Article Type:

Research Paper

Original Title of Article:

Trainee counselors' experiences of receiving psychological help

Turkish Title of Article:

Psikolojik Danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimleri

Author(s):

Fatma KOCAAYAN, Melike KOÇYIĞIT ÖZYIĞIT

For Cite in:

Kocaayan, F. & Koçyiğit-Özyiğit, M. (2018). Trainee counselors' experiences of receiving psychological help. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 407-438, <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2018.017>

Makale Türü:

Özgün Makale

Orijinal Makale Başlığı:

Trainee counselors' experiences of receiving psychological help

Makalenin Türkçe Başlığı:

Psikolojik Danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimleri

Yazar(lar):

Fatma KOCAAYAN, Melike KOÇYIĞIT ÖZYIĞIT

Kaynak Gösterimi İçin:

Kocaayan, F. & Koçyiğit-Özyiğit, M. (2018). Trainee counselors' experiences of receiving psychological help. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 407-438, <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2018.017>

Trainee Counselors' Experiences of Receiving Psychological Help

Fatma KOCAAYAN ^a, Melike KOÇYİĞİT ÖZYİĞİT ^{**a}

^a Ege University, Faculty of Education, İzmir/Turkey

Article Info

DOI: 10.14527/pegegog.2018.017

Article History:

Received 05 June 2017
Revised 25 August 2017
Accepted 16 February 2018
Online 24 April 2018

Keywords:

Trainee counselors,
Personal therapy,
Receiving psychological help,
Counselor.

Article Type:

Research paper

Abstract

This study aimed to understand what trainee counselors, who received psychological help, were experiencing in the counseling process and how this process was related to their personal and professional development. The participants consisted of eight trainee counselors who were fourth graders with two of them being male and six female. In order to determine how trainee counselors understand the experience of receiving psychological help, the phenomenological design for qualitative research was used and the data was obtained through semi-structured interview technique. Content analysis was used to analyze the data. The findings were organized under the categories of "psychological help-seeking process," "experience of being a client," and "achievements of receiving psychological help." As a result of the study, it was found that the trainee counselors realized the need for psychological help and tried to reach resources of professional psychological help. While it was comfortable and secure to sit in the counseling chair, it was also stressful. Also, knowing the psychological counseling process influenced their counseling experience and they made some personal and professional achievements during this process. Findings are discussed and interpreted in light of literature, and some suggestions are presented.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Deneyimleri

Makale Bilgisi

DOI: 10.14527/pegegog.2018.017

Makale Geçmişi:

Geliş 05 Haziran 2017
Düzeltilme 25 Ağustos 2017
Kabul 16 Şubat 2018
Çevrimiçi 24 Nisan 2018

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik danışman adayı,
Kişisel terapi,
Psikolojik yardım alma,
Psikolojik danışman.

Makale Türü:

Özgün makale

Öz

Bu araştırmada, psikolojik yardım alan psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma sürecinde neler yaşadıklarının anlaşılması ve bu sürecin kişisel ve mesleki gelişimleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunun ortaya koyulması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu dördüncü sınıfa devam eden psikolojik danışman adaylarından, psikolojik yardım alan ikisi erkek, altısı kız sekiz öğrenci oluşturmuştur. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma sürecindeki deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını öğrenmek için nitel araştırma desenlerinden olgubilim deseni kullanılmış, veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular "psikolojik yardım arama süreci", "danışan olma yaşantısı", "psikolojik yardım almanın kazanımları" kategorileri altında toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma ihtiyaçlarını fark edip profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşmaya çalıştıkları, danışan koltuğunda oturmanın rahat ve güvende hissettiren bir yandan da stres ve kaygı verici olduğu, psikolojik danışma sürecini bilmenin danışan olma yaşantılarını etkilediği ve bu süreçten kişisel ve mesleki kazanımlar elde ettikleri bulunmuştur. Bu bulgular, literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır; bazı öneriler sunulmuştur.

* Author: fatmaisleyen@gmail.com

** Author: mlkocyigit@gmail.com

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6150-9391>

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-1446-9761>

Introduction

Counseling is defined as the implementation of mental health, psychology and human development principles through cognitive, emotional, behavioral, and systemic intervention strategies that address not only the pathology but also the individual's well-being, personal and career development (American Counseling Association [ACA], 1997). In the counseling process, counselors, who deal with many situations affecting the well-being of individuals, help them cope with the difficulties they encounter in their lives through dialogue with their clients, help them identify and make decisions that will increase their well-being (Corey, 2005). In this respect, counseling is a practice based on psychotherapeutic traditions and human research (Corey, 2005; Rizq & Target, 2009), and the personal and professional qualities of the counselor play an important role in facilitating psychological assistance (Gladding, 2013).

Counseling, in the form of a close interpersonal relationship, requires counselors to act as a real person without being hidden behind the various forms of their role in communication. In this context, strong personality structure, self-respect and complacency, knowing and accepting their own strengths (Gladding, 2013), being open to change and carrying out healthy boundaries in their relationships (Corey, 2005) are accepted as the characteristics of effective counselors. Being an effective counselor emphasizes the ability to maintain an effective therapeutic relationship with the client, the ability to control his or her experiences and reactions, and the ability to determine suitable techniques that meet the needs of clients (Corey, 2005). Another issue related to the qualities of effective counselors is the use of counselors themselves as a suitable tool in the counseling process (Rizq & Target, 2009).

Psychological help interaction is the creation of a benefit that is carried out jointly by the counselor with the client and counselor enters this process with all personality as a person, not only with professional knowledge and techniques (Tan, 1992). Woolfe (1996) stated that counselors using themselves as a tool and their interpersonal skills are the essential parts of the psychological help process. Increased awareness of counselors in an ongoing help process has a critical importance for the counselors. For this reason, personal development and personal receiving help process is considered important (cite in: Kumari, 2011). Corey, Corey and Callanan (2007) emphasize that the counselor is responsible for acquiring self-awareness for his or her life. At this point it is thought that counselors who are aware of their own needs, unfinished affairs, conflicts, defense mechanisms and weaknesses can focus on the needs of clients instead of their own needs in the counseling process. It is emphasized that one of the important parts of psychotherapy is the increased awareness of therapists, especially those who aim to help their clients in their cognitive and behavioral change processes (Macran, Stiles, & Smith, 1999). According to Macran and Shapiro (1998), psychological help increases the effectiveness of therapists and helps therapists maintain their well being. In addition, the ethic codes (C.2.g and F.5 b) of the American Counseling Association (ACA, 2014) require counselors to observe signs of inadequacy resulting from their own physical, mental and emotional problems and to avoid providing psychological help in case of inadequacy of serving professional help.

In studies conducted (Geller, Norcross, & Orlinsky, 2005; Grimmer & Tribe, 2001; Macran & Shapiro, 1998; Macran et al., 1999; Malikiosi-Loizos, 2013; Rizq & Target, 2009), a mental health worker who receives psychological help is expressed by the concept of personal therapy. Many studies have emphasized that vocational training (psychologist, counselors, social workers, psychiatrists, etc.), history, theoretical orientation, and professional experience of mental health workers are different and focused on common themes about the results of personal therapy. In this study, trainee counselors' receiving psychological help and the expression of psychological help are used synonymously with personal therapy.

In the history of psychology, it is known that therapists start to receive psychological help with Freud (Geller et al., 2005; Macran & Shapiro, 1998). Macran and Shapiro (1998) state that they see receiving psychological help as an important educational tool, especially psychodynamic and insight-oriented therapies. Existential and humanistic therapies emphasize growth and development tendency of the individual who is seen as the basis of therapeutic change. The sources supporting this tendency are self-

awareness, lifelong learning and experience. It is mentioned that a therapist should participate in activities that promote self awareness and support his personal development tendency (Elliott & Partyka, 2005). In cognitive-behavioral therapies, it has been shown that the therapist does not have a rooted role in obtaining psychological help and is not seen as an educational necessity (Laireiter & Willutzki, 2005). Instead, this experience help therapists to have therapeutic competence by allowing them to observe a model and take it as a model (DiGuiseppe, 1991; cite in: Laireiter & Willutzki, 2005).

When the literature is examined, it is noteworthy that therapists receiving psychological help are still a controversial topic today (Macran & Shapiro, 1998; Macran et al., 1999; Malikiosi-Loizos, 2013). Researches have discussed the advantages and disadvantages of this experience for years (Macran et al., 1999; Rizq & Target, 2009; Williams, Coyle, & Lyons, 1999; Wiseman & Shefler, 2001). Researches which express receiving psychological help increases the effectiveness of therapists, have reported following positive results (Grimmer & Tribe, 2001; Macran et al., 1999; Murphy, 2005): (a) helping to maintain emotional and mental balance of therapists by reducing the stress that is the essence of the therapy; (b) raising awareness of therapists on issues or areas of conflict by preventing these problems to affect the therapist's work with the client; (c) experiencing how it feels to be a client facilitates empathy and helps therapists become more sensitive to the client's concerns and needs; (d) seeing another therapist in practice provide first-hand experience of the methods and techniques; (e) therapists are increasing their belief in the therapeutic power and usefulness of the therapist by showing how psychotherapy works. In addition to all these positive contributions to professional development, the literature also mentions the adverse effects of receiving psychological help, especially during vocational training. At this point, it is stated that compulsory psychological help may have adverse effects on clients (Clark, 1986; cited in: Atkinson, 2006; Malikiosi-Loizos, 2013). Self-inquiry has led to new discoveries and that these discoveries may be difficult and painful processes (Malikiosi-Loizos, 2013). Some therapists also point out that the experience of receiving psychological help is negative and may lead to experience depression, marriage and relational difficulties or to become very reflective. It is also stated that providing psychological help and vocational education together have important responsibilities in terms of financial and time construction, which constitute a stress factor (Macaskill & Macaskill, 1992). Macran et al. (1999) emphasize that a therapist candidate needs to be aware of the benefits of this experience before going into such structuring and that managers need to be sure that it is worth it before they directed their employee to get psychological help.

Studies reveal that psychotherapy is very common among therapists, and two thirds of therapists in the United States (Norcross & Guy, 2005) have received psychological help. It is also apparent that many therapists are psychologically assisted by a psychodynamic approach and they are more likely to seek help from therapists of similar theoretical orientation. The aim of receiving psychological help is to support their personal development and to solve the underlying personal problems and at the same time to cope with the stress of work (Guy & Liaboe, 1986; cite in: Macran et al., 1999). In addition, when counselors trainings in some countries in Europe is examined, it seems that the standards required for counselors to offer psychological help services also necessitate the experience of receiving psychological help. For example, the British Association for Counselling & Psychotherapy (BACP) is known to require 40 hours of psychotherapy for practitioners who wish to be a counselor until 2005 (Malikiosi-Loizos, 2013). The Division of Clinical Psychology (DCP) of the British Psychological Society has included receiving 40 hours of individual psychological help among their requirements (Rizq & Target, 2009). As a matter of fact, in a survey conducted with counseling psychologist in England, 88.00% of the participants seem to have received psychological help because of the vocational training requirement (Williams et al., 1999). Similarly, the European Federation of Psychologists Associations (EFPA) also considers at least 100 hours of psychological help in therapist trainings or personal development in different therapeutic schools (Malikiosi-Loizos, 2013).

In Turkey, theoretical and practical lessons are given during the training of trainee counselors, and it is aimed to ensure that candidates are trained to offer this help service in the best possible way. However, counselors are not required to have psychological help as a criterion for their work in the field

of mental health. Therefore, information on the experience of counselors or other psychiatric helpers in Turkey is limited to the results of a few studies conducted. In this regard, only two studies were available about mental health workers who received psychological help in Turkey. Tanikyan (2008) examined whether mental health individuals (psychologists, counselors and psychiatrists) receive psychological help or not in his study and 65.50% of them stated that they did not receive psychological help. Another study on the professional development processes of therapists in Turkey was conducted with 88 participants and 57.00% of the participants stated that they had the experience of receiving psychological help (Bilican & Soygut Pekak, 2015). On the other hand, we could reach no studies showing the prevalence of seeking psychological help, the reasons for receiving psychological help, and the professional and personal development contribution of receiving psychological help for all mental health workers in Turkey. Therefore, it is thought that this experience, which is seen as an important part of professional development, needs to be addressed in a more comprehensive way.

In this study, it is aimed to reveal how trainee counselors who received psychological help experienced psychological help. It is believed that it is important to know the counselors' psychological help process experiences and the impact of this process on their personal and professional development. Discovering what it means for them to have this experience before graduating and starting to work is important to reveal the effects of receiving psychological help, which is an important factor affecting their professional development (Macaskill, 1988; Rachelson & Clance, 1980). It is also believed that the results of the study may provide a discussion area on whether psychological counseling in Turkey should be mandatory or voluntary in the education of counselors.

In this context, the research question is 'How do trainee counselors experience the process of receiving psychological help?'. The subordinate problems are as follows: 1) What do the trainee counselors who receive psychological help experience in during the counseling process? 2) How does receiving psychological help affect the professional development of trainee counselors? 3) How does receiving psychological help affect the personal development of trainee counselors?

Method

Research Design

This study investigates how trainee counselors experience the process of receiving psychological help. This experience is put forward from the view of trainee counselors. In order to understand the experiences of counselors who received psychological help "through the eyes of the participants' in-depth manner" (Moustakas, 1994), phenomenological design was used in this research. This design is thought to help trainee counselors understand the experience of receiving psychological help and to discover the meaning of this experience for the participants.

Study Group

The data sources of this phenomenology research are the individuals who experience receiving psychological help and can reflect the meaning of this experience (Yıldırım & Şimşek, 2013). Therefore, the participants of this study were selected from fourth grade students who received psychological help by using purposive homogeneous sampling method. Trainee counselors in the fourth year were preferred in terms of having experienced the psychological counseling process within the course of individual psychological counseling practice in the fall term and completed this process in the presence of a supervisor. All eight trainee counselors volunteered to participate in the study. A student who is provided psychological help by one of the researcher is excluded from the research.

Two of the eight trainee counselors were male and six of them were female. Six trainee counselors received psychological help at the Psychological Counseling Unit of the Ege University Faculty of Education and two of them received psychological help at the special psychological counseling center.

All trainee counselors were between the ages of 21 and 23 and received psychological help within the past year. In addition, all participants took individual psychological counseling practice course in the fall semester and provided approximately eight to ten sessions of psychological help to at least one client accompanied by a supervisor in line with the their own practice.

Data Collection Tools

Semi-structured interview form: A semi-structured interview form was used as a means of data collection to find out how trainee counselors in the survey understand the experience of receiving psychological help. While preparing a semi-structured interview form, the literature was used. The content validity of the interview questions were consulted with two counselors, one of whom was a teacher in the research field and with an expert in qualitative research courses who is also a faculty member in the Department of Educational Sciences, Department of Curriculum Development in Educational Sciences. In addition, an evaluation process was carried out with the PhD students who also attended the related course. Interview questions were rearranged in the light of the suggestions brought to the draft form. The first part of the interview form included questions aimed at receiving personal information such as the age of participants, how many times they received psychological help, which department they received psychological help from and when they received psychological help. In the second part, the questions aimed at revealing how they experienced the psychological help (How did it feel to sit in a client' chair during the time you received psychological help?, What would you tell your friend if he/she was hesitant about getting psychological help and ask your opinion about your own experience?). Alternative questions and probes providing in-depth information created in response to the possibility of questions not being understood were also used.

Then, a pilot application was conducted with a trainee counselor using the interview form during which the functioning and clarity of the questions were observed and the duration of the interview was determined. After the pilot application, a probe was added to obtain detailed information in one of the questions, and the order of one question was changed after it was observed that replies are mixed when they were asked consecutively. The final interview form consisted of 16 questions.

Data Collection

Trainee counselors were informed through a research assistant who delivered their lessons, contacted with volunteer students participating in the study, and interview time was set. The interviews were held at the Individual Psychological Counseling Rooms in Ege University Faculty of Education. These rooms are also the rooms where trainee counselors conduct their psychological counseling practices with individuals and receive their psychological help. All interviews were made in the same room. Meetings, which lasted between 24-48 minutes, were completed in May, 2015. During the interviews, the purpose and the content of the work was explained to each participant and they were informed about the confidentiality before receiving their approval. In terms of protecting privacy, participants were coded in the research report as P1, P2, ..., P8. During the interview, participants were not asked to disclose any information that could disrupt the confidentiality of the psychological help process.

Data Analysis

In this study, data from semi-structured interviews were analyzed utilizing content analysis. In phenomenological research, data analysis is intended to reveal the experiences and the meaning of an issue. The data were analyzed through content analysis in order to elucidate the experiences of the trainee counselors in receiving psychological help and to reveal the meanings that explain this experience in depth (Moustakas, 1994; Yıldırım & Şimşek, 2013). In the content analysis, it was tried to reveal the themes that define the trainee counselors' experiences of receiving psychological help.

Firstly, the interviews of the eight participants were converted into written documents consisting of 105 pages, and then these documents were read repeatedly at intervals. Later, in the written recordings, meaning units that revealed the experience of the participants were tried to be discovered (Moustakas, 1994), each of these meaning units were identified as a code. The themes and categories were obtained, i.e. the codes. The nomenclature and structuring of the themes and categories were done with the help of the literature. The obtained categories and themes are explained in the section of findings and they are presented together with quotations explaining the themes and codes best.

Validity and Reliability

Some measures were taken by the researcher to ensure validity and reliability of the study. Expert opinion was taken in the creation of the interview form used as data collection tool and in the data collection process to ensure validity. A pilot interview was held to monitor the functioning of the questions in the interview form. In the presentation of the findings, the citations were diversified, and sufficient number of citations were included from different situations and from different participants in order to increase credibility. The methods and steps of the research were described in an open and detailed way to ensure reliability. In the process of data collection, the conditions under which the interviews were conducted, the data processing and analysis processes were presented in detail to the reader. Researchers also mentioned how they played a role in the study process by including their position in the research report.

The Role of the Researcher

The researchers have a master's degree in psychological counseling and guidance, and continue with their doctoral studies and work as research assistants in the same field. The researchers continue to provide help in the psychological counseling unit where the participants receive psychological help, but they are not involved in any psychological help relationship with any of the participants. The first author's experience of receiving psychological help is restricted to the period of psychological counseling with a group during her bachelor's and master's and has not received any personal counseling assistance. The second author has no experience of receiving psychological help. The interviews were conducted by the first author and the researcher tried to be sincere and warm in all of the interviews. This attitude is thought to be effective in discovering how a sensitive process such as the psychological help process is experienced.

Results

The themes forming a specific structure were collected in three categories. The themes on how trainee counselors experience the psychological help process are presented under the categories of "psychological help-seeking process", "experience of being a client", achievements of psychological help". Table 1 presents categories and themes.

Psychological Help-Seeking Process

Under this category, there are two themes: *awareness of the need for psychological help and access to psychological help resources*.

Awareness of the need for psychological help: Trainee counselors mentioned that the experience in psychological help-seeking process made them aware of the problem (n=6). Participants noted that they figured out their problems by *feeling stressed* (n=5), under the awareness of the need for psychological help theme. They also stated that *they cannot help themselves* (n=4) to cope with the problem, in addition to feeling stressed.

Table 1.
Categories and Themes as aResult of Analysis.

Categories	Themes and Sub-themes
Psychological help-seeking process	Awareness of the need for psychological help Access to psychological help resources
Experience of being a client	Emotional experiences The effects of knowing the counseling process
The achievements of receiving psychological help	Professional achievements Awareness of client's experiences Awareness related with the effectiveness of the counseling process Awareness of counseling skills and techniques Personal achievements Contribution to self-definition Supporting change

"The problems that I experienced were affecting my own family life and my private life, and it started to affect my student life. And I immediately felt the urge to seek help."(P3)

"I could see my problems, but I saw that I could not help myself with the shoemaker's children go barefoot logic. On the other hand, I needed to talk about some things."(P4)

Access to psychological help resources: It has also been found that the resources that directed trainee counselors to seek psychological help are also effective in deciding to receive psychological help (n=5). Participants stated that they decided to receive psychological help either by the *guidance of the group leader or by their teachers* (n=2) after they experienced a counseling session in the third year of their undergraduate education. Another source which directs trainee counselors to counseling is their friends. *The guidance of friends* (n=3) who have already received or receiving help is also effective.

"In the group counseling class, I shared my problem and I realized how full I was. The teacher told me that it would be better to get an individual help. After that, I decided on that, and applied immediately. After that I started to receive help."(P2)

"Especially my friends recommended me. They said you should get help too. Because some of them previously received help. They said, "Look, we benefited a lot and it might be good for you." (P1)

Experience of Being a Client

The second theme related with understanding psychological counseling experiences of trainee counselor has been put forward as trainee counselor's experience of being a client. Under the theme of being a client, following sub-themes are included; *emotional experiences* and *the effects of knowing the psychological counseling process*.

Emotional experiences: The trainee counselors explained their emotional experiences about sitting in the counseling chair with some positive statements such as *comfortable and safe* (n=3), and with some negative statements such as *stressful, anxious, feeling sick* (n=4) and with *ambivalence - depression following relaxation* - (n=2) which contains both emotions.

"The best part about getting help as a trainee counselor is that I feel comfortable." (P6)

"I felt safe. I really had someone I could trust and I was able to communicate with open heart."(P2)

"But when you sit in counseling chair and actually talk about those problems, the emotional intensity is increasing a bit more. It's stressful. I did not feel comfortable."(P4)

"I felt sick." (P3)

"I did not know it was so worrying." (P5)

In addition, when participants were asked to compare psychological help to a living thing or an object, they made similar comparison through their emotional experiences. It seems that participants' comparisons were supported with a situation they could not cope. In Table 2, trainee counselors' analogies are presented.

Table 2.
Trainee Counselors' Receiving Psychological Help Metaphor.

Participants	Metaphor for receiving psychological help
P1	Armchair supplied when the foot breaks
P2	A lightening, refining water
P3	Cleaning a dusty lamp
P4	Pushing the car that has a ended accumulator
P5	The road sign that leads to the destination
P6	Help the person open the door with the key
P7	Hold someone's hand who fall on the ground
P8	A mirror that reflects what the person can not see

The effects of knowing the counseling process: Trainee counselors indicated that they *found it difficult to enter the role of client at the beginning* (n=4). Trainee counselors stated that they observed their counselors at the beginning of the helping process, that they *controlled counselors' movements and categorize their reactions* (n=5) and *tried to predict their intentions* (n=2). Participants also talked about the fact that they were trained in the field of counseling and the effects of counseling process knowledge as well as the role complexity of being a client. In addition, trainee counselors stated that knowing psychological help process had the following effects; knowing *that they can trust* (n=1), *increased awareness as a result of what they have learned at the department* (n=2) and *fast progress* (n=2). Trainee counselors also referred to the fact that having trained in the field of counseling complicated their help process. They also expressed that they *found the reactions overwhelming* (n=1) as a result of rapid progress, they *found the reactions were insincere* since they study these reactions (n=3).

"In fact, a friend of mine made a comparison like this. It was like you had been beaten up. I saw that thing, you are really felt you are relieved, and then you feel depression." (P1)

"To be honest I stumbled at first. I was checking every move of my counselor in the first sessions. I was categorizing the questions like now he made a reflection, now that he did something... Look at that open-ended question. He asked a close-ended question, he has a motive. I could not give in myself at the beginning and focused on what he was doing. Then in the second or third session I got into the role of client. After that I really let myself go." (P2)

"I knew I could rely on my counselor. I had no problem regarding my privacy. I knew everything would remain between us. These are things they already taught us in the department. ... At the end of the second session I opened myself to the counsellor." (P4)

"We know that environment, we know what is required and what to expect. We knew how the process was working." (P6)

The Achievements of Receiving Psychological Help

Trainee counselors mentioned that they obtained some achievements during psychological help process. It was seen that these achievements were gathered under the themes of professional and personal achievements.

Professional achievements: The achievements in which trainee counselors would benefit in performing their profession were brought together as professional achievements. These achievements are also grouped into sub-themes: *awareness of client's experiences*, *awareness related with the effectiveness of the counseling process*, and *awareness of counseling skills and techniques*.

Awareness of Client's Experiences: Trainee counselors indicated that they understand how the psychological help process looks through clients' eye. They stated that they *learned to build empathy with the client* (n = 8) and they understood their clients better. Trainee counselors stated that they *saw the help request of the client and noticed their needs* (n = 8), as well as being able to understand what the client was experiencing. In the psychological help process, the trainee counselor also stated that they *experienced counseling perception through clients' eye* (n=2).

"I could see from client's perspective. Then, for example, opening yourself to another person, you understand it when you sit here. You're telling your most private moments. It was different. It was not that easy actually."(P5)

"I realized the need for speaking a lot. I realized how much you need to talk."(P2)

"I thought a lot when I realized I made a mistake while I was sitting in a counselor chair. But while I was sitting in counseling chair, whatever he (counselor) says, it doesn't make any difference. As long as he does not say anything bad to you, it feels good. You do not notice the errors he's made."(P1)

Awareness Related with the Effectiveness of the Counseling Process: Another theme under the theme of professional achievements is the changing perceptions towards counseling. Trainee counselors mentioned that their *belief in counseling has increased* (n = 4) and observed that the *psychological help process was effective* (n=5) during the counseling process. Another point that trainee counselors have expressed about the counseling process can be put as the *difficulties of change* (n=3) and the *fact that it requires a long process* (n=2).

"As I said before, my faith in the process has increased. My faith in my profession has increased."(P2)

"Obviously, I did not think that counseling would be very beneficial even when I was practicing. My client gave positive feedback, but I always said "he is exaggerating, he just feels like that because I'm listening." But when I enter into the process as a client, I can say that I see much better."(P4)

"I understood that it was not an easy process... Some things are not easy to change. The process was not as short as I thought."(P1)

"Because I understand that the session just does not end here. Essentially, after the clients left here, they start to think about the conversation."(P3)

Awareness of Counseling Skills and Techniques: The last sub-theme, under the theme of professional achievements, was considered as awareness of skills and techniques used in counseling sessions. Awareness of counseling skills and techniques were gathered under two sub-themes. These are referred as the importance of counseling relationship and modeling skills and techniques of counseling.

Importance of counseling relationship: In the psychological help process, trainee counselors also stated that they found the relationship between counselor and clients was a key factor (n=2). They emphasized that the ease of counselor (n=5) and the use of humor (n=2) were also important in counseling relationship.

"I think it is very important. I felt that when I was giving help and when I was receiving help, I believed in that. The relationship you have with the client can sweep away everything. When you settled that relationship rather than using those techniques, interventions, this and that, I noticed that there is a positive, trusting, relationship set forward. And everything goes smoothly. I understood it."(P1)

"I think the client feels better when I'm comfortable in that chair. I was just a little bit strained. And so as my client. I saw my counselor here. His ease made me feel comfortable."(P4)

"I would prefer a comfortable approach in my professional life. If you are comfortable, the client will be comfortable."(P7)

Modeling skills and techniques of counseling: Trainee counselors emphasized that they noticed the importance of counseling skills (n=4) and see how to use these skills (n=7) while experiencing psychological help. The trainee counselors also noted that they exemplified the techniques (n=6) used by the counselor in the help process. There were also trainee counselors who mentioned that they can use the skills they believe they should not (n=5), counselors can also make mistakes (n=2) and that sessions can be flexible (n=5) in the psychological help process.

"I think I was not able to provide that too much instantaneity. Even when I was conducting interviews myself. I have never received such feedback from my clients and I have not used instantaneity. Since I did not use the instantaneity, there were some problems afterwards. I think that could be the reason. It was important. I understood that after I sat in the counseling chair."(P3)

"Aaa he has done it like this, see if this becomes a problem, this is way to go" for example, these are the techniques, words we used in the process. Then something happened to me. It was very useful in terms of improving my point of view, but look, if I have this problem, I can use it, uh, look at this is good, new technical chart." (P2)

"I was actually afraid when I was actually practicing confrontation as counselor. Because I always thought that the client might actually be hurt. And they would be mad at me. Actually, when I sit here, I see that it has a much more positive effect. Instead of being angry "ah yeah I did not see this, it really worked". I saw it worked."(P4)

"I am very perfectionist. Well, I always conceive in my head. For example, my tongue wouldn't slip; I will make perfect sentences, do not make inverted sentences, and do not hesitate and so on. Just like in the movies, there is this wonderful man even heals the stance. After that, while I was in the counseling chair and watching my counselor; you just say yes, he is a human, so yes he sometimes goes um, sometimes stops, says something wrong and then fix it."(P2)

"You can try to plan it like there will be 10 sessions. But it is not the reality. Or you could try to go on a schedule, and make preparations in advance. But no, client can say something else in the process. I did too, so I said this week this and that happened. When I asked how it was your week, I said "I went through this whole week and it was not good at all."(P2)

Personal achievements: Under the personal achievements theme, the achievements of trainee counselors regarding their personal development from the psychological help process are discussed. The sub-themes of personal achievements are contributing to self-definition and supporting change.

Contribution to Self-Definition: When participants were asked question about the best side of receiving psychological help, the answers were mostly related with the contribution of psychological help process to the self-definition. Participants stated that the best part of psychological counseling as trainee counselors were; *"accepting themselves (P1), discovering themselves (P2), touching and changing their own lives (P3), seeing their own deficiencies (P4), finishing their unfinished business (P5) and to recognize their own deficiencies (P8)"*.

Under the theme of contributing to self-definition, participants stated that the psychological help process made them *to look thoroughly at themselves, and felt that they were growing up and matured (n=1)* during the help process. In addition, some participants stated that they *began to recognize their feelings (n=4), see their own thoughts and how they behaved (n=3)*. Trainee counselors expressed that they *accepted themselves (n=3)* during psychological help process. Trainee counselors who had received psychological help told that they *recognized their strengths-weaknesses (n=4)*.

"I also realized my own feelings. For example, I called every emotion as anger and thought like I'm absolutely furious. But I learned that it could be worry or anxiety. I realized which feelings I had."(P2)

"I saw that I have an accusive habit in general. I realized that I attributed the mistakes to someone else. I realized I was thinking one-sided. I also felt that I had no empathy. This arose especially in confrontation part. For example, with my counselor's reaction such as "well when you say like this, maybe other person think like this?" Well, it makes a difference; in fact, I realized the mistakes I make. And that I was thinking too simple."(P3)

"I could observe myself from different standpoints during this process. I noticed that I couldn't help but got hang-up about a lot of things. I think those were reflected very smartly in the counseling process."(P7)

"But he made me realize something. How can I say it? I was trying to act like a counselor for my friends. I was acting like an amateur counselor who prepared for a career rather than a friend."(P8)

"For example, I did not like myself, but when I got to know myself, I said: "It is not really that bad. Even there are a few, still I have good qualities. "They were hidden inside me and it was a matter of finding them..."(P3)

"There are a lot of things that I do not particularly notice about myself. In my opinion, as a counselor, person should know their strengths and weaknesses and use them. What are my strengths? What are my weaknesses? Or for example, which areas should I develop? It was very good to know those."(P3)

Supporting Change: This sub-theme suggests that trainee counselors benefited from a change in their feelings, thoughts and behaviors during the psychological help process. Participants stated that they realized the *value of social support (n=2)*. Trainee counselors who received psychological help mentioned that they were *freed from their false beliefs and prejudices (n=6)*. Trainee counselors stated that the counseling process, under the theme of personal achievement, *helped them to get rid of trauma or to finish their unfinished business (n=3)*. Some trainee counselors experienced *progress in their relationship (n=2)* after receiving psychological help. Trainee counselors also stated that they started to *open themselves after receiving psychological help (n=2)*. Trainee counselors also expressed a *change in mood (n=1)*.

"Actually, my social relations are not so good, I do not like to talk with my friends, but I realized that I realized the importance of social support when I was sitting in the counseling chair. I started to share with the people as much as I could at least after the consultation process so that it would be good for me."(P2)

"I do not know, for example, I had feelings about worthlessness. Now I feel more valuable, safer."(P3)

"I have experienced a change. So my pessimistic thoughts have diminished. I realized that my self-love and respect were not necessarily related with the love and respect of others. I got rid of my pessimistic thoughts that would drag me into depression."(P5)

"It was a trauma. I experienced the feelings that I haven't lived at the time in this session. By pouring them out, I mean, in a sense, I have washed myself."(P2)

"The good thing about getting help as a trainee consultant was to finish my own unfinished businesses."(P5)

"I think that it improved through communication. I can now better understand what the other side feels about this."(P4)

"If I feel something, I start to say it. I used to keep things inside in the past. That was the issue. Now when that happens, I say it. I do it. It was something I changed, people around me noticed that."(P1)

Discussion & Conclusion

According to the findings of this study which aimed to examine how trainee counselors experienced psychological help, the experience of trainee counselors related with psychological help process was collected under the categories of "psychological help seeking process, experience of being a client and the achievements of psychological help". The themes in each category are given in Figure 1.

Figure 1. Experience of trainee counselors receiving psychological help.

Many studies using interpretative phenomenological analysis (IPA) abroad have revealed similar themes (Daw & Joseph, 2007; Kumari, 2011; Rake & Paley, 2009; Rizq & Target, 2009; Von Haenisch, 2011). In these studies, it is noteworthy to mention that the experiences of the psychological help include personal and professional developmental contributions (Daw & Joseph, 2007; Kumari, 2011; Murphy, 2005; Rake & Paley, 2009; Rizq & Target, 2009; Von Haenisch, 2011) and the effects of receiving compulsory psychological help as a means of education (Von Haenisch, 2011). In this study, the psychological help-seeking process emerged as a separate theme, different from other research, since it was not compulsory for participants and it was voluntary to receive psychological help within the scope of vocational training. In addition, participants' experience of receiving psychological help was considered as a process, in which all experiences from the beginning of the receiving help process to the end were themed as process basis.

In the findings, trainee counselors in the process of seeking psychological help appear to refer to psychological help when they realize their current problem and their inability to cope with this problem. Moreover, as seen in the findings, trainee counselors also request psychological help when they are

aware of the problem as a result of the courses they have taken during their undergraduate education, or when they are guided by faculty members and by their friends who have formerly sought psychological help. This finding seems to be parallel with the psychological help-seeking literature. In fact, the psychological help-seeking process begins with individuals recognizing their problems and continues with seeking help and search for available and appropriate sources of help (Saunders, 1993). Individuals, who cannot cope with various vital challenges by themselves need the help of others. It is known that individuals firstly try to deal with their problems with suggestions from or support of their close friends or family members; if this does not help them to solve their problems (Hinson & Swanson, 1993; cite in: Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, & Terzi, 2012), then they are directed to receive professional psychological help as an alternative. It seems that a similar process has been performed for trainee counselors. It is usual for a process to coincide with psychological help-seeking process in the findings because mental health workers in undergraduate and graduate education in Turkey are not required to receive psychological help. Therefore, study findings include the psychological help process in which participants voluntarily experience. Looking from this aspect, it can be seen that the experiences during undergraduate education facilitate awareness for the need to receive psychological help and access to psychological help resources.

Another dimension of trainee counselors' counseling experience is the emotions of "being a client" and the impact of knowing counseling process over their counseling process. Knowing the counseling process, as found in the findings, led trainee counselors both establish a therapeutic relationship with the counselor and support the rapid progress of the process, but also led to the confusion between client and counselor role. Participants stated that they had difficulty to act as a client at first and said that they were controlling the reactions of the counselors and observed them. In Otezia's (2010) study, some of the participants also stated that they tried not to think that they were therapists during the process, and they described that their inner conflicts emerged as resisting to their therapist's styles. Although they state that they initially experienced the role conflict, trainee counselors further stated that they were aware of process because of their theoretical training and their own practices. Therefore, the psychological help process progressed rapidly because they had no question marks regarding confidentiality.

According to findings, sitting in a client' chair creates positive feelings such as comfort and confidence, as well as stress, anxiety, and sometimes feelings of depression in trainee counselors. In Von Haenisch's (2011) study, participants stated that they experienced a relief with the psychological help they received, gained insight and awareness, acquired a new world perspective and that their journey of exploring continued. In Ciclitira, Starr, Marzano, Brunswick and Costa's (2012) study in which similar insights and awareness are revealed, the participants cited that the experience of receiving psychological help as a useful and also a harmful situation. In fact, one participant described the experience of receiving psychological help as a painful but useful journey and the other said that he found this experience very challenging. In metaphor questions to find out how they perceive the psychological help process, trainee counselors emphasized "supportive experiences" mostly during psychological help process. In a similar study participants also reported that they felt emotionally and cognitively supported about their clinical and academic work (Von Haenisch, 2011).

The achievements of receiving psychological help process draw attention as the third dimension of trainee counselors' experiences of receiving psychological help. These achievements are structured as professional and personal achievements. It is seen that these two themes appear in many studies (Daw & Joseph, 2007; Grimmer & Tribe, 2001; Oteiza, 2010; Von Haenisch, 2011). According to the findings of this study, professional achievements include increasing awareness of client's lives, the effectiveness of counselling, and counseling skills and techniques.

Findings related to professional achievements seem to be consistent with other findings in the literature. Macran et al. (1999) point out those therapists, who have experienced psychological help, have taken their therapists as role models and imitated their stances and techniques. In addition, the transfer of the theoretical knowledge to practice and seeing the therapist as a role model is explained as

the professional achievement of psychological help experience (Ciclitira et al., 2012; Oteiza, 2010). In her research, Von Haenisch (2011) notes that participants developed their basic psychological counseling skills with the experience of receiving psychological help and perceived this as the model of advanced skills.

At the same time, trainee counselors mentioned about applying their psychological counseling skills and techniques in practice as a professional achievement. While learning new techniques made them to see the need for flexible planning of the session, they also realized the importance of the relationship between the client and the counselor. In Von Haenisch's (2011) study, participants also discovered the meaning of therapeutic relationship and positive perception of the relationship with psychological help experience. In addition, participants also discovered that during their psychological help experience, the skills they found to be ineffective or unnecessary in theory were functional in the course of their consultation. Similarly, in a study conducted, it is shown that the experience of receiving psychological help gives the client the opportunity to observe which interventions are more effective or less effective (Ciclitira et al., 2012).

According to findings, one of the achievements during this process is that the trainee counselors had the opportunity to develop empathy for clients and to experience how the counselor is perceived by them. Rizq and Target (2009) argue that providing counselors the opportunity to see a therapist through a client's eye is seen as the positive aspect of receiving psychological help. Macran et al. (1999) reported in their study how therapy made therapists feel in their psychological help processes. They said that this experience helped the therapists become more sensitive to what they say and do to their clients. Similarly, Daw and Joseph (2007) stated that the experience of receiving psychological help by participating in the role of client is valuable for the participants in terms of experiencing experiential learning. In addition, trainee counselors' perceptions about the effectiveness of counseling changed during help receiving process, suggesting that their belief in their work increases. Grimmer and Tribe (2001) also demonstrated that receiving a similar psychological help shows therapists how psychotherapy works, thereby increasing their belief in therapeutic power and usefulness. From this point of view, trainee counselors seem to have achieved similar achievements.

The achievements of trainee counselors from the process of psychological help to their own personal development are addressed under the personal achievements theme. Providing self-awareness, emotions, opinions, and behavioral change are the personal achievements of trainee counselors in this process. Ciclitira et al. (2012) stated in their study that the ability to work on personal issues and the opportunity to experience a personal journey are regarded as the personal achievement of receiving psychological help. Von Haenisch (2011) also emphasized that personal experience enhances personal self-awareness and professionalism in counseling, and thereby it has an important impact on personal development.

The trainee counselors answered the question about what is the best part of receiving psychological help by stating that this was an experience for self-recognition. In this process they expressed that they discovered themselves, they grew and matured by looking at themselves thoroughly, and at the same time there were changes in their feelings, thoughts and attitudes. In parallel with this finding, Oteiza (2010) has reached the conclusion that the experience of receiving psychological help helped the participants to cope with their own problems and to reveal their unknown aspects. Grimmer and Tribe (2001) also emphasized that receiving psychological help can improve therapists' awareness of the areas in which they experience problems or conflicts, thereby preventing them from influencing their work with the client. Macran et al. (1999) took a similar approach to the study findings and pointed out that receiving psychological help enable therapists know their own feelings and thoughts, thus helping them to separate their own feelings from the client's feelings in the psychological help process.

In studies conducted with mental health workers who have different professional backgrounds, theoretical orientations and professional experiences reveal that receiving psychological help develops emotional and mental functioning of the therapist, provides a more comprehensive understanding of the personal dynamics of the therapist-client relationship, encourages them to be more responsive to

client needs, provides more respect to client's pressure and enables them to observe methods and techniques as the therapist is taken as a role model (Macran & Shapiro, 1998; Orlinsky, Norcross, Ronnestad, & Wiseman, 2005). Therefore, it is seen that the personal and professional achievement findings of the research are similar with the results of the research carried out with mental health workers receiving psychological help. In summary, the findings of this study reveal that trainee counselors encountered emotional support receiving psychological help even though they had a period of confusion, and that they gained important personal and professional achievements in this process.

Limitations & Recommendations

In Turkey, it is noteworthy that there are limited number of studies about mental health workers receiving psychological help in general compared with the related international literature (Bilican & Soygut Pekak, 2015; Tanikyan, 2008). As discussed in the international research, the advantages and the disadvantages of receiving psychological help as compulsory or voluntary during undergraduate education in Turkey needs to be investigated and searched in a more comprehensive way. It is not realistic and functional to suggest that counselors in Turkey should receive psychological help during undergraduate education when it is evident that psychological help sources are inadequate and that there is not a structured system to meet this necessity. It is hard to say that the effectiveness of this experience is clearly revealed in the international literature. However, based on the positive experiences of trainee counselors, it is suggested to take into account the effects of sitting on the counseling chair as a real client in counseling training where they have the opportunity to experience psychological help. At this point, it is necessary to guide the trainee counselors in finding suitable psychological help resources. This can also serve as a reason for emphasizing the possible effects of receiving psychological help during undergraduate education and promoting professional development.

On the other hand, as emphasized in the literature, receiving psychological help by mental health workers is seen as an important step in personal and professional development (Daw & Joseph, 2007; Norcross & Guy, 2005; Williams et al., 1999; Wiseman & Shefler 2001). In this regard, it is suggested that similar research should be carried out in Turkey in all occupational groups providing mental health services and in the students who are trained in these occupations. In these surveys, it may be advisable to examine various variables such as the characteristics of the stages of professional development, professional competence, professional experience, professional burnout and the psychological help seeking attitude, expectations from counseling which is often discussed in the search for psychological help.

The results of this research are limited only to the experience of participants involved in the research as the nature of the qualitative research. In addition, as this study was conducted not too long after the participants' experiences of receiving psychological help, the experiences gained by trainee counselors may not be limited to those mentioned here. New longitudinal studies may need to be conducted to discover whether the perception of experiencing psychological help will result in different meanings over time, or to see what kind of experiences could emerge in the long run. Subsequent research may be conducted with participants who have carried out counseling process after their experience of receiving psychological help, so that the effect of the services and practices offered by this experience can be revealed. And also, this research has been conducted with trainee counselors. New research may be conducted with counselors who start their career recently and have different professional experience. Counselors working in different areas may differ in their need for psychological help and experiences of psychological help may have different effects on personal and professional development. Studies can be planned in this direction. Furthermore, considering the number of studies and their content in Turkey, it is thought that research covering all mental health workers are needed.

Acknowledgements

This study was presented as an oral presentation at the XIII. National Psychological Counselling and Guidance Congress held 7-9 October 2015..

Türkçe Sürüm

Giriş

Psikolojik danışma; ruh sağlığı, psikoloji ve insan gelişimi ilkelerinin; patolojinin yanı sıra bireyin esenliğini, kişisel ve kariyer gelişimini de ele alan bilişsel, duygusal, davranışsal ve sistemik müdahale stratejileri aracılığıyla uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikolojik Danışma Birliği [ACA], 1997). Psikolojik danışma sürecinde, bireyin iyilik halini etkileyen pek çok durumla ilgilenen psikolojik danışmanlar, danışanları ile kurdukları diyalog aracılığıyla onlara yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerine destek olmakta, kendilerini tanımalarına ve iyilik hallerini arttıracak kararlar vermelerinde danışanlarına eşlik etmektedir (Corey, 2005). Bu yönüyle psikolojik danışma, psikoterapötik geleneklerden ve insana dair yapılan araştırmalardan temel alan bir uygulamadır (Corey, 2005; Rizq & Target, 2009) ve psikolojik danışmanın kişisel ve profesyonel nitelikleri psikolojik yardım ilişkisinde kolaylaştırıcı olarak önemli bir rol oynamaktadır (Gladding, 2013).

Yakın bir kişilerarası ilişki şekli olan psikolojik danışma, psikolojik danışmanların iletişimde çeşitli kalıp rollerin ardına saklanmadan, gerçek bir kişi olarak hareket etmelerini gerektirir. Bu bağlamda güçlü bir kişilik yapısına sahip olma, kendine saygı duyma ve kendi olmaktan hoşnut olma, kendi güçlerini tanımayı ve kabul etmeyi başarma (Gladding, 2013), değişime açık olma ve ilişkilerinde sağlıklı sınırlar yürütebilme etkili psikolojik danışmanların özellikleri olarak kabul edilmektedir (Corey, 2005). Etkili psikolojik danışman olmak, danışanla etkili bir terapötik ilişki kurabilme sürdürebilme becerisini, kendi yaşantılarını ve tepkilerini kontrol edebilmeyi ve danışanlara yardım etmede danışanların gereksinimlerine en uygun tekniklerin belirlenmesini vurgulamak demektir (Corey, 2005). Etkili psikolojik danışmanların nitelikleri ile ilişkili olan diğer bir konu da psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanların kendilerini uygun bir araç olarak kullanmasıdır (Rizq & Target, 2009).

Psikolojik yardım etkileşimi, psikolojik danışmanla danışanın müşterek sorumluluğunda yürütülen bir yardım oluşumudur ve psikolojik danışman bu yardım sürecine sadece mesleki bilgi ve teknikleri ile değil, bir insan olarak bütün kişiliği ile girer (Tan, 1992). Woolfe (1996), psikolojik danışmanların kendilerini bir araç olarak kullanmalarının ve kişilerarası becerilerin, psikolojik yardım sürecinin esas parçalarından olduğunu belirtmiştir. Devam eden yardım sürecinde kendilerine ilişkin farkındalıklarının artması, psikolojik danışmanlar için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle kişisel gelişim ve kişisel yardım alma süreci önemli kabul edilmektedir (cited in: Kumari, 2011). Corey, Corey ve Callanan (2007) da psikolojik danışmanın kendi yaşamına ilişkin öz farkındalık kazanma sorumluluğu olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada, kendi gereksinimlerinin, bitirilmemiş işlerinin, çatışmalarının, savunma mekanizmalarının ve güçsüz yönlerinin farkında olan psikolojik danışmanların, psikolojik danışma sürecinde kendi gereksinimleri yerine danışanın gereksinimlerine odaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle danışanlarına bilişsel ve davranışsal değişim süreçlerinde yardım etmeyi amaçlayan terapistlerin kendine ilişkin farkındalığının artmasının psikoterapinin önemli parçalarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Macran, Stiles, & Smith, 1999). Macran ve Shapiro'a (1998) göre, psikolojik yardım alması terapistlerin etkililiğini arttırmakta ve terapistlerin iyilik hallerini devam ettirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin (ACA, 2014) etik kodlarında (C.2.g ve F.5 b.) psikolojik danışmanların kendi fiziksel, ruhsal ve duygusal problemlerinden kaynaklanan yetersizlik belirtilerini gözlemlmeleri ve danışana psikolojik yardım hizmeti sunmada yetersizlik yaşamaları durumunda profesyonel hizmet sunmak ve sağlamaktan sakınmaları gerektiği belirtilmektedir. Bu kodlar, psikolojik danışmanların yetersizliğe neden olan problemleri için yardım aramalarının gereğini vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmalarda (Geller, Norcross, & Orlinsky, 2005; Grimmer & Tribe, 2001; Macran & Shapiro, 1998; Macran et al., 1999; Malikiosi-Loizos, 2013; Rizq & Target, 2009), bir ruh sağlığı çalışanının kendisinin psikolojik yardım alması kişisel terapi kavramıyla ifade edilmiştir. Pek çok araştırmada, araştırmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarının mesleki eğitiminin (psikoloji, psikolojik

danışman, sosyal çalışmacı, psikiyatrist vb.), geçmişinin, kuramsal yöneliminin, mesleki deneyiminin farklı olduğu vurgulanmış, daha çok kişisel terapi almanın sonuçlarına ilişkin ortak temalar üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada da psikolojik danışman adaylarının kendilerinin psikolojik yardım alması olgusu üzerinde durulmuş ve “psikolojik yardım alma süreci” ifadesi kişisel terapi ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır.

Psikoloji tarihinde terapistlerin kendilerinin psikolojik yardım almalarının, Freud’la başladığı bilinmektedir (Geller et al., 2005; Macran & Shapiro, 1998). Macran ve Shapiro (1998) özellikle psikodinamik ve içgörü yönelimli terapilerin, terapistlerin psikolojik yardım almasını önemli bulduğunu, hatta gerekli bir eğitim aracı olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Varoluşsal ve hümanistik terapilerde de terapötik değişimin temeli olarak görülen bireyin büyüme ve gelişme eğilimine vurgu yapılmakta, bu eğilimi destekleyen kaynakların öz farkındalık, yaşam boyu öğrenme ve deneyim olduğu belirtilmekte ve bir terapistin öz farkındalığını artırması ve kendi kişisel gelişim eğilimini destekleyen etkinliklere katılması gerektiğinden söz edilmektedir (Elliott & Partyka, 2005). Bilişsel davranışçı terapilerde ise terapistin psikolojik yardım almasının köklü bir yeri olmadığı ve eğitimin bir gerekliliği olarak görülmediği (Laireiter & Willutzki, 2005) ancak bu deneyimin terapistlere bir modeli gözleme ve onu model alma olanağı vererek terapötik yeterliliklerine yardımcı olduğu (DiGuiseppe, 1991; cite in: Laireiter & Willutzki, 2005) vurgulanmaktadır.

Literatür incelendiğinde günümüzde terapistlerin psikolojik yardım almalarının hala tartışmalı bir konu olduğu dikkat çekmektedir (Macran & Shapiro, 1998; Macran et al., 1999; Malikiosi-Loizos, 2013). Uzun yıllardır yapılan araştırmalarda bu deneyimin avantajları ve dezavantajları tartışılmaktadır (Macran et al., 1999; Rizq & Target, 2009; Williams, Coyle, & Lyons, 1999; Wiseman & Shefler, 2001). Psikolojik yardım almanın terapistlerin etkililiğini artırdığına yönelik araştırmalarda şu olumlu sonuçlardan bahsedilmiştir (Grimmer & Tribe, 2001; Macran et al., 1999; Murphy, 2005): Terapistlerin psikolojik yardım alması; (a) terapinin özünde olan stres ve zorlanmayı azaltmaya yardım ederek terapistlerin duygusal ve zihinsel dengesini korumaya yardımcı olmaktadır. (b) Problem veya çatışma yaşadıkları alanlar konusunda terapistlerin farkındalıklarını geliştirmektedir. Böylece bu problemlerin, terapistin danışanla çalışmasını etkilemesi önlenabilir hale gelmektedir. (c) Danışan olmanın nasıl hissettirdiğini deneyimlemek empatiyi kolaylaştırmakta ve terapistlerin danışanın endişe ve ihtiyaçlarına daha duyarlı hale gelmelerine yardımcı olmaktadır. (d) Başka bir terapisti uygulamada görmek yöntem ve teknikleri ilk elden deneyimleme fırsatı sağlamaktadır. (e) Psikoterapinin nasıl işlediğini göstererek terapistlerin terapötik sürecin gücüne ve kullanışlılığına inançlarını artırmaktadır. Mesleki gelişime bütün bu olumlu katkılarının yanı sıra literatürde özellikle mesleki eğitim sırasında zorunlu olarak psikolojik yardım almanın olumsuz etkilerinden de söz edilmektedir. Bu noktada, zorunlu olarak psikolojik yardım almanın oyalayıcı olabileceği ve danışanlara olumsuz etkilerinin olabileceği (Clark, 1986; cited in: Atkinson, 2006; Malikiosi-Loizos, 2013), kendini araştırmanın yeni keşiflere yol açtığı ve bu keşiflerin zor ve sancılı süreçler olabileceği (Malikiosi-Loizos, 2013) belirtilmektedir. Bazı terapistler de psikolojik yardım alma deneyimlerinin olumsuz olduğunu belirtmekte; depresyon, evlilik ve ilişkisel zorluklar yaşadıklarını, çok yansıtıcı hale geldiklerini ifade etmektedir. Ayrıca psikolojik yardımı ve mesleki eğitimi bir arada sunmanın, finansal açıdan ve zamanı yapılandırma açısından önemli sorumluluklar getirdiği, bunların da stres faktörü oluşturduğu belirtilmektedir (Macaskill & Macaskill, 1992). Macran vd. (1999) ise bir terapist adayının böyle bir yapılandırılmaya girmeden önce bu deneyimin yararlarının bilinmesine ihtiyaç duyulduğunu, yöneticilerin çalışanlarını psikolojik yardım almaya yönlendirmeden önce buna değer olduğu konusunda emin olmaya ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır.

Araştırmalar, terapistlerin psikolojik yardım almasının oldukça yaygın olduğunu, Amerika’daki terapistlerin üçte ikisinin (Norcross & Guy, 2005) psikolojik yardım almış olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca pek çok terapistin psikodinamik yaklaşımla psikolojik yardım aldığı ve kendileriyle benzer kuramsal yönelimdeki terapistlerden yardım almaya eğilimli olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım alma amaçları ise kişisel gelişimi desteklemek ve altta yatan kişisel problemleri çözmek, aynı zamanda işin stresiyle başa çıkmak olarak belirtilmektedir (Guy & Liaboe, 1986; cite in: Macran et al., 1999). Ayrıca Avrupa’da bazı ülkelerdeki psikolojik danışman eğitimleri incelendiğinde psikolojik danışmanların

psikolojik yardım hizmeti sunabilmeleri için gerekli görülen standartların da psikolojik yardım alma deneyiminin zorunluluğunu ortaya koyduğu görülmektedir. Örneğin, İngiliz Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Derneği (BACP), 2005 yılına kadar psikolojik danışman olmak isteyen uygulayıcılar için 40 saatlik psikoterapi alma sürecini zorunlu tuttuğu bilinmektedir (Malikiosi-Loizos, 2013). İngiliz Psikoloji Topluluğunun Psikolojik Danışma Bölümü (DCP) 40 saatlik bireysel psikolojik yardım almış olmaya gereklilikleri arasında yer vermektedir (Rizq & Target, 2009). Nitekim İngiltere’de danışma psikologları (Counseling psychologist) ile yürütülen bir araştırmada, katılımcıların % 88.00’inin mesleki eğitimlerinin bir gerekliliği olduğu için psikolojik yardım aldığı görülmektedir (Williams et al., 1999). Benzer şekilde, Avrupa Psikologlar Dernekleri Federasyonu (EFPA) da terapist eğitimlerinde en az 100 saat psikolojik yardımı veya farklı terapötik ekollerde kişisel gelişimi gerekli görmektedir (Malikiosi-Loizos, 2013).

Türkiye’de psikolojik danışman adaylarının eğitimi süresince teorik ve uygulamalı derslere yer verilerek, adayların bu yardım hizmetini sunmaya en iyi şekilde hazırlanmalarını sağlamak amaçlanmaktadır. Ancak psikolojik danışmanların ruh sağlığı alanında çalışmalarının kriteri olarak psikolojik yardım almış olmak koşulu bulunmamaktadır. Dolayısıyla Türkiye’de psikolojik danışmanların ya da diğer ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik yardım alma deneyimlerine ilişkin bilgiler yapılan az sayıda araştırmanın sonuçlarıyla sınırlıdır. Bu konuda Türkiye’de psikolojik yardım alan ruh sağlığı çalışanlarıyla ilgili sadece iki araştırmaya ulaşılabilmektedir. Tanıkyan (2008) yapmış olduğu çalışmada ruh sağlığı hizmeti veren (psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatrist) bireylerin psikolojik yardım alma durumlarını incelemiş ve % 65.50’sinin psikolojik yardım almadıklarını ifade etmiştir. Türkiye’de terapistlerin mesleki gelişim süreçlerine yönelik yapılan diğer çalışmada ise 88 katılımcı ile çalışılmış, katılımcıların % 57.00’sinin psikolojik yardım alma deneyimi olduğu belirtilmiştir (Bilican & Soygut Pekak, 2015). Öte yandan Türkiye’de tüm ruh sağlığı çalışanlarına ilişkin psikolojik yardım alma yaygınlığını, psikolojik yardım almanın sebeplerini, psikolojik yardım almanın mesleki ve kişisel gelişime katkısını ortaya koyan araştırmalara rastlanamamıştır. Dolayısıyla mesleki gelişimin önemli bir parçası olarak görülen bu deneyimin daha kapsamlı şekilde ele alınmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada ise psikolojik yardım alan psikolojik danışman adaylarının, psikolojik yardımı nasıl deneyimledikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Psikolojik danışmanların psikolojik yardım alma sürecindeki yaşantılarının, bu sürecin kişisel ve mesleki gelişimlerine etkisinin bilinmesinin önemli olduğuna inanılmaktadır. Henüz mezun olmadan ve mesleğe başlamadan bu deneyime sahip olmalarının onlar için ne anlam ifade ettiğini keşfetmek, mesleki gelişimlerini etkileyen önemli bir faktör olarak görülen psikolojik yardım almanın (Macaskill, 1988; Rachelson & Clance, 1980) etkilerini ortaya koyması yönüyle önemlidir. Ayrıca araştırma sonuçlarının, Türkiye’de de psikolojik danışmanların eğitiminde psikolojik yardım almanın zorunlu ya da gönüllü olması konusunda bir tartışma zemini hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Bu kapsamda araştırma problemi, ‘Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım alma sürecini nasıl deneyimlemektedirler?’ şeklindedir. Alt problemler ise şöyledir: 1) Psikolojik yardım alan psikolojik danışman adayları psikolojik danışma sürecinde neler yaşamaktadır? 2) Psikolojik yardım alma psikolojik danışman adaylarının mesleki gelişimini nasıl etkilemektedir? 3) Psikolojik yardım alma psikolojik danışman adaylarının kişisel gelişimini nasıl etkilemektedir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma sürecini nasıl deneyimledikleri araştırılmaktadır. Bu deneyim, psikolojik danışman adaylarının kendi bakış açısıyla ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerinin, “katılımcıların gözünden, derinlemesine bir şekilde anlaşılmasını sağlaması amacıyla” (Moustakas, 1994) bu araştırmada olgubilim deseni kullanılmıştır. Bu desenin, psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına ve katılımcılar için bu deneyimin anlamının keşfedilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çalışma Grubu

Bu olgubilim araştırmasının veri kaynakları, araştırmanın odaklandığı olguyu yani psikolojik yardım alma deneyimini yaşayan ve bu yaşantının anlamını yansıtabilecek bireylerdir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Dolayısıyla bu araştırmanın çalışma grubu, benzeşik (homojen) örnekleme yöntemi kullanılarak dördüncü sınıf öğrencileri içerisinde psikolojik yardım alan psikolojik danışman adayları seçilmiştir. Dördüncü sınıfa devam eden psikolojik danışman adayları, güz döneminde yer alan bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersi kapsamında psikolojik danışma sürecini, psikolojik danışman olarak da deneyimlemiş olmaları ve bir süpervizör eşliğinde bu süreci yürütüp tamamlamış olmaları açısından tercih edilmiştir. Dördüncü sınıfa devam eden psikolojik danışman adaylarından, psikolojik yardım alan sekiz öğrencinin hepsi araştırmaya katılmaya gönüllü olmuşlardır. Araştırmacılarından biri tarafından psikolojik yardım hizmeti verilen bir öğrenci ise araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

İkisi erkek, altısı kız olan sekiz öğrencinin altısı Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma Biriminde, ikisi ise özel psikolojik danışma merkezinde psikolojik yardım almıştır. Yaşları 21 ila 23 arasında olan öğrencilerin hepsi psikolojik yardımı son bir yıl içinde almıştır. Ayrıca katılımcıların hepsi güz döneminde yer alan bireyle psikolojik danışma uygulaması dersini alarak, kendi uygulamaları çerçevesinde süpervizör eşliğinde en az bir danışana yaklaşık sekiz-on oturum psikolojik yardım hizmeti sunmuşlardır.

Veri Toplama Araçları

Yarı yapılandırılmış görüşme formu: Araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma sürecindeki deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını öğrenmek için veri toplama araçlarından yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken alanyazından yararlanılmıştır. Hazırlanan görüşme sorularının kapsam geçerliliği, alanda çalışan biri öğretim üyesi olmak üzere iki psikolojik danışmanın ve Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitimde Program Geliştirme Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olup, nitel araştırma dersleri yürüten bir uzmanın görüşlerine başvurularak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ilgili derse devam eden doktora öğrencileriyle de bir değerlendirme süreci yürütülmüştür. Taslak forma getirilen öneriler ışığında görüşme soruları yeniden düzenlenmiştir. Görüşme formunun ilk bölümünde katılımcılara yaşları, kaç defa psikolojik yardım aldıkları, hangi birimden psikolojik yardım aldıkları ve ne zaman aldıklarına ilişkin kişisel bilgilere yönelik sorular yer almıştır. İkinci bölümde ise aldıkları psikolojik yardımı nasıl deneyimlediklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan sorular (Psikolojik yardım aldığınız süreçte danışan koltuğunda oturmak nasıl hissettirdi?, Sınıftan bir arkadaşınız psikolojik yardım alıp almama konusunda kararsız kaldığını söyleyip sizin fikrinizi sorsa ona kendi deneyiminizle ilgili neler anlatırdınız? gibi), soruların anlaşılmasında ihtimaline karşı oluşturulmuş alternatif sorular ve derinlemesine bilgi elde etmeyi sağlayan sondalar yer almıştır.

Daha sonra ilgili görüşme formu kullanılarak bir psikolojik danışman adayı ile pilot uygulama yapılmış, soruların işlerliği ve anlaşılabilirliği gözlemlenmiş, yaklaşık görüşme süresi belirlenmiştir. Pilot uygulama sonrasında bir soruda derin bilgi elde etmeyi sağlayan bir sonda eklenmiş ve peşpeşe sorulduğunda cevapları karıştığı gözlemlenen bir sorunun sırası değiştirilmiştir. Görüşme formunun son halinde toplam 16 soru yer almıştır.

Verilerin Toplanması

Psikolojik danışman adaylarına derslerine giren bir araştırma görevlisi aracılığıyla duyuru yapılmış, araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerle iletişime geçilmiş ve görüşme zamanı ayarlanmıştır. Görüşmeler, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü'nde yer alan Psikolojik Danışma Birimi'ne ait Bireyle Psikolojik Danışma odalarında yapılmıştır. Bu odalar aynı zamanda araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının hem bireyle psikolojik danışma uygulamalarını yürüttükleri hem

de psikolojik yardım aldıkları odalardır. Bütün görüşmeler aynı odada yapılmıştır. 24-48 dakika arasında süren görüşmeler 2015 yılı, Mayıs ayı içinde tamamlanmıştır. Görüşmeler sırasında her katılımcıya çalışmanın amacı ve içeriği açıklanmış, gizlilik konusunda bilgi verilip onayları alınmıştır. Gizliliği korumak açısından katılımcılar araştırma raporunda K1,K2,...,K8 şeklinde kodlanmıştır. Görüşme sırasında katılımcılardan psikolojik yardım süreçlerinin gizliliğini bozacak bilgiler istenmemiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi ile analiz edilmiştir. Olgubilim araştırmalarında veri analizi, yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmaya yöneliktir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma sürecindeki yaşantılarını ve bu yaşantıyı açıklayan anlamları derinlemesine ortaya koymak için veriler içerik analiziyle çözümlenmiştir (Moustakas, 1994; Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu amaçla yapılan içerik analizinde psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerini tanımlayabilecek temalar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Öncelikle sekiz katılımcının görüşmeleri 105 sayfadan oluşan yazılı dökümler haline getirilmiş, daha sonra bu yazılı dökümler aralıklarla tekrar tekrar okunmuştur. Daha sonra yazılı dökümlerde katılımcıların deneyimlerini ortaya koyan anlam birlikleri keşfedilmeye çalışılmış (Moustakas, 1994) bu anlam birliklerinin her biri bir kod olarak belirlenmiştir. Anlam birliklerinden yani kodlardan, temalar ve kategoriler elde edilmiştir. Temalar ve kategorilerin isimlendirilmesi ve yapılandırılmasında literatürden faydalanılmıştır. Elde edilen kategori ve temalar bulgular bölümünde açıklanmış, tema ve kodları en iyi açıklayan ve çeşitliliği gösteren alıntılarıyla beraber sunulmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada geçerlilik ve güvenirliliği sağlamak için araştırmacı tarafından bazı önlemler alınmıştır. Geçerliliği sağlamak amacıyla veri toplama sürecinde, veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme formunun oluşturulmasında, uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşme formunda yer alan soruların işlerliğini gözden geçirmek adına pilot görüşme yapılmıştır. Elde edilen bulguların sunulmasında ise, alıntılama çeşitliliğe gidilmiş, inandırıcılığı arttırmak amacıyla farklı durumlardan ve farklı katılımcılardan yeterli sayıda alıntıya yer verilmiştir. Güvenirliliği sağlamak için araştırmanın yöntem ve aşamaları açık ve ayrıntılı bir biçimde betimlenmiştir. Veri toplama sürecinde görüşmelerin yapıldığı şartlar, veri işleme, analiz etme süreçleri ayrıntılı bir şekilde okuyucuya sunulmuştur. Ayrıca araştırmacılar, araştırma sürecindeki rolüne, konumuna araştırma raporunda yer vererek nasıl bir rol üstlendiğini de belirtmiştir.

Araştırmacının Rolü

Araştırmacılar, psikolojik danışma ve rehberlik alanında yüksek lisans derecesine sahip olup, doktora eğitimine devam etmekte ve aynı alanda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Araştırmacılar, katılımcıların psikolojik yardım aldığı psikolojik danışma biriminde de yardım hizmeti vermeye devam etmektedir, ancak katılımcıların hiçbirisiyle psikolojik yardım ilişkisi içinde değildir. Birinci yazarın psikolojik yardım alma deneyimi lisans ve yüksek lisansta aldığı bir dönem süren grupla psikolojik danışma süreciyle sınırlıdır, bireysel psikolojik danışma yardımı almamıştır. İkinci yazarın, psikolojik yardım alma deneyimi bulunmamaktadır. Görüşmeler, birinci yazar tarafından yapılmış, araştırmacı görüşmelerin hepsinde içten ve samimi bir tutum sergilemeye çalışmıştır. Bu tutumun psikolojik yardım süreci gibi hassas bir sürecin nasıl yaşandığını keşfetmekte etkili olacağı düşünülmüştür.

Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının, psikolojik yardım almayı nasıl deneyimlediklerini inceleyen bu araştırmada belirli bir yapı oluşturan temalar üç kategoride toplanmıştır. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım sürecini nasıl deneyimlediklerine ilişkin elde edilen temalar “psikolojik yardım arama

süreci”, “danışan olma yaşantısı”, “psikolojik yardım almanın kazanımları” kategorileri altında sunulmuştur. Tablo 1’de kategoriler ve temalar sunulmuştur.

Tablo 1.

Analiz Sonucunda Elde Edilen Kategoriler ve Temalar.

Kategoriler	Tema ve alt temalar
Psikolojik yardım arama süreci	Psikolojik yardım almaya duyulan ihtiyacın farkına varma
Danışan olma yaşantısı	Psikolojik yardım alabileceği kaynaklara ulaşma Duygusal yaşantılar
Psikolojik yardım almanın kazanımları	Psikolojik danışma sürecini bilmenin etkileri Mesleki kazanımlar Danışanın yaşantılarına ilişkin farkındalık Psikolojik danışma sürecinin etkililiğine ilişkin farkındalık Psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin farkındalık Kişisel kazanımlar Kendini tanımaya katkı sağlaması Değişimi desteklemesi

Psikolojik Yardım Arama Süreci

Bu kategori altında; *psikolojik yardım almaya duyulan ihtiyacın farkına varma* ve *psikolojik yardım alabileceği kaynaklara ulaşma* olmak üzere iki tema yer almaktadır.

Psikolojik yardım almaya duyulan ihtiyacın farkına varma: Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım arama sürecinde yaşadıkları sorunun farkına varmalarının etkili olduğundan bahsetmişlerdir (n=6). Katılımcılar psikolojik yardım almaya duyulan ihtiyacın farkına varma teması altında özellikle kendilerinin yaşadıkları *sıkıntıyı hissederek* (n=5) problemlerini gördüklerini belirtmişlerdir. Yaşadıkları sıkıntıyı hissetmeye ek olarak problemle başa çıkma konusunda *kendilerine pek yardımcı olamadıklarını* (n=4) da görmüşlerdir.

“Yaşamış olduğum sorunlar hem kendi ailevi hayatımı etkiliyordu hem özel hayatımı etkiliyordu hem öğrencilik hayatımı etkilemeye başlamıştı. Ve acilen yardım alma isteği o zamanlar duydum.” (K3)

“Problemlerimi görebiliyorum, fakat hani terzi kendi söküğünü dikemez mantığıyla kendime pek yardımcı olamadığımı gördüm. Diğer yandan bazı konuları konuşmaya ihtiyacım vardı.” (K4)

Psikolojik yardım alabileceği kaynaklara ulaşma: Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaya karar vermelerinde onları psikolojik yardım almaya yönelten kaynakların da etkili olduğu görülmüştür (n=5). Katılımcılar lisans eğitiminin üçüncü sınıfında aldıkları ders kapsamında grup yaşantısı geçirip *grup liderinin yönlendirmesiyle* veya *hocalarının yönlendirmesiyle* (n=2) psikolojik yardım almaya karar verdiklerini belirtmişlerdir. Psikolojik danışman adaylarını yardım almaya yönlendiren bir diğer kaynağın ise arkadaşları olduğu göze çarpmaktadır. Daha önce yardım almış veya almakta olan *arkadaşların yönlendirmesi* (n=3) de etkili olmaktadır.

“Grup yaşantı dersinde, ben bir problemimi açtım gruba ve orada ben ne kadar dolu olduğumu fark ettim. Hoca da iyi olur dedi bireysel bir yardım alman. Ondan sonra karar verdim ve zaten hemen o anlattığımın akabinde direkt başvurdum. Ondan sonra almaya başladım.” (K2)

“Arkadaşlarım özellikle çok öneriyordu bana. Sen de yardım al diye. Alanlar var çünkü bizim sınıftan, daha önce. Hani onlar diyordu bak bize iyi geldi senin için de iyi olabilir diye.” (K1)

Danışan Olma Yaşantısı

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım deneyimlerinin anlaşılmasına ilişkin ikinci tema olarak psikolojik danışman adayının danışan olma yaşantısı belirlenmiştir. Danışan olma teması altında *duygusal yaşantılar* ve *psikolojik danışma sürecini bilmenin etkileri* alt temaları yer almaktadır.

Duygusal yaşantılar: Psikolojik danışman adayları danışan koltuğunda oturmayla ilgili duygusal yaşantılarını *rahat ve güvende hissetme* (n=3) gibi olumlu ifadelerle; *stresli, kaygılı olma, hasta gibi hissetme* (n=4) gibi olumsuz ifadelerle ve her iki duyguyu da barındıran rahatlama ardından *çökkünlük* gibi *ambivalans* (n=2) duygularla açıklamışlardır.

“Psikolojik danışman adayı olarak yardım almanın en iyi yanı kendimi rahat hissetmem.”(K6)

“Güvende hissettim. Gerçekten de güvenebileceğim biri vardı ve ona tüm açık yüreklilikle anlatabildim yani derdimi.” (K2)

“Fakat danışan koltuğuna oturunca aslında o problemleri anlatırken birazcık daha duygu yoğunluğunuz artıyor. Stresli oluyor yani. Rahat gelmedi.” (K4)

“Kendimi hasta gibi hissettim.”(K3)

“Bu kadar kaygı verici olduğunu bilmiyordum.” (K5)

Ayrıca katılımcılardan psikolojik yardım almayı bir canlıya veya nesneye benzetmeleri istendiğinde de yaşadıkları duygusal yaşantılardan yola çıkarak benzetmeler yapmışlardır. Katılımcıların benzetmelerinde başa çıkamadıkları bir durumla ilgili desteklenmiş olma yaşantısının baskın olduğu görülmektedir. Tablo 2’de psikolojik danışman adaylarının benzetmeleri sunulmuştur.

Tablo 2.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Metaforu.

Katılımcılar	Psikolojik yardım alma metaforu
K1	Ayağın kırıldığında verilen koltuk değneği
K2	Hafifleten, arıtan bir su
K3	Tozlu bir lambanın tozunun silinmesi
K4	Aküsü biten arabanın ittirilmesi
K5	Gideceği yere yönlendiren yol tabelası
K6	Anahtarla kişinin kapıyı açmasına yardım
K7	Ayağı kayan birinin elinden tutup kaldırmak
K8	Kişinin göremediklerini yansıtan bir ayna

Psikolojik danışma sürecini bilmenin etkileri: Psikolojik danışman adayları danışan oldukları sürecin başlangıcında bocalayarak *danışan rolüne girmekte zorlandıklarını* (n=4) belirtmişlerdir. Psikolojik danışman adayları yardım sürecinin başında psikolojik danışmanlarını *gözlemlediklerini*, *psikolojik danışmanlarının hareketlerini kontrol ettiklerini* ve *tepkilerini kategorilediklerini* (n=5), *amacını tahmin etmeye çalıştıklarını* (n=2) ifade etmişlerdir. Katılımcılar, danışan olmakla ilgili rol karmaşası yaşamının yanı sıra psikolojik danışma alanıyla ilgili eğitim almış olmalarının, süreci bilmelerinin etkilerinden de bahsetmişlerdir. Ayrıca psikolojik danışman adayları psikolojik yardım sürecini bilmelerinin *güvenebileceklerini bilme* (n=1), *bölümde öğrendikleriyle farkındalıklarının yüksek olması* (n=2) ve *hızlı ilerleme* (n=2) gibi etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik danışman adayları, psikolojik danışma alanıyla ilgili eğitim almış olmalarının kendi yardım süreçlerini güçleştiren yanları olduğuna da değinmişlerdir. Sürecin hızlı ilerlemesiyle verilen *tepkilerin ağır geldiğini* (n=1), derste gördükleri için *tepkilerin samimiyetsiz geldiğini* (n=3) ifade etmişlerdir.

“Hatta bir arkadaşım şöyle bir benzetme yapmıştı. Dayak yemiş gibi oluyorsun demişti. O şeyi gördüm hakikaten hani, hem rahatlıyorsun, hem böyle bir çökkünlük geliyor üstüne.” (K1)

“Başta çok böyle bocaladım açıkçası. Hatta böyle danışmanımın her hareketini kontrol ediyordum ilk oturumlarda. Şimdi yansıma yaptı, şimdi şunu yaptı falan diye. ... Soruları falan kategoriliyordum. Aa bak açık uçlu soru sordu. Bunun bir amacı var, kapalı uçlu sordu diye. Sürekli bir kendimi başta veremedim, ne yapıyor sürekli şu an şunu yapıyor diye. Sonra böyle ikinci üçüncü oturumdan sonra artık iyice danışan rolüne girdim. Ondan sonra gerçekten kendimi iyice bıraktım.” (K2)

“Ben karşımdakine, psikolojik danışmanıma güvenilebileceğimi biliyordum. Gizlilik konusunda kafamda hiçbir problem yoktu. Her şeyin aramızda kalacağını biliyordum. Zaten bunlar bölümde de öğretilen şeyler. ... Ben ikinci oturumun sonunda ben kendimi baya açmıştım.” (K4)

“O ortamı biliyoruz, ne sağlanması gerektiğini, ne bekleyeceğimizi biliyoruz. Hani yardım sürecinin işleyişini biliyorduk.” (K6)

Psikolojik Yardım Almanın Kazanımları

Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım aldıkları süreçte bazı kazanımlar elde ettiklerinden bahsetmişlerdir. Bu kazanımların ise mesleki kazanımlar ve kişisel kazanımlar temaları altında toplandığı görülmüştür.

Mesleki kazanımlar: Mesleki kazanımlar olarak psikolojik danışman adaylarının mesleklerini icra etmelerinde etkili olacak kazanımlar bir araya getirilmiştir. Bu kazanımlar yine birer alt tema olarak *danışanın yaşantılarına ilişkin farkındalık, psikolojik danışma sürecinin etkililiğine ilişkin farkındalık ve psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin farkındalık* şeklinde gruplandırılmıştır.

Danışanın yaşantılarına ilişkin farkındalık: Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım alırken danışanlarının gözünden psikolojik yardım sürecinin nasıl görüldüğünü anladıklarını belirtmişlerdir. *Danışanla empati* (n=8) kurmayı öğrendiklerini, danışanlarını daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir. Psikolojik danışman adayları danışanın neler yaşadığını anlamının yanı sıra *danışanın yardım isteğini gördüklerini ve ihtiyaçlarını fark ettiklerini* (n=8) söylemişlerdir. Psikolojik yardım sürecinde psikolojik danışman adayları ayrıca *danışanın gözünden psikolojik danışman algısının nasıl olduğunu* (n=2) deneyimlediklerini de belirtmişlerdir.

“Daha iyi bakabildim danışanımın açısından. Sonra mesela kendimi açmak konusunda da hani burada oturunca insan daha iyi anlıyor. En özelini anlatıyorsun. O çok farklı bir duyguymuş. O kadar da aslında kolay değilmiş.” (K5)

“Şeyi çok fark ettim. Konuşma ihtiyacı. İnsanın ne kadar çok konuşma ihtiyacı duyduğunu fark ettim.” (K2)

“Ben psikolojik danışman koltuğunda otururken bir hata yaptığımı fark ettiğimde çok düşünürdüm ‘Böyle hani bu söylenir mi? Çok saçma bir soru oldu.’ falan diye. Ama danışan koltuğunda otururken o (psikolojik danışman) ne derse desin çok fark etmiyor esasında. Çünkü o ne söylerse söylesin kötü bir şey söylemediği sürece, sana iyi geliyor. Onun yaptığı hataları fark etmiyorsun aslında.” (K1)

Psikolojik danışma sürecinin etkililiğine ilişkin farkındalık: Mesleki kazanımlar teması altında yer alan bir diğer tema ise psikolojik danışmaya ilişkin değişen algılar olmuştur. Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım aldıkları süreçte *psikolojik danışmaya ilişkin inançlarının arttığından* (n=4), *psikolojik yardım sürecinin etkili olduğunu* (n=5) gördüklerinden bahsetmişlerdir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma sürecine ilişkin değiştiğini dile getirdikleri bir diğer noktanın da *değişimin zorluklarını* (n=3) ve *uzun bir süreç gerektirdiğini görmeleri* (n=2) olduğu söylenebilir.

“En başta dediğim gibi inancım arttı bir kere sürece. Yaptığım işe inancım arttı daha doğrusu, yapacağım işe.” (K2)

“Açıkçası psikolojik danışmayı ben uygularken bile çok yararı olacağını düşünmüyordum. Danışanım yine olumlu geribildirimler veriyordu ama şey diyordum hep “ya yok o kadar olmamıştır, abartıyordur, sadece onu dinlediğim için öyle hissediyordur.” Tarzında düşüncelerim vardı. Fakat sürecin içine danışan olarak girince faydasını çok daha iyi gördüm diyebilirim.” (K4)

“Kolay bir süreç de değilmiş yani onu gördüm.... Bazı şeylerin değişmesi kolay değilmiş mesela. Süreç benim düşündüğüm kadar kısa değilmiş.” (K1)

“Çünkü işte şeyi anladım, hani sadece görüşme burada bitmiyor. Esas buradan gittikten sonra danışan konuşulanların üzerine düşünmeye başlıyor.” (K3)

Psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin farkındalık: Mesleki kazanımlar teması altında yer alan son alt tema ise psikolojik danışma oturumlarında kullanılan becerilere ve tekniklere ilişkin farkındalık olarak ele alınmıştır. Psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin farkındalığın iki alt tema altında toplandığı görülmüştür. Bunlar psikolojik danışma ilişkisinin önemi ve psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin model alma olarak adlandırılmıştır.

Psikolojik danışma ilişkisinin önemi: Psikolojik yardım sürecinde psikolojik danışman adayları aynı zamanda psikolojik danışman danışan arasındaki ilişkinin temel bir unsur olduğunu gördüklerini (n=2) belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanın rahatlığının (n=5) ve mizahın kullanılmasının (n=2) da psikolojik danışma ilişkisinde önemli olduğunu fark ettiklerini vurgulamışlardır.

“Şey çok önemli bence hem yardım verirken hissediyordum, yardım alırken de doğruluğuna inandım. Danışanla kurduğun ilişki gerçekten hani her şeyi aslında alıp götürüyor yani. O teknikleri, müdahaleler, işte şeyler falan yerine o ilişkiyi bir oturttuğun zaman, olumlu pozitif güven dolu bir ilişkiyi, her şey ilerliyor yani, onu fark ettim. Çok daha oturdu.” (K1)

“O koltukta daha rahat olunca sanırım danışan daha iyi hissediyor kendini. Ben birazcık da kendimi kasiyordum. Danışanım da kasiyordu haliyle. Burada psikolojik danışmanımı gördüm ben rahattı. Onun rahat olması benim de rahat olmamı sağladı.” (K4)

“Rahat bir oturuş tercih edeceğim, meslek hayatımda da. Çünkü siz rahat olursanız danışan da rahat olur.” (K7)

Psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin model alma: Psikolojik danışman adayları psikolojik yardımı deneyimlerken psikolojik danışma becerilerinin önemini fark ettiklerini (n=4) ve becerileri nasıl kullanacaklarını gördüklerini (n=7) vurgulamışlardır. Psikolojik danışman adayları yardım aldıkları süreçte psikolojik danışmanın kullandığı teknikleri örnek aldıklarını (n=6) da belirtmişlerdir. Yapmamaları gerektiğine inandıkları becerilerin kullanılabileceğini (n=5), psikolojik danışmanın da hata yapabileceğini (n=2) gördüğünden bahseden ve psikolojik yardım sürecinde oturumların esnek olabileceğini gören (n=5) psikolojik danışman adayları da olmuştur.

“Sanırım hani o anındalığı çok fazla sağlayamıyordum. Kendim görüşmeler yürütürken de. Danışanlarımdan hiç öyle bir geribildirim almadım ve anındalığı kullanmadım. Anındalığı kullanmadığımdan dolayı da bir takım daha sonra sıkıntılar oldu. O olabilir diye düşünüyorum. Önemliymiş. Danışan koltuğuna geçtikten sonra bunu anladım.” (K3)

“Aaa bunu böyle yaptı, bak bu sorun olunca bunu yapmak gerekiyormuş şeklinde bu yoldan gidebiliyormuş” diye mesela hani kullandığımız o işte süreçte kullandığımız tetkiklerdir, kelimelerdir, işte bu tip şeyler. Sonra bana şey oldu. Bakış açısı geliştirmem açısından çok yararlı oldu ama bak bu sorun olduğunda bende bunu kullanabilirim, aaa bak bu güzelmış, yeni teknik öğrendim mesela, aa işte şu çizelge varmış ben bunu kullanayım gibisinden.” (K2)

“Yüzleştirme becerisinde aslında uygularken baya bir korkmuştum psikolojik danışmanken. Çünkü danışanın aslında incinebileceğini düşünüyordum sürekli böyle. Bana kızacağına. Aslında buraya oturduğumda çok daha olumlu bir etkisinin olduğunu gördüm. Kızmak yerine “aa evet ben bunu görememişim, bu gerçekten işe yararmış”. İşe yarar olduğunu gördüm.” (K4)

“Ben çok mükemmeliyetçi düşünen biriyim. Şey diye kuruyorum kafamda hep. Mesela dilin sürçmeyecek, işte mükemmel cümleler kuracaksın, kesinlikle devrik konuşma, tekleme etme falan filan diye. İşte filmlerde oluyor yaa muhteşem insan hani böyle duruşu bile iyileştiriyor. Ondan sonra danışan koltuğundayken danışmanımı izlerken; evet o da insan yani evet bazen ııı diyebiliyor yani, himm diyebiliyor, bazen durabiliyor, farklı bir şey yanlış bir şey söyleyebiliyor, onu düzeltebilir.” (K2)

“Ya işte başta planlayayım da 10 oturma olacak. O öyle olmuyormuş. Ya da işte ben planlı programlı gideyim de, önceden hazırlık yapayım. Hayır, o süreçte başka bir şey söyleyebiliyor danışan yani. Ben de yapabiliyorum yani yapabildim yani hayır bu hafta bu oldu. Bazen haftan nasıl geçti dediğinde “ya bu hafta bunu yaşadım, hiç iyi değildi. Şunu yaşadım iyi” dedim falan.” (K2)

Kişisel kazanımlar: Kişisel kazanımlar teması altında psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım sürecinden kendi kişisel gelişimlerine ilişkin edindikleri kazanımlar ele alınmıştır. Psikolojik danışman adaylarının kişisel kazanımlarının alt temalar olarak, *kendini tanımaya katkı sağlama ve değişimi destekleme* temalarında toplandığı görülmektedir.

Kendini tanımaya katkı sağlama: Katılımcılara sorulan psikolojik danışman adayı olarak psikolojik yardım almanın en iyi yanına ilişkin soruya verilen cevapların psikolojik yardım sürecinin kendini tanımaya yaptığı katkılara yönelik olduğu görülmüştür. Katılımcılar psikolojik danışman adayı olarak psikolojik yardım almanın en iyi yanının *“kendini kabul etmek (K1), kendini keşfetmek (K2), kendi hayatına dokunup değiştirebilmek (K3), kendi eksikliklerini görmek (K4), kendi bitirilmemiş işlerini bitirmek (K5), ve kendini, kendi eksikliklerini fark etmek (K8)”* olduğunu belirtmişlerdir.

Kendini tanımaya katkı sağlama teması altında katılımcılar psikolojik yardım sürecinin *kendilerine etraflıca bakmayı sağladığını, yardım sürecinde büyüyüp olgunlaştığını (n=1)* hissettiğini belirtmiştir. Kendilerine bakmaya başlamanın yanı sıra *duygularını tanımaya başladıklarını (n=4), kendi düşünce yapısını ve nasıl davrandığını gördüğünü (n=3)* de ifade eden katılımcılar olmuştur. Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım sürecinde *kendilerini kabullendiklerini (n=3)* dile getirmişlerdir. Psikolojik yardım alan psikolojik danışman adayları *güçlü-zayıf yanlarını fark ettiklerini (n=4)* söylemişlerdir.

“O şekilde de kendi duygularımı fark ettim. Mesela her duyguya ben ya en ufak bir şeye öfke diyordum. Kesinlikle çok öfkelenim falan diye. Ama şeyi öğrendim endişe olabilir, kaygı olabilir ya hani. Hangi duyguları yaşadığımı fark etmeyi öğrendim burada. (K2)”

“Genelde suçlayıcı bir yapımın olduğunu gördüm ben. Kendimde olan hataları da başkasına atfettiğimi fark ettim. Normalde mesela hani, tek taraflı düşündüğümü de gördüm ben. Şöyle empatiden biraz yoksun olduğumu da hissettim. Zaten bu özellikle yüzleştirmeler kısmında. Mesela danışmanımın “peki sen böyle söyleyince karşıdaki şöyle düşünüyor olamaz mı” gibi tepkileriyle. Baya bir farkına vardım aslında yaptığım yanlışların. Çok basit düşündüğümün de farkına vardım orda. (K3)”

“Kendime başka açılardan bakmayı da gördüm bu süreçte. Elimde olmayan şeyleri kafama çok taktığımı gördüm. Bunların da bana çok güzel aksettirildiğini düşünüyorum danışma sürecinde.” (K7)

“Ama bir şeyler fark ettirdi o bana. Nasıl diyeyim. Arkadaşlarıma psikolojik danışman gibi davranmaya çalışıyordum. Hani yapmacık da olsa bir şeyler. Hani ben olmuyorum, ben arkadaş değilim de işte böyle mesleğe hazırlanmaya çalışan amatör bir psikolojik danışman gibi davranmışım onu fark ettim.” (K8)

“Kendimi tanımaya başlayınca mesela kendimi sevmiyordum ama kendimi tanımaya başlayınca dedim ki: “Ya aslında o kadar kötü değilmiş yani. İyi de olsa birkaç tane de olsa özelliklerim varmış hani.” İli içinde gizliymiş hani onları bulup çıkarmak...” (K3)

“Hani kendim hakkında özellikle fark etmediğim pek çok şey varmış. Hani bir psikolojik danışman olarak aynı zamanda kişi kendi güçlü yanlarını da zayıf yanlarını bilmeli ve bunları bence kullanması gerekiyor... Onu çok iyi kazandırdı bana. Güçlü yanlarım neler? Zayıf yanlarım neler? Ya da hani mesela geliştirilmesi gereken yanlarım neler? Bunları bilmek çok açıkçası iyi geldi bana.” (K3)

Değişimi destekleme: Bu alt tema ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım sürecinde duygu, düşünce ve davranışlarında değişim sağladıklarını ortaya koymaktadır. Katılımcılar *sosyal desteğin değerini fark ettiklerini* (n=2) ifade etmişlerdir. Psikolojik yardım alan psikolojik danışman adayları *yanlış inançlardan ve önyargılardan kurtulduklarından* (n=6) bahsetmişlerdir. Psikolojik danışman adayları kişisel kazanımlar teması altında psikolojik danışma sürecinin *travmayı atlattıklarına veya bitirilmemiş işlerini bitirmelerine* (n=3) yardım ettiğini dile getirmişlerdir. Psikolojik yardım aldıktan sonra *ilişkilerinde gelişmeler* (n=2) yaşayan psikolojik danışman adayları olmuştur. Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım aldıktan sonra *kendilerini açmaya* (n=2) başladıklarını da ifade etmişlerdir. Psikolojik danışman adayları ayrıca *duygu durumlarında da değişiklik* (n=1) olduğunu dile getirmişlerdir.

“Aslında benim sosyal ilişkilerim çok iyi değildir böyle, çevremle konuşmayı falan çok sevmem ama şeyi de fark ettim aslında hani sosyal desteğin ne kadar önemli olduğunu danışan koltuğundayken fark ettim ben yani. Bu sana iyi gelecek diye evet o danışma sürecinden sonra da en azından bana iyi gelecek kadar kişilerle paylaşmaya başladım yaşantılarımı.” (K2)

“Ne bileyim hani o değersizlikle ilgili duygularım vardı mesela. Şimdi kendimi daha değerli, kendimi daha güvenli bir şekilde hissedebiliyorum.” (K3)

“Bir değişim yaşadım. Bu yüzden karamsar düşüncelerim azaldı. Kendime olan sevgim ve saygım başkalarının sevgisi ve saygısından geçmediğini kavradım. Beni depresyona sürükleyecek karamsar düşüncelerimden bayağı kurtuldum.” (K5)

“Travma niteliğinde bir olaydı. İli onu anlatarak, dışarı dökerek zamanında yaşamadığım duyguları ben oturumda yaşadım. Onları dışarı dökerek bir anlamda benim ya yıkadım içimi öyle diyelim yani.” (K2)

“Psikolojik danışman adayı olarak yardım almanın iyi yanı kendi bitirilmemiş işlerimi bitirmektir.” (K5)

“İletişim yönünden geliştirdiğini düşünüyorum ben daha çok. Bu konuda karşı tarafın neler hissettiğini artık daha iyi anlayabiliyorum.” (K4)

“Bir şey hissediyorsam, düşünüyorsam söylemeye başladım hani. Eskiden biraz daha tutardım zaten bu içinde tutma meselesi çok böyle, tutuyordum içime patlıyordu. Mesele oydu. Şimdi böyle bir şey olduğunda söylüyorum. Yapıyorum. Değişen şey oldu, etrafımdaki insanlar da fark etti.” (K1)

Tartışma ve Sonuç

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almayı nasıl deneyimlediklerini incelemeyi amaçlayan bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım sürecine ilişkin deneyimleri “psikolojik yardım arama süreci, danışan olma yaşantısı ve psikolojik yardım almanın kazanımları” kategorileri altında toplanmıştır. Her bir kategoride yer alan temalar ise Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1. Psikolojik yardım alan psikolojik danışman adaylarının deneyimleri.

Yurtdışında yapılan, yorumlayıcı fenomenolojik analizin (Interpretative phenomenological analysis/IPA) kullanıldığı pek çok araştırmada da benzer içerikte temaların ortaya çıktığı görülmektedir (Daw & Joseph, 2007; Kumari, 2011; Rake & Paley, 2009; Rizq & Target, 2009; Von Haenisch, 2011). Söz konusu araştırmalarda, psikolojik yardım alma deneyiminin kişisel ve mesleki gelişime katkıları (Daw & Joseph, 2007; Kumari, 2011; Murphy, 2005; Rake & Paley, 2009; Rizq & Target, 2009; Von Haenisch, 2011) ve eğitimin bir gereği olarak psikolojik yardım almanın zorunlu olmasının sürece etkileri (Von Haenisch, 2011) gibi içeriklerin yer aldığı temalar dikkat çekmektedir. Bu araştırmada, mesleki eğitim kapsamında psikolojik yardım almaları zorunlu olmadığı ve katılımcıların kendi isteğine bağlı olduğu için, yapılan araştırmalardan farklı olarak psikolojik yardım arama süreci ayrı bir tema olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik yardım alma deneyimleri bir süreç olarak ele alınmış, bu doğrultuda yardım alma sürecinin başından, psikolojik yardımın sonlanmasına kadar tüm deneyimleri süreç temelli olarak temalaştırılmıştır.

Bulgularda, psikolojik yardım arama sürecinde psikolojik danışman adaylarının, mevcut problemini ve bu problemiyle kendilerinin baş edemediklerini fark etmeleri sonucunda psikolojik yardıma başvurduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra bulgularda görüldüğü üzere, psikolojik danışman adayları, lisans eğitimleri sırasında aldıkları derslerdeki yaşantıları sonucunda probleminin farkına vardığında ya da öğretim elemanlarının ve daha önce psikolojik yardım alan arkadaşlarının yönlendirmesiyle de psikolojik yardım alma talebinde bulunmaktadır. Bu bulgunun psikolojik yardım arama literatürüyle paralel olduğu görülmektedir. Öyle ki, psikolojik yardım arama süreci bireylerin problemleri olduğunu fark etmeleriyle başlamakta ve yardım almaya karar verme ve ulaşılabilir ve uygun yardım kaynaklarını bulma biçiminde devam ettiği bilinmektedir (Saunders, 1993). Çeşitli yaşamsal zorluklarla kendi kendine baş edemeyen bireyler başkalarının yardımına ihtiyaç duymakta, öncelikle yakın arkadaşlarından ya da aile üyelerinden aldıkları öneri ya da desteklerle problemleriyle baş etmeye çalışan bireyler, eğer bu yol onların problemlerini çözmelerine yardım etmezse (Hinson & Swanson, 1993; cite in: Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, & Terzi, 2012) yardım kaynaklarından bir diğeri olarak profesyonel psikolojik yardıma yöneldiği bilinmektedir. Psikolojik danışman adayları için de benzer bir sürecin işlediği görülmektedir. Bulgularda psikolojik yardım arama süreciyle uyumlu bir sürecin ortaya çıkması olağan görülmektedir. Çünkü Türkiye’de ruh sağlığı çalışanlarının lisans ve lisansüstü eğitimleri psikolojik yardım alma zorunluluğu içermemektedir. Dolayısıyla araştırma bulguları, katılımcıların gönüllü olarak deneyimledikleri psikolojik yardım sürecini kapsamaktadır. Bu yönüyle bakıldığında, lisans eğitimleri sırasındaki yaşantılar, katılımcıların psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymasında ve psikolojik yardım alabileceği kaynaklara ulaşmasında kolaylaştırıcı görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerinde öne çıkan bir diğer boyut, “danışan olma yaşantısı”nın psikolojik danışmanlarda yarattığı duygular ve psikolojik danışma sürecini bilmelerinin kendi psikolojik yardım alma süreçlerine etkileridir. Bulgularda görüldüğü üzere, psikolojik danışma sürecini bilmeleri psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışmanla terapötik ilişki kurmalarını ve sürecin hızlı ilerlemesini desteklemiş ancak beraberinde danışan ve psikolojik danışman rolü arasındaki rol karmaşası yaşamalarına yol açmıştır. Katılımcılar, danışan oldukları süreç içerisinde başta danışan rolüne girmekte zorlandıklarını, psikolojik danışmanlarının tepkilerini kontrol ettiklerini ve psikolojik danışmanlarını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Oteiza’nın (2010) araştırmasında da katılımcıların bir kısmı, süreç boyunca kendilerinin de terapist olduğunu düşünmemeye çalıştıklarını belirtmekte ve yaşadıkları içsel çatışmaları terapistlerinin tarzlarına direnmeleri olarak tanımlamaktadır. Her ne kadar başlangıçta rol karmaşası yaşadıklarını ifade etseler de psikolojik danışman adayları süreci teorik eğitimleri ve kendi uygulamaları dolayısıyla bildikleri için öğrenmiş olduklarının farkında olduklarına, güven ve gizlilik konusunda kafalarında soru işaretleri olmadığı için de psikolojik yardım sürecinin hızlı ilerlediğine değinmişlerdir.

Bulgulara göre danışan koltuğunda oturmanın psikolojik danışman adaylarında rahatlık, güven gibi olumlu duyguların yanı sıra stres, kaygı ve zaman zaman çökkünlük hissini yarattığı görülmüştür. Von Haenisch (2011) araştırmasında, katılımcıların aldıkları psikolojik yardım ile birlikte bir rahatlama yaşadıklarına, içgörü ve farkındalık kazandıklarına, yeni bir dünya görüşü kazandıklarına ve kendilerine keşfetme yolculuğunun devam ettiğine değinmişlerdir. Ciclitira, Starr, Marzano, Brunswick ve Costa (2012) da benzer şekilde içgörü ve farkındalık kazanmanın, kendini keşfetmenin etkisini ortaya koyduğu araştırmasında da katılımcılar psikolojik yardım alma deneyimini hem yararlı hem de zararlı bir durum olarak aktarmıştır. Öyle ki bir katılımcı, psikolojik yardım deneyimini acı ama yararlı bir yolculuğa benzetmiş, bir diğeri ise bu deneyimi oldukça zorlayıcı bulduğunu belirtmiştir. Psikolojik yardım sürecini nasıl algıladıklarını ortaya çıkarmaya yönelik metafor sorularında ise psikolojik danışman adayları, psikolojik yardım aldıkları süreçte en çok “desteklenme yaşantılarına” vurgu yapmıştır. Benzer bir araştırmada da katılımcıların kendilerini klinik ve akademik çalışmalarına ilişkin duygusal ve bilişsel olarak desteklenmiş hissettikleri belirtilmiştir (Von Haenisch, 2011).

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimlerinin öne çıkan üçüncü boyutu olarak, psikolojik yardım alma sürecinin kazanımları dikkat çekmektedir. Bu kazanımlar, mesleki kazanımlar ve kişisel kazanımlar olarak yapılandırılmıştır. Yapılan pek çok araştırmada bu iki temanın ortaya çıktığı görülmektedir (Daw & Joseph, 2007; Grimmer & Tribe, 2001; Oteiza, 2010; Von Haenisch, 2011). Bu araştırmanın bulgularına göre mesleki kazanımlar, psikolojik danışman adaylarının, danışanların yaşantılarına, psikolojik danışma sürecinin etkililiğine ve psikolojik danışma beceri ve tekniklerine ilişkin farkındalıklarının artmasını içermektedir.

Mesleki kazanıma ilişkin bulguların literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Macran vd. (1999) psikolojik yardım alma yaşantısı geçiren terapistlerin kendi terapistlerini rol model aldıklarına, duruşunu ve tekniklerini taklit ettiklerine değinmiştir. Ayrıca, teorik bilgilerin uygulamaya aktarılması ve terapistin bir rol model olarak görülmesi psikolojik yardım alma deneyiminin mesleki kazanımı olarak açıklanmaktadır (Ciclitira et al., 2012; Oteiza, 2010). Von Haenisch (2011) ise araştırmasında, katılımcıların psikolojik yardım alma deneyimi ile temel psikolojik danışma becerilerini geliştirdiklerini, ileri becerilere ilişkin model gördüklerini belirtmektedir.

Aynı zamanda psikolojik danışman adayları psikolojik danışma beceri ve tekniklerini uygulamada görmelerini bir mesleki kazanım olarak belirtmişlerdir. Yeni teknik öğrenmek, oturumun esnek planlanmasının gerekliliğini görmenin yanı sıra, sürecin bir parçası olan danışan-psikolojik danışman arası ilişkinin de önemini fark etmişlerdir. Von Haenisch’in (2011) araştırmasında da psikolojik yardım alma deneyimi ile katılımcıların terapötik ilişkinin anlamını ve olumlu ilişki algısını keşfettikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcılar, psikolojik yardım alma deneyimleri boyunca, teoride etkisiz ya da gereksiz buldukları becerilerin danışan oldukları süreçte işlevsel olduğunu fark etmişlerdir. Yapılan bir araştırmada da benzer şekilde, psikolojik yardım alma deneyiminin, danışana hangi müdahalelerin daha etkili ya da daha az etkili görüldüğünü gözlemleme fırsatı verdiğini ortaya koymaktadır (Ciclitira et al., 2012).

Bulgulara göre, bu süreçte edinilen kazanımlardan biri de, psikolojik danışman adaylarının, danışana yönelik empati kurma ve danışanın gözünden psikolojik danışmanın birey olarak nasıl algılandığını deneyimleme fırsatı elde etmeleridir. Rizq ve Target (2009) danışan gözünden terapisti görebilme fırsatı sunmasının psikolojik yardım almanın olumlu bir yönü olarak görüldüğünü belirtmektedir. Macran vd. (1999) ise yaptıkları araştırmada, terapistlerin, kendi psikolojik yardım süreçlerinde terapinin nasıl hissettirdiğini deneyimlediklerini ifade ettiklerini rapor etmiştir. Bu deneyimin, terapistlerin danışanlarına ne söyledikleri ve ne yaptıklarına karşı daha duyarlı hale gelmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Daw ve Joseph (2007) danışan rolünü üstlenerek yaşantısal öğrenmeyi deneyimlemeye fırsat vermesi açısından psikolojik yardım alma deneyiminin katılımcılar açısından değerli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının yardım aldıkları süreçte psikolojik danışmanın etkililiğine ilişkin algılarının değiştiğinden, yaptıkları işe inançlarının arttığından bahsettikleri görülmüştür. Grimmer ve Tribe (2001) de araştırmasında benzer olarak psikolojik yardım almanın terapistlere psikoterapinin nasıl işlediğini göstererek terapötik sürecin gücüne ve kullanılabilirliğine inançlarını artırdığını ortaya koymuştur. Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışman adaylarının da benzer bir kazanım edindikleri görülmektedir.

Kişisel kazanımlar teması altında ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım sürecinden kendi kişisel gelişimlerine ilişkin edindikleri kazanımlar ele alınmıştır. Kendini tanıma, duygu, düşünce ve davranış değişimi sağlama bu süreçte psikolojik danışman adaylarının kişisel kazanımları olarak yer almaktadır. Ciclitira vd. (2012) yaptıkları araştırmada, kişisel konuları çalışabilmeye, kişisel bir yolculuğa fırsat vermesini psikolojik yardım almanın kişisel bir kazanımı olarak belirtmiştir. Von Haenisch (2011) da bu deneyimin kişisel farkındalığı ve psikolojik danışmanlıkta profesyonelliği artırdığını, dolayısıyla kişisel gelişime önemli bir etkisi olduğunu vurgulamıştır.

Psikolojik danışman adayları psikolojik yardım almalarının en iyi yanının ne olduğuna ilişkin soruya ise, kendini tanımaya yönelik bir yaşantı olduğunu vurgulayarak cevap vermişlerdir. Bu süreçte kendilerini keşfettiklerini, kendilerine etraflica bakarak büyüüp olgunlaştıklarını, aynı zamanda duygu, düşünce ve davranışlarında da değişim sağladıkları konular olduğunu dile getirmişlerdir. Bu bulguyla paralel olarak, Oteiza (2010) yaptığı araştırmada, psikolojik yardım alma deneyiminin katılımcıların kendi sorunlarıyla baş edebilmesini, bilinmeyen yönlerinin ortaya çıkarılmasını desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Grimmer ve Tribe (2001) de psikolojik yardım alma, terapistlerin problem veya çatışma yaşadıkları alanlar konusunda farkındalıklarını geliştirebildiğini, böylece de bu problemlerin danışanla çalışmasını etkilemesinin önlenmiş olacağını vurgulamaktadır. Macran vd. (1999) da araştırma bulgularına farklı bir açıdan bakarak psikolojik yardım almanın terapistlerin kendi duygularını ve düşüncelerini bilmesini sağladığını, böylece psikolojik yardım sürecinde kendi duygularını ve danışanın duygularını ayırmaya yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Mesleki geçmişleri, teorik yönelimleri, mesleki deneyimleri farklı ruh sağlığı çalışanları ile yürütülen araştırma sonuçlarının derlendiği araştırmalarda da psikolojik yardım almanın, terapistin duygusal ve ruhsal işlevselliğini geliştirdiği, terapist-danışan ilişkisinde kişisel dinamikleri daha kapsamlı anlamayı sağladığı, danışan rolüne girmiş olmanın danışanlarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olmalarını desteklediği ve danışanların zorlanmalarına daha çok saygı duymalarını sağladığı, terapistin model olmasından dolayı, pek çok yöntem, teknik gözlemlene fırsatı sunduğu sonuçları dikkat çekmektedir (Macran & Shapiro, 1998; Orlinsky, Norcross, Ronnestad, & Wiseman, 2005). Dolayısıyla araştırmanın kişisel ve mesleki kazanım bulgularının, psikolojik yardım alan ruh sağlığı çalışanları ile yürütülen araştırma sonuçlarıyla benzer olduğu görülmektedir. Özetle bu araştırmanın bulguları, psikolojik danışman adaylarının başta bir bocalama süreci yaşasalar da psikolojik yardım almayı duygusal olarak oldukça destekleyici bulduklarını ve bu süreçte önemli kişisel ve mesleki kazanımlar edindiklerini ortaya koymuştur.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Daha önce söz edildiği gibi, Türkiye’de genel olarak ruh sağlığı çalışanlarının kendilerinin psikolojik yardım almasıyla ilgili araştırmaların yurtdışı literatüre görece yeni ve sınırlı sayıda olduğu dikkati çekmektedir (Bilican & Soygut Pekak, 2015; Tanıkyan, 2008). Yurt dışındaki araştırmalarda da tartışıldığı üzere, psikolojik yardım almanın Türkiye’de lisans eğitimindeki gerekliliğinin, zorunlu ya da gönüllü olmasının avantajları ve dezavantajlarının daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi, araştırılması gerekmektedir. Psikolojik yardım kaynaklarının yetersizliği ve bu zorunluluğu karşılayacak yapılandırılmamış bir sistemin olmaması düşünüldüğünde Türkiye’de psikolojik danışmanların lisans eğitiminde psikolojik yardım almalarının zorunlu olmasını önermek pek gerçekçi ve işlevsel görünmemektedir. Yurt dışı literatürde de henüz bu deneyimin etkililiğinin net olarak ortaya konduğunu söylemek güçtür. Ancak en azından psikolojik danışman adaylarının olumlu deneyimlerinden yola çıkılarak psikolojik danışman eğitiminde, gerçek danışan olarak danışan koltuğuna oturmalarının etkilerinin göz önünde bulundurulması ve psikolojik yardım almayı deneyimlemeleri için fırsat sağlanması önerilmektedir. Bu noktada, psikolojik danışman adaylarına uygun psikolojik yardım kaynakları bulmasında kılavuzluk edilmesi gerekmektedir. Lisans eğitiminde psikolojik yardım almanın olası etkilerinin ve mesleki gelişimi destekleyici olmasının vurgulanması da bu amaca hizmet edebilir.

Öte yandan literatürde vurgulandığı üzere, ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik yardım alması, kişisel ve mesleki gelişiminde önemli bir adım olarak görülmektedir (Daw & Joseph, 2007; Norcross & Guy, 2005; Williams et al., 1999; Wiseman & Shefler 2001). Bu yönüyle Türkiye’de de ruh sağlığı hizmeti sunan tüm meslek gruplarıyla ve bu mesleklerin eğitimini alan öğrencilerle de benzer araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir. Bu araştırmalarda, mesleki gelişim basamaklarının özellikleri, mesleki yetkinlik, mesleki deneyim, mesleki tükenmişlik ve psikolojik yardım arama literatüründe sıklıkla ele alınan psikolojik yardım arama tutumu, psikolojik danışmadan beklentiler gibi çeşitli değişkenlerin incelenmesi önerilebilir.

Bu araştırmanın sonuçları, nitel araştırmanın doğası gereği yalnızca araştırmaya katılan katılımcıların deneyimleri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma katılımcıların psikolojik yardım alma deneyimlerinin üzerinden çok uzun süre geçmeden yapılmıştır. Kuşkusuz psikolojik danışman adaylarının edindiği deneyimler burada bahsedilenle sınırlı olmayabilir. Psikolojik yardımın deneyimlenmesine ilişkin algının zaman içerisinde farklı anlamlar kazanıp kazanmayacağını keşfetmek veya uzun vadede ortaya çıkacak deneyimlerin neler olduğunu görebilmek için boylamsal yeni çalışmalar yapılması gerekebilir. Bundan sonraki araştırmalar, psikolojik yardım alma deneyimleri sonrasında psikolojik danışma süreci yürütmüş katılımcılarla yürütülebilir, böylece deneyiminin sunduğu hizmete ve uygulamalarına etkisi ortaya koyulabilir. Bunun yanı sıra, bu araştırma psikolojik danışman adayları ile yürütülmüştür. Mesleğe başlayan ve farklı mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlarla da yeni araştırmalar yapılması önerilebilir. Farklı çalışma alanlarında çalışan psikolojik danışmanların psikolojik yardım alma ihtiyaçları farklılaşabilir ve psikolojik yardım alma deneyimlerinin kişisel ve mesleki gelişimlerine farklı etkileri olabilir. Yapılacak araştırmalar bu doğrultuda planlanabilir. Ayrıca Türkiye’deki araştırma sayısı ve içeriği göz önünde bulundurulduğunda, tüm ruh sağlığı çalışanlarını kapsayan araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bilgilendirme

Bu çalışma 7-9 Ekim 2015 tarihleri arasında düzenlenen XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

References

- American Counseling Association. (1997). *ACA governing council minutes*. Retrieved August 15, 2016, from http://www.counseling.org/Sub/Minutes/Governing_Council/1997_1017.pdf
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. Retrieved August 18, 2016, from <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>
- Atkinson, P. (2006). Personal therapy in the training of therapists. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 8(4), 407-410. doi:10.1080/13642530601038055
- Bilican, F. I. & Soygut Pekak, G. (2015). Professional development processes of trainee and experienced psychotherapists in Turkey. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26, 249-260. doi:10.5080/u8024
- Ciclitira, K., Starr, F., Marzano, L., Brunswick, N. & Costa, A. (2012). Women counsellors' experiences of personal therapy: A thematic analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(2), 136-145. doi:10.1080/14733145.2011.645050
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Trans.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, C., Corey, M. S. & Callanan, P. (2007). *Issues and ethics in the helping professions* (7th ed.). Pacific Grove CA: Brooks Cole Publ. Comp.
- Daw, B. & Joseph, S. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(4), 227-232. doi:10.1080/14733140701709064
- Elliott, R., & Partyka, R. (2005). Personal therapy and growth in experiential-humanistic therapies. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds). *The psychotherapist's own psychotherapy: Patients and clinicians perspective* (pp. 34-40). New York: Oxford University Press.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Geller, J. D., Norcross, J. C. & Orlinsky, D. E. (2005). *The psychotherapist's own psychotherapy: Patient and clinician perspectives*. *Psychotherapy*. doi:10.1037/0033-3204.44.2.235
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek*. (N.Voltan Acar, Trans.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Grimmer, A. & Tribe, R. (2001). Counselling psychologists' perceptions of the impact of mandatory personal therapy on professional development--an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 287-301. doi:10.1080/09515070110101469
- Kumari, N. (2011). Personal therapy as a mandatory requirement for counselling psychologists in training: A qualitative study of the impact of therapy on trainees' personal and professional development. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(3), 211-232. doi:10.1080/09515070903335000
- Laireiter, A. R. & Willutzki, U. (2005). Personal therapy in cognitive-behavioral therapy: Tradition and current practice. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds). *The psychotherapist's own psychotherapy: Patients and clinicians perspective* (pp. 41-51). New York: Oxford University Press.
- Macaskill, N.D. (1988). Personal therapy in the training of the psychotherapist: Is it effective? *British Journal of Psychotherapy*, 4, 219-226.
- Macaskill, N. D., & Macaskill, A. (1992). Psychotherapists-in-training evaluate their personal therapy: Results of a UK survey. *British Journal of Psychotherapy*, 9, 133-138. doi:10.1111/j.1752-0118.1992.tb01211.x
- Macran, S. & Shapiro, D. A. (1998). The role of personal therapy for therapists: A review. *The British Journal of Medical Psychology*, 71(1), 13-25. doi:10.1111/j.2044-8341.1998.tb01364.x

- Macran, S., Stiles, W. B. & Smith, J. A. (1999). How does personal therapy affect therapists' practice? *Journal of Counseling Psychology*, 46(4), 419-431. doi:10.1037/0022-0167.46.4.419
- Malikiosi-Loizos, M. (2013). Personal therapy for future therapists : Reflections on a still debated issue. *The European Journal of Counselling Psychology of Counselling Psychology*, 2(1), 33-50. doi:10.5964/ejcop.v2i1.4
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Murphy, D. (2005). A qualitative study into the experience of mandatory personal therapy during training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 27–32. doi:10.1080/14733140512331343868
- Norcross, J. C. & Guy, J. D. (2005). The prevalence and parameters of personal therapy in the United States. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds). *The psychotherapist's own psychotherapy: Patients and clinicians perspective* (pp. 165–176). New York: Oxford University Press.
- Orlinsky, D.E., Norcross, J.C., Ronnestad, M.H., & Wiseman, H. (2005). Outcomes and impacts of psychotherapists' personal therapy: A research review. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds). *The psychotherapist's own psychotherapy: Patients and clinicians perspective* (pp. 214–230). New York: Oxford University Press.
- Oteiza, V. (2010). Therapists' experiences of personal therapy: A descriptive phenomenological study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 222-228. doi:10.1080/14733140903337300
- Rachelson, J., & Clance, P. R. (1980). Attitudes of psychotherapists toward the 1970 APA standards for psychotherapy training. *Professional Psychology*, 11(2), 261-267.
- Rake, C. & Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Individuals, Groups and Organisations*, 15(3), 275–294. doi:10.1080/14753630903024481
- Rizq, R. & Target, M. (2009). The power of being seen: An interpretative phenomenological analysis of how experienced counselling psychologists describe the meaning and significance of personal therapy in clinical practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, 24(May), 37-41. doi:10.1080/03069880801926418
- Saunders, S. M. (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 554-564.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik yardım ilişkileri: Danışma ve psikoterapi* (3rd Ed.). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Tanıkyan, A. (2008). *Ruh sağlığı alanında hizmet verenlerin çalışma ortamlarındaki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Unpublished master's thesis, Marmara University, İstanbul.
- Von Haenisch, C. (2011). How did compulsory personal therapy during counselling training influence personal and professional development? *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(2), 148–155. doi:10.1080/14733145.2010.485693
- Williams, F., Coyle, A., & Lyons, E. (1999). How counselling psychologists view their personal therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 72(4), 545-555.
- Wiseman, H. & Shefler, G. (2001). Experienced psychoanalytically oriented therapists' narrative accounts of their personal therapy : Impacts on professional and personal development. *Psychotherapy*, 38(2), 129–141. doi:10.1037/0033-3204.38.2.129
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9th Ed.). Ankara: Seçkin.