



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMATİK SORUNLARINI ÇÖZMEDE DİNAMİK
YÖNELİMLİ KISA-YOĞUN-ACİL PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Canan ÇİTİL

Malatya - 2016

T.C
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMATİK SORUNLARINI ÇÖZMEDE DİNAMİK
YÖNELİMLİ KISA-YOĞUN-ACİL PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

(“BİLİMSEL VE TEKNOLOJİK ARAŞTIRMA PROJELERİNİ DESTEKLEME
PROGRAMI” KAPSAMINDA 2014 YILI 1. DÖNEM TÜBİTAK 1001 SOBAG
DESTEKLİ 114K170 NUMARALI PROJENİN BİR BÖLÜMÜDÜR)

Canan ÇİTİL

Danışman: Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM

Malatya - 2016

T.C.
İnönü Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Canan ÇİTİL tarafından hazırlanan LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMATİK SORUNLARINI ÇÖZMEDE DİNAMİK YÖNELİMLİ KISA-YOĞUN-ACİL PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI başlıklı bu çalışma, 05.08.2016 tarihinde yapılan sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

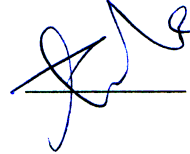
Danışman: Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM



Üye: Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR



Üye: Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ



O N A Y

...../...../201...

Prof. Dr. Burhanettin DÖNMEZ

Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırlanan“**Lise Öğrencilerinin Travmatik Sorunlarını Çözmede Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma Uygulaması**” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün yapıtların metin içinde ve kaynakçada, yöntemine uygun biçimde gösterildiğini belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Canan ÇİTİL

ÖN SÖZ

“Lise öğrencilerinin travmatik sorunlarını çözmeye yönelik kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulaması” başlıklı bu araştırma “Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Projelerini Destekleme Programı” kapsamında 2014 yılı 1. Dönem TÜBİTAK destekli 114K170 numaralı bir projenin ikinci aşamasında çalışılmaya değer bulunmuştur. İki yıl boyunca işbirliğinin değerini bir kez daha tatmama vesile olan proje ekibimize teşekkür ederim. Proje danışmanı olarak bir adım ileriye düşünmemize katkı sağlayan, alanın vazgeçilmezi Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR’a teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Tez jürimde bulunarak beni onurlandırdınız...

Akademik yaşantımın başında, mesleki vizyonumu değerli bilgi ve birikimleriyle oluşturan Ege Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğretim üyelerine saygılarımı sunarım.

Uzun soluklu yüksek lisans eğitimim sırasında ve tez çalışmamda desteğini her zaman hissettiğim, usta-çırak ilişkisini deneyimle fırsatı bulduğum, bana cesaret veren Üstadım Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM’a ve çalışmalarım sırasında bilgisini paylaşmaya her zaman hazır olan değerli Hocam Yrd. Doç. Dr. Abdullah ATLI’ye teşekkür ederim.

Ayrıca, çalışmalarım sırasında her zorlandığımda konuşup danışabildiğim Arş. Gör. Mehmet KAYA ve Arş. Grv. Ahmet TOGAY’a teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca manevi desteğini benden esirgemeyen Ayşe’ye ve Filiz’e teşekkür ederim. Teşekkürün az kaldığı Bozkuş Ailesi, desteğinizi unutmam. Ve Sevda, kıymetli dostum, teşekkürler.

Eğitim-öğretim yaşantım boyunca yorulduğum, sıkıldığım, heyecanlandığım, başardığımı hissettiğim her anımda benimle birlikte olan annem ve babam, fedakârlığınız ve emekleriniz benim için çok değerli. Tüm yaşamım boyunca her zor anımda yanımda olduğum canım ablam, sen olmasan eksik kalırdım. Hayatıma ortak olan eşim, yaptığım işe ne kadar değer verdiğini biliyorum. Hepinize teşekkür ederim. Sizleri seviyorum.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMATİK SORUNLARINI ÇÖZMEDE DİNAMİK YÖNELİMLİ KISA-YOĞUN-ACİL PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI

ÇİTİL, Canan

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM

HAZİRAN, 2016

Bu çalışma, travmatik sorunu olan lise öğrencilerinin sorunlarını çözmeye dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma (BEP) prosedürünü adım adım betimlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmadan elde edilen bulguların ve ortaya konulan önerilerin başta alan çalışanları olmak üzere, psikolojik danışman yetiştiren programlara, travmatik sorunları olan ergenlere ve ailelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, travmatik sorun yaşayan iki lise öğrencisinin sorunlarını çözmeye kullanılan kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulaması vaka inceleme yöntemiyle sunulmuştur. Araştırma için gönüllü olan katılımcılara uygulanan öntest (SLC-90-R, HKE, Beier Cümle Tamamlama Testi) sonuçları da dikkate alınarak uygulama başlatılmıştır. Ebeveyn boşanması nedeniyle psikolojik yardım talebinde bulunan danışan ile altı oturum; baba vefatı nedeniyle psikolojik yardım talebinde bulunan danışan ile dokuz oturum gerçekleştirilmiştir. Her bir oturum, video kaydına alınmış ve deşifre edilerek bu çalışmanın nitel bulgular kısmında kullanılmıştır. Danışanlara ait öntest-sontest-izleme test sonuçları da bu çalışmanın nicel bulgular bölümünde sunulmuştur.

Araştırma bulguları, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma prosedürünün travmatik sorunları olan lise öğrencileriyle çalışmaya uygun olduğunu göstermektedir. Danışanların BEP oturumları sırasında ve sonrasında gösterdikleri değişimler, kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın varsayımlarına ve elde edilen bulgulara göre tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencisi, Travmatik Sorun, Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma

ABSTRACT

DYNAMIC ORIENTED, SHORT-BRIEF-EMERGENCY PSYCHOLOGICAL COUNSELING TOWARDS SOLVING TRAUMATIC PROBLEMS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ÇİTİL, Canan

Master of Science, İnönü University Educational Sciences Institute

Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Assoc. Prof. Taşkın YILDIRIM

JUNE, 2016

This study aims to describe the step-by-step procedure of applying dynamic oriented, short-brief-emergency psychological counseling (BEP) towards solving traumatic problems of high school students. The findings of the study and the recommendations at the end are thought to contribute mainly to the people working in this field, programs aiming to graduate psychological counsellors, teenagers with traumatic problems and their families.

In this study, short-brief-emergency psychological counseling was presented through case study method to solve the traumatic problems of two high school students. The process was initiated by considering the pre-test (SLC-90-R, HKE, Beier Sentence Completion Test) results of the volunteers. Six sessions were completed with the client who sought psychological help due to his parents' divorce and nine sessions were completed with the client who lost his father. Each session was video recorded and transcriptions were used in the qualitative part of the study. Pre-test and post-test results of the clients were presented in the quantitative part of the study.

The findings revealed that short-brief-emergency psychological counseling is viable with the high school students experiencing traumatic problems. The change that the clients showed during and after the BEP sessions was discussed in accordance with the assumptions of short-brief-emergency psychological counseling and the findings of this study.

Key Words: High School Student, Traumatic Problem, Short-brief-emergency Psychological Counseling

İÇİNDEKİLER

T.C	i
ONUR SÖZÜ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
EKLER	x
TABLolar LİSTESİ	xi
GRAFİKLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I	14
GİRİŞ.....	14
1.1. Problem Durumu	14
1.2. Araştırmayı Destekleyen Kurumlar.....	17
1.3. Araştırmanın Amacı	17
1.4. Araştırmanın Önemi	18
1.5. Problem Cümleleri.....	22
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	22
1.7. Varsayımlar	23
1.8. Tanımlar	23
1.7.1. Sorun/Kriz	23
1.7.2. Gelişimsel Sorun/Kriz	23
1.7.3. Travmatik Sorun/Kriz.....	23
1.7.4. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma (B.E.P).....	23
1.7.5. Benlik Tasarımı Algısı.....	24
BÖLÜM II.....	25
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	25
2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	25
2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Travma	25
2.1.2. Kısa-Yoğun Acil Psikolojik Danışma	29
2.1.2.1. Tarihçe	29
2.1.2.2. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışmanın Temel İlkeleri	32

2.1.2.3. Kısa-Yoğun-Acık Psikolojik Danışmada Terapötik İlişki.....	33
2.1.2.3.1. Transferans	33
2.1.2.3.2. Terapötik Çalışma Uyumu.....	34
2.1.2.3.3. Terapötik Kontrat.....	35
2.1.2.4. Kısa-Yoğun-Acık Psikolojik Danışmada Terapötik Süreç.....	35
2.1.2.5. Kısa-Yoğun-Acık Psikolojik Danışmada Müdahale Teknikleri.....	37
2.1.2.6. Kısa-Yoğun-Acık Psikolojik Danışmada Oturumların İçerikleri	38
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	41
BÖLÜM III.....	45
YÖNTEM	45
3.1. Araştırma Modeli.....	45
3.2. Danışanlar.....	47
3.2.1. Danışan Bir: ELİF.....	47
3.2.2. Danışan İki: MEHMET	48
3.3. Psikolojik Danışman ve Süpervizör Bilgileri	48
3.3.1. Psikolojik Danışman.....	48
3.3.2. Süpervizör-1	49
3.3.3. Süpervizör-2	49
3.4. Ölçme Araçları	49
3.4.1. Semptom Tarama Listesi (SCL90R).....	49
3.4.1.1. Uygulama ve Puanlama	51
3.4.1.2. Geçerlilik ve Güvenirlilik	51
3.4.2. Beier Cümle Tamamlama Testi (B Formu)	52
3.4.3. Hacettepe Kişilik Envanteri	52
3.5. İşlem Yolu	56
BÖLÜM IV.....	57
BULGULAR	57
4.1. Birinci Danışan: Elif.....	57
4.1.1. Nicel Bulgular.....	57
4.1.2. Nitel Bulgular	59
4.1.2.1. Anamnez Oturumuna İlişkin Bulgular.....	59
4.1.2.2. İkinci Oturuma İlişkin Bulgular.....	67
4.1.2.3. Üçüncü Oturuma İlişkin Bulgular.....	75
4.1.2.4. Dördüncü Oturuma İlişkin Bulgular	87

4.1.2.5. Beşinci Oturuma İlişkin Bulgular	95
4.1.2.6. Altıncı Oturuma İlişkin Bulgular	99
4.2. İkinci Danışan: Mehmet	106
4.2.1. Nicel Bulgular.....	106
4.2.2. Nitel Bulgular	109
4.2.2.1. Anamnez Oturumuna İlişkin Bulgular.....	109
4.2.2.2. İkinci Oturuma İlişkin Bulgular.....	120
4.2.2.4. Dördüncü Oturuma İlişkin Bulgular	141
4.2.2.5. Beşinci Oturuma İlişkin Bulgular	151
4.2.2.6. Altıncı Oturuma İlişkin Bulgular	160
4.2.2.7. Yedinci Oturuma İlişkin Bulgular	175
4.2.2.8. Sekizinci Oturuma İlişkin Bulgular	186
4.2.2.9. Dokuzuncu Oturuma İlişkin Bulgular.....	189
BÖLÜM V.....	200
TARTIŞMA.....	200
5.1. Lise öğrencilerinin travmatik sorunlarını çözmede kısa-yoğun-acil psikolojik danışma (BEP) uygulama prosedürünün nasıl işlediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	200
5.2. BEP'in, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin duygu-düşünce ve davranışlarının dinamik nedenlerine odaklanıp geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağ kurmalarını destekleyerek iç görülerini ve bugüne uyum sağlamalarını nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	203
5.3. BEP ile, öğrenme-öğrenmeme ve yeniden öğrenme yaşantılarının ele alınmasının, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	205
5.4. BEP'in, danışan semptomlarını sistem yaklaşımıyla değerlendirerek travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	206
5.5. BEP'in, nesne ilişkilerini düzenleyerek egonun bütünleştirici işlevini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	208
5.6. BEP uygulamasındaki terapötik faktörlerin (pozitif transferans, terapötik çalışma uyumu, terapötik kontrat) travmatik sorunu olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	209
BÖLÜM VI.....	212

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	212
6.1. SONUÇ.....	212
6.2. ÖNERİLER:	213
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	213
6.2.2. Uygulamacılara Öneriler	214
KAYNAKÇA	215
EKLER	224
EK- 1: UYGULAMA İZİNİ.....	224
EK- 2: ETİK KURUL ONAYI.....	225
EK- 3: TAAHHÜTNAME	226
EK- 4: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	227
EK- 5: DANIŞANA AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ.....	228
EK- 6: AİLEYE AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ	229

EKLER

EK- 1: UYGULAMA İZİNİ.....	224
EK- 2: ETİK KURUL ONAYI	225
EK- 3: TAAHHÜTNAME.....	226
EK- 4: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	227
EK- 5: DANIŞANA AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ	228
EK- 6: AİLEYE AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ.....	229

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Planına Ait İşlem Yolu	56
Tablo 2. Elif'e Ait Beier Cümle Tamamlama Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları.....	58
Tablo 3. Mehmet'e Ait Beier Cümle Tamamlama Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları	107

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Elif'e Ait SCL-90-R Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları	57
Grafik 2. Elif'e Ait HKE Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları	58
Grafik 3. Mehmet'e Ait SCL-90-R Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları	106
Grafik 4. Mehmet'e Ait HKE Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları.....	107

KISALTMALAR LİSTESİ

B.E.P: Brief Emergeny Psychotherapy

SCL-90-R: Semptom Tarama Listesi

HKE: Hacettepe Kişilik Envanteri

PDR: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu, araştırmancının sınırlılıkları, araştırmaya ilişkin temel kavramlar ile araştırmancının gerekçesi ve önemi açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Yaşamı boyunca pek çok insan travmatik sorun veya sorunlarla karşılaşmaktadır. Travmatik sorunlar bazen deprem, sel, çığ gibi doğal afetlerle meydana gelmekte bazen de doğrudan veya dolaylı olarak trafik kazaları, göç, fiziksel-duygusal-cinsel şiddet, savaş, fiziksel-duygusal-cinsel istismar, terör gibi insan eliyle oluşmaktadır. İnsan eliyle oluşan travmalardan sonra hayata yeniden uyum sağlamak, doğal felaketlerden sonra gündelik yaşama yeniden alışmaya göre daha zordur. Travmatik olaylar kişilere kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini tersine çevirir (Herman, 2007, s. 43).

Travmatik yaşantı doğum öncesi başlayabileceği gibi, kişinin yaşamının sonlanmasıyla bir başkası için travmatik bir yaşantı oluşturabilecek ölçüde geniş ve beklenmediktir. Travmaya verilen tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterse de temel öge kişinin içinde bulunduğu gelişim dönemidir (Cihanoğlu, 2013; Erden ve Gürdil, 2009).

Ergenlik, diğer gelişim dönemleri gibi beklenen ve doğal bir süreç olarak görülmesine rağmen bireyi beklemediği şekilde yakalar. Ergenlikte, bu beklenmedik anlarla meydana gelen hayal kırıklığı travmanın önemli bileşenlerindedir (Parman, 2010, s. 31). Ergenlik, çocukluk çağı travmalarının devam ettirildiği ve aynı zamanda dönemin gelişim görevlerinin yerine getirilmesinin önemli olduğu bir dönemdir. Ergen için; bedensel özelliklerini kabul etmek, eril ya da dişil toplumsal rollerini üstlenmek, her iki cinsten akranlarıyla daha olgun ilişkiler kurmak, ebeveyn ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını kazanmak, bir mesleğe hazırlanmak, evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak, toplumsal bakımdan sorumlu bir davranış benimsemek ve gerçekleştirmek, kendine ait bir değer sistemi oluşturmak gelişim döneminin yerine getirilmesi gereken ödevleridir (Havighurst, 1972). Erikson'un kişilik kuramına göre 12-18 yaş aralığındaki ergenlik döneminde içinde bulunulan evre "Kimliğe Karşı Rol Karmaşası"dır. Ergenler kimlik kazanma sürecinde kendileri hakkında öğrendiklerini ve çocukluk yaşantılarını anlamlı bir bütün içinde örgütleyerek kimlik duygusuna sahip olmalıdırlar (Dereli-İman, 2015, s. 236).

Fırtınalı bir dönem olarak da tanımlanan ergenlik, gelişim dönemleri içerisinde en yoğun stres faktörlerinin bulunabileceği evredir (Adams, 2000; Dacey ve Kenny 1994; Kulaksızoğlu, 2014; Özbay ve Öztürk, 1992). Ergenler, bir taraftan gelişimsel sorunlarla/krizlerle baş etmek için mücadele ederken bir taraftan, travmatik sorun/krizlerle karşılaştıklarında kimlik oluşturma süreçleri sekteye uğramakta ve duygusal olarak zorlanmaktadırlar. Ergenlerin karşılaştıkları anne-babanın boşanması veya ayrılması (Şenses, 2011; Wallerstein ve Kelly, 1980), yas (Özgen ve Aydın, 1999; Willis, 2002), madde kullanımı ve hırsızlık yapma (Adams ve Berzonsky, 2003; Alikeşifoğlu ve Ercan, 2009), hastalıklar (Er, 2006; Mete, 2008), intihar (Aktepe, Kandil ve Topbaş, 2005; Evans, Hawton ve Rodham, 2004), afet ve kazalar (Özcebe, 2015; Yule ve ark., 2000), ihmal ve istismar (Bahar, Savaş ve Bahar, 2009; Taner ve Gökler, 2004) gibi travmatik sorunlar ergenler için zaten zorlu olan bu süreci, içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir.

Ergenlik dönemi ve travma üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde travmatik yaşantılarla ilgili sorunların tanımlanması (Canat, Uçan ve Yazar, 2009; Eskin, 2000; Kavurma, 2013; Kaya, 2015) ve travmatik yaşantılara verilen tepkiler (Ayaz, İmren ve Ayaz, 2012; Balcı-Çelik, 2011; Polat, 2007; Yargıç, Ersoy ve Batmaz-Oflaz, 2012) üzerinde durulduğu görülmektedir. Buna rağmen, ergenlik dönemindeki travmatik yaşantıları önleyici ya da travmatik yaşantılara çare bulucu/iyileştirici psikolojik danışma yöntemleriyle ilgili nitel ve deneysel çalışmaların azlığı (Karakaya, 2014; Kavakçı, Yıldırım ve Kuğu, 2010) dikkat çekmektedir.

Ergenlerin sağlıklı kişilik oluşumunu desteklemek için, bu fırtınalı ve stresli evrede, ergenlere ihtiyaç duydukları desteği vermek gereklidir. Bu dönemde bazı ergenler sosyal destekten yana avantajsız olmasının yanı sıra, kolayca kendisini yıkıcı bir eleştiriye tâbi tutarak depresyon, kaygı bozuklukları, bağımlılık gibi duygusal sorunlar geliştirebilmektedir. Bu kritik dönem, yeti yitiminden intihara kadar gidebilen bir tabloyu barındırır. Travmatik krizler, gerekli müdahaleler zamanında yapılamazsa bireyin uyumunu bozarak ciddi fonksiyonel yıkımlara yol açabilir (Askın, 1999; Oltmanns ve Emery, 1995; Sayıl, 1992). Dolayısıyla, ergenlerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri ortaöğretim kurumlarında, ergen sorunlarının fark edilmesi, gerekli müdahalelerin zamanında gerçekleştirilmesi önem kazanmaktadır. Bu kapsamda özellikle okullarda koruyucu-önleyici-iyileştirici-geliştirici işlevleriyle hizmet veren rehberlik ve psikolojik danışma yardımı her geçen gün önem kazanmaktadır.

Günümüzde tanımlanmış 400'den fazla psikolojik danışma kuramı bulunmakta ve bu kuramların ortak amacı zor bir durumda olan bir başka kişiye, danışana, yardımcı

olmaktır (Ergüner-Tekinalp ve Işık Terzi, 2013; Sharf, 2014). Kısa süreli psikolojik danışma yöntemlerine olan ilgi; sosyo-ekonomik sıkıntılar, daha fazla sayıda bireye hizmet sunma zorunluluğu, güncel olarak niceliksel değerlendirilebilirlik konusundaki zorlamalar (Ardalı ve Erten, 1996; Levenson, 2011; Rogers, 1994), II. Dünya Savaşı'ndan dönen gazilere ve hastalara sigorta şirketlerinin de destekleyebileceği psikolojik yardım desteğini sunma gerekliliği (Bellak, 1983, s. 477) gibi nedenlerle ortaya çıkmıştır ve günümüzde de bu ilgi devam etmektedir. 1960'lardaki halk sağlığı hareketleriyle de kriz odaklı görüşmelere olan ilgi artmış ve zaman sınırlı dinamik psikolojik danışma yöntemlerinin uygulanması teşvik edilmiştir (Levenson, 2011, s. 30).

Dinamik yönelimli zaman sınırlı psikolojik danışma yöntemleri, özellikle 1960'lı yıllardan itibaren ABD ve başka ülkelerdeki bazı psikanalistler tarafından oluşturulmuştur. David Malan tarafından kısa-yoğun psikolojik danışma (intensive-brief psychotherapy), Peter Sifneos tarafından kısa süreli anksiyete uyaran psikolojik danışma (short-term anxiety-provoking psychotherapy), Habib Davanloo tarafından kısa süreli dinamik psikolojik danışma (short-term dynamic psychotherapy), James Mann tarafından zaman sınırlı psikolojik danışma (time-limited psychotherapy), Hans Strupp ve Hanna Levenson tarafından zaman sınırlı dinamik psikolojik danışma (time-limited dynamic psychotherapy) ve Leopold Bellak tarafından kısa-yoğun-acil psikolojik danışma (brief-intensive-emergency psychotherapy) geliştirilen psikolojik danışma yöntemlerinden bazılarıdır (Sifneos, 1984; Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2016).

Bu dinamik yaklaşımlar içerisinde en kısa süreli olan tedavi yaklaşımı, Bellak'ın brief intensive and emergency psychotherapy (BEP)'si bir başka ifadeyle kısa-yoğun-acil psikolojik danışma yöntemidir. BEP, II. Dünya Savaşı'ndan sonra, sınırlı kaynaklar açısından yoğun talebe yönelik bir uygulama olarak psikanalitik yönelimli olmakla birlikte, nesne ilişkileri, öğrenme ve genel sistem kuramlarından etkili şekilde yararlanılarak Leopold Bellak tarafından oluşturulan beş ile altı oturumdan oluşan dinamik, yoğun bir psikolojik danışma yöntemidir (Bellak, 1992, s. 16). BEP; yas, depresyon, kaygı bozuklukları, travma ve işlevsellik kaybı gibi akut duygusal problemler için kliniklerde ve ruh sağlığı merkezlerinde başarılı şekilde kullanılmış ve kullanılmaktadır (Bellak, 1981, s. 166-168).

Ergenler, zamanlarının büyük kısmını okulda geçirmekte ve yaşadıkları travmatik yaşantılarla çoğu zaman okul ortamında baş etmeye çalışmaktadırlar. Cinsel ilişki deneyimi, bir yakının kaybı, afetler, madde kullanımı gibi olası travmatik sorunların okulda yaşanabileceği ya da okulda baş edilmesi gerektiği düşünüldüğünde okul rehberlik servisi

çalışanlarının gerekli ve uygun müdahaleyi zamanında yapmaları da öncelikli hale gelmektedir.

Bu bilgiler ışığında, okullarda çalışan psikolojik danışmanların kullanabilecekleri dinamik ve kısa süreli bir müdahale yöntemi olan kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın etkililiğinin lise öğrencilerinin yaşadıkları travmatik sorunlar üzerinde sınanması ve uygulamanın betimlenmesi hedeflenmiştir. Böylece bu araştırmanın literatürde eksikliği hissedilen vak'a çalışmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Travmatik sorunlar yaşayan ergenlerin sorunlarının çözümünde etkili bir müdahale yöntemi olarak kısa-yoğun-acil psikolojik danışma yöntemi ve kullanımına ilişkin süpervizyon eğitimi alan okul rehberlik servisi çalışanlarınca kullanılacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmayı Destekleyen Kurumlar

- 1) Bu araştırma İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) koordinasyon birimi 2015/25 numaralı güdümlü proje “Dinamik Yönelimli Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamalarının Etkililiğinin Sınanması” tarafından desteklenmektedir.
- 2) Bu çalışma, "Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Projelerini Destekleme Programı" kapsamında 2014 yılı 1. Dönem TÜBİTAK 1001 SOBAG destekli 114K170 numaralı projenin ikinci bölümünü oluşturmaktadır. Projenin ilk bölümünde, lise öğrencilerinin gelişimsel ve travmatik sorun alanlarını belirlemek amacıyla öğrenci-öğretmen-veli görüşlerini belirlemeye yönelik yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme içerikleri alan yazın çerçevesinde analiz edilerek sınıflandırılmış ve kategoriler belirlenmiştir. Belirlenen gelişimsel ve travmatik sorun kategorilerinin ne kadar yaygın bir şekilde yaşandığını tespit etmek amacıyla anket formları oluşturulmuş ve nicel bir tarama çalışması yapılmıştır. Projenin ilk bölümüne ait çalışmanın tamamı, Kaya (2015) tarafından hazırlanan yüksek lisans tezini oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin travmatik sorunlarının çözümünde, dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma sürecinin aşamalarını vak'a üzerinden betimlemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Türkiye geliştirmekte olan genç ve dinamik bir nüfusa sahiptir. Geleceğin gelişmiş ülkelerinden olunabilmesi, sağlıklı ve üretken bir toplum yapısına sahip olmakla mümkündür. Günümüzde sağlıklı olmak denildiğinde, eskiden olduğunun aksine, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil; bedensel (fiziksel), ruhsal (mental-moral) ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde oluşun önemi vurgulanmaktadır (Toker, 1995). Bu anlamda topluma hizmet veren tüm kurum ve kuruluşların varoluş nedenlerinden biri sağlıklı, tam işlerliğe sahip bireylerin yetişmesine katkı sağlamaktır. Bu katkıyı sağlamada eğitim-öğretim kurumlarına önemli görevler düşmektedir. Çağdaş eğitimin ve toplumların amacı da kendini tanıyan, yetenek ve becerileri doğrultusunda yetişen, kendisi ve çevresi ile uyumlu, üretken bireyler yetiştirmektir (Voltan-Acar, Yıldırım ve Ergene, 1996). Yukarıda belirtildiği gibi genç bir nüfusa sahip olan Türkiye'de eğitim-öğretim sistemi (okullar) sorunları ve sorun alanlarını, bu sorunların çözümüne yönelik bilimsel bulguları göz önünde bulundurmalıdır.

Eğitim-öğretim süreci içerisindeki gelişim aşamalarında en riskli dönemlerden biri ergenlik dönemidir. Ergenlik, günümüze kadar pek çok farklı tanım geçirse de bu tanımların ortak bir noktada toplandığı görülmektedir: Ergenlik, yoğun olumsuz duyguların yaşanabileceği-stresli bir geçiş dönemidir (Cloutier ve Onur, 1994, s. 876). Fransız psikiyatrist ve psikanalist Françoise Dolto ergenliği ikinci doğum olarak tanımlar. Doğum, fetüs halinden bebek haline geçişi, ergenlik de çocukluktan erişkinliğe geçişi ifade eder. Dolto, ergenlerin de tıpkı yaşamın başlangıcındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduğunu belirtir. Ergenler bu dönemde yaralanırlarsa bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşıyacaklardır (akt. Parman, 2012). Dolayısıyla ergenlik bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir.

Ergenlik hali hazırda bir gelişim dönemi sorunuyken olası travmatik yaşantılar ergenin düzenlemeye çalıştığı kimliğini ve gelişim görevlerini sarsacaktır. Ergenlik döneminde yaşanan travmatik sorunlar araştırıldığında doğal afetler (Tanhan ve Kardaş, 2014; Yöndem ve Eren, 2008), ölüm (Ayaz, İmren ve Ayaz, 2012; Bonanno ve Kaltman, 2001; Gerhardt vd., 2012), boşanma (Arifoğlu, Richard ve Öz, 2010; Amato; 1994; Emery, 1982), suç ve yasal durumlar (Adams ve Berzonsky, 2003; Gullotta ve Adams, 2005), madde kullanımı (Derinöz ve Belen, 2008; Ögel ve Yücel, 2005; Van den Bree ve Pickworth, 2005), intihar (Evans, Hawton ve Rodham, 2004; Siyez, 2003; Yalaki, Taşar, Yalçın ve Dallar, 2011), cinsel-fiziksel-duygusal istismar (Kaya ve Çeçen-Eroğul, 2013; Taner ve Gökler, 2004) konuları üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir. Travmatik

sorunlarla ilgili araştırmaların yoğunluğuna rağmen ergenlerin travmatik sorunlarına m¼dahale tekniklerini içeren vak'a ęalıřmaları literat¼rde oldukęa azdır (Christogiorgos, Stavrou, Widdershoven-Zervaki ve Tsiantis, 2010; Heidari vd., 2013).

Travma ani ve beklenmedik bir şekilde geręekleřiř ergenin yaşamını alt¼st ettiğinde ergen için artık her şey daha ¼nce olduğundan farklıdır. Ergen, travmaya ancak travmatik olay geręekleřtikten sonra anlam vermeye ęalıřır; dolayısıyla ¼nceden hazırlanamadığı, ¼zerinde ęalıřması gereken yeni bir deneyim olur. Yaşanılan deneyime anlam vermek, g¼ndelik hayata yeniden uyum sağlayabilme yolunda adımlar atmak, bir profesyonelin desteğiyle daha kolay olabilmektedir (Sungur ve C¼mert, 2007, s. 34).

Eğitim-¼ęretim s¼reci içerisinde ergenlik d¼neminin g¼r¼nen ve g¼r¼nmeyen gelişimsel ve travmatik sorunlarının yoğunlaştığı evre orta¼ęretim, bir başka ifadeyle lise d¼nemi'dir. On iki yıllık eğitimin zorunlu olması dolayısıyla ergenler zamanlarının b¼y¼k b¼l¼m¼n¼ okullarda geçirmektedirler. Bu sebeple travmatik sorunları olan ergenlere zamanında ve etkili m¼dahalede bulunabilecek ruh sağlığı elemanlarının başında okul rehberlik servisi ęalıřanları gelmektedir. Okul rehberlik servisi ęalıřanlarının kısa zamanlı ve etkili m¼dahalelerde bulunması, ergenlerin psikolojik yardım aramaya g¼n¼ll¼l¼klerini artıracadığı gibi travmatik sorunlarına uygun m¼dahale edilen ergenlerin içinde buldukları d¼nemi daha az stres fakt¼r¼yle geğirmelerini sağlayabilir.

G¼n¼m¼zde, psikolojik yardım s¼recinde kısa s¼reli psikolojik danışma yaklaşımlarının daha ęok tercih edildiği literat¼r incelendiğinde g¼r¼lmektedir (Meydan, 2013; Sklare, 2010). Budman (1981) kısa s¼reli dinamik psikolojik danışmaların, psikolojik belirtilerin giderilmesinde, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde, ¼zsaygının y¼kseltilmesinde, ięęor¼ ve farkındalığın arttırılmasında, daha iyi problem ęözme yeteneğinin ve başarı duygusunun geliştirilmesinde etkili olduğunu belirtmektedir. Dinamik y¼nelimli ve kısa s¼reli psikoterapiler içerisinde Leopold Bellak tarafından geliştirilmiş olan Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma (BEP); yas, travma, kaygı bozuklukları ve depresyon ile ilgili danışan sorunlarında başarılı bir şekilde kullanılmaktadır (Abbas vd., 2013; Yıldırım, 2006; Yıldırım, 2007). Okullarda ¼ęrenci sayısının ęok olması, buna karşın psikolojik danışman sayısının az olması kısa s¼reli psikolojik danışma uygulamalarını bir gereklilik haline getirmektedir. Bu ęalıřma da bireysel bir psikolojik danışma uygulama kuramı olan dinamik y¼nelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin travmatik sorunlarının ęöz¼m¼nde etkililiğinin betimleneceği bir vak'a analizini içermektedir.

Sağlık Bakanlığı'nın 2020 yılı hedef ve stratejileri arasında (Öztek, 2004, s. 55-56): Madde 8.b.5: Bireylerin sorunlarla başa çıkma becerilerinin artırılmasına yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması ile Madde 8.b.4: Kreş, yuva, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarında bireylerin psikososyal açıdan yeterince izlenmesi, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesi ve bu hizmetler için uygun programların geliştirilmesi için çalışmalıdır, maddeleri yer almaktadır. Sağlık Bakanlığı'nın 2020 hedef ve stratejileri de göz önünde bulundurulduğunda deneysel çalışmaların ve uygulamaların artırılması için araştırmaların yapılması önemlidir.

Bu gereksinimler doğrultusunda, yapılan çalışmanın özgün değeri ve beklenen olası katkıları aşağıda sunulmuştur:

Öğrenciler Açısından: Son zamanlarda yazılı ve görsel basında her gün ergenlerin yaşadıkları ilişki kuramama, meslek seçimi, akademik başarı, depresyon gibi gelişimsel sorunlar ve yas, intihar, kaza gibi travmatik sorunlar yer almaktadır. Bu çalışma kapsamında uygulanan dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamaları, ergenlerin yaşadıkları travmatik sorun/krizlerle başa çıkma becerilerini arttırmada bir yöntem olarak katkı sağlayabilir. Daha önce vurgulandığı gibi ergenlik, kimlik ve kişiliğin yapılandırıldığı yoğun bir dönemdir. Bu dönemde gelişimsel ve travmatik sorunlar yaşayan ergene, bu sorunların ortadan kaldırılması için dinamik ve etkili bir müdahale yöntemi sunulamaz ise meslek seçiminde, karşı cinsle iletişimde, akademik başarısında, kendi ve diğerleri ile ilişkilerinde ve özellikle gelecek tasarımıyla telafi edilmesi güç kayıplar yaşayabilir. Bu gerekçeyle gelecek neslin temeli olan ergenlerin sorunlarının çözümüne yönelik söz konusu çalışma, özgün bir değer ve katkı taşımaktadır.

Aileler Açısından: Aileler için çocuklarının gelişiminde sorunların yoğun, görünür ve baş etmesi güç olduğu dönem ergenlik dönemidir. Bir anne-baba için en önemli görev, çocuklarını sağlıklı ve üretken bireyler olarak büyütmektir. Bu kapsamda çocuklarının baş etmekte zorlandıkları problemlerle mücadele etmeleri, ebeveynler için başlı başına bir sorun olarak görülmektedir. Günümüzde hızlı değişimin sonucunda ebeveynler uygulanabilir, etkili ve profesyonel desteklere ulaşamadıklarında aile birliği, bireysel sağlık ve toplumsal katılım da zarar görmektedir. Sağlıklı aile sorun yaşamayan değil, sorunlarla baş etme becerilerini araştırıp bulabilen ve etkili olarak kullanabilen bir birimdir. Travmatik sorun/kriz yaşayan ergenler üzerindeki bu çalışma, ailelerin kendi başlarına çözemedikleri ve dönem dönem kendilerini suçlu ve yetersiz hissettikleri durumların

yaşanmasını azaltabilir. Bu açıdan bu çalışma, ailelerin psikolojik sağlığına da katkı sağlayabilir.

Okul Psikolojik Danışmanları ve Öğretmenler Açısından: Genç ve dinamik bir nüfusa sahip olan Türkiye'deki liselerde öğrenci sayıları fazla, buna karşın rehberlik servisi çalışanlarının sayısı ihtiyacı karşılamaktan uzaktır. Liselerde öğrenci sayısının çok fazla olması ve gelişim döneminin doğası gereği ergenlerin sorunları rehberlik servisinin iş gücünü ciddi bir şekilde arttırmaktadır. Üstelik yöneticiler, öğretmenler, aileler ve öğrenciler sorunlar için hızlı ve etkili çözümü rehberlik servisinden beklemektedirler. Bu beklentiler, rehberlik servisi çalışanları üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Bu çalışma kapsamında, öğretilen/öğrenilen bir yöntem olan kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının prosedürleri adım adım betimlenerek okullarda çalışan rehberlik servisi elemanlarına yol gösterici olması beklenmektedir. Öğrenciler, zamanlarının çoğunu okulda ve okuldaki zamanlarının çoğunu da sınıfta geçirmektedirler. Özellikle lise öğrencilerinin fiziksel olarak güçlü oluşları, hızlı duygu-durum değişiklikleri, kendini ayarlama becerisi güçlüğü gibi gelişimsel dönemleri gereği yaşadıkları çatışmalardan dolayı öğretmenler bu öğrencilerle sınıfta baş etmekte güçlük yaşamaktadırlar. Öğretmenlerin yaşadıkları güçlükleri çözmek için kullandıkları yöntemler, sorunu daha da büyütebilmekte ve şiddet, aile-öğretmen kavgası, okul terki, öğretmen tükenmişliği gibi yeni sorunlar üretebilmektedir. Öğretmenler, sınıfta çözemedikleri sorunların çözümünü okul rehberlik servisinde aramaktadırlar. Rehberlik servisinden gözle görülür, etkili ve hızlı destek alamadıklarında ise rehberlik servisine olan güvenleri azalmaktadır. Sorunlarının çözümü için profesyonel destek alan ergenlerin akademik başarılarının ve sınıf içi uyumlarının yükselmesi, öğretmenlerin de verimlerini arttırabilir. Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların bu sorun alanlarına yönelik ne tür bireysel psikolojik danışma modelini ne kadar süre ile uygulayacağı ve sonuçların nasıl sınanacağına dair bilgi alabilecekleri yeterli akademik kaynaklar bulunmamaktadır.

Bu çalışma ile liselerde görev yapan psikolojik danışmanların danışanlarının sorunlarına yönelik kısa sürede, dinamik ve etkili müdahale edebilecekleri bir uygulama modeli sunulmuştur. Bir lise öğrencisi rehberlik servisine sorununu nasıl getirir? Nasıl ifade eder? Direnci ve transferansı nasıl yaşar? Süreçte neleri yaşar? Bu sorulara ayrıntılı yanıt verme olanağı elde edilmiştir. Bu sayede psikolojik danışmanların mesleki açıdan kendilerini daha yeterli algılayabilmeleri ve sorunlarla daha etkili çalışabilmeleri yolunda

katkı sağlanabilir. Tüm bu bilgiler ışığında, bu çalışmada, travmatik yaşantıları olan iki lise öğrencisinin sorunlarının çözümünde Leopold Bellak tarafından geliştirilen dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulama prosedürünü adım adım betimlemek ve vak'a analizi üzerinden sunmak amaçlanmıştır.

1.5. Problem Cümleleri

Araştırmanın problem cümleleri şu şekildedir:

1. Lise öğrencilerinin travmatik sorunlarını çözmeye kısa-yoğun-acil psikolojik danışma (BEP) uygulama prosedürü nasıl işlemektedir?
2. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışma, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağ kurmalarını destekleyerek iç görülerini ve bugüne uyum sağlamalarını nasıl etkiler?
3. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışma, duygu-düşünce ve davranışların dinamik nedenlerine odaklanarak travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin farkındalığını nasıl etkiler?
4. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışmada öğrenme-öğrenmeme ve yeniden öğrenme yaşantılarının ele alınması, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimi üzerinde nasıl bir etki yaratır?
5. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışma, nesne ilişkilerini düzenleyerek egonun bütünleştirici işlevini nasıl etkiler?
6. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışma, semptomları sistem yaklaşımıyla değerlendirerek travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimi üzerinde nasıl bir etki yaratır?
7. Kısa-Yoğun-Acil psikolojik danışma uygulamasındaki terapötik faktörler (pozitif transferans, terapötik çalışma uyumu, terapötik kontrat) travmatik sorunu olan lise öğrencilerinin gelişimi üzerinde nasıl bir etki yaratır?

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırma kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasına gönüllü olan katılımcılarla sınırlıdır.
2. Araştırma kısa-yoğun-acil psikolojik danışmaya uygun terapötik yaklaşım ve müdahale teknikleriyle sınırlıdır.

1.7. Varsayımlar

Bu çalışmanın varsayımları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırma kapsamında seçilen danışanlar dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma almaya uygun iç görü düzeyine sahiptirler.

1.8. Tanımlar

Bu çalışmada işevuruk tanımlar aşağıda verilmiştir:

1.7.1. Sorun/Kriz: Yaşamı tehdit eden bir duruma karşı alışlagelmiş problem çözme yöntemlerinin yetersiz kaldığı kısa süreli bir durumdur (Caplan, 1961). Kriz, kişinin daha önceki deneyimleri sonucu kazanmış olduğu becerilerinin ve denenmiş yöntemlerinin nitelik ve nicelik olarak farklı yaşam olayı ile karşılaştığında yetersiz kalması sonucu var olan dengenin bozulmasına yol açan sorunlardır.

1.7.2. Gelişimsel Sorun/Kriz: Yaşamsal değişiklikler doğrultusunda ortaya çıkan krizler, yaşam içinde insanın karşılaştığı ve birçok kişi tarafından olumlu olarak nitelendirilen, evden ayrılma, evlenme, gebelik, çocuk sahibi olma, taşınma, emekli olma vb, durumlardır (Sonneck vd., 2000).

1.7.3. Travmatik Sorun/Kriz: Aniden ortaya çıkan, acı verdiği herkes tarafından kabul edilen ruhsal varoluşu, sosyal kimliği, güvenliği ve hoşnutluğu tehdit eden, bir yakının ölümü, hastalık, ani sakatlık, sadakatsizlik, terör olayları vb., durumlardır (Sonneck vd., 2000).

1.7.4. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma (B.E.P): Leopold Bellak tarafından sınırlı kaynaklar açısından yoğun isteğe yanıt vermek amacıyla II. Dünya Savaşı sonrası geliştirilen psikanalitik yönelimli, öğrenme ve genel sistem kuramlarından yararlanan beş ile altı oturumdan oluşan dinamik, yoğun bir psikoterapi yöntemidir (Bellak ve Siegel, 1983).

1.7.5. Benlik Tasarımı Algısı: Kişinin beklentiler sistemi ve bu beklentilerin kişi tarafından değerlendirilmiş biçimidir (McCandless, 1961). Bu tezde, benlik tasarımı algısı, kişinin kendisini nasıl algıladığı ve başka insanların kendisi hakkındaki görüşlerini nasıl değerlendirdiği şeklinde kullanılmıştır. Benlik tasarımı algısını değerlendirmek için anamnez oturumunda “sizce siz nasıl birisiniz?”, “başkalarına göre siz nasıl birisiniz?” gibi sorulara yer verilmiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ergenlik dönemi ve travma ile ilgili kuramsal bilgiler, daha sonra araştırmada kullanılan Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma kuramsal olarak ayrıntılı bir şekilde belirtilmiş ardından ergenlik dönemindeki travmatik yaşantılar ve kısa süreli dinamik psikolojik danışma yöntemlerine ilişkin bazı araştırma sonuçları sunulmuştur.

2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Travma

20. yy'ın ilk yarısına kadar travma bedene dış bir etmen tarafından zarar gelmesi olarak tanımlanmış, travmanın psikolojik etkilerinin olabileceği fikri fazla önemsenmemiştir. 1870 yılındaki Fransa ve Prusya savaşı sonrasında travmanın fiziksel olayların dışında da etkileri olabileceği fikri oluşmuş, I. Dünya Savaşı sonrası ve II. Dünya Savaşı öncesinde de travmatik nevroz ve bomba şoku gibi kavramlarla travmanın kişiler üzerinde psikolojik etkilerinin olduğu fikri geliştirilmiştir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010, s. 20). Travmanın tanımı süreç içerisinde değişim gösterse de, ani ve beklenmedik bir olayın kişiyi derinden etkileyen fiziksel-psikolojik etkilerinin olması travma tanımı için ana fikir oluşturmuştur. Zorlu yaşam olaylarına ilk defa Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-III (DSM-III) ile "travma" denilmiş ve bu tanım DSM V'teki "kişinin kendisinin yaşadığı, başkasının başına gelen bir olaya tanıklık ettiği veya başkasından duyduğu, ancak yakın bir arkadaş ya da bir akrabanın başına gelen gerçek bir ölüm, ölüm tehdidi veya cinsel şiddet içeren olaylar olarak tanımlanmasıyla güncellenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Greenwald (2007), bir olayın travma olarak tanımlanabilmesi için dört bileşen öne sürmektedir. Bunlar: 1) *Olayın Şiddeti*; bazı durumların diğerlerinden açıkça daha kötü sonuçlar ortaya çıkarmasıyla açıklanmıştır. Şiddeti yüksek olan olayın travmatik etkisi de büyük olur. 2) *Deneyimin Yakınlığı*; travmatik olayı yaşayan kişi bir başkasıysa, o kişinin yakınlık derecesi travmanın şiddetini etkileyecektir şeklinde açıklanmıştır. Sınıf arkadaşının vurulduğunu duyan bir çocuk bir yabancıyı vurulduğunu haberinden daha çok sarsılır. 3) *Olayın Kişisel Etkisi*; travmatik olayın kişinin kendisinin ya da çok sevdiği

birinin başına gelmesidir. 4) *Olay Sonrası Etki* ise çoğunlukla gözden kaçırılan kişisel yaşantılardır. Örneğin trafik kazası geçiren kişi için sadece trafik kazasının olduğu an değil tekrar araba kullanabilecek duruma gelebileceği belki de bir daha hiç araba kullanamayacağı anların hepsi travmatik yaşantıdır.

Travmatik olay, günlük deneyimlerin dışında kalan bir durumdur. Kişinin kendisinin ya da yakın bir tanıdığıнын beden bütünlüğüne yönelik beklenmedik bir anda ortaya çıkan ölüm, yaralanma ya da cinsel şiddet gibi travmatik sorunlar, kişinin yerleşik bilişsel şemalarını sarsar ve olayın anlamlandırılmasını güçleştirir (Sungur, 1999, s. 104).

Travmatik olaylar beklenmedik bir biçimde kişiyi ölüm tehdidiyle karşı karşıya getirebilir. Doğanın oluşturduğu seller, depremler, çığ düşmeleri, yanardağ patlamaları, fırtınalar birçok insanı ölümle burun buruna getirebilmektedir. Bazı insanlar böyle anlarda yaşadıklarını engellenemeyecek bir felaket olarak algılayıp gündelik yaşamlarına daha kolay uyum sağlarlar, yakınlarının ölüm haberini alan ya da yakınlarının ölümlerine tanıklık etmiş olan bazı insanlar ise yaşadıklarından sonra güçlükle günlük hayata ayak uydurabilirler (Ceyhan ve Ceyhan, 2006; Tanhan ve Kardeş, 2014). Caplan (1961) ise sorunun/krizin; yangın, doğal felâket gibi durumsal faktörlerden daha fazlası olduğunu ifade etmiştir. Ona göre sorun/kriz, bireyin sürekli durumu içerisindeki bir hayal kırıklığı ve tehlikeli bir olay karşısında, alışıldık problem çözme metodlarının yetersiz kaldığı geçici bir psikolojik dengesizlik durumudur.

Doğal felaketlerin yanı sıra insan eliyle oluşturulan ulaşım felaketleri, şiddet eylemleri, terör hareketleri, savaşlar, tecavüz ve işkenceler ise doğanın meydana getirdiği travmatik olaydan daha fazla "anormal", "utanç verici" ya da "çıldırıncı" olarak tanımlanabilmektedir. Bu tür travmatik sorunlar insanlar üzerinde duygusal boşluk ya da aşırı uyarılmışlık hissi ortaya çıkarabilir. Yoğun olarak çaresizlik, umutsuzluk, hayal kırıklığı yaşayanların travma sonrası stres bozukluğu yaşama süreleri ve şiddetleri de artmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Özgen ve Aydın, 1999).

Travmatik sorun/kriz beklenmedik anda ortaya çıkarken gelişimsel sorun/kriz ise yaşam değişiklikleri doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Anne baba olmak, evlenmek, gebelik, emekli olmak, taşınmak gibi yaşam içerisinde karşılaşılabilecek beklenen ve pek çok kişi tarafından olumlu kabul edilen durumlardır. Bu krizler ani olarak ortaya çıkmasalar bile kişiler üzerinde dengenin bozulmasına yol açabilirler (Caplan, 1961; Sayıl, 2000).

Kriz durumu, bireyin ruh sağlığını tehdit ederken bireye kişiliğini geliştirme şansı da tanıyan geçici bir dönemdir. Krizin sonucu, belli bir noktaya kadar kişinin olayı algılayışına bağlıdır. Kriz durumu olumlu sonuçlanırsa; krizi yaşayan kişi güçlenmiş, yeni başa çıkma becerilerini renmiş olur. rendiği becerileri de gelecekteki krizlerde başarı ile kullanabilir, fakat kriz durumu olumsuz sonuçlanırsa, kişiyi nörotik veya psikotik semptomlara kadar götürülebilir. Bu anlamda kriz, bir dönüm noktası veya karar verme süreci olarak yorumlanabilir (Sayıl, 2000, s. 10-11).

Ergenlik dönemi, kişinin kimliğini belirlediği bir dönüm noktasıdır ve gelişimsel bir kriz olarak bu dönemin yaşandığı belirtilmektedir. Derin ve bastırılmış bir konudaki mücadeleyi yansıtan, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardan kaynaklanan krizler gelişimsel krizler olarak adlandırılmaktadır. Bağımlılık, değer karmaşası, cinsel kimlik, otoriteyle ilişkiler gibi konularla ilgili krizler, gelişimsel krizler olarak yorumlanabilir. Ergenlik döneminde de yaşanan bu tür krizler duygusal olgunlaşma için olan girişimleri de kapsar (Baldwin, 1978).

Ergenlik yaşamın doğal bir gelişim dönemi ve parçası olsa da kişiyi çoğunlukla beklemediği bir şekilde yakalar. Ergenlik dönemi bireyin travmatik yaşantılara açık olduğu bir dönemdir, çünkü ergen değişim halindedir ve bu dönemde yoğun bir şekilde psikososyal ve fiziksel değişimlerle baş etmeye çalışmaktadır. Aynı zamanda; geçmiş, bugün ve gelecek üzerine sorgulamalarla kimlik gelişimini tamamlamaya çalışmaktadır. Olası bir travmatik sorun, ergenin sağlıklı kimlik gelişimi üzerinde bozucu etkiler ortaya çıkarmaktadır; böylelikle ergenler travma sonrasında kendilerini ve dünyayı olumsuz algılamakta, travmaya verdikleri tepkilere ilişkin madde kullanımı, riskli davranışların artması, yeme ve uyku problemleri, akademik başarısızlık, duygudurum bozuklukları ve iletişim problemleri gibi başka sorunlar da yaşayabilmektedirler (Cohen, 2003; Tanhan ve Kardaş, 2014; Parman, 2013). Travmatik yaşantının sonuçlarını çok boyutlu ve soyut olarak dşnebiyen ergenler; travmatik sorunlarla baş etmek için oyun ve fantezileri kullanmaktansa yaşadıkları kaygı ve çaresizlikle baş etmek için kendilerine zarar verici riskli davranışlara yönelip daha saldırgan ve asi olabilmektedirler (Dyregrov, 2000; Erden ve Gürdil, 2009; Pat-Horenczyk, Peled vd., 2007).

Kaya (2015), lise öğrencileri, veliler ve lisede çalışan öğretmenlerle olan nitel görüşmeler sonrası, ergenlik döneminde yaşanan travmatik sorunların aile birliğinin dağılması, boşanma ve ayrılma, ölüm, evi terk etme, suç ve yasal konular, madde

kullanımı, hırsızlık, disiplin/disiplin cezası, kendine zarar verme, başkasına zarar verme, intihar, afet ve kazalar, hastalıklar, ihmal ve istismar olduğunu bulmuştur. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları travmatik sorunlar arasında bir yakının vefatı ve anne-babanın boşanması da yer almaktadır. Boşanma, ergenin hayatında pek çok değişime yol açmaktadır ve ergenin yeniden uyum sağlaması gereken stresli bir dönem olarak görülmektedir (Arifoğlu, Richard ve Öz, 2010; Emery, 1982; Guidubaldi ve Perry, 1985; Wallerstein, 1985). Ergenler, boşanma ya da ölüm gibi aile bütünlüğünü bozan olaylar karşısında suçluluk duyguları hissedebilmekte ve olayların kaynağını çoğunlukla kendi üstlerine almaktadırlar. Bu suçluluk duyguları da ergenin iyi oluş ve işlevselliğini etkilemekte, benlik değerini düşürmektedir (Amato, 2000; Şenses, 2011). Ebeveynlerin boşanmış ya da ayrı yaşamaları ergenlerin ruhsal gelişimleri açısından da ciddi risklere sahiptir. Anne baba arasındaki çatışmanın sorumlusu olarak kendisini gören ergen, bu sorunla baş etmek için aynı zamanda kendisini yetersiz olarak da görmektedir (Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009; Ulu ve Fışıloğlu, 2004). Boşanmış aile çocukları, parçalanmamış ailelerde yetişen çocuklara göre daha fazla kaygı bozuklukları, davranım problemleri, akademik başarısızlık, çevreye uyum sağlamada zorluk yaşayabilmektedirler (Amato ve Keith, 1991; Amato, 1994).

Ergenlik dönemindeki travmatik sorunlardan biri de bağ kurulmuş bir canlının ölümüyle birlikte gelen yas sürecidir. Ergenlerin ölümle karşılaşmaları; evcil hayvanlarının ölümüyle, büyükanne ve büyükbabanın kaybıyla, kardeş veya anne-babanın kaybıyla gerçekleşebilmektedir. Bu dönemde sevilen birinin kaybı kişinin psiko-sosyal hayatını çarpıcı bir şekilde derinden etkilemektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001; Florian ve Mikulincer, 1997).

Yas tutan kişinin verdiği tepkiler kültürden kültüre değişiklik gösterse de yaşanan acının dile getirilmesi geride kalanların ritüelidir (Kılıç, 2013; Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Şok, inkâr, öfke, günlük yaşama devam edememe, uykusuz kalma, sosyal çevreden uzaklaşma, akademik başarısızlık, somatik şikâyetler gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler genel olarak yas sürecinde ortaya çıkmaktadır (Marrone, 1999; Willis, 2002).

Ergenlik döneminde, hayatında birini kaybeden kişi yasa verilen tepkileri yaşarken bir taraftan da ölüm üzerine düşünmeye ölümü sorgulamaya başlamaktadırlar. Soyut düşünce yapısının da gelişmesiyle artan bu sorgulamalar, ergenin "ölüm bir gün benim de başıma gelecek" sonucuna varmasıyla şekillenmektedir. Yas sürecindeki ergenler de suçluluk duyguları yaşayabilmekte, ölen kişinin ardından pişmanlıklarını dile getirebilmektedirler. Yas insanların günlük hayatına etki eden sıkıntılı bir süreçtir. Bu

deneyim, çoğu insan için olduğu gibi ergenler için de zorlu bir süreç olsa da, zamanla yasa verilen tepkiler azalmaktadır. Ergenler, içinde buldukları gelişim döneminin de etkileriyle yas süreçlerini derinden yaşamaktadırlar. Bu yas sürecinde psikolojik destek almaları ergenler için oldukça önemli görülmektedir (Ruppert, 2014; Umberson, 2011).

2.1.2. Kısa-Yoğun Acil Psikolojik Danışma

2.1.2.1. Tarihçe

Kısa süreli dinamik psikolojik danışma yaklaşımlarının kaynağını Freud'un geliştirdiği psikanalizin temel ilkeleri oluşturmaktadır. Kısa süreli dinamik psikolojik danışma yöntemlerinin Freud'un ilk dönem çalışmalarına kadar uzandığı görülmektedir. Kompozitör olan Bruno Walter, Freud'un 1906'da kendisine uyguladığı tek oturumluk psikoterapinin ne kadar faydalı olduğunu otobiyografisinde ayrıntılı olarak anlatmıştır. Aynı şekilde ünlü bir kompozitör olan Gustave Mahler'in cinsellikle ilgili sorunlarını Freud dört seans içinde başarıyla çözümlenmiştir. Freud'un Dora vak'ası olarak bilinen danışanı için uyguladığı sekiz aylık bir terapi sürecinde Dora'nın histerisi çözümlenmiş ve baba takıntısını ortadan kaldırılmıştır (Güleç, 2013; Masterson, 2010).

Klasik psikanaliz oturumlarını kısaltmak için 1918'lerde Sandor Ferenczi tarafından "aktif analiz" adıyla bir teknik ileri sürülmüştür. Aynı yıllarda Otto Rank de psikanaliz sürecini kısaltmak sorunuyla ilgilenmiştir. Rank ve Ferenczi'nin katkılarından yirmi yıl sonra Alexaner ve French yayımladıkları kitapta Şikago Psikanaliz Enstitüsü'nde uyguladıkları kısa süreli psikanalitik terapi içeriklerini vermişlerdir. Alexander, psikolojik danışmanın daha aktif olmasını, aktarım ilişkilerine verilen önemin artmasını savunmuştur. Kendi döneminde sert eleştiriler olsa da II. Dünya Savaşı'ndan sonra Alexander'ın katkılarıyla psikanalistler daha esnek bir çalışma planı izlemişlerdir. Bu kapsamda; danışanlarla daha seyrek görüşme yapmışlar, divan kullanmayı bırakarak yüzyüze görüşmeleri artırmışlar ve daha aktif konumda psikolojik danışma sürecini yürütmüşlerdir (Güleç, 2013, s. 191-194).

Kısa süreli psikolojik danışma yöntemlerinin gelişimini zorlayan nedenler ise; halkın psikoterapi konusundaki bilgisinin ve talebinin artmasıyla personel sayısının yetersiz kalması, düşük sosyo-ekonomik seviyedeki kişilerin uzun süreli tedaviler için yeterli maddi imkânlarının olmaması, çoğu insanın önemli psikolojik sorunları olsa da kriz ve travmatik anlarda başvurularıyla kısa süreli ve acil müdahalelerin gerekmesi, kişinin,

ancak kısa süreli görülebildiği belirli durumların, örneğin askeri birlikler, olması olarak sıralanabilir (Güleç, 2013; Masterson, 2010).

Bu gelişmelerle birlikte; 1960'lardan itibaren ABD ve başka ülkelerde Alexander ve Ferencik'in savunularını daha ileri götüren psikanalistler ortaya çıkmıştır. Leopold Bellak da bu psikanalistler arasındadır ve Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma yöntemini oluştururken öncelikli olarak psikanalizden, sonrasında öğrenme kuramı ve genel sistem teorisinden yararlanmıştır.

Psikanalize dair literatür incelendiğinde bu kuramın, Dürtü Kuramı, Ego Psikolojisi, Nesne İlişkileri Kuramı ve Benlik Psikolojisi olmak üzere dört başlık altında toplandığı görülmektedir (Ardalı ve Erten, 1996; Güleç, 2013; Rogers, 1994). Bütün psikodinamik yaklaşımlar aynı varsayımlardan hareket ederek kendi formülasyonlarını oluşturup farklılaşan müdahale yöntemleri ile psikolojik danışma sürecini devam ettirmektedir. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma için de bu varsayımlar geçerlidir.

Temel varsayımlardan ilki psikolojik süreçlerin de fiziksel süreçlerde olduğu gibi nedenselliğe dayandığı görüşüdür. Bir başka ifadeyle kişilerin her bir davranışı bir nedene ve amaca dayanmaktadır. Her ruhsal belirtinin de kendine özgü bir nedeni veya nedenleri bulunmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde de psikolojik danışmanın keşfi ve danışanın farkındalığı ile bu nedenler ortaya çıkmaktadır (Odağ, 1999; Wallace, 2012; Yıldırım, 2006).

Klasik psikanalizin (Dürtü Kuramı) ikinci varsayımı *bilinçdışı süreçlerin* kişilerin davranışlarını etkilediğidir. Dinamik yaklaşımların temel taşı niteliğinde olan bu görüş, bilinçdışı süreçlerin insan davranışlarını bilinçli olanlar kadar etkilediği üzerine kurulmuştur (Wallace, 2012, s. 15). Bu nedenle psikolojik danışma sürecindeki amaçlardan biri de bu bilinçdışı etkenlere ulaşmaktır. Danışanın duygusal ve bilişsel olarak bu etkenlerin farkına varması da psikolojik danışma sürecinin bir parçasıdır.

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın psikanalitik temellerinden olan Ego Psikolojisi Kuramı'na göre ise davranışlar, sadece dürtüsel nedenlerle değil öğrenme süreçlerine de bağlı bir şekilde ortaya çıkar. Kişiler kendi tercihlerini yaparken bazı savunma mekanizmalarını kullanmayı öğrenirler. Öğrenilen bu savunma mekanizmalarını işlevsiz kullanan kişilerin ruhsal belirtileri artabilmektedir (Gençtan, 2003, s. 63). Ego psikolojisi kuramcıları, kişilerin bilinçli tercihlerine ve çevreyle baş edebildikleri etkin davranışları anlamlandırma üzerinde durmuşlardır. Egonun gelişimi için ebeveynle bebeklik döneminde kurulan anlamlı ilişki ve daha sonrasındaki uygun çevresel destek önemlidir. Ego, benlik ile dış dünya arasındaki bağı kurmaktan sorumludur. Ego psikolojik danışma

sürecinde bu gerçekçi beklentileri ve çevreyle uyumu yeniden düzenlemek amacıyla kullanılmaktadır (Masterson, 2012; Watkins ve Watkins, 2008).

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın bir diğer ayağı Nesne İlişkileri Kuramı'na dayanmaktadır. Bu kurama göre kişinin psikososyal yanı önemlidir ve ben kimliği anne ile bebeğin ilk dönem etkileşimiyle oluşmaktadır. Bebek farkında olmadan anneyle eş duyum içerisinde onun davranışlarını, jestlerini taklit eder ve anneyle bütünleşerek aynı boyutta var olma amacını taşır. Patolojik kişilik örgütlenmeleri ise bu dönemde anne ile olan etkileşime bağlı olarak ortaya çıkar. İyi algılanan anne iyi ben'i oluştururken, kötü algılanan anne kötü ben'i oluşturmaktadır (Harris, 2012; Masterson, 2012). Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada nesne ilişkileri egonun sentetik bütünleştirme işlevinin artırılarak egonun desteklenmesi şeklinde ele alınır.

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma, dinamik kökenli bir yaklaşım olduğu için klasik psikanalizden, nesne ilişkileri ve benlik psikolojisi kuramlarından bağımsız düşünülemez. Dinamik psikolojik yaklaşımların tamamında amaç, danışanın çatışmalarının çözülmesi için olumlu nesne ilişkileri geliştirmek ve egonun bütünleştirici işlevini desteklemektir. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma bunu yaparken öğrenme süreçlerini de ön planda tutar ve tüm süreç öğrenme-öğrenmeme ve tekrar öğrenme üzerine kurulur (Yıldırım, 2006, s. 43). Böylelikle danışanın kullandığı savunma mekanizmalarına ve psikolojik belirtilerine dair neleri yanlış öğrendiği, çocukluk yaşantısındaki ödül-ceza deneyimleri ve neyi kimlerden ne şekilde öğrendiği psikolojik danışman tarafından analiz edilir. Bu şekilde danışanın içgörüsü, psikolojik danışmanın da model olduğu yeni davranış modelleriyle geliştirilir.

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma Genel Sistemler Kuramı'nın bütünlük varsayımından da etkilenmiştir. Genel Sistemler Kuramı nesnelere ve insanları ayrı ayrı olarak ele almaktansa bütün içerisindeki ilişkilerini incelemektedir. İnsanlar ruh sağlıklarını korumak amacıyla bir sistem içerisinde ve dengede kalmayı arzularlar. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada da bireyin sağlıksız tutum ve davranışları genel sistemden bağımsız düşünülmemektedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik belirti her ne kadar kişiye özgü olsa da sistemden kaynaklanabileceği de göz önünde bulundurulmaktadır (Yıldırım, 2006, s. 48).

Leopold Bellak yukarıda sözü edilen tüm kuramları Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma adı altında birleştirmiş ve II. Dünya Savaşı'ndan sonra kısa sürede etkili bir şekilde yardım almak isteyen danışanlar için bu dinamik yönelimli psikolojik danışma yöntemini oluşturmuştur.

2.1.2.2. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışmanın Temel İlkeleri

Bellak (1992), kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın temel ilkelerini on başlık altında toplamıştır.

1) *Birinci ilke*, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma yönteminin uzun süreli psikolojik danışma yöntemlerinden farklı olduğunu vurgulamaktadır. Bellak, uzun süreli psikolojik danışma yöntemlerini romana benzetirken; kısa-yoğun-acil psikolojik danışmayı öyküye benzetmekte ve her iki yöntemin de birbirinden farklı uzmanlıklar, kendilerine has özellikleri olduğunu dile getirmektedir.

2) BEP'in *ikinci ilkesi* olarak "kavramsallaştırma" ön plana alınmıştır. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma her şeyi büyük ölçüde anlamayı ve hayati değişimi getirecek hamleyi yapmayı gerektirmektedir. Diğer bir deyişle; başarılı olmak için, çok fazla düşünme, planlama ve kavramsallaştırma gerekmektedir.

3) *Üçüncü ilke*, psikolojik danışmaya uygun danışan seçmek yerine danışanın belirtilerine/hedeflerine odaklanılması gerektiğini savunur. Öncelikle kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulanmasının önemli olduğunu, ancak bu yöntem başarısız olursa ya da danışan için geniş çaplı değişime ihtiyaca gerek duyulursa uzun süreli psikolojik danışma yöntemlerine geçilebileceğini belirtmektedir.

4) Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın mutlak bir anamnez almayı gerektirdiğini ve öğrenilen anamnestik bilgileri kullanarak dikkatlice formüle edilmiş yöntemlerin terapötik çalışma uyumu içinde kullanılması BEP'in *dördüncü ilkesini* oluşturmaktadır.

5) Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma öğrenilebilir düşüncesini *beşinci ilke* olarak gündeme getirilmiş, bu alanda özel olarak eğitim almış kişilerin bu yöntemi başarıyla uygulayacakları vurgulanmıştır.

6) *Altıncı ilke*, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma için bir paradigma olarak acil tıp kavramının örneklendirilmesinden oluşmaktadır. Bellak, acil tıp kavramlarının nasıl net ve sistemli olduğunu vurgulayarak kısa-yoğun-acil psikolojik danışma ile bu özellikleri benzer görmektedir.

7) *Yedinci ilke*, kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın sadece psikolojik belirtileri ortadan kaldırmadığını zaman sınırına rağmen danışanın önceki durumdan daha iyi noktaya gelmesini desteklediğini vurgulamaktadır. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma kriz ve tehlike durumunda yeniden bütünleşmeye fırsat tanımaktadır.

8) Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın birincil-ikincil ve üçüncül önlemler için etkili olduğu *sekizinci ilke*de açıklanmaktadır. Bellak, büyük bir ameliyat ya da yas bekleyen kişilere önleyici bir hizmet olarak kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulanabileceğini, tecavüz ya da şiddet mağdurlarının şok ve inkâr aşamalarında desteklenebileceğini, psikotik özellikleri olan danışanların akut krizleriyle başa çıkılabileceğini belirtmektedir.

9) *Dokuzuncu ilke*de, kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın toplum ruh sağlığını koruma konusundaki önemini vurgulanmaktadır. Bellak, bu modelin daha fazla kişiye ulaşma imkânı sağlayan, getirdiği ekonomik rahatlık ve hızlı müdahale ile toplumların daha istekli yararlandığı bir tedavi olduğunu altını çizmektedir.

10) *Onuncu ilke*de psikolojik danışmanın süreçteki rolünün öneminden bahsedilmektedir. Psikolojik danışmanın aktif olarak daha fazla çalışmasının gerekliliğini vurgulayan Bellak, etkili müdahaleler planlamanın, hipotezler üzerinde çalışmanın psikolojik danışmanın sorumluluğunda olduğunu belirtmektedir.

2.1.2.3. Kısa-Yoğun-Acık Psikolojik Danışmada Terapötik İlişki

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma sürecinde ilk oturumda ele alınması gerektiği düşünülen ve terapötik ilişkinin temelini oluşturan üç faktör bulunmaktadır. Bellak ve Siegel (1983) tarafından; transferans, terapötik çalışma uyumu ve terapötik kontrat olarak adlandırılan bu üç faktöre ilişkin açıklamalar daha ayrıntılı olarak aşağıda ele alınmıştır.

2.1.2.3.1. Transferans

Transferans, psikanalitik süreçlerin kilit noktası olmakla birlikte, kişinin özellikle çocukluk dönemindeki önemli kişileri ve bu kişilerle olan yaşantılarını, düşünce ve duygularını psikolojik danışmana yansıtmasına verilen isimdir (Arkonaç, 1999; Levenson, 2011).

Freud; psikanalitik tedavi yönteminin amacını, danışanın bugünkü belirtileri ve duyguları ile geçmiştekiler arasındaki bağı, çağrışımları aracı ile ortaya koyma olarak açıklamaktadır. Benzer şekilde, süreç boyunca "hasta"nın "hekim"ine karşı davranışlarındaki değişimlerin çoğunlukla güçlü duygulardan kaynaklandığını ve serbest çağrışım sürecinde zorlanmaların ortaya çıktığını belirtmektedir (Sandler, Dare ve Holder, 2015, s. 60).

Transferansın yorumlanmasıyla psikolojik danışma sürecindeki gelişimler takip edilebilmektedir. Psikolojik danışman, transeferans ile birlikte danışanın uyumsuz

davranışlarını gözlemleyebilme fırsatı bulmakta ve danışanın kişilerarası dünyasına yaşantısal olarak katılmaktadır. Böylelikle danışanın desteklenme yolunun da bir parçası olmaktadır. Freud da benzer şekilde transferansın her zaman süreci olumsuz etkilemediğini tedaviyi geliştirici güçlü bir rolü olduğunu vurgulamıştır (Levenson, 2011; Sandler, Dare ve Holder, 2015).

Bellak, transferansı danışanla olan ilk görüşmede ele almaktadır. Danışana, bir gece öncesine dair bir rüya hatırlayıp hatırlamadığı sorularak psikolojik danışmana ve sürece dair oluşan gizil duygu ve düşünceleri vurgular. Bellak için süreç içerisinde beklenen pozitif transferans olsa da psikolojik danışman dinlediği öyküyü kavramsallaştırırken kendine dair de iç gözlem yapabilmeli ve kontr-transferansı kontrol edebilmelidir. Pozitif transferansla birlikte danışan sürece daha kolay uyum sağlamak ve gelişimi için daha aktif şekilde sorumluluk alabilmektedir. Olumsuz transferansı pozitif hale getirmek psikolojik danışmanın sorumluluğunda ve sürecin ana amaçlarından biridir (Doğan, 2010, s. 78-79).

2.1.2.3.2. Terapötik Çalışma Uyumu

Terapötik çalışma uyumu, terapötik işbirliğini sürdürülebilir kılmak için danışan ve psikolojik danışman arasındaki işbirliğini tanımlamak için kullanılmaktadır (Curtis, 1979; Zetzel, 1956).

Terapötik çalışma uyumu, danışanın iyileşme arzusu değildir. Terapötik çalışma uyumu, psikolojik danışman-danışan arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, süreçte ortaya çıkan durumların terapötik başarı ve başarısızlıkla ilişkisini daha iyi anlamaktır. Terapötik çalışma uyumu, olumlu aktarımla karıştırılmasına rağmen, danışanın psikolojik danışmana karşı hissettiği olumlu duygular her zaman tedavi işbirliğinin gerçekleştiği anlamına gelmemektedir (Sandler, Dare ve Holder, 2015, s. 42-43).

Sandler ve diğerleri (2015), terapötik çalışma uyumunun temelinde güçlü bir iyileşme isteği olmadığı takdirde danışanların gerçekçi olmayan beklentiler oluşturabileceğini vurgulamıştır. Gerçekçi beklentileri olmayan danışanlar, psikolojik danışmaya geldiklerindeki belirtileri azaldığında artık kendilerini araştırma isteklerini kaybedebilirler ve süreçten sağlıklı olduklarını düşünerek kaçabilirler. Tam da bu nedenle terapötik çalışma uyumu sadece danışanın istekliliği değil, aynı zamanda psikolojik danışmanın sorumluluğunun da bir ifadesidir.

Bellak da psikolojik danışma sürecindeki işbirliğini vurgulayarak ortak amaçlara yönelik hedeflerin terapötik çalışma uyumu için olması gerektiğini dile getirmektedir. En

baştan, psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın sorumluluğu olduğu kadar danışanın da sorumluluklarının olduğu açıklanmalıdır. Psikolojik danışma sürecinde, terapötik çalışma uyumunu artıran psikolojik danışmandır. Psikolojik danışmanın geçmişle bugün arasında bağ kurmak için gösterdiği çaba danışan ile ilişkisini olumlu etkilemekte ve terapötik çalışma uyumunu pekiştirmektedir. Psikolojik danışmanın müdahale yöntemleri sürecin akışını etkilerken terapötik çalışma uyumunu da güçlendirmektedir (Bellak, 1992; Doğan, 2015).

2.1.2.3.3. Terapötik Kontrat

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada; psikolojik danışman, sürecin sorunsuz bir şekilde devam etmesi için terapötik kontrat üzerinde durmak zorundadır. Terapötik kontratın kesin bir şekilde konuşulması ve süreç içine tekrar edilmemesi için; ilk iki görüşmede ayrıntılı öykü alımı olacağı, daha sonra her biri 50-60 dakika arasında değişen oturumların gerçekleştirileceği ve bu oturumların altı ile 10 oturum arasında değişebileceği, son olarak da oturumların zorunlu bir nedeni olmaksızın iptal edilmemesi gerektiği danışana bildirilmelidir (Doğan, 2015, s. 83).

Terapötik kontrat yapılırken danışana ikincil kazançlar hakkında da bilgi verilmeli, böylelikle tedavi sürecinin gelişimi desteklenmektedir. Danışan, psikolojik danışmaya incinmiş duygularıyla geleceğinden süreç içerisinde acı veren duyguları tekrar hissedebilmektedir. Psikolojik danışma sürecinin her zaman rahatlık veren bir süreç olmadığı bilgisi de danışana terapötik kontrat kapsamında verilmelidir (Bellak, 1992; Doğan, 2015; Yıldırım, 2006).

2.1.2.4. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışmada Terapötik Süreç

Tüm psikolojik danışma süreçlerinde olduğu gibi, Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik danışma sürecinde de amaç terapötik değişimin sağlanmasıdır. Bu değişim için psikolojik danışman daha aktif şekilde sürece dâhil olur, gerektiğinde danışanı manipüle eder. Danışanda istedik değişimin gerçekleşmesi için psikolojik danışma sürecini denetlemek, kısa süreli dinamik bir yöntemin olmazsa olmazıdır (Bellak, 1992; Levenson, 2011).

Bellak ve Siegel (1983), danışanın, psikolojik danışma süreci içerisinde değersiz hissetmeden kendi kaynaklarına yönelmesi gerektiğini belirtmektedirler. Danışanın geçmişle bugün arasında köprü kurabilmesi ve tüm bunlar gerçekleşirken danışanın otonomisine zarar gelmesini engellemek psikolojik danışmanın sorumluluğundadır.

Psikolojik danışman süreç içerisinde gerekli gördüğü yerde; seçici dikkat ve/veya seçici dikkatsizlik göstermelidir. Psikolojik danışman, psikolojik danışma sürecinde kaygıyı azaltıp artırarak süreci yavaşlatıp hızlandırabilir, sessizliği kullanabilir, eşitler ilişkisini kullanıp örnekler verebilir.

Psikolojik danışma ilkeleri tüm psikolojik danışmanlar için aynı olsa da her bir psikolojik danışmanın kendine özgü bir tarzı olabilir. Tarzı ne olursa olsun her birinin danışanı ile devam ettirmesi gereken bir süreci vardır. Bu terapötik süreçte birlikteliğin sağlanması danışanın da katılımıyla mümkündür. Danışandan beklenen, süreç içerisinde kendini konu edebilmesi, kendisi hakkında konuşabilmesidir. Bellak, terapötik sürecin danışan tarafından anlaşılması için "banliyö treni" metaforunu kullanır (Bu tezin bulgular bölümünde metafor ayrıntılı olarak verilmiştir). Bellak'a göre psikolojik danışman ve danışan bir keşif gezisine çıkmaktadırlar. Danışanın iç dünyasında olan bu gezi, danışanın içgörü kazanması için gereklidir (Doğan, 2015, s. 105)

Terapötik sürecin danışan tarafından doğru bir şekilde anlaşılması için psikolojik danışman sade bir dil kullanmalıdır ve bu dil anlaşılır olmalıdır. Böylelikle psikolojik danışman, danışanın daha kolay öğrenmesini sağlayabilir. Danışan süreç içerisinde geçmiş ve bugününü incelerken yeni öğrenmeler gerçekleştirir. Bellak, entelektüel ve kavramsal bütünlüğün doğru bir dil kullanımıyla mümkün olduğunu söylemektedir. Psikolojik danışman doğru, yerinde ve anlaşılır bir dil kullanmalıdır. Bellak, yeniden öğrenmeler sırasında danışanların bedensel hastalıklarına verdikleri yanlış isimlerin de doğrularıyla değiştirilmesinin önemini vurgular. Yanlış olanla doğrunun yer değişimi danışanın bedensel şekillenmesini sağlıklı kurabilmesi için gerekli görülmektedir.

Danışanın süreç içerisindeki davranışları duygularından bağımsız olarak ele alınamaz. Geçmiş, bugün ve transferans içerikleriyle birlikte düşünülen danışanın davranışları yorumlanabilir. Psikolojik danışmanlar yüzleştirme tepkisini yorum için hazırlayıcı ya da yorum yerine geçen bir tepki olarak kullanmaktadırlar. Bellak yüzleştirme tepkisinin bazı danışanlar için fazla incitici olabileceğini, psikolojik danışman tarafından açılan bir yaranın daha zor iyileşebileceğini özellikle vurgulamaktadır.

Derinlemesine çalışma evresine geçmeden önce danışanın çeşitli içgörülerinin oluşması süreç için önem taşımaktadır. Şimdi-burada yaşantısına sahip olabilen bir danışan süreç içerisinde farkındalık da kazanıyor demektir. Belli bir bilişsel yeterlilik ve duygusal güç gerektiren içgörü kazanımı derinlemesine çalışma evresinde sürecin işlevselliği için gerekmektedir. Değişim güdüsünü destekleyen içgörü danışanın eylemliliğini artırmakta,

derinlemesine çalışma evresi ile danışan kendi kaynaklarını işlevsel bir araç olarak kullanmaya başlamaktadır (Bellak, 1979; Bellak ve Siegel, 1983; Doğan, 2015).

2.1.2.5. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışmada Müdahale Teknikleri

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasında kullanılan müdahale teknikleri başka psikolojik danışma modelleriyle de kullanılabilir. Müdahale tekniklerinin kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasındaki kullanımını aşağıda verilmiştir.

Yorum: Dinamik psikolojik danışma yöntemleri için 'yorum' olmazsa olmaz bir müdahale tekniğidir. Bununla birlikte kullanılan tek müdahale tekniği değildir. Derinlemesine çalışma evresi için önemlidir ve bilişsel bileşenleri olmadan kullanılmamalıdır.

Katarsis: Duygusal olarak rahatlama anlamı taşıyan katarsis, tek başına tedavi edici bir yöntem olamayabilir. Bellak (1992), katarsisi oluşturmak için duygusal gücü olan çeşitli önermelerin ifade edilmesini gerekli bulmaktadır. Bellak, depresyon nedeniyle gelmiş süperegosu katı olan bir danışana "*şefiniz size yaptığımı bana yapmış olsaydı basardım kışına tekmeyi!*" diyerek, gerçekte böyle bir davranışta bulunmamasına rağmen agresyonu söze döküldüğü için katarsisin gerçekleşeceğini örneklemektedir. Böylelikle kabul edilmez olanın düşünmek değil yapmak olduğunu danışan fark eder ve iç görü kazanır.

Dürtünün Baskılanması: Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada dürtüsünü kontrol etmekte zorlanan danışana doğru zamanda destek olmak psikolojik danışmanın sorumluluğundadır. Bellak, erkek arkadaşının isteklerine boğun eğen ve başka arkadaşları tarafından da 'müsait kız' olarak algılandığını hisseden danışana "*böyle olmak zorunda değilsin.*" diyerek doğrudan müdahale eder. Psikolojik danışmanın cümlesi süreç içinde sessizlik meydana getirmektedir; çünkü bu müdahaleden sonra danışanda yeniden yapılanma düşüncesi oluşmakta ve danışan için eylemlilik başlamaktadır.

İşaretlere Duyarlılık: Bellak, danışanın kendi tutum ve davranışlarına karşı farkındalık oluşumu için bu kavramı kullanmaktadır. Psikolojik danışman, dinamik açıdan sorun yaratabilecek göstergelere karşı danışanı bilgilendirmektedir. Buna örnek olarak Bellak, adet kanamalarından önce eşine sinirlenen ve öfkeli tartışmalar yaşayan bir danışana öfkesinin nedenlerini açıklamayı göstermektedir.

Psikoteknik Bilgilendirme: Danışanın gündelik yaşamını kolaylaştırabilecek, sorun çözümü için dolaylı olmasına rağmen son derece işe yarayan bir müdahale yöntemidir.

İşaretlere duyarlılık kapsamında örneklenen danışana adet dönemi sırasında bedensel-duygusal değişimlere dair içerik bilgilendirilmesi yapıldığında, danışan evlilik çatışmasından kaçınmak için çeşitli önlemler almaya başlayabilir.

Entellektüelleştirme: Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada önemli bir yere sahip olan entellektüalizasyon, sonucu belirleyici nitelikte bir müdahale yöntemidir. Entellektüelleştirme, danışanın sürece katılımını artıran bir faktör olmakla birlikte danışanın bilişsel olarak da aktif olması anlamına gelmektedir. Psikolojik danışman entellektüel düzeyde açıklamalarda bulunurken danışanın anlayabileceği seviyeyi korumak zorundadır.

Destek: Danışanın cinsellik, saldırganlık gibi anksiyetesini artıran duygularının psikolojik danışman tarafından kabul edilmesidir. Danışanlar, duygu-düşünce ve tutumlarının reddedilmediği bir ortama ihtiyaç duymaktadırlar. Psikolojik danışmanlar danışanlarının sağlıklı duygu-düşünce ve tutumlarını değil danışanın kendisini kabul etmekle yükümlüdürler. Destek, danışanın kendisini süreç içerisinde güvende hissedeceği tüm manipülasyonların psikolojik danışman tarafından gerçekleştirilmesidir.

Birleştirilmiş Oturumlar: Ortak görüşmeler olarak da adlandırılan bu müdahale tekniği danışan kabul ettiği sürece uygulanabilmektedir. Birleştirilmiş oturumlarla danışanın aile sistemi daha yakından incelenmekte; psikolojik danışman, danışan ve yakını arasında katalizör görevi üstlenmektedir.

Psikoaktif İlaç Kullanımı: Danışanın güdülenme, bilişsellik, eylemlilik gibi faktörleri üzerinde sınırlayıcı bir etkiye sahip olmadığı sürece psikoaktif ilaçların kullanımı kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada önemli görülmektedir. İçgörü kazanımını ve derinlemesine çalışma evresini sekteye uğratmamak koşuluyla hekim önerisi doğrultusunda danışan psikoaktif ilaç kullanıma başlayabilmektedir.

2.1.2.6. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışmada Oturumların İçerikleri

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma, altı oturum halinde planlanmaktadır. Oturum içerikleri aşağıda verilmiştir (Bellak, 1979; Bellak ve Siegel, 1983).

Birinci Oturum

Birinci oturum, anamnez görüşmesi olarak da adlandırılabilir. Bu görüşmede kapsamlı olarak, danışanın hayatına ilişkin sorular sorulur. Bu sorular, *tanıtıcı bilgiler* (Doğum tarihiniz nedir? Oturduğunuz adres nedir?), *yakınmalar* (sizi buraya getiren sorunlar nelerdir? Bu sorun ne kadar zaman önce başladı? Şu ana kadar bu sorunu çözmek için neler yaptınız?), *öz görüş* (Sizce siz nasıl birisiniz?, Başkalarına göre siz nasıl birisiniz?), *doğum öncesi ve sonrası* (Anneniz size hamileyken ailenizin içinde bulunduğu koşullar nasılmış?, Adınızı kimler koymuş?, Küçükken size daha çok kim bakmış?), *ilköğretim dönemi* (Okula başladığınız ilk güne dair neler hatırlıyorsunuz?, İlkokul öğretmeniniz nasıl biriydi?), *cinsel öykü* (Cinsellik hakkındaki bilgilerinizi nasıl öğrendiniz?, Erkek/kız arkadaş edinmekle ilgili düşünceleriniz neler?), *tutku ve alışkanlıklar* (Yokluğuna tahammül edemediğiniz bir alışkanlığınız var mı?), *duygusal ve fiziksel sağlık* (Geçirdiğiniz kaza-ameliyat oldu mu?, Kullandığınız protez var mı?), *belirgin anılar* (Gidebildiğiniz kadar çocukluğunuzda geriye gidin, hatırladığınız ilk anı nedir?, Hayatınız boyunca size en çok coşku ve mutluluk veren anınız nedir?), *aile üyeleri* (Babanız size göre nasıl biridir?) alt başlıklarından oluşur. Bu soruların danışan tarafından cevaplandırılması, direnci kırar ve oturumların daha hızlı şekilde ilerlemesini sağlar. Danışanın verdiği cevaplar üzerinde durularak dinamik ve yapısal bir formülasyon oluşturulur. Bu oturum içerisinde; transferans kontrol edilir, terapötik alyans kurulur ve terapötik kontrat gerçekleştirilir.

İkinci Oturum

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışmada oturumlar arası bağlantılar kurmak önemlidir. Bu sayede, danışan geçmişle bugünü bağlamayı öğrenir ve kendi hayatında bu durumu kullanmaya başlar. İkinci oturuma başlarken danışana geçen oturumdan çıktıktan sonra neler olduğu, yeni şikâyetlerinin olup olmadığı sorulur, danışanın görüşmelerle ilişkilendirebileceği bir rüyası veya bir yaşantısı olup olmadığı sorgulanır. Bu oturumda özellikle; egonun sentetik kaynaştırıcı işlevi artırılır, oturumlar arası bağlantılar kurularak ana yakınma ve tarihçesi üzerinde daha fazla durulur. Böylelikle geçmişin dinamik yönleri ortaya çıkarılır ve ilk oturumda oluşturulan formülasyon çeşitli hipotezlerle desteklenir. Gerekirse yeniden formülasyon kurulur. İçgörü kazanmak için hazır olan danışanlara psikoteknik bilgilendirmeler yapılabilir.

Üçüncü Oturum

Özetleme kullanılarak, nasıl ilk iki oturum arasında bağ kurulduysa bu oturuma da ikinci oturumla bağ kurularak başlanır. Danışana, özetleme ile ilgili "şuana kadar söylediğim şeylere eklemek istediğiniz, çıkarmak istediğiniz, değiştirmek istediğiniz neler var?" diye sorularak danışanın da bu köprüyü oluşturması desteklenir. Bu oturumda o ana kadar öğrenilenler üzerinde durulur, gerekli görülürse aile üyeleri ya da ilgili yakınların oturumlara davet edilerek birleştirilmiş görüşmeler yapılabilir. Derinlemesine çalışma olarak adlandırılan bu oturumda, danışanın içgörülerıyla çalışmak daha çok önem taşır. Bu kapsamda ilk iki oturumda oluşturulan formülasyon bilgileri danışanın hayatına aktarabileceği şekilde kullanılarak danışanın farkındalıkları artırılır. Oturumun ikinci yarısında ise ayrılık kaygısı işlenerek oturum sayısının azaldığı belirtilir.

Dördüncü Oturum

Diğer oturumlarda olduğu gibi bir önceki oturumla bağ kurmak için özetleme bu sefer danışana yaptırılarak bu oturuma başlanabilir. Bu oturum, gerekli görülen müdahalelerin yapılacağı, içgörünün artırılacağı bir oturumdur. Bir önceki oturum kazanılan farkındalıklar üzerinde durulur ve danışanın geçmiş-şimdi-gelecek algısı üzerinde durularak geçmişin bugünü nasıl engellediği ele alınır. Böylelikle, danışanın ilk oturumlarda belirlenen bilişsel çarpıtmalarını nasıl algıladığı ve nasıl değiştirdiği üzerinde durulur. Ayrılık kaygısı daha belirgin şekilde çalışılır, oturumları sonlandırmanın danışan üzerindeki etkisi belirlenir. Oturumun sonunda, psikolojik danışman kapsamlı bir özet yaparak ilk oturumdan bu oturuma kadar neler yapıldığını ve danışanın değiştirebildiği özelliklerini vurgular. Bunların dışında, danışanın değişime ilişkin algısı etkili bir içerikle özetlemeye katılır.

Beşinci Oturum

Sonlandırma oturumu olarak bilinen bu oturum, danışanın duygularının düzenli olarak sorulduğu, müdahalelerin yapıldığı son evredir. Diğer oturumlarda olduğu gibi önceki oturumla bağ kurularak sürece başlanır. Psikolojik danışman, bu oturumda tarzını değiştirerek daha yakın bir ilişki kurabilir. Bu kapsamda, psikolojik danışman danışanla arasındaki sosyal mesafeyi azaltmak için ortak ilgi alanlarından bahsedilebilir ya da benzer bir yaşantı anlatabilir. Profesyonel ilişkiye geri dönmek psikolojik danışmanın

sorumluluğundadır. Eşitler ilişkisi kurulurken, psikolojik danışman dikkatli olmalı ve sempati kurmamaya özen göstermelidir.

Bu oturumda tüm sürecin gözden geçirilmesi danışandan istenir. Böylelikle danışan kendi farkındalıklarını da dile getirebilir ve süreçten ayrılabilir. Sonlandırmadan önce izleme görüşmesi hakkında bilgi verilir ve ne zaman görüşüleceği konusunda anlaşılır. Bir aylık periyotta psikolojik danışmanla görüşmeyeceğini düşünen danışanların kaygısı artabilir ve süreçten kopmamak için danışanlar, oturumların devam etmesini isteyebilir ya da bir ay içinde bir sorunla karşılaşırsa psikolojik danışmana ulaşmak istediğini söyleyebilirler. Böyle durumlarda, oluşabilecek bağımlılığı engellemek için kısa süreli rahatsızlıklarla baş etmenin önemi vurgulanmalıdır. Böylelikle terapötik kazanımlar güçlenir ve danışan sorunlarla baş etme yöntemlerini kullanmaya başlar. Oturumlar, danışanın başlangıç noktasıyla şu andaki değişimi ve daha da önemlisi oturumlar bittikten sonraki değişim sürecine de hazır olduğunu belirtilerek sonlandırılır.

Altıncı Oturum (İzleme Görüşmesi)

Sonlandırma ertesinde verilen bir aylık aradan sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde terapötik değişimlerden elde edilenlere bakılır ve olumsuz durumlar da değerlendirilir. Danışanın daha ileri düzey bir psikolojik danışma sürecine ihtiyacı olup olmadığına karar verilir. Olumsuz duygulardan çok, olumlu değişimler vurgulanarak kısa-yoğun-acil psikolojik danışma süreci pozitif duygularla sonlandırılır.

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde alanyazında kısa-yoğun-acil psikolojik danışma ve lise öğrencilerinin travmatik sorunları ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların verilmesinde geçmişten günümüze doğru kronolojik bir sıra izlenmiştir. Literatür incelendiğinde lise öğrencilerinin travmatik sorunlarına yönelik kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının etkililiğinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle; ilgili araştırmalar kapsamında travmatik sorun yaşayan lise öğrencileri üzerinde etkililiği sınıyan psikolojik danışma yöntemleri ve kısa-yoğun-acil psikolojik danışmanın etkililiğini inceleyen araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Scheck, Schaeffer ve Gillette (1998), travma geçirmiş genç kadınlardaki EMDR’nin etkililiğini çalışmak için, 16-25 yaş aralığında 60 kadını tesadüfi örneklem

yoluyla seçmişlerdir. EMDR ya da aktif dinleme almak için rastgele atanan genç kadınlarla yapılan çalışma sonrası, iki yöntemin de her iki grup üzerinde de etkili olduğu bulunmuştur.

Deprem yaşantısı olan ergenlerin gelecek beklentilerini nitel yöntemle araştıran Artar (1999) tarafından, sekiz kız - sekiz erkek ergen ile görüşmeler yapılmış, görüşmeler içerik analizinden sonra ergenlerin gelecek beklentileri bulunmuştur. Ergenlerin yaşadıkları travmatik olaydan sonra; geleceğe dair umutsuz oldukları, buldukları ili değiştirmek istedikleri, yaşam şartlarını değiştirmeye yönelik planlar yaptıkları bulgularına ulaşılmıştır.

Gizir (2006), kayıp sonrası zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik yas danışmanlığı modeli sunduğu çalışmasında, Worden tarafından geliştirilen modelin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmelerini kolaylaştırdığını, yasla baş etme becerilerini arttırdığını ve yaşamlarına yeniden uyum sağlayabildiklerini bulmuştur.

Yıldırım (2007), kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini sosyal kaygı problemi yaşayan danışan üzerinde sınırdışı vak'a çalışmasında, uygulama sonucu yüksek düzey sosyal kaygı yaşayan danışanın kaygı düzeyinin normale döndüğünü bulmuştur. Oturum içerikleri vak'a sunumu ile ele alınmış ve bulgular Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

Aker vd. (2008) İstanbul'da gerçekleştirilen bombalama eylemlerinin erişkinler ve ergenler üzerindeki travmatik etkilerini araştırdıkları çalışmada, patlamaların sonrasında karakola başvuran 107 kişi ile aynı bölgede yer alan bir okuldaki öğretmen-veli-öğrenciden oluşan 420 kişiye Kocaeli-Kısa Travmatik Stres Ölçeği uygulanmıştır. Okul grubundaki öğrencilerde travma sonrası stres bozukluğu sıklığı %5.9 olarak belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %11.2'sinde erkek öğrencilerin ise %5.4'ünde olası travma sonrası stres bozukluğu saptanmıştır. Erişkinlerin ise öğrencilere göre daha fazla travma sonrası stres belirtileri gösterdiği ve yardım alma gönüllülüklerinin olduğu bulunmuştur.

Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde travma tepkilerini betimleyen ve psiko-sosyal yardım önerileri sunan Erden ve Gürdil (2009), şiddet eylemlerinin çocuk ve ergen gelişiminin fiziksel-psikolojik ve ahlaki boyutlarına zarar verdiğini bulmuşlardır. Savaş yaşantısı olan çocuk ve ergenlerde olumlu değişimlerin gerçekleşebilmesi için aile-öğretmen işbirliğinin de önemi yazarlar tarafından vurgulanmıştır.

Kruse vd. (2009), Bosnalı savaş mültecileri üzerinde travma odaklı psikoterapinin etkilerini değerlendirmek için travma sonrası stres bozukluğu ve somatoform bozukluğu kriterlerini karşılayan 70 mülteci ile çalışmışlardır. İlk 35 mülteciye dinamik psikoterapi uygulanmış, sonraki 35 mülteciye ise genel yardım sunulmuştur. Sonuçlar; kişisel değerlendirmelerinde, psikolojik semptomlarda ve sağlık durumunda değişiklik olduğu yönündedir. 12 aylık bir izlemede, müdahale grubundaki katılımcıların karşılaştırma grubundaki katılımcılara göre daha düşük travma sonrası stres belirtileri gösterdiği bulunmuştur.

Ergenlerde görülen travma sonrası belirtiler üzerinde maruz kalma terapisi ve süresi sınırlı psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini inceleyen Gilboa-Schechtman vd. (2010), 12-18 yaş aralığındaki 38 ergeni tesadüfi yöntem ile iki gruba ayırmışlardır. İki tedavi de travma sonrası stres bozukluğunu ve depresyonu azaltmış, işlev görmeyi artırmıştır. Maruz bırakmanın, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon semptomlarının şiddetinde daha fazla azalma sağlamış ve işlev görmede kısa süreli dinamik psikolojik danışmadan daha fazla artışa neden olmuştur. Tedavinin yararları altı-17 aylık bir süreçte devam etmiştir. Sonuç olarak, kısa süreli bireysel psikolojik danışmanın travma sonrası stresi azaltmada etkili olduğu ve davranışsal travma-odaklı içeriklerin danışanların etkinliğini arttırdığı bulunmuştur.

Kavakçı, Yıldırım ve Kuğu (2010) hazırladıkları vak'a sunumunda, ailesiyle birlikte trafik kazası geçirdikten sonra travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösteren ve göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) uygulaması sonucu iki oturumda belirtileri kaybolan 16 yaşındaki CK'ya yer vermişlerdir. İki oturum sonunda "kaza benim yüzümden oldu" gibi bilişsel yapılanma yerini "benim hatam değildi, geride kaldı" gibi bilişlere bırakmış bunun üzerine daha sonraki oturumlarda danışanın sınav kaygıları üzerine yoğunlaşmış ve hatalı olarak tanımlanan bilişler daha sağlıklı yenileriyle yer değiştirmiştir. Bir yıl sonraki izleme görüşmesinde de tedavinin uzun süreli etkilerinin olduğu araştırmacılar tarafından bulunmuştur.

Lewis, Heidari ve Bertino (2013) tarafından kısa yoğun acil psikoterapinin İran'daki bir grup üniversite öğrencisinde görülen anksiyete ve depresyon semptomlarının tedavisinde uygulanabilirliği ve etkililiği incelenmiştir. Araştırmada kontrolsüz tekrarlanan ölçümler deseni, çalışmanın başlangıcında, bitiminde ve bitiminden üç ay sonra toplanan verilerle birlikte kullanılmıştır. Katılımcılar üniversitenin sağlık merkezine anksiyete ve

depresyon semptomlarıyla başvuran 20 öğrenciden oluşmaktadır. 19-24 yaşları arasında dokuz erkek, 11 kadından oluşan örneklem, kaçınmalı ve endişeli bağlanma gösteren eşit sayıda katılımcı içermektedir. Hem kaçınmalı hem de endişeli bağlanma gösteren gruplar 12 haftalık bireysel terapi almışlardır. İstatiksel olarak anlamlı bir farklılık tedavi sonrası her iki grupta da gözlemlenmiştir. Çalışma, kısa yoğun acil psikoterapinin İran kültürü bağlamında potansiyel olarak etkili ve uygulanabilir olduğunu göstermiştir.

Tanhan ve Kardaş (2014) Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerini inceledikleri araştırmalarında ilişkisel ve betimsel araştırma modeli kullanmışlardır. Toplam 325 öğrenciden oluşan çalışma grubunda Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların travma düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre travmadan daha fazla etkilendikleri, depremde yakınına kaybedenlerin diğer katılımcılara göre travmadan daha yüksek düzeyde etkilendikleri araştırma bulguları arasındadır.

Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata küsmeye üzerindeki etkililiğini sınavan Düşünceli (2015), 11'i deney-11'i kontrol grubu olmak üzere 22 üniversite öğrencinin katılımıyla çalışmasını gerçekleştirmiştir. Veriler, Travma Sonrası Hayata Küsmeye Bozukluğu Ölçeği ile toplanmış ve deney grubuna on haftalık logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulanırken kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata küsmeye bozukluğunu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmalar incelendiğinde, hem doğa yoluyla, hem de insan eliyle oluşan travmatik sorunların lise öğrencilerini etkilediği görülmüştür. Travma sonrası kişilere uygulanan psikolojik danışma müdahalelerinin işlevsel olduğu ve kişilerin gündelik hayatlarına dönebildikleri bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, danışanlar, araştırmacı ve süpervizör bilgileri, veri toplama araçları, verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, Vak'a İnceleme (Case Work) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, bireyin derinlemesine incelendiği, bireysel farklılıkları betimlemek ve kişilik süreçlerini incelemek için kullanılmaktadır. Vak'a inceleme; araştırmacının incelediği kişinin geçmişindeki, şuanındaki ve yıllarca sürebilecek davranışlarını kaydetmesi ile oluşmaktadır. Vak'adan elde edilen veriler betimleyicidir. Bu nedenle bulgular istatistiksel analizlerle aktarılmaktansa araştırmacının, kişinin ne yaptığı ve bu davranışın anlamına ilişkin izlenimlerini betimlediği bir içerikle aktarılmaktadır. Araştırmacılar nicel değerlendirmelerde bu verileri kolay anlaşılır grafiklerle ifade etmektedirler (Burger, 2006, s. 55).

Vak'a inceleme, "bireylerin yaşadıkları psiko-sosyal zorluklarının üstesinden gelebilmeleri için onlara sunulan yardım, yol gösterme tekniği" olarak da tanımlanmakta ve genellikle sosyal çalışmacılar, psikolojik danışmanlar, psikologlar tarafından kullanılmaktadır. Vak'a inceleme, kişinin belirli bir probleminin çözümü için kullanılmakta ve bireyin kişilik gelişimini desteklemektedir. Bu yöntemde kişinin çevresiyle yeniden uyum sağlayabilmesi için geçmişi incelenmekte, aile yapılanmasına dikkat edilmektedir (Richmond, 1922; Parmar, 2014).

Vak'a inceleme yöntemi, araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Bunun nedeni, bireyin birkaç sayıya indirgenmeden kendi yaşamı içinde değerlendirildiğinde daha zengin bulgular vermesinden kaynaklanmaktadır. Nicel yöntemlerle olan araştırmalar her ne kadar genellemeler açısından işlevsel olsa da istatistiklerin yapamadığı şey rakamların arkasındaki insan yüzlerini göstermektir. Nitel yöntemler hem otantikliği vurgular hem de gerçek insan hayatlarındaki anlamlı değişiklikleri temsil edebilir. Nicel veriler ele aldığı konunun kavramsal çerçevesini ölçülebilir özelliklerle sınırlarken nitel veriler konunun doğasını derinlemesine çözümlenmeyi içerir. Vak'a inceleme, yapay bir zemine dayanmaz. Problemi yaşayan kişinin araştırmacının içinde yer alması yöntemin en güçlü yönünü oluşturmaktadır. Bu yöntemin ikinci olumlu yönü, az rastlanan durumları incelemek için

en uygun yöntemlerden biri olmasıdır. Örneğin, çoklu kişilik bozukluğu ile çalışan terapistler bu yöntemi kullanarak gözlemlerini aktarabilirler. Üçüncü olarak bir tedavi yönteminin örnekle açıklanması için de kullanılabilir. Tedavi yönteminin başarısı veya başarısızlığı bu yöntemle derinlemesine aktarılabilir ve diğer araştırmacılara yol gösterebilir. Son olarak araştırmacılar olasılıkları göstermek için de vak'a incelemesi yöntemini tercih edebilirler. Tedavi yönteminin kişiler üzerindeki farklılıkları bu şekilde betimlenebilir (Burger, 2006; Patton, 2014).

Vak'a incelemesinin dezavantajları incelendiğinde öncelikli sorunun bir olaydan yola çıkarak genelleme zorluğu olduğu görülmektedir. Aynı soruna ilişkin her birey farklı tepkiler verebileceğinden çoğunluğu temsil etme olasılığı düşüktür. İkinci dezavantaj, vak'a incelemesi ile neden-sonuç ilişkisi araştırmasının zor olmasıdır. Vak'a incelemesi kullanan araştırmacılar, betimledikleri davranışların nedenleri konusunda kesin yargılarda bulunamazlar. Vak'a incelemesinin üçüncü dezavantajı ise öznel yargıların bilimselliği olumsuz etkileyebilmesidir. Hafızanın seçiciliği olarak bilinen bu dezavantaj; araştırmacının vak'adan beklentileri, hipotezine uygun olan sonuçları alıp diğerlerini görmezden gelmesine neden olabilmektedir. Son olarak vak'a incelemesinin tekrarlanamaz oluşu da dezavantajları arasındadır. Vak'a incelemesi gerçek bir olayı oluşturduğundan tekrarlanamaz, 'türlerinin tek örnekleri'dir (Burger, 2006; Seligman ve Rosenhan, 1995). Tüm bu dezavantajlarına rağmen vak'a incelemesinin araştırmacılar tarafından kullanılması, günümüzde nitel paradigmalara verilen önemle açıklanabilir. Geneli temsil etme payı düşük olsa da ele aldığı konuyu derinlemesine ve çok boyutlu çözümleme fırsatı veren bu yöntem nitel veriler açısından önemlidir. Bu yöntem nicel veriler yerine kullanılmaz, aksine nicel verilerle desteklenerek konunun özgün değerini vurgular.

Bu araştırma, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının travmatik sorunu olan iki lise öğrencisi üzerindeki etkisini sınımayı amaçladığından vak'a incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın birinci aşamasında; travmatik sorun yaşayan bir kız bir erkek lise öğrencisi belirlenmiş, öğrenci ve ailesi araştırma hakkında sözel olarak bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılım için gerekli olan yazılı kontrat da katılımcılar tarafından imzalanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-4'te verilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında yedi-10 oturumdan oluşan kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumları her iki katılımcıyla da gerçekleştirilmiştir. Her iki danışanla gerçekleştirilen kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumlarına ait içerikler deşifre edilerek bulgular kısmında sunulmuştur. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumları süresince iki danışan, iki süpervizör ve araştırmayı yapan psikolojik danışman tarafından sürece dair

günlük tutulmuştur. Bu günlüklerdeki notlar, vak'a inceleme yöntemi için zengin bir içerik olduğundan bulgular kısmında kullanılmıştır. Günlük tutmak, danışanın süreç içindeki değişimini betimlemek, danışanın düşünce ve duygularını derinlemesine incelemek için fırsat sunmakta ve araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır (Marks ve Yardley, 2004, s. 54). Böylece hem danışanlara ait değişimler hem de kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasının etkililiği derinlemesine incelenmiştir. Üçüncü aşamada kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulaması sonucu oluşan olumlu/olumsuz değişimlerin kalıcılığını değerlendirmek için izleme görüşmeleri yapılmıştır.

3.2. Danışanlar

Araştırma kapsamında, travmatik sorun yaşayan iki lise öğrencisi kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumlarına katılması için belirlenmiştir. Danışanların isimleri, kişisel bilgileri ve yaşadıkları yer bilgileri bu çalışma kapsamında değiştirilmiş ve kod isimler kullanılmıştır. Birinci danışana Elif, ikinci danışana Mehmet kod ismi verilmiştir. Danışanların başka kişiler için kullandığı isimler değiştirilmiş, kullandıkları yer isimleri “mor” ve “mavi” olarak kodlanmıştır.

3.2.1. Danışan Bir: ELİF

Elif; 16 yaşında, bir anadolu lisesinde eşit ağırlık onuncu sınıf öğrencisidir. Ailesindeki en büyük çocuk ve kendinden küçük iki erkek kardeşin ablasıdır. Hafta içi kayıtlı olduğu okulun pansiyonunda kalırken hafta sonları annesi ve iki kardeşi ile ilçe merkezinde kalmaktadır. Yaşamının büyük kısmını hala yaşamakta olduğu ilçede geçirmiştir. Psikolojik danışma oturumlarına okul müdür yardımcısı ve okul psikolojik danışmanı tarafından yönlendirilmiştir. Yönlendirilme nedeni, anne babasının boşanmasından sonra içinde bulunduğu karamsar duygu durumu ve arkadaşlık ilişkilerindeki düzensizlik olarak belirtilmiştir. Danışana uygulanan SCL-90-R, Beier Cümle Tamamlama Formu ve Hacettepe Kişilik Envanteri sonuçlarına göre danışanın Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma oturumlarına uygun olduğuna karar verilmiş ve uygulamalara başlanmıştır. Danışan ambivalan duygular içerisinde, çökkünlük ve öfke hissini yoğun yaşayan, ilişkilerinde hassas ve alıngan, takıntılı düşünce ve davranışları olan, sürekli endişe ve başkalarından zarar göreceği hissi duyan bir ergendir. Duygusal kararsızlığı, nevroitik eğilimleri ve psikotik belirtileri yüksek olan danışanın kendine zarar verme düşünceleri, geçmişe takılı kalma hissi, özellikle babasına karşı ikili duyguları

olduğu uygulanan test sonuçlarına göre belirlenmiştir. Danışana ait öntest-sontest ve izleme test sonuçlarına bulgular kısmında yer verilmiştir.

3.2.2. Danışan İki: MEHMET

Mehmet, yaşadığı ilçedeki çok programlı anadolu lisesinde üçüncü sınıf öğrencisidir. Psikolojik danışma oturumlarına okul rehber öğretmeni tarafından, iki yıl önce babasının vefat etmiş olduğu gerekçesiyle yönlendirilmiştir. Hayatının çoğunu köyde geçiren Mehmet, lise öğrenimi için akrabalarının yanında ilçe merkezinde yaşamaya başlamıştır, ancak her hafta sonu köyüne, annesinin yanına gitmektedir. Kendisinden büyük iki ağabeyi ve kendisinden küçük bir kız kardeşi olan Mehmet, aile bağlarına önem vermektedir. Yalnız bir çocukluk geçiren Mehmet'in köyde en yakın arkadaşı babası olmuştur. Babasının vefatıyla birlikte Mehmet, gündelik yaşamda zorlanmaya başlamış ve çevresine olan uyumu giderek güçleşmiştir. Babasının ölüm haberi ailesi tarafından kendisine geç haber verildiğinden babasının son anlarında yanında olamayışı, Mehmet'in hayatında derin izler bırakmıştır. Çocukken arkadaşı olmadığı için kendi kendine konuşurken babasının vefatıyla kendisiyle konuşmaları artmıştır. Fiziki olarak güçlü ve sağlıklı görünmesine rağmen göz teması kurmadan kısık sesle konuşmaktadır. Her iki kolunda da eskiden olduğu belli olan jilet izleri bulunmaktadır. Arkadaşlık ilişkilerine olumsuz bir anlam yükleyen ve "güven" konusunda gerçekdışı beklentileri olan Mehmet'in benlik değerinin de düşük olduğu uygulanan testler sonucu belirlenmiştir. Danışana ait öntest-sontest ve izleme test sonuçları bulgular kısmında verilmiştir.

3.3. Psikolojik Danışman ve Süpervizör Bilgileri

Nitel araştırmalarda araştırmacı bilgileri de önem taşımaktadır. Bu araştırmaya ait psikolojik danışman ve süpervizör bilgileri bu bölümde tanıtılmıştır.

3.3.1. Psikolojik Danışman

Ege Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programından 2012 yılında mezun olan araştırmacı, aynı yıl İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik yüksek lisans programında eğitimini devam ettirmeye hak kazanmıştır. 2012 Eylül'de XXX Ortaokulu'nda okul psikolojik danışmanı olarak görev almaya başlamış ve halen aynı görevi devam ettirmektedir. Yüksek lisans eğitimi devam ederken Doç. Dr. Taşkın Yıldırım'dan usta-çırak ilişkisi içerisinde, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulamasını öğrenmiştir. Cinsel Şiddetle Mücadele

Derneği üyesidir, toplumsal cinsiyet-çocuk hakları konularında çalışmaları vardır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesidir.

3.3.2. Süpervizör-1

İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Taşkın Yıldırım, görev yapmakta olduğu üniversitede lisans ve lisansüstü derslere girmektedir. Pek çok akademik çalışmaya tez danışmanlığı yaparak katkı sağlamıştır. Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma alanında uzman olmakla birlikte lise-üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle aktif olarak çalışmaktadır. Bu araştırma kapsamında, her hafta Pazar günleri konsültasyon saatleri düzenlenmiştir. Bu süreçte, süpervizörler araştırmacıyla bir araya gelerek danışanlar ve kısa-yoğun-acil psikolojik danışma süreci üzerinde çalışmışlardır.

3.3.3. Süpervizör-2

İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Abdullah Atli, görev yapmakta olduğu üniversitede lisans ve lisansüstü derslere girmektedir. Bu araştırma kapsamında düzenlenen konsültasyon saatlerine katılan süpervizör, araştırmacıya psikolojik danışma oturumlarından sonra geribildirimler vermiş ve araştırmacı için yol gösterici olmuştur.

3.4. Ölçme Araçları

3.4.1. Semptom Tarama Listesi (SCL90R)

Derogatis (1977) tarafından geliştirilen SCL-90-R kendini değerlendirme türü bir psikolojik belirti tarama aracıdır. Psikolojik ve bedensel belirtileri, kişinin içinde bulunduğu zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki lise öğrencileri üzerindeki geçerlik-güvenirlilik çalışmaları Tufan (1987) tarafından yürütülmüş, test-tekrar test ile elde edilen sonuç .83 olarak bulunmuştur. Toplam 90 maddeden oluşan test hiç (0), çok az (1), orta derecede (2), oldukça fazla (3) ve aşırı düzeyde (4) şeklinde 5'li Likert tipi değerlendirmeye dayanmaktadır. Testin toplam 10 alt ölçeği bulunmaktadır:

1. *Somatizasyon*: On iki maddelik bu alt test, vücudun kalp-damar, mide-bağırsak, solunum ve diğer sistemlerdeki fonksiyon bozukluklarıyla ilgili sıkıntıları yansıtır.

Örnek Madde: "*Bulantı ve midede rahatsızlık hissi.*" (Madde-40)

2. *Obsesif-Kompulsif*: On maddelik bu alt test, aynı adla anılan belirtileri yansıtır. Bunlar, bireylerce yaşanılması arzu edilmeyen, ancak sürekli ve karşı konulmaz bir biçimde yaşanan düşünce ve davranışları içerir.

Örnek Madde: "*Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler.*" (Madde-3)

3. *Kişilerarası Duyarlılık*: Dokuz maddelik bu alt test, bireyin kendini başkalarıyla karşılaştığında kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak kişilerarası ilişkilerinde benlik değerinin azalması, sosyal ilişkilerde zorluk çekmesi, rahatsızlık hissetmesi gibi olumsuz düşünce ve duyguları yansıtır.

Örnek Madde: "*Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi.*" (Madde-21)

4. *Depresyon*: On üç maddelik bu alt test, genel çökkün ruh hali, ümitsizlik, karamsarlık, intihar düşünceleri, bilişsel ve somatik belirtileri içeren yaşantı duyumsamalarını yansıtır.

Örnek Madde: "*Karamsarlık hissi.*" (Madde-30)

5. *Kaygı*: On maddelik bu alt test, klinik kaygının içerdiği belirti ve davranışları (rahatsızlık, sinirlilik, gerginlik, yorgunluk) gösterir.

Örnek Madde: "*Dehşet uyandıran türden düşünce ve hayaller.*" (Madde-86)

6. *Öfke-Düşmanlık*: Altı maddelik bu alt test, kızma, huzursuz olma, karşı koyma, düşmanlık, saldırganlık, sinirlilik, öfke hali, küskünlük gibi özellikleri vurgular.

Örnek Madde: "*Sık sık tartışmaya girme, muhalif olma.*" (Madde-74)

7. *Fobik Anksiyete*: Yedi maddelik bu alt test, bireyin belirli bir nesneye, duruma karşı ısrarlı bir korku tepkisini yansıtır.

Örnek Madde: "*Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi.*" (Madde-13)

8. *Paranoid Düşünce*: Altı maddelik bu alt test, yansıtıcı düşünceleri, düşmanlık, şüpheli, büyüklük ve merkeziyetçi düşünceleri, bağımsızlığı kaybetme korkusu ve sanrılar gibi düşünceleri yansıtır.

Örnek Madde: "*Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi.*" (Madde-18)

9. *Psikotizm*: On maddelik bu alt test, içe kapanmayı, kendini yalnızlığa bırakmayı, tek başına sürdürülen hayat stilini yansıtır.

Örnek Madde: "*Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri.*" (Madde-7)

10. *Ek maddeler*: Yedi maddelik bu alt test, uyku bozuklukları, iştah bozuklukları ve suçluluk duyguları ile ilgili belirtileri yansıtır.

Örnek Madde: "*İştah azalması.*" (Madde-19)

3.4.1.1. Uygulama ve Puanlama

Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği soru formunun başında yönerge olarak bir sayfalık açıklama ve örnek olan bir belirti tarama aracıdır. Her madde için "hiç yok", "biraz", "orta derecede", "oldukça fazla", ve "çok fazla" şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. "Hiç yok" seçeneğine puan verilmez. Diğer seçeneklere biraz=1, orta derecede=2, oldukça fazla=3, çok fazla=4 olacak şekilde puanlama gerçekleştirilir. Bireyin her alt test ile ilgili durumu, maddelere verdiği yanıt değerleri (sayısal) toplamının o alt testteki madde sayısına bölünmesi ile belirlenir. Tüm alt testlerden alınan puanların toplanıp 90'a bölünmesi ile de "genel belirti ortalaması" elde edilir. Her bir alt test puanı ve genel belirti puanının yorumlanmasında, 0.00'dan 1.50'ye kadar olan puanlar "normal" kabul edilir. 1.51-2.50 arasındakiler "yüksek", 2.50-4.00 arasındakiler de "patolojik" olarak kabul edilir.

3.4.1.2. Geçerlilik ve Güvenirlik

Test-Tekrar Test Güvenirliği: Derogatis ve arkadaşlarının buldukları güvenirlik (değişmezlik) katsayıları "somatizasyon" alt-testi için .86; "obsesif-komplüsif" alt-testi için .86; "kişilerarası duyarlılık" alt-testi için .82; "öfke-düşmanlık" alt-testi için .84; "fobik anksiyete" alt-testi için .82; "paranoid düşünce" alt-testi için .85 olarak belirlenmiştir.

Ölçüt-Bağımlı Geçerlik: Derogatis ve arkadaşları SCL-90 ile Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini 100 erkek, 109 kadın, toplam 209 kişilik bir gönüllü grubuna uygulamış ve iki ölçeğin benzer nitelikteki alt testleri arasındaki korelasyonların .41 (obsesif-komplüsif ile depresyon) ve .64 (psikotizm ile şizofreni) arasında değiştiğini bulmuşlardır.

Türkçe Formunun Uyarlanması ve Güvenirlik-Geçerlilik Çalışmaları: Ülkemizde uyarlama çalışmalarından ilki Kılıç (1991) tarafından yapılmıştır. 72 erkek ve 50 kız toplam 122 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada Pearson momentler çarpımı tekniği ile elde edilen alt testlere ait değişmezlik katsayıları somatizasyon için .82, obsesif-kompulsif için .84, kişiler arası duyarlılık için .79, depresyon için .78, kaygı için .73, öfke ve düşmanlık için .79, fobik anksiyete için .78, paranoid düşünce için .63, psikotizm için .73, ve ek skala için .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması yapılmış ve Cronbach alfa değeri .97 olarak bulgulanmıştır. SCL-90-R'nin geçerliliğiyle ilgili olarak yapılan çalışma sonuçlarında bu testin genel olarak psikopatolojiyi ölçebileceği, bir bütün

olarak 'psikiyatrik belirtiselliği' gösterebilecek bir yapı gerçekliğinin olduğu belirtilmektedir (Dağ, 1991, s. 5-9).

3.4.2. Beier Cümle Tamamlama Testi (B Formu)

Beier (1960) tarafından bireylerin genel tutumlarını, eğilimlerini ve isteklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş projektif ve yarı yapılandırılmış bir testtir. Projektif test ölçümleri kişinin iç görü düzeyini, bugünü nasıl yaşadığını, iletişim ve etkileşim şeklini ve davranışlarındaki örüntüleri anlamamıza yardım etmektedir. (Doğan, 2015, s. 81). Beier Cümle Tamamlama Testi'nin A formunda 56 eksik cümle bulunmaktadır ve sekiz-16 yaş arasındaki çocuklara uygulanabilmektedir. Testin B formu ise 67 eksik cümle içerir ve 16 yaş üstündeki kişilere uygulanabilmektedir.

Testin değerlendirilmesi yapılırken tamamlanan cümlelerin olumlu-olumsuz ya da nötr olma durumları incelenmektedir. Testin alt boyutları, geçmişe karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*Çocukken...*"), geleceğe karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*Emelim ve isteğim...*"), benlik duygusu altı madde (Örnek: "*Kendi kendimi kontrol etmekte...*"), anne algısı 5 madde (Örnek: "*Annelerin iyisi...*"), baba algısı beş madde (Örnek: "*Babamı severim fakat...*"), ev ve aile ilişkilerine karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*Evde olduğum zaman ...*"), arkadaşlara karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*İyi arkadaşlar...*"), otoriteye karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*İşlerin başında ben olsam...*"), korku ve endişeler beş madde (Örnek: "*... içini için korkuyorum.*"), suçluluk duyguları beş madde (Örnek: "*En büyük kabahat...*"), okul ve işe karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*İlerdeki işim...*"), karşı cinsle olan ilişkilere karşı tavırlar beş madde (Örnek: "*Cinsel ilişkiler...*"), genel tavırlar altı madde (Örnek: "*Hayat...*") olacak şekilde belirlenmiştir.

3.4.3. Hacettepe Kişilik Envanteri

Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE), bireylerin "kişisel" ve "sosyal" uyum düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. "Kişisel Uyum" için dört ve "Sosyal Uyum" için de dört olmak üzere sekiz alt ölçekten oluşan HKE'nin alt ölçeklerinin her birinde 20'şer madde vardır. Sekiz madde de Geçerlilik (G) puanı için kullanılmıştır. Envanter, evet-hayır cevaplarıyla ölçülen toplam 168 maddeden oluşmaktadır.

Kişisel uyuma ilişkin dört alt ölçeğin nitelikleri aşağıda kısaca belirtilmiştir:

1.Kendini Gerçekleştirme (Kg): Kendini gerçekleştirme puanı, kendini gerçekleştiren kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin

farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleyebilme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir. Puanın yüksek ya da düşük olması bireyin bu nitelikteki davranışlarını değerlendirme olanağı sağlamaktadır.

2. *Duygusal Kararlılık (Dk)*: Duygusal kararlılık puanının yüksek oluşu bireyin duygusal yönden kararlı oluşunu belirtir. Duygusal kararlılık puanı yüksek olan bireyler genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Başkalarından pek az tavsiye isterler. Kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve yabancı durumlardan çekinmezler. Acil durumlarda etkili davranışlar gösterirler. Puanı düşük olan kişiler ise genellikle gergin ve kaygılı olurlar. Sıkıntılı durumlarda gözyaşlarını tutamazlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise korkak ve çekingen ya da aşırı düzeyde atak ve kavgacı olabilirler.

3. *Nevrotik Eğilimler (Ne)*: Nevrotik belirtileri olan kişiler kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlüğü, iştahsızlık vb. gibi çeşitli psikosomatik belirtilen birinden ya da birkaçından şikâyetçidirler. Nevrotik kişiler duygusal çatışmalarını genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Ayrıca nevroitik eğilimler benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama gibi davranışları da içerir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek bulunması bu tür belirtilerin azlığını, düşük olması ise çokluğunu gösterir.

4. *Psikotik Belirtiler (Pb)*: Psikotik belirtiler puanı düşük olan bireylerde insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Bu bireyler alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Kendilerine yönelik düşünceleri fazladır. Psikotik belirtiler puanının yüksek olduğu normal uyum tarzında ise birey belirli ölçüler içinde hayal dünyasından bağımsız olarak yaşamını sürdürür.

Sosyal uyuma ilişkin dört alt ölçeğin nitelikleri kısaca aşağıda belirtilmiştir:

1. *Aile İlişkileri (Ai)*: Bu alt ölçekten elde edilen puan bireyin ailesi ile olan ilişkilerini yansıtır. Puanın yüksek bulunması kişinin anne babası ve kardeşleri ile dostça ve sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu, ailesini sevdiğini, ailesi tarafından sevildiğini gösterir. Bu tür bireyler aile üyelerini normal ölçüler içinde kendilerinden isteklerde bulunan ancak belli düzeyde bağımsız olma hakkını onlara tanıyan kişiler olarak görürler. Zamanlarının çoğunu aileleri ile evde geçirirler ve birlikte etkinlik yaparlar. Aile ilişkileri puanının düşük bulunması ise bireyin ailesi ile olan ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna

işaret eder. Genellikle anne, baba ve kardeşleri ile problemleri olan bireyler aile üyelerini çok otoriter bulurlar, onların kendilerinden çok fazla şey beklediklerini düşünürler. Çok zorunlu durumlar dışında evde olmaktan kaçınırlar, evden kaçma isteklerini sık sık ifade ederler.

2. *Sosyal İlişkiler (Si)*: Sosyal ilişkiler puanı, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini belirtir. Puanın yüksek oluşu sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde olduğuna işaret eder. Bu kişiler arkadaşları ve diğer yetişkin grupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Konuşmaktan hoşlanırlar ve başkalarının söylediklerine ilgi gösterirler. Başkalarını sever ve başkaları tarafından sevilirler. Topluluk içinde esnek bir tutum benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler. Kendilerini sosyal durumlarda uygun şekilde idare etmesini bilirler. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise bireyin sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir. Bu kişiler arkadaş ve yetişkin grupları içerisinde iken kendilerini mutlu ve rahat hissetmezler. Konuşmaktan ve başkaları ile bir arada olmaktan hoşlanmazlar. Dışarıdan gelen sosyal uyarıcılara tepki göstermede isteksiz hareket ederler ya da hiç tepki göstermezler.

3. *Sosyal Normlar (Sn)*: Sosyal normlar puanı uyulması zorunlu yasal durumlara olduğu kadar dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olma bunun yanı sıra kendi istek ve gereksinimlerini de toplumla uzlaşarak, belli ölçülerde bağımsız olarak karşılama gibi davranışları ölçer. Sosyal normlar puanının yüksek olması bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin yanlış neyin doğru olarak kabul edildiğinin bilincindedirler.

4. *Antisosyal Eğilimler (Ae)*: Anti sosyal eğilimler puanının düşük olması bireyin anti sosyal eğilimlere sahip olduğunu gösterir. Anti sosyal eğilimleri olan kişiler genellikle sert, öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, ölç alma duyguları içinde olan, saygısız bireylerdir. Eşyalara özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermektan, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulunmaktan hoşlanırlar ve bu şekilde kişisel doyum sağlamaya çalışırlar. Anti sosyal eğilimler puanının yüksek olması bireyin belli ölçüler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder.

3.4.3.1. Hacettepe Kişilik Envanterinin Puanlanması

HKE’de maddelerin dağılımı bir tek anahtarla tüm alt ölçeklere ilişkin puanların elde edilebileceği bir desen içinde yapılmıştır. Puanlamada bir tek anahtar kullanılmaktadır. Cevap kâğıdının en altındaki sırada bulunan (G) puanı, bireylerin envanteri cevaplandırma davranışına ilişkin bir “Geçerlik” puanıdır. Geçerlik puanının elde edilişi normal puanlama yönteminden farklıdır. Cevaplama anahtarında geçerlik puanı ile ilgili olan en alt sırada (E) ve (H) cevap yerlerinden ikisi de görünecek şekilde kesilmiş ve her maddenin altına parantez içinde başka bir maddenin numarası yazılmıştır. 8 maddeden oluşan geçerlik puanını elde ederken her seferinde bu iki maddeye verilen cevaplara bakılarak her ikisinde (EE) veya (HH) olması halinde bir puan verilmeli, iki cevabın (EH) veya (HE) olması yani tutarsız olması halinde ise puan verilmemelidir. Bu işlem yolu ile elde edilen puanların sayısı (G) puanına ilişkin yere yazılmalıdır.

Geçerlik puanının elde edilmesinde aynı şekilde işaretlenmiş olması gereken ikili maddeler şu şekildedir: (21 – 167), (42 – 143), (63 – 120), (84 – 95), (105 – 71), (126 – 48), (147 – 25), (168 – 1). Bu maddeler cevap kâğıdında aynı şekilde işaretlenmiş ise puan verilmeli, farklı ise puan verilmemelidir. G puanı ifade edildiği üzere bireyin envanteri dikkatli ve bilinçli bir iç görü ile cevaplandırıp cevaplandırmadığı, dikkatle her maddeyi okuyup incelemeyen cevap kâğıdını doldurup doldurmadığı gibi envanteri cevaplandırma davranışına ilişkin bir geçerlik puanıdır. Geçerlik puanının alabileceği maksimum değer sekizdir. Uygulamada G puanının beş ve daha aşağı olması halinde cevap kâğıdı geçersiz sayılmakta ve puanlamaya dâhil edilmemektedir.

HKE’de envanterden elde edilen ham puanları hiçbir işleme tâbi tutmadan doğrudan yorumlamaya imkân veren bir sistem geliştirilmiştir. Bu sisteme göre çeşitli norm gruplarına ilişkin yüzdeler puanların kritik ve önemli değerleri verilmiştir. Bu amaçla yüzdeler puanların ortancalarının ham puan karşılığı olan ortancaları %50 ve %75 ile uyumsuzluk işareti olarak puan dağılımında kritik bölgeyi oluşturan %25 yüzdeler verilmiştir. HKE’nin geliştirilmesinde puanların yükselmesi uyumluluğu, düşmesi ise uyumsuzluğu gösterecek şekilde düzenlendiğinden norm grubuna ilişkin ortalama %75, ortanca %50 ve birinci dörteğe %25’e ilişkin değerler bireysel puanların yorumlanması için gerekli olan temel bilgileri verebilmektedir.

3.5. İşlem Yolu

Danışanların belirlenmesinden izleme görüşmelerine kadar olan sürece dair gerçekleştirilen işlemler aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 1. Araştırma Planına Ait İşlem Yolu

Dinamik yönelimli bireysel kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulaması verilecek öğrencilerin seçilmesi, velilerin bilgilendirilmesi.	21 Aralık 2015- 25 Aralık 2015 tarihleri arasında birinci danışanın seçimi tamamlanmıştır.
	28 Aralık 2015- 31 Aralık 2015 tarihleri arasında ikinci danışanın seçimi tamamlanmıştır.
Belirlenen öğrenciler (danışanlar) ile dinamik yönelimli bireysel kısa-yoğun-acil psikolojik danışma uygulaması ve her oturuma dair deşifrelerin yazılması.	<p style="text-align: center;">Birinci Danışan</p> <p>Birinci Oturum: 28 Aralık 2015 İkinci Oturum: 04 Ocak 2016 Üçüncü Oturum: 15 Ocak 2016 Dördüncü Oturum: 21 Ocak 2016 Beşinci Oturum: 09 Şubat 2016 Altıncı Oturum: 17 Şubat 2016 Yedinci Oturum: 04 Nisan 2016</p>
	<p style="text-align: center;">İkinci Danışan</p> <p>Birinci Oturum: 07 Ocak 2016 İkinci Oturum: 14 Ocak 2016 Üçüncü Oturum: 21 Ocak 2016 Dördüncü Oturum: 15 Şubat 2016 Beşinci Oturum: 25 Şubat 2016 Altıncı Oturum: 03 Mart 2016 Yedinci Oturum: 14 Mart 2016 Sekizinci Oturum: 21 Mart 2016 Dokuzuncu Oturum: 10 Mayıs 2016</p>

BÖLÜM IV

BULGULAR

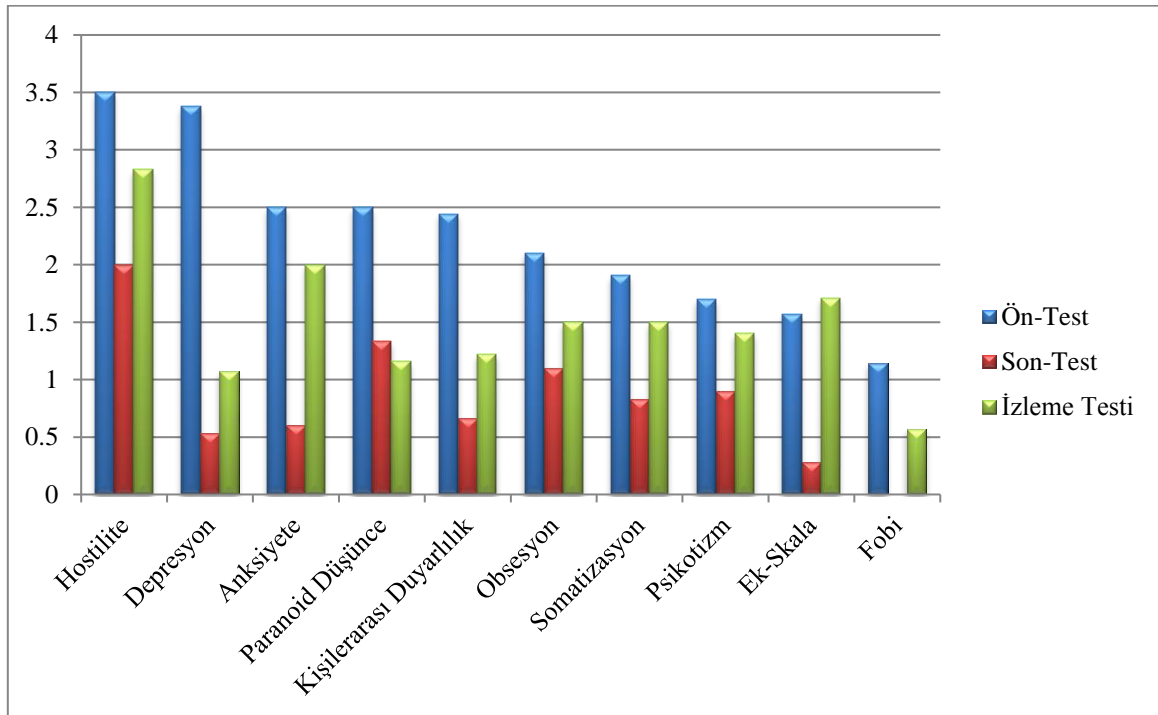
Bu bölümde, önce Elif ve Mehmet'e ait ön-test, son-test ve izleme test sonuçları verilmiş; daha sonra danışanlar ile gerçekleştirilen psikolojik danışma oturumlarına dair bulgular her oturum için ayrı ayrı sunulmuştur.

4.1. Birinci Danışan: Elif

Elif ile olan kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumlarına ait deşifreler araştırmacı tarafından yapılmıştır. Deşifre edilen toplam kelime sayısı 34.652 olarak hesaplanmış, bu çalışmada ise deşifre edilen 9.247 kelime kullanılmıştır. Psikolojik danışma oturumlarına ait toplam görüşme süresi 7 saat 8 dakika 14 saniye olarak ortaya çıkmıştır.

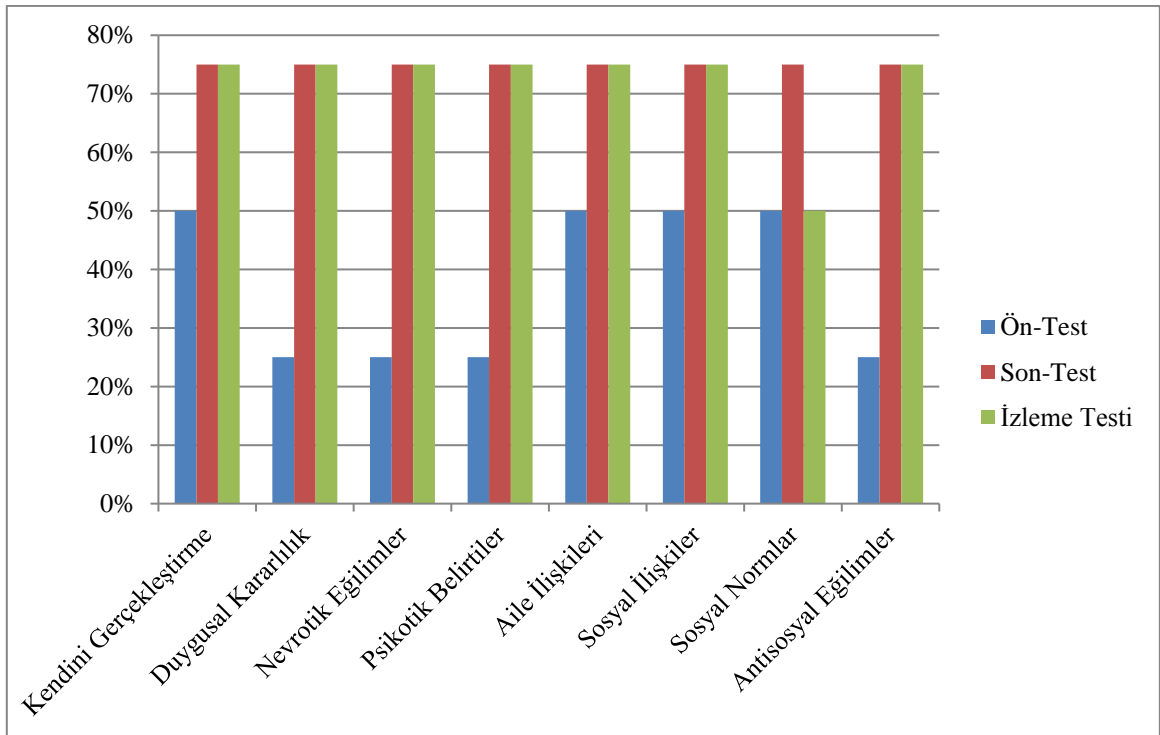
4.1.1. Nicel Bulgular

Elif'e ait SCL-90-R, HKE ve Beier Cümle Tamamlama ön test, son test ve izleme test sonuçlarına ait karşılaştırmalar aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.



Grafik 1. Elif'e Ait SCL-90-R Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Grafik 1 incelendiğinde, kısa yoğun acil psikolojik danışma öncesi Elif'in hostilite ve depresyon belirtilerinin patolojik değerde (2,51-4,00 aralığı); anksiyete, paranoid düşünce, kişilerarası duyarlılık, obsesyon, somatizasyon, psikotizm ve ek-skala belirtilerinin yüksek değerde (1,51-2,50 aralığı) ve fobi puanının normal değerde (0,01-1,50 aralığı) olduğu görülmektedir. Uygulama sonrası tüm belirtilerdeki düşüş dikkat çekmektedir. İzleme test sonuçları incelendiğinde ise Elif'in hostilite, anksiyete ve ek-skala puanlarının ön-test puan düzeyine geldiği; ancak diğer tüm belirtilerin normal değer aralığında kaldığı gözlenmiştir.



Grafik 2. Elif'e Ait HKE Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Elif'in HKE öntest sonuçları incelendiğinde kişisel uyum alt boyutuna ait olan duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler, psikotik belirtiler ve sosyal uyum alt boyutuna ait olan antisosyal eğilimler puanlarının %25'lik dilimde olduğu görülmektedir. Kısa yoğun acil psikolojik danışma sonrası uygulanan sontest ve izleme test sonuçları karşılaştırıldığında ise sosyal normlar puanının eski haline dönmesine karşın diğer tüm boyutların %75'lik dilime ulaştığı görülmüştür.

Tablo 2. Elif'e Ait Beier Cümle Tamamlama Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Alanlar	Ön-Test			Son-Test			İzleme Görüşmesi		
	+	-	0	+	-	0	+	-	0
Geçmişe Karşı Tavırlar	2	3	-	3	2	-	2	1	2
Geleceğe Karşı Tavırlar	2	3	-	5	-	-	4	-	1

Benlik Duygusu	1	5	-	5	-	1	4	-	2
Anneye Karşı Tavırlar	1	3	1	4	1	-	3	-	2
Babaya Karşı Tavırlar	-	4	1	-	4	1	-	5	-
Ev ve Aile İlişkileri	2	1	2	5	-	-	3	1	1
Arkadaşlara Karşı Tavırlar	-	2	3	2	-	3	2	1	2
Otoriteye Karşı Tavırlar	2	2	1	2	1	2	1	1	3
Korku ve Endişeler	-	5	-	2	3	-	1	3	1
Suçluluk Hisleri	-	4	1	-	2	3	-	2	3
Okul ve İşe Karşı Tavırlar	4	1	-	4	-	1	3	-	2
Karşı Cinsle Olan İlişkiler	-	4	1	1	1	3	2	-	3
Genel Tavırlar	-	5	1	3	2	1	1	1	4
TOPLAM	14	42	11	36	16	15	26	15	26

Elif'in Beier Cümle Tamamlama öntest-sontest ve izleme test sonuçlarına dair olumlu-olumsuz ve nötr ifadeler Tablo2'de belirtilmiştir. Öntest sonuçlarına göre toplam 14 olumlu, 42 olumsuz ve 11 nötr ifade olduğu bulgulanmıştır. Sontest sonuçları incelendiğinde 36 olumlu, 16 olumsuz, 15 nötr ifade olduğu saptanmış; izleme test sonuçları öntest sonuçları ile karşılaştırıldığında olumlu ve nötr ifadelerin arttığı, olumsuz ifadelerin azaldığı görülmüştür. Beier cümle tamamlama testindeki danışan ifadeleri incelendiğinde; danışanın öntestten izleme testine doğru gittikçe daha somut cümleler oluşturduğu bulgulanmıştır. Öntest, sontest ve izleme test ifadelerine ait örnek cümleler aşağıda verilmiştir:

“Nefret ettiğim *çok fazla insan var.*” (Beier öntest ifadesi, genel tavırlar)

“Nefret ettiğim *bazı şeyler hala var.*” (Beier sontest ifadesi, genel tavırlar)

“Nefret ettiğim *tek şey insanların vurdumduymazlığı.*” (Beier izleme testi ifadesi, genel tavırlar)

“Babam hiç *iyi bir şey yapmaz mı?*” (Beier öntest ifadesi, babaya karşı tavırlar)

“Babam hiç *de iyi biri değil aslında?*” (Beier sontest ifadesi, babaya karşı tavırlar)

“Babam hiç *bana seni seviyorum demedi.*” (Beier izleme testi ifadesi, babaya karşı tavırlar)

“Başkalarına göre ben *bir hiçim.*” (Beier öntest ifadesi, benlik duygusu)

“Başkalarına göre ben *güçlü biriyim.*” (Beier sontest ifadesi, benlik duygusu)

“Başkalarına göre ben *pozitif biriyim.*” (Beier izleme testi ifadesi, benlik duygusu)

4.1.2. Nitel Bulgular

4.1.2.1. Anamnez Oturumuna İlişkin Bulgular

Elif ile anamnez görüşmesi iki oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma yöntemine göre danışana önce *tanıtıcı bilgiler* (Doğum tarihiniz nedir? Oturduğunuz adres nedir? Böyle bir yardıma ilk defa mı başvuruyorsunuz?),

yakınmalar (Sizi buraya getiren sorunlar nelerdir? Bu sorun ne kadar zaman önce başladı? Şu ana kadar bu sorunu çözmek için neler yaptınız?), *benlik tasarımı* (Sizce siz nasıl birisiniz?, Başkalarına göre siz nasıl birisiniz?, Sadece kendiniz için isteyebileceğiniz üç dilek hakkınız olsa, hangi üç şeyi isterdiniz?), *doğum öncesi ve sonrası* (Anneniz size hamileyken ailenizin içinde bulunduğu koşullar nasılmış?, Adınızı kimler koymuş?, Küçükken size daha çok kim bakmış?), *ilköğretim dönemi* (Okula başladığınız ilk güne dair neler hatırlıyorsunuz?, İlkokul öğretmeniniz nasıl biriydi?, Öğrenmeyle ilgili ne gibi sorunlar yaşadınız?), *cinsel öykü* (Cinsellik hakkındaki bilgilerinizi nasıl öğrendiniz?, Erkek/kız arkadaş edinmekle ilgili düşünceleriniz neler?), *tutku ve alışkanlıklar* (Yokluğuna tahammül edemediğiniz bir alışkanlığınız var mı?), *duygusal ve fiziksel sağlık* (Geçirdiğiniz kaza-ameliyat oldu mu?, Kullandığınız protez var mı?), *belirgin anılar* (Gidebildiğiniz kadar çocukluğunuzda geriye gidin, hatırladığınız ilk anı nedir?, Hayatınız boyunca size en çok coşku ve mutluluk veren anınız nedir? Hayatınız boyunca sizi en huzursuz eden anınız nedir?), *aile üyeleri* (Babanız nasıl biridir? Annenizin ailedeki diğerleriyle ilişkisi nasıldır?) başlıklarıyla birlikte toplamda yüze yakın soru sorulmuştur. Daha sonra danışanın sorulara verdiği cevaplar ile birlikte formülasyon kurulmuş ve diğer oturumlar gerçekleştirilmiştir. Elif'in tüm anamnez sorularını cevaplandırabilmesi için iki oturum süresi ayrılmış ve anamnez görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Anamnez oturumuna ilişkin sürecin bir kısmı aşağıda sunulmuştur.

4.1.2.1.a. Anamnez Oturumu Süreci

Psikolojik Danışman: *Bana biraz sorunundan bahseder misin?*

Elif: *Benim sorunum ailevi sorunlar. Anne babamın sorunu. Ayrıldılar işte geçimsizlik falan vardı. Ayrıldılar bu yaz. Babam Mor'da kalıyor. Biz de annemle burada kalıyoruz. Böyle bayağı kavga falan ediyorlardı. Babam şiddet uygulamıştı anneme eskiden hatta onun cezası falan vardı. Kredi borcu falan da çıkmıştı. O yüzden de annem ayrılmak istedi. Ayrıldılar.*

Psikolojik Danışman: *Bu şiddetli geçimsizlik ne kadar zaman önce başlamıştı ve sen bu sorunu bu kadar yoğun bir şekilde ne zaman yaşamaya başladın?*

Elif: *10 yaşımda. On yaşımdan beri bayağı bir annemi bayağı bir kavga ediyorlardı falan. Kavga ettiler sonra bir ayrıldılar falan annem dedemgilde kaldı. Ayrı yaşadılar. Sonra annem mecbur bizim için birleşmek zorunda kaldı.*

Bayağı böyle bir son beş yıldır sürekli kavga ettiler tekrar birleşmeye karar verdiler bizim için. En sonunda koptu yani bir süreden sonra dayanamamaya başladı annem, onun için kötü oluyordu çünkü babam bayağı kötüydü artık.

Anamnez kapsamında yakınmanın ne olduğu, ne zaman hangi koşullarda ortaya çıktığı sorulduktan sonra bu yakınmanın danışanın hayatında neleri etkilediği sorularak danışanın daha ayrıntılı bilgi vermesi istenildi. Daha sonra ana yakınma dışında neleri sorun olarak gördüğünü irdelenerek görüşmeye devam edildi.

Psikolojik Danışman: *Bu şimdiye kadar nelere engel oldu senin yaşamında?*

Elif: *Bir kere kesinlikle benim özgüvenimi etkiledi, yok denecek kadar azdı. Sürekli karamsar oluyordum, benim psikolojimi de çok fazla şekilde etkiledi. Psikolojim o kadar değişti ki; yani kendimi hiç iyi hissetmedim, herhangi bir konuya kendimi fazlasıyla veremiyordum sürekli aklımda bir yerlerde oluyordu. Dikkatimi toparlayamıyorum, başka derslerde de mesela öyle. Yurtta da öyle mesela sürekli bir konu üzerinde yoğunlaşamıyorum aklım mutlaka bir yere kayar.*

Psikolojik Danışman: *Aklın nerelelere kayıyor?*

Elif: *Sürekli değişir yani arkadaşlarımla kavga falan ederim oraya kayar bazen aileye kayar bazen canım çok sıkılır neler oldu diye mesela oraya kayar. Ben mesela sekizinci sınıftaydım. Babam anneme çok aşırı bir şekilde şiddet uygulamıştı. Ben ayırmaya çalıştım hatta. Bayağı içindeydim olayın. İki tane de küçük kardeşim var benim. Onlarla ayırmaya çalıştık. Anneme çok vurmuştu. Annem hastanede yattı şu an bel kayması var annemde. Ben o zaman TEOG (Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı) sınavına hazırlanıyordum. Acayip etkilemişti beni sınavda yine de bir şeyler yapmaya çalışmıştım.*

Psikolojik Danışman: *Devam et lütfen.*

Elif: *O dönemleri anlatmasam olmaz mı? çünkü çok fazla beni şey yapıyor, çok fazla sinirleniyorum o zaman annem ve babam kavga etmişti işte. Annem hastanede yatıyordu. Hani böyle ben yanımda olmalarını beklerdim hani. Kiminle kavga ederseniz edin bir hastalık bir kötü bir şey olduğunda onun*

yanında olursunuz.. Ama onlar benim yanımda olmak yerine benimle kavga etmeyi tercih ettiler ve ben bunun şeyini hiç atlatamadım. Ben beş gün boyunca ağladığımı bilirim. Cidden çok fazla zorlandım. Hatta okula bile gitmemeyi düşünmüştüm o aralar.

Psikolojik Danışman: *Anne babanın ayrılığı dışında seni etkileyen ve sorun olarak gördüğün neler var?*

Elif: *Babam bize karşı çok ilgisiz, ona karşı soğuşum çok fazla soğuşum hem de. Arkadaşlarım mesela gelip anlatıyorlar babamla şunu yaptık işte babam bizi seviyor falan ben orada sesimi çıkartmıyorum susuyorum falan. Bunu fazla kafama takarım bir de arkadaşlarımın yaptıkları çok zoruma gider. Arkadaş olarak çok yalnız kalmış bir insanım benim şimdiye kadar hiç dostum olmadı. Yalnız kalıyorum. Yakın bir arkadaşım ben üzgün olunca yanıma gelmiyor, ama diğer kızların falan yanlarına gidiyor onların yanındalar falan ama benimle hiç ilgilenmemeleri benim çok canımı acıtıyor çok fazla canımı acıtıyor. Bunu yüzüne söylememe rağmen hani şey biz senin üzülmeni istemedik ondan sormadık falan diyorlar ama ben aksine sormalarını istiyorum. Acaba ben ne yaptım da onlara güven vermedim diye düşünüyorum. Yani böyle en ufak bir şeyde ikisi falan konuşuyor beni aralarına almıyorlar hani böyle kulaktan kulağa konuşuyorlar benim gözümün önünde kalkıp gidiyorlar hiç takmıyorlar beni.*

Psikolojik Danışman: *Dışlandığımı hissediyorsun.*

Elif: *Aynen çok fazla. Sanırım sürekli beni dışlıyorlar ve bu benim çok fazla sınırimi bozuyor. Bunlar yani. Kendimi çok fazla dışlanmış gibi hissediyorum yani. Çok fazla dışlanmış gibi. Hayat tarafından da böyle. Böyle bir ortama girdiğim zaman herkes tarafından dışlanmış gibi hissediyorum kendimi. Arkadaşlarım olsun çevrem olsun o yüzden bir ortama girmeye korkuyorum açıkçası.*

Danışan, benlik tasarımı bölümünde başkalarına göre kendisini tanımlarken daha çok "güvenilir, sınırlı, sır tutabilen" kelimeleri vurgulayarak, kendisinden bahsederken ambivalan duygularını da ortaya çıkarmıştır. Anamnezde benlik tasarımı bölümüne ilişkin danışma süreci şu şekilde ilerlemiştir:

Psikolojik Danışman: *Bana biraz kendinden bahset, sence sen nasıl birisin?*

Elif: *Bence çok duygusalım. Acayip duygusal hem de ağlarım, ama aynı zamanda çok güçlü biriyim. Bayağı bir sorunuma göğüs germeye çalışırım. Karamsarım. Cesaretim var biraz. Eimm sonra bir şeylerle uğraşmayı çok severim hobilerim çok fazla var, ama yapamıyorum hiç yapamıyorum. Ben çok fazla sorunla karşılaşıyorum ve bu sorunlar karşısında yaptığım sadece ağlamak ve ben çok fazla sinir oluyorum. Ben elimden geleni yapmaya çalışıyorum, ama olmuyor. Bu olmayınca tekrardan ağlıyorum falan böyle bu benim çok sinirimi bozuyor. Sanki özellikle bu özelliğimden vazgeçmem lazım diye düşünüyorum. Sinirlendiğim zamanlarda da sürekli ağlarım ben mesela ya birine patlayacağım ya biriyle kavga edeceğim. O zaman da karşımdaki insanı incitirim. Daha fazla olay büyür falan, ama böyle ya da böyle oturur ağlarım. Saatler boyu ağlayabilirim.*

Elif, hayal kurmaktan korkmayan, hayallerini gerçekleştirmek isteyen ancak bunun için yeterli gücü olmadığını düşünen biri olarak kendisini tanımlamaktadır. Gelecekte psikolojik danışman olmak ve kendisi gibi sorun yaşayan kişilerin hayatına destek sağlayan kişi olmak istemektedir. Anamnez sırasında, sadece kendisi için istediği üç şey sorulduğunda "okulu bitirip psikolojik danışman olmak, babasına hiç benzemeyen bir eşle evlenmek, mutlu ve huzurlu bir hayata sahip olmak" cevaplarını vermiştir. Belirgin anılar başlığı kapsamında görüşmenin devamı ise şu şekilde ilerlemiştir:

Psikolojik Danışman: *Çocukluğunda gidebileceğin kadar geriye git hatıralarında, gözlerini kapatıp hatırlamaya çalışabilirsin. Hatırlayabildiğin ilk anıyı bütün ayrıntılarıyla bana anlat.*

Elif: *Hatırlayabildiğim ilk anı.*

Psikolojik Danışman: *Nerdesin, neler yapıyorsun, kimler var yanında?*

Elif: *Çok çok zor.. Imm hah küçükken doğumgünüm kutlandı. Zaten benim bir kere doğumgünüm kutlandı. Dört beş yaşındaydım küçüktüm, ama çok iyi hatırlıyorum. Mumlar pasta yapılmıştı. Teyzem vardı. Tüm ailem oradaydı. O zaman çok aşırı mutlu olmuştum.*

Psikolojik Danışman: *Baban orada mı?*

Elif: *Babam yoktu. Babam yoktu. Babam o zaman gece çalışıyordu. Ya uyuyordur ya işteydi.*

Danışan, en belirgin mutluluk ve huzursuzluk veren anılarını ise şu şekilde dile getirmiştir:

Psikolojik Danışman: *On beş yıllık hayatını düşün ve sana en çok coşku veren, seni en çok mutlu eden, en huzur veren anını anlat. Anıların arasından en sıra dışı olanı seç.*

Elif: *Eem işte o açılmam (Elif birkaç hafta önce hoşlandığı kişiye duygularını açıklamış, bu olaydan bahsediyor). Benim için çok sıra dışı bir duyguydu. Hem mutlu heyecanlı hem korkuyorum falan. Çok benim için çok sıra dışıydı. En mutlu edeni de buydu zaten.*

Psikolojik Danışman: *Peki şimdi aynı şekilde tüm hayatını düşün, yine en sıra dışı olanını seç, ancak bu sefer sana en çok acı veren, seni en çok huzursuz eden yaşamını en çok zorlaştıran anını seç.*

Elif: *Eee şey babam böyle şey eimm bayağı içki içmişti. Evi dağıttı falan böyle. İçkiye çok zayıf bir bünyesi var. Kaldırabilecek bir insan değil ona rağmen çok içiyordu. Her içtiğinde gelir mutlaka gelir anneme zarar verir.*

Danışan aile üyelerini tanıtırken babasına olan kızgınlığını, annesine ise hayranlığını açıklıkla dile getirmiştir:

Psikolojik Danışman: *Baban nasıl bir insan şimdiye kadar anlattıklarını toparlayacak olursan?*

Elif: *Babam imm pek güvenilir bir insan değildir. Pek gerçekten çocukluğunu yaşayamamış biri. On yaşındayken çalışmaya başlamış babası ölmüş, kardeşine bakmak zorundaymış, çocukluğunu yaşamamış şimdi şu an çocukluğunu yaşamaya çalışıyor ve bizi çok seviyor yani senin sonuçta üç tane çocuğun var tamamen bu alışkanlıklarından soyutlan demiyoruz biz sana, ama en azından biraz ilgilenmen lazım. Ben babama çok fazla dile getirdim bayağı içimdeki her şeyi söyledim. Zaten ondan sonra babamla o kadar konuşamadım. Konuşuyoruz, ama babama karşı çok sinirliyim çünkü bizi bırakıp gitmişti yani.*

Psikolojik Danışman: *Sence annen nasıl biridir?*

Elif: *Kesinlikle anlayışlı bir insandır. Annemi aşırı çok severim. Nasıl desem her şeyiyle mükemmeldir. Kızsa da dövse de benim için olduğunu biliyorum. Benim için sonuçta bizim için yapıyor bunları. Kimse bunu yapmaz sonuçta babamız bizi terk etti annem bize bakıyor her zaman bize yardım ediyor. Ben kesinlikle annemi çok fazla severim.*

Anamnez soruları bittiğinde süreç genel olarak özetlenmiş, danışan diğer oturumlar için cesaretlendirilip aynı zamanda oturumlar sırasında neler yaşayabileceğine dair de yapılandırılarak süreç sonlandırılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Peki, sorularım bitti. Bugün çok fazla soru soracağımı söylemiştim ve sordum. Sen de içtenlikle ve rahat bir şekilde cevapladın. Buraya kendini getirip koydun, cesursun. Bundan sonraki görüşmelerimiz daha az soruyla devam edecek, birlikte çalışacağız. Bir yola çıktık seninle birlikte, bu yolda kimi zaman yorulacaksın ben destek olacağım sana kimi zaman ellerimi çekeceğim ve yolunu bulup tek devam edebileceksin. O zamana kadar burada yaşayabileceğin yoğun sıkıntılar olabilir, kimi zaman kendini kötü de hissedebilirsin. Bütün olumsuz duygularının da buraya dâhil olduğunu burada yaşamaman gerektiğini hatırla öyle anlarda. Sana bir günlük verdim. Her gün, günü gününe biz ne zaman psikolojik danışma yaptıysak yalnız kaldığında kendini hazır hissettiğinde o gününü yaz. Buraya dair hissettiğin yaşadığın huzurlu hissettiğin-kaygılı hissettiğin-dikkatini dağıtan ne varsa bütün bunları not al.*

4.1.2.1.b. Anamnez Oturumu Değerlendirme

Psikolojik danışman ve danışan günlükleri incelendiğinde terapötik çalışma uyumunun kurulduğu söylenebilir. Oturum öncesinde; okul psikolojik danışmanı, danışanla kendi görev sınırlarını ve araştırmacının görev ayrımını yaparak danışanın benzer sorunları iki kişiyle çalışmasını engellemiştir. Danışanın ses tonu düşük ve hızlı konuşmakta, gergin bir görünümü olmasına rağmen süreç içerisinde kendisine dair pek çok paylaşımda bulunmuştur.

Danışan, günlüğünde "Her şeyi anlattım, en ince ayrıntısına kadar" yazarak aslında anamnezin ne kadar kapsayıcı olduğunu fark etmiştir. Sürece ilişkin ambivalan

duygularını, danışan olarak seçilmesinden dolayı mutlu olduğunu ve bu görüşmelerin ona iyi geleceğini ise günlüğündeki şu cümlelerle dile getirmiştir:

"Bugün benim için çok farklıydı. Çok heyecanlandım ve acayip mutlu oldum. Bu benim için unutulmaz bir anı olacak... Seçilmiş kişi olmak çok güzel. Özel olduğumu hissettim. Tuhaf ve güzel. Profesyonel bir kişiden yardım almak herkesin başına gelmiyor vee ben bu şansı elimden geldiğince iyi değerlendirmeye çalışacağım. Çok büyük bir sorumluluk almışım gibi hissediyorum. Endişeliyim. Ya başaramazsam. Ya olmazsa, ama endişelenecek bir şeyim çok, kazanacaklarım çok daha fazla!" (Elif'in Günlüğü-Anamnez Oturumu)

Süpervizör-bir ve Süpervizör-iki anamnez görüşmesine dair ortak alanları vurgulayan geribildirimler vermiştir. Her iki süpervizör de Elif'in annesi ile olan ilişkisine dikkat çekmiş ve bu ilişkinin idealize edilmiş olduğunu "annem gibi kimse bunu yapmaz, babamız bizi terk etti annem bize bakıyor her zaman bize destek oluyor kesinlikle annemi çok fazla severim" şeklindeki cümlelere odaklanarak belirtmişlerdir.

Benzer şekilde her iki süpervizör de Elif'in arkadaşlık ilişkilerinin yolunda gitmemesinin önemini vurgulamış ve bilişsel çarpıtmaları örnek vermişlerdir: "Arkadaşlarımı kaybedersem kimseyle arkadaş olamam daha." (Elif, Anamnez Oturumu). "Sürekli arkadaşları tarafından dışlanan bir insanım." (Elif, Anamnez Oturumu). Süpervizör-1, ilerleyen oturumlarda ergenlik dönemine dair psikoteknik bilgilendirme verilmesinin uygun olabileceğini de belirtmiştir.

4.1.2.1.c. Anamnez Oturumuna İlişkin Yorumlama (Formülasyon)

Elif, özellikle sekizinci sınıftayken yaşadığı anne-baba kavgalarını ve o dönemde yaşadıklarını anlattığında arkadaşları tarafından itildiğini, değersiz hissettiğini, dikkatini toplayamadığını, güvenememeyle ilgili sıkıntılar yaşadığını söylemektedir.

Ergenlik döneminde olmasına rağmen anne ile çatışma yaşamaması ve annesini kusursuz şekilde tarif etmesi, ilişkilerindeki mükemmellik, olağanın dışında görülmektedir. İdealize edilmiş bir anne ilişkisine karşı, ilgisiz-umursamaz bir baba tasviri olmakla birlikte babaya ilişkin duyguları karışık, ambivalans yaşamaktadır.

Ergenlik dönemi özellikleri gereği akran gruplarıyla olmaktan hoşlanması doğal iken Elif, dışlandığını, ilgi görmediğini düşünmektedir. Anne-baba ayrılığından dolayı da insan ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir güven beklentisi bulunmaktadır. En büyük kabahatin "dünyaya gelmek" olduğunu cümle tamamlama testinde yazan Elif,

yaşadıklarından dolayı kendini sorumlu tutuyor gibi görünmektedir. Anne-baba arasında aracı rolüyle ve bir çocuk olarak ona yüklenmiş olan sorumluluklar-anlatılanlar onun ikili duygularını ve kaygılı halini artırmaktadır.

Benlik değeri düşük ve önemsenmediğini hisseden Elif, arkadaşlık ilişkilerinde tamamen kendisi gibi şeyleri yaşamış olanların onu anlayacağını düşünmektedir ve böyle birini dost olarak kabul edebileceğine inanmaktadır. Otomatik düşünceleri-akıl okumaları fazla olduğundan arkadaşlarını kaybederse tekrar arkadaşlık kuramayacağı endişesi de yaşamaktadır.

Tüm yaşadığı şeyleri aşırı düşünmesinden dolayı işlerini ertelemektedir ya da odaklanmada sorunlar yaşamaktadır. Ergenlik dönemine ilişkin bilgilendirilerek bilişsel-duygusal ve sosyal alana yönelik psikoteknik bilgilendirme kullanılması ve derinlemesine çalışma evresinde anne-baba arasındaki rolü üzerinde durulması planlanmıştır.

4.1.2.2. İkinci Oturuma İlişkin Bulgular

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma sürecinde oturumlar arası bağ kurmak önemlidir. İkinci oturumun başında anamnez süreci özetlenir ve ikinci oturuma, psikolojik danışma oturumlarının anamnez sürecinden farklı işleyeceğini hatırlatmakla başlamıştır. Bunun için; bu çalışmada "kör adam ve banliyö treni" metaforu kullanılarak psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ve danışan rollerinin nasıl olması gerektiği vurgulanmıştır. Daha sonra danışanın ana yakınmasına ilişkin sorunlarını sözelleştirmesi temel psikolojik danışman becerileri (içerik ve duygu yansıtma- soru sorma- kapı aralayıcı ifadeler vb.) kullanılarak danışan desteklenmiş, davranışsal amaçların netleşmesi sağlanmış ve oturum sonunda günün özeti psikolojik danışman tarafından yapılmıştır.

4.1.2.2.a. İkinci Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Elif, iki haftadır görüşme yapıyoruz. Sana şimdiye kadar yaptığımız şeylerin bir özetini vermek istiyorum. Sana birçok kez yazılı ve sözlü sorular sordum ve sen de bunları içtenlikle cevapladın. İşin en önemli boyutlarından birisi buydu. Senin bana anlattığın şey anne babanın boşanmasıydı. Bu seni duygusal anlamda zorlayan ve ikili duygular hissetmene neden olan yani hem öfke hem rahatlama hissetmene neden olan olaydı. Arkadaşlarınla ilgili olarak da hayatında olumsuz giden şeylerin var olduğunu söylemiştin. Senin yaşadığın şeyleri yaşamadıkları için onların seni anlamadıklarını düşünüyorsun. Bunun haricinde içinde ukte kalan şeyler*

olduğunu söylemiştin. Babanla ilgili olarak hem onu ne kadar çok sevdiğini dile getirmiştin hem de bunu söylemekten kaçındığını söylemiştin. Evin en büyük çocuğu olman, annen ve baban tartışıklarında onların birbirlerine zarar vermemeleri için çaba göstermen belki de küçük yaşta kaldıramayacağın sorumluluklar almana neden olmuş. Bu anlamda kimi zaman kaygılı kimi zaman kendini mutsuz hissetmişsin.

Bunun dışında, 'annem bana her şeyi anlatır, babam da anneme söylemek istediği şeyi bana anlatır' diye bir cümle kurmuşsun. Annen ile baban arasında bir köprü olmuş gibi görünüyorsun. Onları birbirine bağlayan bir aracı rolünü üstlenmişsin gibi, ama sana yüklenen bu sorumluluklar, sana anlatılanlar, senden istenenler aslında bu köprüünün yükünü çoğaltan şeyler olmuş. Senin bu duygularını anlamadıkları için hem anne ve babana hem de arkadaşlarına kırgın ve kızgın hissediyorsun. "Evde yaşananları evde bırakmak okulda yaşananları okulda bırakmak istiyorum, ama bunu yapamıyorum hepsi birbirine karışıyor ve zihnim çok dolu" gibi cümleler kurmuşsun. Sorunlarına dair düşüncelerin, işlerini toparlayamamana ve işlerini şu an engelleyen karışıklıklara neden oluyor. Bunun dışında arkadaşlık ilişkilerinde tıpkı sana benzeyen, seninle aynı özellikleri taşıyan bir dostun olmasını istiyorsun, ama bir taraftan da şunu fark ediyorsun ki bu çok gerçekçi değil ve tam olarak bunun gerçekleşmesinin mümkün olmadığını biliyorsun. Güvene dayalı daha yakın ilişkiler kurmak istiyorsun. İnsanlara güvenemediğini, çoğu insandan nefret ettiğini ve insanların nankör olabildiğini söylüyorsun ve bu yüzden insanlarla arana mesafe koyuyorsun. Yakın olmak isterken bu sebeple bir taraftan da onlardan uzaklaşabiliyorsun. Genel olarak ilişkilerinin güvene dayalı, samimi daha yakın olmasını arzuluyorsun.

Yaptığımız görüşmeleri toparlayacak olursak konuştuklarımızı bu şekilde özetleyebilirim. Senin bunlara eklemek istediğin bir şeyler var mı?

Oturumlar arası bağ kurmak için yapılan bu özetlemelerde, çeşitli manipülasyonlar kullanılarak danışanın farkındalık kazanması amaçlanır. Elif, yapılan özetlemeye ekleyeceği bir şey olmadığı söylemiş ve gerçekleştirmek istediği hedefleri düşündüğünde, psikolojik danışmanın da yönlendirmesiyle "daha az kaygılı, daha kendine güvenen biri olmak, anne-baba arasındaki aracı rolünü bırakıp bir genç olarak görünür olmak, arkadaş ilişkilerinde daha sağlıklı yollar bulmak" seçeneklerinde karar kılmıştır. Oturuma,

psikolojik danışmanın ne olduğu ve Elif'in hedeflerine ulaşmasının psikolojik danışmayla nasıl mümkün olduğunu fark edebilmesi için "kör adam ve banliyö treni" metaforu kullanılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Elif, ben sana psikolojik danışmayı bir hikâyeye anlatmak istiyorum. Hikâyeleri sever misin?*

Elif: *Evet severim.*

Psikolojik Danışman: *O zaman anlatmaya başlıyorum. Bu hikâyeye yaşlı ve kör bir adamla genç bir adamın bir tren kompartımanında karşılaşmalarının hikâyesi. Yaşlı adamın özelliği şu: Gözleri görmüyor, ama o yoldan defalarca geçmiş ve o yolla bir bağı var. Bu anlamda yolun her şeyini tanıyor. Genç adamın ise özelliği şu, o yoldan ilk defa geçecek. Genç adam kompartımana gelip oturduğunda yaşlı adamın gözlerinin görmediğini fark ediyor ve ona soruyor: 'Senin için ne yapabilirim ihtiyar?'. Yaşlı adam düşünüyor ve şöyle bir cevap veriyor: 'Yolculuğumuz kırk kırk beş dakika sürecek ve bu yolculuğu daha eğlenceli geçirebiliriz. Bunu da şöyle yapabiliriz: sen bana gördüğün şeyleri anlattırısın ben de sana neyi görmem gerektiğini fark ettiririm. Görmediğin yeni bir şeyi söyleyebilirim. Bir istasyona geldiğimizde nelere dikkat etmem gerektiğini söyleyebilirim, ya da tehlikeli bir yoldan geçerken nelere dikkat etmem gerektiğini anlatabilirim.'*

Yaşlı adam bunları söyledikten sonra genç adam meraklanmış ve bu nasıl olacak diyerek heveslenmiş. Bunun üstüne yaşlı adam: 'Dediğim gibi gördüğün her şeyi bana anlatmaya başla.' demiş. Tren hareket etmeye başlamış ve genç adam dışarıda gördüğü her şeyi yaşlı adama anlatmaya başlamış. Yaşlı adam tam da söylediği gibi yeni şeyleri fark ettirebilmiş, kimi zaman genç adamı şaşkınlığa uğratacak kadar nerde neyin olduğunu söyleyebilmiş. Daha sonra bir tünelden geçmişler, bu tünel karanlık olduğundan genç adam tünel bitene kadar susmuş ve hiçbir şey söylememiş. Tüneli geçtikten sonra genç adam gördüklerini anlatmaya devam etmiş, ama yaşlı adam ilk defa yanlış bir şey söylemiş. Genç adam bunu hemen fark etmiş ve: 'Ama yanlış bir şey söyledin, her şeyi doğru söyleyeceğini dile getirmiştin.' diye öne çıkmış. Yaşlı adam şöyle cevap vermiş: 'Himm, o zaman bir tünelden geçmiş olmalıyız.' Genç adam şaşırılmış. 'Evet, bir tünelden geçtik, nasıl bildin bunu?' diye sormuş. Yaşlı adam

şöyle bir cevap vermiş: 'Sen bana gördüğün her şeyi anlatacaktın eğer gördüğün her şeyi anlatmazsan yolun bundan sonraki kısmında seni yanlış yönlendirebilirim. Sana yanlış cevaplar verebilir, sana yanlış yerleri gösterebilirim. O yüzden bana gördüğün her şeyi olduğu gibi anlatmaya devam et.' demiş.

Hikâye burada sonlanıyor. Sana soracağım şey ise şu: hikâyede kör ve yaşlı olan yolcu hangimiz, genç olan yolcu hangimiz?

Elif: *Genç benim, yaşlı olan da sizsiniz.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü?*

Elif: *Çünkü ben size yaşadıklarımı anlatıyorum, siz de benim bu sorunlar karşısında nasıl durabileceğimi bana anlatıyorsunuz.*

Elif, daha sonra kendi hayat yolculuğunda gördüğü şeyleri anlatmaya başlamış ve sorunlarını sözelleştirebilmiştir.

Elif: *Şimdi benim hayatımı dışarıdan gözlemlediğimde sürekli mutsuz olan bir kız var ve o kız böyle en ufak şeylerden mutlu olabiliyor, ama içimde yaşadığım çok fazla savaşlarım var. İstedğim şey en azından bir kısmını düzeltebilsem hayatıma farklı bir şekilde yön verebilir daha farklı bir şekilde devam edebilirim. İstedğim bu tamamen. Annem var ve o her zaman bana destek oluyor. Ben onu üzmemek için hayatıma devam ediyorum ve o istediği için bir şeyleri yapmaya devam ediyorum, ama şöyle bir durum da var. Sanki bir şeylerden vazgeçmiş gibiyim. Hani nasıl ifade etsem bir şeyin olmasını sürekli istersiniz ya o şey artık benim için olsa da olur olmasa da olur durumundayım. Bir vazgeçmişlik var içimde.*

Psikolojik Danışman: *Kendi isteklerini gerçekleştirmek yerine annenin sana söylediği senden beklediği şeyleri gerçekleştirmeye başlamışsın.*

Elif: *Evet. Onu üzmemeye çalışıyorum. Bu daha önemli sonuçta, çünkü onun benden beklentileri çok fazla. Fazla değil en azından onun beklentilerini karşılırsam bu bana yeter. Zaten ben onun isteklerini yerine getirdiğimde otomatik olarak benim istediklerim de yerine gelmiş oluyor. Yani onun istediği şey şu. Benim başarılı bir şekilde okulu bitirmem ve üniversite sınavını*

kazanmam. Zaten benim istediğim de şu tam olarak hayatımda. Kardeşlerim var işte. Onlarla çok fazla kavga ediyoruz. Doğru düzgün iletişim kuramıyoruz. İki tane erkek kardeşim var. Ve ben sürekli odamdayım. Ortada olmayı pek sevmiyorum kendi halimde olmak daha iyi geliyor. Kendi halimde olduğum zaman sürekli bir düşünme çabasındayım.

Psikolojik Danışman: *Hayatında gördüğün şeyleri anlatmaya devam et bana.*

Elif: *Imm (sessizlik) sanırsam sürekli ağlayan bir kız görüyorum. Humm ben sürekli ağlamam, ama duygulu bir insanım. Imm nasıl desem. Zaten söylemiştim size de hep ağlarım diye üzüldüğümde ya da ne bileyim bir film izlediğimde. Ben birinin ağladığını gördüğüm zaman da ağlıyorum. Kendime hâkim olamıyorum. Emm sonra u çok karar çok kararsızım. Karar veremem yani. Gözlemlediğim bu. Bir de sanırsam mutlu olmayı çok istiyorum. Tek dileğim bu aslında mutlu olmayı çok istiyorum, çünkü çok çok fazla olay yaşadım. Bu benim üzerimde çok olumsuz etki yarattı. Mutlu olmak istiyorum çünkü şu ana kadar çok fazla üzüldüğümü düşünüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Şimdiye kadar yaşadığın şeyler, hayal kırıklıkları, acılar, kararsızlıklar pek çok şey birikti bunların üstesinden gelmeye çalışıyorsun ve mutluluğu hak ettiğine inanıyorsun. Artık mutlu olmanın zamanıdır diyebiliyorsun.*

Elif, aile ilişkilerini anlatırken terk edilmekle ilgili endişelerini, anne-babasının ayrılığının aslında duygularını ne denli zorladığını da dile getirebilmiştir.

Elif: *Teyzemle yakın olduğum kadar ne arkadaşlarımla yakınım ne de başka biriyle bu kadar yakınım. Ona her şeyimi anlatabiliyorum. O benim için bir teyzeden daha çok dost gibi. Onu kaybetmekten çok fazla korkuyorum açıkçası. Hani bir şey olduğu zaman falan açıkçası çok fazla korkuyorum. Bir anda hayatımdaki bütün insanların gidebileceğini düşünüyorum, yalnız kalacağımı düşünüyorum. Hani böyle karşılaştırdığım zaman ya da birileri bir yere gittiği zaman ne bileyim böyle çok duygulanıyorum ağlamak istiyorum. Bir anda herkesin gideceğini düşünüyorum. Mesela babam gitti, teyzem on beş günlüğüne de olsa gitti. Bu beni etkiledi. Dayım gitti. Dayımı da gerçekten çok fazla severdim. Geri gelecek, ama bilmiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Hayatında giden insanların olmasından çok etkileniyorsun.*

Elif: *Evet çok korkuyorum. Bir anda gitmeleri beni çok fazla üzüyor. Söyleyemiyorum da bunu onlara. En büyük korkum da bu zaten. Herkesin bir anda hayatımdan gitmesi çok korkutuyor. Evet en büyük korkum bu sanki hayattaki. Ben yalnız kalmaktan değil de sevdiğim insanları kaybetmekten çok korkuyorum, çünkü zaten bu kadar büyük çaplı bir dünyam yok. Sadece sevdiğim kişiler var ve onları da kaybedersem zaten çok büyük şey böyle yıkılırım.*

Mesela ben babamla çok fazla kavga ederim. Ona çok kötü şeyler söyledim. Gerçekten çok isterdim keşke söylemeseydim, ama insan o anda kendine hâkim olamıyor. Gerçekten kendime hâkim olamamıştım, çünkü ben öfkelendiğim zaman hiçbir şeyi gözüm görmüyor. Onu kırdığımı biliyorum. Sonradan şey konuştuk, ama yani böyle samimi değiliz eskisi kadar. Eskiden de samimi değildik, ama böyle aramıza sürekli mesafe koyuyorum. Onun koyduğu bir mesafe değil bu benim koyduğum bir mesafe. O sürekli bana yakın olmaya çalışıyor, ama ben açıkçası sıkılıyorum. Onunla konuşmaktan sıkılıyorum, çünkü onunla konuştuğum zaman böyle hani geçmişteki yaşadığım şeyler var ya aklıma geliyor ve üzülüyorum. Canımı acıtıyor ve onunla konuşmak istemiyorum. Bunu onun yüzüne de söylemiyorum. Geçmişte o kadar çok şey yaşadık ki açıkçası aklıma bir şey gelmiyor. Sadece bazen ani hatalar yapıyorum. Geçmişten pek bir şey hatırlayamıyorum açıkçası. Yani beni heyecanlandıran bir tarafı yok geçmişimin. Daha çok böyle üzüldüğüm bir tarafı var.

Bu oturumda arkadaş ilişkileri de gündem edilmiş, anamnez sürecinden farklı olarak arkadaşlarıyla daha iyi anlaştığını dile getiren Elif, mükemmel arkadaş isteğinin gerçekdışılığını fark etmiş olsa da sorunlarını görmezden gelmeye çalıştığını da anlatmıştır.

Psikolojik Danışman: *Geçen hafta arkadaş ilişkilerini daha farklı anlatıyordun, bu hafta farklı olan ne?*

Elif: *Aynen öyleydi, ama şimdi böyle hepsinin de kendine göre sorunları var. Sorunları olduğunu gördüm. Sonuçta yani hiç kimse dört dörtlük değildir, ben*

de değilim. Onlar da değil. Onların mükemmel olmasını bekleyemem. Bir hafta içinde bunu öğrendim. Gerektiğinde yanımda olmalarını, bunları da dile getirdim. Onlar da biraz daha özen göstermeye başladılar. O yüzden pek şey yapmıyorum o kadar pek takmamaya çalışıyorum açıkçası.

Psikolojik Danışman: *Hissettiğin sorun olarak gördüğün şeyleri paylaşabilmişsin. Bu paylaşımından sonra da arkadaşlarının sana karşı olan davranışlarını değiştirdiklerini fark etmişsin. Aynı zamanda onların da sorunlar yaşayabildiklerini anladığını söylüyorsun.*

Elif: *Şöyle bir şey var. Onların sorunu olduğunda yanlarında olmaya çalışıyorum, çünkü onlar da mutsuz olduğumda benim yanımda olmaya çalışıyorlar, ve artık onlarla kavga falan etmek istemiyorum. Onlara kırgın olduğumu belirtmek istemiyorum. Sadece mutlu olmaya çalışıyorum açıkçası. Sürekli sorun yaratmaya çalışmıyorum. Dediğim gibi her şeyi sorun haline getirmeye çalışmıyorum. Böyle daha iyi oluyor daha iyi geliyor bana.*

Psikolojik Danışman: *Bu bana olumsuz olan şeyleri hasır altı etmek gibi geldi.*

Elif: *Evet aslında biraz öyle. Yani ne bileyim artık sürekli boş vererek bir anda pathyorsun o zaman toplamak daha zor oluyor. Çok fazla yorulдум. Arkadaşlarım onlara kırgın olduğumu söylediğimde hani böyle her şeyi sorun yapıyorsun gibi şeyler söylediler. Ben de bundan sonra açıkçası şey yapmamaya başladım o kadar kızmamaya. Kızısam bile söylemeyeceğim, çünkü karşı tarafın tepkisi çok farklı oluyor. O yüzden söylememeye karar verdim bundan sonra.*

Psikolojik Danışman: *O zaman aslında duygularını anlatmak değil senin yaptığın, biraz duygularını saklamak. Doğru mu anlıyorum?*

Elif: *Evet. Evet, çünkü olumsuzu söylediğim zaman sadece konuşuyoruz elimizden gelen bir şey yok sonuçta. Sorunları çözmeye yönelik değil de yani böyle anlatmak amacımız. O yüzden daha böyle mutlu konuları anlatmaya özen gösteriyorum bu açıdan. Onlar da öyle yapıyorlar. Böyle daha iyi gibi geliyor bilmiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Sadece sorunlarını anlattığını, ancak çözüme ilişkin arkadaşlarından yeterli desteği bulamadığını düşünüyorsun.*

Elif: *Şimdi şöyle de bir şey var. Anlatıyorum hani, ama yaşamadıkları için bazı şeyleri gerçekten yaşamadıkları için tuhaf karşılayabiliyorlar. Hani böyle yap şöyle yap diyorlar. Onların söylediklerini yapamıyorum. Olsa zaten yapardım onlar söylemeden önce, çünkü bunları ben de biliyorum. Aynı şeyleri tekrar edip duruyorlar. Anlamadıklarını düşünüyorum. Yani hepimizin sorunu farklı ben onlarınkini yaşamış olabilirim, ama onlar benimkini yani anlattıkları kadarıyla yaşamamışlar.*

Bu oturumda, danışan ve psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişki üzerine de konuşulmuş ve "kör adam-banlıyö treni" metaforu hatırlatılarak süreçteki sessizlik üzerine de çalışılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Şimdiye kadar yaşamından bazı şeyleri paylaşmış olmak sana nasıl geliyor?*

Elif: *Tuhaf bir durum, çünkü ben bunları kimseye anlatmadım. Bu kadar ayrıntıya fazla girmemiştim. Size hepsini anlattım tuhaf bir durum.*

Psikolojik Danışman: *Tuhaf?*

Elif: *Ya tuhaf ee şey biraz farklı sonuçta siz benim ailemin bile bilmediği şeyleri biliyorsunuz. Ben kendime bile ispatlayamadığım şeyleri size söylüyorum. Bu hem beni heyecanlandırıyor hem de ne bileyim farklı bir durum oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Sana soru sormamı bekliyormuşsun gibi hissediyorum.*

Elif: *Evet, çünkü anlatacak bir şey bulamıyorum. Ne anlatmamı istiyorsunuz?*

Psikolojik Danışman: *Bu tamamen sana bağlı. Ben görmüyorum. (Gülümsüyorum).*

4.1.2.2.b. İkinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Danışanın bu oturumda sürece alıştığı ve kendini açmakta sorun yaşamadığı gözlenmiştir. Yaşadıklarını anlatırken konular arasında hızlı geçişler olması süreci

zorlaştırırsa da, danışan, yaşamında fark ettiği şeyleri hayatında uygulamaya başlamıştır. Süpervizör-2, danışanın bu farkındalıklarını "danışanın şimdiden öğrendiklerini hayatında uygulamaya başladı, iç görüsü yüksek, iyi gidiyor." şeklinde vurgulayarak sürecin olumlu şekilde devam ettiğini belirtmiştir. Psikolojik danışman ve danışan günlüklerindeki paralellik de dikkat çekicidir:

"Elif, her zamanki gibi kaygılı ve gergin görünmüyordu. Önceki oturumda sürekli ayağını sallıyorken bu oturumda bir kez bile sallanmadı. Okul psikolojik danışmanına benim ne zaman geleceğimi sormuş birkaç kez. Okul psikolojik danışmanı: 'hevesle senin gelmeni bekliyor.' dedi. Okul müdür yardımcısı da 'öğrencide değişiklik var, arkadaşlarıyla birlikte görüyorum daha çok konuşuyor' şeklinde bir cümle kurdu bugün. Üçüncü kez görüşmemize rağmen Elif'in oturumlardan kendisine pay çıkardığını düşünüyorum. Genel olarak değerlendirdiğimde bu hafta verimli geçti diyebilirim." (Psikolojik Danışman Günlüğü, 2. Oturum)

"Bugün açıkçası kendimi daha iyi hissediyorum, Canan Hoca ile görüşmemiz güzel ve renkliydi. Diğer görüşmelerimizde olduğum gibi tedirgin değildim. Rahattım. Canan Hoca bana çok iyi geliyor. Nasıl desem, ben hiç açmayan bir çiçek gibiydim ve o beni açmak için çaba harcıyor. Benim için uğraşıyor ve bana değer verdiğini hissettiriyor." (Danışan Günlüğü, 2. Oturum)

4.1.2.3. Üçüncü Oturuma İlişkin Bulgular

Kısa-yoğun-acil psikolojik danışma sürecinde "derinlemesine çalışma" olarak adlandırılan bu oturumda amaç, ilk iki oturumda yapılan formülasyona ve kavramsallaştırmaya ilişkin bulguları danışanın iç görüşünü artıracak şekilde kullanmaktır. Bu araştırmanın derinlemesine çalışma evresinde, danışanın yaşadığı arkadaşlık, benlik ve aile sorunlarının temelinde ergenlik dönemi gelişim özelliklerinin yattığı düşünülerek ergenlik dönemine dair *psikoteknik bilgilendirme* yapılmıştır. Psikoteknik bilgilendirme; danışanın gündelik yaşamını kolaylaştıracak baş etme becerilerini geliştirecek bilgilerin psikolojik danışma sürecinde paylaşılmasıdır. Derinlemesine çalışma evresinde kullanılan diğer müdahale tekniği de *yorumlamadır*. Yorum, kısa-yoğun-acil psikolojik danışma için temel bir müdahale yöntemidir. Yorum, bilişsel bileşenlere bağlı olarak yapılmalıdır, aksi takdirde danışan yorumu eleştiri olarak algılayabilir ve süreç zarar görebilir (Yıldırım, 2006, s. 64-66). Psikoteknik bilgilendirme önce, diğer oturumlarda olduğu gibi önceki

oturumlarla arada bağ kurularak süreç başlatılır. Özetlemeyle birlikte çeşitli yorumlar da verilerek danışanın içgörüsü artırılır.

4.1.2.3.a. Üçüncü Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Geçen görüşmemizde artık soru cevapla ilerlemeyeceğimizi psikolojik danışma denen bir süreçten geçtiğini söylemiştim. Ben de hem eğitim sırasında hem de eğitimim sonrasında danışan olarak karşımda profesyonel bir kişi varken oturdum senin oturduğun koltukta. Orda olmanın nasıl bir duygu olduğunu, neler hissettirdiğini daha iyi anlayabiliyorum açıkçası. Geçen oturumda yaptıklarımızı özetlemek istiyorum sana. Öncelikle "burada olmanın, böyle bir süreçten geçmenin hayatına farklı bir yön vereceğini" söylemiştin. Geçen oturumlardan farklı olarak kaygılı görünmüyorsun. Geçen görüşmemizde ben seni bir kere olsun sallanırken görmedim. Şimdi bedensel olarak daha bir rahatlamış görünüyorsun. Bu bile burada olmanın sana iyi geleceğinin bir işareti gibi. Bunun dışında arkadaşlık ilişkilerin ile ilgili konuştuk. Sen bununla ilgili yeni kararlar aldığını ve uyguladığı söyledin. "Arkadaşlarıyla sorunlar yaşadığını, onların seninle ilgilenmediğini ama seni anlamasalar bile seni dinleyerek sana destek olabileceklerini" fark ettiğini söylemiştin. Bu yüzden "olumsuz olan şeyleri çok fazla anlatmayıp biraz da üzerini örtüp onlarla bu şekilde daha iyi sohbet edebildiğini" söyledin. "Arkadaşların çözüm önerileri olarak bir şeyler sunduğunda seninle aynı şeyi yaşamadıkları için sundukları önerilerin çok da gerçekçi olmadığını ve bu yüzden olumsuz şeyleri anlatmak istemediğini" söylemiştin. Tam bu noktada arkadaş dediğimiz şeyin problemleri çözen kişi değil de problemleri dinleyen, dinleyerek bile olsa bize destek olan kişiler olduğunu fark etmiştin. İçinde kalan uktelerin, söyleyemediğin şeyler olduğunu ifade etmiştin. Özellikle babanla ilgili. Babana karşı kırgın ve kızgın hissettiğin noktalar olduğunu bir kez daha belirtmiştin, ama bir taraftan da aranızda senin koyduğun bir mesafe vardı. "Aranızdaki mesafeyi babana olan sevgini, özlemine söyleyebilirsen azaltabileceğine inandığını" söylemiştin. Bu önemli görünüyor ve bunun için de adım atmanın elinde olduğunu düşünüyorsun. Hayatındaki önemli inanları hayal kırıklığına uğratmak gibi bir korkun vardı. Annen başta olmak üzere. Aslında bu da senin kendinle ilgili kararlar vermeni engelliyor ve kendine kızmaya neden olabiliyor. Bunun dışında hayatındaki*

insanların seni terk etmesinden, hayatından bir şekilde çıkmalarından, ölümlerinden, hayatında bir daha olamayacakları düşüncesinden bile korkuyorsun, çünkü kaybetmek duygusu ve terk edilmek duygusu aynı anlama geliyor senin için. Aynı zamanda bu terk edilme ve kaybetme korkusunu babanın gidişyle de eşleştirmiş gibi görünüyorsun ve onun gitmesi senin bu kaygılarını artırmış gibi görünüyor. Bir de tatile girmenin (okullar için yarıyıl tatilinden bahsetmişti) sana iyi geleceğini düşünüyorsun. Kendini revize etmek, onarmak, tekrar yaşadığın iyi şeyleri düşünüp kendinle ilgili sorgulayacağın bir döneme gireceksin bu tatille birlikte. Sorunlarını başka şeylerle uğraşarak, fiziksel olarak biraz da kendini yorarak, sorunları görmezden gelip üstünü kapatıp zihninden uzaklaştırabiliyorsun, ama bir taraftan fark ediyorsun ki bu sorunlar zihninde ve bir yere gitmiyorlar oradalar. Sen kendini yorarak, meşgul ederek onları bir şekilde engelliyorsun, çünkü "çok fazla yorulduğunu ve bu yüzden artık mutlu olmak istediğini" söylüyorsun. Bunun için gücün olduğuna, harekete geçmek için hazır olduğuna karşı inancın var. Genel olarak özetleyecek olursam konuştuğumuz şeyler bunlar. Senin eklemek istediğin neler var?

Elif: *Bir şey yok.*

Psikolojik Danışman: *O zaman harekete başlıyoruz. Geçen haftayı nasıl geçirdin?*

Elif: *İyiydi. Dediklerimi uygulamaya devam ettim. Pek bir sorun yoktu açıkçası. Kafama takmamaya çalıştım, çünkü kafama takarsam kendime zarar veriyorum. Takarsam ne bir sorun çözebiliyorum ne de ileriye gidebiliyorum. En iyisi kafaya takmamak.*

Psikolojik Danışman: *Hı hı.*

Elif: *Olacağı varsa eninde sonunda zaten olur.*

Psikolojik Danışman: *Kafanı takmadığın şeyler rahatlatıyor seni. Peki başka neler yaşadın?*

Elif: *Dediğim gibi böyle aile içinde sürekli sohbetlere katılmaya çalıştım. Sürekli sohbet ediyorum onlarla. Arkadaşlarımla olurken sohbet ediyorum.*

Oyunlar oynarken taklit falan yapıyoruz. Bu şekilde içimdeki sesleri susturmuş oluyorum. Böyle eğlenceli geçiyor. Kendimi biraz daha anlaşılabilir gibi hissediyorum. Kendimi daha iyi hissediyorum. Niye bilmiyorum açıkçası. Düşünmekten çok yorulduğum açıkçası. Şimdiye kadar düşündüm ne oldu, bundan sonra bırak kendini onarmaya çalış.

Psikolojik Danışman: *Diyorsun kendine.*

Elif: *Evet. Kendimi böyle daha iyi hissediyorum. Böyle daha iyiyim.*

Elif'in oluşturduğu farkındalık cümleleri ilk iki oturumla birlikte danışanın hayatı için kendisiyle çalışmasının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Elif: *Ben kendimdeki değişimi fark ediyorum açıkçası. Bu daha iyi geliyor bana. Şöyle bir şey var. Herkesin sorunu ailemin benim sorunum değil. Ben de sadece bir bireyim diye söylemişsiniz bana. Ben de bunu daha iyi anlıyorum. Şimdi her şey daha iyi oturuyor yerine. Onlar başkalarının sorunu. Arkadaşlarımla ilgili sorunlar da zaten çok düşündüğümde çok kafaya takılacak bir şey yok aslında. Ertelemek kesinlikle kötü bir şeye neden olmaz. Baktığımda bunlar sorun olarak bile görünmüyor. Evet babamı kafama çok takıyorum. Özliyorum, ama en azından onu görmediğim zaman kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü gördüğüm zaman eski anılarım gözümün önüne geliyor ve o zaman daha kötü hissediyorum. Hani özlediğimi biliyorum, ama o üzülmeye özlemimi bastırıyor. Açıkçası sorunları ertelemiş gibi görmüyorum. Gerçekten ciddi bir sorun olsaydı onunla mücadele etmek isterdim. Anlamak gibi. Şimdi o kadar büyük bir sorun yok.. Tatile gireceğiz. Kendimi onarmaya çalışacağım. Açıkçası o kadar düşünmek değil de çözebilmeyi amaçladım, çünkü sadece düşünmekle olduğun yerde sayıyorsun. Bir adım atmak çok iyi olur. Ben sadece düşündüğüm için adım atmadığım için olduğum yerde sayıyorum. Düşünmek yerine harekete geçmeye çalışacağım.*

Elif, o ana kadarki duruşunu değiştirmek ve harekete geçmek istediğini söyleyerek değişim için cesareti ve kararı olduğunu da göstermiş oluyor. Bu noktada geleceğe dair planları sorgulanarak geçmişin bugüne ve gelecek planlarına etkisi üzerinde çalışılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Hayaller kurabileceğini söylüyorsun. Peki bundan beş yıl sonra kendini nerede görüyorsun? Hayallerin, hedeflerin ne beş yıl sonrası için?*

Elif: *Beş yıl sonra ben büyük ihtimalle üniversitede olacağım. Psikolojik danışmanlık yapmak istediğimi söylemiştim. Kendimi üniversitede görüyorum. Hayallerimi gerçekleştirmek istiyorum bir şekilde. Üniversitede birçok aktivite var birçok yapılabilecek şey var. Ben mesela bazı sosyal aktiviteleri çok seviyorum. Üniversitede gerçekten onları yapmak istiyorum. Bu yüzden çalışacağım üniversite ilgili çok hayalim var ve onları gerçekleştirmek istiyorum. Beş yıl sonrası için böyle düşünüyorum. Elbette sorunlar da olacak, ama o zaman bir şekilde başarabileceğimi düşünüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Zaman makinesiyle on yıl sonrasına gittiğimizi düşün. Neredesin, ne yapıyorsun, kimlesin, ilişkilerin nasıl?*

Elif: *Üniversiteyi bitirdim. Mesleğimi bir yıl sonra falan yapmaya başlıyorum. Çünkü hemen başlamak istemiyorum dinlenmek istiyorum. Arkadaşlarımla falan takılıyorum. O yaşta evlenmek istemiyorum sanırım.*

Psikolojik Danışman: *Arkadaşlık ilişkilerin nasıl? Geçmişteki arkadaşlarıyla görüşüyor musun?*

Elif: *Evet görüşüyorum, çünkü onları seviyorum. Geçmişe baktığımda arkadaşlık kurduğum arkadaşlarım arasında en iyi gördüğüm arkadaşlarım şimdikiler. Çok fazla seviyorum onlar da benim ne istediğimi biliyor. Sadece benim gibi değil, çünkü ben çok muhteşem, mükemmel bir şey istiyorum. Bunun olması mümkün değil, biliyorum.*

Elif'in bugünü yaşamasını zorlaştıran şeyler hakkında konuşulduğunda, 8. sınıftaki arkadaşlarının onu dışlaması, anne-babasının ayrılığı tekrar gündeme getirilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Geçmişin hayaletlerine baktığımızda 8. Sınıftaki arkadaşlarının orada olduğunu görüyoruz. Onlarla karşılaştığında kimi zaman sinirleniyor, üzülebiliyorsun. Yine de arkadaşlığını devam ettirmeye çabalıyorsun.*

Elif: *Hı hı. Aslında arkadaşlığı devam ettirmek değil. Onlar sadece sokakta gördüğüm insanlar. Hani bazen toplanıp pastaneye falan gidiyoruz, ama sadece sohbet amaçlı, aktivite amaçlı. Nasıl söylesem ki aslında hiç yakın değiliz, ama konuşmaya devam ediyoruz.*

Psikolojik Danışman: *Hıhı. Geçmişin hayaletlerinden ikincisi sanırım babanla ilgili yaşadıkların. Babanı gördüğünde geçmişte onun yaptıkları şeyleri, annenle kavgalarını hatırladığın için kendini kötü hissettiğin zamanlar olabiliyor ve bu durum şu anını olumsuz etkileyebiliyor. Bunların aynı zamanda başkalarına olan güvenini sarsan bir boyutu da var, çünkü çok güvendiğin iki insandı annen ve baban. Onların kimi zaman birbirlerine zarar verdiğini fark ettin. Bu durum da senin için, yakın bile olsalar insanların birbirine zarar verebileceği ve birbirlerine güvenmeyecekleri duygusunu oluşturmuş gibi görünüyor.*

Elif: *Hı hı. Evet. Şimdi şöyle bir şey var. Ben gerçekten o sorunu düşündüğüm zaman kendimi dünyadan soyutluyorum. İnsanlarla konuşmuyorum, sadece kendimi dinliyorum. Bir şeyler bulmaya çalışıyorum, ama olmuyor sonuçta onların çocuklarıyım ve ne kadar yardımcı olabilirim ki onlara? Babam beni şöyle kullanıyor: annemle barışmak için beni bir köprü olarak görüyor. Ben buna sinir oluyorum ve konuşmak istemiyorum açıkçası. Mesela şu son üç gündür telefonlarını falan açmıyorum ya da sessize alıyorum telefonu, çünkü annemle tekrar barışmak istiyor ve ben bunun böyle olmasını istemiyorum. Eğer böyle bir şey olsaydı annem bu kararı almazdı.*

Elif ergenlik dönemine dair psikoteknik bilgilendiriliken, onun daha önce anlattıklarından da yola çıkarak kendisine dair fark ettiği fiziksel-bilişsel-duygusal-sosyal değişimler üzerinde durulmuştur. Ergenlik dönemi psikoteknik bilgilendirme sırasında elde edilen çarpıcı noktalar aşağıda verilmiştir:

Psikolojik Danışman: *Ergenler geçmişle geleceği bağlayan sorunlarla uğraşırlar. Senin burada olmanı gerektiren sorunlardan biri de buydu aslında.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Senin geçmişinle ilgili olarak yaşadığın sorunlar sebebiyle geleceğe doğru adım atamadığını söylediğin zamanlar oldu. Bu durum tam da soyut düşünme ile ortaya çıkıyor ve bu noktada geçmişin geleceği etkileyebildiğini fark ediyoruz ya da geçmişin şu anımızı da etkileyebildiğini ve bunu nasıl önleyebileceğimizi alternatifleri düşünerek önleyebiliyoruz. Sen de bilişsel olarak böyle bir zamandan geçiyorsun. Bu yeni düşünce sistemi yani soyut düşünme ve beynimizdeki karar mekanizması daha riskli kararlar almamıza neden oluyor ve bana bir şey olmaz, ben bunu yapabilirim düşüncesini ortaya çıkarıyor. Bu durumdan kaynaklı otorite dediğimiz anne baba, öğretmenler gibi kişilerle çatışma yaşanabiliyor, çünkü bu yeni düşünce sistemi ergene otoritenin düşündüğü şeylerin yanlış olduğunu söylüyor. Kişi kendi düşüncelerini doğru olarak kabul ediyor. Dediğimiz gibi ergen yeni düşünceyle birlikte geçmiş gelecek her türlü durumu çoklu biçimde düşünebiliyor ve kendi değerlerini oluşturuyor. Değer yargılarını ve bu değer yargıları kimi zaman toplumun değer yargılarına uygun olmayabiliyor. Çatışmalar ortaya çıkabiliyor. Özellikle anne babalar ile çatışmalar çok olur ve ergenler daha çok arkadaşlarıyla birlikte olmak isterler.*

Elif: *Hı hı.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü ergen arkadaşlarında kendini bulur. Onlar da benim gibi hissediyor düşünüyor şeklinde yorumlar, ama anne baba uzaktır. Onlar, onların şu anki ergenliğini yaşamadığını düşünür. Anlamadıklarını düşünür. Sen neler düşünüyorsun?*

Elif: *Annemin anladığını düşünüyorum, ama hatta bazen şakayla karışık olarak şöyle söylüyor. Bu ergenlik nasıl bir şeyse ben hiç yaşamadım, diye. Benden de anlatmamı istiyor, nasıl bir şey olduğuna dair konuşmamı istiyor. Annemler sürekli o dönemde çalışmışlar pek bir şey bilmiyor bu konu hakkında. Dalga geçer benimle o yüzden. Kısıtlamaz annem beni. Zor bir dönemden geçtiğimi biliyor. Geçmişte neler yaşadığımı biliyor, çünkü beraber yaşadık. Nasıl hissettiğimi biliyor ve beni kısıtlamaz açıkçası.*

Psikolojik Danışman: *O zaman sen annenle çatışma yaşamaktan daha çok arkadaşlarınla çatışma yaşıyorsun.*

Elif: *Yani. Annemle de yaşarım, ama annem genelde alttan alır. Sinirlendiğinde ya da tartıştığımızda annemle hemen tekrar barışıyoruz. Annemle hiç uzun süre küs kalmayız. Küsmeyiz birbirimize açıkçası.*

Psikolojik Danışman: *Sorunlar büyümeyiz, ama tartışma yaşadığımız durumlar da var diyorsun.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Bu soyut düşünme ile birlikte bir durum daha ortaya çıkıyor. Bilişsel çarpıtma diyoruz biz buna. Aslında sağlıklı olmayan bir düşünce sistemi. Bu durum yetişkin olduğumuz zaman da devam edebiliyor. Ben bunların iki tanesinden bahsedeceğim sana. Akıl okuma dediğimiz bir bilişsel çarpıtma yöntemi var. Bu bir anda oluyor ve kontrolsüz bir şekilde gerçekleşiyor. Karşıdaki kişiye bakıyor ve bir anda şunu söylüyoruz: Kesin şunu düşünüyor, kesin benimle ilgili düşünüyor ve benimle ilgili şuna inanıyor, şimdi bana kesin şöyle bir şey söyleyecek şeklinde yorumlamalar olabiliyor bu.*

Elif: *Hı hı.*

Psikolojik Danışman: *Bu duruma akıl okuma diyoruz, çünkü karşıdaki kişiyle konuşmadık ya da karşıdaki kişi bizimle konuşmadı. Ergen kişiler tek bir veriye bakarak bütün düşünceleri ya da karşıdaki kişiyi bu veriye bakarak değerlendirebiliyor. Ergenlik döneminde bütün sıkıntıyı çıkaran, ergene haksızlığa uğradığını hissettiren en önemli durumlardan birisi buydu. Düşünelim: Karşıdaki kişiyle konuşmadık, o da bizimle konuşmadı, ama o kişiyle ilgili bir inancımız var. Karşıdaki kişinin düşüncelerini tahmin ediyorsun; şöyledir, böyledir diyerek. Bu durum da bizim karşıdaki kişiye olan davranışlarımızı değiştirmemize, ister istemez sıkıntılı durumların ortaya çıkabilmesine neden oluyor. Bu durum asıl olarak kontrolsüz olarak gerçekleşen akıl okuma dediğimiz olaydan kaynaklanıyor. Bu durum engellenebilir mi? Evet. Her akıl okuma yaptığında bunu fark edebilirsin. Sen karşıdaki kişiyle konuşmadığında ya da o kişi senle konuşmadığında aklından geçenlere bak. Akıl okuyor musun?*

Elif: *Doğru, düşünüyorum evet.*

Psikolojik Danışman: *Genelde neler düşünülüyor: genellemeler. Bir kişinin yaptığı herhangi bir durumu tüm insanlar için genellemek.*

Elif: *Hı hı evet. Evet yapıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Yaptığın bir şeyi örnek ver, hatırlat bana.*

Elif: *Sürekli olaylar yaşadığım için kimselere güvenemiyorum, bu mesela. Bunun genelleme olduğunu düşünüyorum.*

Elif kendi davranışlarına ilişkin örnekleri rahatlıkla verebilmiş ve hayatına dair sorgulamaları olmuştur.

Psikolojik Danışman: *Hayali seyirci dediğimiz bu konuda aslında kimse bakmıyordur, kimse izlemiyordur, ama ergen olan kişi tam tersine herkesin ona baktığını onu izlediğini düşünür. Çevremizdeki o hayali seyirci dediğimiz kişileri görmezden geldiğimizde ya da onların hayali olduklarını fark ettiğimizde daha çok kendimize dönüyoruz. Bir başkası için değil de kendimiz için istediklerimizi yapmaya başlıyor ve kendi arzularımızı fark etmeye başlıyoruz. Hayali seyircilerle yaşamak geçici bir süreç. Sen de yaşıyorsun.*

Elif: *Evet. Ben de yaşıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Neler yaşıyorsun sen mesela?*

Elif: *Yeni bir şey aldığımda ve onu giydiğimde herkes bana bakıyormuş gibi hiss ediyorum. Tedirgin oluyorum giyerken. Acaba giysem mi giymesem mi diye düşünüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Herkesin seni fark edeceğini düşünüyorsun.*

Elif: *Evet. Özellikle hareketlerimin. Gezdiğim dolaştığım yerlerde ya da konuştuğum zaman herkesin beni izlediğini düşünüyorum, ama kimseyi umursamamaya çalışıyorum. Evet yeni bir şey aldığım zaman birkaç kişi bakabilir, ama bu herkesin beni izlediği anlamına gelmez.*

Elif, ergenlik dönemine dair duygulardan bahsederken de kaygı ve korkularını dile getirmekten kaçınmamıştır.

Psikolojik Danışman: *Senin kaygılarının neler?*

Elif: *Benim sanırım dışlanma ile ilgili, ama onu aştım artık. 8.sınıfta yaşadığım olaydan kaynaklı kendimi dışlanmış hissediyor ve beni kimsenin anlamadığı duygusuna kapılıyordum, ama geçti o duygu.*

Psikolojik Danışman: *Hata yapma, sevilmememe ve beğenilmeme ile ilgili kaygılar da yaşıyor bu dönemde.*

Elif: *Hı hı. Evet. Oluyor*

Psikolojik Danışman: *Yaşadığın şeyleri anlatabilirsin bununla ilgili olarak.*

Elif: *Diğer kızlar beğeniliyor, ama ben beğenilmiyorum kendimi çok çirkin hissediyorum duygusu oluyor, ama hata yapmaktan da açıkçası çok korkuyorum. Yapılabileceğimi biliyorum, bir yolu olduğunu da biliyorum açıkçası. Sevilmeme evet bu duyguyu da yaşıyorum. Arkadaşlar beni sevmiyor, benimle konuşmuyor, benden nefret ediyor gibi şeyler hissediyorum bazen.*

Elif, ergenlik dönemindeki en önemli gelişim görevinin kimlik edinmekle ilgili olduğu anlatılırken konuyla oldukça ilgili görünmüş ve aktif olarak sunuma katılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Sana bir cümle tamamlama testi vermiştim ilk görüşmemizde. Senin orada verdiği bir cevap var: En büyük kabahat dünyaya gelmektir, şeklinde. Ben kimim sorusuyla ilişkilendirdiğimiz zaman bu cevap çok da önemli bir durum, çünkü kim olduğunu da sorguluyorsun.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Dünyaya neden geldim ben? Neden buradayım, ne yapıyorum?*

Elif: *Neden buradayım?*

Psikolojik Danışman: *Devam et başka?*

Elif: *Sürekli bir 'neden' sorusu var içimizde. Sorgulamak. Sorgulamayı çok seviyoruz gerçekten. Neden ben neden benim başıma geliyor ki falan gibi şeyler yaşamıştım.*

Psikoteknik bilgilendirme tamamlandığında, Eliften genel bir değerlendirme yapması istenmiş ve kendisini etkileyen bilgileri paylaşması beklenmiştir.

Psikolojik Danışman: *Benim sana ergenlikle ilgili anlatacaklarım bu kadar. Senin sormak istediğin, yaşadığın ve bunlar ergenlik dönemiyle ilgiliymiş dediğin neler var?*

Elif: *Aslında benim şu ana kadar yaşadıklarım ergenlikle ilgiliymiş. Yani sadece bende oluyor diye düşünüyordum, ama herkeste varmış. Dışarıya baktığım zaman gerçekten öyle yani. Yani ne bileyim böyle sürekli kararsızlık ne bileyim herkesin beni izleme düşüncesi ya da böyle ağlama sinirlenme hissi. Ya böyle kendine zarar verme hissi ne bileyim bunlar başkalarında da varmış. Bunu gerçekten gördüm ve bu bana şimdiki hayatıma daha çok şekil vermeme sağlayacak gerçekten, bu sunum beni çok etkiledi çünkü. Gerçekten çünkü o yetişkinliğe adım atma isteğimi şu an görüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Yalnız olmadığını fark ettin.*

Elif: *Evet yalnız değilim yalnız olmadığını fark ediyorum şimdi şöyle bir şey var hayatınızda birkaç kişi olmalı bence yalnızlık yaşanılmaz bir hayattır. Benim düşüncem bu.*

Psikolojik Danışman: *Peki, sunumdan etkilendiğini söyledin. Seni en çok etkileyen tarafı ne oldu?*

Elif: *Ya ben orada kendimi gördüm. Bazı özellikleri çok fazla cidden beni anlatıyor. Gerçekten yani, çünkü ben ergenlik döneminde neredeyse her şeyi yaşadım diyebilirim. Hani böyle çok zıt geliyor erkekler, ama çok çekici bir tarafı da var ne bileyim sürekli dışlanma kaygısı ya da herkes beni izliyor, sürekli mutsuzluk can sıkıntısı ne bileyim bunların hepsi gerçekten beni yansıtan şeyler.*

4.1.2.3.b. Üçüncü Oturuma İlişkin Değerlendirme

Derinlemesine çalışma evresi genel olarak değerlendirildiğinde kısa-yoğun-acil psikolojik danışma sürecine uygun şekilde ilerlediği görülmektedir. Süpervizör-1 ve

Süpervizör-2'nin geribildirimleri incelendiğinde her ikisinin de oturumu başarılı bulduğu, danışanın içgörü geliştirdiğini vurguladıkları görülmektedir:

"Bence gayet iyi bir psikolojik danışma oturumuydu. Diğer oturumda bu psikolojik danışmanın ona etkisini ve olumlu taraflarını söylediğinde onu cesaretlendir." (Süpervizör-2, 3. Oturum Geribildirim).

"Çok güzel bir psikoteknik bilgilendirme oldu. Süreç dinamik yönelimli kısa yoğun acil psikolojik danışma sürecine uygun çalışıldı." (Süpervizör-1, 3. Oturum Geribildirim).

Psikolojik danışman ve danışan günlükleri incelendiğinde de benzer şekilde sürecin olumlu değişimleri desteklediği görülmüştür. Ayrılık kaygısı çalışılırken dikkatli olunması gerektiği de ortaya çıkmıştır.

"Elif, yine güler yüzle geldi, görüşme konusunda motive ve istekliydi. Ergenlikle ilgili sunum yaptığımda sunumdan etkilendiğini, kendisini sunumda gördüğünü söyledi. Genel duruşu ilgiliydi. 'Anne babamın boşanması benim sorunum değilmiş, onların kendi aralarındaki bir şeymiş bunu fark ettim', 'bazen sorunlarımı büyüttüğümü görüyorum.' gibi kendinden örnekler vererek sunuma katıldı. Görüşme esnasında sallanmadı. Görüşmemiz tamamlandığında kaç görüşme kaldığını sordu, 'bir ay ara verip tekrar görüşeceğimizi hatırladığını' söyledi. 'Süreci bitirmek için neredeyse hazır olduğunu' söyledi çıkarken. Elif'i psikolojik danışma için yönlendiren öğretmenler bana teşekkür ettiler. Elif'in arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirdiğini-eskisi kadar içe kapanmadığını dile getirdiler. Okul psikolojik danışmanı, senin gelmeni hevesle bekliyor ne zaman geleceğini bana soruyor, şeklinde cümleler kurdu. Elif'le terapötik ilişkimizin sağlam olduğunu ancak ilerleyen süreçte ayrılık kaygısı yaşayabileceğini düşünüyorum, ayrılık kaygısını iyi çalışmalıyım." (Psikolojik Danışman Günlüğü, 3. Oturum)

"Bugün de kendimi diğer haftada olduğu gibi çok iyi hissediyorum. Açıkçası bu geçen bir hafta boyunca hiç ağlamadım. Bu sanırım bir gelişme. Bugünkü görüşmemizde Canan Hoca bana bir sunum yaptı. Ergenlikle ilgili bir sunum. Bu sunum sanırım tamamen beni anlatıyor. Ergen olduğumu kabul ediyorum, ama bu kadar olabileceğimi hiç düşünmemiştim. Bilmediğim pek çok şeyi öğrendim. Bu sunumdan sonra açıkçası her şeyi kafama takmayacağım sanırım. Bunu başarabilirim. Evet, yapabilirim. Şu anda kendimi bir lunapark treninde gibi hissediyorum. Yokuş aşağı düşüyorum dostum. Hiçbir şey

umurumda değil. Ne geçmiş, ne gelecek. Sadece anı yaşıyorum. Bu iyi..." (Danışan Günlüğü, 3. Oturum)

4.1.2.4. Dördüncü Oturuma İlişkin Bulgular

Diğer oturumlarda olduğu gibi, önceki oturumlarla bağlantı kurularak danışma süreci başlatılır. Bu oturum gerektiği takdirde başka müdahalelerin yapılacağı, iç görülerin artırılacağı bir oturumdur. Derinlemesine çalışma evresindeki farkındalıklar vurgulanır. Sonlandırmaya ilişkin ayrılık kaygısı çalışılır ve değişim için gerekli olan farkındalık cümleleri üzerinde durulur. Kapsamlı bir özetle danışanın şimdiye kadarki oturumları gözden geçirilir. Sosyal mesafe bu oturumda yakınlaştırılabilir, böylelikle eşitler ilişkisine geçilerek psikolojik danışma sürecinin başarıyla tamamlandığı mesajı danışana iletilir. Ayrılık kaygısının da çalışıldığı bu oturumda, danışanda gerileme gözlemlenebilir, ancak bu gerilemenin ayrılık kaygısıyla ilişkili olduğu ve çalışmasının gerekliliği psikolojik danışmanın sorumluluğundadır.

4.1.2.4.a. Dördüncü Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Geçen oturumumuzda ben sana ergenlikle ilgili bir sunum yaptım ve sen kendinle ilgili değişimleri vurgulamıştın. Diğer oturumlarla da birlikte düşündüğümde mükemmel arkadaş beklentini aslında kırdığını söyledin, çünkü "herkesin mükemmel olamayacağını, insanlarla ilişkileri gerçekçi biçimde nasıl kurman gerektiğini fark ettiğini ve yeni yollar denediğini" söylemiştin. Hayallerinle ilgili konuşmuştuk, kendini nerede görmek istediğinle ilgili. Üniversitede psikolojik danışman olmak için okumak istediğini söylemiş, aynı zamanda sanatsal ve sportif faaliyetlerle de ilgilenmek istediğinle ilgili hayal kurmuşsun. Benim de üniversiteyi kazandığımda yaptığım ilk iş tiyatro kulübüne yazılmak olmuştu. Üç yıla yakın bir süre amatör olarak tiyatro yapıp sahneye çıktım (Gülümsüyor bunu söylediğimde). Dört yıl boyunca da masa tenisi oynadım, sanatsal ve sportif faaliyetlerle ilgilenmek benim de en büyük hayallerimdendi. Ben gerçekleştirdim, bu biraz da bayrak değiştirmek gibi sıra sende.*

Elif: *Evet.* (Gülümsüyor)

Psikolojik Danışman: *Kararlı bir duruşun var. Sen değişim için yeni yollar keşfediyorsun, bu da ne kadar cesur olduğunu gösteriyor aslında. Ailenle ilgili konularda da kararlı duruşunu koruyabiliyorsun artık.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *"Kendini artık birey olarak görebildiğini, annenle babanın arasında kalan biri olmak istemediğini ve anne babanın sorunlarını kendilerinin halletmeleri gerektiğini" söylemiştin, böyle bir karara vardığını hatırlıyorum.*

Elif: *Hıhı.*

Psikolojik Danışman: *Anne babanla ya da arkadaşlarınla ilgili konularda kendini tekrar kötü hissedebileceğin zamanlar olacak bu görüşmeler bitse de, çünkü sorunlar hayatta her zaman varlar. Sorunları bir bıçakla kesip atamıyoruz. Baş etme yollarımızı geliştirebiliyoruz yine de. Baş etmek evet zor olabiliyor, yorucu ve sıkıcı olabiliyor. Ben bu zamana kadar senin ne kadar kararlı olduğunu, cesaretini ve değişim için istekliliğini gördüm. Sorunlar zor olsa da baş etme gücü ve cesareti sende var. (Kafasını sallıyor onaylıyor). Değişim için gereken zekâ da var bunlar da senin değişimini daha kalıcı yapacaktır diye düşünüyorum açıkçası. Elif, benim bu söylediklerime eklemek istediğin ne varsa ekle, çıkartmak istediğin ne varsa çıkart değiştirmek istediğin yerleri değiştir. Söz sende.*

Elif: *Imm açıkçası değiştirmek istediğim bir yer yok, ama hani sorunlar olacaktır dediniz ya ben de arkadaşlarımda büyük bir sorun yaşıyordum şu sıra. Ben hiç beklemediğim bir tepki aldım arkadaşlarımdan kendimi şu an çok kötü hissediyorum. Tüm gün boyunca ben sizinle konuşmayı istedim açıkçası. Şimdi şöyle bir şey var hocam ee biz bir tane arkadaşımınla kavga ettik. Ben defalarca özür dilememe rağmen o beni affetmemeyi tercih etti. Ben de tamam dedim hiç sorun değil falan dedim. Dün okul açıldı geldik falan ben tekrar özür diledim, ama kabul etmedi. Ben kenara geçtim başka bir arkadaşım vardı oturdum yani bayağı bir canım sıkıldı, çünkü annemle de kavga etmişim evde babamdan dolayı bir sorun olmuştu, her şey üst üste geldi açıkçası bir an böyle. Sonra çok yakın iki tane arkadaşım var demiştim ben size. Onlar falan ben*

orada ağlarken gelip o kavga ettiğim arkadaşımın güldüleri ve bu beni açıkçası çok fazla kırdı. Biz sabah mı tartışmıştık zaten dün, sonra üç saat falan benimle bir kelime bile konuşmadan yüzüme bile bakmadan günü geçirdiler. Yedi kat yabancı bir insan gelip bana Merve neden böylesin neden üzgünsün diye soruyorsa senin neler neler yapman gerekiyor ki ben senin için ateşe bile atlanmış insanım. Arkadaşlarıma bunları söyledim. Ben senin için her şeyi yapmış insanım dedim, yaptığıma inanıyorum, elimden geleni yaparım yani ve kalkıp onların bana böyle davranması beni o kadar fazla kırdı ki ve de bunu alaycı bir şekilde öğleden sonra düşünmüşler bayağı bir, eve gitmişler, evet Elif biz sana çok yanlış yaptık biz sana şöyle yaptık biz sana böyle yaptık, gelmiş böyle yüzüme küfreder gibi böyle söylüyor.

Elif, neredeyse nefes almadan yaşadığı şeyleri anlatarak aslında sürecin sonlanmasına ilişkin ayrılık kaygısını gündeme getirmiştir. Yaşadığı sorunlar üzerinde durmaktansa sorunlarla baş etme becerileri ve her zamankinden farklı neler yaptığı üzerinde durularak değişim noktaları vurgulanmıştır.

Elif: *Ben gecelere kadar onunla konuştum sırf teselli etmek için. Elimden gelen her şeyi yaptım ve ben kesinlikle anneme de söyledim, teyzeme de. Teyzem dedi ki o kızlarla bir daha kesinlikle konuşma, en kötü gününde böyle yapabiliyorsa diğer günlerinde neler yapmaz dedi.*

Psikolojik Danışman: *Peki sen ne düşünüyorsun?*

Elif: *Ben yaptıklarına açıkçası onun için yaptıklarına pişmanım hani tekrar olsa cidden yakınsam yaparım ama ben bu hareketi hak edecek bir şey yapmadım. Ben bu sorunla ilk başta karşılaştığımda dedim ki Elif dedim sen bu sorunu aşabilirsin yapabilirsin ben kendimde bu gücü görüyorum açıkçası. Ve hala da başarabileceğime inanıyorum. Çok fazla kırıldım çünkü bu benim canımı çok fazla acıttı evet ama eskisi kadar değil. Kendimde bu değişimi gördüm yani. Ben eskiden olsa oturur saatlerce ağlardım, ama şimdi sadece açıkçası iki tane gözyaşı döktüm.*

Psikolojik Danışman: *Yoğun duygular yaşamışsın gibi görünüyor, bunlarla baş etmek için de çabalamışsın aslında. Tebrik ederim seni, çünkü sorunlar olabilir hayatımızın bir yerinde yine de, daha önce dediğim gibi sorunlarla baş*

etmek kısmı artık senin de öğrendiğin bir şey. Senin buradan aldığın şeyler oldu ve deniyorsun hayatında. Kararlarını ona göre veriyorsun, bu sorunlar olsa bile nasıl çözüm yolları bulacağını nasıl karar vereceğini tamamen sen belirleyeceksin bundan sonrası için. (Gülümsüyor). Yaşadıklarını bana anlatmak için beklemişsin, bunları anlatmak rahatlık verebiliyor bunun farkındayım, demiştin ya hani ben de o koltukta oturdum ve sürecin nasıl işlediğini biliyorum. Aldığım psikolojik yardım biterken evet terapi bir yere kadar bundan sonrası sadece benim, bundan sonrasını kontrol edebilirim düşüncesi oluşmuştu mesela bende, ve kendi adımlarımı atmaya başlamıştım. Benzer bir süreçten sen geçiyorsun ve oturumlarımız sona yaklaştı, sen bu sırada yeni problemlerle karşılaşmışsın, yine karşılaşabilirsin.

Elif: *Olmaya devam edecek, edebilir. Ara tatilde kendimi bayağı bir topladım. Böyle kendimle ilgili cidden böyle keşfettim diyebilirim. Ben kendimle ilgili bu kadar şey düşünmüyordum açıkçası çok farklı şeyler keşfettim kendimle ilgili ve bu bana çok iyi geldi. Kendimi öyle bir onardım ki artık.*

Psikolojik Danışman: *Paylaşsana biraz bunları neler keşfettin?*

Elif: *Mesela ben bu olay olduğu zaman ben kendimin ne kadar güçlü olduğunu daha yeni fark ediyorum, başka özelliklerim de var. Mesela umm nasıl desem ki artık ben şunu keşfettim artık ben sorunlarımı o kadar kafaya takmayabiliyormuşum. Bu kadar yani bir sorun olduğunda o kadar üstüne cidden gidiyorum ben bunu yapacağım diyorum ve başarıyorum. Bu gücü kendimde göremiyordum ben. Bu özelliğimi yeni keşfettim. Cidden mutlu olmak istediğimde mutlu olabiliyorum. En ufak bir nedenle böyle üzülebiliyordum eskiden, ama şimdi ufak bir nedenle mutlu olabiliyorum. Kendime mutlu olmak için zamanlar yaratabiliyorum açıkçası.*

Psikolojik Danışman: *Sorunlar olduğunda bu sorunlarla baş etmek için neler yaptın?*

Elif: *Şimdi şöyle oldu. İlk başta oturup düşünüyorum. Cidden böyle düşünüyorum artık hiçbir hareketimi düşünmeden yapmıyorum. Hiçbir adımımı düşünmeden atmıyorum, çünkü düşünmeden yaptığımda cidden*

kendime zarar vermiş oluyorum. O zaman çok öfkeliysem bir söz söylemiş oluyorum ve onu geri alamıyorum. İlk önce düşünüyorum falan sonra hangisi benim için doğruysa onu yapıyorum ya da bazen böyle zamana yayıyorum. Üstüne gitmemeyi amaçlıyorum açıkçası.

Psikolojik Danışman: *Hıhım, burada öğrendiğin şeyleri düşündüğünde neleri kullanıyorsun?*

Elif: *Imm ben burada kesinlikle sorunlarımı çözmeyi öğrendim. Şöyle bir şey hayatımda uygulamaya geçirdim. Mutlu olmayı, kendime zaman ayırmayı öğrendim. Hani böyle sürekli ailemle ilgili sorunları falan düşünüyordum yani kendimde değildim açıkçası. Şimdi kendimi daha iyi görebiliyorum ve dönüp baktığımda o ben değilmişim gerçekten o zaman çok saçmalamışım gerçekten, şimdi bunu görüyorum ve de bunu uygulamaya geçiriyorum. Geçiriyorum yani bir şekilde.*

Psikolojik Danışman: *Geçmişle şu anı ve gelecekte ne yapmak istediğini değerlendirip birbirine bağlayabiliyorsun.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Haftaya sonlandıracağız görüşmelerimizi ve bir ay sonra tekrar görüşeceğiz. Buradaki görüşmelerin bitmesiyle ilgili düşüncelerin neler?*

Elif: *Sonuçta şimdi şöyle bir şey var. Eninde sonunda bitecek, çünkü bitmeyen bir şey yok, bir süreçten geçiyoruz, hayatımızda her an farklı bir şey oluyor ve sonunda bitiyor. Bitmesi de gerekiyor açıkçası, çünkü ben buna alıştıysam sürekli buna bağlı kalacağım. Bu oturumlara bağlı kalacağım ve de hayatımda açıkçası kendi adımlarımı atamayacağım. Bir şekilde sürekli yanımda birilerinin olması gerekecek.*

Psikolojik Danışman: *Cümlelerinden çok etkilendim. Bir şeyleri bırakıp yeni şeylere başlamak dediğin şey tam da böyle bir şey. Bir kapıyı kapatırken diğer kapıyı açıyoruz ve bu da hayatımızı devam ettirmemizi sağlıyor. Gelecek için adımlar atabiliyoruz. Sen de bunu yapmak istediğini söylüyorsun.*

Elif: *Evet. Yapabileceğime inanıyorum, çünkü geçmişe baktığım zaman açıkçası kazandığım pek bir şey yok. Kaybedecek de pek bir şeyim yok en fazla ailem var. Ancak kazanabileceğim kocaman bir gelecek var ve benim bunun için çabalamam lazım, çünkü cidden çok fazla hayalim var, şu on beş tatilde bile çok fazla hayal kurdum. Onları gerçekten gerçekleştirmek istiyorum. Bunun için çabalayacağım. Kesinlikle vazgeçmeyeceğim.*

Psikolojik Danışman: *Peki, bu oturumları bitirdikten sonra tekrar bir psikolojik danışma alacak olsan hangi konuda psikolojik danışma almak isterdin?*

Elif: *Ailemle ilgili sorunları bitirdim açıkçası. Böyle umm tekrar bir psikolojik danışma alacak olsam. O anki hayatıma bağlı bilmiyorum. Açıkçası şu an tam olarak düşünemiyorum. Açıkçası şu ana kadar yaşadıklarım da yani sonuçta ben on beş yaşında bir insanım. Yaşamam gerekiyor diye düşünüyorum. Herkes yaşıyor bunun için pek şey yapmam aslında psikolojik danışmaya gerek yok benim halletmem gerekiyor. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda bir arkadaşımın olması gerekiyor. Psikolojik danışma ilerde belki böyle ee nasıl desem tam olarak kestiremiyorum bilemiyorum yani.*

Psikolojik Danışman: *O zaman şu anki sorunlarının üstesinden gelebildiğine inanıyorsun.*

Elif: *Evet evet. Şimdi şöyle bir şey var. Ben arkadaşımınla kavga ettiğim zaman, yalnız olduğum süreçte düşündüm. Yalnız olduğum süreçte düşündüm ben bunu yapabilirim, ben bunu başarabilirim. İstedğim kadar canım acısın istediğim kadar canım yansın ben bu durumun üzerine gideceğim ve bu durumu aşacağım. Ne zamana kadar Canan Hoca'yla görüşebilirim ki Canan Hoca ne zaman kadar bana yardımcı olabilir ki. Sonuçta hayata yalnız devam edeceğim ve bu sorunu yalnız aşmam gerekir.*

Elif, arkadaşlarıyla yaşadığı sorunu tekrarlayınca, geçen oturumlardan öğrendiği şeyleri de kullanarak olayı değerlendirmesi istenmiş ve süreç Elif'in yaşadığı olayı anlamlandırması ve yeni içgörüler edinmesiyle birlikte sonlandırılmıştır.

Psikolojik Danışman: Yaşadıklarını ergenlik dönemi ile ilgili değişimlerle ilişkilendirecek olsan neler söyleyebilirsin bu sorun hakkında?

Elif: Sorun tamamen o arkadaşımın benim aramda. Diğer arkadaşlarım duruma hiç karışmadılar, aramızı düzeltmeye falan çalışmadılar. Açıkçası aramızı düzeltmelerine gerekecek bir durum da yok aslında. O da böyle düşündü, çünkü ben onu hatamı kabul ettim zaten. Defalarca özür diledim adım attım. Arkadaşım durumu kendi üzerine alınmış. Sen bana neyi imâ etmeye çalışıyorsun, sen bana şöyle demeye mi çalışıyorsun gibi bir tavır sergiledi. Bir anda böyle olması beni şaşırttı. Çok fazla alingan ve olayı çok fazla büyüttü. Benim onu sırtından vurduğumu söylüyor. Açıkçası ben de o kadar umursamıyorum. Ortada bu kadar büyütülecek bir durum yok aslında. Olayı bu kadar büyütmesine anlam veremiyorum. Gereken her şeyi söyledim. Özür diledim. Hatta telefon ettim. Telefonu açtı ve yüzüme kapattı. İster istemez benim de bu konudaki şevkimi kırdı. İsteddiği kadar alınmış olabilirdi, ama defalarca özür diledim. Hiç olmazsa nezaketen özürümü kabul etmesini beklerdim. Ben kendimi onun yerine koyarak düşündüm. Aslında bu nedenle kendimi suçlu görüyorum. Kendimi arkadaşımın yerine koyduğumda her insanın şaka kaldıramadığı fark ettim. Bu onun yapısı, ama fazla büyüttüğünü düşünüyorum ben onun yerinde olsaydım bu kadar büyütmezdim.

Psikolojik Danışman: Herkes birbirinden farklı ve sen bu farklılıklarla yaşamayı öğreniyorsun aslında. Arkadaşlarından farklı olarak sen ergenlik dönemi özelliklerini biliyorsun, olumsuz düşüncelerin nasıl birdenbire akla gelebildiğini biliyorsun ve bunları kontrol edebilmek için yeterli güce sahip olduğunu da biliyorsun. Kendini birey olarak başkalarının karşısında gösterebileceğini biliyorsun. Bütün bunlara sen sahipsin artık. Düşünsene değişim tamamen... (Cümlemi kesip tamamlıyor)

Elif: Benim elimde.

4.1.2.4.b. Dördüncü Oturuma İlişkin Değerlendirme

Ayrılık kaygısının çalışıldığı ve olumlu değişimler üzerinde durulan bu oturum genel olarak değerlendirildiğinde süpervizörler tarafından başarılı bulunmuştur.

"Gayet iyiydi, ayrılık kaygısını da çalıştın, danışanın artık gitmeye hazır."
(Süpervizör-2, Geribildirim - 4. Oturum)

Psikolojik danışman günlüğü incelendiğinde, olumlu değişimlerle birlikte danışana dair transferans noktalarının da fark edildiği görülmektedir.

"Bugün, Elif değişim noktalarından bahsederken keyifliydi. Sorunların kimi zaman olabileceğini, ancak bunların üstesinden gelebileceğini fark etmesi içgörüsünün yüksek olmasından dolayı hızla gerçekleşti. Sorun olarak bir olay getirdiğinde, neler olduğunu ayrıntısıyla öğrenmek istemedim ve öncelikle neleri farklı yaptığını vurgulayarak Elif'i ayrılığa da hazırlamanın önemli olduğunu düşündüm. Anamnez görüşmesinde Elif, teyzesine her şeyini anlatabileceğini söylemişti ve Süpervizör-2 teyzeyle bir transferans olabileceğini dile getirmişti. Bu görüşmenin başında yaşadığı sorun karşısında teyzesi Elife arkadaşlarıyla sakın görüşme mesajı vermiş. Görüşmenin sonundaysa "sizce ben ne yapmalıyım, onlarla görüşeyim mi?" şeklinde bir soru sordu. Bu soruyu ne benim ne de başka birinin cevaplayabileceğini, şimdiye kadar öğrendiklerini de kullanarak ne istediğine kendisinin karar vermesinin önemli olduğunu ve sorumluluk alması gerektiğini vurguladım. Oturumlar arasında şimdiye kadar teyzeyle ilgili herhangi başka bir veri gelmediği için, böyle bir aktarımla karşılaştığım için şaşırdım. Oturumun genel olarak başarıyla geçtiğini düşünüyorum. Sonlandırma için Elif'in annesini ve okul psikolojik danışmanını da görüşmeye davet etmek istediğimi söylediğimde, bunu olumlu karşıladı ve çok iyi olacağını söyledi. Haftaya danışan ve anne günlüklerini alacağım için heyecanlıyım. Son testleri de merak ediyorum." (Psikolojik Danışman Günlüğü, 4. Oturum)

Danışan günlüğünde de, psikolojik danışman günlüğü ve süpervizör geribildirimleriyle paralel olarak Elif'in olumlu değişimlere ve aylık kaygısına odaklandığı görülmüştür.

"Açıkçası bugünkü görüşmemizde daha olgun olduğumu düşünüyorum. Önceki görüşmelerimizde sürekli bir çıkmaza giriyordum ve nasıl geçeceğimi bilmiyordum. Şimdi daha iyiyim ve başarabileceğime inanıyorum. Bu özgüvenle konuştum bugün. Ben bile kendime inanmıyorum, bu kadar kısa sürede buraya nasıl geldiğimi bilemiyorum, ama şunu biliyorum ki bu süreçte Canan Hoca'm hep yanımdaydı. görüşmemiz haftaya bitiyor, biraz üzülüyorum ama bu terapi bitmezse ben ona bağımlı kalırım ve sorunlarımı kendi başıma çözemem. Canan Hoca'nın da gitmesi gerekiyor. Ben bunu biliyorum ve buna

hazırım. Bir şekilde devam etmeli hayatım ve ben buna şimdiden başladım (: " (Danışan Günlüğü, 4. Oturum)

4.1.2.5. Beşinci Oturuma İlişkin Bulgular

Sonlandırmanın gerçekleştirileceği bu oturumda, danışandan tüm süreci değerlendirmesi beklenir. Eşitler ilişkisiyle birlikte sürecin başarıyla tamamlandığı vurgulanır. Danışanlar genellikle bir ay aradan sonra görüşüleceğini duyduklarında kötü hissettiklerinde iletişim kurabilmenin yollarını aramaktadırlar. Böyle anlarda danışanın bağımlı olmaktansa baş etme becerileriyle kararlar alıp uygulamasının daha sağlıklı olduğu belirtilir. Danışanın psikolojik danışma sürecine başladığı an ile bu son arasındaki fark ve olumlu değişim üzerinde durulduktan sonra olumlu duygularla süreç sonlandırılır (Bellak, 1992, s. 33). Bu çalışmada son testler uygulandıktan ve bir ay sonra görüşmek üzere sözleştikten sonra süreç sonlandırılmıştır.

4.1.2.5.a. Beşinci Oturum Süreci

Sonlandırma oturumuna; Elif, Elif'in annesi, okul psikolojik danışmanı birlikte katılmışlardır. Görüşmenin ilk yarısında Elif'in annesi ve okul psikolojik danışmanına çalışma hakkında kısaca bilgi verilmiş daha sonra katılımcılardan Elif hakkındaki gözlemlerini paylaşımları istenmiştir. Görüşmenin ikinci yarısında ise Elifle tek görüşülmüş ve süreç içindeki değişimler bir kez daha vurgulanarak danışanın olumlu duygularla süreçten ayrılması desteklenmiştir.

Psikolojik Danışman: *Elif ile görüşmelerimiz sırasında neler yaptığımız hakkında kısaca bilgi vereceğim sizlere. İlk görüşmemizde daha çok soru cevaplarla Elif'in nelere ihtiyacı olduğunu öğrenmek istedim. Benzer şekilde arkadaşlık ilişkilerini konuştuk. Annesiyle ve babasıyla arasındaki ilişkileri konuştuk ve burada bu sorunları nasıl çözebileceğimizi çeşitli yönleriyle ele aldık. Elif'in artık ilk görüşmemizden farklı olarak yapabiliyorum, değiştim diyebileceği şeyler var. Şu an öncelikli olarak sizin neler fark ettiğinizi konuşalım istiyorum. Elif'e dair farklı gelen artık şunu daha farklı yapıyor dediğiniz neler var?*

Anne: *Hocam imm derslerine karşı biraz daha yoğunlaşma var. Kendine yakıştırmadı Elif aldığı karneyi. Bu bana göre değil dedi. Sorumluluk aldı ve*

bu benim çok hoşuma gitti, inşallah dedim. Ben önceden sınıftaydım, ama diyor, sınıftaydım sadece diyor. Şimdi "daha çok katılmak istiyorum çalışıyorum." diyor, hoşuma gitti yani. Babasıyla olan ilgili şeylerde o sizin işiniz, o sizin probleminiz diyor, babasıyla arasını da kendi bilir konuşsun diye de zorluğum yok. Onunla konuştuğum zaman ben dağılıyorum diyor, ama iyiye doğru yönelme çok oldu. Onu halletti. Önceden zannediyordu ki sadece bizim başımıza geliyor, ama şimdi fark ediyor ki bizden zor durumda olanlar da var.

Anne, diğer çocuklarıyla olan sorunları hakkında da konuşmak istemiş, ancak sürecin dağılmaması için konu tekrar Elif'e çekilmiştir. Görüşmelerin başında annenin yazılı izni alınırken, boşanma sürecinden kaynaklı sorunları için psikolojik yardım alabileceği yerlerin listesi verilen anne iş yükünden dolayı psikolojik destek alamamıştır. Okul psikolojik danışmanı ile görüşmesi sağlanarak çocukları hakkında konuşması desteklenmiştir.

Anne: *Babasıyla da telefonda konuşuyorum ben. En azından kendileri normal bir şey olduğunu anlasınlar diye, diğer çocuklarımın yanında da babalarıyla konuşuyorum yani, ama ne kadar yardımcı olabiliyorum bilmiyorum. Benim de bilmediğim size sormak istediğim çok şey var. Ben ne yapabilirim, nasıl davranabilirim diye, çünkü bununki farklı öbürününki farklı, birbirleriyle de çok çatışıyorlar şimdi.*

Psikolojik Danışman: *Benzer bir gelişim dönemindedeler, elbette kimi zaman çatışmalar olacaktır. Bırakın olsun da. Böylelikle kendi aralarında halledebilmeyi de öğrenebilirler. Çok da müdahil olmayın. Kendi sınırlarını, ev içinde kendileri belirleyebilirler. Diğer çocuklarınıza dair yine hocamla da (okul psikolojik danışmanını gösteriyorum, o da onaylıyor) konuşabilirsiniz. Şimdi tekrar Elif ile ilgili konuşmaya devam edelim. Hocam, sizin Elif ile ilgili fark ettiğiniz şeyleri öğrenmek istiyorum.*

Ali Hoca: *Elif imm daha önce biz, o zamanlar konuştuğumuzda Elif hep bir karamsar, kararsız kendisiyle ilgili kararları vermeyi sürekli geciktiren biriydi. Ders içerisindeki katılımı, genel olarak sınıfta olurdu, ama bakışı ilgisi sınıfta yokmuş gibiydi. Şimdilerde üç gündür alan seçimiyle ilgili çalışıyorum sınıflarda, Elif öncekine göre daha cevval böyle, daha sıcakkanlı bakıyor, daha*

ilgili. Mesela daha önceki Elif olmuş olsaydı, en azından on kere benim yanına gelirdi, hocam ne yapacağım hocam nasıl olacak hocam şöyle mi olurdu hocam böyle mi, çok kafam karışık kararsızım deyip bir anda kafa öne eğilirdi, ama artık Elif kendi sorumluluklarını üstüne alıyor, daha kararlı. Ne istediğini belirleyip karar verebiliyor, yani en azından vermese dahi kendisini bu yönde çok güçlü hissediyor. Sorumluluk alabileceğinin de farkında. Diğer hocalarla da görüştüğüm kadarıyla derse ilgisinin arttığından bahsediyorlar, artık sadece beden olarak değil algı ve ilgi olarak da birçok hocanın olumlu gözlemleri var. Arkadaş ilişkileriyle ilgili hiç görüşmedik, siz başlayınca biz bıraktık görüşmeleri. Yine de arkadaşlarıyla arasında da bir olumsuzluk gözlemedim. Bu süreç boyunca hiç problem çıkmadı gibi geliyor bana. Oldu mu?

Elif: *Aslında oldu, ama sorun değil artık, çözebiliyorum.*

Psikolojik Danışman: *Var olan sorunları çözebildiği için artık belki de daha az sorun gözlemler oldunuz siz de.*

Ali Hoca: *Kendi başına karar verebiliyor öncekine göre daha net düşünebiliyor. Bu alan seçimi daha önce olmuş olsaydı dediğim gibi hayatta yapamazdı.*

Anne: *Şimdi biraz daha şey evet hocam çok karamsardı bir şey yapma konusunda. Şunu yapayım yok yapmayayım sürekli böyle bir şeyler vardı yani.*

Ali Hoca: *Ve sürekli bir şey yapamama olayı vardı.*

Anne: *Sanki kendisinde o yapabilecek gücü göremiyordu.*

Elif'in annesi ve okul psikolojik danışmanı dışarı çıktıktan sonra Elif'in duygu ve düşünceleri üzerinde durulmuştur. Böylelikle süreç yeniden gözden geçirilmiş, olumlu değişimler vurgulanmıştır.

Psikolojik Danışman: *Nasıldı burada olup söylenenleri duymak?*

Elif: *Hocam çok iyiydi, iyi hissettim. Annemin benim hakkımdaki düşüncelerini gerçekten merak ediyordum. O kadar söylemiyordu benim yanımdayken, ama burada söylemesi gerçekten gurur verici.*

Psikolojik Danışman: *Gururlandın, ne güzel. Sen öğrendiklerini dışarda denediğini söylüyordun. Bu denediklerinin aslında ne kadar görünür olduğunu fark ettik bugün.*

Elif: *Evet*

Psikolojik Danışman: *Bu sürece dair senin söylemek istediğin neler var? Buradan öğrendiklerini, buradan aldıklarını toparlayacak olsan bana neler söyleyebilirsin?*

Elif: *Ben ilk başta kesinlikle sorunlarımı çözmeyi öğrendiğimi düşünüyorum. Geçen hafta söylemiştim size hani arkadaşlarım böyle böyle konuştuk demiştim ve de gerçekten zamana ihtiyacım olduğunu gördüm. Bir zamana yaydım bu olayı sonra tekrar onların tarafından bakmaya çalıştım hani evet yaptıkları hatayı söyledim kendilerine. Bu hatayı onlar da kabul etti, tekrar özür diledi. Ben de o kadar katı olmamayı düşündüm ve özürlerini kabul ettim şimdi normal konuşuyoruz. Öyle yani, kesinlikle sorunları çözmeyi öğrendim.*

Psikolojik Danışman: *Hayatına bir ara renk eklemeyi öğrendin aslında. Ne tam siyah ne tam beyaz bir yaşantı var. O ara renkleri kullanabilmeyi öğrendin.*

Elif: *Aynenn. Evet şimdi şöyle ciddi şu an bakıyorum da eski ben yok gerçekten. Hani ben Ali Hoca'nın dediği gibi çok karamsar bir insandım sürekli negatif enerji veren biriydim. Şimdi arkadaşlarımı ortamı hep ben güldürüyorum bu çok gurur verici. Ben sürekli gülmeye odakladım kendimi, sürekli böyle ağlamak değil de hani her insan ağlayabilir sonuçta ben ağlarken yalnız olmak istiyorum. Kimsenin yanında ağlamayı düşünmüyorum hani. Derslere de sürekli katılıyorum. Geçen seneye bakıyorum da hani ben derslerde sürekli susardım ve dersler benim için çekilmez hale geliyordu dersin bitmesini bekliyordum, ama şimdi bitmesin diye uğraşıyorum açıkçası. Çok eğlenceli oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Karamsar görüntün değişti daha güler yüzlü görünüyorsun artık, seninle konuşurken gözlerinde bir ışıltı görebiliyorum. Tüm bunları sen o kadar kararlı o kadar cesur bir şekilde dışarıya da yansıtın ki, kendinle ilgili bu gücü de fark edebildin. Değişim için senin kararlılığın önemliydi ve sen kendindeki değişimleri gerçekleştirdin. Burada öğrendiğin şeyleri dışarıda kullanabildin. Artık o ihtiyar adam genç yolcu hikâyesine dönecek olursak, trenimiz yavaşlıyor, bir süre sonra duracak ve yollarımız ayrılacak. Bundan sonra sen devam edeceksin, karşılaştığın sıkıntılarla baş etme yolları bulacaksın. Hazır mısın buradaki görüşmelerimizi bitirmeye?*

Elif: *Evet. Evet bayağı kendimi hazırladım.*

4.1.2.5.b. Beşinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Psikolojik danışman günlüğü incelendiğinde sonlandırma oturumuna ve danışanın değişime odaklanıldığı görülmektedir. Danışanın bu oturuma dair günlüğü bulunmamaktadır. Süpervizörlerin geribildirimleri de, ortak şekilde sürecin başarıyla tamamlandığını, değişimin kalıcı olup olmadığına ilişkin izleme görüşmesini beklediklerini vurgulamaktadır.

"Elif, ayrılık kaygısının üstedinden geldi. Bugün annesiyle ve Ali Hoca eşliğinde görüştük. Kendisine ilişkin değişimleri duymanın ona iyi geldiğini söyledi. Annesinin ve Ali hocanın farkındalıkları değişimin kalıcı olmasını destekleyecek gibi görünüyor. Görüşmeden ayrılırken Elif, görüşme içeriklerini bir çalışmamda kullanacağım için mutlu olduğunu, başkalarının da değişebileceğine inanmalarını sağlamanın kendisi için önemli olduğunu söyledi. Bunu duyduğum için hem şaşırdım hem mutlu oldum. Yaptığımız işe inanmış olması, kendi değişimine inanmış olması ve başkalarına da bu inancı verebilecek gücü olması benim için çok değerli. Elif, harikasin." (Psikolojik Danışman Günlüğü, 5. Oturum)

4.1.2.6. Altıncı Oturuma İlişkin Bulgular

İzleme görüşmesi olarak tanımlanan bu görüşmede, kazanımların kalitesi değerlendirilir. Danışanın daha farklı bir çalışmaya ihtiyaç duyup duymadığı sorgulanır ve gerekirse yönlendirme yapılır. Son oturumda olduğu gibi danışanın olumlu değişimleri

üzerinde durulur ve kısa-yoğun-acil psikolojik danışma süreci olumlu duygularla tamamlanır.

4.1.2.6.a. Altıncı Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Yaklaşık bir buçuk ay sonra yeniden karşı karşıyayız. Seninle son görüşmemiz on yedi şubat gibiydi. Aradan zaman geçti. Sen tek başına devam edeceksin, neleri yapabileceğine odaklanacaksın, neler oluyor hayatında ya da karşılaştığın problemleri nasıl hallediyorsun diye bir ay sonra konuşacağız deyip ayrılmıştık. Şimdi sana sorum şu: Sen bu bir buçuk ay içerisinde neler yaptın, nasılsın?*

Elif: *Açıkçası çok bir şey yapmadım. Pek çok durumla, sorunla karşılaştım bu arada, karşılaştım, ama çok üzüldüğüm bir durum olmadı. Böyle bir şey yaşamadım.*

Psikolojik Danışman: *Karşılaştığın sorunlarla nasıl baş ettin?*

Elif: *Aslında en baştan soruna katlanılmıyor diye düşünmemek gerekiyormuş. Düşününce sorun kendiliğinden çözülüyormuş. Ben de öyle yaptım. Ne yapabilirim gibisinden düşündüm ve akışına bıraktım biraz. Zaman geçtikçe olaylar kendiliğinden düzelmeye başlıyor.*

Psikolojik Danışman: *O zaman çok hızlı tepkiler vermemeyi denedin. Bunuaergenlikle ilgili konuşurken değinmiştik. Ergenlikte çok aceleci tepkiler verilebiliyor, hızlı ve olumsuz kararlar alınabiliyor diye. Sen olay hakkında karar vermeden olayı düşünüp, bilişsel bir çarpıtma yapmadan yani daha sağlıklı düşünüp ondan sonra bıraktın olayı neler olabileceğini görmek için.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Peki. Annenle aranız nasıl, neler yapıyorsunuz?*

Elif: *Annemle aramız şu an pekiyi değil. Neden ben de bilmiyorum. Şu an aramız soğuk gibi. Kardeşlerimle aramız iyi. İyi geçiniyoruz. Hafta sonları evde değilim o yüzden pek konuşmaya zamanımız da olmuyor açıkçası.*

Psikolojik Danışman: *Annenle aradaki soğukluğu neye bağlıyorsun?*

Elif: *Bu benden de kaynaklanıyor olabilir. Bazen çok fevri tepkiler verebiliyorum. Bağırabiliyorum. Bundan kaynaklı annem bunu sıkıntı yapıyor olabilir. Arkadaşlarla ilgili de pek umursadığım söylenemez. Bir şey olduğunda kendileri gelip söylüyorlar zaten. Sorun olmuyor yani.*

Elif, izleme görüşmesinde sorunlarla nasıl baş ettiğini anlatırken aslında sorunları umursamadığını söyleyen bir havaya büründüğünden bu konu özellikle gündeme getirilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Bu hızlı bir değişim mi yoksa biraz da umursamıyor musun noktasında kararsız kaldım.*

Elif: *Umursamazlık yapmıyorum kesinlikle. Hızlı bir değişim denilebilir. Bazen umursamadığım durumlar da oluyor, ama çok fazla kafama taktığım zamanda kendimi yıpratıyorum. Özellikle yaptığım şu: elimden geldiği kadar sorunların çözülmesi için uğraşıyorum, ama kendimi de o kadar yıpratmıyorum açıkçası.*

Psikolojik Danışman: *Eskiden biraz daha kendini hırpalayan ağlamakla yetinen bir Elif vardı, ama artık kendini hırpalamadan ve karamsarlığa bürünmeden olaylara daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde bakabilen bir Elif var.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Güzel. Sana ilk oturumumuzda problemlerinle ilgili bir derecelendirme yapmanı istemiştin. Sen o zaman bana yedi demiştin.*

Elif: *Üçe düşmesi benim için yeterli demiştin. Problemlerinin olmasını istemiyorum demiştin.*

Psikolojik Danışman: *Bu da çok gerçekçi bir karardı aslında. Peki şimdi yeni bir derecelendirme yapmanı istesem, 0 hiç sorun yok 10 en yoğun problem yaşadığın durumu temsil etse kaç puan verirsin içinde olduğun duruma?*

Elif: *Ben şu anda istediğim puana ulaştım kesinlikle. Şu an çok fazla sorunum yok. Olmasını beklediğim sorunlar var elbette olmazsa saçma bir durum olur*

zaten. Olması gerektiğini düşünüyorum açıkçası. Üçü düşürdüğüm için mutluyum. Sorunların az da olsa olması benim için iyi bir şey diye düşünüyorum.

Psikolojik Danışman: *Derecelendirmenin yediden üçe düşmesini neye bağlıyorsun? Neleri yaparak ya da eskiden yaptığın neleri yapmayarak bu duruma geldin?*

Elif: *Annemle babam arasında yaşanan durumlarla ilgili olarak kendimi tamamen bu durumdan soyutladım. Kendimi olayın içinde değil de dışında görmeye başladım. Aşamadığım en büyük sorundu. Bunu aştım, ve bunu aştığım için diğer sorunlar da kendiliğinden düzelmeye başladı. Nasıl söylesem onlardan uzaklaştığım zaman bir şekilde kendi ayaklarım üzerinde durabiliyorum. Öğretmenlerim, annem babam, arkadaşlarım olmadığı zamanda kendi başıma yaşayabildiğim bir hayatım var artık. Kimseye bir şey anlatmadan kendi içimde sorunlarımı halledebiliyorum mesela. En önemlisi kendime dair sırlar tutabiliyorum içimde bu çok önemliydi benim için. Ben kendine dair sırları tutamayan bir insandım, evet başkalarına dair sırları tutabiliyordum, ama kendime dair sırları kesinlikle başkalarıyla paylaşmam gerekiyordu. Annem, teyzem, arkadaşlarım olabiliyordu söylediğim kişiler, ama şimdi içimde kendime ait bir şeyler var. Duygularım, arkadaşlarıma ait düşüncelerim içimde hep.*

Psikolojik Danışman: *Sen eskiden yaşadığın mutluluk ya da üzüntü her neyse bunları kesinlikle birileriyle paylaşırdın, ama şimdi sınırlarını biraz daha iyi belirleyip karşıdaki kişiyle nasıl ilişki kuracağına biraz da sen karar veriyorsun artık böyle bir şey mi?*

Elif: *Sonuçta bu benim hayatım. Buna ne ailem ne arkadaşlarım ne de bir başka biri karar verebilir. Bu yüzden sınırlarımı kendim belirlemem gerekiyor.*

Psikolojik Danışman: *Ne güzel şeyler duyuyorum senden.*

Elif: *Ben de daha önce duymamıştım kendimden.*

Elif, hayatında sorumluluklar almaya başlayarak yaşamaya devam ettiğini dile getirmektedir. Yaptığımız uygulamanın etkililiğine dair de sorular sorularak Elifin süreçten neler aldığı ve hayatında önemli hale getirdiği değişimi vurgulamak için irdelenmiştir.

Psikolojik Danışman: *Tüm süreci düşündüğün zaman neler yerli yerindeydi ya da neler değildi farklı olabilirdi bununla ilgili ne düşünüyorsun?*

Elif: *İyi ki yapmışız dediğimiz çok nokta var. Mesela ben çok karamsar bir insandım, elim ayağım birbirine dolaşırdı şimdi insanların karşısında kendimi çok daha rahat ifade edebiliyorum, kendime dair öz güvenim var, ergen gibi değil de daha yetişkin biri gibi konuşabiliyorum mesela. Bu beni çok rahatlatıyor, çünkü insan kendini karşısındakine doğru ifade ettiği zaman karşıdaki kişinin de ona karşı bakış açısı değişiyor. Bu çok güzel. İyi ki bu çalışmayı yapmışız. Bazı şeylere karşı bakış açım değişti. Ben sadece kendi sorunlarıyla ilgilenen bencil bir insandım. Dışarıda benden çok daha zor durumda olan insanlar var ve bunları dinlediğin zaman bunu anlıyorsun. Kendi durumun için şükredip iyi ki bu durumda değilim diyorsun ve ben bu bir buçuk ayda birçok insanla konuştum ve hepsinin derdi benimkinden daha zordu ama onlar benden çok daha güçlüler. Hani derler ya öldürmeyen acı güçlendirir. Onlar da öyle söylüyorlar. Bu benim bakış açımı değiştiriyor. İyi oldu. Burada kendime dair pek çok şey öğrendim. Ergenlik dönemine denk gelen bir sürede anne ve babamın ayrılması benim için çok önemli bir durumdu. Kendimi boşlukta gibi hissediyordum. Bu durumun oluşturduğu stres ve çelişki, ergenlikle bir araya gelince daha büyük bir sorun oldu, ama sonradan sunumu dinleyince ben ne kadar çocukmuşum dedim, silkelendim ve düşündüm. Kendimi sorguladım ne yapıyorum ne yapmaya çalışıyorum diye neden buradayım diye, ve sorularımın hepsine kendi içimde cevap verdim. Ergenliği aştığımı düşünüyorum, önceki gibi değilim. O sunumdan sonra kendimi o kadar da sorunlu görmedim.*

Elif, derinlemesine çalışma evresindeki müdahalenin hayatına yön verdiğini ve değişimini desteklediğini belirtmektedir. Değişime dair farkındalık cümleleri psikolojik danışman tarafından da desteklenmiştir.

Psikolojik Danışman: *Daha önce de söyledim sana zekisin, kendini sorgulayabiliyorsun ve çalışmaya çok açıksın. Düşünmeye çok açıksın. Haliyle bu kadar kararlı olduğun içinde değişime de çok açıksın. Bu kadar kısa sürede büyük bir değişim geçirmen seninle ilgiliydi, çünkü sen buna hazırdın ve işin en harika olan kısmı buydu. Senin hazır olman kendini buraya katman. Tüm süreci düşündüğünde bana öyle bir şey söylediniz ki ben bunu düşündüğümde çok etkilendim dediğim ne var?*

Elif: *En başta anlattığınız gören adam ile kör adamın hikâyesi beni çok etkiledi. Anneme de anlattım. Çok düşündüm hikâyeye üzerine ve beni çok etkilemişti. O hikâyeyi anlattığınızda ben kendimi tamamen buraya adapte ettim ve tamamen size odaklanıyordum. Ne arkamdakiler ne de önümdekiler beni ilgilendiriyordu. Tamamen sizinleydim. Buradaydım. Gözle görülemeyen durumları anladım, diğer gözle görülür olan şeyler de çevre tarafından hissediliyor zaten. Yüzüme baktıklarınla çok değiştiğimi ifade ediyorlar. Eskiden böyle olmadığını söylüyorlar. Arkadaşlarımın bana bakış açıları değişti. Annem, arkadaşlarım, kardeşlerim bunu fark etti. Geçen gün bir ablayla konuşurken annemle babamın ayrıldığı duymuş, ama benimle konuşurken benim bu duruma rağmen çok pozitif bir insan olduğumu söyledi. Hiç öyle görünmediğimi de söyledi. Bu çok hoşuma gitmişti.*

Psikolojik Danışman: *Dışarıdan bakan biri de beni mutsuz görür bana umutsuz bakar demiştin daha önce, ama şunu anlıyorum ki, sana dışarıdan bakan biri pozitif bir Elif görüyor artık. Bu değişimi fark edip hissedebiliyor.*

Elif: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Daha rahat görünüyorsun. Daha net bakıp daha net konuşuyorsun. Cümlelerin daha anlaşılır çıkıyor. Kendinden daha emin, kendi hakkında daha fazla konuşabilen birisin artık. Ne kadar güzel. Ailenle olan sıkıntıları aşabildiğini arkadaşlarınla olan mesafeyi ayarlayabildiğini, duygularını ve düşüncelerin kontrol edebildiğini söylüyorsun. Seninle ilk konuştuğumuz zaman üstesinden gelmen gereken sorunları söylediğin zaman bunları söylemiştin. Şimdi kendinle ilgili sorunları aşmış ve bunlarla mücadele*

eder görünüyorsun. Gücünü toplamışsın ve geçmişin kapısını bırakmışsın artık.

Elif: *Doğru.*

4.1.2.6.b. Altıncı Oturuma İlişkin Değerlendirme

Psikolojik danışman günlüğü incelendiğinde olumlu duygularla görüşmelerin tamamlanabildiği görülmektedir.

"Görüşmelerimiz bitti. Bugün Elif'i mutlu gördüğüm için ben de mutlu oldum. Hayatında bir etki bırakmış olmak ve bu etkinin kalıcı olması psikolojik danışman olarak bana oldukça doyum sağlıyor. Zehir gibi bir danışan! Kendisiyle öyle bir çalıştı ki hayatındaki değişimlerin nasıl olabileceğini keşfetti. 'Anne-baba sorunumu aşınca diğer sorunlar da kendiliğinden çözülmeye başladı, ergenlik sunumundan etkilendim ve kendime geldim' gibi cümleler kurması tam da amacımıza ulaşabildiğimizi gösteriyor sanırım." (Psikolojik Danışman Günlüğü, 6. Oturum)

İzleme görüşmesinden önce geçen sürede anne ve danışan günlüklerine yazılanlar incelendiğinde de olumlu değişimlerin vurgulandığı, Elif'in farkındalıklarıyla birlikte artık daha mutlu olduğu görülmektedir.

"Kızımın kendine güveni geldi, her zaman yanında hocasının ve annesinin olamayacağını, kendisinin sorunlarını çözmesi gerektiğini anladı. Kendisini daha güçlü hissediyor." (Anne Günlüğü-20.02.2016)

"Bugün kızım ile telefonda görüştüm ve kendi kızımı tanımamıştım. Sanki bir anda büyüdü daha güçlü ayakları yere basan biri oldu. Kızım artık benimle konuşuyor, çok güçlendi, sorunlarını paylaşıyor, çözmeye çalışıyor ve başaracak inanıyorum." (Anne Günlüğü-22.02.2016)

"Kızım eskisine göre daha dayanıklı, şimdi de sorunları oluyor, ama çabuk toparlanıyor. Düştüğü yerden kalkıp o sorunu çözmeye uğraşıyor." (Anne Günlüğü-07.03.2016)

"Söze nasıl başlayacağımı bilmiyorum, ama başlıyorum işte. Uzun zamandır yazmıyorum bunun farkındayım. Bunun anlamı mutsuz olduğum ya da yazmaya zorunlu hissettiğim için değil! Sadece biraz zaman geçmesini bekledim. Bilirsiniz işte süreçten

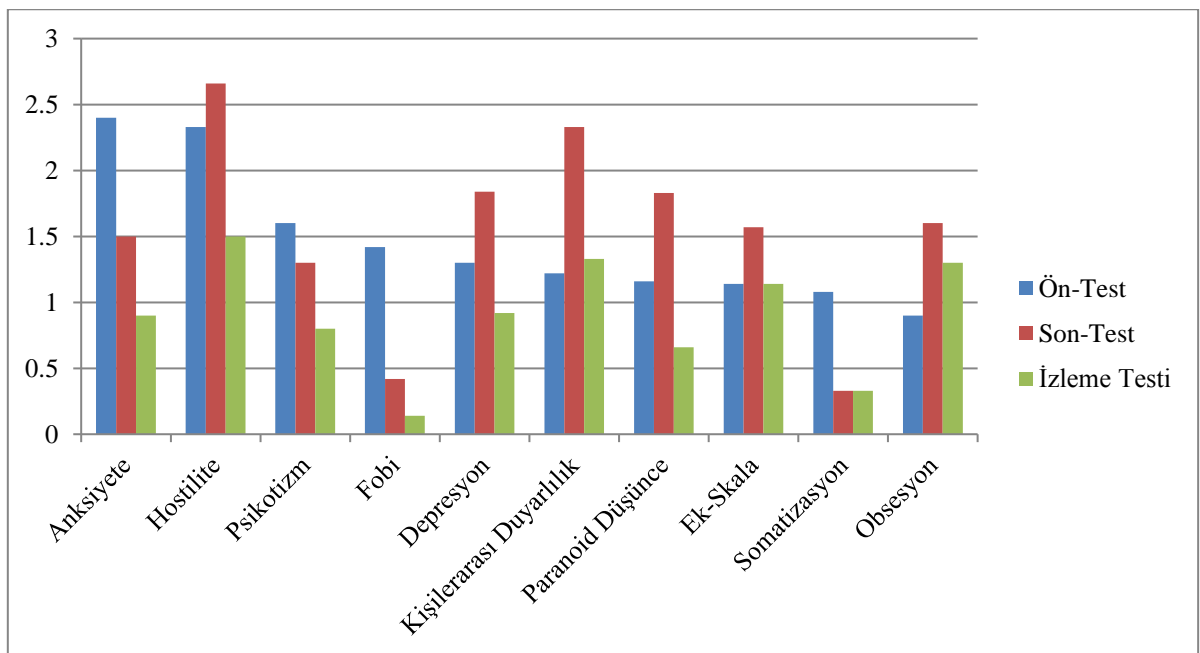
sonra nasıl olacağım diye. Bu süre zarfında pek çok şey yaşadım. Mutlu ya da mutsuz olmaya sanırım ben karar veriyorum. Sanırım eskisi kadar karamsar değilim, evet eskisine kıyasla çok daha iyiyim. Tam olarak nasıl olduğumu açıklamadım. Şöyle izah edeyim: 'Yerde kırılmış bir bardak vardı. Büyük parçalarını topladım, ama küçükler orada kaldı. Arada batıyorlar, ama büyükler kadar da acıtmıyorlar da.' Aynı böyleyim işte." (Danışan Günlüğü, 06.03.2016)

4.2. İkinci Danışan: Mehmet

Mehmet ile yapılan kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumlarına ait deşifreler araştırmacı tarafından yapılmıştır. Deşifre edilen toplam kelime sayısı 33.692 olarak hesaplanmış, bu çalışmada ise deşifre edilen 18.123 kelime kullanılmıştır. Psikolojik danışma oturumlarına ait toplam görüşme süresi sekiz saat 49 dakika olarak görülmüştür.

4.2.1. Nicel Bulgular

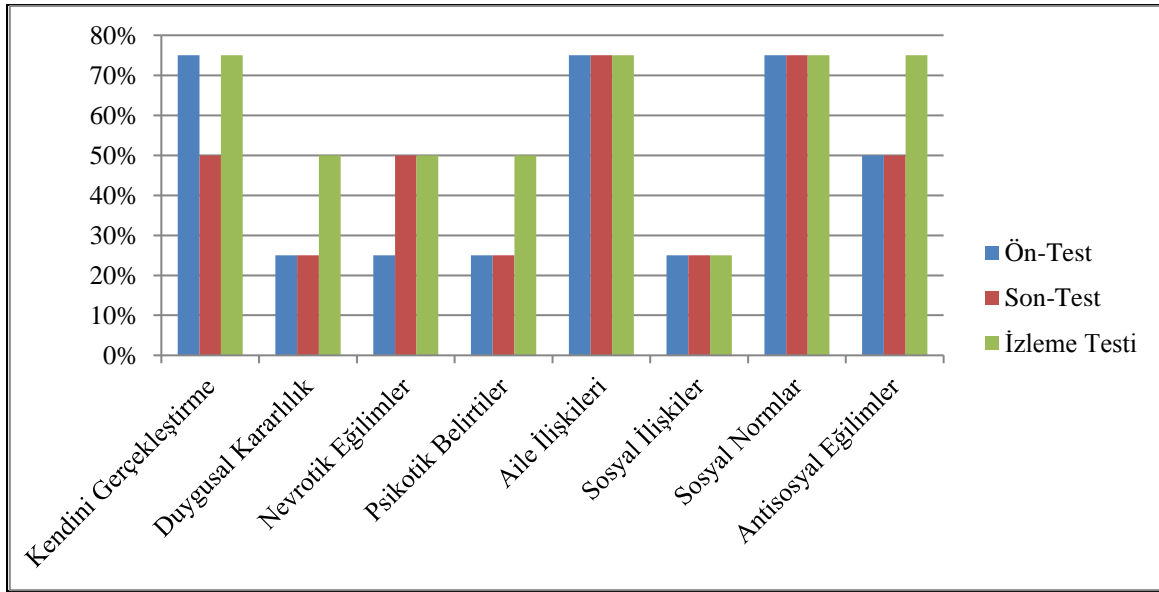
Mehmet'e ait SCL90r, HKE ve Beier Cümle Tamamlama Envanteri öntest-sontest ve izleme test değerleri aşağıda verilmiştir.



Grafik 3. Mehmet'e Ait SCL-90-R Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Grafik 3 incelendiğinde; kısa yoğun acil psikolojik danışma uygulama öncesi Mehmet'in anksiyete, hostilite ve psikotizm puanlarının yüksek düzeyde olduğu, uygulama sonrası sontest puanlarına bakıldığında ise yüksek olan anksiyete ve psikotizm puanlarının düşerken hostilite puanının patolojik değere yükseldiği görülmektedir. İzleme test

sonuçlarında ise danışana ait SCL-90-R öntest-sontest puanlarındaki yüksek/patalojik değerlerin normal puan aralığına düştüğü bulunmuştur.



Grafik 4. Mehmet'e Ait HKE Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Mehmet'e ait HKE öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında; duygusal kararlılık, psikotik belirtiler, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve antisosyal eğilimler alt alanlarında herhangi bir değişim olmadığı ve kendini gerçekleştirme alt alanında gerileme görülürken; nevroitik eğilimler alt alanında olumlu değişim bulgulanmıştır. İzleme test sonuçları incelendiğinde ise hiçbir alanda gerileme olmadığı, kendini gerçekleştirme ve antisosyal eğilimler alt alanlarının %75'lik dilime yükseldiği duygusal kararlılık ve psikotik belirtiler alt alanlarının %50'lik dilime yükseldiği görülmektedir. Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve sosyal normlar alt alanlarında herhangi bir değişiklik bulunmuştur.

Tablo 3. Mehmet'e Ait Beier Cümle Tamamlama Öntest-Sontest-İzleme Test Sonuçları

Alanlar	Ön-Test			Son-Test			İzleme Görüşmesi		
	+	-	0	+	-	0	+	-	0
Geçmişe Karşı Tavırlar	-	5	-	1	2	2	-	3	2
Geleceğe Karşı Tavırlar	1	3	1	1	1	3	3	-	2
Benlik Duygusu	-	4	2	2	2	2	4	1	1
Anneye Karşı Tavırlar	5	-	-	4	1	-	3	1	1
Babaya Karşı Tavırlar	3	1	1	4	1	-	5	-	-
Ev ve Aile İlişkileri	2	2	1	4	1	-	4	1	-
Arkadaşlara Karşı Tavırlar	1	3	1	1	2	2	2	1	2

Otoriteye Karşı Tavırlar	2	-	3	2	2	1	3	1	1
Korku ve Endişeler	-	3	2	1	3	1	2	-	2
Suçluluk Hisleri	-	3	2	-	3	2	-	4	2
Okul ve İşe Karşı Tavırlar	1	2	2	2	1	2	3	1	1
Karşı Cinsle Olan İlişkiler	-	3	2	2	2	1	1	1	3
Genel Tavırlar	1	3	2	2	1	3	1	-	5
TOPLAM	16	32	19	26	22	19	31	14	22

Tablo 7'ye ait toplam puanlar karşılaştırılmalı olarak incelendiğinde; danışana ait olumlu cümleler öntestte 16 tane iken, son testte 26 ve izleme testinde 31 tane olarak saptanmıştır. Bununla birlikte öntestte 32 tane danışana ait olumsuz cümle varken; son testte bu sayı 22'ye düşerken izleme testinde 14 olarak hesaplanmıştır. Danışana ait örnek değişim cümleleri aşağıda verilmiştir.

"Babam *yok ki*." (Beier öntest ifadesi, babaya karşı tavırlar)

"Babam *benim en değerlim*." (Beier sontest ifadesi, babaya karşı tavırlar)

"Babam *benim her şeyimdi*." (Beier izleme testi ifadesi, babaya karşı tavırlar)

"İlerdeki işim *bilmiyorum*." (Beier öntest ifadesi, okul ve işe karşı tavırlar)

"İlerdeki işim *bilmem*." (Beier sontest ifadesi, okul ve işe karşı tavırlar)

"İlerdeki işime *dair büyük hedeflerim var*." (Beier izleme testi ifadesi, okul ve işe karşı tavırlar)

"Kendi kendimi kontrol etmekte *çok zorlanıyorum*." (Beier öntest ifadesi, benlik duygusu)

"Kendi kendimi kontrol etmekte *gayet başarılıyım*." (Beier sontest ifadesi, benlik duygusu)

"Kendi kendimi kontrol etmekte *zorlanmıyorum artık*." (Beier izleme testi ifadesi, benlik duygusu)

"Her şey bozuk gittiği zaman *sinirlenirim*." (Beier öntest ifadesi, korku ve endişeler)

"Her şey bozuk gittiği zaman *sinirli olurum*." (Beier sontest ifadesi, korku ve endişeler)

"Her şey bozuk gittiği zaman *düzeltemeye çalışırım.*" (Beier izlemetesti ifadesi, korku ve endişeler)

4.2.2. Nitel Bulgular

4.2.2.1. Anamnez Oturumuna İlişkin Bulgular

Mehmet ile anamnez görüşmesi bir oturumda gerçekleştirilmiş ve formülasyon için gerekli bilgiler alınmıştır. Anamnez görüşmesine ait örnek sorular daha önce verildiğinden (sayfa 58-59) burada tekrarlanmamıştır. Mehmet ile gerçekleştirilen anamnez görüşmesine dair sürecin bir kısmı ise aşağıda verilmiştir.

4.2.2.1.a. Anamnez Oturumu Süreci

Psikolojik Danışman: *Mehmet, ben senin yazılı sorulara verdiğin cevapları okurken babanın kaybını hala yoğun olarak yaşadığını düşündüm.*

Mehmet: *Evet. Ya şimdi babam benimle arkadaş gibiydi. Kar yağınca çıkar beraber kar topu oynardık. Ondan sonra kimseyle öyle bir şey yapmadım. Mesela kötü günlerde hep yardımcı olurdu. Çok şakalaşırdık.*

Psikolojik Danışman: *Kaç yaşındaydın kaybettiğinde?*

Mehmet: *15 yaşındaydım.*

Psikolojik Danışman: *Başın sağ olsun. Anlatırken gözlerinin dolduğunu görüyorum.*

Mehmet: *Evet. Öyle işte. Sürekli sinirleniyordum, çabuk sinirleniyorum. O olduğu zaman çıkar dövüştürdük bile arkadaşça, ama o olmayınca kimse olmadı. Bana bir stres basıyor yani.*

Psikolojik Danışman: *Duygularını anlattığın bir arkadaşını kaybetmişsin gibi.*

Mehmet: *Geçen sene on beş tatilde. Çok yakındı. Bazen aklıma geliyor mesela. O zaman onun sinirini başkasından çıkarabiliyorum. Burada şey başka bir arkadaşı vuruyor öldürüyor. Odur düşündüğüm mesela. Sinirlendiren. Buradaki arkadaşlarıma da yansıyor.*

Psikolojik Danışman: *Bu senin hayatında pek çok şeyi zorlaştırmış gibi görünüyor, pek çok işini yarım bırakma, arkadaşlık ilişkilerin gibi. Sen bunların üstesinden gelebilmek için şimdiye kadar neler yaptın?*

Mehmet: *Şimdiye kadar hiçbir şey yapmadım doğru düzgün. Öyle akışına bıraktım gidiyorum. Akışına. Yani bu kadar. Ne olursa.*

Mehmet, burada iki kayıptan bahsetmektedir: on beş yaşındayken yaşadığı babasının kaybı ve geçen sene on beş tatilde vurulan arkadaşının kaybı. Araştırmacı, bu iki olayın ayrımını görüşme esnasında daha sonra fark edebilmiştir. Bu durum ve Mehmet'in yaşadığı diğer zorluklar aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Babanı yakın bir zamanda kaybetmişsin, arkadaşlık ilişkilerinde sıkıntılar yaşamaya başlamışsın, aklına gelen düşünceleri bir kenara koyup işlerine devam edemiyorsun. Başka ne tür sorunlar yaşıyorsun?*

Mehmet: *Kendi kendime konuşuyorum mesela.*

Psikolojik Danışman: *Neler söylüyorsun kendine?*

Mehmet: *Mesela şimdi ne yapıyorsam aklıma bir şeyler yani evde mesela televizyon izliyorum ya onla ilgili bir şeyler söylüyorum. Mesela bir iş yaparken onla ilgili. Yanımda biri varmış da onunla konuşmuş ona anlatıyormuş gibi. Ondan sonra şunu yaparken böyle olmaz böyle olur, böyle konuşuyorum. Hem ben soruyorum hem ben söylüyorum yani. Karşımda biri varmış gibi.*

Psikolojik Danışman: *Karşındakinin kim olmasını istiyorsun?*

Mehmet: *Valla en yakın arkadaşımın. (Sesi düşük geliyor)*

Psikolojik Danışman: *En yakın arkadaşının?*

Mehmet: *Evet. O olsun. Babam olsun. Öyle. Öyle şeyler.*

Psikolojik Danışman: *Dur kafam karıştı, sen anlatırken ben karıştırdım sanırım. Baban sen on beş yaşındayken vefat etti. Bir de geçen yıl bir arkadaşını kaybettin. Doğru mu?*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Bu arkadaşın da başka bir arkadaşın tarafından vuruldu.*

Mehmet: *O da benim arkadaşım. Onu vurdu işte.*

Psikolojik Danışman: *Sen bu haberi nasıl aldın?*

Mehmet: *Zaten köyler yakın buradan şu karşıdaki cami kadar (Pencereden işaret ediyor). Zaten gece sesi duyuldu yani tüfeğin sesi de. Haber de geldi zaten ondan sonra. Jandarma polis gitti hepsi oraya.*

Psikolojik Danışman: *Tüfeğin sesini duyduğunda aklından neler geçti?*

Mehmet: *Boşa atmışlardır diye düşündüm. Öyle yani. Tilkiye falan atmışlardır diye, ama sonra o haber gelince bütün her şey değişti.*

Mehmet'e süreç içerisinde kimi zaman olumsuz duygular da yaşayabileceği hatırlatıldıktan sonra özgörüþ bölümüne geçilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Bu yoğun yaşantıların üzerine daha sonra yine konuşacağız. Bu yaşantıları konuşurken kimi zaman kendinde olumsuz duygular hissedebilirsin, karamsar olabilirsin. Bu tür olumsuz duyguları da burada hissedip bunları konuştuğça daha iyi hissedeceğini çözüm yolları fark edeceğini göreceksin. Şimdi sana seninle ilgili sorular sormaya devam edeceğim. Bana biraz kendini anlat. Sence sen nasıl birisin?*

Mehmet: *Ben kendimi anlatayım. Nasıl anlatayım? (Gülümsüyor)*

Psikolojik Danışman: *Nasıl birisin kendine göre?*

Mehmet: *Valla bana göre çabuk sinirlenen. Her şeye sinirlenen ortalığı dağıtıp çıkabilen. Ondan sonra nasıl desem birden iyi olan, nasıl desem birden sinirlendikten sonra bir şey oldu mu hemen acıma duygusu olan.*

Psikolojik Danışman: *Başkalarına göre sen nasıl birisin?*

Mehmet: *Onlara sordum sinirli biri olarak tanıtırlar. Kimi sinirli diyor kimi iyi diyor.*

Psikolojik Danışman: *Annene sorsak Mehmet nasıl biri diye, ne cevap verir bize?*

Mehmet: *Anneme karşı çok iyiyim. Çok iyi der.*

Psikolojik Danışman: *Kardeşim var dedin, kardeşine sorsak ne der?*

Mehmet: *O da aynısını der. Aileme karşı çok iyiyim. Abime sorun kardeşime anneme... Çoğu işi yaparım evde, ev işlerini yaparım. Yardımcı olurum. Annemin yapamadığı işi ben elinden alır yaparım. Öyle yani ailemle ilgili sıkıntı yok.*

Mehmet'in, düşüncelerinin çok dağınık olduğu ve bu nedenle hayal kurmaktan bile hoşlanmadığını dile getirdiği bölüm aşağıda belirtilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Hayal kurar mısın?*

Mehmet: *Hayal yok, pek hayal kurmam.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü?*

Mehmet: *Çünkü mesela bir şeyi hayal etmeye başlayınca başka bir şey aklıma geliyor. Bir şey tamamlanmadan, hayalime başka bir şey geliyor. Mesela ben şimdi bir hayal kurayım bir gün önce kurduğum plan neyse onla ilgili başka bir şey gelir aklıma. Örneğin yarın üç dört maç var desem o plan ya şimdi de hayal kurmaya başlayım ne diyeyim on beş tatilde Mavi'ye gitsem. Ondan sonra tekrar döner üç dört maçıktan sonra nereye gitsem köye mi gideyim burda mı kalayım. Öyle işte.*

Psikolojik Danışman: *Peki Mehmet, masallardaki gibi sihirli bir lambayla karşılaştığını düşün. Lambadan çıkan cin sadece kendin için dileyeyeceğin isteyeceğin üç şeyi gerçekleştireceğini söylerse kendin için ne istersin?*

Mehmet: *Sadece kendim için. Bu durumdan kurtulmayı dilerdim. Mesela kendi kendime konuşmaktan. Çok sinirlenmemek isterim.(Anlaşılmayan söz)*

Psikolojik Danışman: *Sahip olduğun şeyler senin için ne ifade ediyor?*

Mehmet: *Sahip olduğum şeyler ne gibi mesela?*

Psikolojik Danışman: *Ailen, arkadaşların belki başka bir şey?*

Mehmet: *Ailem zaten bambaşkadır. Güven diyeyim. Arkamda birilerinin olduğu. Sahipsiz kalmadığım falan. Bunları ifade ediyor.*

Psikolojik Danışman: *Peki, arkadaşlar?*

Mehmet: *Arkadaşlar, ya umm (Gülüyor)*

Psikolojik Danışman: *Güldün, aklındaki ne?*

Mehmet: *Aklımda çoğu zaman valla sinirlendiriyorlar. Ondan pek yakın olmak istemiyorum. Sanki sürekli tek takılmak istiyorum. Yalnız kalmak istiyorum.*

Formülasyon için kullanılan sünnet, rüyalar ve okul öncesi döneme ilişkin görüşme içerikleri aşağıda belirtilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Rüyalarını hatırlar mısın?*

Mehmet: *Rüyalarımın sadece şunu hatırlarım. Çoğu zaman oluyor böyle. Şu kadar büyüklükte ateş topu gibi bir şey (İki eliyle ufak bir top tutar gibi gösteriyor). Bana doğru geliyor işte. Hemen kaybolur. Yok olur.*

Psikolojik Danışman: *Bu sürekli gördüğün bir rüya mı?*

Mehmet: *Arada bir olur sinirli yattığım zamanlar görürüm.*

Psikolojik Danışman: *Kaç yaşında sünnet oldun?*

Mehmet: *Yedi. Yedi yaşında.*

Psikolojik Danışman: *Neler hatırlıyorsun o döneme ilişkin?*

Mehmet: *Sünnet dönemi mi?*

Psikolojik Danışman: *Evet. Hatırladığın neler var?*

Mehmet: *Korkmuştum biraz. O kadar. Bir de biri geçmiş fotoğraf çekiyordu. Bana şey yetmedi poz yetmedi, filmliydi ya o zamanlar. Abimi çekebildiler, ama beni çekemediler.*

Psikolojik Danışman: *Hıhı. O döneme dair fotoğrafın yok öyle mi?*

Mehmet: *Yok.*

Psikolojik Danışman: *Fotoğrafının olmayışı sana ne hissettiriyor?*

Mehmet: *İyi bir şey sanırım.*

Psikolojik Danışman: *Okul öncesi dönemdeki arkadaşlarını hatırlıyor musun?*

Mehmet: *Imm köyde kimse yoktu ki. Benim yaşıttım köyde yoktu. Vardı da yazın gelirdi köye o kadar. Kaç, dört beş altı tane var.*

Psikolojik Danışman: *Neler oynardın peki?*

Mehmet: *Yıkık evler vardı oralara gider kendi kendime oynardım.*

Psikolojik Danışman: *Tek mi olurdun?*

Mehmet: *Tek olurdum genelde evet. Arkadaş azdı, ben bir tane kova bir tane değnekle oynardım. Onlara vurur vurur dolanırdım. Onun içine toprak doldururdum. Taş doldurur atardım. Yüksek yerlere otururdum. Aşağı bakardım. Kedi köpek ne denk gelirse kovalardım. Kaçarlarsa kovalardım. Dururlarsa şey yapmazdım. Mesela kedi kaçtı kaçarsa kovalardım. O kesin, ama kaçmadan durursa ona bir şey yapmazdım.*

Daha önce birine bağlanmanın kendisine göre olmadığı söyleyen Mehmet'in cinsellikle ilgili düşünceleri de benzer şekildedir:

Psikolojik Danışman: *Cinsellikle ilgili düşüncelerin ne, Mehmet?*

Mehmet: *Valla şu anda kimseden hoşlandığım yok. O yüzden onla ilgili bir şey diyemem, ama böyle bir şey de olması gerekiyor. Düşüneyim toparlayım. Cinsellik, şimdi hoşlanma konusuna gelince öyle kolay kolay hoşlanmıyorum*

da ya da hoşlanıyorum da hoşlanmıyormuş gibi yapıyorum. Böyle düşünüyorum. Mesela birini gördüğünde ondan hoşlanır söylerler, ama ben öyle değilim. Söylersem ya inkâr ediyorum ama içimden hoşlanmaya devam ediyorum.

Psikolojik Danışman: *Duyularını belli etmiyorsun anladığım kadarıyla. Cinsellikle ilgili herhangi bir kaygı veya korku yaşıyor musun?*

Mehmet: *Mesela birilerinin duygularını nasıl desem birileri diyor git söyle ne olacak diyor. Tam mesela gidip facebooktan mesaj atacağım ya, öyle bir korku oluyor. Ya istemezse.*

Psikolojik Danışman: *Kız arkadaş edinmekle ilgili düşüncelerin neler?*

Mehmet: *Olsaydı terk edecek korkusu olurdu.*

Belirgin anılarla ilgili içerik alınırken Mehmet hatırlamakta zorlanmış olsa da dikkatini toparlayıp bu bölümü tamamlayabilmiştir. Belirgin anılardaki olumsuz duygular dikkat çekmektedir.

Psikolojik Danışman: *Peki, şimdi istersen gözlerini kapatıp da düşünebilirsin, çocukluğunda olabildiğince geriye gitmeni ve hatırlayabildiğin ilk anı anlatmanı istiyorum senden.*

Mehmet: *Maalesef gidemiyorum ki sürekli başka şeyler geliyor aklıma.*

Psikolojik Danışman: *Bunu yapabilirsin, kapa gözlerini. (Kapatıyor). Şu an kaç yaşındasın?*

Mehmet: *On sekiz.*

Psikolojik Danışman: *Kendini gözünün önüne getir. Nasıl görünüyorsun?*

Mehmet: *Şu an okul pantolonum, gömleğim kravatım var üzerimde.*

Psikolojik Danışman: *Peki şimdi çocukluğundan bir görüntü hatırla ve anlat bana. (On saniye kadar sessizlik)*

Mehmet: *Bir ayağımın yandığını hatırlıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Kaç yaşındasın?*

Mehmet: *Yedi sekiz yaşlarındayım. Daha küçüktüm belki de yaa. Tabii okula gitmiyorum herhalde.*

Psikolojik Danışman: *Peki, bu olaydan daha önceye ait bir görüntü getirmeye çalış gözünün önüne.*

Mehmet: (On saniye kadar sessizlik). *Yok gidemiyorum daha geriye. (Açıyor gözlerini)*

Psikolojik Danışman: *Ayağının yanmasını hatırladın. Nasıl olmuştu ayrıntılarıyla anlat şimdi.*

Mehmet: *Şimdi bir sabah erken kahvaltı yapacaz hepimiz oturduk. Annem de dışarı çıktı, çaylarımızı döktü. O zaman da abimin çayı bittiydi, kalktı kendine çay koyayım derken şey ee çaydanlığın kulpu birden koptu, kaynar su ayağıma döküldü.*

Psikolojik Danışman: *Ayağın yandı peki sonra?*

Mehmet: *Hastaneye gitmedik, evde normal çözümlerle iyileşti. İlk zaten döküldüğünde bir şey olmamıştı, bir süre sonra birden ağrımaya başladım, şişti. Kabarcıklar falan oluştuydu. Ağlamıştım.*

Psikolojik Danışman: *Hatırlayabildiğin ilk anın bu.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Peki, şimdi tüm hayatını düşün. Bütün yaşamın boyunca bu sefer en sıradışı olanı seç içlerinden ve sana en çok coşku veren, en mutlu olduğun en keyifli anını anlat bana.*

Mehmet: (30 sn. sessizlik). *Abimin askerden dönüşüydü. Sınırda sürekli çatışma içinde olduğu için dönüşünde çok heyecanlanmıştım.*

Psikolojik Danışman: *Şimdi yine tüm yaşamını düşün, ama bu sefer sana en acı veren, en huzursuz hissettiren anıyı seç içlerinden.*

Mehmet: Babamın vefatıydı. Başka en kötü olan bir şey olmadı.

Psikolojik Danışman: Babanın vefatı neden dolayı oldu?

Mehmet: Damar tıkanıklığı. Daha doğrusu doktorun hatası. Ameliyat sırasında bu şiş gibi bir şeyleri var ya, tutuyor onu yanlış damara takıyor. Ondan dolayı oldu. Köydeydik, ambulans Mor'a götürdü orada dokuz gün kadar komada kaldı. Ondan sonra işte öldü.

Psikolojik Danışman: Hastane sürecinde neler oldu?

Mehmet: Çoğu zaman yanındaydık, ama okul da vardı ya okula gidiyorduk. Gidemiyorduk pek, ama sürekli arardı yani. Konuşurduk.

Psikolojik Danışman: Kimle konuşurdun?

Mehmet: Annem arardı, yanındaydı. Onla konuşurduk. Bir ara düzelecek dediler ondan sonra kaybettik haberi geldi. Öyle.

Aile üyelerini anlatan Mehmet, her biriyle iyi geçindiğini belirttikten sonra abilerinin aile dışındaki tavırlarından şu şekilde bahsetmektedir:

Psikolojik Danışman: Kardeşlerin için endişelenmeni gerektiren bir şey var mı? Herhangi bir fiziksel rahatsızlıkları ya da?

Mehmet: Zaten iki tanesi psikopat dışarı karşı. Bunlarda sıkıntı yok, kardeşimde de yok sıkıntı hiç.

Psikolojik Danışman: Psikopat dedin, neler yaparlar?

Mehmet: Yani aileye göre bir sıkıntı yok aslında, ama dışarda sıkıntı olabiliyor. Geçen sene köyde hayvanlarımız falan var. Köydeki biri ben sana burdan su içirtmeyeceğim dedi. Abimi aradım ikisi de peş peşe geldi. Ondan sonra kaçtı zaten. Çoğu kişi korkar abimlerden. Zaten birini dövdüydü o askere giden abim. Fedakârlardır ya. Ne olursa olsun her türlü yardım ederler yani.

4.2.2.1.b. Anamnez Oturumuna İlişkin Değerlendirme

Süpervizör ve psikolojik danışman günlükleri incelendiğinde terapötik çalışma uyumunun kurulduğu konusunda ortak bir fikrin oluştuğu bulunmuştur.

"Anamnezi iyi aldın Canan. Şimdi, danışan nereye ulaşmak istiyor, bunu konuşmalısın. Sosyal ilişkilere/akran ilişkilerine dikkat et. Abilere de öyle. Hayatta kalmak (doğal seleksiyon) için güçlü olmaya, güçlü görünmeye çabalyorlar. Model olarak ağabeylerini alıyor olabilir." (Süpervizör-1, Anamnez Oturumu)

"Genel olarak oturumu çok başarılı buldum. Danışanınla bağın iyi kuruldu. Yine de danışan çok dağınık ve sürekli kaçmaya çalışıyor umarım bizi yarı yolda bırakmaz." (Süpervizör-2, Anamnez Oturumu)

Psikolojik danışman günlüğünde, uygulama sırasında karşılaşılan zorluklar ve danışana dair izlenimler de yer almaktadır.

"Uygulama yaptığım okulda rehberlik servisi yok. Uygulama yapılabilecek boş bir sınıf da yok. Uygulamayı derslerin bitiş saatinde ancak bazı öğrencilerin de kurs gördüğü saatte, boş bir sınıfta gerçekleştirebildik. Mehmet çok gergin ve kaygılı görünen bir genç. Fiziksel olarak güçlü ve bakımlı görünüyor. Çok fazla göz teması kurmuyor. Konuşurken ürpertici bir gülümseyişi var. Kendini açma konusunda istekli. Anamnez alırken pek çok kez bölünmemize rağmen -kapının açılması, gelen sesler vb nedenlerden dolayı- anamnezi tamamlayabildik." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Anamnez Oturumu)

4.2.2.1.c. Anamnez Oturumuna İlişkin Yorumlama (Formülasyon)

Mehmet; 1997 doğumlu (18 yaş), eşit ağırlık bölümünde 11. sınıf öğrencisi. İlçe merkezinde akrabalarının yanında kalarak öğrenimine devam etmekte, annesi ve abileri ise ilçeye bağlı bir köyde yaşamaktadırlar. Daha önce psikolojik yardım sürecinden geçmeyen danışan, babasının vefatına ilişkin sorunlarından dolayı psikolojik yardım sürecine, okulundaki psikolojik danışman tarafından yönlendirilmiştir.

Mehmet 15 yaşındayken, babası kalp rahatsızlığından dolayı kaldırıldığı hastanede, Mehmet'in deyimiyile *doktor hatası yüzünden*, komada kaldıktan bir hafta kadar sonra vefat etmiştir. Bir yıl önce yaz tatilinde ise yakın bir arkadaşı, yine tanıdığı bir başka arkadaşı tarafından gece vaktinde tüfikle vurulmuş ve hayatını kaybetmiştir. Mehmet geceleri daha fazla olmak üzere yalnızken bam bam tahtaya vurulur gibi sesler duyduğunu, kalbinin güm

güm güm diye atmasını dinlediğini söylüyor. Duyduğu bu sesler ve kalp atışlarına odaklanmasından dolayı yatağında dönüp durmakta ve uyuyamamaktadır. Arkadaşını öldüren tüfeğin sesi ile (baamm), babasının ölümü (kalp) üzerine geliştirdiği bilinçdışı düşünceler Mehmet'i uyutmayan nedenler gibi görünmektedir. Mehmet'in HKE-nevrotik eğilimler puanı %25, uykusuzluk-iştahsızlık çekmektedir, Beier cümle tamamlama testinde "sağlığım yerinde değil" şeklinde bir cümle bulunmaktadır.

Yalnız bir çocukluk geçirmiş olan Mehmet, sadece yaz tatillerinde köyde arkadaşları ile oynayabilmiştir. Onun dışında yıkık evlerde oynamaktan, dağların yüksek noktalarında oturmaktan (Beier'de *elimden gelse uçmak isterdim* gibi bir cümle var), hayvanları kovalamaktan, ateş yakmaktan hoşlanmaktadır. En eski anısı kaynar su ile yanışı olan Mehmet'in HKE puanlarına göre antisosyal eğilim puanı %50'nin altında ve sosyal ilişkiler puanı %25'in üstündedir. SCL-90-R hostilite puanı yüksektir (2,33). Kendisi ve çevresi tarafından sinirli biri olarak görülmekle birlikte Beier Cümle Tamamlama Testinde "dövüşürüm, vücudum kaslı, insanların çoğu hain" gibi cümleleri bulunmaktadır. Abilerini psikopat olarak tanımlıyor, rol model olan ağabeylerini güçlü-söz geçiren-korkutan kişiler olarak görüyor. Hayatta kalmak güçlü olmakla eş değer görünüyor.

Oturumda gergin ve kaygılı bir görüntüsü olan Mehmet'in HKE-duygusal kararlılık puanı %25'in altında, psikotik belirtileri %25 olarak bulunmuştur. SCL-90-R puanlarına göre Anksiyete (2,40) ve Psikotizm puanı (1,60) yüksektir. Beier Cümle Tamamlama Testinde benlik değeri-geçmiş puanları-suçluluk duygusu-cinsellik-gelecek beklentilerine dair puanların hepsi düşük çıkmıştır. Mehmet, atak ve kavgacı olabiliyor; dikkatini toplama konusunda güçlük yaşıyor.

Sünnet olduğu dönemde ağabeylerinin fotoğrafı çekilirken kendisine fotoğraf filmi yetmemiştir, ve o güne ait fotoğrafının olmamasını iyi bir şey olarak yorumlamaktadır. Kendisinden güçlü olarak algıladığı ağabeylerinin sünnet fotoğraflarında korkmuş görülmeleri Mehmet için önemli bir anıdır, ancak kendisinin fotoğraflarda görünmemesi, güçsüz görünmesini engellemiştir. Kastrasyon korkusu geliştirmiş olabilir.

Sürekli gördüğü bir rüyası var. Ateşten bir top üzerine doğru gelirken uyanıyor. Genellikle sinirli olduğu günlerde bu rüyayı görebildiğini söylüyor. İlk anısının ağabeyinin ayağına kaynar su dökmesi olan Mehmet, *önce ağlamamış bile* (kendi deyimine göre). Güçlü görünmeye o zamanlarda da başlamış görünüyor. Ancak sinirini, canının yanıışını söyleyememiş olan Mehmet neredeyse her sinirli olduğu gün ateşten top rüyası gördüğünü söylüyor.

Anne babasıyla arasındaki yaş farkı fazla, babası yetmişli yaşlarındayken vefat etmiştir. Mehmet, geleceğe dair beklentileri olmayan-hayal kurmadığını söyleyen birisidir. Beier'de *yaşlanınca ölürsün* gibi bir cümlesi var. Annesinin daha fazla yaşamasını arzuluyor, ölmesinden korkuyor. Hayatındaki en mutlu anısı: abisinin askerden-zorlu koşullardan-ölümünden sağ dönüşü olarak görüyor. Ölüm korkusunu hem kendisine dair hem de ailesindeki diğer kişilerin ölümünden korkacak şekilde yaşıyor.

Kızlarla olan ilişkisinde kendisini onlarla kavga etmeyen, onlara karışmayan biri olarak tanımlamaktadır. Bir flört deneyimini kısıtlandığını düşündüğü için bitiriyor. Cinsellikle ilgili düşünceleri Beier Cümle Tamamlama Testinde olumsuz bulunmuştur. *“Başkalarına bağlı yaşayamam”* cümlesinin kendisine uygun olduğunu düşünüyor.

4.2.2.2. İkinci Oturuma İlişkin Bulgular

İkinci oturuma başlarken, bir önceki oturumla bağ kurmak için özetleme yapılmış ardından banliyö treni metaforu kullanılarak psikolojik danışma sürecine danışanın daha hızlı bir şekilde uyum sağlaması gerçekleştirilmiştir. Danışanın, psikolojik danışma sürecinden beklentilerinin ne olduğu irdelenmiş, danışanın sorunlarını ifade etmesi temel psikolojik danışma becerileri kullanılarak desteklenmiştir. İkinci oturuma dair süreç aşağıda verilmiştir.

4.2.2.2.a. İkinci Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Şimdiye kadar sana yazılı ve sözel olarak pek çok soru sordum. Sen de bunlara içtenlikle yanıt verdin. Hani bir doktora gidersen ve doktor teşhis koyabilmek için birçok tetkik ister. Mr, röntgen, kan tahlili vb ve bunları değerlendirip hastaya bir reçete yazar. Benim burada yaptığım şey de aslında buna benziyor. Bir dershaneye kayıt olamadan önce hangi sınıfa gideceğini belirlemek için bir deneme sınavı yaparlar, şimdiye kadar neleri öğrenmişin, neleri öğrenmen gerekiyor ve sana uygun olan sınıf hangisi diye bu deneme sınavına bakarak karar verirler, işte burada sorduğum sorularının hepsini bunun gibi değerlendirebilirsin. Geçen çalışmamızda neler yaptığımızı özetlemek istiyorum. Daha önce de söylediğim gibi sana birçok yazılı ve sözel soru sordum. Bunların amacı seni tanımaya ve seninle hangi alanda çalışacağımızı belirlemeye yönelikti. Öğrendiğim şeylerden ilki ve seni de en yoğun etkileyen durum babanın vefatı ve bir yıl önce de yakın bir arkadaşını kaybetmen. Bunlar duygusal anlamda seni zorlayan yaşantılar.*

Mehmet: *Hı hı evet.*

Psikolojik Danışman: *Özellikle geceleri kalp atışlarını dinlediğini, yalnızken arkadaşının ölümüne neden olan o tüfek sesine benzer sesler duyduğunu ve bu nedenle uyumakta zorlandığını dile getirmiştin. Sonra aklına gelen bu düşüncelerden kaynaklı işlerini yarım bıraktığını, işlerini tamamlamakta zorlandığını, bu düşüncelere takılıp kalabildiğini söylemiştin. Yalnız bir çocukluk geçirmiştin; tek başına oynamışsın, sadece yaz döneminde arkadaşlarınla oynayabilmişsin o çocukluk döneminde ve belki de bu nedenle en yakın arkadaşının baban olduğunu ve babanla iyi anlaşmış olduğunu söylemiştin. Çocukluğundan beri kendini çok sinirli biri olarak tanımlıyorsun ve çevrendeki insanlar da sana sinirli biri olduğun konusunda onay veriyorlar. Sen sorunlarını çözerken kimi zaman dövüşerek ve kimi zaman da kontrolün sende olduğunu bilerek sorunlarını çözmeyi denemiştin. Abilerin gibi. Sen de tıpkı ağabeylerin gibi güçlü olduğunu göstererek sorunlarını çözmeyi denemiştin, ama bu da insanlarla arana mesafe koymana neden olmuş, onlara güvenmeni engellemiş. Geleceğe ilişkin kaygıların, endişelerin var. Özellikle hayatında önemli olduğunu düşündüğün ve kaybettiğin kişiler geleceğe dair seni biraz karamsarlaştırmış. Hayatındaki diğer önemli insanları, annen, ağabeylerin ve diğer önemli kişileri de kaybetmeye ilişkin bir korku yaşıyorsun. Bu anını etkiliyor yaşadığın kayıplar. Onları korumak için de daha güçlü olmanın önemli olduğunu düşünüyorsun ve bu aynı zamanda kimseye bağlı olmak istememenin de bir nedeni olarak görünüyor. Geçen görüşmemizden yola çıkarak sana özetleyebileceğim şeyler bunlardı. Bunlara senin eklemek istediğin bir şeyler var mı?*

Mehmet: *Yok. Zaten konuştuklarımızı tekrarladınız.*

Psikolojik Danışman: *Peki, sen bu çalışmadan neler bekliyorsun?*

Mehmet: *Burdan neler bekliyorum? Aslında çok şey bekliyorum. Size anlattığım şeylerin olumlu şekilde sonuçlanmasını bekliyorum. Bir de kendi kendime konuşmayı çözebilsem. Bu kadar sanırım.*

Psikolojik Danışman: *Burada artık farklı bir çalışmaya geçeceğiz.. Daha önce psikolojik danışma denilen bir şey duydun mu?*

Mehmet: *Yok. Daha önce gitmedim. Bir kere rehberlik servisine gitmiştim. Hepsi bu kadar.*

Psikolojik Danışman: *Sana psikolojik danışmanın ne olduğunu bir hikâyeye anlatmak istiyorum. Hikâyeleri sever misin?*

Mehmet: *Severim.*

Danışana, banliyö treni ve kör adam hikâyesi anlatılmış ve sonrasında hangi karakterin kim olduğu sorusu yöneltilmiştir. Banliyö treni metaforu daha önce verildiğinden burada tekrar edilmemiştir.

Psikolojik Danışman: *Bu hikâyede kör ve ihtiyar olan adam hangimiz, genç adam hangimiz sence?*

Mehmet: *İhtiyar olan adam sizsiniz, genç olan adam da benim.*

Psikolojik Danışman: *Doğru. Böyle düşünmenin nedeni ne?*

Mehmet: *Çünkü ben doğruları anlatınca siz doğruyu gösteriyorsunuz. Ben bir şey anlatmadığım zaman siz de onu onaylamıyorsunuz. Bundan dolayı böyle düşündüm.*

Psikolojik Danışman: *Harika. Tam da senin söylediğin gibi bu düşünceyle ilerlersek çalışmamız daha sağlıklı olabilir ve her şey yolunda gidebilir. Bana şu an hayatınla ilgili gördüğün şeyleri anlatabilirsin ve sen konuşana kadar ben seni dinleyeceğim. Harekete başlıyoruz.*

Mehmet: *Bu zamana kadar mı? Bu zamana kadar çok şey gördüm. Genellikle insanların yaptıkları yanlışları, kendi yaptığım yanlışları, güvendiğim kişilerin ihanet ettiğini düşünüyorum. İnsanların hem güvenmedikleri hem de yanımda olmaya çalıştıklarını görüyorum. Öyle yani. Çoğu kişiyle konuşmuyorum zaten, ama dışarıdan öyle görünüyorlar. Bu kadar. Üç senedir beraber olduğumuz, hiç ayrılmadığımız kişi şimdi hiç gelmiyor yanıma. Olur olmaz şeyler söyleyip gitti. İyilik yaptığın zaman kötülük buluyorsun o var işte. Yani iyilik yapmayı hak edenler var bir de hak etmeyenler var. Bu da hak etmeyenlerden biriydi. Ne diyeyim ki? Geçenlerde eve geldi hiç selam bile vermedim. Immm*

bizim okulda da çok canımı sıkıyorlar. Bir gün döveceğim. Geçen gelen çocuk var ya (geçen görüşmemizde, dışarıda onu bekleyen bir arkadaşı vardı) onu işte. Birden sinirleniyorum, çünkü ikidir söylediği laflar, söylenen laflar aniden sinirleniyorum işte. Dediğim gibi. Çoğu zaman yalnız kalmak istiyorum bunlardan kaynaklı. Ondan yalnızlığı seçtim. Sürekli bir stres içindeyim. Mesela ben evde teksem dışarıdan biri geldiğinde çatarım. Böyle etkileri olmaya başladı. Böyle yani durumlar. Bakalım ne olacak. Ondan sonra başka kimseye pek güvenmemeye başladım.

Psikolojik Danışman: *Haksızlığa uğradığını düşündüğün zamanlar olmuş. İnsanlar tarafından ihanete uğradığını düşündüğün zamanlar olmuş. Yaptığın iyilikler yerini bulmadı diye düşünüyorsun. İncinmişsin. Belki biraz da öfkelisin. Bunlarla ilgili bana birkaç örnek verebilir misin?*

Mehmet: *Bunlarla ilgili, bu benim sevdiğim kıza gidip benim arkamdan laf etmeleri. Kötüleyen laflar. Imm mesela bu imam hatipteki, o da yaptığım iyilikleri hiçe sayıyor. Arkamdan konuşuyormuş. Bunlar var işte başka buu, ağabeyim kaza yaptı söylemedi (Askerden dönen ağabeyi trafik kazası yapmış ancak ne Mehmet'e ne de annelerine zamanında söylememiş, olayın üstünden zaman geçtikten sonra söylemiş). Bir şey oldu mu hiç haber vermiyorlar yani çoğu zaman. Arkamdan laf çıkarmalar oldu. Ben de çoğu zaman yalnız kalmayı tercih ediyorum, çünkü yani bazen öyle bir hale geliyorum ki, kimseyi çekemeyecek hale geliyorum. Kalkıp bir şeyler yapasım geliyor. Çocuğun birini camdan atıyordum az kalsın (gülümsüyor) aşağıya. Sürekli bir zarar veresim geliyor. Bazen birden sinirleniyorum. Yalnız kalmak istiyorum yani.*

Araştırmacı, Mehmet'in ani sinirlenmeleri ve zarar verme isteği üzerine konuşarak, danışanın antisosyal eğilimlerini irdelemek istemiştir. Görüşmenin devamında danışanın abisinin yaptığı kaza ve ailesinden birini kaybedeceği korkusu üzerinde durulmuştur.

Psikolojik Danışman: *Neredeyse kaldırıp camdan atıyordum gibi bir cümle kurdun. Çok sinirlenmiş, öfkelenmiş olmalısın böyle bir şeyi düşünecek kadar. Neler yaşadın tam olarak?*

Mehmet: *Biz aramızda arkadaşlarla konuşurken o laf atıyordu. Yani şimdi söyleyemem de o lafı. Ben de ona sinirlendim. Birden sinirlenirim, o ana denk geldi. Artık atacaktım da kurtardılar.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl kurtardılar?*

Mehmet: *Arkadaşlar tuttu çekti. Yoksa aşağı atacaktım çocuğu. Bir dahakine olursa dedim aynı şeyi yaparsan dedim, yaparım yani çok sinirlenirsem. Sinirlenince belli olmuyor. Yine bu gün laf söyledi. Dedim bu sefer de bir şey demeyeyim. Bir dahakine. Bir dahakine artık (Gülümsüyor)*

Psikolojik Danışman: *Daha önce de çabuk sinirlendiğini söylemiştin. Bu sinir anlarında kendine ya da başkalarına zarar verdiğin oldu mu?*

Mehmet: *Oldu evet. Direkt vururum yani. Ona direkt vururum da işte kendime de (koluna bakıyor-façı izleri var) böyle. İçimi yiyorum kendi kendime yani. Bilmiyorum başka. Kapıya falan vururum böyle şeyler. (Öksürüyor) Bir hastalık dönemi geçirdim, grip, o zaman da çok sıkıntılıydı. Bir hafta kadar sürdü. Abim de kaza yaptı o zaman. Düşünsenize bir tane turla sürüklenip beraber gidiyorsunuz. Bazen ordaymışım gibi kendi gözümün önüne geliyor. Kaza anı.*

Psikolojik Danışman: *Neler canlanıyor gözünün önünde?*

Mehmet: *Mesela o arabanın kayması, arkasından tırın kayma anı. Beraber bir çukura girip bizim arabanın takla atıp tırın durması. Bunlar geliyor yani. Sonra abimin içinden çıkması. Böyle şeyler geliyor. Öyle yani. Başka ne diyim ki imm bu kadar yani başka yok sanırım yok evet. (Pek göz teması kurmadan konuşuyor, gözleri yere dönük, sabit belli bir yere bakarak-genel olarak oturum boyunca aynı şekildeydi)*

(41 saniye sessizlik)

Psikolojik Danışman: *Askerden döndüğüne çok sevindiğin ağabeyindi kaza yapan değil mi bu, doğru mu hatırlıyorum?*

Mehmet: *Hıhı doğru hatırlıyorsunuz.*

Psikolojik Danışman: *İkinci kez ölümden döndü.*

Mehmet: *Hıhı ikinci kez kurtardı. Birinde de askerdeyken yakınlarında el bombası patlamış, (sol bacak bileğini gösteriyor) şurda da izi var. Kurtulmuştu. Bu ikinci oldu. Arabanın resmini göstereyim size (elini telefonuna atıp çıkarıyor hemen-kaza yapan ağabeyinin içinde olduğu araba ve tırın fotoğrafını gösteriyor-bakıyorum ters dönmüş bir otomobil ile yoldan çıkmış bir tır var fotoğrafta)*

Psikolojik Danışman: *Ne hissettin bu fotoğrafı gördüğünde?*

Mehmet: *Bu fotoğrafı gördüğümde ilk zaten direkt akla kazanın nasıl olduğu geliyor. Ondan sonra içinden nasıl sağ kurtulduğu geliyor. Korku geliyor ya bir şey olsa düşüncesi.*

Psikolojik Danışman: *Hayatında iki tane önemli yer tutan kişinin kaybını yaşamışsın zaten ve ağabeyinin kazası da seni bayağı etkilemiş görünüyor.*

Mehmet: *Hıhı evet evet. İki kayıptan sonra artık üçüncüye dayanamayacağım. Bunlar yani direkt ya bir şey olsaydı sorusu geliyor. Böyle şeyler geliyor yani.*

Psikolojik Danışman: *Kaybetmekten korkup bir o kadar da kırgın ve kızgın hissetmişsin.*

Mehmet: *Evet zaten başta söylemediği için bir kırgın oluyorum, kızgın oluyorum, ama o da ee o da üzülüyor söyleyemiyor bir şey. Ondan dolayı bir şey diyemiyorum yani o da bizim iyiliğimizi düşünmüş. Üzülmesinler diye belki bir zarar verirler kendilerine diye ondan, onu düşünerek söylememiştir.*

Psikolojik Danışman: *Bu senin tahminin mi ağabeyinin söylediği bir şey mi?*

Mehmet: *Bu benim tahminim ya ağaeyimle söyleyip söylememe hakkında bir şey konuşmadık. Ben de bir şey sormadım.*

Psikolojik Danışman: *Hıhı sadece kazanın olduğunu söyledi, ama bunun üzerine konuşmadınız, doğru mu?*

Mehmet: *Hıhı evet. Konuşmadık olayın üzerine. Sadece kaza yaptım dedi, resimleri gösterdi. Kızıyor ne var da üzülüyorsun diye. Ondan dolayı yani pek de üzgün olduğumu göstermemeye çalıştım.*

Psikolojik Danışman: *Seni üzgün görmenin ağabeyini sinirlendirdiğini söylemiştin daha önce de. Güçlü olmak, güçlü görünmek istemişsin.*

Mehmet: *Hıhı evet. Yani ee üzülmediğimi gösterip onun arkasında var olduğumu hissettirmek için. Bir şey olduğunda burayı bana emanet edebileceğini hissetmesi için üzülmediğimi pek belli etmiyorum yani.*

Psikolojik Danışman: *Hıhı, bazen anneler çocukları düştüğünde neden düştün-bir daha düşme sakın diye kızarlar ya onları daha fazla korumak istedikleri, zarar görmemeleri için. Kazadan sonra ağabeyine kızmanı biraz da böyle görüyorum. Ya ona zarar gelseydi diye kızmışsın, içerlemişsin.*

Mehmet: *Hıhı hıhı evet. Evet. Yani birini seviyorsanız ters bir şey söylediğinde sonuçta kırılıyoruz sevdiğiniz halde. Bir şey demeyeceğini düşünerek de yine kırılıyor. İşte düşündükçe ne bileyim, bir daha olacağı düşüncesi oluyor. (İç çekiyor).*

Psikolojik Danışman: *İç çektin, ne oldu?*

Mehmet: *İç çektim, bilmiyorum işte. Düşünüyorum. Gidenleri, ölenleri. Genellikle onları düşünüyorum zaten.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl geliyorlar aklına?*

Mehmet: *Ölen mesela bu köyde ölen arkadaş onun vurulma şekli. O geliyor. Yani şu da var. Babam dokuz gün komada yatıyor ve bana haber vermiyorlar. Ben aradığımda uyuyor diyorlar her seferinde. Yani en son öldüğü güne kadar haber vermiyorlar yani. Sonuçta son kere görmek isterdim.*

Psikolojik Danışman: *Veda etmek isterdin.*

Mehmet: *Evet. Son bir kere görmek, ama izin vermediler.*

Görüşmenin bu noktasında derinlemesine çalışma evresi için ipuçları ortaya çıkmıştır. Babasının kaybına ilişkin konuyu açmasına rağmen danışan bir sonraki cümlede konuyu değiştirmiştir. Burada araştırmacı tepki vermek yerine sessiz kalabilir, akışa müdahale etmeden danışanın daha fazla duygularını anlatmasına izin verebilirdi. Görüşmenin devamında konu tekrar sınırlı oluşuna ve kendisiyle konuşmasına dönmüştür. Araştırmacı görüşme sırasında bu konu değişimini danışanın henüz duygularını anlatma konusunda hazır olmadığı şeklinde yorumlamış ve derinlemesine çalışma evresi için bu anı not etmiştir.

Psikolojik Danışman: *Kızgın görünüyorsun.*

Mehmet: *Çoğu zaman böyle olurum. Kendi kendime birden kaşlarımı çatarım. Çoğu zaman gülerim. Belli olmuyor yani. Çok uzun da sinirlenebilirim mesela. Sinirlenince genellikle bağırarak istiyorum. Şimdi vurursam canı yanacak benden zayıf bir şey diyerek başkasına vurmaktan vazgeçtiğim de olur. Mesela birini dövcek olsam, benden zayıf olsa bu zaten benden zayıf düşüncesi olur. Bunu döversem bana gücü yetmeyecek zaten. Böyle düşünerek bir şey yapmayı engelliyorum. Kendi kendime konuşuyorum.*

Psikolojik Danışman: *Bu görüşmenin başında kendi kendine konuşmayı bitirmenin de hedeflerinden biri olabileceğini söylemiştin. (Kafa sallıyor). Bunu ne zamandır yaşıyorsun?*

Mehmet: *Kendi kendime konuşmayı iki üç senedir yaşıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl bir şey bu, kendine uzaktan bakmak gibi mi, kendinle olduğun yerde konuşmak gibi mi? Biraz daha anlatsana.*

Mehmet: *Mesela yanımda başka biri varmış gibi konuşuyorum. Mesela sen ne diyorsun olur mu gibi kendi aramda konuşuyorum yani. O tür şeyler. Bugün ne yapacağız gibi. Yani tek değilim ben kendi kendime konuştuğumda, yanımda birileri varmış gibi konuşurum. Birden fazla bazen, birden fazla olduğu oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Neye benziyorlar, somut görüntüleri var mı gözünde canlanan?*

Mehmet: *Yok genellikle arkamda, hiç görünmüyor. Genellikle arkamda, sanki arkamdan konuşuyormuş gibi oluyor. Bazen kendi kendime içimden sesli konuşurum, bazen de dışımdan. Ee kendimle konuşmayı da arkadaşlarla konuştuğum, görerek bilerek konuştuğum kişilerin olmasını tercih ederdim. Çevreme güvенеbileceğime inanmak istiyorum. Ondan sonra bu yalnız kalma isteğini bitirmek, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla falan olabilsem.*

Psikolojik Danışman: *Güven dediğin şeyi anlatsana bana biraz.*

Mehmet: *Güven dediğimiz şey mesela birinin bir arkadaşına söylediği falan öyle, sır vermesi, sana ihanet etmemesi onlar gibi düşünüyorum. (20 sn sessizlik-iç çekiyor) Başka ne diyeyim ki (sessizlik) Bir çizgi film geliyor aklıma-(gülümsüyor).*

Psikolojik Danışman: *Hangi çizgi film?*

Mehmet: *Kıvalı kuzu diye bir çizgi film var.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl bir çizgi film? Neler oluyor?*

Mehmet: *Bir tane kuzu var yürüyüp konuşan, bir tane horoz var aynı konuşuyor yürüyor. Başka, bir tane tostos amcaları var (gülümsüyor). Tavşan var aynı şekilde yürüyüp konuşan. Onların arasında sürekli bir çekişme var.*

Psikolojik Danışman: *Sen kendini hangisine en yakın hissediyorsun?*

Mehmet: *Ben çoğunlukla kuzucuk oluyorum.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü?*

Mehmet: *O da ayrı böyle yalnız kalmayı seçiyor. Kimsenin yanına gitmeyi istemiyor hep yalnız kalıyor. Ondan dolayı.*

Danışanın ambivalans duyguları ortaya çıkmıştır. Mehmet hem insanlara güvenmek istiyor hem de kimsenin yanına gitmek istemiyor. Bağ kurmaktan korkuyor, bağ kurmak istiyor, ancak bu sefer de kaybetmekten korkuyor yalnız kalmayı tercih ediyor. Böylelikle de kendi kendine konuşmaları artıyor. Danışanın değişime ilişkin cümleleri görüşme özetine katılmış ve günlük kullanımı konusunda da danışan pekiştirilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Benimle paylaşmak istediğin şeyleri istersen günlüğüne de not edip, kimi zaman getirip oradan okuyabilirsin. (Kafa sallayıp onaylayarak dinliyor). Bugün sen bana hayatına dair gördüğün şeyleri anlattın. Gördüğün şeyler arasında başkalarına güvenemediğine dair şeyler olsa da aslında istediğin şeyin daha fazla güvenmek daha çok arkadaşlarıyla vakit geçirebilmek, daha sağlıklı ilişkiler kurmak, senin sırrını tutup seni koruyabilen sana destek olabilen arkadaşlara da ihtiyacın olduğunu söyledin. Bunları elde edebilmek için de kendi davranışların üzerinde konuşup çalışabileceğin konusunda istekli görünüyorsun.*

4.2.2.2.b. İkinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Süpervizör günlükleri ve psikolojik danışman günlükleri incelendiğinde, danışanın baba kaybına ilişkin yaşadığı duygulanımın eksik çalışıldığı görülmektedir. Genel olarak sürecin işlediği, terapötik çalışma uyumunun kurulduğu gözlemlenmiştir.

"İyi çalışılmış bir oturum. Danışann kendisini ifade ediyor, anlatıyor. Çalışma iyi gidiyor. Terapötik çalışma uyumu kuruldu. Banliyö treni metaforunu sisteme kattın. Babasına vedayı sağlamadan görüşmeyi bitirmeyelim. Yine de danışanın buna hazır olamayacağı da aklında bulunsun.." (Süpervizör-1, İkinci Oturum)

"Danışanın sisteme dâhil oldu. Yine de kopuk konuşmaları var. Günlük yazma konusunda zorlamayalım." (Süpervizör-2, Anamnez Oturumu)

"Bugün görüşmemizi başka bir okulun rehberlik servisinde gerçekleştirdik. Mehmet geldiğinde yolda zorlanıp zorlanmadığını sordum, biraz yürüdüğünü, ama zor olmadığını söyledi. Okuldaki psikolojik danışmanla tanıştı, kendiliğinden, ismini söyleyip tokalaşarak. Benimle tokalaştığında, elimi kavradı ve gücünü hissedeceğim şekilde tokalaştıktan sonra bıraktı elimi. Görüşme sürecinde özetlemeyi yaptığımda pek çok kez onayladı söylediklerimi. Kör adam ve banliyö treni hikâyesindeki kişileri doğru eşleştirdi. Psikolojik danışmadan beklediği şeyler arasında kendi kendisiyle konuşmak istemeyişi vardı, ilerleyen dakikalarda fark ettiğim şey şu oldu: Aslında kimseyle arkadaşlık kuramadığı için kendisiyle konuşuyor, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurduğunda bu konuşmaların azalacağını düşünüyor. Ancak görüşme süresinde de kimi zaman çoğul olarak cümle yapıları kullandı: evet böyle düşünüyoruz, yapıyoruz gibi. Psikotizm puanı 1,60 yani yüksek değerde olduğundan, kendi kendine konuştuğu konusunda emin değilim. Ergenlik

döneminden dolayı da bu puan artış göstermiş olabilir. Antisosyal eğilimlere ilişkin ipuçları verdi tekrar, can yakma isteği gibi. Ancak kendisinden zayıf gördüğü kişilere karşı merhametli ya da acıyor, bu yüzden fiziksel şiddete başvurmayı engelliyor bu kişilere karşı. Kendisini kontrol edebileceğine dair de örnekler vermesini önemli buluyorum. Güven duymaya ihtiyacı olduğunu söylüyor. Ailesine kızgın, babasının dokuz gün komada kaldığını, o zamanlar kimse ona söylememiş ve vedalaşmaya vakit bulamamış. Bir kez daha görmeyi isterdim, dedi. Bu kısmı yeterince çalışmadım. Benim akışa müdahale etmem konunun dağılmasını tetikledi diye düşünüyorum. Ağabeyi kaza geçirmiş, takla atan arabanın fotoğrafını bana göstermek istedi ve gösterdi. Ağabeyi kazayı ona söylememiş bu da tekrar kızgın ve kırgın hissetmesine-güveninin zedelenmesine yol açmış. İlginç noktalardan biri üzüldüğünü belli ederse ağabeyinin ona kızacağını düşünmesi. Daha önce üzgün olduğunda kendisine kızmış çünkü, üzülecek ne var gibi şeyler söyleyerek. Görüşmeyi sonlandırdığımda tekrar buraya gelip gitmenin zor olup olmayacağını sordum ve geleceğini söyledi. Görüşmelere gelmek için istekli olduğunu düşünüyorum. Kendisiyle ilgili değiştirmek istediği şeyler olduğunu düşünüyor çünkü. Terapötik ilişkinin kurulduğunu düşünüyorum. Ayrıca günlüğü kullanmaya başlamış. Bu konuda pekiştirildi, kimi zaman günlüğe yazdığı şeyleri oturumlarda paylaşabileceği şeklinde yapılandırıldı." (Psikolojik Danışman Günlüğü, İkinci Oturum).

4.2.2.3. Üçüncü Oturuma İlişkin Bulgular

Görüşme diğer görüşmelerle bağlantı kurularak başlatılmıştır. Süreçte, Mehmet'e yas süreci ile ilgili bilgi verilmiş, Mehmet'in babasına ilişkin anlatamadığı duyguları-düşünceleri ifade edebilmesi için desteklenmiştir. Değişim noktaları vurgulanarak oturum sonlandırılmıştır.

4.2.2.3.a. Üçüncü Oturum Süreç

Psikolojik Danışman: Bugün geçen hafta neler yaptığımızı özetleyerek başlamak istiyorum. Önce senin beklentilerinle ilgili konuştuk. Kendi kendine konuşmayı azaltmayı istediğini söylemiştin. Daha güvene dayalı, daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeyi istediğini söylemiştin. İçinde kalan şeyler vardı söylemediğin, ağabeyine kızgın oluşun öfken, vedalaşmak istediğin insanlarla vedalaşamamış olmanın getirdiği üzüntü ve bunları konuşmaya ihtiyaç duyduğunu söylemiştin aynı zamanda.

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Kurduğun ilişkilerin tamamen saf bir güvene dayanmasını istiyorsun, bu senin yaşamını olumsuz etkileyebiliyor, çünkü her zaman herkese güvenemeyeceğini, sadece güvene dayanmadan da sağlıklı ilişkiler kurulabileceğini öğrenmen gerekiyor gibi ve sen zaten bunun için isteklisin. Yeni şeyler öğrenmeye hazırsın. Ağabeyinin ya da sevdiğin herhangi birinin kaybıyla ölebileceği gerçeğiyle yüzleşmişsin geçen hafta. Ya böyle bir şey gerçekleşirse dediğin seni kaygılandıran ve biraz da telaşa sokan bir deneyim olmuş. Bu da senin daha önce yaşadığın kayıpları yeniden düşünmeni ortaya çıkarmış. Arkadaşını tekrar tekrar düşünmeye başlamışsın. Babanı tekrar düşünmeye başlamışsın. Bunu düşünürken de seni kıran öfkeliendiren bazı şeyler de hissetmişsin, çünkü tam olarak güvendiğin aileden kişilerin aslında senden bir şeyler sakladığını, seni telaşa düşürmemek için bile olsa sana bir şeyler söylemediklerini fark etmişsin hem üzülmüşsün buna hem sinirlenmişsin, ama bunları ifade edememişsin, içinde kalmış. Son olarak, hem arkadaşınla hem de babanla vedalaşmaya vakit bulamamış olman, senin diğer insanlara olan güvenini de zedelemiş, senden saklanan şeyler o güveni kıran şeylerin belki de başında geliyor gibi görünüyor.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Senin eklemek istediğin neler var?*

Mehmet: *Benim eklemek istediğim bir şey yok, zaten söylediniz konuştuklarımızı.*

Psikolojik Danışman: *Buraya gelirken, aklından neler geçiyor?*

Mehmet: *Burada bir şeyler konuşmak anlatmak üzerine düşünüyorum. Babamı soracağınız aklıma gelince tekrardan üzülüyorum, onu düşünüyorum. Böyle şeyler.*

Psikolojik Danışman: *Birileri sana babanı ya da arkadaşını hatırlattığında sinirlendiğini söylüyorsun. Burada ben de sana babanı ve arkadaşını hatırlatıyorum. Burada da sinirleniyor musun, neler yaşıyorsun?*

Mehmet: *Yok burda sinirlenmiyorum. Sadece üzölmek denilebilir. Siz zaten anlatmıştınız her zaman iyi olmayacağını. Sinirlenmiyorum o konular gelince üzüliyorum.*

Psikolojik Danışman: *Sen hayatında önemli gördüğün insanları kaybettin. Üzölmek senin hissedebileceğin en doğal duygulardan bir tanesi, ağlamak en doğal şeylerden biri. Bunların dışında "üzölmek, tamam anlatma bunları" gibi söylemler aslında sana yapılan bir haksızlık diye düşünüyorum. Sen birilerini kaybettin, senin için önemliydiler ve her insan gibi yas tutup üzüliyorsun. Bugün sana yaşadığı kayıplardan sonra insanlar neler hissediyor bununla ilgili bilgi vermek istiyorum. Artık hayatımızda olmayan bir yer ya da kişiye karşı hissettiğimiz özlem bizim için bir kayıp sayılabiliyor ve bu kayıplardan sonra her insan yas sürecine giriyor. Bu yas süreci de altı ay ile bir yıl arasında değişebiliyor. Yas, beş evreden oluşuyor. İlk evre şok, inkâr. Ölümle karşılaştığında kişi inanmıyor, ölümün gerçekleştiğine. Nasıl yaa, hayır olmamıştır böyle bir şey düşünceleri geçiyor. Önce bu şok hissediliyor, donup kalma hali ve inkâr hissediliyor. Daha sonra öfke geliyor. Hem ölen kişiye, hem kendisine karşı bir öfke bu. Nasıl ölü, nasıl beni bırakıp gider deyip ölen kişiye öfkeleniyor kayıp yaşayan kişi. Benim onunla yapacağım daha çok şey vardı yapmadım, söyleyemedim diyerek kendisine de öfkeleniyor. Üçüncü evreye pazarlık etmek diyoruz. İyi bir evlat olacağım onu benden alma Allahım demek gibi. Daha sonra depresyon başlıyor, kaybı yaşayan kişi kendisini mutsuz çökkün her zaman yaptığı işlerden keyif almayan bir insan olarak hissetmeye başlıyor, fakat daha sonra artık zamanın da etkisiyle ve geçmişte olanların da kabul edilmesiyle kişi günlük hayatta yaptığı şeyleri yapmaya yeniden başlayabiliyor. Tekrar okula gidebiliyor, tekrar ders dinleyebiliyor, tekrar sınavlara çalışabiliyor, tekrar arkadaşlarıyla konuşuyor, tekrar gülüyor tekrar eğleniyor. Böylelikle yasin son evresi uyum sağlama da tamamlanmış oluyor. Bunları yaşamaya başladığında o kişinin artık yas süreci tamamlanmaya başladı diyebiliyoruz. Kendini düşündüğünde sen yas sürecinin hangi evresindesin?*

Mehmet: *Şimdi şok depresyon imm.. Öfke. Arkadaşla ilgili olan öfke, çünkü sonuçta bir arkadaşının elinden oluyor. Ona karşı bir öfke oluyor sonuçta.*

Şimdi artık babamla ilgili daha çoğu zaman benim için şok gibi bir şey oluyor. Mesela düşününce hemen aklıma geliyor. Yaptıkları, oyun oynayışımız, köyde arkadaşım yoktu anlatmıştım, canım sıkılınca babam yanıma gelirdi, onunla oynardık. Böyle şeyler aklıma gelince işte inanması zor oluyor.

Psikolojik Danışman: *Kabullenemiyorsun.*

Mehmet: *Hıhı şimdi mesela hafta sonu köye gitsem, o olsaydı vakit geçirirdik, dışarı çıkar şakalaşırdık. Şimdi olmuyor. Ağabeyim var ağabeyim de öyle pek dışarı çıkmaz, tek kaldım. Yeri gelir arkadaş olurduk yeri gelir didişirdik. Öyle şey yapmazdı yani kızmaz kırmaz, dışarı çıkar oynardı benimle, ama şimdi benimle öyle yapacak biri yok. Ağabeyime desem dışarı çıkıp oynayalım diye sonuçta ne bileyim saçma gelebilir, ama babam seviyordu öyle şeyleri çıkıyordu, uğraşıp duruyorduk birbirimizle. Sürekli bir didişme içindeydik. Özleyebilirim. Yeniden öyle bir şey olmasını istiyorum, başkalarının babam gibi davranmasını, yanımda olmasını.*

Psikolojik Danışman: *Gözün kapalı güvenebileceğin birini istiyorsun, baban gibi. Etrafına baktığında da kimsenin baban gibi olmadığını görüyorsun.*

Mehmet: *Evet. Yani kimse onu unutturamaz. Mesela onun geçtiği dalga bile ağır değildi. Şakası bile yumuşak gelirdi. Şimdi ise hiç şaka kaldıramıyorum.*

Psikolojik Danışman: *O senin babandı, her türlü şakasını anlayabiliyordun, onunla olan ilişkin hep arkadaşçaydı, hep seni destekleyendi hep seni koruyup kollayandı. Ne istesen gerçekleştiren biri olduğunu söylüyorsun. Böyle birinin şakalarından alınmaman bana çok doğal geldi. Etrafındaki kişilere baktığında ne istesen yapan kişiler değiller, çünkü baban gibi davranamazlar hiçbir zaman, yine de bir arkadaş olarak sana destek olabileceklerdir diye düşünüyorum, ne dersin?*

Mehmet: *Tabii ki, çok değer verdiğiniz çok sevdiğiniz biri kızsı bile şaka yaptığında zorumuza gitmiyor. Şimdi biriyle döğüşsek hiç barışmam. Mesela karşımdaki küserse barışırsa o kadar. Zaten çoğu şeyi de alttan alırım. Alttan aldığım için böyle oldu.*

Psikolojik Danışman: *Ne oldu?*

Mehmet: *İşte böyle kendi kendime düşünmeye başladım. Konuşmaya. Olayla ilgili düşünmeye, nasıl davranacağım, ne yapacağım. Mesela orada neticede kalbim kırıldı, ama söylemiyorum. Sonra kendi kendime düşünüyorum. Böyle söyleseydim ne olurdu ne derdi. Daha mı kötü olurdu. Belki şimdi barışır gelir. Söylemediğim iyi oldu türünden şeyler. Yani kötü olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Peki, daha kötü ne olabilir ki? En kötü senaryonu anlat bana.*

Mehmet: *Daha kötü mesela bağırma kavga olabilir. En kötü senaryo. Kavga edilebilir. Sinirlendiğimde kendime hâkim olamıyorum. Çok aşırı sinirlendiğim zaman kavga olduğunda ayıramıyorlar. Dediğim gibi o çocuğu camdan atıyordum. O zaman çok sinirlendim. Lavabodan çıkarttım yukarı üst katta cam var. Aşağıdaki çocuğu yukarı götürdüm. Sonuçta yanlış bir şey söylemiş. Sınıf ortamında kaldıramayacağım şeyler söylemiş. Biraz zor olurdu bırakmak. Mesela sinirliyim yukarı götürürken yine de düşünüyorum. Ne olur, camdan atmak istiyorum o tür şeyler düşünüyorum. Şöyle mesela nasıl engel olabilirim gibisinden düşünüyorum, ama durduramıyorum. Arkadaşlar durdurdu. Öyle sinirlenince kendi kendime şeyler yapıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Neler yapıyorsun?*

Mehmet: *Gider birine takılırım. Yanımda oturuyorsa vururum. Sınıfa gider bağırırım. Öyle yani. Başka. Sinirlendiğimde oradan çıkıp başka yere giderim. Mesela başka yere gidip yalnız kaldığımda düşünerek düşünerek zaman geçiyor. Sinirimi unutuyorum. Öyle yani sakinleşiyorum. Genellikle sinirlenince zarar verebiliyorum. Hareket ettikçe geçiyor. Yani kendi kendime konuşabileceğim bir ortam oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Sana iyi gelen tarafları da var kendi kendine konuşmanın o zaman.*

Mehmet: *Evet. Çok sinirlendiğimde yalnız kalıp kendi kendime konuştuğumda rahatlıyorum. Düşündüğüm zaman geçiyor. Kendi kendime konuşup sinirlendiğim zamanlar da oluyor. Düşündüğüm zaman sakinleştiğim gibi yapılanları düşünüp sinirlendiğim de oluyor. Her şekil iki türlü de oluyor yani.*

Görüşmenin ilerleyen bölümünde Mehmet'in anlatamadığı duygu ve düşüncelerinden dolayı daha da öfkelenemediği vurgulanmıştır. Daha sonra babasını boş sandalyede hayal edip ona olan duygularını aktarabilmesi desteklenmiştir. Araştırmacının amacı, danışanı veda hazırlamak olsa da, danışan hazır olmadığından veda edememiş ancak çalışmaya oldukça istekli bir şekilde katılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Babana söylemediğin şeyler var. Vedalaşamadığını söylemiştin. Biliyorum baban artık bu hayatta değil ve onu özleyip üzülsün. Söylemediğin içinde kalan şeyler kendine ve çevrendekilere daha fazla öfkelenmene neden olabiliyor. Seninle bir çalışma yapmak istiyorum şimdi.*

Mehmet: *Hıhı*

(Karşısına boş bir sandalye koyuyorum)

Psikolojik Danışman: *Karşında baban olduğunu düşün, onun duruşunu, onu hayal ederek şimdiye kadar ona söylemek istediğin vedalaşmak için belki defalarca zihninden geçirdiğin, kendi kendine söylediğin cümleleri bir de onu burada hayal ederek söylemeyi dene. Bunu denerken üzülebilir sinirlenebilirsin, gözlerinin dolduğunu görüyorum ağlayabilirsin. Burda bu duyguları hissedebileceğin yerdesin. Hazır olduğunda baban karşıdaymış gibi onunla vedalaşmak için düşüncelerini, söylemek istediklerini ona söyle, baba diye başlayarak, ona bakarak.*

Mehmet: (Kafa sallıyor onaylıyor, dönüyor sandalyeye). (Sessizlik). *Olmuyor ki başka şeyler geliyor. Ee pek vedalaşmayı da beceremediğim için.*

Psikolojik Danışman: *Tam da bu yüzden bunu yapmaya ihtiyacın yok mu zaten?*

Mehmet: *Evet. Bu yüzden burdayım. (Sessizlik- İç çekiyor). Ee mesela baba ben bir şey yapayım dediğimde senin yok dediğin günleri özleyorum. O günlerde yaptıklarımız. Senin bana kızman. Küçükken bir arkadaş gibi davranmanı özleyorum, ama şimdi kimse senin gibi değil yani. Çoğu kişi bu söylediklerim, çoğu kişiye saçma gelebiliyor. Çoğu kişi dinlemiyor, ama ben seninle yaptıklarımızı kavgalarımızı ne bileyim, bana kızman, şimdi gittiğinde*

her şeyini özliyorum. Oynadığımız zamanları. Sen bana kızdıkça ben sana güldükçe yaptıkların geliyor aklıma. O günleri özliyorum. Şimdi öyle bir şey yapabileceğim biri olmadığından onlar geliyor aklıma. Şu anda burada olsaydın yine kızsaydın. Benim yaptığım şey yanlış olduğunda senin yeniden yapman. Yanlışlarımı düzeltmen. İyiyi kötüyü ayırt etmemi sağlaman. Bunlar sen olmayınca bunları anlatan yok. Yaptıran yok. (İç çekiyor-bana bakıyor). Başka şeyler geliyor aklıma.

Psikolojik Danışman: *Çok iyi gidiyorsun Mehmet.*

Mehmet: *Vedalaşmayı beceremediğim için ne söyleyeceğimi bilemiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Babanın sana ne söylemesini isterdin onunla daha kolay vedalaşabilmen için?*

Mehmet: *Neler söylemesini isterdim? Imm bilmem yine son kez, son kez de olsa bir kere kızmasını. Ben daha rahat vedalaşabilirdim öyle gibi şeyler geliyor aklıma.*

Psikolojik Danışman: *Babanı en iyi tanıyan kişilerden biri sensin. En çok seninle vakit geçirdiğini söylüyorsun. Onun oturuşunu duruşunu, yüz ifadesini bile belki de birebir canlandırabilecek kişi sensin. Babanın olduğunu hayal ettiğin yere geçip, onun gibi oturup onun gibi düşünüp kendine Mehmet'e neler söyleyebilirsin? Hadi bunu da dene.*

Mehmet: (Hemen kalkıyor) *Babamın oturuşu biraz gariptir. (Sandalyeyi kaloriferin yanına götürüyor. Kendi sandalyesine yan duracak şekilde koyuyor). Şu şekilde oturur (Bacak bacak üstüne atıp elini kalorifere koyuyor). Bir elinde de zaten kumanda vardır. Evet. Mesela ne derdi. Eımmm "dosta ve düşmanına karşı ayakta duracaksın" der. "İşini yaparken tam yapacaksın.". "Güvendirip de yarıda bırakmayacaksın" der. Ondan sonra sevmediği bir kaç kişi vardı. Onların yanına gitmicen derdi.*

Psikolojik Danışman: *Mehmet seninle vedalaşamıyor, üzülüyor. Mehmet bir kez daha seni görmeyi seninle şakalaşmayı istiyordu, ama buna izin verilmediği için kızgın da. Vedalaşamadığı için kırgın da. Son bir kez de olsa senden bir şeyler duyup rahatlamaya ihtiyacı var.*

Mehmet: (Mehmet'in boş sandalyesine bakarak konuşuyor). *Üzülme, ben ölünce üzülürsen mezardan kalkar gelirim senin yanına. Bak oğlum, eğer üzülürsen kalkar gelirim mezarımdan seni iyice bir döver sonra yanıma alır götürürüm. Ondan sonra üzülüp ne yapıcan ki yaşımız geçmiş zaten. Sen üzülme ki ben de mezarımda rahat edeyim.* (Bana bakıyor)

Psikolojik Danışman: *Baban nasıl veda ederdi sana?*

Mehmet: *Adam akıllı dur der. Bak oğlum ben gidiyorum. Adam akıllı otur. İşlerini aksatmadan yap. Bu kadar herhalde. Çıkar giderdi.*

Psikolojik Danışman: *Peki, hadi yerine geç. (Gülümseyerek geçiyor). Nasıldı Mehmet, baban gibi konuşmak, babanla konuşmak?*

Mehmet: *Babam ne bileyim gerçekleri söylüyordu. Sonuçta söyledikleri acı veriyor. İster istemez yani istemesem de üzülüyor yani. Mesela biri çıkar bir şey söyler aklına getirme der. Bunu anlattığım çoğu kişi unut boş ver gibi şeyler söylüyorlar.*

Psikolojik Danışman: *Saçmalamışlar. Yaşadığın kaybı sen biliyorsun, etkilerini, acıyı hisseden sensin unutmam gerektiğini sen biliyorsun aslında. Esas unutursan hem sana hem kaybettiklerine haksızlık olur gibi. (Kafa sallıyor). Elbette yaşadığınız şeyleri hatırlayıp anacaksın. Neden unutasın ki?*

Mehmet: *Evet yani sonuçta benim mutluluğum mesela çocukluğum babamla geçtiği için onu nasıl unutabileceğim ki. Yaptıklarını falan. Söylediği lafları bile unutamazsın sonuçta. Zaten unutmak epey büyük bir yanlış olur gibi geliyor.*

Psikolojik Danışman: *Çalışma sırasında, senin babana söylediğin cümlelerden yola çıkarsak aslında şöyle bir şey fark ediyorum. Baban yaşımı aldığını, şimdiye kadar doya doya yaşadığını söylüyor. Son anlarına kadar sağlıklı olup sizinle mutlu zamanlar geçirebilmiş anladığım kadarıyla. (Kafa sallıyor, onaylıyor). Sana her zaman bir şeyler öğreten olmuş, bunu söylüyorsun. İyiyi kötüyü ayırt eden, biraz da senin yerine kararlar alan, senin işlerini kolaylaştıran sana destek olan biri olmuş hep. Bunu yaparken bir taraftan sana bunun nasıl yapılacağını da öğretmiş. İyiyi kötüyü ayırt et,*

güven verdiği kişileri yarı yolda bırakma gibi öğütlerle. Güvenin ne kadar önemli olduğunu baban öğretmiş sana ve başka birine güvenip yarı yolda bırakıldığını hissettiğinde babanın sözünü yanlış çıkardığı için öfkeleniyorsun karşıdaki kişiye.

Mehmet: *Hıhı hıhı.*

Psikolojik Danışman: *Bu sözler senin içindi Mehmet, bu sözler sana söylendi, bir başkasından aynı kurallara uymasını beklemek ne derece doğru bilmiyorum, çünkü onlar öğrenmedi bu sözleri bilmiyorlar. Sen biliyorsun. Senin yaşamında sana öğretildi bunlar.*

Mehmet: *Hıhı hıhı. Bana öğretildi. Şöyle de bir şey var. Onlara da söylüyorum onlar da öğrensin. Hiç böyle olmazdı bence.*

Psikolojik Danışman: *Bugün duygularını biraz da olsa paylaştığını düşünüyorum. Vedalaşmadın vedalaşmaya hazır değilsin. Buradayken vedalaşmak zorunda da değilsin, ama zamanı geldiğinde sen ne zaman hazır hissidersen o zaman vedalaşacaksın. Belki iki gün sonra belki bu akşam belki aylar sonra fark edeceksin, babanın yanında olmadığını, ancak baban olmadan da yaşayabildiğini karar verebildiğini. İşte o zaman vedalaşman gerçekleşecek.*

Mehmet: *Evet, hıhı. Yine de öyle hazır olduğum zamanlar oluyor, ama sonuçta insan üzülüyor. O sürekli söylüyordu evden çıkmadan işlerini eksiksiz yap diye. Onlar akla gelir. Mesela bir işi yanlış yapsam biri bana demez ne bileyim.*

Psikolojik Danışman: *Söylenmesine de gerek yok ki Mehmet, sen bunları zaten öğrendin, baban sana bunları zaten öğretti. Evden çıkarken işlerini yarım bırakma, işlerini tamamla ya da diğer söylediği cümlelerle sana bunları öğretti. Artık söylemesine gerek yok. Sen zaten bunları bilip yapıyorsun.*

Mehmet: *Evet.*

Görüşmenin geri kalan kısmında Mehmet'in süreci özetlemesi istenmiş ve gözlemlenen değişimler hakkında geribildirim verilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Bu görüşmeyi özetleyecek olsan neler derdin?*

Mehmet: *Bu görüşmeyi özetleyecek olsam neler söyledim? Düşünceler değiştikçe aklıma gelenler de gidiyor. Ne bileyim siz bana babamla nasıl vedalaşacağımı ya da babamın benimle nasıl vedalaşacağını neler söylediğini bunları sordunuz. Burası aklımda kalmış.*

Psikolojik Danışman: *Mehmet seninle üçüncü kez görüşüyoruz bugün. Bu üç görüşmeden sonra kendinle ilgili fark ettiğin neler var?*

Mehmet: *Imm mesela en çok kendi kendime konuştuğumu burda size de söylüyorum. Kendi kendime konuştuğumu anlattım, dediğim oluyor. İşte size burda babamdan bahsettim. Bazen niye söyledim dediğim zamanlar oldu. Ne ara ne amaçla söyledim gibi düşünceler geliyor. Söylemesem daha mı iyiydi gibi düşünceler geliyor. Yani o tür şeyler geliyor. Haftaya ne konuşacağız diye böyle şeyler var. Büyük bir ihtimalle haftaya olmaz tatil (yarıyıl tatili başlayacağından görüşmemiz iki hafta sonraya erteleniyor) iki hafta sonra neler konuşucuz onlarla ilgili.*

Psikolojik Danışman: *Merak ediyorsun gelecek görüşmeleri.*

Mehmet: *Hıhım yani evet. Hem zaten verdiğiniz günlükle de konuşuyoruz. (gülümsüyor).*

Psikolojik Danışman: *Nasıl geliyor yazmak?*

Mehmet: *Bazen iyi geliyor. Bazen hatırlamak istemediğim şeyler aklıma geldikçe unutuyorum. Bu olaylar falan. Mesela geçen hafta yok iki üç gün önce yazmamıştım. Deftere onlardan bahsettim o günün tarihini atıp dedim böyle böyle kusura bakma yazamadım (gülümsüyor). O gün yaşadığım şeyleri yazıyorum. Mesela o defter yükümlü olduğum bir şey olduğundan dolayı özür dilemiş gibi de oluyorum yani. Bu kadar yani.*

Psikolojik Danışman: *Bu günü seninle ilgili fark ettiğim bir şeyi söyleyerek sonlandıracağım. Bu günkü görüşmede benimle daha çok göz teması kurdun. Bu iletişim için önemli, konuşurken gözlere bakabilmek. Sadece yere bakarak ya da sadece karşıya bakarak, camdan bakarak konuştuğunu da hatırlıyorum*

diğer görüşmelerimizde. Bu görüşmede daha çok göz göze gelebilmiş olmamızdan dolayı iyi hissettim. Benimle konuştuğunu gerçekten hissettim ve bunu seninle ilgili olumlu bir gelişme olarak görüyorum.

Mehmet: *(Gülümsüyor). Himm sanırım insanlarla genellikle göz göze gelmem, ben de yeni fark ettim bu gün arada bir baktım, size de öncekinden farklı gelmiş.*

Psikolojik Danışman: *Bu gün hissettiğim şey evet Mehmet şu an burada ve benimle konuşuyor hissi oldu. Bunun için teşekkür ederim.*

Mehmet: *Himm bu da yeni gelişme ben de fark ettim.*

Psikolojik Danışman: *Harika.*

4.2.2.3.b. Üçüncü Oturuma İlişkin Değerlendirme

Oturum genel olarak değerlendirildiğinde süpervizörler tarafından başarılı bulunmuştur. Psikolojik danışman günlüğünde de danışana dair değişimler not edilmiş ve sürecin işlevselliği konusunda motive edici olduğu vurgulanmıştır.

"İyi bir oturum. Değişim noktalarını göstermen çok yerindeydi. Aferin. Günlük ile de konuştuğunu belirtmesi çok iyiydi. Belki aklına gelen şeyler, kendiyle yaptığı takanak konuşmadır (egonun karar vermekte zorlanması sonucu reaksiyon üretmesi). Egoyu destekler bu konuşmalar ve verdiği günlük ödevi. Boş sandalyeyi etkili çalışmadık. Aile albümü varsa isteyebilirsen iste onun üzerinden gidin biraz." (Süpervizör-1, Üçüncü Oturum).

"Psikolojik danışmayı çok beğendim. Harika toparlamışsın. Gelecek oturumda artık arkadaşlarının babası gibi olmadığını onun olgunluğunda arkadaş aramaması gerektiğini hatalar yapabileceklerini, kendisinin de yapabileceğini konuş. Şu harika arkadaş imajı nedir ne bekliyor ve bunların ne kadar gerçekçi olduğunu konuş ve yüzleştir. Bu şekilde davranan birinin arkadaş edinmesinin güç olacağını neleri yanlış yaptığını ve iletişim kurarken nelere dikkat etmesi gerektiği gibi. Arkadaşlarının kendinden neden uzak durduğunu kendisiyle neden arkadaşlık kurmadıklarını sor hayal etsin, kendisini onların yerine koysun. Ne zor bir danışan. Hiç kendine güvenmiyor. Ego çok zayıf sürekli başka şeylerle uğraşiyor." (Süpervizör-2, Üçüncü Oturum)

"Mehmet görüşmelere zamanında geliyor. Görevini aksatmadan yerine getirmesinin babasıyla bağlantılı olduğu bu oturumda ortaya çıktı. Baba, Mehmet için ego işlevi görüyormuş- karar vermesini kolaylaştıran iyi kötü ayrımı yapan-. Baba ölünce ego dağılmış haliyle. Egosunu toparlamak, yardımcı bir ego arıyor kendisine, ama kimsenin babası gibi olamadığını görüp hayal kırıklığına da uğruyor. Boş sandalyede babasının söylediği kurallar ortaya çıktı, baba gibi davrandığı ortaya çıktı. Başkalarından babasının kurallarına uymalarını beklediğini gördü. Tüm bunlar hakkında konuşurken, daha çok göz teması kurdu benimle. Bu durumu görüşme sonunda pekiştirdim, çünkü boş sandalye etkili çalışılmasa da babası ile konuştu ve yoruldu. Günlüğü kullanmaya başlamış ancak anladığım kadarıyla sadece sürece dair notlar almıyor, gün içerisinde yaşadıklarını not ediyor. Olsun, bu yazma işi aynı zamanda kendi kendine konuşmalarını azaltabilir." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Üçüncü Oturum).

4.2.2.4. Dördüncü Oturuma İlişkin Bulgular

Süreç, diğer oturumlarda olduğu gibi önceki oturumla bağlantı kurularak başlatılmıştır. Kendi kendine konuşmaları, arkadaşlık ilişkileri, mükemmel arkadaş beklentisi ve danışanın hayatındaki değişiklik konularında ilerleyen görüşmenin sonunda danışandan oturumu özetlemesi istenmiştir. Egonun işlevini kazanmaya başladığı gözlemlenmiştir.

4.2.2.4.a. Dördüncü Oturum Süreç

Psikolojik Danışman: Geçen oturumlarda ne yaptığımızı kısaca toparlayarak başlamak istiyorum. Son oturumda hatırladığım kadarıyla arkadaşlık ilişkilerinden bahsetmiştik. Arkadaşlarına olan güvensizliğinden bahsetmiştik. Babanı kaybetmiş olman ve onu son bir kez göremememin verdiği hüznü yaşadığını konuşmuştuk. Aile bireylerine kızdığını dile getirmiştin. Senin için çok değerli olan bir şeyin yani babanla son kez yüz yüze olabilmek gibi bir fırsatının elinden alındığını düşünüyorsun. Onunla son kez konuşabilme fırsatı. Onun nasıl olduğunu, nasıl görüldüğünü neler söylediğini kaçırmış olduğunu düşünüyorsun aslında ve bunun için kırgınsın. Babanı özliyorsun ve özlemin devam ediyor, fakat bu durumu kimseyle paylaşamamışsın, çünkü bunu arkadaşlarına söylediğinde unutursun, geçer gibi bir tepkiyle karşılaşmışsın. Aile bireyleri ise üzüldüğünü görmemek için istediklerini anlatmanı engellemişler. Bunlar paylaşmayı istediğin şeyleri paylaşamamana neden

olmuş. Aynı zamanda onlardan uzaklaşmana ve onlara güvenememene neden olmuş. Duygularını anlatmaya bir türlü fırsat bulamamışsın. Tam da bu noktada babanla ilgili kimsenin sana destek olamayacağını hissetmişsin. İnsanlara olan güven duygunu tekrar sorgulamışsın. Kimseye güvenememe duygusu kendini tekrarlamış. Geçen oturumda şunu da konuşmuştuk: "Kimse babam gibi olmayacak, kimse babam gibi anlayış göstermeyecek" gibi ifadeler kullanmıştın ve "hayatımdaki hiç kimse babam gibi olmayacak" demiştin, çünkü babanla olan ilişkin özel bir ilişkiydi. Bir başka kişiden böyle bir ilişkinin benzerini beklemek hem sana hem de o kişiye yapılan haksızlık olabilir. Aynı ilişki bir başkasıyla olmayacak. Yine şunu konuştuğumuzu hatırlıyorum. Babanın davranışlarını başkalarında aradığın için hayal kırıklığına uğruyorsun. Bu yaşadığın hayal kırıklığı başkalarını olduğu gibi kabul etmeni zorlaştırıyor, çünkü onlar babanın nasihatlerine uymuyor ya da senin öğrendiğin şeyleri bilmiyorlar, ve bu nedenle arkadaşlarına kızmaya başlıyorsun, aranız açılıyor. Bir taraftan da arkadaşlarının "Biz Mehmet'e yaklaşamıyoruz, biz Mehmet ile ilişki kuramıyoruz" gibi düşüncelerinin olduğunu söylüyorsun. Aslında karşılıklı bir durum. Sen onlarla arana mesafe koyduğunda onlar da sana yaklaşamadıklarını düşünüyorlar. Bütün bunlardan kaynaklı aile bireylerine ve arkadaşlarına karşı öfkelenip yalnız kalmayı tercih ettiğinde kendi kendine konuşmaya başlıyorsun. Bu konuşmaların aslında iyi bir yanı var. Senin karar vermene yardımcı oluyor. Plan yapmana yardımcı oluyor. Senin açıdan bu konuşmaların sıkıntısını işlerini yarım bırakmana neden olması. Biri işlerini yarım bıraktığını görse bu ne yapıyor deyip sana kötü gözle bakabilir şeklinde bir endişeye kapıldığını da ifade etmiştin. En sonun da fark ettik ki bu düşünce çok da gerçekçi bir düşünce değil, çünkü sen biliyorsun ki gün içinde o işi parça parça da yapmış olsan günün sonunda o iş tamamlanıyor. Genel olarak benim hatırladıklarım bunlar. Şimdi sen eklemek istediğini ekleyebilir, çıkarmak istediğini çıkarabilir, değiştirmek istediğin yerleri değiştirebilirsin.

Mehmet: Siz zaten anlattınız söylemek istediklerimi. Başka da diyecek immm bu kadar yani.

Psikolojik Danışman: *Daha fazla göz teması kurabildiğin için kendimi mutlu hissettiğimi söylemiştim. Bugün de göz göze gelebilmek ve sürece böyle başlamak çok iyi geliyor bana. (Bana bakarak özetlemeyi dinledi.)*

Mehmet: *Evet. Bana daha fazla göz göze gelmemiz gerektiğini söylemişsiniz. Bunu hatırlıyorum. Başka da şu an bir şey hatırlamıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Seninle bugüne kadar dört oturum yaptık. Bu görüşmelerde üç önemli amacın olduğunu gördük. Birincisi kendi kendine konuşmamayı isteyişin, ikincisi arkadaşlarıyla ilişkilerini rayına oturtmak ve daha sağlam ilişkiler kurmak isteyişin, diğeri ise babana karşı olan özlem, üzüntü gibi paylaşmadığın duyguları paylaşma ihtiyacın. Burada bahsettiğim bu üç önemli durumdan hangisini şimdi burada konuşmalıyız ve hangisinin üstesinden gelmeliyiz?*

Mehmet: *Şimdi öncelikle zaten kendi kendime konuştuğum zaman da babama anlatıyorum kendimi. Onun için kendi kendime konuşmalarımın üstesinden gelebilmek için sizinle bu konu hakkında konuşabiliriz.*

Psikolojik Danışman: *Kendi kendine konuşmak dediğin şeyin kendinle hesaplaşman gibi olduğunu konuşmuştuk daha önce. Planlar yapıyorsun, karar vermene yardımcı oluyor bu konuşmalar. Eskiden babanla yaptığın sana yardımcı olan bu konuşmaları şimdi kendi kendine yapıyorsun tek fark ise bunu sesli olarak yapman. Burada sorun olarak gördüğün, senin konuşmalarında sana olumsuz gelen şey ne?*

Mehmet: *Çevremdeki herhangi biri bana seslendiği zaman duymuyorum. Kendi kendime konuştuğum için, yanımda bulunan kişiler bana mı seslendin gibi tepkiler verebiliyorlar. Mesela unutamadığım bir şeyi kendi kendime konuşup kendi kendime anlatıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Psikoloji hakkında yazılanlar diyor ki en kötü davranışların bile insana haz veren bir yanı vardır. Senin kendi kendine konuşmanın sana avantaj sağlayan, sana fayda sağlayan nesi var?*

Mehmet: *Kendi kendime konuştuğumda bir iş yapıyorsam ve başka bir iş yapacaksam bunu konuştuğum zaman unutmuyorum. İçimden konuştuğum*

zaman yapacağım şeyi unutmuyorum. Buraya gelmeden önce de düşünüyordum. Geç kalır mıyım diye. Unutabilirdim mesela. Ya geç kalırdım ya da gelemezdim. Bir de mesela yapmamam gereken şeyleri de tekrarlayabiliyorum. Mesela bir işle uğraşırken yanlış şeyi yapmak ya da yapmamak; bir yere giderken mesela burası çamur diğer taraftan gideyim diye düşünerek çamura girmeden kuru yerden gideyim demek.

Psikolojik Danışman: *Peki sorun nerde Mehmet?*

Mehmet: *Onu ben de bulamadım şimdi. (Gülümsüyor) Himm olumsuz durumu şu. Mesela ben kendi kendime konuşurken siz bana, bana mı seslendin diyebilirsiniz. Çevremdekiler rahatsız olabilir. Mesela ben kendi kendime sesli küfür edebiliyorum. Kendimle konuşurken o an bir şeyi yapamadıysam falan küfür edebiliyorum öyle. Kimi zaman yanlış anlaşılmalara neden oluyor onun için.*

Psikolojik Danışman: *Sen bunu, sesli konuşmayı engellemek için neler yapıyorsun?*

Mehmet: *Zaten ilk başladığım zaman içimden konuşuyorum sonra sesim yükseliyor. İşte tam orda tamamen içimden konuşsam sıkıntı olmayacak da ister istemez sesim yükseliyor. İlk başladığımda içimden konuşuyorum zaten içimde biri varmış gibi yani sonra yanımdakine geçiyorum sanki yanımda biri varmış gibi. Sessiz ol diyorum. Mesela yanımdakine anlatıyormuş gibi oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Yanımdaki başka biri mi oluyor, başka birini hayal mi ediyorsun yoksa kendin mi oluyorsun?*

Mehmet: *Yanımdaki başka biri oluyor. Mesela aklıma biri geliyor sanki ona anlatıyormuşum gibi oluyor. Ya da yapmadığım bir şeyi ona gösteriyormuşum gibi oluyor. Ona anlatıyorum. Mesela siz burada bir işi yapıyorsunuz ya mesela karışık bir iş ben onu eve gidince siz ordaymışsınız yanımdaymışsınız gibi göstererek, konuşarak anlatıyorum mesela.*

Psikolojik Danışman: *Ben şöyle anlıyorum. Aslında sen yapamadığın şeyleri, zamanında veremediğin tepkileri, söylemek isteyip de söyleyemediğin şeyleri eve gidince yalnız kalınca hayal ediyorsun ben bunu nasıl yapabiliyordum diye.*

Mehmet: *Hıhı. Evet. O an söyleyemediğim aklıma gelmeyen şeyler sonradan aklıma geliyor. Kendi kendime konuşuyorum işte.*

Psikolojik Danışman: *Aslında kendi kendine tamamlıyorsun gün içinde tamamlayamadığın şeyleri. Bir arkadaşınla o anda konuşamadığında akşam kendi başına kaldığında tekrarlıyorsun zihninde. Yanındaymış gibi konuşuyorsun. Peki gün içinde o an oradayken bunları anlatamamanın nedeni ne olabilir?*

Mehmet: *Onlara anlatamamın nedeni yani ımm biraz ya geç kalıyorum. Mesela ben anlatacağım zaman konu değişiyor. Düşünerek, düşünerek söylediğim için zaman geçiyor ben de zaman geçtikten sonra zaten söylemiyorum. Öyle kalıyor. Söylediğimin saçma geleceğini düşünüyorum. Bir kaç kere denedim. Saçma geldiği için birkaç kişiye ondan sonra söylemedim. Başkaları gülüp geçtiği için söylemedim.*

Psikolojik Danışman: *Önemsenmediğini hissettin. Söylediğin şeylerin umursanmadığını, söylediklerinin yapılmadığını fark ettin. Ergenlik döneminde en çok hissedilen duygulardan birinin önemsenmemişlik duygusu olduğunu biliyor muydun?*

Mehmet: *Hımm evet mesela birkaç sene önce aile içinde önemsenmiyor sevilmiyor gibi düşünceler olmuştu. Benim düşüncelerim olmuştu. Bazen arkadaşlarımla da oluyor. Geçmişte yaptığım şeyler şimdi komik geliyor.*

Danışanın davranışsal amaçlarına dair kendi kendine daha az konuşma isteği üzerinde durulmuş ve bu davranışın aslında işlevsel tarafları olduğu danışan tarafından fark edilmiştir. Görüşmenin devamında kendi kendine konuşma davranışının arkadaş ilişkilerine nasıl yansıdığı üzerinde durulmuştur.

Psikolojik Danışman: *Biri yanına geldiğinde daha zor geliyor sana konuşmak, ama tek başınayken daha kolay, karşında arkadaşın varmış gibi konuşmak daha rahat hissettiriyor sana.*

Mehmet: *Hıhı yani hiç değilse o karşıdaki insan bana ters bir şey söyleyemez. Arkadaşlar olduğu zaman eleştiriyorlar falan başkalarına söyleyebiliyorlar,*

ama mesela kendi kendime konuşunca yalnız kaldığımda işte, öyle sıkıntılar olmadan ne istersem anlatabilirim.

Psikolojik Danışman: *Ama gerçek olmuyor yaşadığın.*

Mehmet: *Hıhı ama gerçek olmuyor (sesi düşüyor). Birine anlatmış, cevaplamış gibi oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Arkadaşlarını konuşalım biraz daha haydi. Seni dinlemek yerine kırıcı dalgacı olabildiklerini söylüyorsun. Peki, sence arkadaşların seni kırmak için mi bu şekilde davranıyorlar yoksa ergenlik döneminin bir özelliği mi bu şekilde iletişim kurmak?*

Mehmet: *Bu dönemin özelliği, sürekli karşındakini bozmayı istedikleri için, mesela bizim sınıftakiler, sürekli bir bozma çabası rezil etme çabası içindeler. Mesela yeri geliyor sizinle konuştuğumuz gibi konuşuyor yeri geliyor şakalaşiyor, yeri geliyor sinir etme çabası oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Sen nasılsın peki, arkadaşlarıyla kendini kıyasladığında?*

Mehmet: *Ben onlar gibi değilim, mesela çok onların sıkıntısını dinlerim ne bileyim.*

Psikolojik Danışman: *Sen çocukluğundan beri sorumluluklar aldığını, ev işlerine yardım ettiğini yeri geldiğinde tarladaki işlere yardım ettiğini söylemiştin. Bu sorumluluklar senin daha çabuk olgunlaşmanı sağlamış gibi, çocukluğunu ise daha rahat geçirememişsin yine aynı sorumluluklardan dolayı. Herkes aynı hayatı yaşamıyor yine de. Arkadaşlık ilişkilerin nasıl daha sağlıklı olacak? Seninle daha yakın olabilmeleri için neye ihtiyacın var?*

Mehmet: *Ya ben bir şey anlattığımda onlar gidip söylüyorlar ya da dalga geçiyorlar ondan olamıyor yani*

Psikolojik Danışman: *Sen söyledin az önce, tam da bu dönemin gelişim özelliği biraz daha böyle dalgacı olmak, daha eleştirel olmak yanlış anlayabilmek, önemsenmemek diye.*

Mehmet: *İşte o yüzden dolayı arkadaşlarımla fazla zaman geçiremiyorum. Gerçek olmayan, hayali arkadaş yanımdakine bir şeyler diyecek arkadaştan iyi. Kırıcı bir laftan iyidir. Kendi kendime karşılık vermek ondan iyidir.*

Psikolojik Danışman: *Bu şekilde biraz sorunlarından kaçtığını düşünüyorum. Bu davranış seni koruyor. Sana alan sağlıyor ve sana daha rahat korunaklı bir yaşam sunuyor. Kırıcı olan kimse olmayacak, seni eleştiren kimse olmayacak, rahatlıkla anlatabileceksin kendinle konuştuğun için ve senin istediğin senin beklediğin cevaplar verilecek sana, senin idealindeki arkadaş olacak o mükemmel arkadaş olacak, ama gerçekte o mükemmel arkadaş yok, bu düşünce seni gerçek olan arkadaşlıktan koparıyor. Bu da sorunlarını çözememene yol açıyor. Oysa arkadaşlar çatışabilir, tartışabilir, sorunları çözmeyi de öğrenebilirler. Ne düşünüyorsun bu konuda?*

Mehmet: *Ben çoğu zaman konuşmam az konuşurum. Bundan kaynaklanıyor olabilir. Ee mesela bir şey söylediğimde tak cevabını veremem açıkçası. Laf yetiştiremiyorum yani. Yakınlaşacak bir arkadaş bulamıyorum kendime. Mesela ben ona bir şey anlatsam o da bunları gider başkalarına anlatır mesela. Mehmet şunu şunu söylüyor diye ondan dolayı pek arkadaşlığım yok, sorunlarımı paylaştığım.*

Psikolojik Danışman: *Bana arkadaşlık dediğin şeyi tanımlasana, arkadaş nedir senin için?*

Mehmet: *Arkadaş benim için... (5 saniye sessizlik) yanında olduğun kişi, konuşacağın gezeceğin paylaşacağın kişilerdir.*

Psikolojik Danışman: *Neler paylaşılır arkadaşlarla?*

Mehmet: *Arkadaşlarıyla neler paylaşırsın.. Ailenle sorunların hariç her şeyi paylaşabilirsin yani. Aile sıkıntılarını paylaşabilmen için güvendiğin kişi olması gerekiyor*

Psikolojik Danışman: *Sadece sorunlar paylaşılır gibi anlatıyorsun şuan, başka neler paylaşılır?*

Mehmet: *Başka? Başka, eğlenmek demek, iş yaparken yardımlaşmak demek arkadaş, bu kadar yani.*

Psikolojik Danışman: *Arkadaşının güvenilir olması gerektiğini söylüyorsun. Eğlenmenin önemli olduğunu düşünüyorsun, bunun yanında sorunlarını paylaşabileceğin ikinizin arasında kalacağı bir şey arkadaşlık senin için doğru mu?*

Mehmet: *Evet. İşte dediğim gibi mesela, bir şey anlatıldığında olur olmaz yerde ona komik gelen bir cümleyle anlatırsa pek arkadaş sayılmaz. Sağda solda anlatırsa, işi düştüğünde gelirse arkadaş denilemez onlara. Bir tane kız var bizim yan sınıfta. Şimdiye kadar çoğu kez denedim. Anlattıklarımı dışardan duymadım veya bir yanlış bir şey yapıyor görünmüyor. Öyle şeyler olmadı. Anlattıklarımı dinliyor, saçma gelmiyor, ondan sonra kendi de anlatıyor. Üzüldüğümde üzülen. Böyle yani. Hani bazıları yanlış anlarlar ya yanlış anlamıyor. O var işte.*

Psikolojik Danışman: *Yüzün güldü.*

Mehmet: (Gülümsüyor) *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Sana iyi gelmiş böyle bir arkadaşının olması.*

Mehmet: *Öyle, canım sıkıldığında mesaj attığımda konuşmak iyi geliyor. Şu an üzülüyorsam beş on dakika sonra iyi oluyorum. Çok sinirliyken onunla konuşunca, dinliyor, çözüm arıyor. Mesela şöyle yap böyle yapma. Sıkıntılar çıkmaz diye ümit ediyorum. Dediğim gibi başlarda anlattıklarım gözlemlediğim kadarıyla güvenilir olduğunu ortaya çıkardı. Mesela diğerleri benim adımı açsa konuyu kapatmaya çalışıyor, konuyu değiştiriyor, öyle biri güvenebileceğim.*

Psikolojik Danışman: *Kendinle alakalı şeyleri paylaşabileceğin, kendini rahat hissetmeni sağlayan bir arkadaşın olmasına sevindim. Yine de arkadaşlık ilişkilerinde mükemmel arkadaş beklentinden dolayı endişeliyim, çünkü hayatındaki herkes senin beklentini karşılamayabilir.*

Mehmet: *Beklentilerimi karşılayamayan biri evet olabilir, öyle uzak duruyorum. Mesela bir arkadaşım hata yapsa, tekrar arkadaşını mı yalnız olmayı mı seçiyorsun deseler yalnızlığı seçerim yani. Aynı hatayı yapmaktansa yalnız kalmak daha iyidir. Düştüğüm hataya bir daha düşmek istemiyorum.*

Görüşmenin bu kısmında araştırmacı söyleyeceği şeyi unutmuştur. Bu durum genel olarak danışan tarafından yaşandığından, araştırmacı durumu kullanmış ve benzer bir şeyi yaşaması ile danışanın olumsuz düşüncelerini karşılaştırma fırsatı bulmuştur.

Psikolojik Danışman: *Imm ne söyleyeceğimi unuttum (Sessizlik). Tek sen yaşamıyormuşsun bak bunu. Çıktı aklımdan, tüh.*

Mehmet: *Tüh.*

Psikolojik Danışman: *Ne düşündün lafımı unuttuğumda? Aklından ne geçti?*

Mehmet: *Aklımdan ne geçti? Aklına gelirse söyler. Bende de aynısı oluyor diye düşündüm.*

Psikolojik Danışman: *Deli mi ne söyleyeceği şeyi unuttu diye geçmedi mi?*

Mehmet: *Yok öyle şey geçmedi. Söyleyeceğini unuttu ben de unutuyorum dedim.*

Psikolojik Danışman: *Çevrendeki insanların bu gibi anlarda olumsuz şeyler düşüneceklerini söylemiştin, sen düşünmedin.*

Mehmet: *Ben çoğu zaman kendimde gördüğüm şeyi kimsede olumsuz olarak düşünmüyorum, ben de unutuyorum onun için olumsuz düşünmedim.*

Psikolojik Danışman: *Çevrendeki pek çok insan da senin hakkında kötü düşünmüyor olabilir. Bazen çevremizdeki insanlara adil davranırken kendimize haksızlık yapıyoruz. Sen biraz kendine bunu yapıyorsun.*

Mehmet: *Olabilir belki bilerek belki bilmeyerek. Bilerek olmuyor da bilmeyerek olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Peki, süremiz azalmış, on dakika içinde bitireceğiz görüşmemizi. Bu görüşmeyi özetleyecek olursan neler söylersin?*

Mehmet: *Imm bu gün arkadaşlarımla aramızdaki veyahut da bugün hangi sorunu çözmemi istediğimi sordunuz. Ben de kendi kendime konuşmak dedim. Kendi kendime konuştuğumda da babamı hatırladığımı söyledim. Ondan sonra arkadaş çevremden bahsettik. Imm kendime bulduğum arkadaştan bahsettim. Onları terslediğimi anladıklarında benden uzaklaşabileceklerini düşündüğünüzü söylediniz. Benim ciddi söylediklerimi sağda solda başkalarına anlattıklarında bir daha güvenmeyeceğimi, anlatmayacağımı söyledim. Başka... Ondan sonra mükemmel arkadaşlık aradığımda mükemmel arkadaşlık bulamayacağımı, biliyorum mükemmel olmaz. Tekrar kendi kendime konuşma olayına geçtik, olumlu olumsuz taraflarını sordunuz. İyi bir şey olacağını, iyi gelebileceğini söylediniz, ama ben sık sık konuşup küfür ettiğimde çevreyi rahatsız edici bir şeyler söylediğimde beni rahatsız ettiğini söyledim. Imm ondan sonra siz söyleyeceğiniz şeyi unuttunuz, bana sordunuz ne düşündün diye. Düşüncelerimi sorguladım, aynı şeyler bende de oluyor. Başkalarının beni eleştirdiğini, ama ben de aynı şey olduğu için pek eleştirmedikimi söyledim. Imm bu kadar hatırladığım kadarıyla.*

Psikolojik Danışman: *Çok iyisin. Yaptığımız görüşmeleri düşündüğümde sana haydi sen toparla bugün dediğimde daha önce sadece birkaç cümle kurmuşsun, ama bugün baştan sona özetledin, takılmadan, kurduğumuz cümlelerden de örnekler vererek özetledin, bütün dikkatini toparlayarak, dağılmadan. Çok iyi. Harikasın. (Gülümsüyor)*

4.2.2.4.b. Dördüncü Oturuma İlişkin Değerlendirme

Oturum genel olarak değerlendirildiğinde; danışanın sürece aktif katıldığı görülmüştür. Süpervizörler ve psikolojik danışman tarafından da sürecin olumlu değişimleri desteklediği belirtilmiş ve danışanın derinlemesine çalışma için hazır olduğu vurgulanmıştır.

"Gayet iyi bir oturum. Mehmet sürece alıştı. Manipülasyon ile de olsa kendisiyle konuştuklarını paylaşmak iyi geldi. Farkındalık kazanıyor. Arkadaşıyla dertleşmeye başlaması, onun kendisini yadırgamaması ve başkalarıyla onun hakkında dalga geçmemesi iyi. Senden/süreçten ayrılınca geçiş nesnesi buldu. Baba/Resimler/aile albümü ile derinlemesine çalış, sonra bitiş için ayrılık kaygısı çalış ve sonlandırma yap."
(Süpervizör-1, Dördüncü Oturum)

“Arkadaşlarıyla konuşmaya başladı, bu psikolojik danışmanın etkisi Canan. İçgörüsü zayıf ancak yine de farkındalık kazanıyor.” (Süpervizör-2, Dördüncü Oturum)

"Emre bugün göz teması kurarak sürece katıldı. Kendini anlatıyor ve geri çekmiyor. Bugün diğer oturumlardan farklı olarak, 'unuttum' demedi süreçte. Günün sonunda özet yapmasını istediğimde de oturumu çok net bir şekilde özetledi. Dağılmadan böyle bir özetleme yapmış olması egonun toparlandığını gösteriyor diye düşünüyorum. Mükemmel arkadaş ilişkisini çalıştık ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde durduk bu hafta daha belirgin şekilde. Oturumda ben ne söyleyeceğimi unuttum, ama bunu da kullanarak neler hissettiğini, benim cümlemi unutmam karşısında, çalıştık, böylelikle kendisine haksızlık ettiği noktaları fark edebileceğini düşünüyorum. Ergenlik dönemiyle ilişkili olarak genellemeler, akıl okumalar gibi bilişsel çarpıtmaları olduğundan süreç içinde yaşadığımız bu durumu olumlu şekilde kullanabilmişimdir umarım. Son olarak, oturumda ilk defa belki Mehmet'in o ürpertici halini görmedim. Bir sonraki hafta üzerinde çalışmak üzere aile albümü-fotoğrafi istediğimi belirttim. Zaten köye gideceğini ve getirebileceği söyledi, umarım getirir." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Dördüncü Oturum)

4.2.2.5. Beşinci Oturuma İlişkin Bulgular

Süreç önceki oturumlarla bağlantı kurularak başlatılmıştır. Daha önceki görüşmede derinlemesine çalışma evresi için aile fotoğrafı istenmişti, ancak danışan fotoğraf getiremediği için derinlemesine çalışma evresine geçilememiştir. Danışanın anlattıklarına paralel olarak gelecek beklentisi sorgulanmış ve ego işlevi gözden geçirilmiştir. Bu süreç esnasında araştırmacı tarafından kısa yoğun acil psikolojik danışmaya uygun olmayan tepkiler verilmiş ve süreç bilişsel bir odağa kaymıştır.

4.2.2.5.a. Beşinci Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Geçen hafta senin için önemli olan üç sorundan bahsettik. Sen bunların içinden kendi kendine konuşmayı çalışmayı istedin. Kendi kendine konuşman ve arkadaşlık ilişkilerin üzerinde durduk daha çok. Eskiden babanla yaptığın konuşmaları artık kendi kendine yaptığını söyledin. Bu konuşmaların katkı sağladığı bir taraf var. Avantajları var. Bu konuşmalar senin karar vermene yardımcı oluyor. Bir şeyleri unutmamayı ve kolay hatırlamayı kolaylaştırıyor. Senin için olumsuz olan tarafı ise bu konuşmaları yüksek sesle yaptığın zaman yanlış anlaşılma ihtimalin. Yanlış anlaşılıp sana kötü bir etiket yapılandırılmasından endişe ediyorsun. Yanlış anlaşılmalarda olduğu*

zaman kendini kontrol etmekte zorlanıyorsun, çünkü bu ergenlik döneminin de bir özelliği kendini ve öfkeni kontrol etmekte zorlandığın zamanlar oluyor. Sen o an tepki vermek yerine yalnız kalıp hayalinde o konuşmaları tekrarlıyorsun. Neler yapabilirim diye düşünerek yaşadığın sorunu aslında kendinle konuşuyorsun, zihninde hayal ediyorsun ve bu hayal aslında senin kontrolünde, çünkü karşında konuştuğun kişi senin istediğin gibi cevaplar veriyor, seni dinliyor, seni kırmıyor ve tamamen istediğin gibi biri oluyor zihnindeki o kişi. Böyle olduğu için de biraz gerçeklikten uzaklaşıyor, gerçekten sorunları çözemiyorsun ya da gerçekten kendini kontrol etmeyi denememiş oluyorsun. Gerçek arkadaşlarından uzaklaşmana neden olabiliyor bu şekilde davrandığında. Kontrolün sende olduğunu biliyorsun. Eğer kontrol sendeyse o görüntüyü istemediğin zaman uzaklaştırabilecek olan kişi sensin. Bu aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerin için de geçerli. Kendinin ve arkadaşlarının ergenlik döneminde olduğunu biliyorsun. Bu dönemin özellikleri nedeniyle daha umursamaz, alay edici, daha zarar verici daha düşüncesiz gibi özellikler olabiliyor. Sen de bu nedenle önemsenmediğini düşünebiliyorsun ve bu bir takım sorunlara neden olabiliyor. Bu dönem geçici. Bunun farkındasın, ama bu dönemde de kendini kontrol edebilmenin yollarını bulman gerektiğini de biliyorsun, çünkü arkadaşların öfkeni kontrol edemediğin zaman senden uzaklaşabiliyorlar. Bu arada öfkeni kontrol edebildiğin zaman sorunlarını da çözülebildiğini görüyorsun. Arkadaşlık ilişkilerine dair mükemmel olmakla ilgili bir beklentin var. Bununda aslında çok gerçekçi olmadığını biliyorsun. Yine de şu sıralar yeni tanıştığın ve yüzünü güldüren bir arkadaşın var. Bu sana iyi geliyor ve beklediğin özelliklere sahip bir arkadaş bu anlamda. Sorunlarını paylaşabiliyorsun, anlattığın şeyleri başkalarından duymuyorsun. Son olarak senden bir özetleme yapmanı istediğimde benimle göz teması kurarak anlatacağın şeyleri dağılmadan anlatman ve göz teması kurabilmen çok iyi bir gelişmeydi. Dikkatini yoğunlaştırabiliyorsun. Bunun dışında köye gidersen fotoğraflar getirmeni istemiştin senden. Böyle bir şey oldu mu getirdin mi resim?

Mehmet: Köye gittim, telefonumla çektim resimleri, ama telefonum bozuldu.

Psikolojik Danışman: *Peki, gelecekle ilgili planların neler Mehmet? Geleceğe dair ne hayal ediyorsun?*

Mehmet: *Hiç hayal etmedim.*

Psikolojik Danışman: *Babanla konuşuyor muydunuz hiç bu konu hakkında. O senin ne olmanı isterdi? Sen ne olmak istiyorsun?*

Mehmet: *Birçok şey olmamı isterdi. Tamirci olmamı isterdi mesela. Ben elektrikçi olmak istiyorum. Tamirci olmak isterim.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl yapacaksın bunu?*

Mehmet: *Çalışarak, okuyarak. Bu şekilde yapacağımı düşünüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Gelecekle ilgili olarak çok düşünmedim, hayal kurmadım dedin. Gel bugün hayal kuralım geleceğine dair.*

Mehmet: *Hayal kurmayı pek sevmiyorum aslında. Beceremem yani. Hemen başka bir şey gelir aklıma.*

Psikolojik Danışman: *Ama sen zihninde görüntüleri canlandırabilen ve kendi kendine konuşabilen ve bunu da kolaylıkla başarabilen birisin. Bu anlamda güçlü olduğun özelliklerin de var. Kendini nerede görüyorsun üç yıl sonra, beş yıl sonra, on yıl sonra?*

Mehmet: *Bir iki üç. Beş yıl sonra sanırım kendimi köyde hayal ediyorum. Evet. Zaten üç yıl sonra 21 yaşında oluyorum askere giderim ondan sonra da köye giderim. Sonra da okula devam ederim. Zaten iki ağabeyim var benim. Biri askerde. O askerden geldiği zaman ben köye fazla gitmem sanırım. O ikisi köyde durur. Arada giderim de daha sonra ya Mavi'de ya da başka yerde belki, ama Mavi de olur benim için, çünkü yabancı bir yere gidince çevren yoksa, tanıdığın yerler tanımadığın yerler olduğu için mesela ben hiç Sivas'a gitmedim o yüzden gidince yabancılık çekiyorum. O yüzden Mavi daha kolay yani. Mesela işyeri açacağım zaman başka şehirler de olabilir. Mor mesela. Akrabalarda çok orada. Ya işyeri açmak ya da elektrikçilik yapmak ya da*

bilmiyorum. Daha belli değil. Mor'da olsam gitmediğim için çok uzağa, yabancılık çekerdim yani, çevrenin düşüncesinden yani.

Psikolojik Danışman: *Aslında yine senin hakkında ne düşünürlere diye bir endişe var. Şu anki ortamından farklı bir yere gitmek seni endişelendiriyor, çünkü tanımadığın insanlar senin hakkında yanlış bir fikre kapılabilir diye düşünüyorsun.*

Görüşmenin bu kısmında araştırmacı konunun değişmesine ve odağın bilişsel bir temaya kaymasına neden olmuştur. Ergenlik dönemindeki bireyler hayal kurmayı severken Mehmet'in hayal kurmaktan kaçınması konu edilebilir ve hayal kurması desteklenebilirdi. Böylelikle danışanın olumlu değişimlere odaklanması vurgulanabilirdi. Ancak süreçte araştırmacı olumsuz davranışlara daha fazla odaklanarak bu fırsatı kaçırmıştır.

Psikolojik Danışman: *Yanlış anlaşılma fikri, hakkında olumsuz düşünülmesinin seni çok etkilediğini söylüyorsun. Böyle anlarda ani tepkiler verebildiğini söylüyorsun, çabuk öfkelenabiliyorsun. Bu öfkeni kontrol edebilmek için neler yapabilirsin?*

Mehmet: *Yani sessiz kalırım duymam veyahut da öyle bir ortamda bulunmam, o tür şeyler olabilir sanırım. Mesela pek eskisi gibi samimiyet kurmayabilirim.*

Psikolojik Danışman: *İlişkilerini daha sağlıklı hale getirebilmek hedeflerindendi, ilk oturumlarda konuşmuştuk. Göz teması kurarak daha yüksek sesle konuşarak bunları gerçekleştirmeye başladın. Herhangi bir sorun olduğunda sorunu çözme yollarını fark etmen de daha sağlıklı ilişkiler kurmana katkı sağlayacak. Arkadaşlarıyla ilgili ergenliğin de getirdiği değişimlerle birlikte yerlerinde durmuyorlar diyorsun, sınıfta söylenen sınıfta kalmıyor, laf attıklarında kendini kontrol edemeyip çabuk sinirlenebiliyorsun. Yine de yanlış anlaşılmaları nasıl düzeltebilirsin konusunda sana da sorumluluklar düşüyor, ne dersin? Yanlış anlaşılmaları nasıl düzeltebilirsin? Biri seni yanlış anladığında, seni eleştirdiğinde senin vereceğin tepki de çok önemli görünüyor, iletişimin devamının nasıl olacağını belirleyecek.*

Mehmet: *Hımm bu zaten genelde biriyle kavga edeceğim veyahut da laf dalaşı yapacağım zaman sürekli sakin kalmaya çalışıyorum. Şimdi bazen de çok*

zorluyorlar, ben karşımdakine sus diye bağırdıkça daha küfür ediyor. Sorun bende değil onlarda. (Bu son cümleyi derken hafiften gülümsüyor) Bir de hoca çocuğa daha sus diyor oturmuyor sus diyor oturmuyor. Zor tuttum kendimi dövecektim, ama hoca vardı. Adam sus diye bağıyor bu daha küfrediyor. Ben bir şey yapmadım ya gayet sakinim, ilk defa o kadar sakin oldum.

Psikolojik Danışman: *Ne güzel, farklı olan neydi?*

Mehmet: *Fark neydi? Önceden olsa onu sırtından tutar dışarı çıkarır götürürdüm. O kesin, ama şimdi baktım gayet sakinim. Ne bileyim sanki aldırılmıyormuş gibi bir haller var. O an sınıfta hoca veyahut da arkadaşlar olduğundan dolayı da olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Öfkenin boyutuna bağlı olarak zarar verebileceğini söyledin, dışarı çıkarıp dövebilirdim ya da camdan atabilirdim demiştin önceki oturumlarda, yani bunları gerçekleştirecek olsan burada değil cezaevinde, ıslahevinde, ceza almak için mahkeme sürecinde olabilirdin.*

Mehmet: *Zaten on beşinde çıkacam (gülümsüyor) Bir de o var. Okulla ilgili değil o ama köydeki sıkıntı. Ağabeyim birlikte çıkacaktık o da askerde. Ben de tek kaldım, ama ne bileyim ağabeyim uğraşma karışma dediğinden ben de karışmıyorum yani, ama sürekli çevirip de daha küfrediyorsa demek ki o dayak istiyor. Yani her zaman sakin kalacağımı sanmıyorum. Hani dur dur bekle bekle bir yere kadar.*

Daha önce danışan tarafından paylaşılmayan bir bilgi elde edildiğinden sürecin odağı bir kez daha kaymıştır. Bu yeni bilgi ile ilgili çeşitli bilgiler alındıktan sonra görüşme sonlandırılmıştır.

Psikolojik Danışman: *Mahkemeye çıkacağını söyledin, iyi ki şu an buradasın ve bunları konuşabiliyoruz diye düşünüyorum. Mahkemeye ilgili süreci daha önce konuşmamıştık, bilmiyordum. Bununla ilgili paylaşmak istediğin neler var?*

Mehmet: *Bununla ilgili işte, köyden biri burdan karşıdaki dersane kadar bir mesafe var (camdan dışarıyı gösteriyor). Oradan küfür ediyor. Onun için. O da tehdit ediyor diye gitmiş şikâyet etmiş, ama tehdit yok.*

Psikolojik Danışman: *Dur olayı anlamadım ben. Köydesiniz, burdan şu dersane kadar bir mesafe var. Kim küfür ediyor?*

Mehmet: *Hıhım. O karşı taraftaki adam. Küfürlü konuşuyor. Şimdi bu asliye hukuka bir sorarsanız anlatır size her şeyi. Mahkeme yani. Orada dosya da vardır. Geçen sene okuldan geldim. Eve giderken küfür ediyordu.*

Psikolojik Danışman: *Dediğin gibi asliye hukuka sorsam ne derler, ne anlatırlar bana?*

Mehmet: *Asliye hukuka giderseniz size nasıl anlatırlar. Zaten ilk önce sabıkasını söylüyorlar size dosyasına bakıp.*

Psikolojik Danışman: *Kimin sabıkasını?*

Mehmet: *O küfreden adamın. Olur olmaz yere şikâyet ediyor, bilirler böyle yapıyor.*

Psikolojik Danışman: *Daha önce de bu tarz şeyler yaptığını söylüyorsun. Peki sizin aranızdaki olay nasıl gerçekleşiyor?*

Mehmet: *O orda küfür ederken, sonra ağabeyim geliyor. Niye küfür ediyorsun kime küfür ediyorsun derken... Dövecektik zaten jandarma çağırmış. Kendisi 38 yaşında kardeşi 36 yaşında. Ben 18. Ben şimdi tehdit etsem korkarlar mı? Üç hafta önce gördüm köylüler yine şikâyet etmiş. Sürekli birilerini şikâyet eden biri, böyle bir adamdan ne beklersiniz?*

Psikolojik Danışman: *Sen ne bekliyorsun?*

Mehmet: *Ben bir şey beklemiyorum. Biraz rahat dursun yeter.*

Psikolojik Danışman: *Ayın 15'inde mahkeme var dedin. Nerede nasıl olacak bu mahkeme?*

Mehmet: *Mahkeme burada olacak. 15'inde adliyede. Yine tek gidicem.*

Psikolojik Danışman: *Daha önce tek gitmiş miydin?*

Mehmet: *Yok. Savcıyla çok karşı karşıya geldik de hâkimle hiç karşılaşmadım. Kimlikte 18'i doldurmamış görünüyorum, on sekiz yaş altı olduğum için.*

Psikolojik Danışman: *18'inden sonra neler olacak? Bu tür kavgalarda öfkene kontrol edemediğinde sinirlenip birilerini dövmeye gittiğinde?*

Mehmet: *Zaten genellikle ilk olarak o hamle yaptığı için haklı olurum.*

Psikolojik Danışman: *Haklıyken haksız duruma düşmek diye bir deyim var. Biri küfreden diğeri cana zarar verirse haklıyla haksız yer değiştirebilir. Sağlıklı karar vermek burada devreye giriyor ne dersin?*

Mehmet: *Küfür etsin, ama daha da devam ediyorsa o zaman yapacak bir şey yok.*

Psikolojik Danışman: *Zorlayıcı olabilir etrafında kimi insanlar bu anlamda sağlıklı da olmayabilir. Etrafımızda sağlıklı olmayan insanlar varken tam da bu noktada senin daha sağlıklı daha kararlı olman gerekiyor diye düşünüyorum, çünkü diğeri türlü sana zarar verebilecek davranışların. Gelecekte ne olacak bu şekilde devam ederse?*

Mehmet: *Gelecekte ne bileyim işte dediğim gibi uğraşmasınlar rahat dursunlar. Zaten ben durduk yere kimseyle şey yapmıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Başkalarının davranışlarını kontrol edemeyiz. Arkadaşların, ailen senin istediğin gibi davranmak zorunda değiller. Arkadaşların sana bir şeyler söylerken sen sinirlendiğinde vereceğin cevap da önemli görünüyor. Olayın büyümesini veya yerinde kalmasını belirleyecek gibi, çünkü sen kendi davranışlarından, duygularından, düşüncelerinden sorumlusun. Bunları kontrol edebilecek kişi sensin çünkü sana aitler, bir başkasına ait değil.*

Mehmet: *Çoğu zaman öyle oluyor. Bazen de laf söylediğinde onlar benim onları tınlamamam gerekiyor aslında, sinirlenmemem için.*

Psikolojik Danışman: *Arkadaşlık ilişkilerinde hep güveninin kırıldığından bahsettin. Arkadaşlık ilişkin varsa aynı zamanda güven veren kişinin demektir*

de. Arkadaşlığı yarım bırakmamak ve güven verdiği ilişkiyi elinde tutmakla ilgili sorumluluklarında oluyor. Sen yaşadıklarını genelleyip kimseye güvenilmez diyorsun, ama ne kadar şanslısın ki son zamanlarda güvendiğin ve seni bu anlamda mutlu eden bir arkadaşın var.

Mehmet: *Hıhım zaten mesela sizinle burada konuşuyorum aramızda kalıyor, sizinle nasıl konuşuyorsam onunla da konuşuyorum, ama başka biri olsa başka bir arkadaş duyduklarını anlatan onla bu konuları değil de daha başka şeyleri anlatırdım.*

Psikolojik Danışman: *Ne güzel söylüyorsun, ilişkiler de böyle değil mi herkese her şey anlatılmıyor evet. Kimi insana daha çok kimine daha az güvenebilir bazı insanlara hiç güvenemeyebilirsin ve ona göre de anlatacağın şeyleri seçebilirsin. Kiminle neyi konuşmak istediğine sen karar veriyorsun. Bunu zihninde yaptığında zarar görmüyorsun, çünkü zihnindeki her şey senin kontrolünde ve senin amacına hizmet ediyor zaten, ama gerçekte öyle değil, kimi zaman kırıcı olabiliyor kimi zaman yıkıcı olabiliyor. Sen yaşadıklarına ne kadar kırıcı ve yıkıcı olabileceğini biliyorsun.*

Mehmet: *Hıhım evet.*

Psikolojik Danışman: *Bugün süremiz doluyor.*

Mehmet: *Kapanışı isteyeceksiniz sanırım bugün yapamıcam.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü?*

Mehmet: *Çünkü sabahtan beri şu an da unuttum ne söyleyeceğimi, ama birkaç şey hatırlıyor gibiyim.*

Psikolojik Danışman: *Hatırladıklarını söyleyebilirsin.*

Mehmet: *Mesela hatırladıklarım arkadaş ilişkileri falan. Ee bunu nasıl düzelteceğim veyahut da güven sorunu imm akıl okumayla aslında olumlu bir düşünce olmadığını söylüyorlarmış. Ha bir kavgada veya sinirlendiğimde kendimi nasıl eeimm gitti geri. Nasıl sakın kalacağımı konuştuk. (gülümsedi yüzüme baktı)*

Psikolojik Danışman: *İyi gidiyorsun.*

Mehmet: *İyi gidiyorum. Ee çoğu zaman da sinirlenmediğim imm sakin kaldığım zaman şeyleri anlattım. Siz belki de şu an sinirlerine hâkim olamasaydın burada değil cezaevinde veyahut da bir mahkeme de ceza almak üzere olurdun, belki sinirlerine hâkim olamasaydın kontrol edemeseydin onları söylediniz. Başka ne söylediydiniz ya? Son dakikalarda da o ee arkadaşlarla ilişkim güveni konuştuk. Yalnız kalmak istediğimi neden yalnız kalmak istediğimi hem yalnız kalıp da arkadaş çevremi iyi olmamasını konuştuk. Ondan sonra imm (sessizlik).. Unuttum. İsterseniz devamını da siz söyleyin. (gülüyor)*

Psikolojik Danışman: *Vaay (gülüyoruz). Bu görüşmede söyleyeceğin şeyleri kimi zaman unuttuğunu fark ettim ancak şunu fark ediyorum ki, düşündüğünde zihnini toparlamaya çalıştığında hatırlamaya çalışmak için kendini yorduğunda gerisini getirebiliyorsun. Konuştuğumuz hemen her şeyi özetledin. Evet güvene dair şeyleri konuştuk, neden güvenmediğini, aslında insanları affedebildiğini, ancak tekrarlanan şeyler karşısında daha katı olabildiğini söyledin. Kendini uzaklaştırdığını ve bu kişilerden uzak durduğunu anlattın. Arkadaşına olan güvenini konuştuk. Bunların dışında mahkeme sürecinden bahsettik biraz. O öyküyü anlattın sen ve eğer davranışlarını kontrol edemezsen on sekiz yaşını doldurduktan sonra bu gibi şeylerle karşılaştığında işin boyutunun daha farklı olabileceğini, sana zarar gelebileceğini, eğer haklı olsan bile ilk etapta başkasına zarar verdiğin için canına ya da malına bu surumda haksız olan kişi senin olabileceğin şeklinde konuştuk. Bir de gelecek planlarından konuşmuştuk, ama hayal kurmayı da pek sevmediğini söyledin. Hayal kurarak neler yapmak istediğini daha kolay keşfedebilirsin. Mavi'den hiç çıkmadığını ve eğer başka bir yere gidersen bunun seni tedirgin edebileceğini başka insanları tanımadığın için sana daha fazla endişe verebileceğini söyledin. Henüz denemediğin bir şeyden dolayı cesaretin kırılmış görünüyor. Zamanla kurduğun hayaller seni cesaretlendirebilir.*

Mehmet: *Umarım. Zaman gösterecek.*

4.2.2.5.b. Beşinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Oturum çok dağınık ilerlemiştir, süreç boyunca pek çok farklı şey gündem edildiğinden etkili bir oturum olmaktan çıkmıştır. Süpervizör ve psikolojik danışman günlüğünde de benzer konular belirtilmiştir.

"Gelecek hakkında konuşmayı erken kesip düşünce sistematığı hatalarına girdin. Oysa iyi şeyler çıkabilirdi. Başarılarının altını çizmek yerine başını derde sokabilecek yapılanma hakkında gereğinden çok konuştuğun için öğüt nasihat sohbete dönüştü. İyi bir umut ve başarı vurgusunu kaçırdın, ama seni dinliyor, onu önemseydiğini fark etti. Babasıyla ayrılık sürecini burada tekrar gündeme getirmek zorunda kalacaksın. Derinlemesine çalıştıktan sonra veda ve sonlandırma yapabilirsin." (Süpervizör-1, Beşinci Oturum)

"Danışanınla bağın iyi, ancak sürece uygun bir oturum olmadı. Derinlemesine çalışma evresine geçebilirsin artık." (Süpervizör-2, Beşinci Oturum)

"Mehmet ile bugün farklı bir odada görüşme yaptık, etkisi var mıdır bilmiyorum ama geçen haftaya göre daha fazla dağıldı. Dikkatini toparlamakta zorlandı. Fotoğraf albümü getirmemişti, telefonunun bozulduğunu söyledi. Benim cümlelerimi tamamladığı zamanlar oldu, ne söyleyeceğimi tahmin etmeye çalıştı. Benimle mi yoksa hayalindeki benle mi konuştuğunu sordum bunun üzerine. Özetleme yaparken zorlandı, ama yinede tamamladı. Görüşme bittiğinde, tokalaşmamızda hep güçlü bir el hissediyordum. Bugün tokalaştığımızda Mehmet bu el çok sert, güçlü olduğunu anlayabiliyorum, ama iletişim kurmanı da engelleyebilir, daha yumuşak tokalaşmayı deneyelim mi diyerek tekrar daha uygun güçte tokalaşmayı denedik, bu daha iyi şekilde pekiştirdim ve ayrıldık. Arkadaşının olması, benimle konuştuğunu gibi konuşabiliyor açıklaması geçiş nesnesi bulduğunu gösteriyor. Gelecek hakkında konuşmaya yatkın değildi, bu hafta mahkeme sürecinde olduğunu öğrendim ve gündem çok dağıldı gibi hissediyorum, diğer oturum için kaygılıyım." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Beşinci Oturum).

4.2.2.6. Altıncı Oturuma İlişkin Bulgular

Derinlemesi çalışma evresi bu oturumda gerçekleştirilmiştir. Danışanın baba kaybı ve aile üyelerine olan yaklaşımı bu oturumda ele alınmış, danışana olumsuz duygulanımıyla baş edebilmesi için destek olunmuştur. Danışan kendisini ifade edebilmiş,

zorlansa da süreç içinde kendisiyle yüzleşebilmiştir. Ayrılık kaygısı çalışıldıktan sonra sürecin sonlandırılması gerçekleştirilebilir.

4.2.2.6.a. Altıncı Oturum Süreç

Psikolojik Danışman: *Mehmet, geçen hafta önce hayallerin üzerine konuştuk, yapmak istediğin iş ve olmak istediğin yerle ilgili hayallerinden bahsettin. Şimdiye kadar büyüdüğün yaşadığın yerden ayrılmakla ilgili endişelerin olduğunu söyledin. Hayal kurarken bunun için sıkıldığını ve kendini sınırladığını dile getirdin. Daha sonra hissettiğin öfkeyi, bu öfkenin sana ve başkalarına olan etkisini konuştuk. Öfkeli olduğunda nasıl görüldüğünü biliyorsun ve böyle anlarda başkalarının da bunu bir uyarı işareti olarak algıladığını düşünüyorsun. Kimi zaman ise sadece yalnız kalmak istediğinde öfkeli görünüp kimsenin yanına yaklaşmasına izin vermeyebiliyorsun. Böyle bir maske kullanman arkadaşlarının da sana yakınlaşmasını engelliyor. Bunun dışında öfkeli anlarında sakın kalabildiğini bana örnekler vererek anlattın. Sınıf içinde, okulda bu sakinliği koruyabilmen dışarıda da sakın kalabileceğini gösteriyor. Başını derde sokmamayı başarabiliyorsun aslında ve bu örnekleri hayatında çoğaltabilmek senin kontrolünde görünüyor. Yeni arkadaşınla arasındaki güven üzerine konuştuk, bu arkadaşlıktan dolayı kendini daha iyi hissediyorsun. Arkadaşlarından beklediklerini bir kez daha gözden geçirmiş olduk geçen hafta. Senin eklemek çıkarmak ya da değiştirmek istediğin neler var?*

Mehmet: *Bir şey yok çok iyi özetlediniz.*

Psikolojik Danışman: *Bu hafta benimle paylaşmak istediğin neler var?*

Mehmet: *Özel bir şey yok aslında çok tuhaf şeyler oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Ne demek tuhaf şey?*

Mehmet: *Tuhaf imm bir tane ben işte bir kızla konuşuyorum. Ondan sonra kız gitti şimdi annesiyle konuşuyor. Odur tuhaf olan. Hem de sınavlara çalışsın diye facesini aldım diyor. Onu düşünüyorum mesela. Annesi de bir şey demedi, normalde kızarlar falan kendi de istiyor. Oğlum diyip duruyor.*

Psikolojik Danışman: *Flört deneyiminden bahsediyorsun. Tuhaf hissettiren ne tam olarak?*

Mehmet: *Tuhaf hissettiren normalde bir anne kızıyla konuşmasını istemez. Bu oğlum falan diyor. Odur tuhaf.*

Psikolojik Danışman: *Yabancı birinin seni kendine yakın görmesi senin deyimle tuhaf hissetmene neden olmuş. Tuhaf olmak dışında neler hissediyorsun?*

Mehmet: *Tuhaf olmak dışında imm zaten ilk ben annesiyim deyince bir korku oldu ister istemez. Ondan sonra baktım iyi hoş laflar söylüyor daha iyi oldu.*

Psikolojik Danışman: *Başkalarının senin hakkında hep kötü şeyler konuşacağından endişelendiğini söylemiştin. Kız arkadaşının annesi senin hakkında iyi şeyler düşünmüş. Bu da hem seni şaşırtmış hem de sana iyi gelmiş.*

İnsanların kendisini eleştireceğinden, ona kötü şeyler söyleyeceğinden endişelenen danışan için, hayatındaki bu değişiklik gerçekdışı düşüncelerini fark etmesini sağlamış ve onun deyimle 'tuhaf hissetmesine yol açmıştır. Sürecin devamında araştırmacı tarafından baba kaybı gündem edilmiş ve derinlemesine çalışma evresi gerçekleştirilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Biz seninle şimdiye kadar pek çok şey hakkında konuştuk. Hayatındaki değişimlerden, yaşadığın sıkıntılardan ve sorunlardan da bahsettik. Gittikçe sona yaklaştığımız bir süreçteyiz. Yakında oturumlarımızı sonlandıracağız. Tüm oturumları gözden geçirdiğimde fark ettim ki yaşadığın kayıplarla ilgili çok fazla çalışmadık. Arkadaşını kaybetmişsin çok zamansız bir şekilde, babanı da henüz sen hazır değilken kaybettiğini söyleyebilirim. Sana ölüm haberi geç verilmiş bu senin haksızlığa uğramışlık hissini artıran; kızgınlığını, güvensizliğini artıran şeylerden biriydi. Bu kadar kaybın acısını yaşadın, bu acıyla baş etmeye çalıştın, çalışıyorsun. Bu kayıplarınla ilgili bana anlatmak istediğin neler var?*

Mehmet: *Bu kayıplarım ile ilgili, biri zamansız oldu diğeri bir arkadaştan dolayı olduğu için bilmiyorum yani hiç iyi bir şey değil, sonuçta (sessizlik) bunları birine anlattığım zaman boş ver unutursun gibi kelimeler ağır geliyor.*

O yüzden genellikle yalnız kalmayı tercih ediyorum çoğu zaman. Mesela öyle şeyler söylendiğinde sinirleniyorum.

Psikolojik Danışman: *Hissettiğin acıyı, üst üste yaşadığın kayıpların seni ne kadar yorduğunu kırdığını anlayamıyorlar.*

Mehmet: *Anlayamıyorlar aynen. Bir de kendisinden örnek verdiğim zaman atar yapıyor sinir yapıyorlar. Düşünmek bile istemiyorlar yani, ama yaşayıp bilseler anlasalar öyle demezlerdi sanırım.*

Psikolojik Danışman: *Hıhı. Sen yaşadın bu acıyı, biliyorsun kimsenin kaybettiğin kişilerin yerini alamayacağını, unutulmayacaklarını, boş verilmeyeceğini, çünkü onların yeri daha farklı ve özeldi senin için.*

Mehmet: *Hıhım.*

Psikolojik Danışman: *Daha önce aile üyelerinle ilgili konuştuğumuzda onlara da kimi zaman kızdığını dile getirmiştin, albüm üzerinde aile üyelerin hakkında konuşabilecektik, ama bir aksilik oldu telefonunla ilgili. Bugün senden şunu isteyeceğim. (Elimde yapışkanlı kâğıt var- odadaki dolabın camına yapışabiliyor) Ortaya kendi ismini yazıp yerleştireceksin. Etrafına da aile üyelerinden kendine yakın hissettiklerini senin ismine yakın, kendine uzak hissettiklerini de isminden uzağa yerleştir, olur mu?*

Mehmet: *Olur. (Alıyor kâğıtları)- (Altı dakika 47 sn kâğıtlara isim yazıp yerleştiriyor.) Yeter mi?*

Psikolojik Danışman: *Senin için yeterliyse bitirebilirsin.*

(Bitirdiğinde; amcaları-teyzeleri-kuzenlerine kadar pek çok kişiyi yerleştirmişti sisteme ve herkes birbirine çok yakındı. Babasının ismini ise kendisinin ve küçük kız kardeşinin isminin olduğu kâğıdı tutacak şekilde yapıştırmıştı)

Psikolojik Danışman: *Ne düşünüp ne hissederek yerleştirdin? Hangi özelliklerinden dolayı sana daha yakın ya da uzaktalar? Anlatsana bana onları.*

Mehmet: *Neleri düşünerek davranışlarını, konuşmalarını falan düşünerek yerleştirdim. Yakınlaşmalarını düşünerek yerleştirdim.*

Psikolojik Danışman: *Olmazsa olmazın hangileri?*

Mehmet: *Kardeşim abilerim annem, teyzelerim bir de Hakan ve Erkan var onlar.*

Psikolojik Danışman: *Bu söylediklerinden ismi olmayanları çıkartır mısın?*

(Babasını söylememiş o an fark etmemiştim, ama babasının kâğıdını çıkartmadı)

Psikolojik Danışman: *Geriye kalanlar bir yumak gibi birbirini çevrelemiş görünüyor.*

Mehmet: *Birbirimize çok yakınız. Bir şey yapacaksa bile birbirimize sormadan yapmıyoruz. Mesela orada abilerim var iki tane de amcam var. Onlar bile kendi yapacakları bir şeyde benim söylediklerimi yapıyorlar bazen veyahut da daha mantıklı geldiyse. Soruyorlar, önemsiyorlar.*

Psikolojik Danışman: *Herkesi kendi kâğıdının çevresine yerleştirmişken, babanın kâğıdını Şehnaz (kız kardeşi) ile kendi isminin olduğu kâğıdın üzerine yerleştirdin. Bunun anlamı ne?*

Mehmet: *Şimdi onun bir anlamı ne olabilir? Hem şöyle o ailede en çok beni severdi. Hem de yakındı, beni o dinlerdi en çok. Ondan öyle yapıştırdım. (sessizlik) - (Elinde isimlerini çıkarttığı kişilerin kâğıtları var, dolap camında kalan isimlere bakıyor). Elimdekilerin çoğuyla pek konuşmuyorum. Köye gelmiyorlar. Camda kalanların hepsiyle konuşuyorum zaten hepsi gelip gidiyorlar. (Okul zili çaldığından ne dediğini duyamıyorum).*

Psikolojik Danışman: *Duyamadım ne dediğini zil çaldığı için?*

Mehmet: *Söylediklerimi öneme alıyor yani.*

Psikolojik Danışman: *Hımm. Senin için sözlerinin dinlenmesi önemli bir şeydi ve bunu en çok babanla yapabildiğini söylemiştin daha önce. Çok yakının her şeyini paylaşabildiğin biriydi. Zor olmalı, onsuz hayat?*

Mehmet: *Hıhım. Zor.*

Psikolojik Danışman: *Babanın ismini kendi isminin üzerine yapıştırdınca daha önceki oturumlarda konuştuğumuz bir şeyi hatırladım. Babanı kendinde yaşatmaya çalıştığınla ilgiliydi, babanın seninle birlikte yaşamaya devam ediyor yaptıklarıyla düşüncelerinle.. Yine de sende değil de senin yanında durması daha önemliymiş gibi, ne dersin?*

Mehmet: *Bence de.*

Psikolojik Danışman: *Babanı son kez görme fırsatını elinden aldıkları için ağabeylerine kızgınlığının devam ettiğini söylemiştin kimi zaman. Kim varmış en son babanın yanında?*

Mehmet: *Annem vardı. En büyük ağabeyim vardı.*

Psikolojik Danışman: *Anlattılar mı hiç babanın son anını?*

Mehmet: *Yok son anıyla ilgili hiçbir bilgi vermediler.*

Psikolojik Danışman: *Bu yüzden de kafan karışık gibi görünüyor. Baban son kez nasıl görünüyordu ne söyledi, ne istedi, pek çok şeyi bilme fırsatını elinden almışlar. Belki seni rahatlatacak şeyleri.*

Mehmet: *Son kez. Odur zaten büyük sıkıntı o. Son bir kez görememek. Son anda ee toprağa verirken ben kapattım. Son oydu. Onu göstermediler.*

Psikolojik Danışman: *Hayal et o son anı. Son anınız yok, o anı bilmediğin için de bırakamıyorsun.*

Mehmet: *Zaten hep hayal ediyorum çoğu zaman. Evet son anı yok. O vefat ettiği gün yok, veya bir kere görsem bile sesini duysam olurdu. Son anını bir kere bile görsem o yeterdi belki. Zaten son anda konuşamadığım için sanki bir yerden gelecekmiş gibi beklemiş oluyorum.*

Psikolojik Danışman: *O son an tekrarlansaydı nasıl gerçekleşsin isterdin? Haydi hayal et, sana haber vermediler, seni babanın yanına götürmediler. Bunu biliyorum, bu yüzden hayal etmek çok zor biliyorum, hayal etmekle ilgili hoşlanmadığın şeyler var bunu da biliyorum, ama düşün, hayal et babanı son anında nasıl görmek isterdin?*

Mehmet: *Gözlerimi kapattığımda düşünemiyorum, başka bir şeyler geliyor duruyor. Sonuçta ben köydeydim. Babam da Mavi'deydi. Bir kere arasalar ya da gösterebilirler. Sesini duysam o da yeterdi. Doktora hastaneye gittiğimde orada da göstermediler vefat edince. Herkesi girdirdiler beni girdirmediler.*

Psikolojik Danışman: *Hastanenin kapısına kadar gittin, tekrar oradaymışsın gibi düşün zihnine getir o anı.*

Mehmet: *Zaten o an hiç çıkmıyor. Hastane kapısında beklediğim.*

Psikolojik Danışman: *Kim var etrafında?*

Mehmet: *Bir tane amcaoğlu vardı yanımda. O da beni içeri almamak için duruyordu orada. O mesela hiç gitmiyor. Sonra mesela en son babama toprak attığım an o hiç gitmiyor aklımdan.*

Psikolojik Danışman: *Hastaneye dön tekrar, o kapının önünde amcaoğlunun seni içeri almamaya çalıştığı ana dön. Sinirlisin ne olduğunu bilmiyorsun. Babanı görmek istiyorsun ve bu kez amcaoğlunun sana izin verdiğini hayal et içeri girmek için. İçeriye gireceksin hazır olduğunda.*

Mehmet: *O an zaten bir kere çok zor geleceğini biliyorum, çünkü son bir kere göreceğim. Onu son bir kere bile görmek mutluluk verir, ama hiç görmeden son durumunu bile görmeden gitmesi hiç hoş değil.*

Psikolojik Danışman: *Hiç konuşulmadı bu yüzden gerçekte ne olduğunu bilmiyorsun, bu annenle ve ağabeylerinle konuştuğunda bilebileceğin bir şey. Şu an sadece ne olmasını istediğini hayal ederek hissettiğin o boşluğu kapatmak için adım atabilirsin. Babanı senin üzerinde değil senin yanında hissetmeye devam edebilirsin. O kapıdan içeri girdiğini düşün, ilk ne yapıyorsun?*

Mehmet: *İlk babama bakardım.*

Psikolojik Danışman: *Sonra?*

Mehmet: *Zaten bırakmazdım gider sarılırdım. Sonra ee ne bileyim sarılır ağlardım başka ne yapabilirim ki?*

Psikolojik Danışman: *Ne konuşurdunuz son anında?*

Mehmet: *Üzülme derdi, sürekli derdi zaten ben seni özlediğimden kalkar gelirim diye. Küçükken öyle derdi. İlerde üzülmemiz için.*

Psikolojik Danışman: *Yaş farkınız çoktu, bir gün bu anın geleceğini biliyordu baban ve seni hazırlamak istedi. Sana öğrettikleriyle seni yetiştirmesiyle pek çok şey kazandırdı sana. Son anında bunları sana tekrar hatırlatacağını düşünüyorsun.*

Mehmet: *Evet hatırlatırdı bunları.*

Psikolojik Danışman: *Sen ona ne derdin?*

Mehmet: *Bilmem susar dinlerdim herhalde söyleyeceklerini. Zaten ben babamı en son vefat etmeden dokuz gün önce görmüştüm. Ondan sonra hiç görmedim. Bir kere iki kere aradım, ilk iki arayışında konuştuk. Ondan sonra her gün aradım her gün uyuyor dediler. Uyandığında haber verin dedim. Haberi beklemedim aradım. Yine uyuyor dediler, ama telefonu açıp da son anlarında deyip de haber bile vermediler. En son zaten bir tane ağabeyim vardı o Mor'daydı. Onu çağırması yanına. O da Mavi'ye gelip hastaneye gelinceye kadar yaşamış ağabeyimi görünce ölmüş. Son isteği oymuş demek ki. (Sessizlik)*

Psikolojik Danışman: *Son isteğini yerine getirilmiş. Gözü arkada kalmadan, yetiştirdiği evlatlarını görerek konuşarak aranızdan ayrılmış.*

Mehmet: *Evet. Ben bir selpak alayım. (Alıyor, gözyaşını siliyor, elindeki selpakla oynuyor bir süre ve yaklaşık üç dakika sessiz kalıyor daha sonra eline kalem alıyor ve elinde tuttuğu isim yazan kâğıtlardan bazılarını çarpı şeklinde işaret çiziyor.)*

Psikolojik Danışman: *Babanın son anında sana sarıldığını ve son kez o sevdiğin nasihatlerinden ettiğini hayal ettin. Gözlerini kapatıp veda anı geldiğinde nasıl görünüyor senin hayalinde?*

Mehmet: *Mutlu görünüyor. Gözü arkada kalmamış ne bileyim. Dört tane evlat yetiştirmiş, son dileği isteği yerine gelmiş şekilde. Öyle görünüyor işte.*

Psikolojik Danışman: *Huzurlu. Hastaneden çıkıyor, defin anına geliyorsunuz, orada neler oluyor?*

Mehmet: *Zaten en zor anı da odur yani orada toprak atıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Çok sevdiği oğlu babasının son işini yerine getiriyor eksiksiz bir şekilde.*

Mehmet: *Hihim, son yolculuğunda yanında oldum, gözü arkada kalmıyor.*

Psikolojik Danışman: *Seni artık sana bırakıyor.*

Mehmet: *Evet beni artık bana bırakıyor, ama daha ne yapacağını bilmeyen birini kendine bırakıyor. Veda etmek zor, kimi için basit gelebilir. Yaşamamış biri için çok kolay bir şey olabilir, ama yaşamış biri için hiç kolay bir şey değil. Hele küçük yaşta ve onu anlattığın kişiler alaycı bir tavırla yaklaşınca daha kötü oluyor insan. Geçenlerde bir arkadaşımın babası da vefat etti.*

Psikolojik Danışman: *Sen anlamışsındır acısını.*

Mehmet: *Tabii ki de biliyorum, çünkü daha önce yaşadım. O benim kadar küçük de değil. 17-18 yaşında bir şey çocuk. Ben 14-15 yaşında falandım.*

Psikolojik Danışman: *İyi bir evlat olmuşsun, babanla derdini paylaşmışsın o seninle derdini paylaşmış. Son anında yanında olamadım göremedim sesini duyamadım desen de, aslında son anlarına kadar konuşmuşsun telefonda, son görevini yerine getirip zor olsa da toprağı babanın üzerine bırakabilmişsin.*

Mehmet: *Hihim. Hastane ve bir de mezar, düşününce aklıma gelen ilk iki yer. Ondan sonra yaptıklarımız. Her şey aklıma geliyor. Sanki dünmüş gibi yani.*

Devamlı hatırlıyorum. Bazı yerlerde ne dediğim bile aklımda. Sanki o günleri yeniden yaşamışım gibi düşünüyorum. (sessizlik).

Psikolojik Danışman: *En çok ne geliyor aklına cenaze anında?*

Mehmet: *En çok son bir kez göremediğime, yaşarken son anında göremedim bari toprağa vermeden önce görseydim. Yakından değil uzaktan bile görseydim yeterdi.*

Psikolojik Danışman: *Son anında babanın yanında olan kişilerden biri annenmiş, sorsan nasıl anlatırdı babanın son anını?*

Mehmet: *Anlatırdı da anlatırken üzülürdü, sormadım. Bazen televizyonda bu şeyde imm bazı hastanelerde yatan hastalar oluyor ya diyor baban da böyleydi diye. Bir sürü kablo bişeyler bağlamışlardı diyor. Öyle anlatıyor.*

Psikolojik Danışman: *Anlatmaya ihtiyacı varmış gibi.*

Mehmet: *Sanırım. Veyahut da son durumunun nasıl olduğunu merak ettiğimi görüp çaktırmadan çaktırmadan en son şöyleydi baban diye anlatmaya çalışıyordur.*

Psikolojik Danışman: *Annen aslında fark ediyor senin neye ihtiyacın olduğunu o zaman. Anneni en iyi tanıyan insanlardan biri de sensin, pek çok şey yapabildiğini söylemiştin onun için. Babanın son anını sana anlatmak da istemiş.*

Mehmet: *Evet son anını anlatmak da istemiştir. Üzücü olsa da.*

Psikolojik Danışman: *Daha farklı olabilir miydi ki? Çok sevdiğin birini kaybettin, onun son anını anlatmak paylaşmak elbette üzücü olacak. Tam tersini düşünüsen olur muydu?*

Mehmet: *Anlatmak yerine son bir kere hiç belli etmeden bile çağırırsalar beni hastaneye götürseler son bir kez gösterecekler daha iyi olurdu sanırım.*

Psikolojik Danışman: *Elbette daha iyi olabilirdi, son an ellerinden alındığı için acını bu şekilde hissedebiliyorsun. Annen var, ağabeylerin ve anında onu*

gören insanlar var. Senin zihninin var. Onu nasıl görmek istediğinle ilgili hayallerin var. Hepsi aslında sana yardımcı olabiliyor. Ağabeyin nasıl anlatırdı babanın son anını anlatacak olsa?

Mehmet: *Pek anlatacağını sanmıyorum, ama bilmiyorum nasıl anlatacağını. Anlatmazdı herhalde, çünkü üzüleceğimi biliyor. Üzülünce kızacağımlı biliyor, üzülnce bana daha çok kızacağımlı biliyor. Kızınca daha çok üzüleceğimi biliyor. Onun için hiç anlatmazdı geçiştirirdi. (sessizlik)*

Psikolojik Danışman: *Cama yapıştırdığın isimlerle, birbirinize çok yakın olduğunuzu, birlikte pek çok şey paylaşabildiğinizi söyledin, ama belki de en önemli şeylerden biri olan duygularını paylaşma konusunda çekiniyorsunuz.*

Mehmet: *Tek ben paylaşmam, diğerleri çoğu zaman anlatırlar.*

Psikolojik Danışman: *Ama anlatmamışlar Mehmet. Babanla ilgili duygularını konuşma konusunda seni desteklememişler. Sadece annenin bunu fark ettiğini, çaktırmadan da olsa babanın son anında nasıl görüldüğünü sana anlatmaya çalıştığını söyledin.*

Mehmet: *Ağabeyim biliyor üzüleceğimi. Ben üzülnce de kendine kızacak. Daha kötü olacağına hiç anlatmamayı tercih ediyor. Şimdi sizinle konuştuğumuz gibi ona üzüldüğüm zaman ağabeyim kızar. Yüzüm asık olduğunda bile kızıyor. Neden yüzün asık diye. Öyle işte. Bilmiyorum anlatmadı işte. Başka şeyleri anlatır, ama onu anlatmıyor işte.*

Psikolojik Danışman: *Bu noktada haksızlığa uğradığını düşünüyorsun zaten. Tam tersini hissedemezsin. Elbette bu tür konular konuşulurken üzüleceksin, ağlayacaksın, o acıyı tekrar hissedeceksin, gözünün önüne gelecek elbette son anılar, yaşadıkların, yaşayamadıkların. Tam tersini düşün, babanı kaybetmişsin herkes gülüp eğleniyor, herkes hayatına devam ediyor, herkes aynı şekilde günlük işlerini yapıyor, olabilir miydi, mümkün müydü?*

Mehmet: *Hayır. Olabileceğini de sanmıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Bunu senden beklemek ne kadar mümkün?*

Mehmet: *Benden beklemek yani hiç mümkün değil. Olamaz da zaten.*

Psikolojik Danışman: *Bu yüzden kızılıyorsun, çünkü senden bunu bekliyorlar.*

Mehmet: *Evet. Yani o anlar tekrar gelse. Hiç olmazsa sesini tekrar duysam.*

Psikolojik Danışman: *Telefonda duydun aslında son anına yaklaştığında, nasıldı?*

Mehmet: *Hiç iyi değildi. İyiyim diyordu, ama hiç iyi değildi. Anlamıştım zaten bir şey olacağını zaten. Bir şey olmasın diye dua ediyordum. Yedi gün boyunca aradım yedi gün boyunca uyuyordu. Son anında mutludur belki. Son istediği yerine geldiği için huzurludur, huzur içindedir belki.*

Psikolojik Danışman: *Son isteği yerine geldi, sen son görevini yaptın. Henüz on beş yaşında olsan da, küçük hissetsen de kendini, daha yapabileceğiniz pek çok şey olduğunu hissetsen de son anı gerçekleştirdin.*

(sessizlik)

Psikolojik Danışman: *Kâğıtlara baktığında değişiklik yapmak istediklerin var mı?*

(Sessizlik. Bir şey söylemeden kalkıyor, babasının ismi yazan kâğıdı alıp Kendi ismini kapatacak şekilde üzerine yapıştırıyor)

Psikolojik Danışman: *Sen neredesin?*

Mehmet: *Ben kayboldum.*

Psikolojik Danışman: *Çünkü?*

Mehmet: *Çünkü üzerimde babam var.*

Psikolojik Danışman: *Ne demek o?*

Mehmet: *Yani imm öyle işte bilmiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Kendine haksızlık ettiğini düşünüyorsun. Çok zor bir durumla yüzleştireyorsun, çok zor zamanlar geçirdin, ama kendini yok ederek kendine haksızlık ediyorsun.*

Mehmet: *Kendimi aslında yok etmediğimi düşünüyorum (Kalkıyor ve babasının kâğıdını kendi ismi görünecek şekilde, ama yine eskisi gibi yapıştırıyor) Şimdi daha iyi.*

Psikolojik Danışman: *Neydi değiştirme nedenin?*

Mehmet: *Siz kendine haksızlık ediyorsun deyince, öyle düşündüm. Aslında ben kendimi onun içinde yaşıyorum. Yani, onun düşüncelerini düşünüyorum onun için yapmış oluyorum. Babamın davranışlarını, konuşmalarını kendime örnek alıyorum bu sebepten dolayı haksızlık etmiş olarak görmüyorum. Ne kadar doğru ne kadar yanlış bilmiyorum ama.*

Psikolojik Danışman: *Elbette örnek alabilirsin babanın davranışlarını, ama baban gibi yaşayamazsın.*

Mehmet: *Biliyorum yaşayamam hatta babamın yaptıklarını birebir yapamam. Hıhım.*

Psikolojik Danışman: *Sen Mehmet'sin. Elbette babanın davranışlarından sana geçen bir şeyler var. Elbette benzeyeceksin. Elbette babanı andıran davranışların olacak. Bir bakışın, yürüyüşün herhangi bir şeyi babana benzetecekler. Babana benzemişsin diyecekler, ama baban değilsin. Babanın senin bir parçan olduğunu kabul ediyorum, ama senin içinde tekrar yaşamasını haksızlık olarak görüyorum. İki kişinin sorumluluğunu almanı haksızlık olarak görüyorum. Baban yaşayacaklarını yaşadı. Çok da güzel ve doğru yaşadığını söyledin. Dopdolu yaşadığını söyledin. Şimdi sıra sende. Bayrak değişimi değil mi zaten hayat. Şimdi sıra sende. Hayatı dopdolu yaşama sırası.*

Mehmet: *O bayrak değişmiyor işte. Sürekli ortada bekliyor.*

Psikolojik Danışman: *Hı hı. Yaşın ve içinde bulunduğun dönem gereği bu değişime hazır olmayabilirsin, ama zamanı geldiğinde bu değişimi yaşayacaksın, çünkü bu şekilde hem baban hem kendine haksızlık etmiş*

oluyorsun. Hem de çevrendekiler, çünkü ne olursa olsun senin tek bir vücudun var ve tek bir kişiyi taşıyabilir.

Mehmet: *Son anında yanında olabilseydim, son anında görebilseydim belki içimde olmayacaktı, belki olmayacaktı, ama anlatmıyorlar.*

Psikolojik Danışman: *Bununla yüzleşmekten sen üzülürsün ya da annen üzülür diye kaçınıyorsun. Belki yüzleştiğin zaman düşüncelerin değişecek. Duyguların değişecek. Yüzleşmeye hazır olduğunda.*

Derinlemesine çalışma evresinde, danışanın aile üyeleriyle duygularını paylaşabilmesinin onu rahatlatabileceğini, babasının son anını orada olanlardan dinleyebileceğini, babasını kendi içinde yaşatmaktansa onun öğrettikleriyle yaşayabileceği vurgulanmıştır. Oturumun sonlandırılması ise aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Süremiz azalıyor. Bugün seni duygusal anlamda zorlayan bir oturum yaptık. Kendini sorgulayarak, düşünerek, eleştirerek geçirebilirsin gününü. En başta konuşmuştuk buradan her zaman iyi bir kafayla çıkmayabilirsin, kimi zaman kafan karışık çıkabilirsin. Bu o günlerden birisi.*

Mehmet: *Buradan çıktıktan sonra çok büyük ihtimal spor salonuna giderim. Orada bizim bir arkadaş var. Bugün böyle şeyler konuştuk ettik, sanırım büyük ihtimalle o çocuğu döverim. Zaten dün akşam da aynı şeyi yaptı. Tuttum kendimi. Bir şey demedim.*

Psikolojik Danışman: *Kendini kontrol etmeyi başarabilmen senin en büyük hedeflerinden biriydi ve bunu yapıyorsun.*

Mehmet: *Yapıyorum, ama dün de aynı bugün de. Oraya gelirse tutamayabilirim kendimi. Aslında beni tutan taraf şu. Orada o çocuğa sinir olan pek çok kişi var. Ben bir şey yaptığımda onlar da vuracak. Zaten onun için pek kalabalıkta bir şey demiyor.*

Psikolojik Danışman: *Bugün hem benim kafamın rahat etmesi için hem de senin buradan daha sağlıklı çıkabilmen için bana bir söz vermeni isteyeceğim. Sen verdiği sözleri tutabiliyorsun çünkü.*

Mehmet: *Tutarım tutmaya da, ama açıkçası bilmiyorum. Belki de gitmem. Sözümü tutmak için.*

Psikolojik Danışman: *Bugün çok yoğun bir gündü tekrar ediyorum, kafanın bu anlamda karışması, bunalması daha hassas hissetmen zaten olabilecek bir şey. Bu günü zor geçirdiğin için dışarda daha hassas olacaksın bunu bildiğin için de kendini kontrol edebilirsin zaten.*

Mehmet: *Hıhım, bunu bildiğim için de kontrol edebilirim.*

Psikolojik Danışman: *Peki bugün şöyle yapalım mı, akşam bana mesaj atabilir ya da arayabilirsin kendini kontrol edip etmediğine dair. Bana bilgi ver olur mu?*

Mehmet: *Zaten çocuğu dövsem size mesaj atmam yahut da aramam. Mesaj atıp veya aradığımda bilin ki dövüşmemişimdir.*

Psikolojik Danışman: *Bu gün zor bir gündü, babana olan ailene olan duygularını konuştuk. Son anları konuştuk, vedalaşmayı konuştuk. Henüz hazır olmadığın bir sürecin de içindesin babanı bırakmakla ilgili. Yine de bir taraftan, son anda babanın huzurlu olduğunu, bir evlat olarak son görevini yerine getirdiğini biliyorsun, seni rahatlatan şeyler bunlar. Annenle yapabileceğin konuşmalar seni daha da rahatlatırmış gibi görünüyor anladığım kadarıyla. Bu günün yoğunluğunun üstesinden geldin, kendini anlatabildin, bu anlamda çok cesursun ve zekisin, kendini kontrol edebiliyorsun, pek çok kez gördüm bunun örneklerini sende, umuyorum ki bugün de göreceğim.*

4.2.2.6.b. Altıncı Oturuma İlişkin Değerlendirme

Derinlemesine çalışma evresine uygun olarak, danışanın yüzleşmekten kaçındığı zorlu duyguları üzerinde durulmuştur. Bu çalışmanın hem psikolojik danışman hem de danışan tarafından yoğun olarak algılandığı süpervizör ve psikolojik danışman günlüklerinde belirtilmiştir. Süreç genel olarak değerlendirildiğinde, oturumun kısa yoğun acil psikolojik danışma sürecine uygun devam ettiği görülmektedir.

"Harika, derinlemesine çalışma evresi tamamlandı. Bu oturumdan sonra rahatlasın, biraz daha havadan sudan gelecek planlarından konuşun. Sonraki oturum sonlandırırısın. Söylediklerimi yaptın Canan. Aferin. Mehmet ile gerçek anlamdaki terapötik çalışma böyle olmalıydı." (Süpervizör-1, Altıncı Oturum).

"Bugün zordu... Mehmet ile babası ve aile üyeleri üzerine çalıştık. Yapışkanlı kâğıtlarla aile üyelerini kendisine yakın hissettiğinden uzak hissettiklerine kadar yerleştirmesini istedim. Babasının kâğıdını kendisi ve kardeşinin üzerine yapıştırdı. Daha sonra oturum babasını son kez göremediği için duyduğu kızgınlık ve üzüntü duyguları ile geçti. Babanı son anında nasıl görmek isterdin sorusuna, hastanedeki bekleyişi ve mezara toprak atışının aklından çıkmadığını söyleyerek devam etti. Hayal etmesini, hastane kapısından içeri girdiğini o anda ne yapacağını sorduğumda sarılırdım babama son öğütlerini dinlerdim dedi. Aslında babasının huzurlu bir şekilde öldüğünü bir evlat olarak son görevini yerine getirdiğini fark ettiğini düşünüyorum. Daha sonra yapışkanlı kâğıtlarda bir değişiklik yapmak isteyip istemediğini sorduğumda babasının kâğıdını alıp kendini kapatacak şekilde yapıştırdı. Kendisini yok ettiğini söyledi. Bunun hem kendisine babasına hem de çevresindekilere haksızlık olduğunu dile getirdim. Babasının doya doya yaşadığını söylediğini hatırlattım ve artık bayrağın kendisinde olduğunu söyledim. Derinlemesine çalışma evresinin getirdiği yoğun bir duygulanım oldu oturumda. Sonunda seni sana emanet edebilir miyim dediğimde spora gideceğim orada bir çocuk var onu dövebilirim dedi. Bunun üzerine ilk oturumda buradan her zaman rahatlamış ayrılmayacağını bazen kafasının karışabileceğini söylediğimi hatırlattım ve tam da bu yüzden kendisini kontrol edebileceğini vurguladım. Dürtünün baskılanması'nı kullanıp, kendisini kontrol edebildiğine dair haberini beklediğimi söyledim. Mehmet için endişelendim, ama çok da cesurca kendisini çalışmaya verdiği için umutluyum.

Mehmet'ten mesaj geldi, bahsettiği kişiye zarar vermemiş. Kendi cümleleriyle: 'sınırdaydım, ama konuşmalarımız geldi aklıma, verdiğim söz geldi. Ben de kendimi sakinleştirdim' yazmış. Onunla gurur duyduğumu söyledim ve haftaya görüşmek üzere bitirdik konuşmayı."

4.2.2.7. Yedinci Oturuma İlişkin Bulgular

Bu oturumda ayrılık kaygısının çalışılması hedeflenmiştir. Bunun için önceki oturumlarda olduğu gibi bir önceki haftayla bağlantı kurulmuş ve oturum başlatılmıştır.

Danışanın hayatında annesinin ameliyatı ve mahkeme süreci gibi yaşantılar olduğundan, öncelik bu konuların konuşulmasına ve danışanın kendisini anlatabilmesine verilmiştir. Süreç aşağıda sunulmuştur.

4.2.2.7.a. Yedinci Oturum Süreç

Psikolojik Danışman: *En son görüşmemizde, babanın vefatı üzerine konuştuk ve aile ilişkilerin üzerinde durduk. Senin duygu ve düşüncelerini cesurca ortaya koyabildiğin, bunlarla yüzleşebildiğin bir görüşme oldu. Babanın son anında yanında olamasan da isteklerini yerine getirerek huzurlu bir şekilde vefat ettiğini biliyorsun. Sen de oğlu olarak son vazifeni eksiksiz bir şekilde yerine getirmişsin ve bu da senin anlattığın kadarıyla vedalaşmanı kolaylaştıran bir etken olmuş. Babanı unutmadan, onunla yaşadığınız güzel anıları hatırlayarak hayatına devam edebilmenin yollarını keşfedebileceğin anlamına geliyor bu. Ağabeylerin, kardeşin, annen ile çok yakın olduğunu söylemiştin ancak bir taraftan da duygularınızı, düşüncelerinizi paylaşacak kadar da yakın olmadığınızı konuşmuştuk. Annenin de duygularını paylaşmak gibi bir ihtiyacı olduğunu fark etmiştin sen ve duyguları konuşmanın iyileştirici bir etkisi olduğunu da biliyorsun. Bunun dışında senin doyasıya yaşamayı seçtiğin, kendi planlarını yaptığın, kendini kaybetmeden kendin olarak yaşayabileceğin bir hayatın önemli olduğunu biliyorsun artık. Tüm bunların yanında bir de şunu konuşmuştuk: Kız arkadaşın ve annesi senin hakkında olumlu düşüncelere sahip. Bu sahip olduğu düşünceler sende şöyle bir duygu oluşturmuştu: Her insan aynı değil, benim hakkımda olumlu düşünebiliyorlar ve demek ki yanlış anlaşılmadan da yaşayabilirim. Benim geçen oturuma dair hatırladığım şeyler bunlar. Senin eklemek, çıkarmak ya da değiştirmek istediğin bir şeyler var mı?*

Mehmet: *Konuştuklarımızı söylediniz zaten.*

Psikolojik Danışman: *Biz seninle geçen hafta görüşemedik. Sen köydeydin. Annen ameliyat olmuş. Neler yaşıyorsun son zamanlarda? Dün de mahkemen varmış.*

Mehmet: *Hıhı. Evet dün mahkemem vardı. Bu hafta pek de iyi diye adlandıramayacağımız, yoğun bir haftaydı. Annemin ameliyat olması, bu mahkeme olayı. Pek iyi geçmedi.*

Psikolojik Danışman: *Yorucu bir hafta olmuş anladığım kadarıyla. Peki. Annenin sağlığı nasıl şimdi?*

Mehmet: *Kadın hastalıklarından ameliyat olmuştu, daha iyi şimdi.*

Psikolojik Danışman: *O dönemde senin hissettiğin, aklına gelen şeyler nelerdi? Annenin hasta olması, ameliyat olması, yeniden hastane ile karşılaşmış olman?*

Mehmet: *Bunları soracağınızı düşündüm yolda gelirken. Korku, onu kaybetme korkusu. Öyle şeyler işte.*

Psikolojik Danışman: *Bu korkuyla baş temek için neler yaptın, neler söyledin kendine?*

Mehmet: *Sürekli olumlu düşündüm, kötü düşünmedim. Öyle geçti işte.*

Psikolojik Danışman: *Mahkeme ile ilgili neler oldu, katıldın mı?*

Mehmet: *Katıldım. Her şeyi söyledim, ama söylediğim her şeye itiraz ettiler. Sonuç ne olacak bilmiyorum. Görgü tanığı vardı zaten. Onun için herhalde bir şey olmaz diye düşünüyorum. Ağabeyimin avukatı vardı o da konuşmadı zaten. Öyle. Yirmi altısına ertelediler. O zaman ağabeyim de gelir herhalde. Kendi gelir zaten o zaman daha güçlü bir savunma olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Zor bir hafta olmuş senin için, ama üstesinden gelebilmişsin. Özellikle ben seni en son bıraktığımda, buradan birini dövebilirim diye ayrılmıştın. Bu nedenle endişeliydim ben, ama kendini kontrol edip durumu bana mesajla bildirdiğinde sevindim, çünkü senin kendini kontrol edebileceğine dair örnekler vermenden dolayı mutlu oluyorum. Bu senin ne kadar değişebildiğini ve kendini ne kadar sorgulayabildiğini de gösteriyor. Bu da sona yaklaştığımızı gösteriyor. Haftaya görüşmelerimi sonlandıracağız. Bu hafta benimle konuşmak istediğin, paylaşmak istediğin neler var?*

Mehmet: *Bilmiyorum. Aklım karışık biraz. Dediğim gibi yorucu hafta geçen haftaydı. Onu da atlattım gibi. Bu hafta iyi gibi.*

Psikolojik Danışman: *Bu yorucu haftayı atlatabildiğine göre başka neleri atlatabilirsin, gelecekte nelerle karşılaştığında neleri başarabilirsin?*

Mehmet: *Bilmiyorum. Duruma göre. Artık ailemden birini kaybetmeyi kaldırabileceğimi sanmıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Üst üste kayıplar yaşamışken başka bir kayıp yaşamak çok zor olurdu diye düşünüyorsun, ama zamanı geldiğinde herkesin öleceğini ve bu kayıpların yaşanacağını da biliyorsun. Acı verici bir şekilde de olsa bunu yaşadın. O kayıpların senin için acı verici yanları olsa da bu kayıplarla yeni şeyler kazandığına inanıyorum.*

Mehmet: *Evet doğru.*

Psikolojik Danışman: *Oturumlarımızı düşündüğün zaman sen buradan ayrıldığında neleri alarak, neleri toplamış bir şekilde ayrılacaksın? Kendine dair neleri fark ettin?*

Mehmet: *Şimdiye kadar olanı düşünmedim aslında.*

Psikolojik Danışman: *Düşün bugün. Eskiden yapmadığın neleri yapıyorsun ya da eskiden yaptığın neleri yapmıyorsun? Senin için buranın anlamı ne oldu?*

Mehmet: *Zaten kendi kendime konuşma durumum devam ediyor. Bilmiyorum. Sinirlendiğim zaman kendimi kontrol edebilmeyi, düşünceleri paylaşabilmeyi. Bunu başarabiliyorum. Bunu da nasıl başardığımı da bilmiyorum. Kalp kırmamak için sakinleşiyorum. En azından kimseyi kırmamak için o ortamlara girmediğim de oluyor.*

Psikolojik Danışman: *Güzel. Yeni yollar keşfediyorsun. En azından neler yapabileceğini sorguluyorsun. En son kız arkadaşınla aranız iyi değildi. Onun annesi aranızı düzeltir diye düşünüyordun, aklında bu vardı en azından. Şimdi nasılsınız? Bu hafta nasıl geçti?*

Mehmet: *İyiydi. Düzeldi aramız. Biraz onun da kafasında eksiklik var benim gibi. Birden mesaj attı. Konuşmazdı hiç. Şimdi de aklına geldikçe mesaj atıyor işte.*

Psikolojik Danışman: *Senin de istediğin şey buydu. Hem daha yakın ilişkiler kuruyorsun, hem de seni anladığını düşündüğün biri var hayatında. Geleceğe dair planlar yapamazken, hayatına birini alman çok etkileyici.*

Mehmet: *Plan kurmadan da bir şeyler yapmayı hedefliyorum. Bilmiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Kendini mutlu hissetmek için, içten içe istediğin, hayalini kurmakta zorlansan da beklediğin, olmasına inandığın neler var?*

Mehmet: *Başkalarının güvenini kazanabilmek.*

Psikolojik Danışman: *Başka?*

Mehmet: *Huzurlu olmak.*

Psikolojik Danışman: *Nasıl huzurlu olursun?*

Mehmet: *Üzücü olaylar olmadığı sürece.*

Psikolojik Danışman: *Bu pek mümkün olmayabilir. Beklemediğimiz zamanlarda üzücü durumlarla karşılaşabiliriz. Buradan çıktıktan sonra da bu oturumlar bittikten sonra da sen yine üzücü olan şeylerle karşılaşabilirsin. Öfkelendiğin olaylarla karşılaşabilirsin. Ya da yine acı veren olaylarla karşılaşabilirsin, çünkü hayat böyle. Acılar devam edebiliyor, ama sen bu acılarla baş etme yollarını öğrendiğin için kendini bu anlamda koruyabilirsin. Üzücü olaylarla nasıl baş edebileceğin konusunda yeni fikirler elde edebilirsin, düşünebilirsin, sorgulayabilirsin*

Mehmet: *Evet. Aklım karıştı.*

Psikolojik Danışman: *Tam olarak ne aklını karıştıran?*

Mehmet: *Geçmiş dönüp dolaşıp önüme geliyor. Gözümün önünde canlanıyor.*

Psikolojik Danışman: *Nedeni ne olabilir bu hatırlamaların?*

Mehmet: *Babamı sık düşündüğüm için olabilir. Ya da bilmiyorum.*

Psikolojik Danışman: *Söylediklerinden ben şunu anlıyorum. Geçmişte olan biten şeyleri hatırlıyorsun, çünkü orada halledemediğin, bitiremediğin, yarım kalmış bazı işler var gibi. Bitmemiş bir şey olduğu için nasıl olabilir, nasıl olabilirdi diye düşünmeye devam ediyorsun.*

Mehmet: *Olabilir. Geçmişe dair bir takıntı olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Takıntı ne demek?*

Mehmet: *Yani bir şeyi halledemediysem ya da bitiremediysem o şeyi halletme duygusu olabilir. Ya da yapacak bir şey olmadığına olabilir. Takıntı gibi.*

Psikolojik Danışman: *Yani bir defteri kapatmak gibi. Orada yazılı birçok şey var, ama ancak o defteri kapattıktan sonra, ya da yeni bir sayfa çevirdiğinde yeni şeyler yazabilirsin. Sayfayı çevirme konusunda elin biraz titriyor gibi.*

Mehmet: *Evet. Sanki bir yerde eksik varmış gibi oluyor. Eksik bıraktığında da düşünüp duruyorsun.*

Psikolojik Danışman: *Geleceğe dair fazla hayal kurmayan biri olduğunu söylüyorsun, ama şu anı da yaşayamıyorsun, çünkü geçmişin etkileriyle yaşayıp, geçmişi bırakmıyorsun. Orada halledemediğin ya da bitiremediğin şeyler olduğu için geçmişle yaşıyorsun ve bu senin bu gününü etkiliyor ve sen bugünü yaşayamıyorsun.*

Mehmet: *Evet. Öyle oluyor. Geçmiş... Geçmişe götüren vedalaşamamalar oluyor. Bir olayda istediğini yapamamak oluyor. Bunlar geçmişe takılmama neden olan şeyler. Ya da bugünü yaşıyorsam bile geçmişe takılı kalmama neden olan şeyler.*

Psikolojik Danışman: *Vedalaşmaya hazır olmadığını söyledin çoğu zaman, ama o veda anında, vefat anında aslında baban için pek çok şeyi yerine getirdiğini de söyledin. Bütün görevlerini yerine getirebildin, bu senin veda etmeni kolaylaştırıyor. Bütün olumsuzluklarına rağmen zihninde, hayal*

ettiğinde; ağabeylerinle ya da annenle konuşabilsen pek çok açığı da tamamlayacak gibisin eksik olan şeyler konusunda.

Mehmet: *Belki son bir defa görmüş olsam takılı kalmayabilirdim. Yine özleyebilirdim, başka şeyler olabilirdi, ama son bir kere görseydim, konuşmuş olsaydım son anında bu kadar etkisi olmazdı gibi geliyor.*

Psikolojik Danışman: *Ben kendimle ilgili bir şey anlatayım sana. Benim babaannemim ölüm anı beni çok etkileyen olaylardan biridir. Babaannem on yıl felçli olarak bizim yanımızda kaldı ve biz baktık babaanneme. Babaannem öldüğünde ben lise birinci sınıftaydım. Babaannemin ölmek üzere olduğunu ben fark ettim. Yatağına yemek götürdüm. Uyandırmaya çalıştım, ama uyanmadı. Sadece o vefat etme anı gözüümün önüne geliyor ve bu durum beni çok etkilemişti ve hep şunu düşünmüştümdür: görmesem daha iyi mi olurdu acaba? çünkü ben de bundan etkilendim. Anneme, babama, ablama o an babaannemin ölmek üzere olduğunu haber vermek zorunda kaldım. Şu an babamın son anını görsem nasıl olurdu diye merak ediyorsun ya, benim de düşündüğüm şey babaannemin son anını görmesem nasıl olurdu sorusu. Ben görmesem nasıl olurdu diye hayal ederek düşünüyorsam, sen de aynı şekilde görsem nasıl olurdu durumunu düşünerek, ya da hayal ederek ya da babamın son anını görenlerle bunu konuşarak bu boşlukları kapatabilirsin. Yaşadığımız şeyi değiştiremeyiz, ama hissettiğimiz şeyi paylaşarak ya da bunu düşünerek kendimizi rahatlatmanın yollarını bulabiliriz.*

Mehmet: *Evet. Öyle.*

Psikolojik Danışman: *Vedalaşmak unutmak demek değil. Vedalaşmanın her şeyi unutturacağını düşünüyormuşsun gibi algılıyorum. Vedalaşmak seni bir daha düşünmeyeceğim, unutacağım demek değil; vedalaşmak senin ölümünü kabul ediyorum ve bundan sonra seni hatırlayarak seni anarak yaşamaya devam etmenin yollarını buluyorum demek.*

(Kafa sallıyor, onaylıyor).

Mehmet: *Evet. Vedalaşmak hiç düşünmedim, ama düşündüğüm zaman ne olabilir? Git, özlemeyeceğim, hatırlamayacağım gibi bir şey değil, olamaz da*

zaten. Ne bileyim, gidiyorsa veya bırakıyorsa sürekli düşünüyorsun. Böyle vedalaştım diye unutacak halim yok. Vedalaşsan bile kendi kaybını içinde yaşarsın.

Psikolojik Danışman: *Ne güzel söyledin. Önce biraz olumsuz bir şey gibi düşünsen de vedalaşmayı tamamen hayatından birini çıkarmak gibi, aslında karşındaki kişiye olan hislerini paylaşıp olumlu duygularınla ayrılmak olduğunu biliyorsun. Haftaya biz de vedalaşacağız, ne olacak o zaman?*

Mehmet: *Burada konuştuğlarımızı hatırlarım. Söyledikleriniz, önerdiklerinizi yine hatırlar yine düşünürüm. Buradan çıktık veyahut da gittik diye bitirecek değilim burada konuşulanları.*

Psikolojik Danışman: *Olumsuz bir şey mi peki bu?*

Mehmet: *Yoo neden olumsuz olsun ki? Sonuçta sizinle burada konuştuk. Yeni birisiyle tanışmış oldum. İyi ki de tanıştım. Ahh söyleyeceğimi unuttum. (sessizlik) İşte böyle şeyler. Sizinle konuştuğum için daha iyi güzel şeyler olacaktır. Buradaki görüşmelerimiz güzeldi.*

Psikolojik Danışman: *Bunu duyduğuma sevindim. Kör adam genç yolcu hikâyemizi hatırla. Burada bir ilişkimiz var, sen geçtiğin yolda gördüklerini anlatıyorsun, ben de sana bu anlattıklarına dair tepkiler veriyorum. Artık yolculuğumuzun da sonuna geliyoruz, tren yavaşlıyor. Birbirimize belki de son şeyleri söylüyoruz. Haftaya görüşmemiz bittikten bir ay kadar sonra tekrar görüşeceğiz son kez. Gelecek haftadan sonra araya uzun bir zaman girecek. Hayatına iyi geldiğimi duymaktan mutlu oldum ve vedalaşmaya hazır olduğunu gördüm. Vedalaşmak olumsuz bir şey değilmiş diyorsun. Bu babanın vefatı için de geçerli, babanla vedalaşman olumsuz bir şey değil. Vedalaşmak unutmak demek değil, sen bunu çok güzel söyledin az önce. Burada konuştuğlarımızı hatırlarım hayatımı etkiledi diyorsun. Babanla konuştuğlarını da hatırlayacaksın, çünkü hayatını etkiledi.*

Mehmet: *Yani işte dediğiniz gibi haftaya ara vericez. Bu da alışmış olduğumdan dolayı zor gelecek. Bu da olumsuz bir şey değil ama. (sessizlik). Buraya geldiğim zaman iyi geliyor, zor gelecek şimdi, ama alışırım.*

Psikolojik Danışman: *Verdiğin sözleri tutabilen birisin, ilk oturumlarda buraya gelmek için söz verdim gelmesem nasıl olurdu demiştin bana. Bu senin hayatın için de geçerli. Güven veriyorsun. Ben psikolojik danışman olarak bu güveni aldım ve daha sıkı çalışabildik. Hayatında da bu güveni alan insanlarla karşılaşabileceksin. Burada kurduğumuz ilişki, dünyalarımızın küçük bir yansıması. Sen buraya gelirken düşünüyorsun, neler konuşacağımızı aynı şekilde ben de bu hafta Mehmet ile nasıl çalışacağım diye kafa yorarak geliyorum. Bundan sonra sorunlarla karşılaştığında yapman gereken şey kendi başına halletmek için uğraşmak, çünkü nasıl yeni yollar bulabileceğini biliyorsun, kendini kontrol etmeyi denedin. Daha sağlıklı ilişkilerin nasıl olabileceğini denedin.*

Mehmet: *Dediğiniz gibi bu vedalaşmak ilişkimizi tamamen koparmak demek değil.*

Psikolojik Danışman: *Peki yavaş yavaş süremizin sonuna geliyoruz. (Gülümsüyor) Neler konuştuk bugün sen özetle bizim için.*

Mehmet: *Geçmişte konuştuklarımızı hatırlattınız. Bir şey sormuştunuz. Nasıl etkilediğini mi yok burada konuşmalarımızın nasıl etkilediğini sormuştunuz. Başka. Vedadan bahsetmiştiniz, vedalaşmaktan. Vedalaşmaya hazır olduğumuzdan. Ondan sonra. Haftaya oturumumuz bitiyor demiştiniz ee. İşte bu bu hafta kafam karışık ya kendimi toplayabileceğimi sanmıyorum.*

Psikolojik Danışman: *Bu hafta senin için zormuş, mahkeme ve annenin ameliyatından sonra kafan karışmış, hiçbir şey olmamış gibi oturamazdın burada zaten. En önemli noktaları da söyledin. Buradan neler alıyorsun diye sorduğumda, buranın sana iyi geldiğini, duygu ve düşüncelerini anlatmanın seni bir anlamda rahatlattığını, öğrendiklerini dışarda denediğini de söyledin. Kendini sorguluyor ve değişim için hazır ve cesursun, zekânı kullanıp kendin için olumlu olan şeyleri yapıyorsun. Bu da değişim için kararlılığı sağlayan şeyler, zekâ ve cesaretle birlikte değişimin için hayatını daha olumluya götürecek şeyleri denediğini söylüyorsun. Vedalaşmak üzerine konuştuğumuzda bunun olumsuz bir şey değil aksine olumlu duygularla ayrılmak olarak düşünüldüğümü söylemiştim. Sen de veda denildiğinde*

olumsuz bir şey olarak bakıyordun ancak artık öyle değil. Bu başka bir kapıyı açmak için diğer kapıyı bırakmak gibi, geçmişle geleceğin kapısını aynı anda tutmak gibi. Geçmişini bırakamazsan arada kalabilirsin. Sen şimdi geleceğin kapısını tuttun, açıyorsun o kapıyı. Yapman gereken tek şey olumlu duygularınla geçmişin kapısını bırakmak. Haftaya evet bitiriyoruz oturumlarımızı, bir ay sonra tekrar görüşeceğiz o zamana kadar neleri keşfettiğini bir kez daha gözden geçirmiş olacağız. Bu dönemde sorunlarla karşılaşabilirsin, sorunlar hayatımızın her anında olabilir. Yine de sen bu sorunlarla baş etme yollarını da keşfedebilen birisin. Değişime ve keşfetmeye açık birisin. Oturumlarımızı bitirmeye hazır mısın?

Mehmet: *Hazır mıyım ki bilmiyorum? Her hafta gidip konuşacağım bir şeyler anlatacağım öğreneceğim biri olmayacak, ama oradan öğrendiklerimi hatırlamak da iyi gelecek gibi geliyor. Mesela burada görüştüğümüz zaman bir olumsuz bir şey yapacağım da veyahut da birinin canını yakacağım zaman o an aklıma gelince bunları konuşmuştuk diye vazgeçebilirim veyahut da kendimi kontrol edebileceğimi konuştuk o aklıma gelir düşündüğüm zaman, sizin önerdiklerinizle vazgeçebilirim yapacaklarımdan.*

Psikolojik Danışman: *Harikasın. Senin söylediğin gibi her hafta yüz yüze gelemeyebiliriz, ama artık senin öğrendiğin şeyler var ve bunlar senin hayatında. Bunları bırakmadan düşünüp çözüm yolu olarak kullanabileceğin şeyleri aldın buradan ve artık bunlar senin baş etme yollarını oluşturabilecek. Gurur duydum seninle. Sana baktığımda kendini değiştirebilen birini görüyorum. İlk geldiğin günle aranda çok farklılık var şu an. Bunun böyle devam edeceğine, senin kendine daha iyi gelecek yollar bulacağına da inanıyorum.*

Mehmet: *Hıhı hıhı ben de öyle düşünüyorum.*

Psikolojik Danışman: *Sen benimle yüzüme bakmadan, dışarıya bakarak konuşuyordun, ama sonra benimle göz göze gelerek konuşmaya başladın. Sonra, verdiği sözleri tutabilmen, kendini kontrol edebilmen, yapmak istediğin şeyleri eksiksiz yerine getirmen. Sen bunların hepsinin örneklerini verdin bana. Aslında hayatına dair neleri değiştirebileceğini kanıtlamış oldun*

hem bana hem kendine. Benim açımdan bunları hissetmek çok güzel. İyi ki danışanım olmuşsun, seninle çalışabilmişim. İyi ki buraya gelip kendinle yüzleşebilmişsin.

Mehmet: *Hıhı. Hımm bayağı bir değişmişim. (Gülümsüyor) Yani işte o sizin verdiğiniz kâğıtlarda, hepsi o zaman salladım okumadım geçtim diyorlardı, ama ben düzenli yaptım ki seçmişsiniz zaten. (Danışan belirlemek için verilen ön testlerden bahsediyor).*

Psikolojik Danışman: *Doğru bir kişiyle çalışmışım o zaman, ne güzel içtenlikle ve samimiyetle doldurabilmişsin o testleri. Test sonuçlarına baktığımda senin bu çalışmaya ihtiyacın olduğunu düşünmüştüm, ama artık buradan ayrılacak güce de sahipsin.*

Mehmet: *Haftaya buradan çıktığımda bir yalnızlık olacak, bir hüznün çökecek gibi olacak. O ilk an alıştığım bir şeyi bırakmak zor olacak. Bu oturumlar bitse de o bir ay sonra konuştuğuktan sonra bile arada burada konuştuğlarımızı, yaptıklarımızı, anlattıklarımızı onları da düşünerek onlara da zaman ayırarak devam edebilirim gibi geliyor. Bu ne kadar sürer diye sorarsanız bilmiyorum. Burada konuştuğlarımız uzun süre kalıcı olabilir.*

Psikolojik Danışman: *Budur, harikasin.*

Mehmet: *Evet yani, buradan öğrendiğim davranışları, veya görüşmelerimizde ne bileyim ilerde mesela bir şey olduğunda sizinle burada görüşmek bana çok iyi geldi diyeceğim belki de. İyi ki konuşmuşuz diyebileceğim, veyahut da daha uzun görüşmeler olsaydı diye de düşüneceğim olabilir. Belki de burada sizin bana öğrettiklerinizi ilerde bir davranışta kullandığımda o davranış da doğru olduğunda iyi ki Canan Hocayla konuşmuşuz diyeceğim.*

4.2.2.7.b. Yedinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Bu oturumda ayrılık kaygısı ele alınmış, vedalaşma konusu hem danışanın baba kaybı hem de oturumların bitmesiyle ilişkilendirilmiştir. Danışanın olumlu değişimleri pekiştirilmiş ve süreç içerisinde öğrendiği davranışlar, fark ettiği düşünceler vurgulanmıştır. Danışan, sorunlarıyla gerçekçi şekilde baş etme sorumluluğunu alma konusunda desteklenmiştir.

"Görüşemediğimiz süre içerisinde danışanın annesi ameliyat olmuş ve mahkemesi gerçekleşmiş. Bu nedenle görüşmeye girerken kaygılıydım. Yine de sonlandırmaya yakın zamanda danışanın yaşadıklarını daha fazla anlatıp süreci uzatmak isteyebildiklerini de biliyorum. Mehmet geçirdiği zor haftayı anlattığında dikkatimi çeken annesini kaybedebileceği düşüncesi oldu, ancak bunu gündem etmemeye karar verdim. O an bunu yapmak en doğrusu diye hissettim. Daha sonra vedalaşma üzerine konuştuk ve Mehmet'in babasını son kez görme isteğini yinelemesi üzerine kendimle ilgili bir yaşantıyı açarak sürece farklı görüşlerin de olabileceğini eklemek istedim. Yaşantımı paylaşmış olmanın Mehmet'in dikkatini çektiğini sanıyorum. Vedalaşmaya ilişkin olumsuz algısının kırıldığını da hissettim. Nasıl ki yaşadığımız süreci hatırlayacaksa babasını da hatırlamanın doğal bir şey olduğunu fark ettiğini düşünüyorum. Şimdiden izleme görüşmesi için heyecanlıyım. Egosu diğer çalıştığım danışana kıyasla daha dağınık olan bu gencin kendisini toparlayabildiğini görmek benim için çok anlamlı olacaktır." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Yedinci Oturum).

4.2.2.8. Sekizinci Oturuma İlişkin Bulgular

Sonlandırma oturumunda; danışanın sürece ilişkin fark ettikleri üzerinde durulmuş, değişim noktaları gözden geçirildikten sonra oturum olumlu duygularla sonlandırılmıştır.

4.2.2.8.a. Sekizinci Oturum Süreç

Psikolojik Danışman: *Bu hafta son kez görüşüyoruz. Bu sekizinci görüşmemiz, sekiz hafta boyunca birlikte çalıştık. Bugün, genel olarak neler yaptığımızı özetleyeceğiz birlikte. Sonrasında ben sana ilk başta uyguladığım testleri vereceğim tekrar. Şu an ilk geldiğin noktadan farklı bir noktadasın, bu farklılığın sayısal değerlerini de görebileceğim böylelikle. Şimdiye kadar neler yaptığımızı senin gözünden görmek istiyorum. Ne oldu burada, sen kendine dair neler fark ettin?*

Mehmet: *Şimdiye kadar neler fark ettim, vedalaşmayı fark ettim, genel olarak bunun üzerine konuştuğumuz için.*

Psikolojik Danışman: *Fark ettiğin şey ne vedalaşmaya dair?*

Mehmet: *Imm yani nasıl vedalaşacağım veyahut da vedalaştıktan sonra onu unutmam gerekmediğini öğrendim. Başka da yani bir de karşımdakinin*

konuştuğum kişinin gözünün içine bakarak konuşmayı. Onu da siz fark edip söylediniz.

Psikolojik Danışman: *En çok dikkatini çeken iki şey şunlar olmuş o zaman. Bir, sağlıklı ilişkiler kurabilmek için karşındakinin gözlerine de bakarak konuşman, ikincisi de vedalaşmanın olumsuz bir duygu olmadığı.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *İlk oturumdan itibaren hem genel olarak hayatına dair nasıl sorunlar yaşadığını konuştuk, arkadaşlık ilişkilerini konuştuk, babanın vefatını konuştuk, ve bunlar üzerine senin duygularını düşüncelerini, şimdiye kadar yaptıklarını, şimdiye kadar yapamadıklarını, fark ettiğin pek çok şeyi burada gündeme getirdik ve sen şu an geldiğin ilk noktadan bambaşka bir noktadasın. Daha yüzyüze konuşabiliyorsun, bu arkadaşlık ilişkilerine de yansıdı, çünkü daha yakın ilişkiler kurmaya başladın. Yakınlıktan ve birilerine bağlı hissetmekten korkarken kız arkadaşın var artık. Bu da hayatındaki değişimlerden biri.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Yine ailenle olan ilişkisinde annene her zaman destek olan birisin, ağabeylerine kimi zaman çatıyorsun ama onlara da desteksin. Kardeşine desteksin ve onlarla olan ilişkisinde duygularınızı paylaşmanın da önemli olduğunu fark ettin. Annenle babanın vefatı üzerine konuşmanın size daha iyi gelebileceğini konuşmuştuk önceki oturumlarda. Genel olarak kendini değiştirmeye hazırdın zaten. Kendi kendine konuşmaların üzerinde durduk, bunun hala devam ettiğini söylemiştin. Burada seni sıkan en büyük şey kendi kendine konuşman değildi, aslında birinin seni kendi kendine konuşurken gördüğünde olumsuz bir şey söylemesinden endişe ediyordun daha çok. Bu konuşmalarının sana neler kattığını da fark etmiştin. Daha farklı kararlar verebiliyorum, daha farklı yönleri görebiliyorum şeklinde konuşmuştun. Bu konuşmaların birden kesilmesini beklemek de çok doğru olmayabilir bu aşamada. Burada yaptığımız görüşmelerin etkisini buradan çıktıktan sonra daha çok fark edeceksin. Belki yaşacağın şeylerle yaşayacağın sorunlarla burada öğrendiğin şeyleri kullanmaya başladığında esas değişimi*

görebileceksin hayatında. Bu kadar içten dürüstçe kendini buraya getirip kendinle çalışmayla yüz yüze geldiğin için ben sana teşekkür ederim.

Mehmet: *Rica ederim. Siz de beni dinlediniz veyahut da tavsiyelerde bulunduğunuz için teşekkür ederim.*

Psikolojik Danışman: *Bu görüşmeler bitti, sen tekrar bir psikolojik danışma sürecine girecek olsan hangi konuyla giderdin? Ben şu konuda eksik kaldım, bu konuda çalışmak istiyorum dediğin neler olurdu?*

Mehmet: *Zaten sizle görüştükten sonra başka birine alışmak zor olurdu, ama yine de buradan çıktuktan sonra ne olursa ona göre belirleyebilirim bunu.*

Psikolojik Danışman: *İlerleyen zamanlarda bambaşka şeyler olduğunda tekrar bir psikolojik danışma sürecine başlayacak olsan hayatındaki o andaki sorunlarla gidersen o zaman öyle mi?*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Tren yavaşlıyor Mehmet, son istasyona gelmek üzere. Pek çok şeyi birlikte yaşadık burada bir ilişki kurduk. Ben buradan mutlu ayrılıyorum, senden de benzer şeyleri duymak da bana iyi geldi. Bir ay sonra tekrar görüşeceğiz, bu sürede sorunlar da yaşayabilirsin, önceliğin her zaman öğrendiklerini hayatında kullanabilmeye dair olsun. Senin son olarak söylemek istediğin neler var?*

Mehmet: *Dediğiniz gibi burası işe yaradıkça olabilir, yani sona geldik bilmiyorum zamanla alışacağım için biraz zor olabilir, ama değişmiş olarak çıkıyorum. İşte sağlıklı haberleşmeyi, konuşmayı, iletişim kurmayı kolaylaştırdı burası.*

Psikolojik Danışman: *Yeniden sıkıntılarla sorunlarla karşılaşabilirsin, hayatımızda sorunlar olmazsa olmaz, çatışmalar hayatımızın bir parçası. Ancak bu çatışmalar olduğunda sen artık kendine dair güçlerini fark etmiş durumdasın. Öfkelendiğinde kendini kontrol etmeyi biliyorsun mesela. Artık buranın kapısını kapatırken başka bir kapıyı açıyorsun. Tek başına adımlar atabileceğin kendi gücünü görüp kendine daha fazla zaman ayırabileceğin bir*

dönemden geçiyorsun ve bu senin hayatın için önemli olacak diye düşünüyorum.

Mehmet: *Hıhım evet bence de.*

4.2.2.8.b. Sekizinci Oturuma İlişkin Değerlendirme

Sonlandırma oturumu diğer oturumlara göre daha kısa sürede tamamlanmıştır. Ayrılık kaygısının çalışıldığı oturumda da değişim noktalarından bahsedildiğinden tekrara düşmemek için danışana dair genel değerlendirmeler yapılmış; danışanın hayatına dair sorumluluk alması desteklenmiştir. Oturum olumlu duyguların dile getirilmesiyle tamamlanmıştır.

“Senden ayrılabilir, zamanı geldiğinde babasına da veda edebilir. Terapötik çalışma uyumunun iyi olduğu bir süreçti. Danışanın kendisini topladı ve gerçekçi ilişkiler kurmaya başladı. Gayet iyi.” (Süpervizör-2, Sekizinci Oturum).

"Bugün Mehmet ile olan görüşmelerimizi bitirdik. İlk oturumla kıyasladığımda karşımda gördüğüm gencin değiştiğini fark edebiliyorum. Benimle konuştuğunu hissetmezken, benimle düşüncelerini ve duygularını paylaşan bir gence dönüştü. Vedalaşmaya ilişkin olumlu düşünceler geliştirmiş olması da zamanla baba kaybının üzüntüsünü hafifletecek bir zemin oluşturabilir diye düşünüyorum. Cesur bir danışan oldu, verdiği sözleri tuttu ve süreci tamamladı. Semptom tarama listesine göre psikotizm puanı yüksekti danışanın, bu puandaki değişimin ne olduğunu merak ediyorum, çünkü danışanın çok dağınık olan egosunun desteklenmesi, onun daha gerçekçi bir yaşam sürmesini kolaylaştıracaktır diye inanıyorum. Bu danışan için akranlarından oluşan bir grupta psikolojik danışma sürecinden de geçmesi; egosunu bütünleştiren, öğrenme süreçlerini zenginleştiren bir çalışma olur ve danışana çok iyi gelirdi diye düşünmeden de edemiyorum. İzleme görüşmesinde bu fikrim devam ederse, başka kaynaklara yönlendirilebilir." (Psikolojik Danışman Günlüğü, Sekizinci Oturum).

4.2.2.9. Dokuzuncu Oturuma İlişkin Bulgular

İzleme görüşmesi olarak gerçekleştirilen bu oturumda, verilen arada danışanın neler yaşadığı gündeme getirilmiş, olumlu değişimler vurgulanmıştır. Danışanın öfkesini kontrol edebildiği, bu durumun başkaları tarafından da fark edildiği, arkadaşlık ilişkilerinde olumlu

değişimler ve vedalaşma ile ilgili olumlu düşüncelerin devam ettiği bulgulanmıştır. Sürecin işleyişi aşağıda verilmiştir.

4.2.2.9.a. Dokuzuncu Oturum Süreci

Psikolojik Danışman: *Hoş geldin.*

Mehmet: *Hoş bulduk.*

Psikolojik Danışman: *Biz yaklaşık bir aydır görüşmüyoruz. Nasıl geçirdin bu bir aylık fazla süreyi, neler yaptın?*

Mehmet: *Neler yaptım? İyiydi ya fena değildi işte. İyiydi uı canım sıkıldığı zaman kendimi oyalayacak şeyler buldum. Öyle geçirdim.*

Psikolojik Danışman: *Neler buldun, nasıl oyaladın kendini?*

Mehmet: *Mesela, değişik şeylerle uğraştım öyle..*

Psikolojik Danışman: *Peki.. Ara verdikten sonra tekrar buraya gelmekle ilgili düşüncelerin neler?*

Mehmet: *Yani.. Sizi göreceğimden mutlu oldum, söyleyeceğiniz şeyler olabilirdi. Bunları düşünerek geldim.*

Psikolojik Danışman: *Seni en son uğurlarken, bir ay bir buçuk ay sonra görüşeceğiz ve sen hayatına nasıl devam ettin, burada öğrendiğin, fark ettiğin şeyleri kullandın mı soruları üzerine konuşacağız diyerek ayrıldık. Sana sorum şu: bir ay geçti ve sen burada fark ettiğin ya da kendine dair aldığın şeylerle yaşamaya devam ettin. Hayatında sıkıntılar olduğunda ya da hayatındaki olumsuz durumları nasıl aşabildin?*

Mehmet: *Hayatımdaki olumsuz durumları şöyle yani kavgada gürültüde değil de konuşarak halletmeye uğraştım.*

Psikolojik Danışman: *Harika. Nasıl yaptın bunu?*

Mehmet: *Yani mesela dün örneğin bir tane çocukla tartıştım. Köydeydik daha doğrusu tam tartışırken burada olsak herhalde dövüştürdük. Aradım bunu*

telefonda konuştuk olanları. Anlaştık dedi bundan sonra ne sen beni gör ne ben seni. Kavgaya falan gerek kalmadı hallettik yani.

Psikolojik Danışman: *Aslında biraz da ilişkinizi bitirmek gibi olmuş ama yine de bunun bir çözüm yolu olduğunu düşünüyorsun.*

Mehmet: *Yani o kadar da samimi değildik. Sinirlerime hâkim olabildim öyle geçti.*

Psikolojik Danışman: *Sinirlerine hâkim olmayı öğrendin doğru mu anlıyorum?*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Peki. Sanırım bu dönemlerde mahkemen olması gerekiyordu diye hatırlıyorum.*

Mehmet: *Geçti.*

Psikolojik Danışman: *Nasıldı? Mahkemenin olduğu dönem çok sıkıntılıydın geçen sefer görüştüğümüzde.*

Mehmet: *Valla, o ilk görüldüğünde bilmiyorum biraz sıkıntılıydı, ama ertelenince ikincide gayet rahattım.*

Psikolojik Danışman: *Ağabeyin geldi mi beraber gidecektiniz?*

Mehmet: *Ağabeyim de geldi ikinci mahkemeye almadılar o dışarı da bekledi. Yani bir ağabeyim değil çevremdeki çoğu insan geldi.*

Psikolojik Danışman: *Destek oldular sana.*

Mehmet: *Hı hı.*

Psikolojik Danışman: *Ne güzel. Senin için bu önemliydi zaten, aile olarak birbirinize destek olan kişilersiniz.*

Mehmet: *Evet. Bir mahkemeyi de kazandık zaten.*

Psikolojik Danışman: *Öyle mi, harika. Bunu duyduğuma sevindim, çünkü o dönemde annen de ameliyat olmuştu, senin de mahkeme sürecin vardı. O hafta özellikle çok sıkıntılıydı senin için, öyle anlatıyordun. Şimdi daha da ferahlamış olmalısın.*

Mehmet: *Yani. Söylediklerinin çoğu yalan çıkınca ben kazandım yani.*

Psikolojik Danışman: *Haklılığın gerçekleşmiş oldu. Peki. Annen ile durum nasıl, sağlığı nasıl?*

Mehmet: *İyi ya annemle ilgili durumda iyi sağlığı iyi çok şükür arada bir işte dövüştüyoruz o da öylesine değil. Köyde anneler gününde bir şey alamadım ben de ona bahçeye çıkıp işlere yardım ettim.*

Psikolojik Danışman: *Duyguların hakkında konuştun mu hiç bu bir aylık süre boyunca. Aile olarak birbirinize çok yakınsınız çok sağlam bağlarınız var, ama duygularınızı anlatma noktasında biraz da çekinceleriniz var. Birbirinizi üzeceğiniz endişesi taşıdığınızdan duygularınızı dile çok getiremiyorsunuz diye konuşmuştuk. Hiç, kendinden kendi duygularından bahsettiğin oldu mu?*

Mehmet: *Yok. Duygularımdan bahsetmedim.*

Psikolojik Danışman: *O süre içinde belki de hala hazır değilsin. Ailenle babanı konuşmanın seni rahatlatılabileceğini düşünmüş, bunu hazır olduğunda yapmanın önemli olduğunu da dile getirmiştik. Belki hala hazır değilsin.*

Mehmet: *Demek ki.*

Psikolojik Danışman: *Tüm sürece baktığımda, kendinle ilgili şeyleri aslında çok cesurca karşılayıp cevap verebildiğini görüyorum. Bu konuda hiç bir sıkıntı yaşamadım seninle bunu daha öncede söylemiştim danışanım olduğu için şanslı hissediyorum kendimi, çünkü kendini sorguluyorsun. Burada kendine dair fark ettiğin şeyler de oldu, hep konuştuk, ama hazır olmadığı bir süreçte olduğun için buradan aldığı şeylerin etkisini belki ilerleyen zamanlarda daha çok göreceksin. Kendini daha hazır hissettiğinde paylaşacağı şeylerle, yaptığı davranışlarla.. Biliyor musun, psikolojik*

danışmanın etkisi psikolojik danışma bittikten sonra başlanmış. Biz de bugün bitiriyoruz oturumlarımızı.

Mehmet: *Öyle oldu zaten, bir ay önce buradan çıktuktan sonra pek etkisi olacağını sanmıyordum, yine eskisi gibi olacağını sanıyordum, ama işte dediğim gibi sinirlerime hâkim olmayı başardım yani öyle pek sanmadığım şeyler oldu.*

Mehmet'in daha önce yapamam dediği şeyleri gerçekleştirmeye başlaması hayatındaki değişimlerin de başlangıcı niteliğindedir. Bir değişimin başka değişimleri de beraberinde getirdiğini Mehmet de fark etmiş ve bunu ifade etmiştir. Süreç bu değişimlere odaklanarak devam etmiştir.

Psikolojik Danışman: *Peki, bu nasıl bir duygu Mehmet? Aslında burası ne işe yarayacak diye içten içe düşünmüşsün, gerçekten işe yarar mı diye düşünmüşsün. Yapamayacağımı düşünüyordum, kendimi kontrol ettiğimi gördüm diyorsun, bunu duymak benim için mutluluk verici. Bu farklılığı görmek ne hissettiriyor sana?*

Mehmet: *Bu farklılığı görmek... İyi geliyor işte, başaramayacağım bir şey yok bunu hissettiriyor.*

Psikolojik Danışman: *Pek çok şey başarabileceğini biliyorsun. Başka neyi başarmak istiyorsun?*

Mehmet: *Başka neyi başarmak istiyorum. Yani sinirlerine hâkim olduğum zaman sonuçta yeni arkadaşlar da kazanabilirim, örnek bir şey de sergilemiş olurum ne bileyim kavga gürültü yerine konuşarak anlaştığında aa ne güzel dedikleri zaman yani hoşuma gidiyor.*

Psikolojik Danışman: *Bu dendi mi sana?*

Mehmet: *Okulda öğretmenler falan diyor kavgaya cevap vermiyorsun diyorlar veyahut biri öğretmene terbiyesizlik yaptığında arkadaşını uyarıyorsun diye gibi şeyler de deniyor.*

Psikolojik Danışman: *Öğretmenlerin seninle ilgili bir farklılık görüyorlar doğru mu anlıyorum? Eskisi gibi kavga etmiyorsun ya da arkadaşların terbiyesizlik yaptığında onlara müdahale ediyorsun deniliyor sana.*

Mehmet: *Evet. Yani mesela bir şeyi defalarca anlatıp onu şöyle yapacaksın dediklerinde ondan pek hoşlanmazdım. Bir de bilmediğim bir şeyde hiç bilgi vermediklerinde o da sıkıntı oluyordu, ama şimdi onlar da anlıyorlar insanların bildiklerini. Bu durum karşısında gayet sakin duruyorum. Biliyorum, ama o tekrar anlatıyorsa yine dinliyorum.*

Psikolojik Danışman: *Eskiden olsa böyle yapmazdın.*

Mehmet: *Tabii ki.*

Psikolojik Danışman: *Harika. Peki, kendi kendine konuşmalar?*

Mehmet: *Onlar daha devam ediyor.*

Psikolojik Danışman: *Bu konuşmalarla ilgili fark ettiğin başka şeyler var mı? Neler konuşuyormuşsun kendinle?*

Mehmet: *Canım sıkıldığı zaman konuşuyormuşum.*

Psikolojik Danışman: *Başka?*

Mehmet: *Bir şey yaparken ben bir çözüm üretirken beynimden de konuşarak öyle ya da başka şekilde yapsam daha iyi olur gibi yeni şeyler çıkartma düşüncesi.*

Psikolojik Danışman: *Yani bu konuşmalar senin yaratıcılığını destekliyor, bir şeyleri doğru yapmanı kontrolü sağlamayı destekliyor ve yüzden devam ediyor aslında.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Bu görüşmelerde sana iyi gelen şeylerin ortadan kaldırılmasını hiç bir zaman istememiştik zaten. Bunun sana iyi gelen tarafı var. Kötü gelen tarafı ile ilgili de endişelerin vardı; biri beni bu şekilde görse*

kötü algılayabilir, istemediğim bir şey söyleyebilir ya da kavga çıkabilir gibi endişen vardı böyle bir şey hiç yaşadın mı son bir aylık dönemde?

Mehmet: *Yaşamadım aslında olmadı.*

Sürecin geri kalanında Mehmet'in babasına ilişkin duyguları üzerinde durulmuş ve derinlemesine çalışma evresinin etkileri gözden geçirilmiştir.

Psikolojik Danışman: *Seninle konuştuğumuz belki de en derin konu babanla ilgili duyguların, hissettiklerin, düşüncelerindi. Yaptığımız bir çalışmada aile üyelerini ve babanı yapışkanlı kâğıtlarla bir çerçeveye yerleştirdin sana yakın uzak oluşlarına göre. Bunun üzerine konuştuk bir oturum boyunca. Daha sonra konuştuğumuzda ise vedalaşmanın aslında çok da kötü bir şey olmadığını fark ettiğini söylemiştin. Vedalaşmak olumsuz bir şey değilmiş aslında dediğini anımsıyorum. Gidenin ardından olumlu şeyler söyleyip el sallamış gibi hissettiğin şeyler olmuştu. Şu an ne düşünüyorsun vedalaşmak ve babanla ilgili?*

Mehmet: *Babamın vefatından üç sene yirmi dört gün geçti. O günden bu güne vedalaşmanın dediğimiz gibi iyi bir şey olduğunu yani vefat etti diye unutulmayacağını veyahut da sizinle vedalaşınca burada konuşulanları tamamen unutulmayacağını.*

Psikolojik Danışman: *Burada önemli olan şu, biz de bir vedalaşma gerçekleştirdiğimizde, sen burada konuşulanları unutmadın. Baban ile ilgili düşündüğümüzde de, evet baban vefat etti ama sen onu unutmayacaksın hatıralarınız var ve bunlar senin aklının bir köşesinde olup babanı onurlandıracak sen hatırladıkça, çünkü sen onun oğlusun kimse sana babanı unutturamaz. Vedalaşmanın olumsuz bir şey olmadığını görmene seviniyorum. Bu konuda çok katıydın, çünkü vedalaşmak mı asla diyen bir tutumun vardı. Vedalaşmanın sana babanın unutturacak bir şey olduğunu düşünüyordun ama aslında böyle olmadığını, hayatına devam edebileceğini fark ettiğini düşünüyorum. Sen kendi hayatını doya doya yaşayabilirsin artık, çünkü şunu da biliyorsun baban huzurlu bir şekilde vefat etti, son isteği yerine gelerek yaşamını tamamladı. Artık sıra sende huzurla kendi yaşamını devam ettirecek olan sensin. Bununla ilgili ne düşünüyorsun?*

Mehmet: *Evet yani yaşıyorum da. Yaşamak için yeni şeyler yapmak gerekiyor, çalışmam gerekiyor, huzurlu yaşayabilmek için.*

Psikolojik Danışman: *Bana ünlü bir psikoloğun sözünü hatırlattı senin söylediklerin. Yaşamın anlamı şudur diyor psikolog: Çalışmak, sevmek ve dinlenmek. Sen de benzer bir şeyden bahsediyorsun. Çalışırsan huzurlu olabileceğini söylüyorsun. Güvенеbileceğin insanlar sevebileceğin insanlar da var hayatında. Dinlenmeyi de hatırla. (Gülümsüyor).*

Mehmet: *Zaten öyle. Çalışmadan mutlu olamam, mutlu olmadan dinlenemem.*

Psikolojik Danışman: *Peki geleceğe dair beklentilerin ne durumda? Çalışmak ya da güvенеbileceğin insanlar var evet, ama gerçek anlamda planladığın şeyler var mı?*

Mehmet: *Gerçek anlamda planladığım şey var aslında... Daha güçlü olmak yani maddi manevi yönden. Bir olay karşısında durum karşısında ben buyum demek için daha çok çalışmak ya da çok dinlenmek için.*

Psikolojik Danışman: *Çok zekisin. Kendin olabilmek istiyorsun yani.*

Mehmet: *Kimseye muhtaç olmadan yaşamak için.*

Psikolojik Danışman: *Daha sakin huzurlu bir hayat, çok öfkelenmeden, belki öfkeyi kontrol ederek.*

Mehmet: *Öfkelendiğimde ya da sinirlendiğimde baskı altında kalmadan çıkıp gidip rahatlayabilmek.*

Psikolojik Danışman: *Ne güzel şeyler duydum senden. Şunu fark ettim; son görüşmemiz ile şu an ki arasında da bir fark var. Sen kendi başına bir şeyleri denemeye başlamışsın öfken ile ilgili. Kendi duygularını düşüncelerini içten içe daha çok hissediyor gibisin. Daha olgun gördüm seni karşımda konuşurken daha farklı geldi tavrın. Bu farklılık açıkçası hoşuma gidiyor. Sanırım danışanım yetişkin oluyor yetişkin hayatına başlayabiliyor diye düşünüyorum. Son olarak sormak istediğin bir şeyler var mı? Bugün yine testler vereceğim bir kez daha dolduracaksın, ama öncesinde neler söylemek istersin?*

Mehmet: *Bu zamana kadar sizinle görüşmemizde bir şeyler öğrendim. Siz bana başarabileceğim şeyleri söylediniz öğrettiniz, başarabileceğimi öğrendim. Başkalarına karşı daha sakin davranabilmeyi öğrendim.*

Psikolojik Danışman: *Görüşmelerimizi sonlandırmaya hazır mısın?*

Mehmet: *Hazırım. (Sesi çok düşük geliyor)*

Psikolojik Danışman: *Duyamadım.*

Mehmet: *Gibi.*

Psikolojik Danışman: *Peki senin hazır hissetmediğin şey ne?*

Mehmet: *Buradan çıkınca... Beklediğim bir şey yok, bir hafta bir ay sonra tekrar görüşeceğiz böyle düşünce yok.*

Psikolojik Danışman: *Bu görüşmeleri bitirdiğimizi varsayıyorum ve bunu daha önce de sormuştum yeniden terapi alacak olursan, psikolojik danışma sürecine girecek olursan hangi konu ile ilgili giderdin?*

Mehmet: *Öncelikle danışacağım kişi siz olurdunuz.*

Psikolojik Danışman: *Bu cümle güvenle alakalı sanırım.*

Mehmet: *Evet. Şimdi sizinle başladık bir başkasına geçmek biraz zor olur yani. Ben size anlatıyorum, siz bana söylüyorsunuz ben dinliyorum. Belki başka hocalar belki sıkılarak dinleyecek, belki sıkılarak anlatacağım.*

Psikolojik Danışman: *Belki güvenmeyi öğrendiğin için başka birine daha güveneceksin.*

Mehmet: *Belki de.*

Psikolojik Danışman: *Daha uzun soluklu bir çalışmaya ihtiyacın var sanki. Kendinle alakalı sorgulamak istediğin şeyler bitti mi yoksa devam edebilecek mi?*

Mehmet: *Evet aslında her şeyi konuştuk. Alacağım şeyleri aldım, ama olur da bir şeyler yetersiz gelirse tekrar danışmayı düşünebilirim.*

Psikolojik Danışman: *Burada bir şeyler öğrendin; kimi zaman öğrendiğin şeylerin yetersiz geldiğini de hissedebilirsin, kendinin eklemesi gereken şeyler olabilir, eksik parçaları senin tamamlaman gereken şeyler olabilir hayatında. Ben sana hiçbir zaman kesin bir şekilde evet şunu yap, şunu yapsan çok iyi olur demedim. Sen buldun sen keşfettin.*

Mehmet: *Dediğiniz gibi bir şeyler eklemem gerektiğinde ya da ekleyemeyeceğim kararsız kaldığım yerlerde sizin desteğinizle neler konuştuğumuzu hatırlarım.*

Psikolojik Danışman: *Denemek için cesaretin var sende en çok sevdiğim şeylerden birisi bu. Sen denersin o cesarete sahiptin diye düşünüyorum. Peki o zaman görüşmelerimizi sonlandırıyoruz. Tam olarak hazır hissetmek pek de mümkün olmuyor bu süreci bitirirken, ama önemli olan şu; bundan sonrasında kendine öncelik verebilecek olman. Alamadığın kararlarda yine o sorumluluğu cesareti alıp karar verebilmen, denemen. Bir şey olmazsa farklı bir şey denemen. Bunu yaptıkça aslında kendin olduğunu, kendi başına neler yapabileceğini fark edebileceksin.*

Mehmet: *Başaramadığım bir şey olduğunda, başka bir şeyle de meşgulken onu bırakmadan ona yeni yöntemler arama yeteneğim çıktı ortaya. Bilmiyorum. Çözemediğim bir şeyi, başka bir şeyle oyalanıp tekrar ona dönüyorum. Çözüm yolu bulabiliyorum.*

Psikolojik Danışman: *Deniyorsun buna başlamışsın bile.*

Mehmet: *Evet.*

Psikolojik Danışman: *Güzel. Bitirelim mi görüşmemizi?*

Mehmet: *Bitirelim.*

4.2.2.9.b. Dokuzuncu Oturuma İlişkin Değerlendirme

Psikolojik danışman günlüğü incelendiğinde olumlu duygularla görüşmelerin tamamlanabildiği görülmektedir.

"Bugün tüm süreci sonlandırdık. Mehmet'i nasıl bulacağımı çok merak ediyordum ve beklediğimden iyi durumda görmekten dolayı hem şaşkın hem mutluyum. Öfkesini kontrol edebildiğinde sosyal hayatına ilişkin başka olumlu şeyler de yaşayabileceğini fark etmesi, bundan sonraki değişimler için motivasyonunu artıracak diye düşünüyorum. Vedalaşma konusunda cesurca davrandığını düşünüyorum. Süreci bitirmekle ilgili kaygıları olsa bile tek başına devam edebilme sorumluluğunu alabildi, babasıyla ilgili de artık olumlu duygulanımları var. Konuşurken 'vay, ne kadar olgunlaşmış.' diye düşünmeden edemedim. Cümleleri eskisi kadar dağınık değildi ve duruşu ilk oturumdan farklı olarak beni 'ürpertmedi'. Mehmet'in hazır olduğunda ailesiyle duygularını paylaşabilmesini diliyorum. Özellikle annesiyle duygularını paylaşması ortak olarak ikisine de iyi gelecek diye inanıyorum. Ancak içinde bulunduğu sistem bunu desteklemiyor. Belki daha sonra hazır hissettiğinde buna cesaret eder. Mehmet, çok cesur ve tüm süreç boyunca kendisiyle ilgiliydi. Bana kayıpla yaşamak konusunda pek çok şey öğretti. Teşekkür ederim, tüm içtenliğimle sürece katıldığın için." (Psikolojik Danışman Günlüğü, İzleme Oturumu)

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde; elde edilen bulgular kısa-yoğun-acil psikolojik danışma varsayımları ve araştırmanın problem cümleleri çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Lise öğrencilerinin travmatik sorunlarını çözmeye kısa-yoğun-acil psikolojik danışma (BEP) uygulama prosedürünün nasıl işlediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Travmatik yaşantıları olan lise öğrencilerinin sorunlarını çözmeye BEP uygulama prosedürünü vak'a analizi yöntemiyle betimleme amacı taşıyan bu araştırma iki lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Elif (Danışan-Bir), ebeveynlerinin boşanmasının ardından depresif duygulanım ve arkadaşlık ilişkilerindeki düzensizlikten dolayı psikolojik yardım alma talebinde bulunmuştur. Okul psikolojik danışmanının yönlendirmesiyle gönüllü olarak bu çalışmanın katılımcısı olmuştur. Mehmet (Danışan-İki) ise benzer şekilde okul psikolojik danışmanının yönlendirmesi üzerine bu araştırmanın gönüllü katılımcısı olmuş ve babasının ölümü ardından kendisinde gözlemlenen olumsuz duygudüşünce ve davranışlarından dolayı psikolojik yardım alma talebinde bulunmuştur. BEP, danışan seçmez ve danışanların sorunlarına odaklanır. BEP; depresyon, kayıp ve yas sorunlarına yönelik etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaktadır (Bellak, 1981; Doğan, 2015). Danışanların sorun alanlarına uygun bir yöntem olduğu düşünülen BEP, danışanlara uygulanan öntest sonuçları da dikkate alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Danışanların her ikisi de, BEP uygulama öncesi kendilerine verilen SCL-90-R, HKE ve Beier Cümle Tamamlama Testlerini cevaplandırmışlardır.

BEP, Leopold Bellak tarafından altı oturum olarak planlanmıştır. İlk oturum anamnez görüşmesi olarak da tanımlanmaktadır. Bu görüşme danışan sorunlarına ilişkin formülasyon oluşturabilmek için ayrıntılı sorulardan oluşan bir içeriğe sahiptir. İkinci oturum, psikolojik danışmaya geçişi temsil etmekte ve danışanın sorununu aktarabilmesi önemli görülmektedir. Üçüncü ve dördüncü oturumlarda ele alınan sorun üzerine derinlemesine çalışılmaktadır. Beşinci oturum sonlandırma gerçekleştirilmekte ve altıncı oturum izleme görüşmesi yapılarak danışanın değişim noktaları üzerinde durulmaktadır (Bellak, 1979; Doğan, 2015). Bu çalışmada BEP; Elif ile altı oturum, Mehmet ile dokuz oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Doğan (2015), yaptığı çalışmalarda BEP oturum

sayılarını artırarak kullanmıştır. Elif'in, dinamik yönelimli ve kısa süreli bir danışmada kendi kaynaklarına yönelebilecek iç görü düzeyine sahip olması sürecin ilerlemesini kolaylaştırmıştır. Mehmet'in psikolojik yardım için başvurduğu dönemde egosunun Elif'e göre daha dağınık olması ve iç görü düzeyinin daha az olması süreçte derinlemesine çalışma evresine geçilmesini geciktirmiş bu da müdahalelerin daha fazla oturuma yayılmasına zemin hazırlamıştır.

Bellak, kısa-yoğun acil psikolojik danışma uygulamasında önemli olan şeylerden birinin görebileceğimiz her açıdan danışana bakabilmek olduğunu belirtir. Sorunu anlamak önemlidir, ancak sorunu anladıktan sonra uygun müdahale yöntemine karar verilebilir (Doğan, 2015, s. 40). Odak noktası fark edildikten sonra kişiyi psikolojik yardım almaya iten sebepler daha anlaşılır olur. Formülasyon kurabilmek için yeterli bilgi bir görüşmede alınmadığından, Elif ile anamnez görüşmesi iki oturumda gerçekleştirilmiştir. Anamnez görüşmesinden elde edilen bilgilerle hazırlanan formülasyon ile, Elif'in ebeveyn boşanma sorununa bakışının temelini ergenlik döneminde olmasının oluşturduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda Elif'in arkadaşlık ilişkilerinde ve benlik algısında da gerçekdışı düşüncelere rastlanmıştır. Travmatik bir sorun ile psikolojik yardım almaya başvuran Elif'in gelişimsel krizler de yaşadığı bulunmuştur. Böylelikle derinlemesine çalışma evresinde "ergenlik dönemi" başlıklı bir sunum hazırlanmış ve psikolojik danışman tarafından danışana sunulmuştur. Sunum içeriğinde fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal gelişim özelliklerinden bahsedilmiştir. Ergenlerin kimlik oluşturma süreçleri, yaşadıkları/yaşayabilecekleri kaygılar ve otomatik düşünceler hakkında psiko-teknik bilgilendirme yapılmıştır. Elif tüm görüşmeleri değerlendirdiği bir oturumda, "*Görüşmelerimiz boyunca seni en çok etkileyen şey ne olmuştu?*" sorusuna "*Ergenlikle ilgili sunumdan çok etkilendim, beni anlatıyor gibiydi.*" diyerek tepki vermiştir.

Mehmet, anamnez görüşmesinde ürkek ve göz teması kurmayan biri olarak gözlemlenmiştir. Buna rağmen kendisini açma konusunda istekli olması formülasyon için gerekli bilgilerin tek oturumda alınabilmesini kolaylaştırmıştır. Kurulan formülasyonun diğer oturumlarda başka bilgilerle desteklenmesi önemlidir. BEP, ana belirtiyeye yönelik seçicidir. Psikolojik danışman ana belirtiden sonra diğer belirtileri sıralar ve geniş bir perspektifle kavramsallaştırır (Doğan, 2015, s. 43). Mehmet'in kendi kendine konuşmalarının psikotik bir belirti mi yoksa egonun işlevini mi artırdığı sorusunun cevabı derinlemesine çalışma evresini etkileyeceğinden üzerinde durulması gereken bir sorun

olarak ele alınmıştır. Mehmet'in kendi kendine konuşmalarının egonun işlevini artıran bir özellik olduğu ve babasının ölümünden sonra arttığı fark edilmiştir. Babasının kurallarıyla, babası gibi yaşayan babasının ölümünü kabul edemeyen Mehmet derinlemesine çalışma evresinde babasının yası ile yüz yüze gelme fırsatı bulmuştur. Kendisini üzen duygularını paylaşması ailesi ve yakınları tarafından desteklenmeyen Mehmet'in, derinlemesine çalışma evresinden sonra kendisine ve başkalarına zarar verebilen öfkeli davranışlarında azalma olmuştur. Mehmet "*Yapamam diye düşündüğüm şeyleri yapmaya başladım.*" diyerek kendi kaynaklarına yönelebilmiştir. Dinamik yönelimli ve kısa süreli bir yöntem olan BEP ile, acil olarak görülen bir semptom üzerinde çalışılır ve çalışma sonrası oluşan değişimlerin zincirleme bir tepki oluşturması beklenir (Yıldırım, 2006, s. 50). Elif ile gerçekleştirilen derinlemesine çalışma evresinde ergenlik dönemi hakkında psikoteknik bilgilendirme yapılmıştır. Bu müdahale yöntemi ile Elif'in doğal olarak yaşadığı gelişimsel kriz üzerine de çalışılmıştır. Elif'in yaşadığı travmatik soruna ilişkin bakış açısının değişmesi ile birlikte depresif duygulanımı azalmıştır. Elif, arkadaşlık ilişkilerini düzenlemeye ve daha gerçekçi beklentiler oluşturmaya başlamıştır. "*Anne babamın boşanması ile ilgili sorunumu halledince diğer sorunlarım kendiliğinden çözüldü.*" diyen Elif, Bellak'ın zincirleme tepki örneğinin nasıl işlediğini bu çalışma için örneklemiştir.

BEP uygulaması tamamlandığında danışandaki değişimler bugünle sınırlı kalmayacak bugünün ötesine taşınabilecektir. Nicel ölçümlerle desteklenen bu çalışma danışanların BEP uygulaması ile birlikte olumlu değişimler geçirdiklerini ve bu değişimlerin sürekli olduğu bulunmuştur. Elif'in öntest-sontest ve izleme test puanları karşılaştırıldığında yaşadığı semptomlardaki azalma ve dengelenme dikkat çekicidir. Mehmet'in SCL-90-R sontest puanları incelendiğinde psikotizm puanının normal değerler arasına geldiği görülürken diğer belirtilere ait puanlardaki artış olduğu görülmüştür. Bu durum, Mehmet'in daha yakın ilişkiler kurmaya başlaması ile açıklanabilir. Daha önce sağlıklı ilişkiler kurmayı başaramayan Mehmet içine kapalı bir genç iken, BEP uygulaması ile birlikte yeni deneyimler yaşayabilmiş ve arkadaşlık ilişkileri kurabilmiştir. Yeni deneyimlerine ilişkin yaşadığı kaygı ve obsesif yapılanma zamanla dengeye ulaşmıştır. İzleme testinde Mehmet'in hem psikotizm puanı normal aralıkta kalırken hem de diğer yüksek puanların normal değer aralığına düştüğü gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Christogiorgos vd. (2010), araştırmalarında depresyonu olan iki ergen ile kısa süreli dinamik psikolojik danışma oturumları gerçekleştirmişler ve her iki danışanın da belirtilerindeki azalmanın oturumlar bittikten sonra da devam ettiğini raporlaştırmışlardır.

5.2. BEP'in, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin duygu-düşünce ve davranışlarının dinamik nedenlerine odaklanıp geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağ kurmalarını destekleyerek iç görülerini ve bugüne uyum sağlamalarını nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

BEP oturumlarının nasıl uygulandığı açıklanırken, önemli olanın danışanın getirdiği sorunu anlamak olduğu vurgulanmıştır. Danışanın sorununa ilişkin nedenler kavramsallaştırılırken dinamik faktörler gözardı edilemez. Bellak, "*Danışana dair her şeyi görün*" derken, bilinenlerin nasıl kullanılacağını yadsımaz. Aksine "*Her şeyi bilin, anlayın, ama fark yaratacak tek bir şey yapın!*" diyerek odak noktasını belirlemeyi öncelikli kılar (Doğan, 2015, s. 45). Bu çalışmada Elif'in sorununa ilişkin odak noktası "ergenlik dönemi" olarak alınırken; Mehmet'in sorununa ilişkin odak noktası "veda edememe" olarak belirlenmiştir. Bu odak noktalarla çalışırken geçmiş yaşantılarla bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağlar kurulmuştur. Psikolojik danışmanın her oturumu bir önceki oturumla ilişkilendirmesiyle başlayan bağ kurma sayesinde danışanlar da kendi hayatlarına ilişkin içgörü geliştirebilmektedirler. BEP dinamik faktörleri sadece nedensellik için kullanmaz; dinamik faktörler sürekliliğin sağlanması için köprü kurma işlevi görmektedir. Geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında oluşan kesintiler, köprü kurma işlevi ile yeniden inşa edilir. Kesintiler yok oldukça kişiler yeniden uyum sağlamaya başlayabilirler (Bellak, 1992, s. 3-4).

Elif kendisiyle yapılan ilk görüşmede "*Benim sorunum ailem, boşandılar ve bu benim özgüvenimi etkiledi, hiçbir şeye odaklanamıyorum, kimse yanımda olmadı, yalnızım, arkadaşlarım tarafından dışlandım, sürekli mutsuzum, babama öfkeliyim, annemi üzmemek için yaşıyorum*" diyerek sorununu tanımlamıştır. Elif'in ilk anılarında babası yanında değildir. Bir taraftan babasının yanında olmasını isterken diğer taraftan ebeveynlerinin ayrılık kararı almaları Elif'in duygulanımını olumsuz etkilemiştir. Boşanma nedeni olarak babasının olumsuz davranışlarını örnek veren Elif, babasının her zaman aileye uzak olan kişi olduğunu belirtmektedir. Bu da Elif'i annesi ve anne tarafından akrabalarına daha fazla bağlamıştır. Teyzesini ve dayısını dahi kaybetmekten korkan birine dönüşen Elif "*onlar tarafından da terk edilmekten korkuyorum*" diyerek bu kaygısını dile getirebilmektedir. Anne-babasının boşanmasının ardından annesinin "sırdaşı" olan Elif, annesinin beklentilerini karşılamak için de çaba göstermeye başlamıştır. Görüşmeler sırasında Elif, babasına karşı ikili duygularını fark etmiş "*Aslında hem seviyorum babamı, hem de kızıyorum. Konuştuğumuz zaman geçmişi hatırlıyorum ve üzülüyorum. Aramızda*

mesafe olması iyi." diyerek farkındalığını dile getirmiştir. Derinlemesine çalışma evresinden sonra kendisini daha "olgun" hissettiğini belirten Elif'in zihnindeki köprü kurmalarla birlikte yeniden inşa başlamıştır. Elif, yaşadığı sorunun anne babasının boşanması değil, bu boşanmadan sonra kendi yerini anne ve babasının arasında konumlandırmasıyla alakalı olduğu fark etmiş ve bunu oturumlar sırasında şu şekilde belirtmiştir: *"Boşanma benim değil, annemle babamın sorunu. Aralarında kalıyorum, köprü gibi."* İzleme görüşmesiyle birlikte kazandığı farkındalıkları aktaran Elif: *"Annemle babam arasında yaşanan olayların içinde değil dışında görüyorum artık kendimi. Aşamadığım bu sorunu aşınca diğer sorunlarım kendiliğinden çözülmeye başladı. Aslında ergenlik dönemime denk gelen bir sürede annem ile babamın ayrılması benim için önemliydi, boşlukta gibi hissediyordum. Boşanmanın getirdiği stres ve çelişki ergenlikle birleşince daha büyük bir sorun oldu. Ergenlik sunumu sayesinde kendimi sorguladım ve önceki gibi değilim."* diyerek değişim noktalarını vurgulamıştır. Geçmiş ile bugün arasında köprü oluşturan Elif kendi kaynaklarına yönelip iç görüşünü geliştirebilmiştir. Babasının yokluğuyla birlikte terk edilmekten bilinçdışı olarak korkan Elif, *"Ne ailem, ne arkadaşlarım ne de başka biri... Sınırlarımı kendim belirleyebilirim. Kendime dair özgüvenim var. Başkaları da bunu fark ediyor. Tek başıma da yaşayabileceğimi fark ettim."* diyerek arkadaşlık ilişkilerini de bozan bu durumun üstesinden gelebilmiştir.

Mehmet, köyde yaşıtı olmayan çocuklar arasında büyürken en yakın arkadaşı babası olmuştur. Babasıyla dilediği gibi şakalaşabilen, oyun oynayabilen, babasının yönlendirmesiyle daha iyi işler yapacağına inanan Mehmet 15 yaşındayken, babası vefat etmiştir. Öfkesini kontrol edemediğini söyleyen Mehmet, yaşamak için "güçlü olmanın" önemli olduğu bir ortamda büyümüştür. Babasının vefatının ardından ağabeyleri tarafından "güçlü ol, üzüldüğünü görmeyeyim" mesajları almış bu da duygularını saklamasına yol açmıştır. Babasının vefat haberini kendisinden saklayan ağabeylerine karşı öfkeli ve üzülse de yaşadıklarıyla ilgili hiçbir zaman konuşmamıştır. Babasına veda edememiş olması da yaşadığı yas sürecini uzatmaktadır. İlk anılarının ortak konusunu "acı" oluşturmaktadır. Ayağı yandığında bile ağlamayan bir çocuk oluşuyla övünen Mehmet'in en mutlu anısında çatışma ortamından "kurtulan" asker ağabeyi vardır. Mehmet'in egosunun dağınık olması iç görü geliştirmesini zorlaştırırsa da, psikolojik danışman manipülasyonları işlevsel kullanılarak Mehmet'in içgörü oluşturmaya desteklenmiştir. Miller (1958), kimlik sorunları yaşayan ergenlerle gerçekleştirdiği kısa süreli dinamik psikolojik danışma oturumlarının etkililiğini incelediği çalışmasında; daha travmatik sorunlar yaşayan, ego bütünlüğü daha

dağınık olan, geçmiş yaşantıların bilinçdışı yollarla bugünü engellediği danışanın içgörü gelişimini gerçekleştirdiğini bulmuştur. Bellak, semptomları bir tür sorun çözme çabası ve anksiyete ile baş etme girişimi olarak yorumlar (Doğan, 2015, s. 42). Mehmet'in kendi kendine konuşmaları da egosunu destekleyen bir baş etme yolu olarak yorumlanmıştır ve danışana iyi gelen tarafları desteklenerek farkındalık artırması desteklenmiştir. Diğer taraftan da gerçek ve yakın ilişkiler kurmasını engelleyen bir yapısı olan kendi kendine konuşmaları ile ilgili yüzleştirmeler yapılarak daha gerçekçi arkadaşlıklar kurması yönünde desteklenmiştir. BEP oturumları sırasında Mehmet'in duygularını ifade edebileceği bir terapötik ortam oluşturulmuştur. Böylelikle geçmişinde olup bugününü etkileyen olumsuz duygularını paylaşabilmesi yönünde pekiştirilmiştir. Derinlemesine çalışma evresinde "veda" odak noktası olarak alınmıştır. Görüşmelerle babasının ölümünden dolayı üzülmemesinin ve öfkelenmesinin doğal duygular olduğunu fark etmiş "kimse babamı unutmamı söyleyemez, kaybımı yaşamam gerekiyor" diyerek bu durumu belirtmiştir.

5.3. BEP ile, öğrenme-öğrenmeme ve yeniden öğrenme yaşantılarının ele alınmasının, travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Bellak, "*tedavi gerçeikle baş etmek üzere kişiye daha iyi araçlar kazandırılmasıdır*" demekle kişinin yaşadığı çatışmaların eksik veya yanlış öğrenmelerden kaynaklandığını belirtir. BEP, eksik ve yanlış öğrenmelerin üzerinde dururken öğrenilmemesi gerekenleri/yeniden öğrenilmesi gerekenleri de etkin bir şekilde belirler (Doğan, 2015; Yıldırım, 2006).

Danışanlar BEP uygulaması sırasında neleri öğrenir, neleri öğrenmez, neleri yeniden öğrenir? BEP, öğrenme kuramlarını da içinde barındıran bir yöntemdir ve danışanların öğrenme sistemlerinin psikolojik danışma sırasında da çalıştığını vurgular. Danışanların bu çalışmada öğrendiği en temel şey, kendi kaynaklarını kullanarak değişebilecekleri düşüncesi olmuştur. Elif'in "*bakış açım değişti, sorunları çözebileceğimi biliyorum artık*" diyebilmesi, Mehmet'in "*yapamam dediğim şeyleri yapabileceğimi gördüm*" diyebilmesi; danışanların kendilerini değiştirebileceklerini öğrendiklerini göstermektedir. Elif'in annesi verdiği geribildirimlerde "*kızım artık eskisi gibi değil, sorunları olsa da çözmek için uğraşiyor.*" demiştir. Bu da değişimin başkaları tarafından da fark edildiğini destekler niteliktedir. Benzer şekilde Mehmet'in "*Öğretmenler*

değiştirdiğimi söylüyor, daha sakinmişim." diyebilmesi yaşadığı öğrenmeler sonucu geliştirdiği yeni davranışların fark edilir olduğunu kanıtlamaktadır.

Danışanlar, psikolojik danışman eşliğinde çıktıkları yolculuklarında geçmiş yaşamlarına ilişkin öğrenmeler yaşarlar. Danışanların geçmişte yaşamayı istedikleri yaşam ile şu an yaşadıkları arasında fark vardır. Seçimleri doğrultusunda değil de kendilerine öğretilen bir yaşam içinde olduğunu fark eden danışanlar yeni öğrenmeler için zihinlerinde yer açabilirler (Doğan, 2015, S. 109). Mehmet'e öğretilen "güçlü ol" komutu, öfkesini artırmakta ve duygularını maskeleyesine yol açmaktadır. Mehmet, birbirine her zaman destek olan ailesinin aslında duyguları paylaşma konusunda eksik olduğuyula yüz yüze gelmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale olabilmıştır. Mehmet, babasının ölümüne ilişkin benzer duygular yaşadığına inandığı annesiyle, hazır olduğunda duygularını paylaşabilir ve kendisine dair yeni bir farkındalık kazanabilir. Elif de BEP oturumları sırasında gerçekçi olmayan arkadaş beklentisini yeniden inşa edebildiğini şöyle ifade etmiştir: "*Benim istediğim arkadaş bana benzeyen, beni hemen anlayan, istediğim cevapları veren robot gibi bir şeydi* (Gülüyor)."

5.4. BEP'in, danışan semptomlarını sistem yaklaşımıyla değerlendirerek travmatik sorunları olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Danışanlar yetiştikleri aileden ve içinde buldukları toplumdan bağımsız düşünülemez. Bellak, anamnez görüşmesinden itibaren danışanın aile sistemine ilişkin bilgiler toplamanın önemini vurgular (Bellak, 1992, s. 20). Psikolojik danışman bu sayede, danışanın yaşamındaki önemli kişilerle olan ilişki ve etkileşimi bağlamında değerlendirebilir. Bellak aile sistemini bir fotoğraftan ziyade bir filme benzetir. Fotoğraf gibi durağan değil, film gibi akış halinde olan aile sistemi danışanın yaşam öyküsü hakkında en kapsamlı bilgileri belirlemek için önemli görülmektedir (Doğan, 2015, s. 69). Danışanın sorununu, genel sistem kuramı içinde görmek, danışanın etnik-kültürel özelliklerini fark etmek, danışanı bir bütün olarak değerlendirmeyi kolaylaştırır.

Aileye bir kardeşin gelmesi, bir kardeşin evlenmesi, boşanma, hastalık, bireyin baş etme becerisini yorumlarken dikkat edilmesi gereken öğelerdir (Doğan, 2015, s. 71). Elif'in anne-babasının boşanmış olması, alıştığı sistemin dağılması anlamına gelmektedir. Dağılan sistemin yeni bir dengeye ulaşması zaman almış ve Elif yeni sistemle birlikte gelen aile içindeki yeni rollerine alışmakta zorlanmıştır. Elif'in babasına karşı hissettiği

ambivalans duygular, babasının sistemden çıkmasıyla birlikte Elif'in annesi ile taraf olmasıyla açıklanabilir. Karı-koca alt sisteminin bozulmasını, Elif anne-baba alt sisteminin de bozulması şeklinde yorumlamış olabilir. Annesinin duygularını da yüklenen Elif zamanla annesinin sırdaşı ve anne-baba arasındaki köprü rolünü üstlenmiştir. BEP oturumlarıyla birlikte Elif'in birey alt sistemi desteklenmiştir. Bireyin ve ailenin hareketleri karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Elif'in güçlenen birey alt sistemi de ailede değişikliği sağlamıştır. Anne babası arasındaki yerini değiştiren, istek ve beklentilerini dile getirmeye başlayan Elif'in annesi geribildirimlerinde "*Kızım eskisi gibi değil, ona ne olduğunu anlamıyorum*" diyerek huzursuzluğu dile getirmiştir. Elif'in kararlı duruşu sayesinde annesi de karı-koca sistemiyle baş etme becerilerini geliştirmeye başlamıştır. "*Elif, boşanmanın kendi sorunu değil bizim sorunumuz olduğunu anladı, bunu siz çözeceksiniz diyor.*" şeklindeki ifadesi de Elif'in değişiminin aile sistemini nasıl etkilediğini gösterir niteliktedir.

Elif'in aile sistemi onun değişimine uyum sağlayabilmiş ve sistem kendini yeniden inşa etmeye başlamıştır. Ancak Mehmet için aile sistemi, hayatını zorlaştıran temel bir örüntü olarak ortaya çıkmaktadır. Mehmet'in babası vefat ettikten sonra tüm aile sistemi bozulmuştur. Kardeş alt sistemindeki ağabeylerin baba rolünü üstlenmesi Mehmet'in yaşadığı kaybın yasını tutmasını engellemiştir. Mehmet'in içinde bulunduğu kültür de duygularını paylaşmasını desteklememiştir. Bir erkek olarak da güçlü olması gerektiği öğretilen Mehmet, "*sakın ağlama, üzülme, düşmanlarına karşı dikkatli ol*" mesajlarıyla büyümüştür. Erken yaşam dönemlerinden gelen bu öğrenmeler sonucu Mehmet; kimseye güvenmeyen, tek başına kalmanın daha iyi olduğuna inanan, öfkeli hissetmese bile öfkeli görünmeye çalışan birine dönüşmüştür. Kişiliğin yapılanmasında ailenin etkileri yadsınamaz (Geldard ve Geldard, 2013; Parman, 2013). Mehmet'in kişilik oluşumunda derin izler bırakan bu öğrenmeler hayatını zorlaştırsa da bu öğretiler dışında yaşamak Mehmet için daha zorlayıcı olabilir. BEP oturumları Mehmet'in egosunu güçlendirmiş ve daha gerçekçi ilişkiler kurmasını desteklemiştir. Böylece, arkadaşlık ilişkileri kurabilmiş ve öfkeli anlarda kendini kontrol etmeye başlamıştır. Murakami (2014) de, aile sistemini temel alarak düşük akademik başarısı ve sosyal agresyonu olan iki ergen ile çalışmıştır. Aile temelli çalışmanın dinamik psikolojik danışma oturumlarına olumlu etki ettiğini ve sosyal agresyon puanlarını düşürdüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada Mehmet'in aile üyeleri BEP oturumuna alınamamış, bu da sistem üzerinde derinlemesine çalışmayı engellemiştir. Mehmet'in ailesi ve içinde bulunduğu kültürün öğretileri iç görü

oluşturmasını zorlaştırmıştır. Mehmet kendi sisteminden çıktığı takdirde yaşamı daha da zorlaşabilir ve kabul görmesi engellenebilir. BEP oturumlarıyla beklenen Mehmet'in içinde bulunduğu sistemden çıkması değil, içinde bulunduğu sisteme rağmen egosunun güçlendirilerek birey alt sisteminin desteklenmesi olmuştur.

5.5. BEP'in, nesne ilişkilerini düzenleyerek egonun bütünleştirici işlevini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

BEP, nesne ilişkileri kapsamında bireyin sağlıklı bir bağlanma dönemi geçirip geçirmediğine odaklanır. Danışanın yaşam öyküsü incelenirken "iyi anne" "kötü anne" bölünmesi ve yeniden organizasyonu üzerinde durulur. BEP'te egonun bütünleştirici özelliğine dikkat edilir ve savunma mekanizmalarının güçlendirilmesi hedeflenir (Bellak, 1992; Yıldırım, 2006). Elif'in yaşam öyküsü incelendiğinde pek çok insanın doğum öncesi ve yaşamın erken dönemlerine ilişkin cevaplayamayacağı sorulara cevap verebildiği görülmüştür. Annesiyle kendi deyimiyle "her şeyi" paylaşan biri olan Elif'in sağlıklı bir bağlanma gerçekleştirmediği söylenebilir. Erken dönem yaşamında babasıyla ilgili olumlu anısı olmayan Elif'in eletra çatışması yaşadığı söylenebilir. Bir taraftan babasını kazanmak isterken öte taraftan annesine ihanet etmek arasında kalan Elif'in, babasına karşı ambivalan duygular yaşaması olasıdır. BEP oturumlarıyla annesi ile ilişkisi irdelenen Elif, annesi ile bütünleşen sınırlarını gözden geçirme fırsatı bulmuş ve anneden ayrılabilmiştir. Bu ayrılma, anneyi huzursuz etse de Elif bireyleşme yolunda önemli bir adım atabilmiştir. *"Artık her şeyi anlatmıyorum, kendime ait sınırlarım var, sınırlarımı kendim belirliyorum"* diyerek kendi gücünü fark edebilmiştir. Sağlıklı bağlanmama ve erken dönemde babasına dair anısının olmaması sonucu terk edilmekten de korkan Elif'in, BEP oturumları sonrasında *"tek başıma yaşayabileceğimi fark ettim"* diyebilmesi de egosunun bütünleştirici işlevini kazandığı şeklinde yorumlanabilir.

Mehmet'in doğum öncesi ve erken dönem anılarına ilişkin çok fazla bilgiye sahip olmaması BEP oturumlarının nesne ilişkileri açısından değerlendirilmesini zorlaştırmıştır. Yine de erken dönem anılarında kendisine bakan kişinin daha çok amcası olduğunu vurgulaması anne ile sağlıklı bir bağlanma gerçekleşmediği şeklinde yorumlanabilir. En değerlisi olarak tanıttığı babasını kaybeden Mehmet'in egosu dağılmış ve olumlu ilişkiler kuramamaya başlamıştır. Danışanın, psikolojik danışma oturumlarında olumlu bir bağlanma kurup süreçten olumlu duygularla ayrılması da egonun bütünleştirici işlevini artırmaktadır ve nesne ilişkilerini düzenleyebilmektedir (Doğan, 2015, s. 133). Psikolojik

danışma oturumları gerçek dünyanın yansımasıdır. Danışanlar, psikolojik danışma oturumları sırasında da gerçek dünyalarındaki davranış örüntülerini tekrarlar (Voltan-Acar, 1988, s. 47). Benzer şekilde, danışanlar süreç içerisinde öğrendiklerini gerçek dünyasına da aktarabilirler. BEP oturumları ile birlikte Mehmet gerçek bir ilişki kurma fırsatı yakalamıştır. Göz göze gelerek iletişim kurmayı başarmış, kendisini ifade edebilmiş ve sağlıklı bir ilişki deneyimlemiştir. Böylece kendi yaşamında da yeni bir arkadaşlık kurabilmiştir. Süreçten olumlu duygularla ayrılabilmesi de egosunu güçlendirmesi yönünde önemli bir adım olarak yorumlanabilir.

5.6. BEP uygulamasındaki terapötik faktörlerin (pozitif transferans, terapötik çalışma uyumu, terapötik kontrat) travmatik sorunu olan lise öğrencilerinin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Transferans, danışanın bastırılmış duygu ve düşüncelerinin bilinçdışı şekilde psikolojik danışmana yansıtılmasıdır. BEP oturumları sırasında beklenen, pozitif transferanstır (Bellak, 1992, s. 26). Elif, teyzesine karşı hissettiği olumlu duyguları psikolojik danışmana aktarmıştır. "*Teyzeme anlattığım gibi size de anlatıyorum.*" şeklindeki ifadeler transferans için örnek niteliğindedir. Pozitif transferans gerçekleşikten sonra Elif'in sürece katılabilmesi de daha kolay hale gelmiştir. Danışan, psikolojik danışman eşliğinde kendi iç kaynaklarını keşif eder. Ortak amaçlar belirleyerek ilerleyen bu iki kişi için süreç kimi zaman zorlu olsa da terapötik çalışma uyumunun kurulmasıyla keşif gezisi amacına ulaşabilmektedir (Doğan, 2015; Yıldırım, 2006). Psikolojik danışma sürecinin ne olduğu her iki danışana da "kör adam ve banliyö treni" hikâyesi ile aktarılmıştır. Böylece, danışanların sürece katılmaları olumlu yönde gelişmiştir. Elif, süreç boyunca en çok etkilendiği durumları aktarırken "*En başta anlattığınız hikâyeden çok etkilendim. O hikâye sayesinde, buraya geldiğimde sadece buraya odaklanabildim.*" diyerek şimdi ve burada olmanın da önemini vurgulamıştır. Mehmet de "*ben doğruları anlattıkça siz de bana cevaplar verebilirsiniz*" diyerek süreçteki sorumluluğunun farkına varmıştır. Terapötik çalışma uyumunun kurulması sürecin daha hızlı bir şekilde ilerlemesini kolaylaştırır. Messer (2013), psikodinamik terapilerde değişim mekanizmalarını açıkladığı araştırmasında, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin önemini vurgulamıştır. Psikodinamik danışmalarda, pozitif transferansın iç görü oluşumu için önemli olduğunu belirtilmiştir.

Terapötik kontratın oluşturulması da danışanların süreçten beklentilerini gözden geçirmeleri açısından önemlidir. Her iki danışan ile BEP oturumlarına başlamadan önce

oturum süresi, tahmini oturum sayısı, süreçte hissedilebilecek olumsuz duygulanımlar hakkında bilgilendirilme danışanların sürece katılmalarını kolaylaştırmıştır. Psikolojik danışma, danışanın canını acıtmayı hedeflemez, ancak kimi zaman danışanın canı acıyacaktır. Bu, süreç içerisinde karşılaşılmaması gereken bir zorluk ve alınması gereken bir sorumluluktur (Bellak, 1992, s. 28). Mehmet'in babasının kaybıyla karşılaşmak istememesi, bu yüzleşmenin acı verici olduğunu dile getirmesi üzerine terapötik kontratın hatırlatılması sürecin ilerlemesi için gerekli görülmüştür. Elif'in aile içinde yaşanan ve olumsuz etkilendiği olayları hatırlamak istemeyip anlatmaktan kaçınması da terapötik kontratın gündeme getirilmesiyle çözülebilir.

Sonlandırma, danışanın olumlu duygularla oturumlardan ayrılması açısından önemlidir (Öncü, 2015, s. 396). Delgado ve Strawn (2012), ergenlerle yapılan psikodinamik danışmalarda sonlandırılmanın nasıl olduğunu inceledikleri çalışmalarında, başarılı bir sonlandırmanın terapötik ilişkiyle mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Bunun için, psikolojik danışmanın, süreçteki iç görü, direnç, semptomlardaki değişimleri not etmesi ve kendi karşıt-transferansını da anlayabilmesi gerektiği bulunmuştur. Sonlandırma ve izleme görüşmelerinde danışanlar iyi hissetmediklerini söyleyerek sürecin uzatılmasını isteyebilirler (Doğan, 2015, s. 85).

Psikolojik danışmana, teyzesiyle ilgili olumlu duygularını aktarmış olan Elif, süreç içerisinde teyzesini kaybetmekten korktuğunu da dile getirmiştir. Son oturuma bir hafta kala, arkadaşlarıyla yaşadığı sorunları gündeme getiren Elif, psikolojik danışma sürecinin sonlanmaması için bilinçdışı bir çaba göstermiştir denilebilir. Mehmet'in süreç sonlanırken "*Hazır değil gibiyim, ama sona geldik, daha uzun olabilir miydi görüşmelerimiz diye düşündüm.*" şeklindeki konuşması da ayrılık kaygısı yaşadığını göstermektedir. Elif babasının sembolik kaybını yaşarken, Mehmet de babasının gerçek yasını yaşamakta olan danışanlardı. Danışanların BEP oturumlarının sonlanmasını, yeni bir terk edilme olarak yorumlamaları olasıdır. Danışanların yaşadıkları ayrılık kaygısını, psikolojik danışman, tedavinin eksiliği olarak düşünmektense, psikolojik danışmanın esas etkisinin süreç bittikten sonra olduğunu kendisine hatırlatmalıdır (Bellak, 1992; Doğan, 2015). Sürecin bitmesi, danışanların kendi gelişimlerini artırabilmeleri için kendilerine verebilecekleri bir fırsattır. Bu çalışmada, BEP oturumları sonrası, hem Elif'in hem Mehmet'in kararlı ve cesur bir duruş sergileyerek kendi sorumlulukları aldıkları ve hayatlarına yeni bir yön vermeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Bu bölümde, Elif (Danışan-1) ve Mehmet (Danışan-2) ile gerçekleştirilen BEP oturumları, araştırmanın problem cümleleri çerçevesinde tartışılmıştır. Ergenlik, başlı başına bir gelişimsel sorun dönemidir. Bu dönemde ergenler fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerinden dolayı çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Yaşanılan sorunlar/krizler zamanla baş etmesi daha zor hale gelebilir ve ergenler için bütünlüklerini tehdit eden sorunlara/krizlere dönüşebilir. Hâli hazırda yaşanan çatışmalardan dolayı bu dönemde yaşanan travmatik krizler de ergenleri derinden etkileyebilir, kişilik örüntülerine zarar verebilir (Cihanoğlu, 2013; Düşünceli, 2015). BEP danışana değil, danışanın getirdiği semptomlara odaklanmasına ve belli aşamaları içermesine rağmen her kişi için aynı şekilde işleyebilir (Bellak, 1992; Doğan, 2015). Bu çalışmada da, benzer gelişim döneminde olmalarına rağmen danışanlara uygulanan oturum sayısı değişiklik göstermiş; Elif ile altı oturum, Mehmet ile dokuz oturum gerçekleştirilmiştir. Danışanların içgörülerinin yüksek olması dinamik yönelimli psikolojik danışma yöntemleri için önemlidir (Sandler ve Holder, 2015; Yıldırım, 2006). Kişiliğin yapılandığı, soyut düşünce yapısının geliştiği ve gelişimsel bir kriz/sorun olan ergenlik döneminde dinamik yönelimli BEP oturumlarının tamamlanması bu çalışmanın önemli katkılarından. Ergenlik dönemindeki çalışmalara bakıldığında kısa süreli psikolojik danışma yöntemlerinden daha çok çözüm odaklı yaklaşımın kullanıldığı dikkat çekmektedir. Çözüm odaklı yaklaşımlar bilişsel kurama dayanarak, sorunların dinamik nedenlerine odaklanmaz (Meydan, 2013; Sklare, 2015). Kısa süreli yaklaşımlara alternatif bir yöntem olan BEP ile, dinamik nedenlere odaklanıp, danışan için en etkili müdahalenin ne olduğuna karar vererek sorun üzerine çalışılabilir. BEP, ergen sorunlarının dinamik nedenlerine odaklanıp sorunu dinamik formülasyonla temellendirdiğinden kısa sürede etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilir. Böylece; BEP, ergenin kişilik yapısını olumsuz etkileyen nedenleri etkileyebilir ve sadece davranış değişikliği değil bir bütün olarak ergenin kendini yeniden yapılandırmasına katkı sağlayabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada travmatik sorunu olan iki lise öğrencisi ile gerçekleştirilen dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikolojik danışma oturumları vak'a incelemesi yöntemiyle sunulmuştur. Aşağıda, travmatik sorun yaşayan Elif ve Mehmet'e ait vak'a incelemesiyle elde edilen sonuçlar özetlenmiştir.

6.1. SONUÇ

a) Elif'le gerçekleştirilen BEP oturumlarına ilişkin sonuçlar

1- Öntest-sontest-izleme test sonuçları karşılaştırıldığında BEP oturumları sonrası, Elif'in psikolojik belirtilerinin azaldığı, kişisel ve sosyal uyumunun arttığı görülmüştür.

2- BEP'in, anne-babasının boşanmasının ardından psikolojik danışma yardımı almaya başvuran Elif'in sorununu çözmede etkili ve sürekli olduğu görülmüştür.

3- BEP oturumları ile sorununun dinamik nedenlerine odaklanıp geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağ kuran Elif'in içgörüsünün arttığı ve bugüne uyum sağladığı görülmüştür.

4- BEP oturumları ile geçmiş öğrenmelerini fark edip yeni öğrenmeler gerçekleştiren Elif'in iç görüşünün arttığı ve yeni deneyimler için kararlı davrandığı görülmüştür.

5- BEP oturumları ile annesiyle ilişkisine odaklanan Elif'in egosunun bütünleştirici işlevinin arttığı ve terk edilme korkusunun azaldığı görülmüştür.

6- BEP oturumları sonrası Elif'in birey alt sisteminin güçlendiği ve ailedeki sınırlarını yeniden belirleyebildiği görülmüştür.

7- BEP oturumları ile Elif'in kendi sorumluluğunu aldığı, kendi kaynaklarına yönelebildiği görülmüştür.

b) Mehmet'le gerçekleştirilen BEP oturumlarına ilişkin sonuçlar

1- Öntest-sontest sonuçları karşılaştırıldığında BEP oturumları sonrası, Mehmet'in psikolojik belirtilerinde artma olmasına rağmen izleme testinde psikolojik belirtilerin azaldığı görülmüştür.

2- BEP'in, babasının vefatı nedeniyle psikolojik danışma yardımı almaya başvuran Mehmet'in sorununu çözmede etkili ve sürekli olduğu görülmüştür.

3- BEP oturumları ile sorununun dinamik nedenlerine odaklanıp geçmiş ile bugün, bilinçdışı ile bilinç arasında bağ kuran Mehmet'in içgörüsünün arttığı ve bugüne uyum sağlamaya başladığı görülmüştür.

4- BEP oturumları ile geçmiş öğrenmelerini fark edip yeni öğrenmeler gerçekleştiren Mehmet'in öfkesini kontrol etmekte zorlanmadığı görülmüştür.

5- BEP oturumları ile Mehmet'in sağlıklı bir ilişki kurduğu ve yaşamında yeni bir ilişki başlatabildiği görülmüştür.

6- BEP oturumları ile Mehmet'in aile sistemini gözden geçirdiği, kendi ihtiyaçları ile ailesinin beklentileri üzerine farkındalık kazandığı görülmüştür.

7- BEP oturumları ile Mehmet'in kendi sorumluluğunu aldığı, kendi kaynaklarına yönelebildiği görülmüştür.

6.2. ÖNERİLER:

Araştırmada elde edilen bulgulara dayandırılan sonuçlarda göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışmada, travmatik sorunu olan iki ergen ile gerçekleştirilen BEP oturumları vak'a inceleme yöntemiyle sunulmuştur. Araştırmacılar, BEP oturumlarının etkililiğini ve sürekliliğini incelemek için deneysel çalışmalar yapabilir.

2. Bu araştırmada, ergenlerin yaşadığı travmatik sorunlardan anne-baba boşanması ve bir yakının kaybı sorununun çözümüne yönelik BEP oturumları

gerçekleştirilmiştir. Başka çalışmalarda, farklı travmatik sorunlar yaşayan ergenlerle BEP oturumları gerçekleştirilebilir.

3. Araştırmacılar, farklı yaş gruplarıyla ve daha fazla katılımcıyla BEP oturumlarının etkililiği ve sürekliliği üzerine çalışmalar gerçekleştirebilirler.

4. Bu çalışma travmatik sorunu olan lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, gelişimsel sorunu olan lise öğrencileriyle de benzer çalışmalar gerçekleştirebilirler.

5. Travmatik sorun yaşayan ergenlerin sorunlarının çözümünde etkili bir yöntem olan BEP, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'na yüksek lisans/doktora dersi olarak önerilebilir.

6.2.2. Uygulamacılara Öneriler

1. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği bünyesinde PDR çalışanlarına yönelik BEP sertifika programları oluşturulabilir.

2. Okul psikolojik danışmanları, süpervizyon çalışmalarıyla BEP eğitimleri aldıktan sonra ortaöğretim kademesinde BEP'i bir müdahale yöntemi olarak kullanabilirler.

3. Travmatik sorunu olan lise öğrencileriyle çalışmakta zorlanan uygulamacılar için bu çalışmadaki adımlar yol gösterici olabilir.

4. Bu çalışma, müdahale yöntemi olarak bireysel psikolojik danışma sürecinin nasıl işlediğini betimlediğinden uygulamacılar için kaynak olabilir.

KAYNAKÇA

- Abbass, A. A., Rabung, S., Leichsenring, F., Refseth, S. J. & Midgley, N. (2013). Psychodynamic psychotherapy for children and adolescents: A meta-analysis of short-term psychodynamic models. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(8), 863-875.
- Adams, G. R. & Berzonsky, M.D. (2003). *Blackwell handbook of adolescence*, Australia: Blackwell Publishing.
- Aker, T. A., vd. (2008). İstanbul'daki bombalama eylemlerinin erişkin ve ergenlerdeki travmatik stres etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61),63-71.
- Amato, P. R. (1994). Life-span adjustment of children to their parents' divorce. *The Future of Children*, 143-164.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Amato, P. R. & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26 – 46.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Ardalı, C. & Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Arifoğlu, B., Richard, N. Ş., Razi, G. & Öz, F. (2010). Çocuklar için boşanmaya uyum envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3). 121 – 127.
- Arkonanç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri
- Artar, M. (1999). Depremi yaşayan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriği. *Kriz Dergisi*, 11(3), 21-27.
- Ayaz, B. A., İmren, G. S. & Ayaz, M. (2012). Ergenlerde arkadaş ölümü sonrası travma belirtileri ve ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15, 199-207.
- Balcı-Çelik, S. (2011). Ergenlerin yasa karşı tutumlarının cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 10(2), 735-742.
- Bellak, L. (1979). The therapeutic relationship in brief psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(4), 564-571.

- Bellak, L. (1981). Brief psychoanalytic psychotherapy of nonpsychotic depression. *American Journal of Psychotherapy*, 35(2), 160-172.
- Bellak, L. (1983). Psychoanalysis in 1980s. *American Journal of Psychotherapy*, 37(4), 476-492.
- Bellak, L. & Siegel, H. (1983). *Handbook of intensive brief and emergency psychotherapy (B.E.P)*. USA: C.P.S. INC.
- Bellak, L. (1992). *Handbook of intensive brief and emergency psychotherapy (B.E.P)*. (2. baskı). USA: C.P.S. INC.
- Bonanno, G. A. & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychological Review*, 21(5), 705-735.
- Budman, H. S. (1981). *The form of brief therapy*. U.S.: Guilford Publications.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butcher, J. N., Mineka, S. & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- Canat, S., Uçan, Ö. & Yazar, H. (2009). Kriz yaşantısı olarak ergenlik dönemi ve ergenlik döneminde kriz yaşantısı. *Kriz Dergisi*, 17(3), 1-8.
- Ceyhan, E. & Ceyhan, A. A. (2006). 1999 Marmara Bölgesi depremlerini yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde depremin uzun süreli sonuçları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 197-212.
- Cihanoğlu, M. (2013). Çocukluk dönemi ve travmalar. Atılım Üniversitesi Açık Arşiv, Ankara.
- Cloutier, R. & Onur, B. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 27(2), 875-904.
- Cohen, J. A. (2003). Treating acute posttraumatic reactions in children and adolescents. *Biological Psychiatry*, 53(9), 827-833.
- Curtis, H. C. (1979). The concept of therapeutic alliance: implications for the 'widening scope'. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 27, 159-192.
- Çivitci, N., Çivitci, A. & Fiyakalı, N. C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.
- Çolak, B., Kokurcan, A. & Özsan, H. H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25.
- Derogotis, L. R. (1977). *SCL-90-R Administration, scoring and procedures manual-I*. (2. Basım). USA: Johns Hopkins University.

- Dereli-İman, E. (2015). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile empatik eğilim, sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişki. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(3), 235-256.
- Derinöz, B., & Belen, B. F. (2008). Ergenlik döneminde sıklığı artan bir acil servis tanısı: 4 olgu ile akut alkol zehirlenmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 43, 143-145.
- Doğan, B. Y. (2015). *Kısa acil psikoterapi (BEP)*. (2. baskı). Ankara: Kurgu Kültür Merkezi Yayınları
- Düşünceli, B. (2015). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Dyregrov, A. (2000). *Çocuk, kayıplar ve yas: Yetişkinler için el kitabı*. (G. Güvenç, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Emery, R. E. (1982). Interparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, 92(2), 310 – 330.
- Ercoşkun, H. M. & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
- Erden, G. & Gürdil, G. (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-13.
- Ergüner-Tekinalp, B. & Terzi Işık, Ş. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: PEGEM Yayıncılık.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3, 228-234.
- Evans, E., Hawton, K. & Rodham, K. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: a systematic review of population-based studies. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 957-979.
- Florian, V. & Mikulincer, M. (1997). Fear of personal death in adulthood: The impact of early and recent losses. *Death Studies*, 21(1), 1-24.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma: Proaktif yaklaşım*. (M. Pişkin, Ed). (3. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gerhardt, A. C., vd. (2012). Peer relationships of bereaved siblings and comparison classmates after a child's death from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 37(2), 209-219.

- Gençtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gilboa- Schechtman, E. vd. (2010). Prolonged exposure versus dynamic therapy for adolescent PTSD: A pilot randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 1034-1042.
- Gizir, A. C. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Gölge, B. Z. (2005). Cinsel travma sonrası oluşan ruhsal sorunlar. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 42(1-2-3-4), 19-28.
- Greenwald, R. (2007). *EMDR within a phase model of Trauma-Informed Treatment*. New York: The Haworth Press.
- Guidubaldi, J., & Perry, J. D. (1985). Divorce and mental health sequelae for children: A two-year follow-up of a nationwide sample. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24(5), 531-537.
- Gullotta, T. P., & Adams, G.R. (2005). *Handbook of adolescent behavioral problems evidence-based approaches to prevention and treatment*. New York: Springer Science.
- Güleç, C. (2013). *Psikoanaliz ve psikodinamik terapiler*. (1. baskı). Ankara: Pusula Yayınevi.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. (3rd ed.). New York: David McKay Company.
- Heidari, S. vd. (2013). A pilot study of brief psychodynamic psychotherapy for depression and anxiety in young Iranian adults. *Psychodynamic Psychology*, 30(3), 381-393. DOI: 10.1037/a0033503
- Herman, J. (2007). *Travma ve iyileşme şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi terör*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Karakaya, I. (2014). Çocukluk çağı travmalarında travma odaklı bilişsel davranışçı tedavi modeli. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15, 350-357.
- Kavakçı, Ö., Yıldırım, O. & Kuğu, N. (2010). Travma sonrası stres bozukluğu ve sınav kaygısı için EMDR: Olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 42-47.
- Kavurma, C. (2013). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde serum BDNF düzeylerinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Kaya, M. (2015). *Lise öğrencilerinin yaşadıkları gelişimsel ve travmatik sorunlar: Velilerin, öğrencilerin ve öğretmenlerin gözünden*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kaya, İ. & Çeçen-Eroğul, A. R. (2013). Ergenlerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak aile işlevlerinin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 386-397.
- Kılıç, M. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenirliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 45-52.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 4-yaşam döngüsü-ölüm*. Ankara: PEGEM Akademi.
- Köknel, Ö. (2004). *Korkular takıntılar saplantılar*. (5. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kruse, J., Joksimovic, L., Cavka, M., Wöller, W., & Schmitz, N. (2009). Effects of trauma-focused psychotherapy upon war refugees. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 585-592.
- Levenson, H. (2011). *Süresi sınırlı dinamik psikoterapi (klinik uygulama rehberi)*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lewis, J. A., Heidari, S. & Bertino, M. (2013). A pilot study of brief psychodynamic psychotherapy for depression and anxiety in young Iranian adults. *Psychoanalytic Psychology*, 30(3), 381-393. DOI: 10.1037/a0033503
- Marks, F. D., & Yardley, L. (2004). *Research methods for clinical and health psychology*. London: SAGE Publication.
- Marrone, R. (1999). Dying, mourning, and spirituality: A psychological perspective. *Death Studies*, 23(6), 495-519.
- Masterson, F. J. (2012). *Kendiliğin doğuşu*. (T. Özakkaş, Ed). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- McCandless, B. R. (1961). *Children and adolescents*. New York: Halt, Rinehart and Winston.
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Odağ, C. (1999). *Nevrozlar-1*. İzmir: Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Ögel, K & Yücel, H. (2005). Sokakta yaşayan ergenler ve sağlık durumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 11-18.

- Öncü, H. (2015). Psikolojik danışma müdahalesi olarak bireysel psikolojik danışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 389-407.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Öztek Z. (2004). *Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi ve Sağlık Ocağı Yönetimi*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Öztop, B. D. (2012). Adolesanda ruhsal sorunlar. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 16, 14-18. doi:10.2399/tahd.12.s014
- Pat-Horenczyk, R., Peled, O., Miron, T., Brom, D., Villa, Y. & Chemtob, C. M. (2007). Risk-taking behaviors among Israeli adolescents exposed to recurrent terrorism: provoking danger under continuous threat. *The American Journal of Psychiatry*, 164(1), 66-72.
- Patton, Q. M. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (Bütün, M. & Demir, S. B., Ed.). Ankara: PEGEM Akademi.
- Parman, T. (2013). *Ergenliğin yüzleri*. (2. baskı). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Parmar, A. (2014). Methods of social work and its role in understanding team climate and team effectiveness for organizational development. *Journal of Sociology and Social Work*, 2(1), 303-318. ISSN: 2333-5807
- Polat, O. (2007). *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı: Tanımlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Richmond, E. M. (1922). *What is social case work? An introductory description*. New York: The Russel Sage Foundation.
- Rogers, R. (1994). Brief psychodynamic therapy part I. *Harvard Mental Health*, 10(9), 1-5.
- Ruppert, F. (2014). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları: Ruhun yaralarını anlamak ve iyileştirmek*. (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sandler, J., Dare, C. & Holder, A. (2015). *Hasta ve analist*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Seligman, M. E. & Rosenhan, D. L. (1995). *Abnormal psychology*. (3. basım). New York: W. W. Norton & Co.
- Sharf, S. R. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*. (5. baskıdan çeviri). Ankara: Nobel Yayın.
- Sheck, M. M., Schaeffer, A. J. & Gillette, C. (1998). Brief psychological intervention with traumatized young women: The efficacy of eye movement desensitization and reprocessing. *Journal of Traumatic Stress*, 11(1), 25-44. DOI: 10.1023/A:1024400931106

- Sifneos, E. P. (1984). The current status of individual short-term dynamic psychotherapy and its future: an overview. *American Journal of Psychotherapy*, 38(4), 472-483.
- Siyez, D. M. (2003). Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Siyez, D. M. & Uz-Baş, A. (2005). İzmir ilinde liselerde görev yapan öğretmenler ile öğretmen adaylarının ergen intiharlarına yönelik bilgi düzeyleri üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Kriz Dergisi*, 13(2), 21-34.
- Sklare, G. B. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma*. (6. baskı). Ankara: PEGEM Akademi.
- Sommers-Flanagan J. & Sommers-Flanagan R. (2016). *Klinik görüşme: Psikolojik değerlendirme esasları*. (2. baskı). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Sonneck, G., Goll, H., Herzog, H., Klejna, M., Kuess, S., Pröbsting, E., Rossiwall, O., Till, W. & Ziegelbauer, B. (2000). *Kriz müdahale ve intiharı önleme*. (Y. Sözer, Çev.) Ankara: A. Ü. Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370 (9603), 1960-1973.
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 105-108.
- Sungur, M. Z. & Cömert, E. (2007). *Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkileri anlamak*. İstanbul: PsikoNET Yayınları.
- Suvarlı, M. K. (1995). Çocuklarda ve adolesans çağında intihar: Araştırmalar, önlemler ve çözüm önerileri. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 75-87.
- Şenses, A. (2011). *Hırsızlık suçuna sürüklenmiş çocuk ve ergenlerin psikiyatrik tanı dağılımları ve psikometrik özellikleri*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Samsun
- Şuer, T. (2005). Posttravmatik stres bozukluğu. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 205-210.
- Taner, Y. & Gökler, B. (2004). Çocuk istismar ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tanhan, F. & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115.

- Toker, S. O. (1995). Ortadoğu'da sağlık hizmetlerine değişik bir yaklaşım: İsrail örneği. *Toplum ve Hekim*, 9, 64-66.
- Tufan, B. (1987). *Türkiye'ye dönen ikinci kuşak göçmen işçi çocuklarının psiko-sosyal durumları*. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı.
- Ulu, İ. P. & Fışiloğlu, H. (2004). A validity and reliability study of the children's perceptions of interparental conflict scale. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7, 61-75.
- Ulusoy, D., Özcan-Demir, N. & Görgün-Baran, A. (2005). Ergenlik döneminde intihar algısı: Lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1), 259-270.
- Umberson, D. (2011). *Ebeveynin ölümü: Yeni bir yetişkin kimliğine geçiş*. (Ö. Çağlar-Atasoy, Çev.). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Van den Bree, M. B. & Pickworth, W. B. (2005). Risk factors predicting changes in marijuana involvement in teenagers. *Archives of General Psychiatry*, 62(3), 311-319.
- Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal "Mikrokozmos" ile "İlişkinin Şimdi ve Buradalığının" Bağlantısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3, 47-49.
- Voltan-Acar, N., Yıldırım, İ. & Ergene, T. (1996). Psikolojik Danışma Hizmetlerinden Kimler Yararlanıyor? *3 P Dergisi*. 4(2), 122-129.
- Wallace, R. E. (2012). *Dinamik psikiyatri kuramı ve uygulaması*. (H. Atalay, Çev.). İstanbul: OkuyanUs Yayınevi.
- Wallerstein, J. S. (1985). Children of divorce: Preliminary report of a ten-year follow-up of older children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24(5), 545-553.
- Watkins, J. & Watkins H. (2008). *Ego durumları: Teori ve terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Willis, C. A. (2002). The grieving process in children: Strategies for understanding, educating, and reconciling children's perceptions of death. *Early Childhood Education Journal*, 29(4), 221-226.
- Yalaki, Z., Taşar, M. A., Yalçın, N. & Dallar, Y. (2011). Çocukluk ve gençlik dönemindeki özkıyım girişimlerinin değerlendirilmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 50(2), 125-128.
- Yargıç, İ., Ersoy, E. & Batmaz-Oflaz, S. (2012). Çocukluk çağı travmalarının intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 277-284.

- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal kaygısı yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, T. (2007). Sosyal kaygı bozukluğunda kısa-yoğun-acil psikoterapinin kullanımı: vak'a sunumu. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 137-147.
- Yöndem, Z. D. & Eren, A. (2008). Deprem stresi ile baş etme stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 60-75.
- Zetzel, E. R. (1956). Current concepts of transference. *International Journal of Psycho-Analysis*, 37, 369-376.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., & Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78.

EKLER**EK- 1: UYGULAMA İZİNİ**

03/17/2014 11:40 0422-481-46-00

YESİLYURT MİLLİ EĞİT

PAGE 21

T.C.
YESİLYURT KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 45911749-604.01-2359
Konu: Araştırma izni

14.03.2014

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
YESİLYURT

İlgi: a) İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Personel Daire Başkanlığının araştırma izni hakkındaki 07.03.2014 tarihli ve 2343/1277 sayılı yazısı.
b) Malatya Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 12.03.2014 tarihli ve 61316475/101/1277 sayılı yazısı.

İlgi (a) ve İlgi (b) konulu yazılarda İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Personel Daire Başkanlığının "Gelişimsel ve Travmatik Sorunların Çözmeye Yönelik Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma Uygulaması" projesinin, ilçemizdeki lise öğrencileri ve öğrenci velilerine yönelik uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

H.
Hasan YILDIRIM
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
.../03/2014

Nesim BABAHANOĞLU
Yeşilyurt Kaymakamı

EKLER:

-Yazı ve Proje (41 sayfa)

13.03.2014 VHKİ M.ERCAN : *da.*
13.03.2014 Şef A.ÇAĞLAR : *da.*
13.03.2014 Şb.Md. H.GÜRSUL : *da.*

Adresi: Mollakasım Mah. Malatya Cad. No: 68-44900 Yeşilyurt/Malatya

İnternet Adresi: <http://yesilyurt44meb.gov.tr/>

Telefonu: (0422) 481 32 79

e-Posta Adresi : yesilyurt44@meb.gov.tr

Faksı: (0422) 481 46 00

EK- 2: ETİK KURUL ONAYI

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı		
OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
20.03.2014	2	2013/2-1
<p>KARAR NO :2014/2-1: Üniversitemiz Etik Kurulu'na başvuru yapan Yrd.Doç.Dr. Taşkın Yıldırım' ın, Eğitim Fakültesi Dekanlığı 24.02.2014 tarih ve 255 sayılı yazısı ve ekinde yer alan "Lise Öğrencilerinin Gelişimsel ve Travmatik Sorunlarını Çözmeye Yönelik Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma Uygulaması" adlı TÜBİTAK-1001 projesi kapsamında Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü' ne bağlı il merkezinde bulunan liselerde öğrencilere, öğretmenlere ve öğrenci velilerine yönelik uygulama yapma çalışmasının herhangi bir insan hakkı ihlali ve etik dışı bir amaç içermediği kanaatine oybirliği ile karar verildi.</p>		
<p>Prof. Dr. Nusret AKPOLAT Etik Kurul Başkanı</p>		
Doç.Dr. Latif Gürkan KAYA Etik Kurul Başkan Yardımcısı	AYRILDI	Prof.Dr. Nusret TAN Etik Kurul Üyesi
Doç.Dr. Mevlüt TÜRK Etik Kurul Üyesi	K.MADI	Doç.Dr. M.Arif ALADAĞ Etik Kurul Üyesi
Prof.Dr. Ayye ÇIKIM SERTKAYA Etik Kurul Üyesi		Doç.Dr. Mehmet ÖNAL Etik Kurul Üyesi
Yrd.Doç.Dr. Hayri KESER Etik Kurul Üyesi		Yrd.Doç.Dr. Yüksel ÇIRAK Etik Kurul Üyesi

EK- 3: TAAHHÜTNAME

Lise Öğrencilerinin Gelişimsel ve Travmatik Sorunlarını Çözmeye Yönelik Danışma Uygulaması TÜBİTAK 1001 Projesi

Sayın Anne-Baba/Sevgili Öğrenci,

Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBİTAK), İnönü Üniversitesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ortaklığı ile Malatya İlimizde geniş katılımlı, profesyonel ekip ile bilimsel bir proje yürütülmektedir.

Bu projenin amacı; lise öğrencilerimizin yaşadıkları gelişimsel ve travmatik sorun alanlarını belirlemek, belirlenen sorun alanlarının çözümü için öğrencilerimize rehberlik ve psikolojik danışma yardımı sunmaktır.

- ❖ Bu kapsamda 2015 yılı içinde Malatya Merkez Liselerinde öğrenimini sürdüren öğrencilerin arasından seçilen küçük bir grupla İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Biriminde, aynı anabilim dalında görevli Öğretim Üyeleri **Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM** ve **Yrd. Doç. Dr. Abdullah ATLI** tarafından profesyonel düzeyde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmeti verilecektir.
- ❖ Bu hizmet karşılığında sizden herhangi bir **ücret talep edilmeyecektir.** Bu çalışmanın olası katkıları aşağıda sunulmuştur.
- ❖ ***Öğrencilerimiz Açısından:*** Ergenlik, kimlik ve kişiliğin yapılandırıldığı yoğun bir dönemdir. Bu dönemde gelişimsel ve travmatik sorunlar yaşayan ergene, bu sorunların ortadan kaldırılması için dinamik ve etkili bir müdahale yöntemi sunulamaz ise meslek seçiminde, karşıt cinsle iletişimde, akademik başarısında, kendi ve diğerleri ile ilişkilerinde ve özellikle gelecek tasarımıyla telafi edilmesi güç kayıplar yaşayacaktır. Bu gerekçeyle gelecek neslin temeli olan ergenlerin sorunlarının çözümüne yönelik söz konusu proje, özgün bir değer ve katkı taşımaktadır.
- ❖ ***Aileler Açısından:*** Günümüzde hızlı değişimin sonucunda ebeveynler uygulanabilir, etkili ve profesyonel desteklere ulaşamadıklarında aile birliği, bireysel sağlık ve toplumsal katılım da zarar görmektedir. Bu çalışma ile ebeveynlerin en çok ergen ile ilgili yaşadıkları sorun alanları tespit edilecek bunların çözümüne dönük yardım modeli sunulacaktır. Ergenler üzerinde yapılacak olan bu çalışma, ailelerin kendi başlarına çözemedikleri ve dönem dönem kendilerini suçlu ve yetersiz hissettikleri durumların yaşanmasını azaltacaktır. Bu açıdan; bu çalışmaya katılmak ailelerin psikolojik sağlığına da katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada verilecek Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamalarından faydalanmak istiyorsanız lütfen aşağıdaki bilgileri doldurunuz.

Adınız Soyadınız:

Cep Telefonunuz:

Yardım almak istediğiniz konuyu kısaca açıklayınız:

.....

Proje Ekibi İletişim Bilgileri

Yrd. Doç. Dr. Abdullah ATLI
abdullah.atli@inonu.edu.tr
0422 377 45 65

Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM
taskin.yildirim@inonu.edu.tr
0422 377 44 17

EK- 4: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Psikolojik danışma yardımı aldığınız süre boyunca belirli haklarınız ve sorumluluklarınız vardır. Bu form, size sunulacak hizmet, haklarınız ve sorumluluklarınız konusunda sizi bilgilendirmek üzere hazırlanmıştır. Formda yer alan konular aramızda bir anlaşma niteliği taşımaktadır. Lütfen formu dikkatlice okuyunuz ve sürece katılmak istiyorsanız formun ilgili yerini imzalayınız.

Bu çalışmanın amacı, içinde bulunduğunuz ergenlik döneminde karşınıza çıkan sorunları çözenize yardımcı olmaktır. Bu sayede daha hızlı, doğru kararlar alabilmeniz, kendinizle ve diğerleriyle daha barışık olabilmeniz, sonraki yıllarda daha üretken ve tatminkar yaşamanız kolaylaşacaktır. Özellikle içinde bulunduğunuz yıllar tüm dünyada zorlu yıllar (ergenlik yaşları) olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemdeki kişiler; stres, kaygı, gelecek planı kurmada zorluk, umutsuzluğa kapılma, karşılaştığı sorunlarda yalnız ve çaresiz hissetme, yanlış karar verme veya karar vermekten korktuğu için karar alamama, akranlarıyla, öğretmen, anne-baba- kardeşler ve karşı cinsle iletişim kuramama gibi sorunlar yaşayabilmektedirler. Bazen de hiç beklenmeyen zamanda çok zorlu, üzerinden gelmesi güç travmalar yaşayabilirler. Bizim bu çalışma ile amacımız, sizi bu dönemdeki sorunlarda desteklemek, sağlıklı stratejiler geliştirmeniz için size öğretmek ve sizden öğrenmektir.

Çalışmaya katıldığımız takdirde size bir psikolojik danışma sürecinden geçme fırsatı verilecektir. Bunu bir öğrenme süreci olarak da görebilirsiniz. Ancak bu öğrenme sürecinde kendinizi, kendi duygu, düşünce ve davranışlarınızı çalışacaksınız. Sizin için farklı bir deneyim olacak. Keyifli, zor, zaman zaman acı verici ve oldukça geliştirici bir süreç. Bu süreci bir yolculuğa benzetmek de olası. Bir dünya gezisine.

Bu süreçte/yolculukta sizden beklentilerimiz olacak: Düzenli olarak çalışma saatlerimiz için planlanan randevulara geleceksiniz. Süreç içerisinde alınan kararlara uyacaksınız. Bizim size karşı sorumluluklarımız ise, profesyonel bir hizmet sunmak. Süreçte konuşulanları sizden izin almadığımız sürece ailenizle dahi paylaşmayacağız. Gizlilikle ilgili kurallara uyacağız ancak süreç içerisinde, rahatsızlık verici duygularınız size ya da bir başkasına fiziksel olarak zarar verme noktasına geliyorsa; psikolojik danışman olarak gizliliği bozmak, sizin ve üçüncü kişilerin güvenliğini sağlayacak önlemleri almak konusunda yasalarca yükümlüyük. Bu çalışma 7-10 görüşme/oturum/seans üzerinden yürütülecektir. Görüşmelerin ses ve görüntü kaydı alınacaktır. Kimlik bilgilerinizin saklanması koşuluyla görüşme içerikleri bilimsel çalışmalarda kullanılabilir.

Bu çalışmaya olan katılımınız tamamen gönüllülük bazındadır. İmzalanmış sözleşmenin bir kopyası sizin için hazırlanmış dosyanızda saklanacaktır.

Öğrenci Adı-Soyadı

İmza

Veli Adı-Soyadı

İmza

Bu bilgilendirilmiş onay formu, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) 1001 - Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Grubu (SOBAG) tarafından desteklenen “Lise Öğrencilerinin Gelişimsel ve Travmatik Sorunlarını Çözmeye Yönelik Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun- Acil Psikolojik Danışma Uygulaması [Proje No: 114K170]” başlıklı proje kapsamında hazırlanmıştır.

EK- 5: DANIŞANA AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ

09/02/16
Salı

Acıktası bugün ki görüşmemizde daha olgun olduğumu düşünüyorum. Önceki görüşmelerimde sürekli bir çıkmaza giriyordum ve nasıl geçeceğimi bilmiyordum. Ama şimdi daha iyiyim. Artık başarabileceğime inanıyorum. Bu özgüvenle konuştum bugün. Bana göre iyiydi. Ben bile kendime inanmıyorum. Bu kadar kısa sürede buraya nasıl geldiğimi inanmıyordum. Ama şunu iyi biliyorum ki bu süreçte Canan Hocam hep yanımdaydı. Evet görüşmemiz haftaya bitiyor. Biraz üzülüyorum. Ama eğer bu terapi bitmezse ben ona bağımlı kalırım ve sorunlarımı kendi başıma çözemezim. Elbette hayata birileri girip çıkacak. Bunların hiçbirisi de uzun süreli kalmayacak. Canan Hoca'nın da gitmesi gerekiyor. Ben bunu biliyorum ve buna hazırım. Artık bir şeyleri birilerinin yardımı olmadan yapabiliyorum. Yapmam da gerekiyor. Artık kendimi hayatın akışına bırakacağım. Bir süre de devam etmeli hayatım, ve ben buna şimdiden başladım. Hoşçakalın...

"

EK- 6: AİLEYE AİT GÜNLÜK ÖRNEĞİ

22/02/2016

Kızım da ki değişiklikler

Kızım la bugün telefonda görüştüm ve kendi tizim tanımadım sanki bir anda büyüdü daha güçlü ayakları yere bastı hocasının kendine güvendiğini görmesi kendine güveni geldi bu sorunun başa çıkabileceğini hissettim hocalarının kendini gülerken gördüğünü ve dahada güçlü olduğunu söyledi kızım artık benimle konuşuyor sorunlarını anlatıyor benim tizim çok güçlendi sorunlarını anlatıyor çözmeye çalışıyor ve başaracak inanıyorum.

EK-7: İNTİHAL RAPORU

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMATİK SORUNLARINI ÇÖZMEDE DİNAMİK YÖNELİMLİ KISA-YOĞUN-ACİL PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI

ORJİNALLİK RAPORU

%5	%4	%2	%2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	mebk12.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
2	www.tavsiyeediyorum.com İnternet Kaynağı	<%1
3	openaccess.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
4	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
5	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	dinamikpsikolojidanismaprojesi.com İnternet Kaynağı	<%1
8	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
9	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	<%1

10	muhammetguler.brinkster.net İnternet Kaynağı	<% 1
11	iibdergisi.com İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
13	suje.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
14	www.e-ijer.com İnternet Kaynağı	<% 1
15	emdr.nku.edu İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.ataturkuni.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	<% 1
18	www.egitim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
19	AKER, Tamer, SORGUN, Ebru, MESTÇİOĞLU, Özlem, KARAKAYA, Işık, KALENDER, Deniz, ACAR, Gönül, BİÇER, Ümit and ACİCBE, Öznur. "İstanbul'daki Bombalama Eylemlerinin Erişkin ve Ergenlerdeki Travmatik Stres Etkileri", Türk Psikologlar Derneği, 2008. Yayın	<% 1

20	www.fatihrehberlik.com İnternet Kaynağı	<% 1
21	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
22	pegegog.com İnternet Kaynağı	<% 1
23	www.malatyasonsoz.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
24	www.pdrdergisi.org İnternet Kaynağı	<% 1
25	mersin.mitosweb.com İnternet Kaynağı	<% 1
26	Submitted to Ankara University Öğrenci Ödevi	<% 1
27	efdergi.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
28	faculty.ksu.edu.sa İnternet Kaynağı	<% 1
29	www.akyazigundem.com İnternet Kaynağı	<% 1
30	e-dergi.atauni.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
31	dergiler.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
32	www.tuhed.org	

	İnternet Kaynağı	<% 1
33	slideplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
34	www.acikarsiv.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
35	www.turkny.com İnternet Kaynağı	<% 1
36	www.egitimtercihi.com İnternet Kaynağı	<% 1
37	www.sporbilimleri.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
38	www.edam.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
39	osym.mersin.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
40	BALCI-ÇELİK, Seher. "Ergenlerin Yasa Karşı Tutumlarının Cinsiyet ve Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması", İlköğretim Online/13053515, 20110501 Yayın	<% 1
41	ERKAN, Serdar, ÖZBAY, Yaşar, ÇANKAYA CİHANGİR, Zeynep and TERZİ, Şerife. "Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri", TUBİTAK, 2012. Yayın	<% 1

-
- 42 Lafci, Digidem, and Gursel Oztunc. "THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT SKILLS WITH THE ANXIETY LEVELS OF NURSING STUDENTS", Gaziantep Medical Journal, 2015.

<%1

Yayın

ALINTILARI ÇIKART

ÜZERİNDE

EŞLEŞMELERİ ÇIKAR KAPAT

BİBLİYOGRAFYAYI
ÇIKART

ÜZERİNDE