

# Bireyle Psikolojik Danışma Alıştırmaları

---

Mustafa TÜRKMEN

7. Baskı





Dr. Öğr. Üyesi Mustafa TÜRKMEN

## BİREYLE PSİKOLOJİK DANIŞMA ALIŞTIRMALARI

ISBN 978-605-364-559-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynılarda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Eylül 2013, Ankara

7. Baskı: Haziran 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

*GünEşim'e...*

## ÖN SÖZ

Bu kitap bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersinde kullanılmak üzere hazırlanmaya çalışılmıştır. Kitabın içeriğinde yer alan alıştırmalar yoluyla psikolojik danışman adaylarının danışma sürecine başlamadan önce temel becerileri kazanmaları amaçlanmıştır. Kitap içeriğinde, fikir olarak, Gerard Egan'ın iletişim ya da gelişimsel yardım modeli olarak tanımlanan modeli temel alınmıştır. Konular belirlenirken, özellikle bir ders dönemi boyunca ele alınabilecek ve kazanılabilecek beceriler dikkate alınmıştır. Böylece diğer becerilerin yanında daha temel ve olmazsa olmaz diye nitelenebilecek becerilere fazla zaman ayrılması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca yürüttüğüm "Bireyle Psikolojik Danışma Uygulamaları" dersi kapsamında adaylarda gözlemlediğim zorlanılan ya da yanlış yapılan noktalar vurgulanmaya çalışılmıştır. Kitabın kullanılmasında bu kitabın kuramsal bir kitap olmadığı, bir alıştırma kitabı olduğu, konu anlatımı ve kuramsal yapıyla ilgili bilgiler için başka bir kaynaktan yararlanılması gerektiği unutulmamalıdır. Elbette diğer çalışmalar gibi bu kitap çalışması da hiçbir zaman bitmiş sayılamaz. Şüphesiz eksiklikler ve hatalar vardır. Zaman içinde bunların giderilmesi yönünde bütün uygulayıcılardan gelecek önerileri değerlendirmekten mutlu olacağım.

Bireyle Psikolojik Danışma Alıştırmaları kitabının yazılması esnasında yardımcı esirgemeyen çalışma arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Yasemin Uzun Tulgar ve öğrencim Emine Ülker'e teşekkür ederim.

Umarım bu kitabın, Türkiyede hala gelişmekte olan Psikolojik Danışma alanına küçük de olsa bir katkısı olur.

**Mustafa TÜRKMEN**

## İÇİNDEKİLER

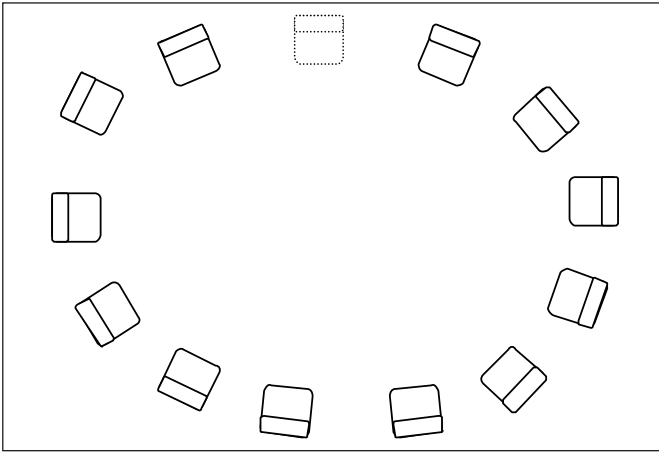
<b>Ön Söz</b> .....	v
<b>İçindekiler</b> .....	vii
<b>Danışman Adaylarının Derse Hazırlanması</b> .....	1
Danışma Öncesinde Psikolojik Danışman ve Danışma Ortamı .....	4
<b>Sözsüz Davranışlar</b> .....	6
Dinleme .....	8
Danışanın Fiziksel Davranışları.....	8
Danışanın Konuşma İçeriği.....	9
Danışmanın Fiziksel Davranışları .....	10
<b>Danışma Hedefi Belirleme</b> .....	12
<b>Somutluk</b> .....	19
Belirsiz İfadeleri Fark Edebilmek .....	19
Belirsiz İfadeleri Somutlaştırmak.....	24
Somut Deneyim ve Somut Davranışları Ayırt Edebilmek .....	29
Somut Duyguları Ayırt Edebilmek.....	30
<b>Devam Ettirici Tepkiler</b> .....	33
İçerik Tepkileri.....	33
Hı Hı.....	33
Ayna (Papağan) Tepkisi .....	33
Özü İfade Etme .....	34
Duygu Tepkileri .....	45
Duyguların Belirlenmesi.....	45
Duyguların İfade Edilmesi .....	50
Duyguların Yansıtılması .....	55
Üst Düzey Tepki verme.....	65
<b>Yönlendirici Tepkiler</b> .....	74
Soru Sorma.....	75
Kapalı Uçlu Sorular .....	75

Açık Uçlu Sorular .....	76
Doğrudan Yönlendirici Soru.....	78
Tavsiye verme.....	86
Etkileme .....	90
<b>Psikolojik Danışman Merkezli Tepkiler .....</b>	<b>95</b>
Danışman Duygusunun İfadesi.....	96
Danışman Yaşantısının İfadesi.....	99
<b>Yüzleştirme.....</b>	<b>103</b>
<b>Ekler .....</b>	<b>113</b>
<b>Ek 1: Kullanılabilecek Bazı Duygular Listesi .....</b>	<b>113</b>
<b>Ek 2: Duygu Olarak Nitelenebilecek Kelimeler Listesi.....</b>	<b>114</b>
<b>Ek 3: Kullanılabilecek Bazı Deyimler Listesi.....</b>	<b>115</b>

## DANIŞMAN ADAYLARININ DERSE HAZIRLANMASI

Bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersi, psikolojik danışman adaylarına temel psikolojik danışma becerilerini kazandırmak amacıyla yapılan bir derstir. Dersi verecek öğretimin elemanının, bütün aŐamalarda (dersin baŐlatılmasından sonlandırılmasına kadar), öğrencilerin henüz uygulamayla ilgili hiçbir bilgisinin olmadığını göz önünde bulundurması dersi daha faydalı kılacaktır.

Uygulamaların yapılması esnasında grupların 10-15 öğrenci arasında tutulması ve takibi her bir öğrenci ile ilgilenmeyi kolaylaştıracaktır. Ders ortamı olarak hareketli sandalyelerin olduğu bir sınıf ya da yeterli büyüklükte bir oda seçilmelidir. Bu sayede yapılacak alıŐtırmaların içeriğine göre 3-4-5'li gruplar oluşturulabilmektedir. Genel olarak alıŐtırmalarda bir danışan, bir danışman ve bir gözlemci bulundurulması, gerçekleştirilen danışma alıŐtırmasının geri bildirimini hemen verilebilmesini sağlamaktadır. Böylece verilen tepkiler daha kolay değerlendirilmekte ve her bir öğrencinin alıŐtırmaya, bütün rolleri oynayarak katılmasına yeterli zaman ve olanak sağlamaktadır. Alıştırmalar esnasında öğretim elemanının her bir grupta zaman geçirmesi, geribildirim vermesi ve gerektiğinde rollerden birini kendisinin oynaması dersi işleniŐi bakımından yararlı olmaktadır. Mümkün olan durumlarda alıştırmaları öncelikle öğretim elemanının yapması öğrencilere yapacakları alıştırma konusunda fikir sunmaktadır. Ayrıca ders dönemi boyunca ders grubu içinde danışma hizmeti almayı kabul eden bir danışanla grup ortamında öğretim elemanı tarafından danışma yapılmasının da öğrencinin psikolojik danışma hizmetiyle, tepkilerin nasıl verileceğiyle ve danışman davranıŐlarıyla tanışmaları bakımından faydalı olduğu gözlemlenmiŐtir.



Şekil 1: Örnek ders oturma planı

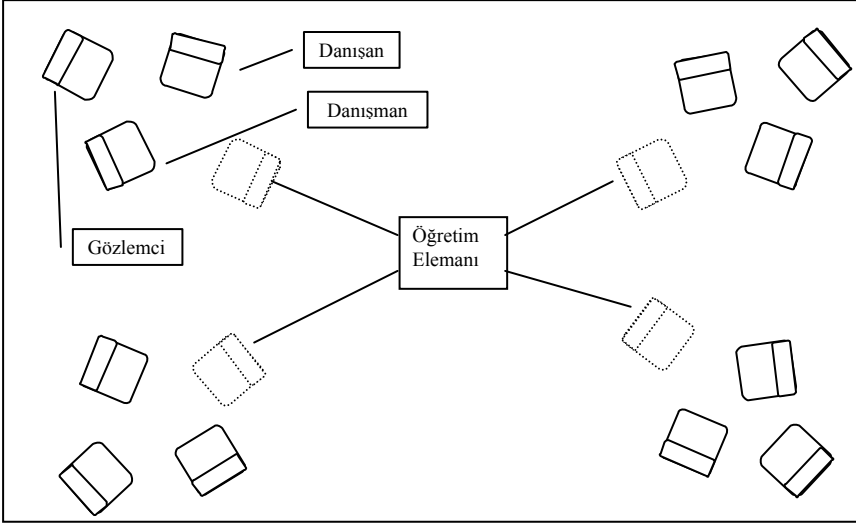
Bireyle psikolojik danışma dersi sürecinde neredeyse bütün beceri alıştırmaları bakımından öğrencilerin rol yapması beklenmektedir. Bu noktada danışan rolüne giren öğrencinin ortaya koyacağı sorunu bulması sıkıntılı olabilmektedir. Dersin ilk dönemlerinde gerçekte var olmayan sorunlar ortaya konulmaktadır. Ancak bu tür sorunların gündemde olduğu alıştırmalar, danışan rolündeki öğrenci gerçekte bu sorunla ilgili herhangi bir duygu taşımadığı için, bir noktada tıkanmaktadır. Danışma alıştırmalarına gerçek sorunların getirilmesi bu bakımdan önem kazanmaktadır. Ancak gerçek sorunların alıştırmalara taşınması da, alıştırma bittiğinde danışan rolündeki öğrencinin açılmış sorunuyla baş başa kalması bakımından eleştirilmektedir. Öğretim elemanı bu konuda iki yol izleyebilir. Birincisi, ders grubunu bir grupla psikolojik danışma grubu gibi kabul ederek, ders içeriği bakımından gizlilik ilkesinin işleyeceğini vurgulayabilir. Bu sayede ders kapsamında ortaya konulan konular gizlilik ilkesi kapsamında yer alır. Diğer yandan danışan rolündeki öğrencilerin alıştırma ortamına getirecekleri sorunların derinliğiyle ilgili belirlemeyi kendilerinin yapmasının gerekliliği ve sorumluluğun kendilerinde olduğu vurgulanmalıdır. Böylece açılması olası konuyla baş edeme sorunlarının bir nebze de olsa önüne geçilebilecektir. İkinci yol ise, öğretim elemanının, danışan rolüne gireceklerin ortaya koyacakları sorunlar konusunda sorumluluğun kendilerinde olduğunu doğrudan söyleyerek derse başlamasıdır. Bu yol izlenirken öğrenciler kendi yaşamlarından, gerçek sorunları ortaya koymamaları gerektiği yönünde uyarılır. Böylece ortaya çıkabilecek olumsuzluklar engellenmiş olacaktır. Ancak bu yolun izlenmesinin, alıştırmaları yüzeysel seviyede bırakacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireyle danışma uygulamaları dersi kapsamında öğrenciler kendilerini keşfetmeye yönlendirilmelidir. Kuşkusuz etkili bir ders dönemi öğrencinin hem bir birey olarak hem de psikolojik danışman olarak kendisini keşfetmesi yönünde fırsatlar sunmaktadır. Özellikle psikolojik danışman olarak öğrencinin kendisini keşfetmesi ileride vereceği tepkilerin ne kadar öznelik içerdiğini fark etmesi bakımından önem taşımaktadır. Kendi ihtiyaçlarından sıyrılmış olarak verilen tepkilerin kalitesi böylece arttırılmış olacaktır.

Ders dönemi boyunca öğretim elemanının psikolojik danışma ortamını ve sürecini göstermek amacıyla iki haftada bir danışanla grup ortamında görüşmesi dersi farklı bir noktaya taşımaktadır. Böyle bir ders işleme yöntemi izlenmeye karar verildiğinde danışan olarak seçilecek kişinin iyi değerlendirilmesi, sorun alanının gözden geçirilmiş olması ve grup ortamından duyabileceği rahatsızlığa dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca yapılacak psikolojik danışmada öğretim elemanı kendi yaptığı yanlışları dikkatle takip etmeli ve yapılan psikolojik danışmanın değerlendirilmesi sırasında bu yanlışları vurgulayarak nasıl olması gerektiğini de



ortaya koymalıdır. Aksi takdirde öğrenci gözlemlediği yanlış danışman davranışını model alabilmektedir. Grup ortamında danışan alma yönteminin sakıncalı yanları oldukça fazla olmasına rağmen öğrenciler bizzat gözlemledikleri psikolojik danışma sürecinin kendilerine oldukça faydalı olduğu görüşünü savunmaktadır. Yine de bu yöntem izlenmeye karar verilmeden önce öğretim elemanının danışan alma konusunda kendisine güvenmesi önemli bir noktadır.



Şekil 2: Örnek alıştırma düzeni

Ders kapsamında öğrencilerin psikolojik danışmaya karşı büyük ilgileri olduğu ve öğrenme konusunda aceleci oldukları sıklıkla gözlenmektedir. Söz konusu acelecilik nedeniyle herhangi bir aksaklık ya da olumsuz eleştiri adayların şevkini kırmakta ve olumsuz yönde kendilerini eleştirmelerine neden olmaktadır. Öğretim elemanının geri bildirim verirken adayın eksikliğini nasıl gidereceğini doğrudan söylemesi ve buna katkıda bulunması adayların gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.

Öğrencilere verilecek bir psikolojik danışma yapma ödevi de öğrencilerin öğrendiklerini psikolojik danışma ortamında kullanabilmelerini sağlamaktadır. Gerçekleştirilen psikolojik danışmaların kaydedilerek, deşifre (kağıda dökülmesi) edilmesi öğrencilere yaptıkları hataları ve eksikliklerini görme şansı sunmaktadır. Psikolojik danışma yapmak ve deşifre işlemi öğrencilerin oldukça fazla zamanını aldığından verilecek ödevdeki psikolojik danışma oturumu sayısı, öğrencilerin diğer derslerinin ağırlığı da göz önünde bulundurularak belirlenmelidir. Ayrıca deşifrelerin kontrolünün yapılması öğretim elemanına fazladan yük getirmektedir.

Verilecek ödevdeki psikolojik danışma sayısı belirlenirken öğretim elemanının zamanı da bir etken olabilir. Bazı uygulamalarda deşifrelerin kontrolü öğrencilerin kendi aralarında deşifreleri değiştirmesiyle yapılabilir. Bu sayede her bir öğrenci diğerinin yaptığı psikolojik danışmanın bilgisine sahip olurken diğer yandan kendi ödevinin eksikliklerini de görebilmektedir. Ancak, izlenecek bu yolla eksiklikler belirlenebilirken öğretim elemanının deneyimden faydalanma en alt düzeyde kalmaktadır. Yapılacak ödevdeki psikolojik danışma oturumu sayısı belirlenirken en azından her bir danışman adayının bir değerlendirme, bir amaç belirleme ve en az iki bu amaçla ilgili çalışma içeren 4 oturum yapması sağlanmaya çalışılmalıdır.

Deşifrelerin incelenmesinde öncelikli olarak temel psikolojik danışman becerileri dikkate alınabilir. Özellikle öğrencilerin içerik ve duygu tepkileri vermeleri yönünde cesaretlendirilmeleri bu tepkilerde uzmanlaşmalarını sağlayacaktır. Psikolojik danışman adayları kısa yoldan sonuca varma konusunda istekli oldukları için yüzleştirme, kendi duygularını ve yaşantılarını ifade etme tepkileri vermeye istekli oldukları gözlemlenmektedir. Deşifrelerde bu tür tepkilere dikkat edilmeli, bu tür tepkilerin sakıncaları anlatılarak temel düzey becerileri kazanıldıktan sonra bu tepkileri kullanmaya başlamalarına dikkat çekilmelidir.

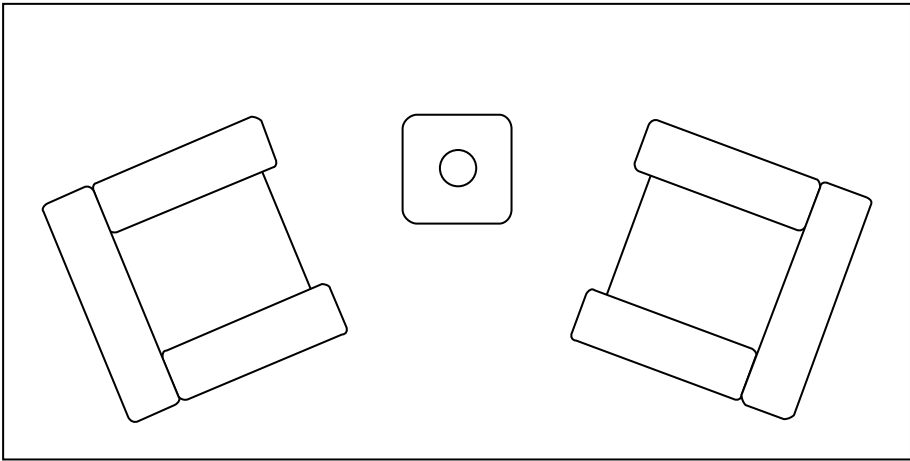
### **Danışma Öncesinde Psikolojik Danışman ve Danışma Ortamı**

Psikolojik danışmanın kendisini danışmaya hazırlaması sağlıklı bir psikolojik danışma süreci yaşanması için önemlidir. Öncelikle psikolojik danışmanın danışma öncesinde özel hayatında yaşadığı olaylardan sıyrılması gerekmektedir. Daha sonraki bölümlerde bahsedileceği gibi danışmanın başlangıç koşullarından birisi psikolojik danışmanın danışanını etkili biçimde dinleyebilmesidir. Aklında kendi yaşantısıyla ilgili düşünceler olan psikolojik danışmanın etkili dinleme yapabilmesi doğal olarak da tepki verebilmesi mümkün değildir. Bu bakımdan psikolojik danışman danışma öncesinde en azından yarım saat kadar sakinleşmeli, sıkıntılarını, düşüncelerini bir kenara bırakmalıdır. Böylece danışanın anlatacaklarını dinleyebilmek ve ona müdahale edebilmek için kendisine fırsat sunmuş olacaktır.

Psikolojik danışmanın giyimine ilişkin belirlenmiş bir standart bulunmamaktadır. Psikolojik danışmanın dikkat etmesi gereken nokta temiz ve tertipli bir giyimdir. Danışanın dikkatini dağıtacak, psikolojik danışmana odaklanmasını engelleyecek abartılmış giyim ya da takılardan uzak durulmalıdır. Ayrıca kadın psikolojik danışmanların dikkat çekecek ölçüde makyaj yapmaması ve erkek psikolojik danışmanların özensiz ya da sakal traşı olmadan danışmaya başlamamaları daha sağlıklı olacaktır.

Danışma öncesinde yapılması gereken bir başka iş de danışanla ilgili bilgilerin gözden geçirilmesidir. Özellikle birkaç danışanı bulunan danışmanların vakaları birbirine karıştırmaması, önceki oturumlarda ortaya konulanları hatırlaması ve gelecek oturumda ne yapılabileceğiyle ilgili fikrinin olması için eğer varsa danışan bilgilerini ve önceki oturum tutanaklarını gözden geçirmeleri yararlı olacaktır. Ayrıca danışanın sorun alanıyla ilgili kapsamlı ve güncel bilgi sahibi olabilmek için sorun alanını kapsayan makaleler ve kitaplar okunabilir. Bu sayede var olan müdahale teknikleri ve yaklaşımlar uygulama alanına taşınabilir ya da farklı bakış açıları hakkında fikir sahibi olunabilir. Psikolojik danışman ne kadar eğitilmiş ve deneyimli olursa olsun karşılaşabileceği sorun alanlarının dünya üstündeki insan sayısına eşit olduğunu unutmamalıdır. Bu nedenle yeni ve danışana özel bilgilerin takip edilmesi önemlidir.

Danışmaya başlamadan önce yapılacak işlerden biri de danışma odasının kontrolüdür. Danışma odasının havalandırılmış, ışık alan ve düzenli bir ortam olması gerekmektedir. Sık danışma yapılan odaların danışma aralarında havalandırılması sonra yapılacak danışmanın daha sağlıklı yapılmasına yardımcı olacaktır. Danışmanı ve danışanı rahatsız etmeyecek oranda ışık almasına izin verilmelidir. Ayrıca aynı zamanda büro olarak kullanılan danışma odalarının masa üstlerinin tertipli olması ve temizliğine dikkat edilmesi gerekir. Farklı danışma kuramları bakımından farklı danışma odası yerleşimleri olabilmektedir. Ancak, danışma odalarının son yıllarda kabul gören kullanım şekli iki koltuk ve ortada bir sehpa (tercihen) şeklindedir. Aşağıdaki şekilde, örnek olabilecek danışma odasının yerleşim şekli ortaya konulmaya çalışılmıştır.



Şekil 3: Örnek psikolojik danışma oturma düzeni

Danışma odasının oturma düzeni yukarıdaki şekilde yansıtıldığı gibi olabilir. Danışmanın yapılacağı odaya asılacak resim ya da fotoğrafların fazla dikkat çekici olmaması danışma sürecine odaklanmayı kolaylaştıracaktır. Derin anlamlar ifade eden resim ya da fotoğraflardan uzak durulmalıdır. Danışanın farklı anlamlar çıkarabileceği veya bu asılı görsellerden etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca duvarlara asılan fotoğrafların psikolojik danışmanın hayatını yansıtıcı olamamasına da dikkat edilmelidir. Duvarların renkleri seçilirken gözü yoracak ya da iç karartacak renklerden kaçınılmalıdır.

## **SÖZSÜZ DAVRANIŞLAR**

Sözsüz davranışlar adından da anlaşılacağı gibi konuşma içermeyen, gözlemlenebilen davranışları ifade etmektedir. Psikolojik danışma bakımından sözsüz davranışlar, danışan tarafından ortaya konulan içeriğe eşlik ederek ya da tek başına anlam kazanmaktadır. Danışanlar genellikle sözsüz davranışlar yoluyla anlattıkları olayları, duyguları ya da farklı içeriği desteklemektedir. Diğer yandan ortaya konulan herhangi bir anlatım olmasa bile danışan yaptığı hareketlerle duygularını ya da düşüncelerini yansıtabilmektedir. Örneğin, bir olay karşısında sinirlendiğinden bahseden danışan aynı zamanda kaşlarını çattığında bu duygusunu daha güçlü yansıtmaktadır. Diğer yandan danışma sürecinde hiçbir şey anlatmasa da oflayıp puflayan bir danışan sıkılma duygusunu yansıtmaya çalışmaktadır. Ancak sözsüz davranışlar açık bir iletişim yöntemi olmadığından sık sık yanlış anlamalara ortam hazırlamaktadır. Bu bakımdan sözsüz davranışların psikolojik danışma sürecinde destekleyici bir iletişim türü olarak değerlendirilmesi daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Sözsüz davranışların birçok ögesi bulunmaktadır. Bunlar dinleme, beden duruşu, göz ilişkisi, içeriğin aktarım biçimi, danışanın fiziksel davranışları olarak sıralanabilir. Bu öğelerin hepsi sözsüz davranışları oluşturmaktadır ve iletişimin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Danışma sürecinde iletişim kalitesinin sağlanabilmesi bakımından danışmanın yorum yapmaktan uzak durması gerekmektedir. Sözsüz davranışların anlamlandırılması tamamen psikolojik danışmana kaldığından yoruma en açık iletişim türüdür. Sözsüz davranışlar anlamlandırılırken bu anlamlandırmanın ne kadarının ve hangi bölümünün yorum içerdiğine dikkat edilmelidir.

### ***Alıştırma: Sözsüz davranışlar gözlemi***

Bu alıştırma danışman adaylarının gözlemlerini olabildiğince kendi düşüncelerinden, inançlarından ve yaşam durumlarından soyutlayarak yapabilmeleri için düzenlenmiştir. Bu çalışma esnasında danışman adaylarının farkındalık kazanmaya açık bir bakış açısıyla hareket etmesi gerekmektedir.

Unutulmamalıdır ki iyi bir danışman neyi neden yaptığını bilen ve kendisini tanıyan kişidir.

**İşlem:** Bu çalışma için kafeterya, okul bahçesi, hastane, lokanta gibi sosyal etkileşimin fazla olduğu bir ortam seçilmelidir. Danışman adayı seçilen ortamda 2 ya da 3 kişilik bir grubu konuşmalarını duyamayacağı bir uzaklıktan gözlemlemeli ve anlık olarak gözlem raporu tutmalıdır. Gözlem yaparken ve raporlaştırırken hiçbir yorum yapılmadığına dikkat edilmelidir. Gözlem raporu gözlemlenen kişilerin sadece fiziksel olarak gözlemlenebilecek davranışlarını kapsamalıdır. Rapor hazırlandıktan sonra dersin hocası veya başka bir sınıf arkadaşı tarafından değerlendirilmelidir. Uygulama genelde danışman adaylarının farkında olmadan kendi yorumlarını kattığını fark etmesine yardımcı olacaktır. Aşağıda bu çalışmaya örnek olabilecek iki gözlem raporuna ve gözlem için kullanılacak forma yer verilmiştir.

### ÖRNEK 1

25-26 yaşlarında bir kadın, kafede oturuyor. Burnunu kaşıdı. Üzgün bir şekilde gözlerini kıstı. Elinde tuttuğu kitabı açtı ve okumaya başladı. Kafasını kaldırdı ve kitap hakkında düşündü. Rahatsız ettiği için saçlarını topladı. Tekrar kafasını kitaba çevirdi ve ilgili bir şekilde okumaya devam etti. Bacak bacak üstüne attı. Saçını kaşıdı. Çayından bir yudum aldı ve yüzünü buruşturdu. Garsonu çağırdı. Çayla ilgili bir şikayette bulundu. Garson döndü ve kafeye girdi. Kadın kitap okumaya devam etti. Beş dakika sonra sıkılarak kitabı kapattı ve denize bakmaya başladı. Yoldan geçen bir kadının kıyafetine beğeniyle baktı. Uzunca bir süre oturduktan sonra hesabı ödeyerek kafeyi terk etti.

\* Yukarıdaki örnekte bir kadının bir süreliğine davranışlarının gözlemine yer verilmiştir. Bu örnekte gözlemlenenin dışında gözlemcinin görüşleri de yer almıştır. Altı çizilmiş olan gözlemci yorumlarını inceleyiniz.

### ÖRNEK 2

Bankada gişe sırası bekleyen yaşlı bir erkek. Bankaya girdi, etrafa baktı ve sıra makinesine giderek tuşa bastı. Makineden çıkan sıra kağıdını alarak oturabileceği boş bir yer aradı. İlk sıradaki iki boş koltuktan birine oturdu. Elindeki sıra kağıdına baktı ve kafasını kaldırıp işlem sırasını gösteren elektronik tabelaya baktı. Kafasını "daha çok var" şeklinde sağa sola salladı. Yanında oturan erkeğe bir şey sordu. Yanındaki kişi adama cevap verdi. Adam kafasını onaylar biçimde salladı. Çantasından yüklü bir miktar para çıkardı ve saymaya başladı. Saydıktan sonra desteler halinde parayı ayırdı. On dakika sonra sıra numarası yandı. Yatıracağı parayı sağ eline alarak gişeye gitti. Gişede işlemini yaptıktan sonra yanından kalktığı kişiye selam vererek bankadan dışarı yürüdü.

## Dinleme

Dinleme günlük yaşantımızda zaten yapmakta olduğumuz bir etkinliktir. Ancak bu etkinliğin ne kadar aktif yapıldığını çoğunlukla fark etmeyiz. Danışmalarda dinleme günlük yaşantıdaki dinlemeden farklı olarak satır aralarını fark edebilme-yi gerektirir. Konuşma esnasında danışanın ortaya koyduğu fiziksel davranışlar, danışanın konuşma içeriği ve danışmanın fiziksel davranışları olarak dikkat edilmesi gereken 3 ana nokta vardır.

### Danışanın fiziksel davranışları

Danışanın fiziksel davranışları genellikle konuşma içeriğiyle aynı bağlamda değerlendirilir. Öncelikle danışmanın, danışanın genel olarak fiziksel davranışları konusunda fikir sahibi olması gerekir. Beden duruşu nasıl? Danışanın tiki var mı? Tekrarlayan davranış alışkanlıkları (saçıyla oynamak, tırnak yemek, ayağını sallamak gibi) var mı? Sürekli sergilediği mimikleri var mı? Göz teması (gözlerini kaçırarak mı yoksa göz teması kurarak mı konuşuyor) genel olarak nasıl?

Bu soruların cevaplarını bilmek danışmana danışma esnasında meydana gelecek davranış değişikliklerini fark edebilme imkanı sağlayacaktır. Aksi takdirde danışma sürecinde sergilenen, tekrarlayan hareketleri ya da mimik gibi ifadeleri anlamlandırmada hataya düşülebilir. Bu durumu daha iyi değerlendirebilmek için aşağıdaki form kullanılabilir. Bu formu sınıftaki arkadaşlarınızdan birisi için doldurabilirsiniz. Listede olmayan davranışları gözlemlediğinizde listenin sonuna ekleme yapınız.

FİZİKSEL DAVRANIŞLAR FORMU	X
1. Gözde tik	
2. Yanakta tik	
3. Ağızda tik	
4. Tekrarlayan el hareketi	
5. Tekrarlayan bacak hareketi	
6. Saçlarıyla oynama	
7. Yüzüyle oynama	
8. Sakalıyla oynama	
9. Göz teması kurma	
10. Gözleri kaçırma	
11. Hareketsiz durma	
12. Mimiksiz konuşma	
13. Gergin vücut duruşu	

14. Aşırı rahat vücut duruşu	
15. Her hangi bir duyguyu vücuduyla yansıtmama	
16. Herhangi bir duyguyu yüzüyle yansıtmama	
17. Aşırı el-kol hareketi	

## ALİŞTİRMA

5-6 kişilik gruplar oluşturarak yuvarlak biçimde oturun. 3-4'er dakikalık konuşmalar hazırlayın ve konuşma sırası belirleyin. Konuşmalar başlamadan önce grup üyeleri kulaklarını konuşmaları duyamayacak şekilde tıkamalıdır. Konuşması biten danışman adayı sıradakini işaret ederek konuşma geçişlerini yapın. Konuşmalar esnasında her bir grup üyesi için yukarıdaki formu doldurun. Konuşmalar bittiğinde grup üyeleri kayıtlarını konuşmayı yapanlarla sırasıyla paylaşır. Kendinizle ilgili kayıtları dikkatle dinleyin çünkü danışman bakımından tekrarlayan hareketlerin farkında olunması ve bunlardan vazgeçilmesi önemli bir noktadır.

### Danışanın konuşma içeriği

Danışanın konuşma içeriği doğrudan danışma alanıyla ilgilidir. Ancak konuşmanın biçimi de danışma sürecini etkileyebilecek ipuçları sunmaktadır. Konuşmada kullanılan *ses tonu* dikkat edilmesi gereken noktalardan birisidir. Danışanın günlük yaşamda kullandığı ses tonu ile danışma esnasında kullanılan ses tonu her zaman göz önünde bulundurularak karşılaştırılmalıdır. Yapılması gereken başka bir karşılaştırma da danışanın konuştuğu konular arasındaki ses tonu farklılaşmasıdır. Konular arasındaki ses tonu farklılığı konu içeriğinin danışana hissettirdiklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Dikkat edilmesi gereken başka bir nokta *konuşma hızıdır*. Ses tonunda olduğu gibi konuşma hızı konusunda da danışman danışanın genel konuşma hızını bilmez. Danışanın genel konuşma hızını bilmek danışma esnasında ortaya çıkabilecek farklılaşmaların fark edilmesini sağlayacaktır. Yine konular arasındaki hız farkı da üstünde daha fazla durulması gereken noktalar hakkında fikir verebilir.