

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İLETİŞİM BECERİLERİ VE KENDİNİ AÇMA DÜZEYLERİ: GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA YAŞANTISI**Ayça SARAÇ*****ÖZ**

Bu çalışmada, grupla psikolojik danışma uygulamaları dersinin psikolojik danışman adaylarının iletişim becerileri ve kendini açma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla grupla danışma uygulaması dersini alan psikolojik danışma ve rehberlik son sınıf öğrencilerinden ders sürecinin başında ve sonunda iki ayrı ölçüm alınmıştır. Bu ölçümler yolu ile grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkililiği sınanmış ve bu uygulamaların öğrencilerin kendini açma düzeyleri ve kişilerarası iletişim becerileri üzerindeki etkisi test edilmiştir. Çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında grupla psikolojik danışma uygulamaları dersini alan 79 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma grubu toplamda on oturum olarak planlanan ve grup içi etkileşime dayalı altı ayrı psikolojik danışma grubundan oluşturulmuştur. Çalışma verileri Kendini Açma Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri ile toplanmıştır. Grupla psikolojik danışma uygulaması dersi sonunda öğrencilerin kendini açmanın alt boyutları olan niyet ve miktar puanlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin iletişim becerilerinin tüm alt boyutlarında aldıkları puan da anlamlı bir şekilde artmıştır.

Anahtar Sözcükler: İletişim becerileri, kendini açma, grupla psikolojik danışma.

COMMUNICATION SKILLS AND SELF-DISCLOSURE LEVELS OF COUNSELOR CANDIDATES: GROUP COUNSELING EXPERIENCE**ABSTRACT**

In this study, the effect of group counseling practices on communication skills and self-disclosure levels of the candidates was examined. For this purpose, two separate measurements were taken from the last year students of Psychological Counseling and Guidance who took the group counseling course. The effectiveness of group counseling practices was tested through these measures and the effect of these practices on students' self-disclosure levels and interpersonal communication skills were tested. The study group consisted of 79 undergraduate students who took the Group Counseling Practices course in the 2017-2018 academic year. The research group consisted of six separate counseling groups which were planned as a total of ten sessions and based on intergroup interaction. The data of the study were collected by Self-Opening Scale and Communication Skills Inventory. At the end of the group counseling course, a significant increase was observed in students' intention and quantity scores, which are sub-dimensions of self-disclosure. In addition, students' scores in all sub-dimensions of communication skills increased significantly.

Keywords: Communication skills, self-disclosure, group counseling.

* Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ORCID: 0000-0003-3472-9716, asarac@cu.edu.tr

Araştırma Makalesi.

Sayfa Sayısı:1043-1055.

Makale Geliş Tarihi:24.03.2021

Makale Kabul Tarihi: 13.07.2021

Makale Yayın Tarihi:05.08.2021

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla olan bağını sahip olduğu dil üzerinden kurar. Sahip olduğumuz dil, duygu ve dűşüncelerimizi aktarabilmemizin yanı sıra, ne şekilde algılandığımızın ve diğerleri üzerinde nasıl bir etki bıraktığımızın da belirleyicisidir (Bunting & Hayes, 2008:34). Etkili iletişim, kişilerarası ilişkide gerekli olan tüm davranışları kapsar. Bunlar, iletişimde bulunulan kişiye saygı duymak, empatik bir anlayış geliştirmek, etkin dinlemek, sözel ve sözel olmayan mesajlarda tutarlılık sağlamak, ben dilini kullanmak, saydam olmak ve uygun bir biçimde kendini açmak gibi becerilerdir (Yüksel-Şahin, 1997:9; 2005:2). Hahlweg (2004:128), iletişim becerilerini sistemize ederek, bunları konuşma ve dinleme becerileri olarak iki temel başlıkta toplamıştır. Ona göre, bu becerilere sahip bireyler; ben dilini kullanma, şimdi ve burada olma, aktif dinleme, açık uçlu sorular sorma, olumlu geribildirim verme gibi tepkileri rahatlıkla kullanırlar. Bu becerilerden yoksun bireyler ise suçlama, eleştirme, konuyu saptırma, bahane bulma gibi iletişimi bozucu yolları denerler. Bireylerin kullandıkları bu beceriler onların kişilerarası ilişkilerinin kalitesini belirler (Hahlweg & Conrad, 1983:1).

Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesinde en önemli becerilerden biri kendini açmadır. Kendini açma, bireylerin kendilerine ait gizli yanları açarak özel paylaşımlarda bulunması anlamına gelir. Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerini daha çok tanıyıp anlayabilmelerine önemli bir katkısı olan kendini açma davranışı, aynı zamanda bu ilişkilerin daha rahat kurulabilmesi, daha çabuk geliştirilebilmesi ve daha güvenli sürdürülebilmesini sağlar (Çetinkaya, 2011:12). Kendini açma sürecinde bireyler, birbirlerine ne kadar güveneceklerini, ilişkideki ihtiyaçlarının ne denli karşılanacağını ve ilişkinin devam edip etmeyeceğini sınarlar (Çetinkaya, 2011:14; Özabacı, 2011:49). Kendini açma, dört önemli süreçten oluşur. Bunlar duyguların paylaşılması, ihtiyaçların paylaşılması, inanç ve tutumların paylaşılması, kendi hakkındaki değerlendirmelerin paylaşılmasıdır (Özabacı, 2011:53).

Bu çalışmada, grupla psikolojik danışma sürecinden geçen psikolojik danışman adaylarının kendini açma düzeyleri ve iletişim becerilerindeki değişim izlenmiştir. Yalom'a (1995:45) göre grup sürecinden geçen üyeler daha çok kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları zorlukları ortaya koyarlar. Serbest etkileşim özellikleri gösteren bir grupta süreç, toplumsal bir mikrokozmoza benzetilebilir. Çünkü üyeler bireylerarası uyumsuz toplumsal davranışlarını grup sürecinde de ortaya koyarlar. Bu durum grup sürecinde liderin, kişilerarası ilişkilere yönelmesini ve sağlıklı bir etkileşim ortamını oluşturmasını zorunlu kılar. Her ne kadar grupla danışma, o gruptaki üyelerin paylaşımlarıyla şekillense de tüm grupla danışma yaşantılarında ortak olan şey, grupların kişilerarası ilişki yaklaşımı odaklı olmasıdır. Bu amaçla grupla danışma, kişinin hem kendi davranışlarıyla ilgili

farkındalık kazanmasına hem de diğerleri ile etkileşim kurabilmesine ve yeniden onlarla bağlantıya geçebilmesine yardımcı olacak beceriler kazandıran bir ortam sunar (Koydemir, 2018:6).

Grupla psikolojik danışma uygulamaları, yapılandırılmış bir süreç olmadığı için her oturumda ulaşılmak istenen hedeflerden bahsedebiliriz; ancak temel bazı hedeflerin tüm danışma oturumları için geçerli olduğu söylenebilir (Burlingame, Fuhriman & Johnson, 2004:55). Grupla psikolojik danışma uygulamaları sırasında hedeflenen kazanımlar arasında; grup üyelerinin kişilerarası ilişkilerde etkili iletişim becerilerini kullanması, sahip olduğu bir problemini grup ortamında ifade etmesi, kendini açması ve uygun geribildirimlerle diğer üyelerin kendilerini açmalarını kolaylaştırması gibi davranışlar yer alır (Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel, 2011:76). Psikolojik danışma ve rehberlik, kişilerarası ilişkilerin ve etkili iletişimin son derece önemli olduğu bir meslek koludur. Psikolojik danışman adaylarından mezun olduktan sonra belli başlı iletişim becerilerini etkili bir şekilde kullanmaları beklenir. Bu nedenle psikolojik danışman adayları, lisans eğitimleri sırasında temel iletişim becerilerini kazanmaları ve bunları geliştirmeleri yönünde desteklenirler. Grupla psikolojik danışma gibi uygulamalı dersler sonunda da adayların etkili konuşma ve dinleme becerilerini kazanmış olması beklenir (Sümbül, Saraç-Dengiz & Togay, 2018:610).

Alanyazın incelendiğinde grupla psikolojik danışma uygulamalarının iletişim becerileri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik yurtdışı çalışmalar olduğu görülmüş (Blaker & Samo, 1973; Kaneshige, 1973; Leaman, 1983); yurtiçinde ise son yıllarda artış göstermesine karşın sınırlı sayıda çalışmanın olduğu gözlenmiştir (Kavas, 2006; Pamukçu & Kağnıcı, 2017; Şahin, 2017). İletişim becerilerinin psikolojik danışmanlık mesleği için temel beceriler niteliğinde olması bu konuda yapılacak ampirik bir çalışmanın önemli olduğunu düşündürmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada grupla psikolojik danışma uygulaması dersini alan öğrencilerin dersin başlangıcında ve sonunda kendini açma ve iletişim becerilerindeki değişim düzeyi izlenmiştir. Bu araştırmanın amacı, grupla psikolojik danışma uygulamaları dersini alan psikolojik danışman adaylarının, iletişim becerileri ve kendini açma düzeylerinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirme, psikolojik danışman adaylarının iletişim becerilerinde (zihinsel, duygusal ve davranışsal beceriler) anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
2. Grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirme, psikolojik danışman adaylarının kendini açma düzeylerinde (niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutları) anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ön test-son test zayıf deneysel modelde planlanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2008:148; Karasar, 2012:97). Araştırmada yalnızca deney grubuna yer verilmiştir. Grupla psikolojik danışma uygulamaları dersi Psikolojik Danışma Rehberlik Anabilim Dalı lisans programı son döneminde yer alan zorunlu bir derstir. Dolayısıyla, tüm son sınıf öğrencileri grupla psikolojik danışma yaşantısından geçtiği için bir kontrol grubu oluşturulamamıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde grupla psikolojik danışma uygulamaları dersini alan 79 son sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Gruplar A, B ve C şeklinde kodlanmış, toplamda normal ve ikinci öğretim olmak üzere altı grup oluşturulmuştur. Beş grupta 13, bir grupta ise 14 öğrenci yer almaktadır. Tüm gruplardaki kadın ve erkek dağılımına bakıldığında ise grubun %60'ı (48 kişi) kadın, %40'ı (31 kişi) erkektir.

2.3. Grup Süreci

Son sınıf öğrencilerinin bir etkileşim grubu yaşantısından geçerek mezun olmaları planlanmıştır. Etkileşim grupları, kişisel gelişimi ve kişilerarası iletişimin geliştirilmesini yaşantısal süreç aracılığı ile vurgulamayı amaçlayan gruplardır (Akt: Voltan-Acar, 2005:22). Etkileşim grubunda grup odağı, öğrencilerin grup sürecine getirdikleri yaşantılarla belirlenmiştir. Süreçte, üyelerin kendilerini açmalarına ve grup içi etkileşimlerini arttırmaya yönelik uygulamalardan yararlanılmıştır. Her grupta (grup A, B ve C) toplamda 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Grup süreci planlanırken, başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarının her biri grup üyelerince deneyimlenmiştir. İlk oturumda üyelere grup süreci tanıtılmış, grup kuralları belirlenmiş, üyelerin grup sürecine yönelik beklentileri üzerine konuşulmuştur. İkinci oturumda grup üyelerinin birbirlerini daha yakından tanımalarına yönelik uygulamalara yer verilmiştir. Bu amaçla üyelerin eşler halinde çalışarak yaşam öykülerini bir diğer grup üyesi ile paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra üyeler anlattıkları öykü ve dinledikleri esnasında neler yaşadıklarını büyük grupla paylaşmışlardır (başlangıç aşaması). Üçüncü ve dördüncü oturumlarda üyelerin grup sürecine yönelik güvenlerini arttırmaya yönelik uygulamalar ağırlıklı olmuştur. Bu esnada güven çemberi ve güven yürüyüşü uygulamalarından yararlanılmıştır (geçiş aşaması). Beşinci oturumdan sonra her bir grup üyesinin grupta paylaşmak istediklerine yönelik cesaretlendirmeler yapılmış ve üyelerin grup desteği almalarına yardımcı olunmuştur. Toplamda altı ayrı grupla çalışıldığı için üyelerin grup sürecine getirdikleri yaşantılar ve kendilerini açma düzeyleri değişkenlik göstermiş; ancak üyelerin

grup sürecinin ortalarında gruba yönelik güvenlerinin sağlandığı gözlenmiştir. Altıncı, yedinci ve sekizinci oturumların grup sürecinin, üyelerinin önceki oturumlarda kazandıkları güven, grup aidiyeti, yakınlık ve iletişim becerileri sayesinde daha iyi işlediği görülmüştür (eylem aşaması). Dokuzuncu oturumda üyelerin, grup sürecindeki deneyimleri, gruptan edindikleri farkındalıkları üzerine çalışılmıştır. Onuncu oturuma gelindiğinde, her bir üyenin grup üyeleri ile vedalaşmasına ve grup sürecine yönelik geribildirimlerde bulunmalarına fırsat verilmiştir (sonlandırma aşaması).

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kendini Açma Ölçeği (KAÖ): Bireylerin kendini açma düzeyini değerlendirmek amacıyla Wheelless ve Grotz (1976) tarafından geliştirilen ölçek, Öksüz, Mersin ve Türker (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.53-0.86 arasında değişmektedir. Birinci faktör olan niyet alt boyutu üç (1, 2, 3. madde), ikinci faktör olan miktar alt boyutu dört (4, 5, 6, 7. madde), üçüncü faktör olan olumluluk alt boyutu üç madde (8, 9, 10. madde), dördüncü boyut olan dürüstlük alt boyutu dört (11, 12, 13, 14. madde), beşinci faktör olan kontrol alt boyutu ise iki maddeden (15,16. madde) oluşmaktadır. Niyet alt boyutunda, bireylerin kendini ifade etme biçimleri ve buna ilişkin farkındalıkları ile ilgili maddeler yer almaktadır. Miktar alt boyutunda, bireylerin kendilerini açarken kullandıkları ifadelerin niceliğini değerlendirmeye yönelik maddeler yer alır. Olumluluk alt boyutunda, bireyin kendini açma deneyimini ne derece olumlu olarak değerlendirdiğine ilişkin maddeler yer alır. Dürüstlük alt boyutu, bireyin kendini ne denli dürüst bir şekilde ortaya koyduğu ile ilgilidir. Kontrol alt boyutu ise, bireyin kendini spontan bir şekilde ortaya koyup koymadığını ölçer. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı 0.70'tir. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları niyet alt boyutu için 0.71, miktar alt boyutu için, 0.74, olumluluk alt boyutu için 0.70, dürüstlük alt boyutu için 0.75 ve kontrol alt boyutu için 0.60 olarak bulunmuştur. Ölçeğin zaman göre değişmezliğini belirlemek için KAÖ ilk uygulamadan 15 gün sonra 274 katılımcıya tekrar uygulanmış ve ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik korelasyon katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

2.4.2. İletişim Becerileri Envanteri (İBE): Psikolojik danışman adaylarının iletişim becerilerini ölçmek amacıyla da Ersanlı ve Balcı (2016) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri kullanılmıştır. İBE, 45 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her biri 15'er madde olan alt boyutlar, zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak adlandırılmıştır. Her bir alt boyut, iletişimin farklı bir alanını temsil etmektedir. Zihinsel boyut iletişim sırasında bireyin kendini ifade etmek ve karşıdakini anlayabilmek için gösterdiği zihinsel becerileri tarif eder. Örneğin, "Dikkatimi karşıdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim (madde: 6)." Duygusal boyut, bireyin iletişim sırasında ortaya çıkan duygularla etkili bir biçimde başa çıkabilme becerisini ölçer. Örneğin,

“Genelde eleştirilmekten hoşlanmam (madde: 5).” Davranışsal boyut ise iletişim sırasında ortaya çıkan somut davranışlar ile ilgilidir. Örneğin, “Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim (madde: 25).” İBE’nin benzer ölçekler katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alpha katsayısı ise .72 olarak bulunmuştur.

2.5. İşlem

Araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler için ölçeği geliştiren araştırmacılardan ve etik kuruldan gerekli izinler alındıktan sonra ölçekleri dağıtmak amacıyla grupla psikolojik danışma uygulaması dersini alan son sınıf öğrencilerine ulaşılmıştır. Sürecin başında öğrencilere, çalışmanın amacını açıklamak ve çalışmaya gönüllü bir şekilde katılmalarını sağlamak adına Bilgilendirilmiş Onam Formu doldurtulmuştur. Çalışma kapsamında öğrenciler, İletişim Becerileri Envanteri ve Kendini Açma Ölçeğini sürecin başında ve sonunda olmak üzere iki defa doldurmuşlardır. Uygulamalar esnasında araştırma ve ölçeklerle ilgili sorular araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır. Her iki ölçeğin de doldurulması yaklaşık 20 dakika zaman almıştır. Öğrencilerin yalnızca cinsiyetleri belirlenmiş, bunun dışında herhangi bir demografik bilgi formuna ihtiyaç duyulmamıştır. Tüm son sınıf öğrencileri çalışmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Etik kurul onay belgesi 17/02/2021-4 nolu tarih sayı ile Çukurova Üniversitesi’nden alınmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ilişkili örneklemeler için ortalamalar arasındaki farkın anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla, ilişkili örneklemeler için *t* testi (paired samples *t*-testi) kullanılmıştır. Analiz öncesi veri setinin normallik sayıltılarını karşıladığı; çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında değiştiği görülmüştür. Verilerin analizi SPSS 20 programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Dersini Alan Psikolojik Danışman Adaylarının İletişim Becerilerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının İletişim Becerileri Ölçeği toplam puan ve alt boyutları olan zihinsel, duygusal, davranışsal becerilere ilişkin ön test- son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan *t* testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. İletişim Becerileri Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test ve Son Test T Testi Sonuçları

	Ölçüm	N	\bar{x}	s	sd	t	p
Zihinsel	ön test	79	56.92	4.36	78	-2.50	.015*
	son test	79	58.11	4.84			
Duygusal	ön test	79	55.43	4.30	78	-3.39	.001*
	son test	79	56.96	5.17			
Davranışsal	ön test	79	57.18	4.47	78	-3.07	.003*
	son test	79	58.22	4.23			
Toplam Puan	ön test	79	169.53	11.64	78	-4.26	.000*
	son test	79	173.29	12.25			

* p< .05

Tablo 1’de görüldüğü üzere psikolojik danışman adaylarının iletişim becerilerinin zihinsel ($t(78) = -2.50, p<.05$) duygusal ($t(78) = -3.39, p<.05$) ve davranışsal ($t(78) = -3.07, p<.05$) olmak üzere tüm alt boyutlarına ilişkin son test puanlarında anlamlı bir artış ortaya çıkmıştır. İletişim becerileri toplam puanından alınan ön test ve son test puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma olduğu, öğrencilerin iletişim becerilerinin arttığı görülmüştür ($t(78) = -4.26, p<.05$).

3.2. Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Dersini Alan Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Açma Düzeylerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının Kendini Açma Ölçeği’nin toplam puanı ve alt boyutları olan niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük ve kontrol ön test- son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan *t* testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kendini Açma Ölçeğini ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test ve Son Test t Testi Sonuçları

	Ölçüm	N	\bar{x}	s	sd	t	p
Niyet	ön test	79	17.04	2.00	78	-3.77	.000*
	son test	79	17.82	1.99			
Miktar	ön test	79	16.89	4.81	78	-2.00	.049*
	son test	79	17.90	4.80			
Olumluluk	ön test	79	13.19	2.60	78	-1.15	.254
	son test	79	13.60	3.01			
Dürüstlük	ön test	79	22.58	3.68	78	-1.69	.095
	son test	79	23.27	3.68			
Kontrol	ön test	79	7.20	1.78	78	-.93	.354
	son test	79	7.43	2.12			
Toplam	ön test	79	76.90	8.80	78	-3.48	.001
	son test	79	79.99	9.46			

* p< .05

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının kendini açmanın alt boyutları olan niyet ($t(78) = -3.77, p<.05$) ve miktar ($t(78) = -2.00, p<.05$) puanları son test puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Ayrıca kendini açmanın toplam puanına ilişkin ön test ve son test

puanları arasında da anlamlı bir artış görülmüştür ($t(78) = -3.48, p < .05$). Bunun yanında olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutlarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışma dersini alan psikolojik danışman adaylarının iletişim becerilerinin zihinsel, duygusal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Grup yaşantısı, bireylere değerli olduğunu hissettiren, onlara problemleri ile baş etmesi yönünde destek veren, dolayısıyla diğerleri ile etkili iletişim kurabilmelerine ve yeniden bağlantıya geçebilmelerine yardımcı olacak iletişim becerileri kazandıran bir ortam sunar (Koydemir, 2018:9). Psikolojik danışma ve rehberlik gibi insanlarla sağlıklı iletişim kurmayı gerektiren, kişilerarası etkileşime dayalı bir meslek kolunda bireyin bir grup sürecinden geçmesi çok önemlidir. Ülkemizde Mesleki Yeterlilik Kurumu (2017) da psikolojik danışmanların sahip olması gereken mesleki standartlar arasında iletişim becerilerine yer vermiştir. Buna göre belirlenen 36 ayrı mesleki standarttan biri sözlü ve yazılı iletişim bilgi ve becerilere sahip olunmasıdır. Psikolojik danışman adayları son sınıfa geldiklerinde bireysel ve grupla psikolojik danışma alanlarında uygulama yapma imkanı bulmaktadır. Bu derslerde onlardan sahip oldukları iletişim becerilerini uygulamalı olarak ortaya koymaları ve bu becerileri geliştirmeleri beklenir. Grupla psikolojik danışma, kişilerarası ilişkilere dayanan yaşantısal bir süreçtir. Bu derste öğrencilerin etkili iletişim becerilerini kullanmaları, diğerleri ile empati kurmaları, geri bildirim vermeleri, kendilerini açmaları gibi beceriler ön plana çıkar. Daha önce yapılmış çalışmalar grup yaşantısından geçmenin iletişim becerisi kazanmak için uygun ortamlar olduğunu ortaya koymuştur (Cormier, Nurius, & Osborn, 2013; O'Toole, 1979).

İletişim becerileri temel olarak; zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçleri kapsamaktadır. İletişim sürecinde, danışanların tüm süreçleri dikkate alındığında psikolojik danışmanların onlar üzerindeki etkililik düzeyi artmaktadır. Yani bu süreçlerin dikkate alındığı psikolojik danışma oturumları daha başarılı sonuçlar vermektedir. Yapılan araştırmalar, deneyimsiz psikolojik danışmanların iletişimdeki tüm bileşenlere dikkat etmediklerini, yalnızca birkaç beceri ile sınırlı kaldıklarını, danışanların da terapi sürecinden daha az faydalandıklarını ortaya koymuştur (Errek & Randolph, 1982; Froehle, Robinson & Kurpius, 1983; Hazler & Hipple, 1981; O'Toole, 1979; Robinson & Cabianca, 1985). Grupla psikolojik danışma dersini alan psikolojik danışman adaylarının iletişimin tüm boyutlarında aldıkları puanların yükselmesi dersin önemli hedeflerinden birinin gerçekleştiği şeklinde yorumlanabilir.

... Araştırma sonucunda elde edilen bir başka bulgu ise grupla psikolojik danışma uygulaması dersini alan psikolojik danışman adaylarının kendini açmanın alt boyutları olan niyet ve miktar puanlarında bir artış olduğudur. Grupla psikolojik danışmanın önemli unsurlarından biri olan kişilerarası iletişimin temelinde uzun süreli ve sağlıklı iletişim için gerekli olan kendini açma yer alır. Kendini açma, kişinin gerçek benliğini yakınlarına gösterme yeteneği olarak tanımlanabilir (Bacanlı, 1997:13). Grup üyelerinin karşılıklı olarak kendileriyle ilgili bilgileri, duyguları, düşünceleri dürüst ve saydam bir biçimde paylaşmaları önemlidir. Kendisiyle ilgili bilgi sahibi olabilen, anlamlı ilişkiler kurabilen, psikolojik sağlığı yerinde olan bireyler kendilerini daha kolay açarlar (Devito, 1989:30). Kişilerarası ilişkilerde açıklık anlamına gelen kendini açma grup süreci içinde diğer bireylerin de kendini rahatlıkla ortaya koymasına yardımcı olur. Ivey ve Gluckstern (1976:43), kişinin kendinden bahsetmesinin karşı tarafın da kendini açmasını kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Kendini açmanın az olduğu bir grupta anlamlı ve sağlıklı ilişkilerin kurulması mümkün değildir (Gamble & Gamble, 1990:51). Anlamlı ilişkilerden kasıt, hem dinleyen hem de konuşan kişinin belli miktarda kendini açtığı, her iki tarafın ilişkide güven, yakınlık ve aidiyet gibi ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Bu nedenle grupla danışma uygulamaları sırasında grup üyeleri kendilerini açma yönünde desteklenir. Kendini açmanın niyet ve miktar boyutlarındaki anlamlı artış grup yaşantısının amacına ulaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonunda grupla psikolojik danışma uygulamaları dersini alan psikolojik danışman adaylarının kendini açmanın niyet ve miktar alt boyutu puanlarında anlamlı bir artış olduğu; buna karşın olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir artış olmadığı görülmüştür. Niyet alt boyutunda; bireylerin kendini ifade etme biçimleri ve buna ilişkin farkındalıkları ile ilgili maddeler yer almaktadır: Eğer istersem, her zaman gerçekten kim olduğumu doğru yansıtacak şekilde kendimi ifade edebilirim (madde 1). Kendimle ilgili duygularımı açığa vurduysam bunu bilinçli olarak yapmak istemişimdir (madde 3). Bunlar daha çok üyelerin grup içinde kendilerini açma niyetine yönelik maddelerdir. Miktar alt boyutunda ise bireylerin kendilerini açma durumlarında ifadelerinin niceliğini değerlendirmeye yönelik maddeler yer alır: Duygularım hakkındaki ifadelerim genellikle kısadır (madde 4). Kendimden bahsettiğim zaman konuşmalarım kısa sürer (madde 7). Diğer alt boyutlarda ise danışanların hali hazırda kendilerini açıp açmadıklarına yönelik maddeler yer almaktadır: Genellikle kendimle ilgili olumlu şeyleri açığa vururum (olumluluk alt boyutu). Konuşmalarımda açık bir şekilde gerçekten kim olduğumu içtenlikle açığa vururum (dürüstlük alt boyutu). Genellikle niyetinde olmadan kendimle ilgili bilgileri açığa vururum (kontrol alt boyutu). Grupla psikolojik danışma sürecinden geçen üyeler başkalarının yanında kendini açmayı riskli buldukları için (kendileri ile ilgili özel paylaşımların

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

grup süreci dışına taşınması vb.) bu anlamda harekete geçmemiş olabilirler. Olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutlarında doğrudan üyelerin kendilerini açıp açmadıkları sorulduğundan bu alt boyutlarda kendilerini daha fazla gizlemiş olabilirler. Birçok insan sosyalleşme sürecinde gerçekte ne istediğini, ne düşündüğünü, ne hissettiğini gizlemeye çalışabilir (Barker, 1990). Kendini açmanın yararları yanında (bireyin kendini tanınması, grup üyeleri ile yakınlık kurması, anlamlı ilişkiler kurabilmesi vs.) bir takım riskleri bulunabilir. Birey kendisiyle ilgili duyguları ve düşünceleri açtığında, grup üyeleri üzerinde olumsuz bir imaj yaratabilir ya da kişisel bilgiler, duygu ve düşünceleri kendine karşı koz olarak kullanılabilir (Tubbs & Moss, 1991:7).

Grup yaşantısından geçen üyelerin önceki yaşantılarının ve hazır bulunuşluklarının kendilerini açmalarını etkileyen önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada yer alan bireylerin grup süreci dışında ortak bir yaşantılarının bulunması, grup süreci sonrasında görüşecek olmaları onların kendini açmalarını zorlaştıran bir etken olarak akla gelmektedir. Kendini açmakta zorlanan üyeler kendilerini, grup sürecinde yeteri kadar güvende hissetmemiş ve bu nedenle geri çekmiş olabilirler. Sonuç olarak grupta psikolojik danışma oturumlarının psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dalı son sınıf öğrencilerinden oluşturulması çalışmanın bir sınırlılığıdır. Ancak Türkiye’de öğrenim veren tüm psikolojik danışma ve anabilim dallarında öğrenciler grup yaşantısından ancak bir defa geçebilmektedir. Bunun yanı sıra grupta psikolojik danışma yaşantısından geçmeden mezun olan psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada bir kontrol grubu oluşturmak mümkün olmamıştır. Yapılacak yeni deneysel çalışmalarla farklı bir örneklem grubu üzerinde grupta danışma yaşantısından geçmenin iletişim becerileri üzerindeki etkisi sınanabilir.

5. ÖNERİLER

Grupa psikolojik danışma uygulamalarının etkililiğini değerlendiren çok fazla deneysel araştırmanın bulunmaması bu konu ile çalışmasını anlamlı kılmıştır. Bundan sonra yapılacak benzer çalışmalar ile grupta psikolojik danışma sürecinde hedeflenen kazanımlara ne derece ulaşıldığı araştırılabilir. Psikolojik danışman adaylarının iletişim becerileri ve kendini açma düzeylerine etki edebilecek diğer değişkenleri kontrol altına alabilmek amacıyla yapılacak yeni araştırmalarda kontrol gruplarına da yer verilebilir. Sosyal kaygı, yalnızlık, karar verme güçlüğü, problem çözme becerisi gibi değişkenlerin grup sürecinde ele alınabilecek konulardan bazılarıdır (Duy, 2005; Çakır, 2005; Koçak-Yazgı, 2007; Söylemez, 2007). Yapılacak deneysel çalışmalarla grupta psikolojik danışmanın sosyal kaygı, yalnızlık, karar verme güçlüğü ve problem çözme becerisi gibi değişkenler üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Bu çalışma sonunda grupla psikolojik danışma yaşantısından geçmenin psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin iletişim becerilerini geliştirdiği, kendini açma düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin nitelikli birer meslek elamanı olarak mezun olmalarını desteklemek amacıyla lisans programlarında grupla psikolojik danışma uygulamalarına yer vermek bir zorunluktur. Son yıllarda kullanılan standart hale getirilmiş psikolojik danışma ve rehberlik lisans programında grupla psikolojik danışma uygulamaları zorunlu bir ders olmaktan çıkarılmıştır. Dersin çıktılarını ortaya koymak amacıyla yapılacak benzer çalışmaların grupla danışma uygulamalarını lisans programına yeniden dahil etmek için bilimsel bir dayanak olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar-Voltan, N. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Çankaya, Z. C., Kocabaş, E. Ö., & Yaka, B. (2011). Psikolojik Danışman Eğitiminde Grupla Çalışma Yeterliğinin Kazandırılması: Ege Üniversitesi Örneği. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 21-43.
- Bacanlı, H. (1997). *Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. Milli Eğitim Basımevi.
- Bacanli, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Barker, L.L. (1990). *Communication*. Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Blaker, K. E., & Samo, J. (1973). Communications Games: A Group Counseling Technique. *The School Counselor*, 21(1), 46-51.
- Bunting, K., & Hayes, S. C. (2008). Language And Meaning: Acceptance And Commitment Therapy And The EI Model. In K. J. Schneider (Ed.), *Existential-İntegrative Psychotherapy: Guideposts To The Core Of Practice* (pp. 217-234). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Burlingame, G. M., Fuhriman, A., & Johnson, J. E. (2004). Process And Outcome İn Group Counseling And Psychotherapy. *Handbook Of Group Counseling And Psychotherapy*, 49-61.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2011). Bireysel Ve Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarına Yönelik Bir Değerlendirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 411-431.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing And Change Strategies For Helpers*. Nelson Education.
- Çakır, M. (2005). Bir Mesleki Grup Rehberliği Programının Genel Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Kararsızlık Düzeylerine Etkisi. S. Erkan & A. Kaya (Ed.), *Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları II İçinde* (s. 297-338). Pegem A Yayıncılık.
- Çetinkaya, B. (2011). *Kendini Açma*. Pegem A Akedemi.

- Devito, J. (1989). *The Interpersonal Communication Book*. Harper & Row Publisher, Inc.
- Duy, B. (2005). Yalnızlığın Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Azaltılması. S. Erkan & A. Kaya (Ed.), *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları II İçinde* (s. 227-272). Pegem A Yayıncılık.
- Errek, H. K., & Randolph, D. L. (1982). Effects Of Discussion And Role-Play Activities In The Acquisition Of Consultant Interview Skills. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 304.
- Ersanlı, K., & Balcı, S. (2016). İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Froehle, T. C., Robinson, S. E., & Kurpius, W. J. (1983). Enhancing The Effects Of Modeling Through Role-Play Practice. *Counselor Education and Supervision*, 22(3), 197-206.
- Gamble, T., & Gamble, M. (1990). *Communication Works*. Mc Graw Hill Publishing Company.
- Hahlweg, K. (2004). Interactional Coding System (ICS). In Kerig, P. & Baucom, D. (Eds.), *Couple Observational Coding Systems* (pp. 127-142). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Hahlweg, K., & Conrad, M. (1983). Interactional Coding System (ICS). Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles.
- Hazler, R. J., & Hipple, T. E. (1981). The Effects Of Mental Practice On Counseling Behaviors. *Counselor Education and Supervision*, 20(3), 211-218.
- Ivey, A. E., & Gluckstern, N. B. (1976). *Systematic Video Training For Beginning Helpers*. Addison-Wesley Publishers.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2011). *Group Counseling: Strategies And Skills*. Brooks /Cole Cengage Learning.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kaneshige, E. (1973). Cultural Factors İn Group Counseling And İnteraction. *Personnel & Guidance Journal*, 51(6), 407-412.
- Kavas, A. B. (2006). Bireysel Ve Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarına Yönelik Bir Değerlendirme: Kazanılan Beceriler, Süreç Ve Öneriler. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunuldu, Mersin*.
- Koçak-Yazgı, A. (2007). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. S. Erkan & A. Kaya (Ed.), *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları II İçinde* (s. 63-144). Pegem A Yayıncılık.
- Koydemir, S. (2018). Grubun Doğası Ve Yapısı. A. Demir & S. Koydemir (Ed.), *Grupla Psikolojik Danışma İçinde* (s. 1-23). Ankara: Pegem A Akedemi.
- Leaman, D. R. (1983). Group Counseling To Improve Communication Skills Of Adolescents. *Journal for Specialists in Group Work*, 8(3), 144-150.
- Mesleki Yeterlilik Kurumu (2017). Ulusal Meslek Standardı, Psikolojik Danışman.
file:///C:/Users/user/Downloads/17UMS0624-6%20Rev%2000%20Psikolojik%20Dan%20C4%B1%20C5%9Fman.pdf (Erişim Tarihi. 12.07.2021).

- O'Toole, W. (1979). Effects Of Practice And Some Methodological Considerations In Training Counselling Interviewing Skills. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 412-426.
- Öksüz, E., Mersin, S., & Türker, T. (2017). Kendini Açma Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 586-593.
- Özabacı, N. (2011). Evlilik Öncesi İlişkiler. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu içinde* (s.48-60). Remzi Kitabevi.
- Pamukçu, B., & Kağnıcı, D. Y. (2017). Beceriye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Eğitimi'nin Grupla Psikolojik Danışma Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 448-465.
- Robinson, S. E., & Cabianga, W. A. (1985). Effects Of Counselor's Ordinal Position When Involved In Role Play Practice In Triads. *Counselor Education and Supervision*, 24(4), 365-371.
- Söylemez, S. (2007). Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Çalışması. S. Erkan & A. Kaya (Ed.), *Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları II İçinde* (s. 201-250). Pegem A Yayıncılık.
- Sümbül, M., Saraç-Dengiz, A. & Togay, A. (2018). Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Lisans Eğitiminin Psikolojik Danışman Adaylarının İletişim Becerilerine Etkisi: Boylamsal Bir Çalışma. II. Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Kongresi, Adana.
- Şahin, F. Y. (2017). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Pegem Atf İndeksi*, 1-69.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (1991). Human Communication. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Wheless LR, Grotz J. (1976). Conceptualization And Measurement Of Reported Self-Disclosure. *Humanity Communication Research*, 2, 338-346.
- Yalom, I. (1995). *Grup Psikoterapisinin Teori Ve Pratiği*. Kabalcı Yayınevi.
- Yüksel-Şahin, F. (2005). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. S. Erkan & A. Kaya (Ed.), *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II içinde* (s. 1-64). Pegem A Yayıncılık.
- Yüksel-Şahin, F. (1997). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- <<https://www.myk.gov.tr>>Erişim tarihi: 27.05.2019.