farkındalık ve hedef belirleme”, “sınır koyma ve başa çıkma”* olarak dört alt temaya ayrılmıştır (Bkz: Şekil 8).

Şekil 8

Danışanların Danışma Süreci Boyunca Kazandıklarına Yönelik Algıları



Süreci özetleme alt teması. Bu alt tema, danışanların danışma süreci boyunca yaşadıkları deneyimleri zihinsel olarak bütünleştirme ve yapılandırma becerisi kazandıklarını göstermektedir. Danışanların bazı oturumlarda, seansın başında ya da sonunda süreci kendi ifadeleriyle özetledikleri görülmüştür. Bu durum, danışma sürecinin yapı ve hedeflerine dair farkındalık kazandıklarını göstermektedir. Örnek olarak kırmızı kodlu danışan günlüğünde şu ifadeye yer vermiştir: “Oturumda tekrardan atak dönemlerime gidip başrolleri, yardımcı rolleri o dönem duygu ve düşüncelerimi belirleyip o döneme bir isim koydum. Bugünkü oturuma kadar bir haftadır uyku problemi yaşıyordum biraz bunun üzerine konuştuk. Atak geçirdiğim ilk andan son atak anına kadar süreçsel olarak neler olduğunu konuştuk. (Oturum 5, Günlük 5)” Bir diğer örnekte ise danışan şu ifadelerle yer vermiştir: “Bu seansta şimdiye kadar yaptığımız tüm seansların özetinden bahsettik. Nasıl başladık, nasıl devam ettik, nasıl sonuçlandırdık bunun üzerinde durduk. Daha sonra ilk 7 aylık hedeflerimden bahsettim bunu ilk 3 ay + son 4 ay şeklinde belirledik. Sonrasında benim yaşamdan aldığım memnuniyeti 1-10 arasında değerlendirmemi istedi ama bu çok soyut kaldığı için o an bunu düşünüp puanlandıramadım (aslında 6 demiştim ama bence sağlıklı bir puanlandırma olmadı). Bu yüzden bunu 1 ay sonra yapacağımız izleme seansına kadar belirleyip bunu yani puan değerini yükseltmem için bu süreçte neler yaptığımı konuşacağız. Bunlar haricinde genel olarak kullandığım “ama” yerine “ve” koymamı söyledi X Bey. (Oturum 8, Günlük 8)”. Bu ifadeler, danışanların yalnızca terapötik süreci izlemekle kalmayıp, onu yapılandırarak anlamlandırma ve kendi iç görülerini pekiştirme becerisi kazandıklarını göstermektedir. Bu bağlamda, danışanların süreç özetleme davranışı, terapötik farkındalıkla doğrudan ilişkilidir.

Davranışa dökme alt teması. Danışanlar, terapi sürecinde öğrendikleri bilgileri ve kazandıkları içgörülerini günlük yaşamlarına aktarabilmişlerdir. Özellikle cesaretlendirme ve destekleyici bir ortamda, danışanlar davranışsal adımlar atma konusunda daha istekli hale gelmişlerdir. Örneğin, yeşil kodlu danışan, “Daha rahat iletişim kurabiliyorum, hatta tanımadığım insanlarla bile iletişim kurmaya başladım iş yerinde. Müşterilerle daha rahat konuşuyorum ve hatta çevremdekiler de dedi bunu. Bu beni çok mutlu etti. Önceden yabancı insanlarla iletişim kuramazdım artık adım atıyorum ve hatta çok istiyorum. (Oturum 6, Günlük 6)” diyerek bu becerinin sosyal hayatına olan olumlu etkisini vurgulamıştır. Mavi

kodlu danışan ise *"Yeni kararlar aldım ve artık sonuca hazır hissediyorum. (Oturum 7, Günlük 7)"* diyerek karar alma ve uygulama becerisindeki gelişimini ifade etmiştir. Pembe kodlu danışan da *"O an adım atmam gerektiği konusunda kendimle anlaştım. Ve bu düşüncemin üzerinden bir saat geçer geçmez günlük hayatıma uyarlayabildiğimi gördüm. (Oturum 4, Günlük 4)"* diyerek öğrendiklerini uygulamaya dökkebildiğini göstermiştir.

Farkındalık ve hedef belirleme alt teması. Terapi süreci, danışanların kendilerini daha iyi anlamalarına, duygularının ve düşüncelerinin farkına varmalarına yardımcı olmuştur. Bu farkındalık, danışanların olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendini ifade edebilme ve karar alma becerilerini geliştirmelerine olanak sağlamıştır. Örneğin, pembe kodlu danışan, *"Terapi bana birçok şey kattı. Daima netlikten yani ya siyah ya beyaz olmaktan yanayken artık grinin de varlığını kabullenmeyi öğrendim, ona göre yeni değişimler yapacağım (Oturum Değerlendirme Formu)"* diyerek farkındalık becerisindeki gelişimini ifade etmiştir. Mavi kodlu danışan ise *"Bazı şeylerin farkına vardım" (Oturum 8, Günlük 8)* ve *"Yeni hedefler belirledik" (Oturum 8, Günlük 8)* diyerek farkındalık ve hedef belirleme becerilerini nasıl kullandığını göstermiştir.

Sınır koyma ve başa çıkma alt teması. Danışanlar, terapi süreci sayesinde kendilerini ön planda tutmayı, mevcut problemleri ile başa çıkabilmeyi ve sınır koymayı öğrenmişlerdir. Bu beceriler, danışanların ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurmalarına ve mevcut problemleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Örneğin, yeşil kodlu danışan, *"Hayatta kendimin başrol olması gerektiğini anladım. (Oturum Değerlendirme Formu)"* derken, beyaz kodlu danışan *"En azından artık insanları her zaman yüzde yüz memnun etmek zorunda olmadığımı hatta yüzde yüz memnun etmediğimde de hayatımda kalmak isteyen herkesin hayatımda kalmaya devam ettiğini görmüş oldum. (Oturum 6, Günlük 6)"* şeklinde ifade ederek bu becerileri nasıl kullandığını göstermiştir. Pembe kodlu danışan ise *"Savunma mekanizmalarından kaçıp yüzleşebiliyorum. Ben buyum değil, ben bu olmalıyım diyebiliyorum. (Oturum 5, Günlük 5)"* diyerek kendini ifade etme ve sınır koyma becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Mavi kodlu danışan ise karar alma ve kendini ön planda tutma noktasında *"Yeni kararlar aldım ve artık sonuca hazır hissediyorum. Bu süreçte kendimi planda tutmam gerektiğini öğrendim. Gelecekteki olumsuz durumlara da hazırlıklı hissediyorum. (Oturum 8, Günlük 8)"* şeklinde ifadelerde bulunarak buna örnek olarak verilebilir.

Özellikle yeşil kodlu danışan, *"Bir anne çocuğuna yürümeyi öğretir ve öğretirken ilk önce elinden tutar destek verir sonra öğrendiğinde ise elini bırakır ve çocuk kendi gider ya süreç benim için öyleydi. Sizinle beraber ilk önce emekledim, sonra sizle yürümeye başladım ve şimdi bu kapıdan kendim yürüyerek çıkacağım. Artık öğrendim ve kendimden eminim. (Oturum 8, Günlük 8)"* ifadesiyle terapi sürecinde kazandığı başa çıkma becerilerini vurgulamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada danışanların her oturum sonrası tuttıkları günlüklerden ve süreç sonrası değerlendirme formlarından psikolojik danışma sürecindeki deneyimleri bağlamında bu süreçte yaşadıkları duygusal deneyimlere, problemler ve bakış açılarına, terapötik beceri ve teknik algılara, kazanılan beceri ve özelliklere ilişkin bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında sırasıyla bu bölümde tartışılmıştır.

Duygusal Deneyimler

Başlangıç aşaması duygusal deneyimler. Araştırma bulguları, danışanların psikolojik danışma süreci boyunca bir dizi duygu deneyimlediğini göstermektedir. Danışanların psikolojik danışma

sürecinin ilk ilişkinin kurulması, problem ve amacın belirlenmesi aşaması, müdahale aşaması ve sonlandırma aşaması gibi farklı aşamalarında duygusal deneyimlerinin farklılaştığı görülmektedir. Alan yazında da benzer şekilde danışanların psikolojik danışma sürecinin her aşamasında farklı duygusal deneyimler geliştirdikleri görülmektedir (Sackett ve Lawson, 2016; Kurtyılmaz ve diğerleri, 2019). Özellikle ilk aşamada, danışanların çoğunun rahatlama hissettiği görülmüştür. Bu rahatlama duygusuna; merak, umut, güven, memnuniyet ve heyecan gibi olumlu duygular eşlik etmektedir. Başlangıç aşamasında kurulan terapötik ilişki psikolojik danışma süreci akışını etkilemekte (Schindler ve diğerleri, 1989) ve bu terapötik ilişkiyle beraber güven ortamının oluşması danışanların kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini kolaylaştırmaktadır. Literatür incelendiğinde danışanların ilk görüşmelerde psikolojik danışmana ve sürece güven duymasının psikolojik danışma sürecinin devamlılığı için önemli bir unsur olduğundan (Aşçıoğlu Önal, 2021; Sanberk, 2010) bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Todd ve diğerlerinin (2025) çalışmasında ise etkili terapötik ilişkinin, danışanların kendilerini rahat, motive olmuş ve umutlu hissetmelerinde önemli bir oynadığını vurgulamaktadır. Danışanların duygularını seans içinde ifade edebilmesi ve bu duyguları anlamlandırarak işlemesi ise sürecin iyileştirici yönlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Nitekim bazı çalışmalar, geçmiş ve güncel duygularla yüzleşmenin danışanların duygusal yüklerini hafiflettiğini ve içgörü kazandırdığını göstermektedir (Marren ve diğerleri, 2022).

Başlangıç aşamasında merak, güven ve umut gibi duyguları yoğun olarak yaşayan danışanların, psikolojik danışma sürecine olumlu bir bakış açısıyla yaklaştıkları gözlemlenmiştir. Literatürde, danışanların psikolojik danışma sürecine başlamadan önceki genel örüntüleri, süreç içerisindeki duygusal deneyimlerini etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Kurtyılmaz ve diğerleri, 2019). Bu danışanların, psikolojik danışmanın profesyonel bir yardım süreci olduğunun farkında oldukları ve bu süreçten fayda sağlayacaklarına dair beklentilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, danışanların terapiye başlamadan önceki olumlu tutumlarının, süreç içerisindeki duygusal deneyimlerini ve terapiye katılımlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, bazı danışanların ise stres, umutsuzluk, belirsizlik, kaygı, korku, değersizlik, çaresizlik ve suçluluk gibi olumsuz duygular da yaşadığı görülmüştür (Vybiral ve diğerleri, 2024). Özellikle geleceğe yönelik belirsizlik ve korku, danışanların başlangıç aşamasında yaşadığı yaygın olumsuz duygular arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak, literatürde de psikolojik danışma sürecinin başlangıcında danışanların kaygı yaşayabileceği vurgulanmaktadır. Özellikle Dryden (2008) ve Sackett ve Lawson (2016) gibi araştırmacılar, danışanların koşulsuz kabul ve gizlilik konularında güvence hissedene kadar kaygılı olabileceklerini belirtmektedirler. Bu durum, danışanların terapiye başlarken yaşadıkları belirsizlik ve güven eksikliği duygularıyla da ilişkilidir. Howard ve diğerlerine (1993) göre ise danışanlar, psikolojik danışma sürecine başlamadan önce psikolojik belirtileri nedeniyle acı çekmektedirler ve bu duygu durumunun varlığı, yoğun bir moral bozukluğu ve rahatsızlık duygusuna neden olmaktadır. Bu durum da danışanların yaşadıkları duyguların mevcut problemin etkileri sebebiyle ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Danışan ifadelerinde de bu yönde söylemlere rastlanmaktadır. Bu noktada bulgular ilgili literatürle paralellik göstermektedir.

Müdahale aşaması duygusal deneyimler. Müdahale aşamasına gelindiğinde ise danışanlarda; rahatlama, umut, güvende hissetme ve memnuniyet gibi olumlu duyguların devam ettiği görülmüştür. Bunun yanında ilk aşamadan farklı olarak cesaret bu aşamada danışanların hissettikleri duygular arasında dikkat çekmektedir. Bu durum, müdahale sürecinin danışanlara güç

ve umut verdiğini göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak, terapötik uygulamaların ve müdahalelerin danışanların iyileşme sürecinde umut ve beklentilerini artırarak olumlu değişim için sağlam bir zemin oluşturduğu görülmektedir (Çorbacı, 2022; Hubble ve diğerleri, 2010; Wampold, 2010). Bunun yanında danışanların cesaret hissetmeleri, psikolojik danışmanın danışanları güçlendirme ve desteklemedeki rolünün bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Aşçıoğlu Önal'ın (2021) çalışmasında, danışanların değişim yolculuğunda en çok cesaret kazandıkları anların, umut ve inancın yoğun olarak inşa edildiği dönemlere denk geldiğini vurgulamaktadır. Bazı psikolojik danışmanlar, kazanılan önemli farkındalıkların, danışanların değişebileceklerine dair inançlarını ve umutlarını besleyerek cesaretlerini artırdığına dikkat çekmektedir. Bu çalışma da ilgili literatürle uyumlu bir şekilde psikolojik danışmanın güçlendirici ve destekleyici rolünün danışanı cesaretlendirme noktasında önem arzettiğini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra kaygı, tedirginlik, şaşkınlık, sinirlilik, heyecan, ümitsizlik, mutsuzluk, hüzn, belirsiz, özgüven eksikliği, bunalma, öfke gibi duygular da bulgular arasında yer almaktadır. Özellikle bu süreçte danışanların kaygı ve ümitsizlik duyguları üzerinde durduğu fark edilmiştir. Bu bulgu, müdahale sürecinin danışanları duygusal olarak zorlayabileceğini, ancak aynı zamanda kişisel gelişim ve değişim için fırsatlar sunduğunu göstermektedir. İlgili literatürde de bu süreç danışanların sorunlarıyla ilgili acı veren duyguları yoğun bir şekilde yeniden yaşadıkları zorlayıcı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2018). Müdahale aşamasında danışanların yaşadığı bu duygusal iniş çıkışlar, psikolojik danışmanlık sürecinin doğasında var olan bir durumdur ve danışmanların bu duygusal dalgalanmaları yönetme ve danışanları destekleme becerilerinin önemini vurgulamaktadır.

Sonlandırma aşaması duygusal deneyimler. Sonlandırma aşamasında, danışanlar genellikle değerli hissetme, mutluluk, sakinlik, güven ve memnuniyet gibi olumlu duygular yaşamaktadır. Ancak bazı danışanlar stres, hüzn ve kaygı gibi olumsuz duygular da deneyimleyebilmektedir. Bu durum, sonlandırma sürecinin karmaşık duygularla dolu olabileceğini göstermektedir. Bu bir anlamda danışanlar için bir paradoksu temsil etmektedir. Şöyle ki psikolojik danışma süreci bir yandan saygı ve kabul gördükleri değerli bir ilişkinin sona ermesi, diğer yandan kazanılan beceri ve içgörüler sayesinde artan özerklik ve bağımsızlık kazanmaları durumu, danışanların sonlandırma aşamasında yoğun ve karmaşık duygular deneyimlemelerine yol açabilir (Roe ve diğerleri, 2006). Bu araştırmanın bulguları, danışanların sonlandırma sürecinde yaşadıkları duygusal tepkilerin, terapötik ilişkinin doğal bir sonucu olarak yorumlanabileceğini göstermektedir. Araştırma bulgularında yer alan değerli hissetme ve memnuniyet gibi duygular psikolojik danışma sürecinin sonlandırma aşamasında karşılaşılan duygulardır. Yapılan çalışmalar (Binder ve diğerleri, 2010; Palmstierna ve Werbart, 2013), terapötik sürecin sonunda danışanların kendilerine yönelik değerlendirmelerinde olumlu bir değişim yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum mevcut çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Araştırmada danışanlar, kendilerini daha değerli, kabul görmüş ve kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları, bu olumlu değişimin yanında, danışanların kendi içsel güçlerini keşfederek sorunlarla başa çıkma becerilerine olan güvenlerinin arttığını da göstermektedir. Kendine güvenin artışına işaret eden ifadeler, danışan anlatımlarında sıklıkla gözlemlenmiştir.

Problemler ve Bakış Açıları

Danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimlerinin bir boyutu danışanların problemlerine ve bu problemlere karşı bakış açılarıdır. Danışanların problemlerine ilişkin bakış açıları incelendiğinde sürecin ilk aşamasında bazı danışanların değişime inanırken bazılarının ise problemlerinin devam edeceğini düşündükleri görülmüştür (Wang ve diğerleri, 2022). Wang ve diğerlerinin (2022) çalışmasında danışanların terapist desteğine yönelik beklentilerinin tedavi sonuçlarını etkilediği bulgusuyla paralellik göstermektedir; zira tedaviye yönelik başlangıçtaki inanç veya inançsızlık, danışanın terapi sürecine aktif katılımını ve dolayısıyla elde edeceği faydayı etkileyebilir. Orta aşamada ise danışanların problemlerine farklı bakış açıları geliştirmeye başladıkları, çözüme odaklandıkları ve değişime hazır oldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde Aardal ve diğerlerinin (2025) çalışmasında da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Çalışmada “Sorunlarıma dair anlayışımın değişmesi” başlığı altında, danışanların düşünce-duygudavranış örüntülerini fark ederek mevcut zorlukları anlamlandırdıkları ve geçmiş yaşantılarla bağlantı kurarak yeni içgörüler geliştirdikleri belirtilmiştir. Bu farkındalıkların, değişime hazırlık sürecini desteklediği vurgulanmıştır. Son aşamada ise danışanlar kabullenme ve değişime ilişkin ifadelerde bulunmuşlardır. Bu aşamada, danışanların kabullenme ve değişim konularında farkındalıklarının arttığı, içsel yaşantılarına karşı daha kabul edici ve barışçıl bir tutum geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu durum; duyguların kabulü, geçmişle yüzleşme ve kendilik anlayışında dönüşüm gibi temaları ele alan çalışmalarda bulgularla da örtüşmektedir (bkz., Solberg Kleiven ve diğerleri, 2023). Bu bağlamda danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimleri incelendiğinde, danışanların problemlerine ilişkin bakış açılarının sürecin ilk aşamasından son aşamasına kadar değişim gösterdiği görülmektedir. Bu değişim danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin olumlu duygular deneyimlemesi ile paralellik göstermektedir. Bu durum, danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin olumlu duygusal deneyimler yaşamaları ile danışanların problemlerine ilişkin bakış açılarındaki olumlu yönde değişimler olmasının birbiriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Fitzpatrick ve Stalikas (2008), olumlu duyguların yalnızca değişimin sonucu değil, aynı zamanda değişimi başlatan ve sürdüren bir unsur olduğunu; bu duyguların danışanların düşünce ve davranış repertuarlarını genişleterek terapötik değişimi desteklediğini belirtmişlerdir.

Terapötik Beceri ve Teknik Algıları

İlgili literatürde, psikolojik danışmanların kullandığı teknik ve beceriler en çok araştırılan konulardan biri olmuştur (Beutler ve diğerleri, 2004; Hill ve Lambert, 2004; Güllü ve Yelpaze, 2024; Koç, 2022; Öksüz ve Yıldırım, 2023; Tümlü ve Acar, 2012; Williams, 2002). Bu araştırmanın bulguları da, danışanların psikolojik danışma sürecinde kullanılan terapötik beceri ve tekniklere ilişkin çeşitli algılar geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Danışanların terapötik beceri ve tekniklere yönelik algıları, psikolojik danışma sürecinin etkililiğini ve danışan memnuniyetini etkileyen önemli bir faktördür. Kurtyılmaz ve diğerleri (2019) danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimlerinde, psikolojik danışmanın uyguladığı teknikler, beceriler ve genel tavrının belirleyici bir öneme sahip olduğu bulgusu bu araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Özellikle bağlama, yüzleştirme, yakından ilgilenme, cesaretlendirme, somutlaştırma ve asgari düzeyde teşvik gibi becerilerin danışanların farkındalık kazanması, değişim motivasyonu ve terapötik ilişki kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Özellikle psikolojik danışmanların etkin dinleme, destekleyici ve empatik tepkiler verme, danışanlarla yakından ilgilenme gibi becerileri, danışanlar tarafından değişim sürecinde önemli noktalar olarak

görülmektedir (Duff ve Bedi, 2010; Eryılmaz ve Bek, 2018; Fitzpatrick ve diğerleri, 2009; Simpson ve Bedi, 2012). Danışanların ifadeleri, terapötik becerilerin etkili bir şekilde kullanılmasının danışan-psikolojik danışman ilişkisini güçlendirdiğini ve danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, anlaşıldıklarını hissetmelerine ve süreçte daha aktif rol almalarına katkı sağladığını göstermektedir. Joubert ve Guse (2022) danışanların ilerlemelerinde önemli bir faktör olarak terapistleriyle iş birliğini vurgulamaktadır. Bu noktada bu beceri ve tekniklerin, doğru ve yerinde kullanımın da bu olumlu sonuçlara ulaşmada önemli bir nokta olduğu çalışmalarda görülmektedir (De Stefano ve diğerleri, 2010; Levitt ve diğerleri, 2006).

Bu çalışmada aynı zamanda, danışanların psikolojik danışmanların kullandığı çeşitli beceri ve tekniklere farklı tepkiler verdiği görülmüştür. Örneğin, bazı danışanlar bağlama ve farkındalık tekniklerini yararlı bulurken, bazıları yüzleştirme becerisine karşı direnç gösterebilmektedir. Bunun yanında araştırma bulgularında yüzleştirmenin etkililiği konusunda danışan ifadelerine de rastlanmaktadır. İlgili literatürde de doğru ve yerinde yapılan yüzleştirmenin etkili sonuçlar verdiği görülmektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Baykal, 2017). Bu çalışmada da paralel olarak danışanların ifadeleri, psikolojik danışmanların çeşitli beceri ve teknikleri doğru ve yerinde kullandıklarını göstermektedir.

Danışanların ifadelerinde, bağlama tekniğinin danışanların geçmişle ve önceki oturumlarla bağlantı kurarak farkındalık kazanmalarını sağladığı görülmüştür. Bu durum, bağlama tekniğinin danışanların yaşadıkları sorunları daha geniş bir perspektiften görmelerine ve anlamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Diğer çalışmalara paralel olarak danışanların davranışları, düşünceleri veya duyguları arasındaki tutarsızlıkları fark etmelerini sağlamada yüzleştirme tekniğinin etkili olduğu danışan ifadelerinde görülmektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Baykal, 2017). Ancak, yüzleştirme tekniği bazı danışanlarda dirençle karşılanabilmektedir, araştırma bulgularında bu yönde ifadelere rastlanmaktadır. Bu durum, psikolojik danışmanların yüzleştirme tekniğini kullanırken dikkatli olmaları ve danışanların direnç gösterme olasılığını göz önünde bulundurmaları gerektiğini göstermektedir.

Yakından ilgilenme, cesaretlendirme, somutlaştırma ve asgari düzeyde teşvik gibi becerilerin de danışanlar tarafından olumlu olarak algılandığı görülmüştür. Bu beceriler, danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, cesaretlenmelerine ve motive olmalarına yardımcı olmaktadır. Danışan ifadelerinde bu becerilerin aynı zamanda danışanların, anlaşıldıklarını hissetmelerini sağlayarak danışanları sürece yönelik teşvik etmektedir. (Sackett ve diğerleri, 2012). Mevcut çalışma bulguları ile paralellik gösteren alanyazında danışanların psikolojik danışmaya gelme sebeplerinin bir yandan da tarafsız bir dinleyici tarafından dinlenme istekleri olduğu görülmektedir (Lambert, 2008). Vybíral ve diğerlerinin (2024) çalışmasında ise, danışanların terapistleri tarafından dinlenilmediğini ve anlaşılmadığını hissetmeleri gibi olumsuz deneyimlerin, terapötik ilişkiyi zedeleyebileceği ve tedavi sonuçlarını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu bulgular, psikolojik danışmanların bu becerileri terapötik ilişkide etkili bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulamaktadır.

Araştırma bulgularında teknik algılar noktasında bilişsel, davranışsal, duygusal, beden odaklı ve eklektik müdahalelere rastlanmaktadır. Bu bulgular psikolojik danışma sürecinde kullanılan çeşitli tekniklerin danışanlar üzerinde farklı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Danışanların ifadelerine dayanarak, bu müdahalelerin farklı açılardan faydalı olduğu ve terapötik süreçlerde önemli katkılar sağladığı görülmüştür. Bu etkiler danışanların öz farkındalık kazanması, duygusal regülasyon becerilerini geliştirmesi ve davranış değişikliği yaşaması gibi noktalarda şekillenmektedir. İlgili literatürdeki araştırmaların bulgularıyla da uyumlu olarak, yapılan çalışmada danışanların

psikolojik danışma sürecinde en çok vurguladıkları kazanımın ise öz-farkındalık olduğu tespit edilmiştir (Elliott ve Wexler, 1994; Hill ve Knox, 2008; Sackett ve Lawson, 2016). Bu durum, öz-farkındalığın danışanlar için ne kadar değerli bir kazanım olduğunu ve psikolojik danışma sürecinin bu alanda önemli bir katkı sağladığını göstermektedir. Çalışmanın bulguları, literatürde yer alan önceki araştırmalarla paralel olup, çeşitli terapötik müdahalelerin etkinliğini vurgulamaktadır.

Bilişsel müdahaleler, danışanların düşünce kalıplarını ve inançlarını yeniden yapılandırmalarına yardımcı olarak kendisi ve diğerleri ile ilgili bakış açılarını değiştirmelerini sağlamaktadır (Goldfried, 2003). Bu çalışmada da danışanlar, ben dili kullanımı, ev ödevi verilmesi ve bilgi paylaşımı gibi bilişsel müdahale tekniklerinin, olaylara bakış açılarını sorgulamalarına ve alternatif düşünceler geliştirmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Özellikle bazı danışanlar, önceki oturumlarda konuşulan konulara ilişkin yeni farkındalıklar kazandıklarını, sorunlarını daha bütüncül değerlendirmeye başladıklarını ve bu tekniklerin düşünce süreçlerinde kalıcı değişikliklere neden olduğunu belirtmişlerdir (örneğin Kırmızı ve Beyaz kodlu danışanların ifadeleri). Bu değişim danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerini, sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerini ve olumsuz duygularla baş etmelerini sağlayarak, hayatlarında önemli dönüşümlerin ilk adımlarını oluşturmaktadır (Holtforth ve diğerleri, 2007). Alan yazında da bu durum, psikolojik danışmanın kişisel gelişim ve değişim üzerindeki önemli etkisini vurgulamaktadır. Danışan ifadelerinde de ben dili tekniğinin danışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, bilgi verme tekniğinin ise danışanların yas süreci gibi konularda farkındalık kazanmalarına katkıda bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte, araştırmada bazı tekniklerin danışanlar tarafından tam olarak anlaşılmadığı veya etkili bulunmadığına dair bulgular da elde edilmiştir. Örneğin, yaşam memnuniyeti derecelendirme tekniği bazı danışanlar tarafından sürecin akışını böldüğü için eleştirilmiştir.

Davranışsal müdahaleler, danışanların yeni davranışlar öğrenmesine (Carey ve diğerleri, 2007; Paulson ve diğerleri, 1999) ve bunları günlük yaşamlarına uygulamasına olanak sağlayarak (Clarke ve diğerleri, 2004; Levitt ve Williams, 2010), somut değişimler yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Bu araştırma da danışanların bu çalışmalara paralel ifadelerinin bulunduğu görülmektedir. Güvengenlik eğitimi ve davranışsal ödevler de danışanların kendilerini güvende hissetmelerini, iletişim becerilerini geliştirmelerini ve korkularının üstesinden gelmelerini desteklemiştir. Bunun yanında Sackett ve Lawson'a (2016) göre de danışanlar için sınır koyma becerisini öğrenmek oldukça değerli bir kazanım olabilmekte ve güvengenlik eğitimi ve davranışsal ödevlere yönelik danışan dönütlerinde bu yönde olumlu dönütler bulunmakta ve bu da bu tekniklerin etkililiğini göstermektedir.

Duygusal müdahalelerin, danışanların duygularını tanımalarına, anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olarak, duygusal farkındalıklarını artırmalarını ve duygusal zorluklarla baş etmelerini sağladığı araştırma bulgularında görülmektedir. Rol değişimi tekniği gibi müdahaleler, danışanların empati kurma becerilerini geliştirmelerine ve farklı bakış açılarını anlamalarına olanak tanımıştır. İlgili literatürde mevcut problemlerle ilgili kazanılan farkındalığın (Carey ve diğerleri, 2007; Levitt ve Williams, 2010; Mcelvaney ve Timulak, 2013) ve duruma farklı açılardan bakarak farklı bakış açılarını anlamanın (Carey ve diğerleri, 2007) danışanları değişime götürmede önemli bir nokta olduğu görülmektedir. Bu tekniklerin bu noktada önemi ve etkililiği araştırma bulgularında görülmektedir.

Beden odaklı müdahaleler de ise, danışanların ifadeleri nefes egzersizi ve topraklama gibi tekniklerin, danışanların duygusal regülasyon becerilerini geliştirmelerine ve kaygı düzeylerini

azaltmalarına katkıda bulundukları yönündedir. Film tekniği ve yaşam memnuniyetini derecelendirme gibi eklektik teknikler de, danışanların kendilerini ve yaşamlarını farklı bir perspektiften görmelerine ve olumlu değişimler için motive olmalarına yardımcı olmuştur.

Sonuç olarak, bu araştırma danışanların psikolojik danışma sürecinde kullanılan terapötik beceri ve tekniklere ilişkin algılarını ve bu algıların danışma sürecine etkisini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, psikolojik danışmanların danışanların ihtiyaçlarına göre farklı müdahale tekniklerini kullanarak, terapi sürecinin etkililiğini artırabileceklerini göstermektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların farklı terapi ekollerine hakim olmaları ve eklektik bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir. Ayrıca, danışanların geri bildirimlerini dikkate alarak, terapi sürecini sürekli olarak değerlendirmeleri ve gerektiğinde müdahale tekniklerini uyarlamaları da önemlidir.

Kazanılan Beceriler ve Özellikler

Danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin deneyimlerinin sonuncu boyutu ise danışanların süreçte kazandıkları beceri ve özelliklerdir. Bu anlamda danışanların psikolojik danışma süreci boyunca edindikleri beceri ve özellikler incelendiğinde, süreci ~~özetleme~~, davranışa dökme (Ardal ve diğerleri, 2025), farkındalık (Solberg Kleiven ve diğerleri, 2023) ve hedef belirleme (Tryon ve diğerleri, 2018) ve sınır koyma (Sackett ve Lawson, 2016) ve başa çıkma (Seligman ve diğerleri, 2005) şeklinde üç alt tema altında toplandığı görülmüştür. Danışanların genel olarak psikolojik danışma sürecini anlamlandırdıkları, öğrendiklerini günlük yaşamlarına aktarabildikleri, kendilerini daha iyi anladıkları, olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebildikleri, kendilerini ifade edebildikleri, karar alabildikleri, sınır koyabildikleri ve başa çıkma becerilerini geliştirebildikleri görülmüştür. Bu bağlamda danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin olumlu deneyimler yaşadıkları ve bu süreçte çeşitli beceri ve özellikler kazandıkları söylenebilir. Aardal ve diğerleri (2025) tarafından yürütülen nitel araştırma, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada, danışanların farkındalık kazanma, düşünce örüntülerini tanıma, geçmişle şimdi arasında bağ kurma ve içsel deneyimlerle yeni bir ilişki geliştirme gibi kazanımlar elde ettikleri görülmüştür. Söz konusu temalar, mevcut çalışmada belirlenen “farkındalık”, “davranışa dökme”, “sınır koyma” ve “başa çıkma” becerileriyle örtüşmektedir. Benzer şekilde Gümüşkaşık ve Denizli (2021) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik danışma sürecinin danışanların yaşantı ve davranışlarında olumlu yönde değişimler ortaya çıkardığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da benzer şekilde danışanların süreç sonunda kendilerini daha iyi anladıkları, olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebildikleri, kendilerini ifade edebildikleri, karar alabildikleri, sınır koyabildikleri ve başa çıkma becerilerini geliştirebildikleri görülmüştür. Her iki çalışmanın da sonuçları psikolojik danışma sürecinin danışanların yaşantı ve davranışlarında olumlu yönde değişimler ortaya çıkardığı noktasında mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik danışma sürecinin danışanlar üzerindeki olumlu etkilerini ve bu süreçte danışanların yaşadığı değişimleri vurgulamaktadır. Danışanların günlük ve oturum sonrasında değerlendirme kayıtları, terapi sürecinin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerde anlamlı değişimlere yol açtığını göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına dayanarak, psikolojik danışmanların danışanların duygusal deneyimlerine daha fazla dikkat etmeleri, problemlerine farklı bakış açılarıyla yaklaşmalarına yardımcı olmaları ve terapötik beceri ve teknikleri etkili bir şekilde kullanmaları önerilmektedir. Ayrıca, danışanların süreç boyunca kazandıkları beceri ve özellikleri pekiştirmek için psikolojik danışmanların danışanları cesaretlendirmeleri ve desteklemeleri önemlidir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda danışanların psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerinin daha iyi anlaşılması ve bu süreçte elde edilen kazanımların güçlendirilmesi adına araştırmacılara ve psikolojik danışman eğitimcilerine öneriler sunulmuştur. Bu anlamda psikolojik danışman eğitimcileri bu çalışmanın bulgularından faydalanarak, süpervizyon sağladıkları derslerinde danışanların duyguları ve psikolojik danışma sürecine yönelik algıları ile de bilgi verebilirler. Bu anlamda Bireyle Psikolojik Danışma Uygulamaları gibi deneyimli psikolojik danışman eğitimcisi tarafından süpervizyon sağlanan derslerde danışanın psikolojik danışma sürecine ilişkin algıları öğrencilerin uygulama yapmadan önce tartışılması danışanları anlamak açısından anlamlı olabilir. Özellikle uygulamalı derslerde, süpervizyon süreci öğrencilerin yalnızca teknik becerilerini değil, danışanların süreci nasıl deneyimlediklerini anlamaya yönelik empatik farkındalıklarını da geliştirmeyi amaçlamalıdır (Borders ve diğerleri, 2014). Bu anlamda öğrencilere, danışanların farklı duygusal tepkilerini yönetme ve etkili terapötik müdahaleler yapma konularında pratik deneyimler sunulmasında bu çalışma gibi danışanların gözünden psikolojik danışma sürecini anlama süpervizyonun mesleki koruyuculuk rolünü (Bernard ve Goodyear, 2014) ele almak açısından önemli olabilir. Özellikle danışanların müdahale ve becerileri yönelik olumlu algıları göz önüne alındığında, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının sürekli mesleki gelişimlerini desteklemek amacıyla, ACA (2014) tarafından önerilen yaşam boyu öğrenme ilkesi çerçevesinde, düzenli eğitimler ve atölye çalışmaları düzenlenmesi önerilebilir.

Bu çalışmanın sonuçları kapsamında gelecekte psikolojik danışma süreci ve danışan algıları üzerinde araştırmalar yapmayı planlanan araştırmacılara da bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu anlamda danışanların psikolojik danışma sürecindeki deneyimlerinin ve kazanımlarının uzun vadede nasıl değiştiğini ve sürdürüldüğünü inceleyen izleme çalışmalarını da ele alacak şekilde çalışmalar planlanabilir. İlgili literatürde izleme çalışmalarının, terapötik kazanımların sürdürülmesi ve kalıcılığı hakkında daha bütüncül sonuçlar sunduğu ifade edilmektedir (Hill ve diğerleri, 2005; Elliott, 2008). Ayrıca gelecekteki araştırmalar, daha geniş ve çeşitli danışan gruplarıyla çalışarak bu bulguları doğrulayabilir ve farklı danışan profillerinin psikolojik danışma sürecini nasıl deneyimlediğini inceleyebilir. Bu çalışma ders kapsamında yürütüldüğünden, katılımcıların seçiminde gönüllülük esas alınmıştır. Bu anlamda farklı demografik özelliklere sahip danışan gruplarının (örneğin, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum vb.) psikolojik danışma sürecine ilişkin algı ve deneyimlerinin karşılaştırmaları olarak ele alındığı çalışmalar planlanabilir. Son olarak psikolojik danışma süreçlerinin etkilerini daha kapsamlı ele alabilmek için nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma çalışmalar gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışmada katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, kadın danışan sayısının çoğunlukta olduğu görülebilir. Bu anlamda kadın-erkek danışan sayısının daha homojen olduğu gruplarda bu çalışma tekrarlanabilir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise, nitel analizin doğası gereği çalışmanın bulgularının genellenememesidir. Son olarak, her bir danışma sürecinin 6–8 oturumdan oluşmasıdır. Literatürde terapötik işbirliğinin kurulması, sorunun derinlemesine anlaşılması, müdahale planlarının uygulanması ve sürecin yapılandırılmış biçimde sonlandırılması için daha uzun oturum sayılarının önerildiği bilinmektedir (Erikson ve diğerleri, 2015). Ancak bu araştırmada oturum sayısı danışanın değişim hedefleri, ihtiyaçları ve sürece ilişkin geri bildirimleri doğrultusunda esnek olarak yapılandırılmış ve sonlandırma kararı danışanla birlikte verilmiştir. Bu durum, danışan merkezli yaklaşım ve etik danışma ilkeleriyle (ACA, 2014) tutarlıdır. Ancak yine de, oturum sayısının görece sınırlı oluşu bazı derin temaların daha sınırlı ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir.

Etik Kurul Onayı: Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulundan 08.11.2023 tarihli ve E-50288587-050.06.04-2300007471 Sayılı gerekli etik kurul izni alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı: Yazarlar potansiyel bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

References

- Aardal, H., Hjeltnes, A., Schanche, E., Danielsen, Y. S., Franer, P., & Stiegler, J. R. (2025). Shared or different pathways to change? Clients' experiences of change in cognitive behavioral therapy and emotion-focused therapy for depression. *Psychotherapy Research*, 0(0), 1-15. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2445662>
- Akkoyunlu, S. & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Yüzleştirme tedavisi [A technique: Exposure therapy]. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar*, 2, 121-128.
- Aladağ, M. & Bektaş, D. Y. (2007). *Psikolojik danışman eğitiminde psikolojik danışma becerilerinin kazandırılması [Providing counseling skills in counselor education]* [Conference presentation]. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Aladağ, M. & Bektaş, D. Y. (2009). Examining individual-counseling practicum in a Turkish undergraduate counseling program. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 53-70. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1026343>
- Allemand, M., & Flückiger, C. (2017). Changing personality traits: Some considerations from psychotherapy process-outcome research for intervention efforts on intentional personality change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(4), 476–494. <https://doi.org/10.1037/int0000094>
- Amanvermez, Y., Zeren, S. G., Erus, S. M., & Buyruk Genc, A. (2020). Supervision and peer supervision in online setting: Experiences of psychological counselors. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20(86), 249-268. <https://doi.org/10.14689/ejer/2020.86.12>
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. <https://www.counseling.org/resources/ethics#:~:text=The%202014%20update%20to%20the,the%20selection%20of%20interventions%3B%20and>
- American Psychological Association. (2005). *Ethics rounds: The supervisor as gatekeeper*. APA. <https://www.apa.org/monitor/may05/ethics>
- Andrade-González, N., Lahera, G., & Fernández-Liria, A. (2017). Patient-therapist perspective of the working alliance in psychotherapy. *Psychiatric Quarterly*, 88, 623–633. <https://doi.org/10.1007/s11126-016-9477-4>
- Aşçıoğlu Önal, A. (2021). *Danışanların ve psikolojik danışmanların bakış açısıyla terapötik değişim süreci, değişim mekanizmaları ve etmenleri [Therapeutic change process, change mechanisms and factors from the perspective of clients and psychological counselors]* [Unpublished PhD thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Bachelor, A. (2013). Clients' and therapists' views of the therapeutic alliance: Similarities, differences and relationship to therapy outcome. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 20, 118–135. <https://doi.org/10.1002/cpp.792>
- Baykal, N. B. (2017). Cognitive behavioral therapy techniques for the treatment of social phobia. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 1(2), 25-34.
- Beel, N. (2011). *What can we learn from what works across therapies?* [Conference presentation]. Australian Counselling Association National Conference, Melbourne.

- Bernard, J. M. & Goodyear, R. K. (2014). *Fundamentals of clinical supervision* (5th ed.). Pearson Education.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohammed, S., Harwood, M. T., Talebi, H., Noble, S. & Wong, E. (2004). Therapist variables. In M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th edition) (p. 227-306). Wiley.
- Binder, P. E., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. (2009). Why did I change when I went to therapy? A qualitative analysis of former patients' conceptions of successful psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research: Linking Research with Practice*, 9(4), 250-256. <https://doi.org/10.1080/14733140902898088>
- Binder, P. E., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. (2010). What is a "good outcome" in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients' point of view. *Psychotherapy Research*, 20(3), 285-294. <https://doi.org/10.1080/10503300903376338>
- Borders, L. D., Glosoff, H. L., Welfare, L. E., Hays, D. G., DeKruyf, L., Fernando, D. M., & Page, B. (2014). Best practices in clinical supervision: Evolution of a counseling specialty. *The Clinical Supervisor*, 33(1), 26-44. <https://doi.org/10.1080/07325223.2014.905225>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burton, L. (2022). Client experiences of hindering events in psychotherapy: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(3), 245-258.
- Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, Ş. G., & Erus, S. M. (2019). Erken ayrılıklar: Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmayı yarıda bırakma [Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling]. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(4), 1001-1030. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2019.032>
- Carey, T. A., Carey, M., Stalker, K., Mullan, R. J., Murray, L. K., & Spratt, M. B. (2007). Psychological change from the inside looking out: A qualitative investigation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(3), 178-187. <https://doi.org/10.1080/14733140701514613>
- Castonguay, L. G., Nelson, D. L., Boutsellis, M. A., Chiswick, N. R., Damer, D. D., Hemmelstein, N. A., ...& Borkovec, T. D. (2010). Psychotherapists, researchers, or both? A qualitative analysis of psychotherapists' experiences in a practice research network. *Psychotherapy*, 47, 345-354. <https://doi.org/10.1037/a0021165>
- Chen, M. & Giblin, N. J. (2020). *Bireyle psikolojik danışma ve terapi: Beceriler ve teknikler [Individual counseling and therapy: Skills and techniques]* (Çev. E. Çetinkaya Yıldız ve S. G. Çakır). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Clarke, H., Rees, A., & Hardy, G. E. (2004). The big idea: Clients' perspectives of change processes in cognitive therapy. *Psychology and Psychotherapy*, 77(1), 67-89. <https://doi.org/10.1348/147608304322874263>
- Clarkin, J. F. & Levy, K. N. (2004). The influence of client variables on psychotherapy. In M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th edition) (pp. 194-226). Wiley.
- Cooper, M. (2010). The challenge of counselling and psychotherapy research. *Counselling and Psychotherapy Research: Linking Research with Practice*, 10(3), 183-191. <https://doi.org/10.1080/14733140903518420>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage publications.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage.

- Crits-Christoph, P., Conolly Gibbons, M. B., & Mukherjee, D. (2013). Psychotherapy process-outcome research. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 298–340). Wiley.
- Çetinkaya Yıldız, E. (2019). Okul psikolojik danışmanlarının gizlilik, çoklu ilişkiler ve mesleki yeterlik konularındaki etik ikilemleri [The ethical dilemmas of school counselors on confidentiality, dual relationships and competency]. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1472-1486. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019..-496179>
- Çorbacı, E. (2022). Pozitif psikoterapi yaklaşımı ile bir olgunun terapi süreci [The therapy process of a case with a positive psychotherapy approach]. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 8(17), 153-169.
- De Stefano, J., Mann-Feder, V., & Gazzola, N. (2010). A qualitative study of client experiences of working with novice counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 139–146. <https://doi.org/10.1080/14733141003770713>
- Denizli, S. (2010). *Danışanların algıladıkları terapötik çalışma uyumu ve oturum etkisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması: Ege Üniversitesi örneği* [Prediction of clients' perceived therapeutic work compliance and session effect levels according to some variables: Ege University example] [Unpublished PhD thesis]. Ege Üniversitesi.
- Dryden, W. (2008). The therapeutic alliance as an integratif framework. In W. Dryden & A. Reeves (Eds.), *Key issues for counseling in action* (pp. 1-19). Sage.
- Duff, C. T., & Bedi, R. P. (2010) Counsellor behaviours that predict therapeutic alliance: From the client's perspective. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/09515071003688165>
- Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri* [Counseling skills] (Çev. Ö. Yüksel). Kaknüs Yayınları.
- Elkins, D. N. (2016). *The human elements of psychotherapy: A nonmedical model of emotional healing*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14751-000>
- Elliott, R. (2008). Research on client experiences of therapy: Introduction to the special section. *Psychotherapy Research*, 18(3), 239-242. <https://doi.org/10.1080/10503300802074513>
- Elliott, R. & Wexler, M. M. (1994). Measuring the impact of sessions in process-experiential therapy of depression: The Session Impacts Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 41(2), 166-174. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.2.166>
- Erekson, D. M., Lambert, M. J., & Eggett, D. L. (2015). The relationship between session frequency and psychotherapy outcome in a naturalistic setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(6), 1097–1107. <https://doi.org/10.1037/a0039774>
- Eryılmaz, A. & Bek, H. (2018). Danışanların beklentilerine göre etkili psikolojik danışmanların 15 özelliği [15 characteristics of effective psychological counselors according to clients' expectations]. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 273-294. <https://doi.org/10.23863/kalem.2018.106>
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137–154. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.137>
- Fitzpatrick, M. R., Janzen, J., Chamodraka, M., Gamberg, S., & Blake, E. (2009). Client relationship incidents in early therapy: Doorways to collaborative engagement. *Psychotherapy Research*, 19(6), 654–665. <https://doi.org/10.1080/10503300902878235>
- Fuertes, J. N., & Nutt Williams, E. (2017). Client-focused psychotherapy research. *Journal of Counseling Psychology*, 64(4), 369–375. <https://doi.org/10.1037/cou0000214>

- Glesne, C. (2015). *Becoming qualitative researchers: An introduction*. Pearson.
- Goldfried, M. R. (2003). Cognitive-behavioral therapy: Reflections on the evolution of a therapeutic orientation. *Cognitive Therapy & Research*, 27(1), 53–69. <https://doi.org/10.1023/A:1022586629843>
- Güllü, A., & Yelpaze, İ. (2024). Psikolojik danışman adaylarına pandemi döneminde danışmanlık becerilerinin kazandırılması: Bireyle psikolojik danışma uygulamalarına ilişkin değerlendirme [Providing counseling skills to psychological counselor candidates during the pandemic period: An evaluation of individual counseling practices]. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(1), 86-103.
- Gümüşkaşık, A., & Denizli, S. (2021). Danışanların psikolojik danışma sürecinde algıladıkları yaşantı ve davranış değişimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması [Prediction of the levels of experience and behavior change perceived by clients during the counseling process according to some variables]. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 158-176. <https://doi.org/10.51460/baebd.865356>
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri [Counseling principles and techniques]* (Çev: T. Ergene ve SS Aydemir). Mentis Yayıncılık.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2008). Facilitating insight in counseling and psychotherapy. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling* (pp. 284-302). John Wiley and Sons.
- Hill, C. E., & Corbett, M. M. (1993). A perspective on the history of process and outcome research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 3-24. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.40.1.3>
- Hill, C. E., & Lambert, M. J. (2004). Methodological issues in studying psychotherapy process and outcome. In M. J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th edition) (pp. 84-135). Wiley.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.196>
- Holtforth, M. G., Castonguay, L. G., Boswell, J. F., Wilson, L. A., Kakouros, A., & Borkovec, T. D. (2007). Insight in cognitive-behavioral therapy. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Insight in psychotherapy* (pp. 57–80). American Psychological Association.
- Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 139-149.
- Howard, K. I., Lueger, R. J., Maling, M. S., & Martinovich, Z. (1993). A phase model of psychotherapy outcome: Causal mediation of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 678–685. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.4.678>
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., Miller, S. D., & Wampold, B. E. (2010). Introduction. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (pp. 23-46). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12075-000>
- İşlegen, G. (2011). *Danışanların algıladıkları sosyal desteğin terapötik çalışma uyumunu yordama gücünün belirlenmesi [Determining the predictive power of clients' perceived social support on therapeutic work compliance]* [Unpublished master's thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Joubert, J., & Guse, T. (2022). *The application of solution-focused brief therapy to facilitate hope and subjective well-being among South African trauma survivors: A case study*. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 147–156. <https://doi.org/10.1002/capr.12416>
- Koç, İ. (2022). Kişiler arası süreci hatırlama tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine, özyeterlik ve kaygı düzeylerine etkisi [The effects of

- supervision based on interpersonal process recall technique on counseling skills, self-efficacy and anxiety levels of counselor candidates]. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 327-347. <https://doi.org/10.52974/jena.1220036>
- Krause, M. S., Howard, K. I., & Lutz, W. (1998). Exploring individual change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 838. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.838>
- Kurtyılmaz, Y., Ergün-Başak, B., Güler, D., & Ülker-Tümlü, G. (2019). "Psikolojik danışman adayının danışanı olmak" danışanların psikolojik danışma sürecindeki deneyimleri ["Being a counselor to a counselor candidate" - experiences of the clients during the counseling process]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1137-1177.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2009). Using clinical significance in psychotherapy outcome research: The need for a common procedure and validity data. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 493-501. <https://doi.org/10.1080/10503300902849483>
- Lambert, M. J., Hansen, N. B., & Finch, A. E. (2001). Patient-focused research: Using patient outcome data to enhance treatment effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(2), 159-172. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.2.159>
- Lambert, P. (2008). Initiating counselling. In W. Dryden & A. Reeves (Eds), *Key issues for counselling in action* (pp. 49-60). Sage.
- Levitt, H. M., & Williams, D. C. (2010). Facilitating client change: Principles based upon the experience of eminent psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 20(3), 337-352. <https://doi.org/10.1080/10503300903476708>
- Levitt, H., Butler, M., & Hill, T. (2006). Literature what clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 314-324. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.314>
- Llewelyn, S., Macdonald, J., & Aafjes-van Doorn, K. (2016). Process–outcome studies. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & B. O. Olatunji (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Theory and research* (pp. 451-463). American Psychological Association.
- Marren, C., Mikoška, P., O'Brien, S., & Timulak, L. (2022). A qualitative meta-analysis of the clients' experiences of emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1611-1625. <https://doi.org/10.1002/cpp.2745>
- McElvaney, J., & Timulak, L. (2013). Clients' experience of therapy and its outcomes in "good" and "poor" outcome psychological therapy in a primary care setting: An exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 246-253. <https://doi.org/10.1080/14733145.2012.761258>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016) *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Meydan, B. (2010). *Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin incelenmesi* [Examining the proficiency levels of counselor candidates regarding content reflection and emotion reflection skills] [Unpublished master thesis]. Ege Üniversitesi.
- Miles, B. M., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (2nd edition). Sage Publications.
- Muran, J. C., & Lutz, W. (2015). A train of thought: 25 years of psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 25(3), 277-281. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1025483>
- Myrick, R.D. (2003). *Developmental guidance and counseling: A practical approach* (4th.ed.). Educational Media Corporation.

- Öksüz, Y., & Yıldırım, O. (2023). Psikolojik danışma sürecindeki terapötik beceri ve koşulların metin analizi yöntemiyle incelenmesi: "In Treatment" dizisi [Examining therapeutic skills and conditions in the psychological counseling process using textual analysis: "In Treatment" series]. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 52, 19-32. <https://doi.org/10.52642/susbed.1335920>
- Palmstierna, V., & Werbart, A. (2013). Successful psychotherapies with young adults: An explorative study of the participants' view. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 27(1), 21-40. <https://doi.org/10.1080/02668734.2012.760477>
- Parlak, S. (2021). Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma yürütme deneyimleri ve ihtiyaçları [Experiences and needs of counselor candidates in conducting counseling with individuals]. *MSGSÜ Sosyal Bilimler*, 1(23), 420-436.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
- Paulson, B. L., Truscott, D., & Stuart, J. (1999). Clients' perceptions of helpful experiences in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 317-324. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.317>
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (9th ed.). Oxford University Press.
- Roe, D., Dekel, R., Harel, G., Fenning, S., & Fenning, S. (2006). Clients' feelings during termination of psychodynamically oriented psychotherapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 70(1), 68-81. <https://doi.org/10.1521/bumc.2006.70.1.68>
- Sackett, C. R. & Lawson, G. (2016). A phenomenological inquiry of clients' meaningful experiences in counseling with counselors-in-training. *Journal of Counseling and Development*, 94(1), 62-71. <https://doi.org/10.1002/jcad.12062>
- Sackett, C., Lawson, G., & Burge, P. L. (2012). Meaningful experiences in the counseling process. *The Professional Counselor*, 2(3), 208-225. <https://doi.org/10.15241/css.2.3.208>
- Sanberk, İ. (2010). *Psikolojik danışman-danışan ilişkisinin çözümlenmesi ve bazı süreç, sonuç değişkenleri açısından incelenmesi* [Analysis of the counselor-client relationship and examination of some process and outcome variables] [Unpublished PhD thesis]. Çukurova Üniversitesi.
- Schindler, L., Hohenberger-Sieberger, E., & Hahlweg, K. (1989). Observing client therapist interaction in behaviour therapy: Development and first application of an observational system. *British Journal of Clinical Psychology*, 28, 213-226. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8>
- Seligman, A. (1995). Psikoterapinin etkinliği: Tüketici raporları çalışması [The effectiveness of psychotherapy: A consumer reports study]. *American Psychologist*, 50, 965-974. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.965>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Simpson, A. J., & Bedi, R. P. (2012). The therapeutic alliance: Clients' categorization of client-identified factors. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(4), 344-366.
- Smith M. L., Glass, G. V., & Miller, T. I. (1980). *Benefits of psychotherapy*. The Johns Hopkins University Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.

- Solberg Kleiven, G., Hjeltnes, A., Brattland, H., & Moltu, C. (2023). Moments of change: Clients' immediate experiences when sharing emotions in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 34(7), 872–884. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2260938>
- Stiles, W. B., Hill, C. E., & Elliott, R. (2015). Looking both ways. *Psychotherapy Research*, 25(3), 282–293. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.981681>
- Şahin, İ., Togay, A., & Atıcı, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının terapötik beceri ve koşullara ilişkin algıları [Perceptions of counselor candidates regarding therapeutic skills and conditions]. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 56-72.
- Timulak, L. (2010). Significant events in psychotherapy: An update of research findings. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 421–447. <https://doi.org/10.1348/147608310X499404>
- Todd, E., Pond, R., & Coomber, K. (2025). Client perspectives of family therapy: A qualitative systematic review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(3), 1-25. <https://doi.org/10.1111/jmft.70024>
- Tryon, G. S., Birch, S. E., & Verkuilen, J. (2018). Meta-analyses of the relation of goal consensus and collaboration to psychotherapy outcome. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 55(4), 372–383. <https://doi.org/10.1037/pst0000170>
- Tümlü, G. Ü., & Acar, N. V. (2012). Grupla psikolojik danışmada terapötik bir güç olarak psikolojik danışman [The counselor as a therapeutic force in group counseling]. *Kastamonu Education Journal*, 20(1), 111-120.
- Uslu, M., & Arı, R. (2005). Psikolojik danışmanların danışma becerisi düzeylerinin incelenmesi [Examining the counseling skill levels of counselors]. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(14), 509-519.
- Vybíral, Z., Ogles, B. M., Řiháček, T., Urbancová, B., & Gocieková, V. (2024). Negative experiences in psychotherapy from clients' perspective: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 34(3), 279–292. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2226813>
- Wade, J. C., & Jones, J. E. (2015). *Strenght- based clinical supervision: a positive psychology approach to clinical training*. Springer Publishing Company.
- Wampold, B. E. (2010). The research evidence for the common factors models: A historically situated perspective. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (pp. 49–81). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12075-002>
- Wang K, Chung H, Stuart-Maver SL, Schreier B, Galligan P, Davis H, & Kivlighan D.M. (2022). The relationship between clients' expectation of therapist support and challenge and treatment outcome: A response surface analysis. *Psychotherapy*, 59(3), 481-486. <https://doi.org/10.1037/pst0000440>
- Williams, E. N. (2002). Therapist techniques. G. S. Tryon (Ed.), In *Counseling based on process research: Applying what we know* (p. 232-264). Allyn & Bacon.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri [Qualitative research methods in social sciences]*. Nobel Yayınları.
- Zeren, Ş. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9, 825-834. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.825>