T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜÇ MODALİTELİ PSİKOLOJİK DANIŞMAN YARATICILIĞINI TEŞVİK PROGRAMININ TASARLANMASI VE UYGULANMASI: BİR EYLEM ARAŞTIRMASI

Gökhan ÖZCAN

(Doktora Tezi)

İstanbul, 2024

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜÇ MODALİTELİ PSİKOLOJİK DANIŞMAN YARATICILIĞINI TEŞVİK PROGRAMININ TASARLANMASI VE UYGULANMASI: BİR EYLEM ARAŞTIRMASI

DESIGN AND IMPLEMENTATION OF A THREE-MODALITY PROGRAM TO FOSTER THE CREATIVITY OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS: AN ACTION RESEARCH

Gökhan ÖZCAN

(Doktora Tezi)

Danışman: Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2024

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2024

ONAY

Gökhan ÖZCAN tarafından hazırlanan "Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programının Tasarlanması ve Uygulanması: Bir Eylem Araştırması" konulu çalışma, 13/06/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı **İmza**

TEZ DANIŞMANI: Doç. Dr. Müge AKBAĞ

JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Halil EKŞİ

JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK

JÜRİ ÜYESİ: Doç. Dr. Mehmet DİNÇ

JÜRİ ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Oktay AYDIN

ÖZGEÇMİŞ

2007 Fatih Yedikule Lisesinden mezun olma

2012 İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olma

2013-2015 Tüm Üstün Zekalılar Derneğinde psikolog

2015-2017 Zeytindalı Rehabilitasyon Merkezinde psikolog

2017 İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi yüksek lisans programından mezun olma

2017-2021 Meva Tıp Merkezinde psikoterapist

2021-2022 Esberes Psikolojik Danışmanlık Merkezinde psikoterapist

2022-Halen Gece Psikolojik Danışmanlık Merkezinde kurucu psikoterapist

2024 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Programından mezun olma

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

13/06/2024

Gökhan ÖZCAN

Hep benimle olan eşim Ayşe Emek Özcan'a...

ÖN SÖZ

CESARETLENDİRİCİ

Beni en çok kim etkiledi? Kendi iyiliğim için beni azarlayanlar mı? Hayır, sanırım değil. Beni zorlamaya çalışanlar mı? Hayır, belki iyi niyetliydiler ama aldıkları sonuçlar pek tatmin edici değildi. Beni yüksek sesle düzeltmeye çalışanlar mı? Belki birkaç küçük sonuç elde etmiş olabilirler. İnsanları aynı anda düşman etmek ve etkilemek mümkün değil derler. Peki, o zaman beni yardım ederek en çok etkileyen kimdi? Hayatın kırılgan yollarında beni cesaretlendiren arkadaşlarım tabii ki. Yarım yüzyılı tamamlayan biri olarak geriye dönüp baktığımda, beni en çok destekleyen kişilerin, bende küçük bir umut görüp onu daha büyük bir coşkuya dönüştürmeye çalışanlar olduğunu görüyorum; yani "iyiliği övmeye çalışanlar". Biliyorum ki onlar için her zaman övgüye değer bir şeyler bulmak kolay olmamıştır ama deneyenler için gerçekten minnettarım. Çünkü tanıdığım cesaretlendiriciler beni en çok destekleyen insanlar olmuştur.

-Walter G. MacPeek

"Olanda hayır vardır" derler hani. Doktora tezimi mesleki serüvenimin on ikinci yılında tamamlıyor olmamda da bir hayır olduğuna inanıyorum. Yaş aldıkça, yaşanmışlıkların bıraktığı izler olgunluğa ve yaratıcılığa dönüşüyor sanki. Yaratıcılık gibi bir konuyu mevzu bahis etmeme cesaret ve izin veren şeyin, otuz beş yaşıma gireceğim bugünlerde, "neredeyse yolun yarısını tamamlamış bir fani" olarak, kişiliğimdeki yaratıcı potansiyel ile hepi topu birkaç yıldır kurduğum derin ve tuhaf bağlantı olduğuna kuşkum yok.

Yedi yıl önceye gittiğimde, karşıma, acemi bir psikoterapist ve kişiliğinin katı döngülerinden muzdarip bir ben çıkıyor. Terapistliğimi ve kişiliğimi bu yedi yıl içerisinde verdiği Jungiyen psikodrama eğitimiyle yoğuran ve beni büyüten hocalarım Prof. Dr. Maurizio GASSEAU, Uzm. Dr. Caner BİNGÖL, Prof. Dr. Öget ÖKTEM TANÖR ve psikodrama eğitim grubumuza çok şey borçluyum. Beni inşa eden bir başka kıymetli kişi Prof. Dr. Hayrettin KARA'dır. Rüya ve terapi uygulamalarındaki özgün tarzıyla zihnimi nasıl da besledi ve halen beslemeye devam ediyor.

Bu tezin bir fikir olarak doğmasını sağlayan araştırma makalesine beni heveslendiren ve eş yazar olan kıymetli hocam Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'i zikretmeden geçemem. Yolculuğumun en başından beri yanımda olan ve beni bilgilendirip yüreklendiren, canlandıran danışman hocam kıymetli Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a minnetlerimi canıgönülden ifade etmek isterim. Başladığım yerle geldiğim yerin arasındaki büyük farkın şüphesiz yegâne tanığı ve destekçisi oldu. Donanımlı bir hoca olmasına ek olarak dostane şahsiyetiyle beni çok etkiledi. Tez izleme kurulunda bulunarak eleştiri, öneri ve destekleriyle bu süreçte yol almamı sağlayan hocalarım Prof. Dr. Halil EKŞİ ve Dr. Oktay AYDIN'a; veri analizi aşamasında zamanını ve enerjisini esirgemeyip önerilerinden çok faydalandığım arkadaşım Serra AĞIRAKÇA DİNÇ'e ve tez programının geliştirilme aşamasında değerli fikir ve önerilerini aldığım kıymetli hocalarıma ve meslektaşlarıma minnetlerimi ifade etmek isterim.

Bu çalışma, bana güvenip açtığım ilana başvurarak unutulmayacak anlar deneyimlememize vesile olan yaratıcılık grubu katılımcıları olmasa gerçekleşemezdi. Her oturuma istek ve heyecanla geldiler ve bu tezi mümkün kıldılar. Hepsine ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Uygulama oturumları esnasında yardımcı araştırmacı olarak bana eşlik ve yardım eden çiçeği burnunda meslektaşlarım sevgili Fatma Zeynep KILIÇ'a ve Aleyna DOĞAN'a tüm kalbimle teşekkür ederim. Kişiliğimin ve mesleki yolcuğumun maddi-manevi mimarı olan ailemi burada yeniden minnetle anıyorum. Bu sürecin her türlü yükünü çeken ve beni hiç yalnız bırakmayan yol arkadaşım, eşim Ayşe EMEK ÖZCAN'a nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum. Bu süreçte o da benimle birlikte doktora eğitimi almış sayılabileceği için kendisine "Fahri Doktor" unvanını takdim etmek istiyorum.

Ülkemizde psikolojik danışma ve psikoterapi alanında henüz yeni yeni konuşulmaya başlanan yaratıcılık konusuna hizmet etmiş olmanın ve bu çabayı PAYTEP-3M'yi yapılandırarak taçlandırmış olmanın haklı gururunu yaşıyorum.

Haziran 2024

Gökhan ÖZCAN

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarını teşvik etmek üzere üç modaliteli (bilişsel-duygusal-eylemsel) bir yaratıcılık programının tasarlanması, uygulanması ve bu programın psikolojik danışmanların psikolojik danışma oturumlarında yaratıcılıklarını açığa çıkarmalarına katkısının incelenmesidir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden eylem araştırması deseninde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcıları; psikolojik danışma deneyimi açısından orta gelişim düzeyinde (acemilikten ustalığa geçiş aşamasında) olan 9 kadın psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; derinlemesine görüşmeler, gözlemler, araştırmacı ve katılımcı günlükleri, tez izleme komitesi toplantı tutanakları ve Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada, psikolojik danışman yaratıcılığını bilişsel-duygusal-eylemsel olmak üzere üç modalite üzerinden teşvik etmek üzere 14 haftalık "Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M)" tasarlanmış ve uygulanmıştır. PAYTEP-3M, aktif katılıma ve yaşantıya dayalı bir program olarak geliştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, PAYTEP-3M'ye katılan psikolojik danışmanların tamamına yakınının bilişsel, duygusal ve eylemsel modalitelerin çeşitli alt boyutlarını kavradığına, deneyimlediğine ve psikolojik danışma uygulamalarında hayata geçirebildiğine işaret etmektedir. Ayrıca bulgular PAYTEP-3M'ye katılan psikolojik danışmanların psikolojik danışmada yaşanan tıkanmaları yönetme becerilerindeki iyileşme ile birlikte psikolojik danışma öz-yeterliklerinde de artış olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, PAYTEP-3M'nin katılımcıların psikolojik danışma seanslarında yaratıcılıklarını harekete geçirebilmeleri adına bilgi, farkındalık ve deneyim kazanmalarına, bu kazanımları psikolojik danışma uygulamalarında hayata geçirebilmelerine ve aynı zamanda psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının da artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular, ilgili literatür bağlamında tartışılmış; uygulayıcılara ve ileride konu ile ilgili çalışacak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Psikolojik danışman, psikolojik danışman yaratıcılığı, psikolojik danışma öz-yeterliği, psikolojik danışmada tıkanma, eylem araştırması

ABSTRACT

The purpose of this research is to design and implement a three-modality (cognitive-emotional-actional) creativity program to foster psychological counselors' creativity in the counseling process and to examine the contribution of this program to psychological counselors' revealing their creativity in counseling sessions. The research was carried out in action research design, one of the qualitative research methods. Participants of the research; It consists of 9 female psychological counselors who are at a medium development level (in the transition from novice to mastery) in terms of counseling experience. Data of the research; It was collected through in-depth interviews, observations, researcher and participant diaries, thesis monitoring committee meeting minutes and the Counseling Self-Efficacy Scale. In the study, a 14-week "Three Modality Psychological Counselor Creativity Fostering Program (PCFP-3M)" was designed and implemented to foster psychological counselor creativity through three modalities: cognitive-emotional-actional. PCFP-3M was developed as a program based on active participation and experience. The findings obtained from the research indicate that almost all of the psychological counselors who participated in PCFP-3M understood and experienced the various sub-dimensions of cognitive, emotional and action modalities and were able to implement them in counseling practices. In addition, the findings show that there is an increase in the counseling self-efficacy of psychological counselors participating in PCFP-3M along with the improvement in their skills in managing impasses in counseling. As a result, according to the findings, it can be said that PCFP-3M contributes to the participants gaining knowledge, awareness and experience in order to foster their creativity in counseling sessions, to put these gains into practice in counseling practices, and at the same time to increase their perception of counseling self-efficacy. These findings from the research were discussed in the context of the relevant literature; Suggestions were made for practitioners and researchers who will study the subject in the future.

Key Words: Psychological counselor, psychological counselor creativity, counseling self-efficacy, impasse in counseling, action research

İÇİNDEKİLER

ONAY i
ÖZGEÇMİŞ ii
ETİK BEYAN iii
ÖN SÖZ v
ÖZET vii
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xv
ŞEKİLLER LİSTESİ xvii
GÖRSELLER LİSTESİ xviii
BÖLÜM I: GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 2
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 3
1.4. Araştırmanın Önemi 4
1.5. Araştırmanın Kapsamı 5
1.6. Araştırmanın Varsayımları 5
1.7. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar 6
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE 7
2.1. Yaratıcılık Nedir? 7
2.2. Yaratıcılığın Aşamaları 8
2.3. Yaratıcılık Türleri ve Yaratıcı Süreç 9
2.4. Psikolojik Danışma Ekolleri ve Yaratıcılık 10
2.5. Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Etmek 15
2.6. Psikolojik Danışmada Tıkanma ve Yaratıcılık 17
2.7. Psikolojik Danışma Öz-yeterliği ve Yaratıcılık 18
2.8. Psikolojik Danışma ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonu 19
2.9. Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Etmede Üç Modalite 20
2.9.1. Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli 21

2.9.2. Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli 22
2.9.3. Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli 25
2.10. Psikolojik Danışman Eğitiminde Kullanılan Yaratıcı Teknikler 26
2.10.1. Sosyometrik lokogram ve spektogram 27
2.10.2. Psikodramatik ısınma 28
2.10.3. Dans ve hareket terapisi 29
2.10.4. Yaratıcı drama 30
2.10.5. Sanat terapisi 31
2.10.6. Şiir terapi 32
BÖLÜM III: YÖNTEM 33
3.1. Araştırma Modeli 33
3.2. Katılımcılar 34
3.3. Araştırmanın Uygulandığı Ortam 35
3.4. Araştırma Süreci: Odak Alanın ve Problemin Belirlenmesi 36
3.4.1. Araştırmacının rolü 36
3.4.1.1. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine kaynaklık eden öznel deneyimleri 37
3.4.1.2. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine doğrudan kaynaklık eden çalışmaları 37
3.4.1.3. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine dolaylı kaynaklık eden çalışmaları 37
3.4.2. Araştırmacının çalışma kapsamında gerçekleştirdiği ihtiyaç analizi çalışmaları 38
3.4.2.1. Literatür taraması 38
3.4.2.2. İhtiyaç analizi araştırması 38
3.4.3. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında izlenen süreç 41
3.4.3.1. PAYTEP-3M'nin kavramsal sınırlarını belirlemek 41
3.4.3.1.1. Yaratıcılığı teşvik etmek 41
3.4.3.1.2. Psikolojik danışmada tıkanma olgusu 42
3.4.3.2. Üç modaliteli yapı (Bilişsel-Duygusal-Eylemsel) 42
3.4.3.2.1. Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli 44

x

3.4.3.2.2. Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli 44
3.4.3.2.3. Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli 45
3.4.3.3. Teknik eklektizm 45
3.4.3.4. Program geliştirme felsefesi: John Dewey ve deneyimsel öğrenme 46
3.4.3.5. Program geliştirme modeli: Taba-Tyler 46
3.4.3.6. Program içeriği düzenleme yöntemi: Modüler program yaklaşımı 47
3.4.3.7. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında fenomenolojinin etkisi 47
3.4.3.8. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında postmodern terapinin etkisi 48
3.5. PAYTEP-3M'nin Yapısı 49
3.5.1. Format 49
3.5.1.1. Oturum teması 49
3.5.1.2. Oturum amacı 49
3.5.1.3. Edinimler 50
3.5.1.4. Araç ve materyaller 50
3.5.1.5. Uygulamalar ve kullanılan teknikler 50
3.5.1.6. Akış 50
3.5.1.7. Günlük yaşam uygulamaları 50
3.5.2. Katılım koşullarının belirlenmesi 50
3.5.3. Süre ve sıklık 52
3.5.4. Veri toplama yöntem ve araçları 52
3.5.4.1. Gözlemler 53
3.5.4.1.1. Araştırmacı gözlem formu 53
3.5.4.1.2. Yaratıcı deneyimler gözlem formu 54
3.5.4.2. Görüşmeler 54
3.5.4.3. Günlükler 54
3.5.4.4. Katılımcı ürünleri 54
3.5.4.5. Tez izleme komitesi tutanakları 55
3.5.4.6. Ölçek 55
3.5.4.6.1. Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği (PDÖÖ) 55
3.6. Verilerin Analizi 56

3.6.1. Nitel analiz 56
3.6.2. Nicel analiz 57
3.7. İnandırıcılık 57
3.8. Araştırma Etiği 58
BÖLÜM IV: BULGULAR 59
4.1. PAYTEP-3M'yi Tasarlamaya Yönelik Yapılan İhtiyaç Analizi Araştırması Bulguları 59
4.1.1. Psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilme gerekçeleri 59
4.1.2. Yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları 61
4.1.3. Eylem planının tasarlanmasına dair öneriler 63
4.2. PAYTEP-3M'nin Tasarlanmasına Yönelik Bulgular 66
4.2.1. PAYTEP-3M'nin amaçlarının belirlenmesi 66
4.2.2. PAYTEP-3M'nin oturumlara ayrılması 66
4.2.3. Oturum içeriklerinin tasarlanması 68
4.2.3.1. Birinci oturumun içeriğinin tasarlanması 68
4.2.3.2. İkinci oturumun içeriğinin tasarlanması 70
4.2.3.3. Üçüncü oturumun içeriğinin tasarlanması 71
4.2.3.4. Dördüncü oturumun içeriğinin tasarlanması 72
4.2.3.5. Beşinci oturumun içeriğinin tasarlanması 73
4.2.3.6. Altıncı oturumun içeriğinin tasarlanması 74
4.2.3.7. Yedinci oturumun içeriğinin tasarlanması 76
4.2.3.8. Sekizinci oturumun içeriğinin tasarlanması 77
4.2.3.9. Dokuzuncu oturumun içeriğinin tasarlanması 78
4.2.3.10. Onuncu oturumun içeriğinin tasarlanması 79
4.2.3.11. On birinci oturumun içeriğinin tasarlanması 80
4.2.3.12. On ikinci ve on üçüncü oturumun içeriğinin tasarlanması 81
4.2.3.13. On dördüncü oturumun içeriğinin tasarlanması 81
4.3. Günlüklerin Tasarlanmasına Yönelik Bulgular 82
4.4. PAYTEP-3M'nin Uygulanmasına Yönelik Bulgular 82
4.4.1. Uygulama sürecinde bazı uygulama, etkinlik ve tekniklerin değiştirilmesi 84
4.4.2. Eylem planının uygulanma sürecinde yaşanan sorunlar 86

4.4.3. PAYTEP-3M'yi temsil eden üç oturumun aktarımı 89
4.4.3.1. İkinci oturumun özetlenmesi 89
4.4.3.1.1. Birinci kısım 89
4.4.3.1.2. İkinci kısım 91
4.4.3.1.3. Üçüncü kısım 92
4.4.3.2. Altıncı oturumun özetlenmesi 93
4.4.3.2.1. Birinci kısım 94
4.4.3.2.2. İkinci kısım 95
4.4.3.2.3. Üçüncü kısım 97
4.4.3.3. On dördüncü oturumun özetlenmesi 98
4.4.3.3.1. Birinci kısım 98
4.4.3.3.2. İkinci kısım 99
4.5. Katılımcıların Yaratıcılıklarında Meydana Gelen Değişime Ait Bulgular 100
4.5.1. Bilişsel yaratıcılıktaki değişim 100
4.5.2. Duygusal yaratıcılıktaki değişim 103
4.5.3. Eylemsel yaratıcılıktaki değişim 105
4.6. Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Algıları, Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimleri ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonları Bağlamında Meydana Gelen Değişime Ait Bulgular 106
4.6.1. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin nitel bulgular 108
4.6.2. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin nicel bulgular 109
4.7. Katılımcıların Eylem Planına Yönelik Görüşlerine Ait Bulgular 117
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 121
5.1. Sonuç ve Tartışma 121
5.1.1. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasına yönelik elde edilen bulgulara ilişkin sonuç ve tartışma 121
5.1.2. PAYTEP-3M uygulamasında yaşanan sorunlara ilişkin sonuç ve tartışma 123
5.1.3. Katılımcıların yaratıcılıklarında meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma 124
5.1.3.1. Bilişsel yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma 124
5.1.3.2. Duygusal yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma 125

5.1.3.3. Eylemsel yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma 126
5.1.4. Katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algıları, psikolojik danışmada tıkanma deneyimleri ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonları bağlamında meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma 127
5.1.4.1. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin sonuç ve tartışma 128
5.1.4.2. Psikolojik danışmada tıkanma deneyimine ilişkin sonuç ve tartışma..... 129
5.1.4.3. Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonuna ilişkin sonuç ve tartışma..... 129
5.1.5. Eylem planına yönelik görüşlere ilişkin sonuç ve tartışma 130
5.2. Öneriler 132
KAYNAKÇA 134
EKLER 154
EK 1 Aydınlatılmış Onam Formu 154
EK 2 İhtiyaç Analizi Araştırması Görüşme Formları 156
EK 3 Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu..... 159
EK 4 İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu 160
EK 5 Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu 161
EK 6 Araştırmacı Oturum Gözlem Formu 162
EK 7 Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği 163
EK 8 Aşamalara Göre Veri Toplama Araçları 164
EK 9 Günlük Örneği 165
EK 10 PAYTEP-3M İlan Afişi 166
EK 11 PAYTEP-3M Sertifika Örneği 167
EK 12 Araştırmacının Aldığı Nitel Analiz Dersi Transkripti 168
EK13 Psikodrama Eğitimi Sertifikası 169
EK14 Marcia Honig'ten Alınan Eğitimin Sertifikası 170
EK 15 Dena Baumgartner'dan Alınan Eğitimin Sertifikası 171
EK 16 Beşinci Oturumun Akışı 172
EK17 Sekizinci Oturumun Akışı 173
EK18 Onuncu Oturumun Akışı 174
EK19 Etik Onay Belgesi 175

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcı Bilgileri 34

Tablo 3.2. Gelenekselden Keşif Odaklıya Doğru Terapilerin Sürekliliği (Bohart ve Tallman, 1999) 49

Tablo 4.1. Yaratıcılığının Teşvik Edilme Gerekçesi Hakkında Görüşler 60

Tablo 4.2. Yaratıcılığın Psikolojik Danışmana Katkıları Hakkında Görüşler 62

Tablo 4.3. Eylem Planına Dair Öneriler 64

Tablo 4.4. PAYTEP-3M 14 Oturumluk Taslak Programı 67

Tablo 4.5. Birinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 68

Tablo 4.6. İkinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 70

Tablo 4.7. Üçüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 71

Tablo 4.8. Dördüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 72

Tablo 4.9. Beşinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 73

Tablo 4.10. Altıncı oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 74

Tablo 4.11. Yedinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 76

Tablo 4.12. Sekizinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 77

Tablo 4.13. Dokuzuncu oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 78

Tablo 4.14. Onuncu oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 79

Tablo 4.15. On birinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 80

Tablo 4.16. On ikinci ve on üçüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 81

Tablo 4.17. On dördüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler 81

Tablo 4.18. PAYTEP-3M'nin konuları, uygulandığı tarih ve saat aralığına yönelik bilgiler 83

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.19. Eylem Planının Uygulanma Sürecinde Yaşanan Sorunlar Hakkında Görüşler.....87

Tablo 4.20. Bilişsel Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler..... 101

Tablo 4.21. Duygusal Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler..... 103

Tablo 4.22. Eylemsel Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler 105

Tablo 4.23. Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonunda Meydana Gelen Değişime Yönelik Deneyim ve Görüşleri 107

Tablo 4.24. Katılımcıların Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler 109

Tablo 4.25. PDÖÖ'den Elde Edilen Puanların Normal Dağılım Gösterip Göstermediğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Shapiro-Wilk Testi Sonuçları 110

Tablo 4.26. PDÖÖ'den Elde Edilen Ölçümler Arası Fark Puanlarının Varyanslarının Homojenliğini Test Etmek İçin Yapılan Mauchly's Sphericity (Küresellik) Testi Sonuçları 111

Tablo 4.27. PDÖÖ'den Elde Edilen Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Ait RANOVA Sonuçları 111

Tablo 4.28. Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Ait Tek Faktörlü RANOVA Sonrası Yapılan Post-Hoc Testi'nden Elde Edilen İkili Karşılaştırma Sonuçları 112

Tablo 4.29. Katılımcıların PDÖÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki Farkın Klinik Anlamlılığı için GDE Sonuçları 114

Tablo 4.30. Eylem Planına Yönelik Görüşler 117

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. İhtiyaç Analizi Araştırması Temaları 39

Şekil 3.2. Taba-Tyler Program Geliştirme Modeli (Demirel, 1995) 46

Şekil 3.3. Veri Toplama Araçları..... 53

Şekil 3 4. Katılımcıların PDÖÖ'den Aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1, İzleme 2 ve İzleme 3 Puanlarının Arasındaki Değişim..... 116

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 3.1. Araştırma Odası 35

Görsel 4.1. Tıkanmalarla Çalışmak Uygulamasından Bir Görüntü..... 85

Görsel 4.2. Maskeler Uygulaması Sonrasında Birkaç Katılımcıya Ait Görüntü.....86

Görsel 4.3. Orijinallik Ağacı Etkinliğinde Kullanılan Temsili Ağaç ve Psikolojik Danışman Yorumlarının Yazılı Olduğu Kağıtlar 96

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Dünya ölçeğinde yaratıcılık üzerine yürütülen araştırmalarla ilgili dikkat çeken ilk şey, bu araştırmaların beklenenden daha az sayıda olmasıdır. Bu durumun muhtemel bazı nedenleri vardır. Birincisi, hükümetler yaratıcılık istediklerini söyleseler de eylemleri sözleriyle uyuşmamakta; eğitim ve özellikle yaratıcı düşünme, otokrasilerin varoluşlarına yönelen en büyük tehdidi oluşturmaktadır. İkincisi, yaratıcılığın doğası gereği incelenmesi zor bir konu olmasıdır. Üçüncü neden ise, yaratıcılık araştırmalarının ana akım olmamasıdır. Başka bir deyişle; yaratıcılık gerek psikoloji gerekse eğitim alanında geri planda kalmıştır. Dördüncü olarak; çoğu ülkedeki seçim mekanizmaları, yaratıcılık üzerine araştırmalar yapacak yaratıcı insanların eğitilmesini desteklememektedir. Son olarak yaratıcılık, psikoloji ve eğitimin bazı alt disiplinleri gibi bilimsel alanların değil, popüler programların konusu olmuştur (Kaufman ve Sternberg, 2006). Psikolojik danışma alanında çalışılan diğer birçok konu ile karşılaştırıldığında, yaratıcılık olgusu üzerine çok fazla araştırmanın olmadığı, psikolojik danışma ve psikoloji alanındaki tüm araştırmaların % 1'inden daha azının yaratıcılık üzerine yürütüldüğü belirtilmektedir (Gladding, 2011a). Bununla birlikte; yaratıcılık, son on yıl içinde psikolojik danışma alanında önemsenmeye başlanan ve araştırmacıların ilgisini çeken (Arnout ve Almoeid, 2021; Canel, 2015; Duffey vd., 2016; Gladding, 2011b; Huang vd., 2021; Subhi vd., 2022; Vernon, 2013) önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik danışma bağlamında yaratıcılık, belirli bir çizgiyi izlemeyen, çeşitliliği geniş, öğretilebilir ya da en azından teşvik edilebilir bir beceridir (Cohen, 2001). Yaratıcılık, "etkili psikolojik danışma"nın bugünü ve geleceği için kritik öneme sahip bir kavramdır. Gladding (2008), yaratıcılığı etkili psikolojik danışma da dahil olmak üzere tüm önemli kültürel olguların ilerlemesinde önemli bir bileşen olarak görür. Yaratıcılık yoluyla birçok psikolojik danışma teorileri ve psikolojik danışma becerileri geliştirilmiştir. Yaratıcılık, psikolojik danışma sürecindeki bu önemli konumuna rağmen az araştırılmış olsa da bazı araştırmacılar psikolojik danışmanların yaratıcılıklarının teşvik edilmesine hizmet eden modeller ve eğitim müfredatları geliştirmişlerdir. Gladding (2011a) SCAMPER[1] modeliyle psikolojik danışma esnasında esnek olma, ıraksak düşünme, yeni çözümler oluşturabilme gibi önemli becerileri geliştirmeyi amaçlamıştır. Lawrance ve diğerleri (2015) ise; hazırladıkları eğitim müfredatında yaratıcılığın uygun risk alma, belirsizliğe tolerans ve doğaçlama becerileri vasıtasıyla teşvik edilebileceğini belirtmiştir.

Standart psikolojik danışma eğitimleri ve süpervizyon modelleri içerisinde psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını deneyimsel ve çok-modaliteli yöntemlerle destekleyen programlara az yer verilmesi, dikkate alınması ve telafi edilmesi gereken önemli bir eksiklik olarak görülmektedir (Atik, 2017; Leach vd., 2013; Lahad, 2000; Schuck, 2011; Soyer vd., 2018; Wells ve Dickens, 2019; Whitelock vd., 2008). Nitekim Heppner ve diğerleri (1989)

[1]İngilizce "Substitute (Yerine Koyma), Combine (Birleştirme), Adapt/Adjust (Uyarlama), Modify/Minify/Magnify (Değiştirme/Küçültme/Büyütme), Put to Other Uses (Başka Amaçlarla Kullanma), Eliminate (Yok Etme/Çıkarma), Reverse/Rearrange (Tersine Çevirme/Yeniden Düzenleme)" sözcüklerinin baş harflerinden oluşan ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmede kullanılan bir tekniğin kısaltması.

psikolojik danışmanların danışma sürecindeki yaratıcılıklarının geleneksel olmayan, çok-modaliteli (bilişsel, duygusal, harekete dayalı, vb.) müfredatlarla geliştirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

Psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını danışma esnasında nasıl deneyimlediklerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen bir ön-araştırmanın bulguları, yaratıcı müdahalelerin "bilişsel", "duygusal" ve "eylemsel" olarak üç boyutta deneyimlendiğini göstermiştir (Özcan ve Ümmet, 2023). İlgili literatür, psikolojik danışman yaratıcılığının psikolojik danışma esnasında, bilişsel (Benjamin, 1984; Csikszentmihalyi, 1997; Holm-Hadulla vd., 2011; Lawrance vd., 2015), duygusal (Daker vd., 2020; Keeney, 2010; May, 2010; Thomas ve Morris, 2017) ve eylemsel (Carson vd., 2003) olarak deneyimlendiği bulgusunu desteklemektedir. Nitekim deneyimsel ve eklektik bir çağda yaşadığımızı ifade eden Bergin ve Garfield (1994), çağdaş psikolojik danışma yönelimlerinin duygusal, bilişsel ve davranışsal yaklaşımları eklektik olarak yorumlamaya yönelik bir tutum içerisinde olduklarını belirtmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın gerekçesi, aktif olarak danışan gören psikolojik danışmanların, yukarıda bahsedilen teorik açıklamalara ve araştırma bulgularına dayanarak çok-modaliteli ve deneyimsel bir müdahale programı aracılığıyla yaratıcılıklarının teşvik edilmesi ihtiyacına dayanmaktadır. Bu yolla psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik algılarında da bir artış olması beklenmektedir. Nitekim literatür incelendiğinde; yaratıcılık ve psikolojik danışma öz-yeterliğinin birlikte ele alındığı, bu iki psikolojik özelliğin psikolojik danışmanların yeterliliğinin önemli belirleyicileri olduğu ve yaratıcı müdahalelere dayalı süpervizyon uygulamalarının psikolojik danışmanların öz-yeterlik algılarında artışa yola açtığı yönünde bulguları içeren araştırmalara rastlanmaktadır (Adediran, 2022; Schoonover, 2022).

Psikolojik danışman yaratıcılığı, özellikle ülkemizde kısıtlı sayıda araştırmaya konu olmuş bir olgudur (Canel, 2015; Çıplak, 2016; Özcan ve Ümmet, 2023). Büyük teorilerin etkisinin azaldığı, eklektik ve bütüncül (integrative) yönelimlerin yükselişte olduğu bir zamanda psikolojik danışman yaratıcılığını bütüncül bir modele dayanarak teşvik etmeyi ve bu kapsamda bir müdahale programı sunmayı hedefleyen bu araştırmanın literatürde önemli bir boşluğu dolduracağı ve psikolojik danışman eğitimindeki uygulamalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarını teşvik etmek için üç modaliteli (bilişsel-duygusal-eylemsel) bir yaratıcılık programının tasarlanması, uygulanması ve bu programın psikolojik danışmanların psikolojik danışma oturumlarında yaratıcılıklarını açığa çıkarmalarına katkısının incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaktadır:

a) İhtiyaç analizi aşaması;

Uzmanlar (psikolojik danışma ve yaratıcılık alanında çalışan psikolojik danışmanlar, süpervizörler ve akademisyenler);

1. Psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilmesi hakkında ne düşünmektedir?

2. Tasarlanacak bir psikolojik danışman yaratıcılığı teşvik programının içeriğiyle ilgili neler önermektedir?

b) Eylem planı uygulama aşaması;

3. Eylem planının uygulanma sürecinde katılımcıların ve araştırmacının yaşadığı sorunlar nelerdir?

c) Eylem planının uygulanması sonrasında değerlendirme aşaması;

4. Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

4.1. Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında bilişsel açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

4.2. Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında duygusal açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

4.3. Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında eylemsel açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

5. Eylem planının uygulanmasıyla beraber katılımcıların;

5.1. Psikolojik danışma sürecindeki psikolojik danışma öz-yeterlik algılarında nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

5.2. Psikolojik danışma sürecindeki tıkanma deneyimlerinde nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

5.3. Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonlarında nasıl bir değişim meydana gelmiştir?

6. Katılımcıların geliştirilen ve uygulanan eylem planına yönelik görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Bu araştırma, psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarını teşvik etmek üzere tasarlanan bir müdahale programının psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını açığa çıkarmadaki katkısını belirlemeye yöneliktir. Dolayısıyla araştırma, lisansüstü eğitimine hâlihazırda devam eden veya tamamlamış, aktif olarak danışan gören ve orta gelişim düzeyinde (acemilikten ustalığa geçiş aşamasında) olan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır.

2) Belirtilen özelliklere sahip psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecini deneyimlerken yaşadıkları tıkanma anlarıyla baş etmelerini kolaylaştırmak ve yaratıcılık potansiyellerini kullanabilmelerini teşvik etmek için tasarlanan müdahale programının, yaratıcılığın bilişsel, duygusal ve eylemsel bileşenlerini kapsayan üç modaliteli bir bakış açısına dayanması da araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

3) Araştırmaya katılım sağlayan psikolojik danışmanların sadece kadınlardan oluşması da bir

diğer sınırlılıktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde klinik ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar, rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programını tamamladıktan sonra aynı programda lisansüstü eğitim görmekte ve yetkili çeşitli eğitim kurumlarından psikolojik danışma eğitimleri ve süpervizyonları almayı sürdürmektedirler. Lisans sonrasındaki eğitim ve süpervizyon başvurularının ana nedeninin de, psikolojik danışmanların danışanlarına daha nitelikli bir psikolojik danışma hizmeti sunması olduğu söylenebilir. Takip ettikleri psikolojik danışma modeline hakim olan ve alanda acemi sayılamayacak bir düzeyde danışan görme deneyimine sahip olan orta gelişim seviyesindeki (acemilikten ustalığa geçiş aşamasında olan) psikolojik danışmanlar seans içerisinde birtakım tıkanmalar yaşayabilmekte ve bu tıkanmaları aşmak üzere çaba göstermek durumunda kalmaktadırlar. Karşılaşılan tıkanmaları aşmak ve danışma odasını daha verimli bir yer haline getirebilmek için yaratıcılık becerisinin kullanılması psikolojik danışmanlar için oldukça önemli bir konudur. Dolayısıyla psikolojik danışmanların yaratıcılık potansiyelerini açığa çıkarmaları noktasında destekleyici çalışmalara ihtiyaç duymaları kaçınılmaz görünmektedir. Yapılan literatür taramasında, bu ihtiyaca yönelik herhangi bir kuramın güdümünde olmayan ve yaratıcılığı deneyimsel olarak teşvik eden bir eğitim/müdahale programına rastlanmamıştır. Bu araştırmanın önemi ve özgünlüğü öncelikle bu tespite dayandırılabilir.

Eylem araştırması çerçevesinde tasarlanan programın öncesinde yapılan ihtiyaç analizi araştırmasında, ilgili alanda çalışan bir akademisyenin aktarımı da bu tespiti destekler niteliktedir.

A2: "Senin tezinin konusunun, lisansüstü programlarındaki öğrencilere kazandırılması bir ihtiyaç. Meslek programlarında geçebilir bu program. Psikolojik danışmanların yaratıcılığa ve üst düşünmeye sahip olması gerektiği söylenir. Ama spesifik olarak bunu programa aktaran hocaları bilmiyorum ve pek bir program görmedim" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

Bu araştırmanın önemi ve özgünlüğünü teyit eden bir diğer faktör ise eylem araştırması deseninin kullanmasıdır. Çeşitli veri tabanları (ProQuest Open Dissertation, EBSCO, YÖK Tez, vd.) aracılığıyla yapılan literatür taramasında, psikolojik danışma ve yaratıcılık konusu üzerine yapılan araştırmalarda fenomenoloji (Frank, 1997; Fritsch, 2009) ve tarama türü (Roberts, 2014) desenlerin kullanıldığı ve psikolojik danışman yaratıcılığı alanında dönüştürücü bir yöntem olarak eylem araştırması deseninin ulusal ve uluslararası literatürde henüz kullanılmadığı görülmüştür. Ayrıca eylem araştırması deseninin ülkemizde psikolojik danışma alanının geneli için birkaç istisna dışında (Demir, 2021; Güler, 2018; Tümlü, 2019) tercih edilen bir desen olmadığı görülmektedir. Bu nedenle, eylem araştırmasının ilk defa henüz bakir bir alan olan psikolojik danışman yaratıcılığı konusunda kullanılıyor olması da yöntemsel açıdan bir katkı sağlamaktadır. Eylem araştırması deseninin psikolojik danışman yaratıcılığı konusuna en uygun desenlerden biri olmasının sebepleri şöyle ifade edilebilir:

1) Şimdiye dek yapılan doktora tezlerinde psikolojik danışmanın seans içerisindeki yaratıcılığı konusunda sadece tespit ve değerlendirmeler yapılmış, herhangi bir program

geliştirilmesi hedeflenmemiştir. Bu araştırma eylem araştırması desenini kullanırken, birçok paydaşı (psikolojik danışmanlar, süpervizörler, akademisyenler, vd.) bu sorunsalın tespiti ve dönüştürülmesine davet ederek mevcut eksikliği giderme hedefiyle hareket etmektedir.

2) Araştırmacının, aktif olarak vaka gören bir psikolojik danışman olmasından dolayı süreçte yer alacak paydaşların ve çalışma grubunda bulunacak katılımcıların deneyimlerine aşina olması eylem araştırması desenini tercih etmeyi anlamlı kılmaktadır.

3) Psikolojik danışman yaratıcılığı, kapsamı ve özelliği itibariyle, katılımcıları araştırma sürecinin içerisine aktif bir şekilde dahil eden ve işbirliğine dayalı bir araştırma deseni olan eylem araştırmasına uygun bir alandır.

4) Eylem araştırmasının nicel ölçümlere de izin veren, karma bir doğaya sahip olması, genellenebilirlik sorunu açısından diğer birçok nitel araştırma deseniyle karşılaştırıldığında birçok avantaja sahiptir. Dolayısıyla yaratıcılığın tanımlanması, ölçülmesi ve geliştirilmesi zor bir içeriğe sahip olması nedeniyle araştırılması da zor bir kavram olması, eylem araştırmasının belirtilen özelliklerinden dolayı tercih edilmesinin nedenlerinden bir diğerini oluşturmaktadır.

5) Araştırmanın her ne kadar genelleme amacı olmasa da, formal ve formal olmayan psikolojik danışma eğitim programları ile Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans ve lisansüstü müfredatlarına katkı sunması beklenmektedir.

1.5. Araştırmanın Kapsamı

Psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik etmek üzere tasarlanan Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M)'nın kapsamı, yapılan literatür taramasına, tez çalışması öncesinde gerçekleştirilen bir ön-araştırmanın (Özcan ve Ümmet, 2023) ve tez kapsamında yapılan ihtiyaç analizinin bulgularına dayanarak yapılandırılan bilişsel, duygusal ve eylemsel modalitelerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda araştırma, eylem planını uygulamadan önce ihtiyaç analizinin yapılmasını, ardından Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M)'nın tasarlanmasını ve 18 Şubat-3 Haziran 2023 tarihleri arasında araştırmacının kurucu ortağı olduğu bir psikolojik danışmanlık merkezinde 9 kadın psikolojik danışmanın katılımıyla uygulanmasını kapsamaktadır. Çalışma, belirtilen kapsam ve sınırlar çerçevesinde eylem araştırması deseninde hazırlandığından, elde edilen bulguları genelleme beklentisinin olmadığını, bu nedenle bu kapsam ve sınırların bir sınırlılık oluşturmadığını ve tasarlanan Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M)'nın hizmet-içi ya da hizmet öncesi eğitim programlarında psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını teşvik etme noktasında bir uygulama örneği sunduğunu belirtmekte fayda vardır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlar nitel ve nicel verilerin toplanmasında yararlanılan veri toplama araçlarını içten ve kendilerini olduğu gibi yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.

1.7. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar

Yaratıcılık: Üretime götüren yeni ve uyarlanabilir düşünce ve eylemler dizisidir (Lubart, 2001).

Psikolojik Danışman Yaratıcılığı: Psikolojik danışmanın müdahalelerini etkili hale getiren, psikolojik danışmada meydana gelen tıkanmalarla baş etmeyi kolaylaştıran, teşvik edilebilir bir potansiyeldir (Heppner vd., 1989).

Psikolojik Danışmada Tıkanma: Psikolojik danışma sürecinin herhangi bir aşamasında, psikolojik danışmanın görüşmeyi sürdürürken çeşitli sebeplerle (psikolojik danışmanın yorgunluğu, danışanın getirdiği zorlayıcı gündemler, karşı-aktarım, vb.) psikolojik danışma akışından kopmasıdır (Eubanks-Carter, Muran ve Safran, 2010).

Psikolojik Danışma Öz-yeterliği: Bireyin yakın gelecekte bir danışana etkili bir şekilde psikolojik danışma yapma becerisine ilişkin inançlarıdır (Larson ve Daniels, 1998).

Eylem Araştırması: Bir kurumda çalışan yönetici, öğretmen, eğitim uzmanı gibi bizzat uygulamanın içinde olan bir uygulayıcının doğrudan kendisi ya da başka bir araştırmacı ile birlikte gerçekleştirdiği ve uygulama sürecine ilişkin sorunların ortaya çıkarılması ya da hâlihazırda ortaya çıkmış bir sorunu anlama ve çözmeye yönelik sistematik veri toplamayı ve analiz etmeyi içeren nitel bir araştırma yaklaşımıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

BASIC-Ph: Belief (İnanç), Affect (Duygu), Social (Sosyal), Imaginative (İmajinasyon), Cognitive (Bilişsel), Physiological (Fiziksel)

PAYTEP-3M: Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı

PDÖÖ: Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği

SCAMPER: Substitute (Yerine Koyma), Combine (Birleştirme), Adapt/Adjust (Uyarlama), Modify/Minify/Magnify (Değiştirme/Küçültme/Büyütme), Put to Other Uses (Başka Amaçlarla Kullanma), Eliminate (Yok Etme/Çıkarma), Reverse/Rearrange (Tersine Çevirme/Yeniden Düzenleme)

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaratıcılık Nedir?

Teknolojik ilerlemeler ve yoğun enformasyon akışı, yaşamlarımızdaki sorunları ve karmaşıklığı arttırmıştır. Bu sebeple günümüzde biyolojik evrimden çok daha hızlı ilerleyen bir kültürel evrim söz konusudur. Kültürel evrimin hızı, nesiller arasında meydana gelen değişikliklere bakılarak kolaylıkla görülebilir. Bütün bunlar, yaratıcılığın artık her zamankinden daha önemli olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni yaratıcılığın evrimsel değişimlere karşı yararlı ve etkili bir yanıt olmasıdır (Runco, 2004). Yaratıcılık, bireyin problem çözmesini kolaylaştırmaktadır. Bu sebeple çeşitli disiplinlerin yaratıcılık olgusuna duyarsız kalması mümkün değildir. Nitekim yaratıcılık son zamanlarda, sanat, eğitim, ekonomi gibi geniş bir alanı kapsar şekilde dikkate değer bir olgu haline gelmiştir (Kaufman ve Beghetto, 2009). Bu bölümde, yapılan literatür taramasına dayanarak kavramsal çerçeve, yaratıcılığın tanımına, yaratıcılığın aşamalarına, psikolojik danışma ekollerinin yaratıcılığa bakışına, çeşitli yaratıcılık türlerine ve yaratıcı sürece dair başlıklar altında ele alınmıştır.

Yaratıcılık, tek bir tanıma sığdırılamayan, analitik odağa göre farklılık gösteren ve üzerinde fikir birliğine varmanın güç olduğu bir olgudur (Dacey ve Madaus, 1969). Pek çok kişinin yaratıcılığa dair bir fikri olsa da çok az somut kanıt öne sürülebilmektedir. Her ne kadar "yaratmak" ve "yaratıcılık" sözcüklerinin gerçek tanımları yalnızca "bir şeyi meydana getirmek" ve "bir şeyi meydana getirme kapasitesinden" oluşsa da, bu terimler kullanımda genellikle çok daha fazlasını ifade eder (Rothenberg, 2014). Yaratıcılık bireyselci bir perspektiften, "dünyada ifade edilen yeni bir zihinsel bileşim"- ki görünür olmayan rüyalarımız ve yazıya dökülmemiş ya da paylaşılmamış fikirler yaratıcı değildir- olarak tanımlanırken, sosyokültürel yaklaşım yaratıcılığı "yeni ve aynı zamanda faydalı olan bir ürünün üretilmesi" olarak ifade etmektedir (Sawyer, 2006). Yaratıcılığın tanımlanması ne kadar zor bir olgu olduğu, yaratıcılıkla ilgili çalışmaları başlatıcı teorisyenlerden birisi olan Guilford (1950)'un tanımına bakarak anlaşılabilir. Yaratıcılık ona göre, yaratıcı kişilerin karakteristik özelliklerinin bir konfigürasyonudur. Dar anlamıyla yaratıcılık; tasarlamak, icat etmek, planlamak gibi yaratıcı insanların en karakteristik özelliği olan yetenekleri ifade eder. Dolayısıyla Guilford, yaratıcılığı tanımlamanın temeli olarak başarıya güvenmektedir. Ancak günümüzde bu tanımın yaratıcılığı açıklamada yetersiz kaldığı söylenebilir.

Tanımlanması zor bir olgu olduğu geniş kitleler tarafından kabul edilmekle birlikte literatürde kabul gören standart bir tanıma göre yaratıcılık, üretime götüren yeni ve uyarlanabilir düşünce ve eylemler dizisidir (Lubart, 2001). Yaratıcılık, genellikle zekaya paralel bir yapı olarak tanımlanır, ancak bilişsel ya da entelektüel işlevsellikle ve davranışla sınırlı olmaması nedeniyle zekadan farklılık gösterir. Bunun yerine motivasyon koşullarının, kişilik faktörlerinin, çevresel koşulların, şans faktörlerinin ve hatta ürünlerin karmaşık bir kompozisyonuyla ilgili olduğu iddia edilmektedir (Michalko, 1998). Yaratıcılık birden fazla unsuru içeren bir sendrom olarak kavramsallaştırılmaktadır. Nitekim mevcut literatürde yaratıcılık kavramı üç şekilde kullanılmaktadır: "bir dizi süreç" (yaratıcı düşünme), "bir kişilik özellikleri kümesi" (yaratıcı kişilik) ve "sonuçlar" (yaratıcı ürün). Dolayısıyla

yaratıcılık hem bir "neden" (yaratıcı süreçler insanların belirli bir şekilde davranmasına neden olur) hem de bir "sonuç" (kişiden ve süreçten kaynaklanan belirli bir tür ürün) olarak ele alınır. Yaratıcılığın "kişi-süreç-ürün" tanımı, son zamanlarda dördüncü bir faktör olan "baskı" kavramını (yaratıcılığı kolaylaştırabilen veya engelleyebilen çevre baskısı) içerecek şekilde genişletilmiştir (Albert ve Runco, 1989; Cropley, 2020; Mumford ve Gustafson, 1988).

Standart tanımlarda görüldüğü üzere yaratıcılık hem neden hem sonuçtur; hem özgün hem de etkili yani faydalı olmalıdır. Peki, özgünlük ve etkililik yaratıcılığın gerçekten de ayrılmaz iki özelliği midir? Hiç şüphesiz ikisi de yaratıcılığın ayrılmaz özellikleridir. Özgünlük gereklidir; genellikle yenilik olarak tanımlanır, ancak tanım ne olursa olsun, eğer bir şey olağandışı, yeni veya benzersiz değilse, sıradan veya gelenekseldir, yani orijinal değildir ve dolayısıyla yaratıcı da değildir. Özgünlük yaratıcılık için hayati önem taşır, ancak tek başına yeterli değildir. Yalnızca orijinal olan fikirler ve ürünler pekala işe yaramaz olabilir. Örneğin; orijinallik bir psikoz hastasının hezeyanlarında da bulunabilir. Rastgele bir süreç çoğunlukla yalnızca orijinal olan bir şey üretecektir. Yaratıcı olabilmek için özgün şeylerin etkili, faydalı, işlevsel olması gerekir (Runco ve Jaeger, 2012; Sternberg ve O'Hara, 2000).

Diğer taraftan, bazı güncel tartışmalar yaratıcılığın özgünlük ve etkililiği içeren standart tanımına şüpheci ve eleştirel bir şekilde yaklaşmakta, bu özelliklerin her koşulda bize yaratıcılığı vermediğini vurgulamaktadır. Örneğin özgünlük, eleştirel bir bakışla ele alınırsa, sözgelimi bilim tarihinde çok az fikrin özgün olduğu söylenebilir, çünkü bilimsel bilgi bir yönüyle yalnızca mevcut hipotezlerin test edilmesi yoluyla ilerleyebilmektedir (Popper, 2015). Aynı şekilde yaratıcılığın diğer özelliği olan etkililiğin işe yararlık anlamına geldiği akılda tutulursa, yüksek sanat eserlerinin (Vincent van Gogh'un değeri sonradan anlaşılan pek çok tablosu gibi) pek çoğu aslında pratik anlamda işe yaramaz şeylerdir; keza üreticileri yaşarken değer görmemişlerdir (Weisberg, 2015). Dolayısıyla, yaratıcılığın özgün ve faydalı fikirler üzerinden yapılan tanımı, salt dış gerçeklik değil, öznel algılar doğrultusunda değerlendirilmelidir. Zira ne özgünlük ne de etkililik gerçek anlamda ölçülemez (Corazza, 2016; Walia, 2019). Buna ek olarak; standart tanımlar genelde bir ürünü dikkate alır, ancak yaratıcılık denen şey süreçlerden oluşur. Ürün odaklı yaratıcılık tanımı, yaratıcılığı işlevselleştirmenin sıklıkla dile getirilen zorluklarına katkıda bulunmuştur. Dolayısıyla süreç olarak yaratıcılık tanımı sonuç odaklı yaratıcılık tanımından ayrıştırılmalıdır (Green vd., 2023).

2.2. Yaratıcılığın Aşamaları

Yaratıcılık, belli aşamalardan oluşan bir süreçtir. Geniş bir ilgi alanına sahip olan (filozof, akademisyen, eğitimci, teorisyen politikacı, ekonomist) ve yaratıcılıkla ilgili ilk çalışmaların başladığı tarihlerde araştırmalar yapan Graham Wallas (1926) yaratıcılığın dört aşamaya sahip olduğunu belirtmiştir. *"Hazırlık"* aşamasında bir şeylerin yolunda gitmediğinin farkına varılır. Bu aşamada bir gerilime, boşluğa, bir ihtiyaca, yani harekete geçiren kaynakları bir araya getirmeye teşvik eden bir deneyime karşı duyarlı olunur. Yaratıcı sürecin hazırlık aşaması birçok bileşeni içerir. Temel olarak, dikkatin sorunlu bir konu (ihtiyaç, arzu, zorluk

veya çözüm gerektiren belirli bir sorun) üzerinde uzmanlaşacak ve parametrelerini anlayacak kadar uzun süre yoğunlaştırılmasını gerektirir. Motivasyon, biliş ve sosyalleşme konularının tümü söz konusudur. Merak, ilgi, bilgiye erişim ve sorgulamayı harekete geçiren bazı dürtüler, yaratıcı sürecin hazırlık aşamasının parçalarıdır (Csikszentmihalyi ve Sawyer, 2014).

"Kuluçka" aşaması doğrusal değildir ve genellikle doğası gereği istemsizdir. Bu aşama serbest zihin akışı içinde gerçekleşir. Farklı bir görevle uğraş halindeyken önceki başarısız girişimlerin unutulması, göreve yeniden girişilebilmesi ve çoğu zaman çözümün bulunmasına yol açan sezgisel bir süreçtir (Sio ve Ormerod, 2011). *"Aydınlanma"*, bir "aha!" anıdır; başka bir deyişle kuluçkada olan fikrin bilinçli zihne doğru hareket ettiği zamandır. *"Doğrulama"* ise analitik bir aşamadır, yani ortaya çıkan fikirlerin doğru ya da değerli olup olmadığının sorgulandığı, çaba gerektiren bir süreçtir (Wallas, 1926). Bu klasik görüşe, zaman içinde bazı revizyonlar yapılmıştır. Örneğin; Cropley ve Cropley (2012) kuluçka aşamasını etkinleşme (activation) ve üretme (generation) olarak ikiye ayırmıştır. Sadler-Smith (2016) ise; Wallas'ın modeline "içgörü" (intimation) isminde beşinci bir aşamayı entegre etmiştir. İçgörü, bilinçli ve bilinçsiz düzeyler arasındaki bilinç düzeyinde işleyen bir "çağrışım treni" olarak tanımlanmaktadır. Bütün bu anlatılanlardan yola çıkarak yaratıcılığın; doğrusal olmayan, birbiri içerisine geçmiş, farklı sıralamalarla gerçekleşebilen, düzensiz aşamalardan oluşan, benzersiz bir süreç olduğu söylenebilir.

2.3. Yaratıcılık Türleri ve Yaratıcı Süreç

Yaratıcılıkla ilgili akla gelebilecek sorulardan biri, yaratıcılığı ortaya koydukları ürünlerle dünyaca tanınmış kişilerin gerçekleştirdiği nadir bir olgu olarak değerlendirmenin doğru olup olmadığıdır. Kaufman ve Beghetto (2009) tarafından öne sürülen Dört-Y yaratıcılık modeli, bu soruya yanıt verebilecek bir açıklama içermektedir. Kaufman ve Beghetto (2009), yaratıcılığın dört türünden bahseder. Bunlar; büyük sanatçılar ya da bilim insanları tarafından sergilenen "Büyük-Y" (Big-C) yani seçkin yaratıcılık; henüz seçkin bir statüye ulaşmamış profesyonel düzeydeki yaratıcıların yaratıcılığı "Pro-Y", günlük aktiviteler ve deneyimlerle ilgili yaratıcılığı temsil eden "Küçük-Y" (Little-C) ve kişinin öğrenme süreçleri ve deneyimler esnasında karşılaştığı kişisel olarak anlamlı içgörüleri içeren "Mini-Y" olarak sıralanabilir. Mini-Y, yaratıcılığın daha sonraki ifade düzeylerinin doğuşuna hizmet eden gelişimsel bir yaratıcılık türüdür. Pro-Y ve Büyük-Y'ye erişme ihtimali yalnızca bir alanda mümkündür. Buna karşın, Küçük-Y ve Mini-Y'ye erişmek birkaç alanda mümkün olabilmektedir. Böylece Dört-Y modeli, yaratıcılığın sadece ses getiren ürünleriyle tanınmış büyük yaratıcılarda değil, potansiyel olarak herkeste mevcut olduğunu ve istendiği takdirde harekete geçirilebileceğini ve bir ürüne dönüştürülebileceğini göstermektedir.

Dört-Y modeli dışında yaratıcılığın türlerinden bahseden ve önemli bir yaratıcılık araştırmacısı olan Torrance (1988) ise yaratıcılığı; kesin tanımlamalara meydan okuyan, çok yönlü bir olgu olarak tanımlamış ve kapsamlı bir yaratıcılık araştırmasına rehberlik etmesi için aşağıda verilen üç tanımı kullanmıştır:

a) Araştırma yaratıcılığı: Yaratıcılık bu tanıma göre bir süreç olgusudur ve sürece başarılı bir şekilde dahil olmak için insanın nasıl biri olması gerektiği, hangi ortamların bunu

kolaylaştıracağı, sürecin başarılı bir şekilde işletilmesinin ne tür ürünler ortaya çıkaracağı gibi durumları dikkate alır. Yaratıcılığın araştırma tanımında bir şeyin eksik veya yerinde olmadığı sezilir ve gerginlik hissedilir. Gerilimi azaltmak isteyen kişi sonuç olarak araştırmaya, sorular sormaya, bazı şeyleri manipüle etmeye, tahminlerde bulunmaya başlar ve yaratıcılık açığa çıkar (Torrance, 1965).

b) Sanatsal yaratıcılık: İçgörüler keşfedilmeye başlandığında oluşan bazı "aha" anlarında ortaya çıkan yaratıcılıktır. Analoji kuran zihinde oluşan içgörülerin kelimelere veya çizime dönüşmesidir.

c) Sağkalım yaratıcılığı: Zorlayıcı çevresel koşullar altında yaşamda kalmak adına kullanılan yaratıcılıktır. Sağkalım yaratıcılığı teşvik edilmediğinde açığa çıkmaz. Yaratıcı bir çözümün unsurları öğretilebilir, ancak yaratıcılığın kendisinin keşfedilmesi ve disipline edilmesi gerekir. Bu nedenle, sağkalım yaratıcılığının önemli bir kısmı, kendini keşfetme, öz-disiplin ve hayal gücünü kullanmayı içermektedir (Torrance, 1988).

Hangi yaratıcılık türünü icra ettiği fark etmeksizin yaratıcı kişiler, içinde bulundukları etkinlikle, yaratıcı olmayanlara göre daha farklı bir bağ geliştirirler; yaratıcı bir anı deneyimleyen kişi, kapasitesinin genişlediğini hissederken keşif unsuru içeren yeni, bazen de riskli ve zor bir etkinlik içindedir. Csikszentmihalyi (1997) yaratıcı kişinin etkinliğiyle kurduğu bağı şöyle özetlemiştir: 1) yolun her adımında net hedefler vardır, 2) eyleme anlık olarak yanıt verilir, 3) beceri ve yaşanan zorluklar arasında uyumlu bir denge vardır, 4) eylem ve farkındalık birleştirilir, 5) dikkat dağıtıcı şeyler bilinçten uzaklaştırılır, 6) başarısızlık endişesi yoktur, 7) öz-bilinç ortadan kalkar, 8) zaman duygusu bozulur, 9) etkinlik, fayda beklenmeden, ototelik olarak icra edilir.

Zihinleri kurcalayan bir diğer soru da yaratıcılığın nasıl bir süreç olduğuyla ilgilidir. Rollo May (2010)'e göre teknolojik bir soruna yaratıcı bir çözüm üretme süreci ile kişinin acil bir yaşam sorununa çözüm üretme süreci aynıdır. May, yaratıcı süreçte açığa çıkan yeni içgörülerin salt farkındalık içermediğini; aynı zamanda bu sürecin bir mücadele olduğunu söyler. Yeni fikir, algı veya içgörü her zaman kaygı, korku, suçluluk, sevinç ve tatmin gibi güçlü duygularla doğmaktadır. Kişisel, sanatsal veya bilimsel alandaki keşifler "benlik-dünya" ilişkilerini sarsar ve stres yaratır. Bu stres aynı zamanda gelişim ve entegrasyon için gereklidir. Sözgelimi bir bilim insanı yeni bir ilkeyi ve uygulamayı keşfettiğinde, genellikle korku, suçluluk ve kaygı ortaya çıkar, çünkü bu keşif diğer kişilerin fikir ve faaliyetlerini tehdit eder. Yaratıcılık buradan anlaşıldığı üzere zorlayıcı ama geliştirici bir süreçtir.

Yaratıcılığın ne olduğuna, aşamalarına, türlerine ve yaratıcı sürece dair açıklamalara yer verilen bu bölümden sonra yaratıcılığın psikolojik danışma ekolleri bağlamında nasıl ele alındığına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

2.4. Psikolojik Danışma Ekolleri ve Yaratıcılık

Yaratıcılık, daha önce de belirtildiği gibi psikolojik danışma alanında ihmal edilen bir olgu olması nedeniyle bir zamanlar psikolojinin "yetim kalmış" konularından birisi olarak tanımlanmıştır (Sternberg ve Lubart, 1994). Halen psikolojik danışma mesleki eğitimlerinde

yaratıcılığa çok az odaklanılmaktadır. Yaratıcı sanat terapisi üzerine yapılan araştırmaların sayısı her geçen gün artarken, psikolojik danışmada içsel yaratıcılık üzerine yapılan çalışmalar henüz sınırlı sayıdadır. Bunun nedeninin değişime karşı genel bir dirençle alakalı olduğu söylenebilir. İnsanlar bildiklerini düşündükleri şeylere meydan okuyan yeni fikirleri tehdit edici bulabilmektedir. Nitekim psikolojik danışmada yaratıcılık bazı kuralları esnetmeyi gerektirdiğinden, yaratıcı eylemlerin sıklıkla iktidarda olanların inşa ettiği yapılara karşı çıkması ve onlara direnmesi kabul edilmez olabilmektedir. Yaratıcılığın doğuştan gelen bir özellik olduğuna dair kültürel olarak iyi bilinen bir efsane vardır, ancak yaratıcılığa özellikle psikolojik danışma alanında isteyen herkes erişebilir. Bu bölüm, daha önce bahsedilen mevcut ve yaygın kanının tam tersine, temel psikolojik danışma ekollerinin yaratıcılık olgusuyla tarihsel olarak nasıl zengin bir ilişki içinde olduğunu göstermeyi amaçlamaktadır.

Psikolojik danışma alanında yaratıcılığa ilişkin ilk ciddi araştırmalar yirminci yüzyılın başında başlamıştır, ancak daha derin fikirler 1900'lerin ortalarına kadar popülerlik kazanmamıştır. Durumun çok genel bir fotoğrafını çekerek başlamak gerekirse, davranışçılık ve psikanaliz gibi ana ekollerin geliştirildiği ilk yıllarda, davranışçı B. F. Skinner bir kurgu romanı yazmış, Freud ve Jung da yaratıcılık konusuna ağırlık vermişlerdir. Bu zaman dilimi içerisinde gestalt teorisi şekillenmeye başlamış ve bu teori içerisinde yaratıcılığın psikolojisine ilişkin fikirler genişletilmiştir. Yaratıcılığı inceleme fikrinin psikolojik danışmada daha fazla kabul gördüğü dönemde (1950'lerden günümüze) gelişimsel, bilişsel, pozitif ve hümanist psikolojiler gibi bir dizi ekol ortaya çıkmıştır (Kaufman, 2016).

Psikolojik danışma tarihindeki ilk kuram olan davranışçılık, yaratıcılık ile en az bağlantısı olan ekoldür. Davranışçılar insanın bir iç dünyası olduğuna inanmışlardır ve çoğunlukla laboratuar koşullarında hayvan deneyleri yapmışlar ve neredeyse her zaman basit tepkilerin pekiştirilmesini içeren öğrenme durumlarını ve açık davranışların ampirik olarak incelenmesini vurgulamışlardır. Yaratıcılık bu tür bir yaklaşıma pek de uygun görünen bir olgu değildir (Simonton, 2001).

Psikanalizi geliştirmesiyle modern psikolojik danışmanın kurucularından kabul edilen Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung, aynı zamanda psikolojik danışmada yaratıcılığın ve sanat terapisinin de atalarıdır. Freud'un aktif bilinçdışına ilişkin güçlü tanımı ve yirminci yüzyılda entelektüel düşünceye hakim olan kişilik teorisi psikolojik danışmada yaratıcılıktan bahsetmeye bir başlangıç sağlamıştır. Estetik yaratıcılığın kaynakları olarak sanatçıların yaşam öykülerine olan hayranlığı, rüya imgelerinin bilinçdışından gelen önemli mesajlar olduğunu kabul etmesi ve hatta yaratıcılık ile delilik arasındaki bağlantıya dair fikirleri, psikolojik ve psikanalitik süreçleri görsel sanata bağlamaya hizmet etmiştir (Junge, 2015). Ancak Freud rüya tasvirlerinin önemini açıkça kabul etmiş olsa da hastalarından hiçbir zaman rüyalarını çizmelerini istememiş; bunu Jung yapmıştır. Freud (1983) *Yaratıcı Yazarlar ve Gündüz Düşleri* makalesinde edebi eserlerin kökeni ve doğasına ilişkin bir teorik çabaya girişir ve bu eserlerin bizi neden bu kadar güçlü etkilediğinin nedenlerini anlamaya çalışır. Çocukluk oyunlarından fantezilere, rüyalara ve sanat eserlerine kadar Freud ortak bir unsur tespit eder: insanın mevcut ve çoğu zaman tatmin edici olmayan, nahoş gerçeklik dünyasını değiştirme arzusu. Yaratıcı zihinsel etkinlik, tatmin edilmemiş arzuların tatmin edileceği bir

durum icat etmeye yönelir. Sanatçı yüksek sesle ve herkesin önünde rüya görür. Yaratıcılık görüldüğü üzere psikanaliz-edebiyat bağlamında, yetersiz bulunan gerçeğin yerine yeni bir gerçeklik yaratma arzusu tanımıyla, psikolojik danışma'nın en baştan beri dikkate aldığı çekirdek bir kavram olagelmiştir.

Analitik psikolojiyi geliştiren Jung, yaratıcılığı, alışılmadık ve kapsamlı bir bakış açısıyla tartışmış; yaratıcı içgüdüyü, açlık, cinsellik, hareket ve düşünme içgüdüsüyle birlikte beş önemli içgüdüsel faktör grubundan biri olarak sınıflandırmıştır. Bu beş grup arasında açlık ve cinsellik, kendini korumaya hizmet eden temel dürtülerdir; hareket ve düşünme içgüdüleri ise bedenimizdeki ve zihnimizdeki doğal eğilimimize hitap eder. Yaratıcılık başlı başına bir içgüdü kategorisi olarak insan ruhsallığının önemli bir parçasıdır (Jung, 1936). Jung'un yaratıcılığı ayrı bir kategori olarak düşünmesi yaratıcılığın ne tamamen homo sapiens'in hayvansal doğasından miras kalması ne de yalnızca entelektüel evrenimizde mevcut olduğu anlamına gelir. Yani yaratıcılık ne fiziksel ne de ruhsaldır; büyük olasılıkla her ikisinden de parçalar içermektedir (Chen ve Ling, 2010). Yaratıcılık Jung'un zıtlıklar teorisi üzerinden ele alındığında ise sınırlı bilinç ile sınırsız bilinçdışının çarpıştığı bilinmeyene iniştir. Kendi çelişkileriyle harekete geçen bu "yolculuk", yani yaratıcılık, kişisel gelişimin ve tüm yaratıcı değişimlerin potasıdır (Rosen, 2016). Nitekim bilinçdışı içeriklerin kendiliğinden etkinleşmesi yoluyla, o ana dek hiç dikkat çekmeyen yeni ilgi alanları ve eğilimler ortaya çıkar. Böyle bir değişikliğin kuluçka döneminde sıklıkla bilinçli enerji kaybı gözlemlenir ve bu en açık şekilde belirli psikozların başlangıcından ve yaratıcı çalışmadan önce gelen bir dinginlik halidir. (Jung, 1985). Jung, görüldüğü üzere, yaratıcı sürecin çeşitli durumlarını analitik psikolojinin olanakları üzerinden detaylıca tanımlamıştır.

Psikanalizin geliştirildiği ve yükselişe geçtiği yirminci yüzyılın ilk çeyreğinin ortalarında Rumen-Amerikalı psikiyatr Jacob Levy Moreno, dramatik eylem yoluyla icra edilen bir psikoterapi yöntemi olarak tanımladığı psikodramayı geliştirmiştir. Moreno özgünlüğe ve yaratıcılığa sahip bir adamdır ve yaratıcı sürece ömür boyu ilgi duymuştur. Henüz dört yaşında, bir oyun esnasında Tanrı rolünü oynarken sandalyeden düşen Moreno'da Tanrı arayışı, kişinin dışa dönüklüğüyle harekete geçirilir. *Words of the Father* (1971) kitabında Moreno, Tanrı'nın bazı dini metinlerde anlatıldığı gibi yaratıp geri çekilen bir varlık olmadığını, her an yaratım halinde olduğunu, her insanın da yaratıcılık kapasitesiyle Tanrı'nın yaratımına katılan bir güce sahip olduğunu söylemiştir. (Scategni, 2005). Moreno'nun yaratıcılık kavramı, "yaratılma potansiyeli" olarak anlaşılabilir. Klasik fizikte kabul gören teoriye göre evrendeki her şey ilk anda, yani Büyük Patlama'da mevcuttur ve o zamandan beri ortaya çıkmaya devam etmiştir. Yıldızlar, gezegenler, kara delikler, dünya, bitki ve hayvan yaşamı, insan ve insanın yarattığı tüm icatlar, bilimler, felsefeler ve teoriler, kendi zaman ve mekanlarında ortaya çıkmıştır (Nolte, 2018). Psikodrama, grup düzeyinde etkili olan bir psikolojik danışma ekolü olarak yaratıcılıkla çok güçlü bağlara sahiptir.

Buraya dek aktarılan ekollerden sonra psikolojik danışma ekollerinin yaratıcılıkla kurduğu zengin ilişkiye örnek olarak gestalt terapi verilebilir. Varoluşçuluk, fenomenoloji ve psikodramadan etkilenen Fritz Perls tiyatroyu çok sevmekte, eşi ve meslektaşı Laura ise psikolog ve psikoterapist kimliğinden önce kendisini müzisyen ve yazar olarak görmektedir.

Bir psikoterapistin çalışmasının varoluşsal-fenomenolojik, deneyimsel ve deneysel olduğu önermesinden yola çıkan Laura, terapistin kişisel ve mesleki deneyimsel geçmişine bağlı olarak çok çeşitli yaratıcı tekniklerin uygulanmasını teşvik etmiştir. Gestalt terapisinde yaratıcılık, kendini ifade etmenin ötesine geçmek ve terapötik ilişki içindeki üretken değişimin dinamiklerine girmek anlamına gelir. Yaratıcı ifade ve değişim, kalıplaşmış tekniklerin aksine, danışanın benzersizliğini hesaba katar ve aynı zamanda psikolojik danışmanın yaratıcı bir şekilde hareket etmesini gerektirir (Amendt-Lyon, 2001; Perls, Hefferline ve Goodman, 1951). Yaratıcılık, tanıdık olanı yeni ve yararlı bir şeye dönüştürmeyi amaçlayan, estetik olarak kendini ifade etme ve kişinin kendine özgü tarzı anlamında "iyi gestalti" arayan bir süreçtir. Gestaltçiler, yaratıcı düşünme ve problem çözmeyi algı ve içgörünün işlevleri olarak görmüşlerdir. İçgörü oluşturma, üretken düşünme ve işlevsel sabitlik üzerine yapılan çalışmalar gibi problem çözme ve yaratıcılık alanındaki birçok atılım gestalt düşünce okulundan gelmiştir (Kiran, 2020).

Özgürlük, seçim, anlam, zamanlılık, suçluluk, ölüm, kaygı gibi temaları dikkate alan varoluşçu psikolojik danışmada (Arnold-Baker ve Van Deurzen, 2007) yaratıcılık da temel konulardan birisidir. Varoluşçu psikolojik danışmanın temsilcilerinden Amerikalı psikolog Rollo May'in temel araştırma konularından birisi yaratıcılık olmuştur. May (2010) yaratıcılığın yalnızca sanatçılara ve dahilere ait olduğu yönündeki geleneksel düşünceye meydan okuyarak yaratıcılık alanının derinliklerine inmiştir. Ona göre yaratıcılık, insan olmanın doğasında yatan bir potansiyel, her birimizin içinde var olan temel bir güçtür. İster resim, ister yazı, ister bilim, hatta ebeveynlik şeklinde tezahür etsin; yaratıcılık, hayatlarımıza anlam ve amaç veren, sıradan olanı aşmamıza, yüce olana dokunmamıza ve kendimizde merkezlenmemize izin veren bir şeydir. Ayrıca May'e göre yaratıcılık sınırsızlık değildir; yaratıcılık, sınırlar gerektirir. Çünkü yaratıcı edim, insanı sınırlayan şeyle birlikte ve ona karşı ortaya çıkar. Yalom (1999) yaratıcı bir hayatın anlamlı da olduğunu öne sürer. Yenilik, güzellik ve uyumla harmanlanmış bir şey yaratmak, anlamsızlık hissine karşı güçlü bir panzehirdir. Yaratım kendisini doğrular ve "ne için?" sorusuna meydan okur.

Davranışçılık ve psikanalize tepki olarak ortaya çıkan hümanist psikoloji de yaratıcılıkla sıkı sıkıya bağ kuran bir yapıya sahiptir. Hareketin savunucuları, sağlıklı insanları davranışçıların incelediği hayvanlardan ve psikanalistlerin analiz ettiği nevrotik insanlardan ayıran şeyin ne olduğuna daha fazla vurgu yapmışlar ve yaratıcılığın önemli bir bireysel değer olduğuna karar vermişlerdir. Nitekim Maslow (2001), ilk zamanlarında yaratıcılığın, alanında uzman olan kişilere has bir ayrıcalık olduğunu düşünerek yanıldığını, yaratıcılığın en sıradan sayılabilecek kişide de pekala mevcut olabileceğini aktarır. Yaratıcılık salt ürün vermekle değil, niteliksel bir yaklaşım üzerinden insani süreçler ve tavırların bütünüyle yani kişilikle ilgilidir. Maslow buradan hareketle "özel yetenek yaratıcılığı" ile "kendini gerçekleştiren yaratıcılık" arasında önemli bir ayrım yapar. Kendini gerçekleştiren kişi, kendiliğinden ve etkili bir gerçeklik algısı içinde olan, güzeli ve yüceyi takdir edebilen, özerk ve bağımsız, kendini, başkalarını ve doğayı kabul eden, kişisel olanlardan ziyade sosyal ve evrensel sorunlara odaklanabilen ve en önemlisi de yaratıcı biridir (Maslow, 1959). Bir diğer önemli kuramcı olan Rogers'ın bireyi gördüğü felsefi perspektifte ve danışan odaklı psikolojik

danışmasında yaratıcılık kilit öneme sahiptir. Rogers (2021)'a göre yaratıcı süreç, bireyin benzersizliğinden kaynağını alan, diğer yandan ise yaşamdaki olaylardan ve koşullardan doğan yeni bir ürünün eyleme dönüştürülmesidir. Yaratıcılığın kaynağı ile psikolojik danışmadaki iyileştirici güç paraleldir. Bir başka deyişle; insanın kendisini gerçek kılmaya, sahip olduğu potansiyellerinin ta kendisi haline gelmeye yönelmesidir. Rogers yaratıcı kişinin deneyime açık, içsel bir değerlendirme merkezine sahip, unsur ve kavramlarla oynayabilme becerisi olan biri olduğunu aktarır.

Günümüzde etkisin halen koruyan bilişsel bilimler ve bilişsel psikolojik danışmanın yaratıcılıkla açık bir ilişkisi mevcuttur. Son dönemin bilişsel psikolojisindeki en önemli olaylardan biri yaratıcı biliş yaklaşımının ortaya çıkışıdır. Buna göre yaratıcılık, sıradan bilişsel süreçlerin uygulanmasından kaynaklanan zihinsel bir olgudur; tıpkı laboratuar deneylerinin insan bilişiyle ilgili muazzam içgörüler sağlaması gibi, aynı metodoloji yaratıcı düşünce çalışmalarına da uygulanabilir. Yaratıcı fikirlerin ortaya çıkma anında görsel imgelerin nasıl işlev görebileceğini gösteren deneysel çalışmalar özellikle dikkat çekicidir. Yaratıcılığın somutlaştırdığı optimal işleyiş, sıradan bilişsel süreçleri gerektirir ve dolayısıyla yaratıcı düşünceye hemen hemen herkes erişebilir (Finke, Ward ve Smith, 1992). Bilişsel terapinin kurucu ismi Aaron Beck, ilk dönemlerinde takipçisi olduğu psikanalitik psikoterapi geleneğinden, bir seansta hastasının duygularını bilinçdışı süreçler bağlamında yorumlamayıp fenomenolojik tutum sayesinde yaratıcı bir an deneyimleyerek kopabilmiş ve kendi kuramını yapılandırabilmiştir (Beck, 2008; Dinç, 2012). Her ne kadar daha sonra yapılandırılmış bir kurama doğru ilerlese de Beck'in bilişsel terapiyi keşfettiği anın yaratıcı bir an olması kayda değer sayılmalıdır.

Günümüzde çeşitli ekollere ayrılmış postmodern terapiler, tıbbi bakış açısından uzakta bir çatı sunmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışma bir "tedavi" değil, danışanların kendi kaynaklarına ve yaratıcılıklarına erişmelerine, çözümler üretmelerine ve hayatlarını olmasını istediklerine daha yakın hale getirmelerine yardımcı olmaktır (Anderson, 2006; Tarragona, 2008). Sözgelimi postmodern terapi ekollerinden biri olan pozitif psikolojik danışma, psikopatoloji odaklı ekollerin, danışanların olumlu kaynaklarını ve yaratıcılığını gölgeleme tehlikesi yarattığı durumlarda vazgeçilmezdir. Pozitif psikoloji, pozitif öznel deneyime ve bireyin yaratıcı potansiyeline odaklanarak psikolojik danışmanın bakış açısını genişletmeyi amaçlamaktadır. Olumlu bireysel özelliklerin ve olumlu sosyal aktivitelerin pekiştirilmesi yaşam kalitesini artırır ve patolojik gelişmeleri önler. Geleceğe yönelik olma, cesaret, maneviyat, sorumluluk, azim, bilgelik ve yaratıcılık olumsuz dürtülerin üstesinden gelmeye yardımcı olan olumlu kaynaklar olarak kabul edilebilir. Pozitif psikoloji, mutluluğu ve yaratıcı öz-düzenlemeyi sağlayan faktörleri belirlemeye çalışır ve yaratıcılığın sağlığı nasıl güçlendirdiğini gösterir (Holm-Hadulla, 2020).

Tüm bu anlatılanlara dayanarak aşağıdaki çıkarımlara gidilebilir:

• Yaratıcılık hemen hemen tüm psikolojik danışma ekollerinde değişen düzeylerde etkili bir kavram olmuştur.

• Psikolojik danışma kuramlarını geliştiren öncülerin kişilik yapıları ve ilgileri yaratıcı

özellikler barındırmaktadır.

• Geçmişten günümüzdeki çağdaş psikolojik danışma ekollerine doğru yaratıcılık daha değerli bir hale gelmiştir.

• Yaratıcılığın tanım ve boyutları, psikolojik danışma sürecinin temel amacıyla örtüşmektedir.

Sonuç olarak; psikolojik danışma ve yaratıcılığın birbirlerine düşünüldüğünden daha yakın olduğu söylenebilir.

2.5. Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Etmek

Psikolojik danışma yarı bilimsel, yarı sanatsal bir ruh sağlığı hizmetidir (Young ve Heller, 2000). Her ne kadar belirlenmiş birtakım standart normları mevcut olsa da, psikolojik danışmanlar, takip ettikleri ekol ve yönelim fark etmeksizin her seansta etik sınırlar dahilinde, "önce zarar vermeme" ilkesini gözeterek, danışanlarının "öngörülemeyen yaşantılarıyla" çalışırlar. Bir psikolojik danışma seansı, bir bakıma belirsiz olanın, kaosun anlamlandırılmaya ve onarılmaya çalışıldığı bir zaman dilimidir. Dramatik bir ifadeyle, kendisinden bir "kaos uzmanı" olması beklenen özellikle acemi ve orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanların bu kaosu el çabukluğuyla sindirmesi ve kosmosa, yani anlama ve onarıma dönüştürmesi her zaman pek mümkün görünmemektedir ki yaratıcılık tam da burada kaçınılmaz bir ihtiyaç halini almaktadır. Psikolojik danışmanın davranışı, yaratıcılığını nasıl kullandığına bağlı olarak bir bilim insanı ile sanatçının davranışı arasında gidip gelir. Bu doğrultuda bu bölüm psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilmesinin temellendirmesini yapmayı amaçlamaktadır.

Psikolojik danışma yaratıcı bir çalışmadır, çünkü danışanlar ve psikolojik danışmanlar işbirliği içerisinde yeni planlar, yeni bakış açıları, yenilikçi davranışlar ve yeni yaşamlar yaratmak için çalışırlar. Psikolojik danışman yaratıcılığı, psikolojik danışmanın müdahalelerini etkili hale getiren, psikolojik danışmada meydana gelen tıkanmalarla baş etmesini kolaylaştıran, teşvik edilebilir bir olgudur. Yaratıcılık, psikolojik danışmada en az üç şekilde önemli bir rol oynar: a) danışan için, b) psikolojik danışman için, c) psikolojik danışma süreci için (Holm-Hadulla ve Hofmann, 2012). En temel düzeyde yaratıcılık, psikolojik danışmanları geliştirirken danışanlara hayatlarının değişebileceği ve daha iyi olabileceği umudunu sağlar ve bir yandan da psikolojik danışma sürecini besler. Daha geleneksel psikolojik danışma yaklaşımlarıyla karşılaştırıldığında, psikolojik danışmada yaratıcılığın kullanılması, hem psikolojik danışmanlara hem de danışanlara düşünce ve duyguları bilince çıkarmak ve dönüştürmek için farklı fırsatlar sağlayan bir güç olarak tanımlanmaktadır (Gladding, 2011a). Daha önce bahsedilen üç bağlamı içerecek şekilde psikolojik danışmada yaratıcılığın çok çeşitli işlevleri vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

a) Özgünlüğü geliştirir: Yaratıcılık, bayağı taklitten ziyade ilham veren varlığı teşvik eder. Yeni, alışılmadık ve benzersiz bir şey geliştirme sürecini kapsar. Sadece "yeni olmak için yeni" değildir; aynı zamanda hem mevcut koşullara uyar hem de onları özgürleştirmeye yardımcı olur. Yaratıcılığın açığa çıktığı bir psikolojik danışma seansında psikolojik danışman

danışanı, kopyalanmış şablonların üzerinde uygulanacağı bir denek değil; özgünlüğüne saygı gösterilmesi gereken biricik bir birey olarak algılar. Bu bakış açısıyla, yaratıcı psikolojik danışman özgün, benzersiz bir şey yaratmaya, oluşturmaya, inşa etmeye, biçimlendirmeye, ebeveyn olmaya, doğurmaya, büyütmeye, ortaya çıkarmaya ve hayata geçirmeye hazırdır.

b) Cesareti arttırır: Beyin; güvenliği sürprizle, rutini bilinmeyenle takas ettiğinde maksimum yaratıcılığa ulaşır. Ancak bu zihinsel sıçramanın bedeli, risk alma cesareti göstermektir (Brandt ve Eagleman, 2017). Yaratıcı psikolojik danışma, hem danışanları hem de psikolojik danışmanları daha canlı olmaya ve mevcut etkileşimlerine daha cesurca yanıt vermeye teşvik eder (Keeney, 2010). Psikolojik danışmada cesaret aracılığıyla danışanın dile getirilmemiş duyguları yansıtılır, bazen bir tutarsızlık tespit edilir veya bazen de bu tutarsızlığa meydan okunur. Psikolojik danışma seanslarında riskin her zaman mevcut olduğu göz önüne alındığında, psikolojik danışmanların bu olguya aşina olmaları ve "riskli davranışlar" ile "uygun riskler" arasında ayrım yapmayı öğrenmeleri ve yaratıcılıktan hız alarak bu risklere yönelik cesaret geliştirmeleri kaçınılmazdır (Lawrence, Foster ve Tieso, 2015). Cesaret, özellikle derin bir düzeyde çalışırken fazla düşünen, ketlenmiş psikolojik danışmanların ve danışanların tutsak kalmış duygularını ve yeni içgörülerini çok hızlı bir şekilde yüzeye çıkarmalarına yardımcı olur. Böylece aşırı düşünme ve aşırı analiz süreci atlanır ve temel duygu, düşünce ve davranışlarla çalışmaya yardımcı olur. Öyleyse yaratıcılık, danışanların tercihlerini önceler ve onları çalışmanın merkezine yerleştirerek danışanın deneyimine ifade, hareket, ses, şekil, sembol, metafor ve renk katar (Sharpe, 2022). Sonuç olarak yaratıcılık, psikolojik danışmayı daha sanatsal bir yer haline getirerek hem psikolojik danışman hem de danışan için dünyayı dışarıya ve içeriye doğru genişletir. Bölümün başında vurgulanan psikolojik danışma sürecinin sanatsal yönü bu genişlemeye izin verir ve hatta onu teşvik eder (Gladding, 2011a).

c) Belirsizliğe toleransı arttırır: Psikolojik danışma süreci doğası gereği belirsizliğin yeridir; danışan her türlü gündemle gelebilir ve bu gündemler karmaşık ve etik açıdan paradoksal olabilir. Bu sebeple yaratıcılık, özellikle acemi psikolojik danışmanların, bilinmeyene ilişkin hissettiği endişeyle baş etmesi açısından kritiktir. Belirsizliğe karşı daha fazla toleransa sahip psikolojik danışmanlar, danışanların hayatlarındaki değişiklikleri gerçekleştirmelerine yardımcı olurken ortaya çıkan belirsizliklerle başa çıkma konusunda daha iyi donanıma sahip olmakla kalmayıp aynı zamanda etik belirsizlikle karakterize durumlarda daha rahat hareket edebilmektedirler (Skovholt & Rønnestad, 2003).

d) Problem çözme becerisini teşvik eder: Danışanlar psikolojik danışmaya çeşitli sorunlarla gelirler. Yaratıcılık danışanın sorunlarının ele alınmasında önemli adımlar sunar: a) olguların araştırılması (gerçeklerin ve deneyimlerin incelenmesi), b) problemin bulunması (problemin üzerinden geçilmesi ve olasılıklar hakkında düşünülmesi), c) fikir bulma (çeşitli seçenekler, alternatifler, yaklaşımlar, yöntemler, vb. araştırmak), d) çözüm bulma (fikirleri farklı bakış açılarından analiz etmek) ve e) onaylama (uygulama için bir plan geliştirmek; çözümleri daha etkili ve güçlü kılmak). Bu adımların her birinde yaratıcı süreçler aktiftir. Örneğin; problemin bulunma aşamasında akıcılık, özgünlük, esneklik; çözüm bulma aşamasında sentez, detaylandırma ve değerlendirme; onaylama aşamasında ise sentez, özgünlük, esneklik,

değerlendirme yaratıcılık becerileri kullanılmaktadır (Vidal, 2004). Görüldüğü üzere, psikolojik danışma sürecinde yaratıcılık; soruna, sorunun boyutuna veya karmaşıklığına ve aşamasına bağlı olarak, psikolojik danışmanın problem çözme becerisinin desteklenmesinde önemli bir role sahiptir. Psikolojik danışmada psikolojik danışmanın yaratıcılıktan hız alan etkili problem çözme becerisi danışana da model oluşturabilmektedir. Yaratıcılığını kullanabilmesi için teşvik edilen danışan, çizgilerin dışına çıkabilme ve sorunlara alışıldık kalıpları askıya alarak yaklaşma cesareti bulabilmektedir (Kottler ve Hecker, 2022).

2.6. Psikolojik Danışmada Tıkanma ve Yaratıcılık

Hecker ve Kottler (2002) çoğu psikolojik danışmanın kendi yaratıcılıklarından faydalanmak ve bunu danışanlarıyla birlikte kullanmak üzere eğitilmediğini, ancak yaratıcılığın öğrenilebilen, teşvik edilebilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğunu belirterek yaratıcılığın teşvik edilme gerekliliğine dair şu üç varsayım öne sürmüştür: a) yaratıcılık yaratıcılığı doğurur, b) psikolojik danışmanların çoğu, en azından bazı danışanlarla psikolojik danışma sürecinde kendilerini tıkanmış hissederler, c) genellikle tıkanma sorunu danışanlarla değil psikolojik danışmanın kendisiyle ilgilidir.

Çoğu zaman deneyimli ve yetkin bir psikolojik danışman, danışanın yaşadığı sorunun özünü çok fazla sorun yaşamadan ve nispeten birkaç oturumda doğru bir şekilde kavrayabilir. Bu durumlarda danışan değerlendirmesinde yaratıcı düşünce ve davranış gerekmeyebilir, çünkü geçmiş deneyimler altta yatan sorunların ne olabileceğini göstermektedir. Fakat karışık bir bilgi dizisi sunan başka danışan sorunları da vardır ve bu durumda psikolojik danışma süreci çıkmaza girebilir. Psikolojik danışmanlar genellikle bu tür durumlarda "tıkanmış" hissettiklerini, bir şeylerin "eksik" olduğunu ya da parçaların birbirine uymadığını belirtirler. Psikolojik danışmada tıkanma, psikolojik danışmanın çeşitli sebeplerle ihlal, zorluk, sapma, bozulma, ayrışma, bozukluk, kesinti, akıcı olmama durumu, başarısızlık ve çıkmaz yaşamasıdır (Eubanks-Carter vd., 2010). Genel olarak en iyi şekilde yürütülen psikolojik danışma sürecinin bile yukarıya doğru düzgün bir yol izlemediği kabul edilir. Psikolojik danışmanın zaman zaman durması muhtemeldir, hızlı değişim noktaları vardır ve bir seansta bu noktaya ulaşmak alışıldık bir durumdur. Tıkanmaların çoğu, düzenli olarak karşılaşılan küçük dalgalanmalardan farklıdır. Tıkanmanın altında yatan sebep, küçük sorunlardan ziyade terapötik karşılaşmadaki daha ciddi zorluklarla ilgilidir. Ancak bu küçük dalgalanmaların, ilgilenilmediği takdirde tıkanmaya dönüşmesi muhtemeldir (Weiner, 1982). Tıkanma yaşayan deneyimli olmayan psikolojik danışmanlar, seans içerisinde danışanla yakınlık kurma konusunda zorlanmakta, hoş karşılanmayan duygular ve arzularla karşı karşıya kalmakta, kendilerinden şüphe duyabilmekte, kendi profesyonel rollerine ilişkin sorgulamalara kapılabilmekte ve eylem kapasitesinde kayıp yaşamaktadırlar (Thériault vd., 2009; Werbart vd., 2022).

Psikolojik danışmada tıkanma yaşamanın çeşitli sebepleri vardır. Psikolojik danışman danışanı yanlış anlayabilir, danışan tarafından uyumsuz olarak algılanan bir kişiliğe sahip olabilir, danışanın rahatsız olacağı şeyler söyleyebilir ve felsefi olarak karşı olduğu fikirleri savunabilir, danışanı az ya da çok zorluyor olabilirken; danışan çerçeve ve ödevleri

beğenmeyebilir, ihmal edildiğini hissedebilir, psikolojik danışmanın yeterince konuşmadığını/yeterli geri bildirim vermediğini düşünebilir, tekrarlayıcı şekilde geç kalabilir, telefon çağrılarına ya da e-postalara cevap vermeyebilir (Sutherland, 2015).

Psikolojik danışmada tıkanma ve engelleri aşmaya çalışan deneyimli terapistler genellikle işitsel, bedensel veya görsel, vd. duyulardan bir veya birkaçı aracılığıyla gerekli olan duruma yoğun olarak odaklanabilmekte ve ilgili sorunu çözebilmektedirler (Heppner vd., 1989). Tam da burada etkin hale gelen beceri yaratıcılıktır. Çünkü yaratıcılık genellikle, bir sorun durumunda hissedilir, örtülü bilgiden üretilen bir ilham, sezgi veya içgörü ile gelir ve yararlılığa hizmet eder (Bohart, 1999). Bu sebeple psikolojik danışman yaratıcılıkla birlikte, danışanı gerçekten duyma, onun öyküsünde atlanan bir detayın inceliğine bir anlığına vakıf olma, danışanın hissetmeye cesaret edemediği bir duyguyu hissedebilme olanağına ulaşır (Greenson, 2018). Psikolojik danışman yaratıcılığı elbette sadece tıkanma anlarında ortaya çıkmaz. Bir psikolojik danışman kendisini gerçekten mutlu ve eğlenceli hissettiği durumlarda da yaratıcılığını ortaya çıkarabilir. Sorunsuz ilerleyen bir psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman, hissettiği güvenden güç alarak risk alıp yaratıcı olabilir. Ancak en çarpıcı yaratıcı anlardan bazıları, psikolojik danışmanın kendini tıkanmış ve sıkışmış hissettiği zor durumlarda ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, tıkanmaların yarattığı gerilim yaratıcılığı harekete geçirmektedir.

2.7. Psikolojik Danışma Öz-yeterliği ve Yaratıcılık

Psikolojik danışma öz-yeterliği, bireyin yakın gelecekte bir danışana etkili bir şekilde psikolojik danışma yapma becerisine ilişkin inançları olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Daniels, 1998). Larson (1998), Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisini psikolojik danışman eğitimine uygulamış ve psikolojik danışman eğitiminin Sosyal Bilişsel Modeli'ni sunmuştur. Bu model, psikolojik danışmanların becerileri ve tutumları kadar, kendilerine yönelik düşüncelerinin de önemini vurgulamaktadır. Teoriye göre, psikolojik danışma öz-yeterliği, bir psikolojik danışma oturumunda nasıl yardım edileceğini bilmek ile etkili psikolojik danışma eylemlerini fiilen yürütmek arasındaki temel mekanizmadır. Lent, Hill ve Hoffman (2003) psikolojik danışma öz-yeterliğini algılanan yeteneğin üç geniş alt alanını kapsayacak şekilde kavramsallaştırmıştır Bunlar; "temel yardım becerilerini gerçekleştirme"; "oturum görevlerini yönetme" ve "zorlu durumları müzakere etme ve sorunları sunma"dır. Öz-yeterlik, beceri gelişiminin bir yordayıcısı olmasına rağmen, psikolojik danışmanın beceri seviyesindeki değişimini açıklayan tek faktör değildir. Kaygı, gerçek performans ve denetim de gerçek beceri gelişimiyle ilgili faktörlerdir, ancak öz yeterlilik, bireyin sonuca olan inancına ve ilgili görevleri yerine getirme kapasitesine bağlı olarak bu alanların her birine ne kadar çaba harcayacağını belirler (Cashwell & Dooley, 2001).

Psikolojik danışma öz-yeterliği, psikolojik danışma yaratıcılığıyla bağlantılı bir değişkendir. Öz-yeterliği, kişinin belirli bir ortamda başarılı bir şekilde performans gösterebileceğine olan inancı olarak tanımlayan Bandura (1977), öz-yeterliğin yaratıcı performans için güçlü bir koşul olduğunu iddia etmektedir. Çünkü öz-yeterlik, bireyin düşünce ve eylemini teşvik eden motivasyonu artırmaktadır. Dolayısıyla bireysel motivasyon

iki yönü tetikler; bunlardan birincisi belirli bir davranışın seçimi, ikincisi ise seçilen türde davranışın peşinde koşmaktır (Brockhus vd., 2014). Heppner, Fitzgerald ve Jones (1989) psikolojik danışma öz-yeterliğinin, yaratıcı ve etkili bir psikolojik danışman olmanın bilgi temelli bir değişkeni olduğunu öne sürer. Buna göre, bir psikolojik danışmanın kendisine (ve aynı zamanda psikolojik danışma sürecine) ne kadar inandığı önceki psikolojik danışma deneyiminin bir fonksiyonudur ve psikolojik danışma hakkındaki bilgisiyle ilişkilidir. Bir psikolojik danışman olarak kişinin kendine olan güçlü inancı kişinin performansını azim, risk alma, katılım, performans kaygısı, kafa karışıklığı, belirsizliği tolere etme yeteneği ve elbette yaratıcılık gibi çeşitli değişkenler üzerinden etkileyecektir.

2.8. Psikolojik Danışma ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonu

Bireyler günlük yaşamda özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarına sahiptir ve bu ihtiyaçlar karşılanırsa birey yenilikçi, yaratıcı davranışlar gösterme yönünde güdülenir (Ryan ve Deci, 2000). Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu hissetmek; olasılığa dayalı düşünmeyi, bireysel kimliği keşfetmeyi, yeterlilikleri geliştirmeyi, eleştirel düşünmeyi, problem çözmeyi, içgörüyü ve sürekli değişen ortamlara esnek bir şekilde uyum sağlamayı mümkün kılmaktadır (Richards, 2007; Runco, 2010).

Yaratıcı psikolojik danışmanların sadece psikolojik danışma ile ilgili değil, aynı zamanda tatmin edici bir gündelik yaşam sürdürme konusunda da derin deneyim ve bilgileri mevcuttur. Psikolojik danışman yaratıcılığı, sadece seanslarda söz konusu olan bir şey değildir; sinema filmleri ve sanat ürünleriyle meşguliyet, seyahatler, maceralar, sohbetler, kitap okuma, vb. etkinlikler psikolojik danışmanın yaratıcılığını teşvik eden ve canlı tutan meşguliyetlerdir (Kottler ve Carlson, 2019). Nitekim Özcan ve Durmuş (2023) yaptıkları araştırmada psikolojik danışmanların günlük yaşamdaki yaratıcılıklarını sanat, edebiyat, bedensel faaliyetler, yeni deneyim girişimleri, terapiye gitmek ve oyunlar oynamakla motive ettiklerini tespit etmişlerdir.

Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonunun karşıt olgusu tükenmişliktir. Kottler (2017) yaratıcılığını kaybeden ve tükenmiş hisseden psikolojik danışmanların yaşadıkları bazı belirtileri şöyle aktarmaktadır: Sosyal ortamlarda işten bahsetmemek, mesaj ve aramalara yanıt vermemek, iptal edilen randevuya sevinmek, danışanlarla benzer sorunlardan yakınmak, sabah huzursuzluğu, ilaç ve madde alımı, insanların çaresizliklerini aşağılama, seansların durgunlaşması, resmi işleri geciktirmek, boş zamanlarda pasif aktivitelerde bulunmak ve fakirleşen sosyal yaşam. Yaratıcılık, psikolojik danışmanın günlük yaşamında bulacağı bir motivasyonla yeniden canlandırılabilir. Zira yaratıcı öz -bakım, yaratıcılık sürecinde terapötik değer sağlayıp, öz-farkındalığı artırarak ve sorunları dışsallaştırarak psikolojik danışmana yardımcı olur. Nitekim Thomas ve Morris (2017) yaratıcı özbakım için yedi bölümlü bir model önermektedir: 1) zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal açıdan besleyici faaliyetlere katılmak için tutarlı bir plan oluşturmak, 2) stresi öngörerek onarıcı bir yaşam planlamak, 3) öngörülemeyen strese karşı acil durum stratejilerinin listesini hazırlamak, 4) destek için akranlar veya meslektaşlarla düzenli olarak buluşmak, 5) psikolojik danışmana özgü mesleki, algısal ve kişisel öz-bakım zorluklarını değerlendirmek, 6) başarıları kaydetmek ve ara ara

gözden geçirmek ve 7) sağlıklı öz-bakımın temel bir unsuru olarak özşefkati keşfetmek.

Günlük yaşamda yüksek yaratıcılık motivasyonu hissetmek psikolojik danışmanların kimlik rolleri arasında geçiş yapabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Özellikle doğaçlama aktiviteler, psikolojik danışmanların günlük yaşam kurallarının ve rollerinin akışkanlığını hissedebilmelerine ve tanıdık davranışların sınırlarını deneyimlemelerine yardımcı olabilir. Psikolojik danışmanlar gündelik yaşamda yaratıcı olabilirlerse kimlik inançlarının inatçı senaryolar olmadığını ve sosyal performanslardan oluştuğunu öğrenebilirler (Gale, 2002).

2.9. Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Etmede Üç Modalite

Yaratıcılık, gerçekten bir program dahilinde teşvik edilebilir mi? Eğer teşvik edilebilirse etkili olabilir mi? Yaratıcılık müfredatlarının etkililiğine ilişkin sorulara yanıt olarak Scott, Leritz ve Mumford (2004), 70 yaratıcılık eğitimi programını inceleyen bir meta-analiz gerçekleştirmiş, yaratıcılık eğitiminin etkililiğini destekleyen güçlü kanıtlara ulaşmışlardır. Yaratıcılık eğitiminin özellikle üstün yetenekli öğrenciler ve kadınlar için daha az etki gösterdiği durumlarda bile, eğitimin hala incelenen çeşitli kriterler üzerinde oldukça büyük etkileri olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, yaratıcılık eğitimi sadece ilkokul öğrencileri veya olağandışı yetenekli kişiler için değil, farklı özelliklere sahip insanlar için de faydalı görünmektedir.

Literatür incelendiğinde, psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik etmeye yönelik geliştirilen birkaç programın mevcut olduğu görülmüştür. Robert Eberle (1971) tarafından çocuklarda yaratıcılığı teşvik eden bir program olan SCAMPER, Gladding (2011a) tarafından bireysel, çift, grup ve aile psikolojik danışmanlığı için kullanışlı hale getirilmiştir. SCAMPER'ın açılımından bahsetmek gerekirse; S (substitute), bir şeyin bir başkasının yerine ikame edilmesidir. Bir şeyi başka bir şeyle değiştirmek fikirleri tetikleyebilir ve yeni bir bakış açısı getirebilir. C (combine), iki farklı şeyin birbiriyle birleştirilmesidir. Birleştirme, çaba ve zamandan tasarruf sağlar; aynı zamanda farklı ya da daha iyi bir şeye de yol açabilir. A (adopt), uyum sağlamak anlamına gelir. Uyum, iyileşmenin ve yardımın önemli bir parçasıdır ve danışanların daha üretken olmalarına yardımcı olabilir. M (modify), bir şeyin biçimini veya niteliğini büyüterek veya küçülterek değiştirmektir. P (put something to other), bir şeyi başlangıçtaki amacı dışında başka amaçlarla kullanmaktır. Zaman, yetenek ve insanların duyguları bu kategoriye girebilir. E (eliminating), bir niteliği ortadan kaldırmak, çıkarmaktır. Son olarak R (reverse), tersine çevirmek veya yeniden düzenlemektir (Eberle, 1971). Buser, Buser, Gladding ve Wilkerson (2011), psikolojik danışma yapan ve psikolojik danışman eğitimi alan öğrencilerine SCAMPER'ı temel alarak 8 haftalık bir yaratıcılık teşvik eğitimi düzenlemiş ve katılımcıların düşünme becerilerinin geliştiğini, doğru-yanlış temelli düşünmeden çıkarak kendilerini akışa bıraktıklarını ve "yapılandırılmış" bir yaratıcılık eğitiminden fayda sağladıklarını bulgulamışlardır. Lawrence (2012) psikolojik danışma becerileri ve teknikleri dersindeki öğrencilere belirsizliğe karşı tolerans, uygun risk alma davranışları ve doğaçlama becerilerini teşvik etmeye yönelik bir program uygulayarak, yaratıcılığın temel unsurlarını bilişsel açıdan danışman eğitimi sürecine entegre etmeye çalışmıştır. Fenomenolojik desende hazırlanan araştırmada, katılımcılar psikolojik

danışmanlığı belirsizliklerle, kişisel ve ilişkisel zorluklarla dolu bir meslek olarak görmüşler ve uyum kurma, sürdürme, durumları okuma ve "anında" akıl yürütme becerisine dair farkındalık kazanmışlardır. Canel (2015), psikolojik danışman adaylarının yaratıcı düşünme becerilerini ve yaratıcı psikolojik danışma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan 11 haftalık bir programın etkililiğini test etmek için Guilford'un bilişsel yaratıcılık modelini kullanmış ve akıcılık, esneklik, orijinallik ve zenginleştirme alt boyutlarında programın, katılımcıların yaratıcılıklarını ve yaratıcı psikolojik danışma becerilerini etkilediğini bulgulamıştır.

Görüldüğü üzere, geride bahsedilen yaratıcılık teşvik programlarının tamamı sadece bilişsel boyutu esas almaktadır. Oysaki yaratıcılığın çeşitli psikolojik ve duyusal kanallar kullanılarak teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda bu ara ştırmada eylem planı olarak geliştirilen PAYTEP-3M'nin yapısı üç modaliteye dayandırılmıştır. Yaratıcılığı teşvik etmenin üç modalitesine ait detaylı bilgiler aşağıda aktarılmaktadır.

2.9.1. Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli

J. P. Guilford, II. Dünya Savaşı sırasında pilot olarak eğitilecek adayları seçmek için testler geliştiren bir psikolog olarak araştırmasına rehberlik edecek ve test ettiği çeşitli becerilerle ilgili düşünmesini organize edecek bir yaratıcılık modeli geliştirmiştir. Guilford genel olarak psikoloji alanının yaratıcılıkla ilgilenmeye başlamasını sağlayan kişi olarak kabul edilir. 1950 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nde yaptığı konuşmada yaratıcılığın doğasına ve yaratıcılıkla ilgili yayımlanmış araştırmaların azlığına dikkat çekmiş, yaratıcılığı ve diğer becerileri IQ ile ölçülen faktörlerden ayırmak için faktör analizi tekniği kullanmayı hedeflediğini aktarmıştır (Barlow, 2000). Guilford'un faktöriyel kişilik görüşü, yaratıcılık ve yaratıcı üretkenlik hakkında yeni bir düşünme biçimine yol açmaktadır. Yaratıcılık alanına yönelik verimli bir keşifsel yaklaşımın, birincil yetenekler ve bunların özelliklerine ilişkin dikkatlice oluşturulmuş hipotezlerle başlayacak faktör analizinin eksiksiz uygulanmasıyla elde edilebileceğini düşünür. Bu bakış açısına göre yaratıcılık, yaratıcı faaliyetin farklı alanlarına göre değişebilen temel yeteneklerin kalıplarını temsil eder. Her birincil yetenek, bireylerin sürekli olarak farklılık gösterdiği bir değişkendir. Buna göre sorunlara duyarlılık, düşünsel akıcılık, esneklik, düşünsel yenilik, sentezleme yeteneği, analiz yeteneği, yeniden düzenleme veya yeniden tanımlama yeteneği, fikirsel yapının kapsamı ve değerlendirme yeteneği dahil olmak üzere belirli türde faktörlerin bulunacağı öne sürülmektedir (Guilford, 1950).

Guilford (1967a, 1967b) yaratıcı düşünmeyle alakalı olduğunu düşündüğü iki önemli yetenek tanımlamıştır. Bunlardan ilki, çeşitliliği içeren sorunları çözmede fikir üretmeyi sağlayan "ıraksak üretim" yetenekleridir ki bunlar "akıcılık", "esneklik", "orijinallik" ve "zenginleştirme" olarak detaylandırılmıştır. Guilford'un yaratıcı düşünmeyle ilgili kaynak olarak tanımladığı ikinci yetenek, kişinin deneyimlediklerini veya bildiklerini gözden geçirerek yeni biçimler ve modeller üretmeyi içeren "dönüştürme" yetenekleridir (Sisk, 2021). Iraksak üretim yeteneklerinin, bu araştırmanın da bilişsel modalitesini oluşturan, alt boyutlarına ait detaylar şöyle aktarılabilir:

a) Akıcılık: Büyük ölçüde kişinin hafıza deposundan bilgileri çağırma meselesiyle alakalıdır.

Diğer teoriler hafızanın "kopyalayıcı hatırlama" (replicative recall) yönüyle ilgilenmişlerdir. Guilford (1967a, 1967b)'a göre daha önemli bir kavram olan "aktarıcı geri çağırma" (transfer recall) konusunda pek bir şey yapılmamıştır. Buna göre, birim zamanda çok sayıda fikir üretebilen kişinin orijinal fikirlere sahip olma şansı daha yüksektir. Bilginin depoda olması ile yeni durumlarda ihtiyaç duyulduğunda alınıp kullanabilmesi arasında gerçek bir fark vardır. Bu nedenle, ıraksak üretim yetenekleri hafıza yeteneklerinden farklıdır. Belirli bir süre içinde olabildiğince çok nesneyi adlandırmak olan akıcılık, yaratıcı düşünme için kritik bir boyuttur.

b) Esneklik: Esneklik, bilginin akışkanlığı veya katılığı meselesiyle ilgilidir. Esneklik, otomatik olarak alınan bilgilerin alışılmadık kullanımlarını ve ayrıca bu bilgilerin revizyonlarını ima eder. Bilinen raydan çıkıp yeni bir raya geçebilmeye benzetilebilecek esneklik, düşünce seti değiştirme becerisidir. Sonucun birey için yeniliği yaratıcı performansın olmazsa olmazıdır. Esneklik orijinalliğin temelidir (Guilford, 1966; 1967b).

c) Orijinallik: Bu boyut, Guilford (1950)'un erken dönem düşüncesinde, tek bir doğru cevabın olmadığı problemler üzerinde sıradışı düşünce çizgilerinin peşinde koşmak olarak tanımlanmaktadır. Orijinallik akıcılıkla yakından ilişkilidir. Akıcı düşünme geliştiğinde orijinal fikirlerin doğması kolaylaşmaktadır. Orijinalliğin tersi bayağılıktır. Guilford orijinalliği şu ölçütlerle değerlendirmektedir: a) Alışılmadık olması: bir bireyin yanıtlarının, gruptaki tüm yanıtların içinde istatistiksel olarak seyrek olması, b) Iraksak olması: özel olarak hazırlanmış ilişkilendirme testlerinde ıraksak veya geleneksel olmayan ilişkilendirmelerin üretilmesi, c) Zekice olması: kısa bir öyküye önerilen başlıklarda sergilenen nitelikli zekice tutumlar. Ayrıca orijinal demek, daha önce hiç düşünülmemiş bir şeyi düşünmek değildir; orijinallik süreklilik içinde ve bir spektrum olarak ele alınmalıdır. Bu bakış açısına göre herkes bir miktar orijinaldir (Wilson, Guilford ve Christensen, 1953).

d) Zenginleştirme: Zaten üretilmiş olan bilgilerin çeşitli ayrıntılar eklenmesiyle etkili ve yoğun hale getirilme becerisidir. Yaratıcı üretimler, çoğunlukla ister şiir, ister roman, ister resim veya bilimsel bir teori olsun belirsiz bir taslak veya temadan daha ayrıntılı bitmiş bir bütüne doğru ilerler. Nihai ürünü tamamlamak için takip edilmesi gereken çıkarımlar ve eklenmesi gereken son rötuşlar vardır. Ayrıntı miktarı arttıkça zengin düşünme de artar. Zenginleştirme yaparken aslında yeniden formüle etme, belirleme (özelleştirme), genelleştirme, daha uygun ayrıntılandırma, özetleme, nedensel açıklama, kanıtlama faaliyetinde bulunulur (Guilford, 1966; 1967b). Zenginleştirme bir manada analojik düşünme olarak da ele alınabilir, yani bilginin analog olan temel sistemden bir benzerlik kurma veya eşleştirme aracılığıyla hedef sisteme aktarılmasıdır. Analoji tekniği düşünceyi zenginleştirir ve detaylandırır (Bassok, 2003).

Guilford'un bilişsel yaratıcılık modeli; akıcılık, esneklik, orijinallik ve zenginleştirme alt boyutlarıyla bu araştırmada geliştirilen programın bir modalitesi olmaya uygun ve yeterli görülmüştür.

2.9.2. Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli

Averill tarafından geliştirilen sosyal yapılandırmacı duygu teorisi, duygunun biyolojik,

psikolojik ve sosyal belirleyicileri arasında ayrım yapar. Averill, duygulara sosyal yapılar olarak atıfta bulunarak belirli duygu kategorilerini yaratma ve yaşama aracı olarak sosyalleşme sürecinin önemini vurgular. Bireysel düzeyde yerleşik bir duyguyu deneyimleme yeteneği, büyük ölçüde sosyal olarak belirlenmiş belirli türde duygusal durumları yorumlama ve bunlara yanıt vermenin sonucudur (Thomas, 1989). Averill sosyal yapılandırmacı duygu teorisiyle, duygularla alakalı bazı mitleri yıkmaya çalışır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

a) Duygular kontrol edilemez: Duyguların kontrol edilemez olduğu inancı, kişinin yoğun bir duygusal olay sırasında yaşadığı pasiflik hissinden kaynaklanır. Bu pasiflik görüşü, sorumluluğu ötelemek adına bir savunmadır; oysaki duyguların kontrol edilebilirliği belli bir düzeyde mümkündür (Averill, 1980, 1982).

b) Duygular bilişsel değildir: Duyguların bilişsel olmadığı inancı, duyguların fizyolojik değişikliklerle yakından bağlantılı olduğu varsayımından kaynaklanır. Duygusal tepkiler, hem insanlarda hem de hayvanlarda ortak olduğu için bilişsellikten farklıdır diye düşünülür. Averill (1980, 1982) umut ve gurur gibi bazı duyguların çok az bedensel katılımla deneyimlendiğine ve öncelikle doğası gereği bilişsel olduğuna dikkat çeker. Bir duygu, sıradan mantık kurallarına uymayabilir ve bu nedenle "mantık dışı" olarak kabul edilebilir; ancak bu, duyguların bilişsel olmadığı anlamına gelmez.

c) Duygular otomatik, basmakalıp tepkilerdir: Duyguların otomatik, basmakalıp tepkiler olduğu inancı, duygusal bir tepkinin canlandırılması için bir rehber görevi gören duygusal senaryonun veya paradigmanın bir işlevidir. İnsanlar üstü kapalı olarak kendilerinin ve diğerlerinin basmakalıp tepki modeline uymaları gerektiğini ve modelden sapmaların bir şekilde duygusal deneyimi geçersiz kıldığını varsayarlar. Averill (1980, 1982)'e göre duygusal senaryolar, belirli duygu kategorilerini yöneten sosyal normların veya kuralların içsel temsilidir. Duygu kurallarının katı olmadığını, bunun yerine açık uçlu olma ve doğaçlamaya izin verme eğiliminde olduğunu not etmek önemlidir.

Averill (2009)'e göre bireysel düzeyde yerleşik bir duyguyu deneyimleme, belirli türden duygusal durumları yorumlama ve bunlara yanıt verme yeteneği, toplumsal kuralları özümsemenin sonucudur. Bir kişi bir duygu hissediyorsa, öncesinde bu duyguya dair bir "şema" yani inanç/düşünce (içsel temsil) geliştirmiştir. Duygusal şemaların kaynakları ebeveyn ilişkisi, eğitim, kültür, din, deneyimler ve travmalardır. Duygusal şemalar, deneyimlere yönelik geliştirdiğimiz duyguların sinir sisteminde işlemlenmesini sağlayan, yorum üreten kalıplardır. Çoğu zaman örtüktür, iç dünyamızda gömülüdür. Ancak travmalar ve gündelik hayatı aksatan ani durumlar duygusal şemaları görünür kılar.

Averill'in sosyal yapısalcı bir bakış açısına dayanarak geliştirdiği duygusal yaratıcılık modeline göre duygusal yaratıcılık, kişinin duygularını dürüstçe, hem içsel hem de kişilerarası durumların taleplerini karşılamaya uygun şekilde, benzersiz yollarla hissetme ve ifade etme yeteneğidir. Bir başka deyişle; duygusal yaratıcılık, duyguların "yeni", "etkili" ve "otantik" kombinasyonlarını deneyimleme ve ifade etme yeteneğidir. Duygusal yaratıcılık için kişi önce duygusal şemalarını sonra duygusal tepkilerini değiştirir (yukarıdan aşağıya) veya önce duygusal tepkilerini sonra duygusal şemalarını değiştirir (aşağıdan yukarıya). Yüksek

duygusal yaratıcılığa sahip kişiler daha karmaşık duygular yaşarlar ve duygularını tanımak için ortalamaya göre daha fazla zaman harcarlar (Averill, 1999, 2009). Averill (1999), duygusal yaratıcılığın kriterlerini yenilik, etkililik ve otantisite başlıkları altında toplamıştır. Aşağıda bu kriterlere ait açıklamalara yer verilmiştir.

a) Yenilik: Duygusal yaratıcılığın ana kriteri yeniliktir. Yaratıcı duygu bir dereceye kadar yeni, farklı veya alışılmadık olmalıdır. Yenilik, bir bireyin önceki duygusal tepkilerinden veya daha genel olarak olağan toplumsal tepkilerden yeni veya farklı bir duygusal tepkiye sahip olma yeteneğidir (Averill, 2009). Bir tepkinin çeşitli yenilik biçimleri olabilir; bir tepki bireyin kendi geçmiş davranışıyla karşılaştırıldığında yeni olabilir veya bir bütün olarak toplumdaki tipik davranışla karşılaştırıldığında yeni olabilir. Ancak yaratıcılığın sadece birkaç kişiye özgü bir şey olmadığı da unutulmamalıdır. Tüm öğrenme ve gelişim, yeni davranışların (bireyin bakış açısından) ve dolayısıyla bir dereceye kadar yaratıcılığın edinilmesini içerir (Averill, 1999).

b) Etkililik: Bir duygunun yeni olması tek başına yeterli değildir; yoksa yenilik "tuhaflık" yaratmaktan başka bir anlam ifade etmez. Yeni ama etkili olmayan bir ürün sadece estetiktir. Etkili ancak yeni olmayan bir ürün sıradandır. Eğer yaratıcılıktan yeni ve etkili bir fikir veya eylemi kastediyorsak, o zaman kişinin kendi açıklamasını yaratıcılığın kriteri olarak kabul edemeyiz. Bir düşüncenin yaratıcı olup olmadığını sosyal değerlendirme gibi bazı standartlara başvurmak dışında anlamanın bir yolu yoktur. Dolayısıyla yaratıcılık, kişinin düşünceleri ile sosyokültürel bağlam arasındaki etkileşimde ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1997). Bu sebeple duygusal yaratıcılık bağlamsaldır. Yeni yanıtların tümü yaratıcı değildir; bazıları sadece tuhaftır. Bir yanıtın yaratıcı sayılması için sadece yeni olması değil, bireye veya gruba potansiyel fayda sağlaması gerekir. Duyguların çoğu, bir yanlışı düzeltmek (öfke), tehlikeden kaçmak (korku), intikam almak (suçluluk), bir ilişkiyi korumak (kıskançlık) gibi sorunlarla baş etme yollarıdır. Bu durumlarda etkililik, en azından kısa vadede, duygunun doğasında olan amaca ulaşılmasına bağlıdır. Sevinç veya keder gibi görünüşte kendilerinin ötesinde bir amacı olmayan duygular bile iyi veya kötü, uygun veya uygunsuz bir şekilde ifade edilebilir. Etkili bir duygu, kişinin kontrolsüzleşmeden kendi iradesiyle yön verebildiği duygudur (Averill, 1999, 2004).

c) Otantisite: Hemen hemen her birey yaşama başkalarının duygusal şemalarını kopya ederek başlar. Otantisite; kopya edilmemiş, kendiliğinden, hakiki (true) duygular üretmektir. Duygusal olarak otantik bir duygunun karakteristiği ilk olarak *derin* olmasıdır. Toplum tarafından üretilmiş hazır ve yüzeysel duygu kalıplarıyla yetinmek otantik duygu üretmeyi engeller. Otantik duygu derindir. Derinliğini, hazır yüzeysel duygusal deneyimleri içeride sorgulamasından alır. Duygusal olarak derinleşen kişi, toplumsal algıyı dışarıda tutmayı başararak, hissettiği duyguya ait birtakım özgün nedenler keşfeder. Otantik duygunun ikinci karakteristiği *yoğun* olmasıdır. Yoğunluk, eski düşünce ve davranış kalıplarının askıda tutulduğu, kendini yaratma sürecinin hakimiyet kazanmasına izin veren düzensizlik durumudur. Yoğunluğun acı duygusuyla yakından ilişkisi vardır; acı duygusunda yaratıcı bir düzensizlik mevcuttur. Üçüncü karakteristik *tutkulu* olmasıdır. Tutkulu duygu kontrol dışıdır, yani sınır-yıkıcı, tümüyle bozucu olmak anlamına gelmeyen, oyunsu, sınır dışına taşmayan,

zarar vermeyen, referanslarının farkında, taşkın bir oluş halidir (Morgan ve Averill, 2013). Otantisite, çeşitli tezahürleriyle yaratıcı çalışmada çok önemli bir rol oynar. Otantisite nihayetinde bir çeşit özerklik kazandırır. Eğer kişi bağımsız ve özerkse başkalarının yaptığından farklı bir şey yapmaya cesaret edebilir. Özerklik ayrıca yaratıcılığın diğer bir dizi ilişkisinin temelini oluşturabilir ve açıklayabilir. Örneğin yaratıcılık; uyumsuzluk, asilik ve geleneklere aykırılık ile ilişkilendirilmiştir ve bunların her birinin özerkliğe nasıl bağlı olabileceğini görmek kolaydır. İnsanlar en kolay şekilde otantik ve özerk olduklarında isyan edebilirler. Aynı şekilde, kişi eğer başkalarına bağımlıysa (düşük özerklik) isyan etmek de elbette zor olacaktır. Bu, yaratıcılığın karşıt göstergelerinin çoğu zaman bir tür zorlantılı uyumluluğu gösterdiği anlamına gelir (Runco, 2023).

Averill'in duygusal yaratıcılık modelinin de; yenilik, etkililik ve otantisite alt boyutlarıyla bu araştırmanın eylem planı çerçevesinde hazırlanan programın bir modalitesi olma yeterliliğine ve uygunluğuna sahip olduğu düşünülmektedir.

2.9.3. Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli

Sosyometrinin ve psikodramanın kurucusu olan psikiyatrist J. L. Moreno'nun anahtar kavramlarından ikisi yaratıcılık ve spontanitedir. Yaratıcılık ve spontanite birbirleriyle sıkı sıkıya ilişkili kavramlardır. Moreno her şeyden önce spontaniteyi salt psikolojik bir kavram olarak tanımlamaz. Spontanite, bebeğin henüz doğumu esnasında mevcuttur. Bebek doğarken bazı ilginç ilişkilerin içerisine dahil olur. Bu esnada bebek davranışlarına yön verebileceği bir şemaya sahip değildir. Bebek doğumda olduğu gibi doğum sonrasında da sürekli yepyeni durumlarla yüz yüze gelecektir. Bebeğin hayatta kalması için duruma verdiği yanıtın etkili ve her an hazır olması gerekmektedir. Moreno buradan hareketle kişinin yeni bir duruma verdiği tepkiyi veya eski bir duruma verdiği yeni tepkiyi spontanite olarak isimlendirmektedir (Moreno ve Moreno, 1955). Böylece spontanite, yaratıcılık için bir katalizör haline gelir. Yaratma, bireyin birden fazla iç ve dış mesaja açık olma kapasitesiyle başlar ve ardından bu karar spontaniteyi yakalayan bir yanıta ulaşır. Şimdi ve burada dönüşmemizi, benliğimizi gerçekleştirmemizi sağlayan spontanite ve yaratıcılığın enerjisidir (Blatner, 2000; Moreno, 1953). Spontanite, zorlu bir uyaranın kişiyi etkilediği bir durumda kişinin yaratıcı bir şekilde, kısıtlayan ve kontrol eden bir benliğin herhangi bir müdahalesi olmaksızın verdiği etkileşimsel ve eylemsel tepki olarak değerlendirilmektedir (Hammer ve Hammer, 2015).

Bu çalışmanın kapsamını vurgulayan daha etkili bir tanımlamayla spontanite, salt bir duygu veya duygudurum değildir; daha ziyade kişinin özerk ve özgür olarak ortaya koyduğu "bedensel" yönü ön planda olan bir eylem olarak yaratıcılığın katalizörüdür. Yaratıcılık "eylem"in kendisiyle ilgilidir; spontanite ise eylemin "hazırlığı" ile ilgilidir. Bir birey yüksek derecede spontaniteye sahip olabilir, ancak yaratıcı olamayabilir (Moreno, 1941; Moreno ve Moreno, 1955). Spontanite olmadan alternatifleri görmek ve bunlara göre hareket edebilmek sorunlu ve zor bir çaba haline gelebilir. Ayrıca, spontanite olmadığında hayatta kalmak tehlikeye girebilir, çünkü genellikle ani ve habersiz durumlara karşılık olarak anında spontan eylem gerekir. Spontanite yokluğu, öngörülemeyen zorluklara anında tepki verilmesini engeller. Spontanite, kişinin kontrol edemediği her türlü dış etkiden muaf olan özerklik ve

özgür irade deneyiminin bir ifadesidir (Westerhof, 2018).

J. L. Moreno, spontanitenin oluşması için ısınma sürecinin gerekli olduğunu söylemiştir. İlk başlarda spontanite tiyatrosunun terapötik bir süreci olarak ele alınan ısınma, ardından psikodrama ortamına aktarılmıştır (Blatner, 2007; Casson, 2004). Psikodramada ısınmanın bazı amaçları şunlardır: Grubun yapısını anlamak ve terapötik bir çerçeve oluşturmak; katılımcıların grupla ilgili beklentilerini açığa çıkartmak; eylemi, spontaniteyi ve güçlü ifadeleri desteklemek; grup uyumunu ve karşılıklı güveni geliştirmek; direnci ve utangaç davranışları azaltmak; yeni anlamları ortaya çıkaracak bilgi alışverişi sürecini başlatmak (Williams, 1991). Isınma süreci bireysel düzeyde, grup düzeyinde ve toplumsal düzeyde gerçekleşir. Isınma, beden hareketiyle, düşünmeyle veya sosyalleşmeyle başlarken, kaçınılmaz olarak bedensel, psikolojik ve sosyal alanı kapsar. Isınma, kişiyi amaçlı ve spontan eyleme hazırlayan bütünsel bir biyopsikososyal deneyimdir (Giacomucci, 2021). Dolayısıyla spontanite, bir organizma ısınma sürecinde bulunduğunda eylem halinde üretilir. Spontanite, yaratıcı eylemin hazırlığıyla ilişkilendirilirken, yaratıcılık, eylemin kendisiyle ilişkilendirilir. Yaratılan ürün, üretildiği andan itibaren artık spontane değildir; Moreno buna "kültürel konserve alanı" demektedir (Moreno, 1956).

Morenocu spontanitenin iki önemli karakteristiği "yenilik" (eskiyi tekrarlama güdümünden sıyrılmak) ve "uygunluk" (zaman, mekan ve ilişkinin etkin kullanımı) olarak belirlenmiştir. Bir eylemin spontane olabilmesi için yenilik ve uygunluğun birlikte bulunması gerekmektedir. Sözgelimi bir psikoz hastasının yeni bir davranışına yahut salt kurallara uyumlu bir uygun eyleme spontane demek mümkün değildir (Moreno ve Moreno, 1944).

Moreno, spontanitenin ölçülebilir bir olgu olduğunu öne sürer. Bu doğrultuda askeri personellerin seçimi ve rehabilitasyonunda, liderlerin eğitiminde yeni durumlara yeterli ve spontan tepkiler vermenin pratik önemini dikkate alarak bazı test prosedürleri geliştirmiştir. Birtakım eşyaların bulunduğu bir odada bir konu bağlamında (yangın, hırsızlık, vb.) katılımcıdan acil durumlara yanıtlar vermesini isteyen testörün talimatıyla katılımcı kendisini eyleme atar ve yanıtlarının yeterlilik derecesi jüri tarafından puanlanır. Tek tek veya sekiz-on kişilik gruplar halinde test edilen katılımcılar değişen ve artan zorluk seviyelerine sahip aynı görev durumuyla karşı karşıyadırlar (Moreno ve Moreno, 1944).

Sonuç olarak spontanite, yaratıcılığın katalizörü olmasının yanı sıra düşünce ve duygu vurgusunu taşımayan ve bedensel yönü olan bir kavram olarak eylemsel yaratıcılık kavramı için temel alınabilecek yeterliliktedir. Bu noktadan hareketle; bu araştırmanın eylem planı çerçevesinde hazırlanan programın bir diğer modalitesi eylemsel yaratıcılık olarak belirlenmiştir.

2.10. Psikolojik Danışman Eğitiminde Kullanılan Yaratıcı Teknikler

Psikolojik danışma alanında çeşitli eğitimler verilmektedir. Bu araştırma kapsamında geliştirilen yaratıcılık programı PAYTEP-3M dahil olmak üzere, eğitimi verilen ekol/model fark etmeksizin, psikolojik danışmanlara aktarılan bilgiler çeşitli teknikler üzerinden yapılandırılmaktadır. Bu bölümde, bu araştırma kapsamında da yer verilen, psikolojik

danışman eğitimlerinde kullanılan bazı yaratıcı teknikler tanıtılmaktadır. Bu doğrultuda sosyometrik lokogram ve spektogram, psikodramatik ısınma, dans ve hareket terapisi, yaratıcı drama ve şiir terapi tekniklerine yer verilmiştir.

2.10.1. Sosyometrik lokogram ve spektogram

Lokogram ve spektogram, psikolojik danışman eğitimlerinde ilk oturumda uygulanabilecek, eğitimcinin grubu ve grubun birbirini tanımasını kolaylaştıran sosyometrik tekniklerdir. Lokogram ve spektogram aracılığıyla grup birbiriyle kısa süre içerisinde ve eğlenceli bir şekilde tanışabilmektedir.

Lokogram, farklı seçeneklere veya kategorilere dayanan, deneysel grup değerlendirmesi sunan bir sosyometri aracıdır. Lokogramda, terimin ön-ekinden (loko) de anlaşılacağı gibi, odadaki alan kullanılarak grubun seçimleri araştırılır. Bir lokogramı uygulamanın en basit yollarından biri, odanın dört köşesini, her biri farklı bir seçimi temsil edecek şekilde kullanmak ve katılımcılardan ilgili konumda durarak tercihlerini fiziksel olarak belirtmelerini istemektir (Giacomucci, 2020). Lokogramı yönetmenin bir başka yöntemi, çeşitli seçenekleri temsil etmek için sandalyelerin kullanılmasıdır. Çoğu lokogram, genellikle "diğer" seçeneğini içeren en az 3 seçenek sunar; böylece gruptan başka öneriler almak mümkün hale gelir. Lokogramlar hızlı değerlendirmeler veya eylem halindeki grup seçimleri için kullanışlıdır (Giacomucci, 2021). Aşağıda birkaç lokogram kullanımı örneği yer almaktadır (Propper, 2024):

• Günün en sevdiğiniz zamanı: sabah, öğlen, akşam, gece.

• Nerede çalışıyorsunuz: psikolojik danışmanlık merkezi, okul, hastane, diğer.

• Hangi yönelimle psikolojik danışma yapıyorsunuz: psikodinamik, bilişsel, EMDR, diğer.

Spektogram, grup içinde belirli bir konu hakkında görüş, duygu, beğeni veya özellik aralığını veya spektrumunu ölçer. İki nesnenin karşı karşıya belirli bir mesafeye yerleştirilmesi ve zeminde belirli bir spektrumu temsil eden hayali bir çizginin oluşturulmasıyla inşa edilir. Grup (veya yönetici) daha sonra spektrumun iki ucunu tanımlar. Uçlar grubu tatmin edecek şekilde tanımlandıktan sonra, her üyeden kendisini iki kutup arasında bir noktaya yerleştirmesi istenir. Tüm üyelerin kutuplar arasında düz bir çizgide yer alması gerektiğinden birbirlerine göre de konumlanmaları gerekir. Spektogramlarda mümkün olan varyasyonların sayısı yöneticinin ve grubun yaratıcılığına bağlıdır. Bir spektogram bireysel değişkenlere veya grup özelliklerine göre belirlenebilir. Her katılımcıdan kendisini içe dönüklük-dışa dönüklük, önyargılı olmak-önyargısız olmak, kendinden emin olmak-korkmak gibi belirli bir çizginin bir noktasına konumlaması istenir (Kole, 1967). Daha sonra katılımcı öz-değerlendirmesini en iyi temsil eden yerde dururken düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya davet edilir (Dayton, 2005). Aşağıda birkaç spektogram örneğine yer verilmektedir (Giacomucci, 2021; Propper, 2024):

• Yeni bir grupta genellikle rahatım/rahatsızım.

• Buraya yakından/uzaktan geldim.

• Doğduğunuz aya göre sıralanınız.

• Yaratıcılık eğitimine ne kadar meraklısınız?

2.10.2. Psikodramatik ısınma

Psikodramatik ısınma, psikolojik danışman eğitimlerinde ilgili çalışmaya geçilmeden önce grubun bilişsel, duygusal ve bedensel hazırlığını sağlamak adına kullanılan psikodrama çalışmalarından alınan etkinliklerdir.

Nitekim bir psikodrama oturumu üç aşamadan oluşmaktadır: Bunlar; ısınma, aksiyon ve paylaşımdır (Kaner, 1990). Moreno (1951) ısınmayı, protagonistin (ana oyuncu) kendisiyle ilgili bir sorunu dile getirmeye hazırlık süreci olarak tanımlamakta ve sosyodramatist veya grup psikoterapistinin başucu tavrı olarak görmektedir. Bazen seansa aşırı ısınmış şekilde gelen katılımcılar varken, seansın ilk dakikalarında uygulanan ısınma çalışmalarıyla ancak ısınabilen kişiler de olabilir. Moreno, ısınma sürecini spontanite tiyatrosunun terapötik bir süreci olarak ele almış; ardından psikodrama aracılığıyla psikolojik danışma ortamına aktarılmasına katkı sağlamıştır. Tiyatronun yaratıcı, estetik, dramatik ısınma'sı, yeni davranış biçimlerini yaşam benzeri durumlarda denemeye izin veren terapötik ısınma'ya dönüşmüştür (Howie ve Bagnall, 2015).

Esasen tüm faaliyetler, gerçekleştirilmeden önce bir ısınma aşamasına sahiptir. Isınma, yaratıcı, spontane bir ortam yaratmaya hizmet eder. Bu ilk aşama, bireyin yöneticiye, gruba ve psikodrama yöntemine güvenmesine imkan tanır. Protagonist, odanın etrafında ısınma yaptıkça kendini açma noktasında cesaret kazanır. Bir grubu ısıtmanın birçok yolu vardır. Moreno sık sık her bir katılımcıyla karşılaşmış ve insanların birbirleriyle kolayca konuşabilmelerini sağlamıştır. Isınma protagonistin kendi bireysel sorununu çalışabilmesi adına önemli bir aşamadır. Protagonist olacak kişi genellikle ısınma çalışması sırasında belirgin duygular hisseden ve bunu çalışmak isteyen kişilerden seçilmektedir. Isınmanın başka bir yolu da, liderin çalışmaya hazır olduğunu düşündüğü bir protagonisti seçmesidir. Diğer bir alternatif ise, oturum konusunu oluşturan yaratıcı grup çalışmasıdır. Buna protagonist merkezli ısınma denir. Isınma, insanların gruba güvenmek için kendilerini özgür hissetmelerini sağlar ve sorunlarını sevgi, sevecenlik ve yaratıcılık atmosferinde sunmalarına yardımcı olur (Karp, 1998).

Blatner (2000) ısınmanın spontaniteyi beslediğini ifade etmektedir. Psikodramada hareket etme, fiziksel enerjinin akışını güçlü bir şekilde uyandırır ve bu süreç kişide daha fazla çağrışım uyandırarak böylece spontaniteyi besler. Sadece ısınma evresinde bile, protagonistin ve grubun sandalyelerinden kalkması, etrafta dolaşması, duygu ve imajları ortaya çıkarmaya başlar. Isınma, şarkı söyleme, basit müzik veya ritimler oluşturma, çocuk oyuncakları ile oynama şeklinde canlandırılabilir. Casson (2004)'a göre de birçok aktivite, grup için ısınma olarak kullanılabilir. Vücutta daha büyük bir kontrol duygusu elde etmek için, şimdi ve burada, nefes alma, yürüme, koşma, yuvarlanma, atlama, hareket ve aynalama alıştırmaları, Tai Chi, dans, fiziksel oyunlar kullanılabilir. Isınma, vücudu canlandırabilir, gevşemeyi,

etkileşimi ve dolayısıyla ilişkileri, spontanite ve yaratıcılığı geliştirebilir. Bu faaliyetler insanları kolektif eyleme teşvik eder, nefes almayı, eğlenmeyi ve rahatlamayı sağlar. Isınmış olduğumuzda, durumun farkına varır, düşünebilir ve kızgın veya neşeli hissedebilir, kararlar verebilir, kendimiz ve başkaları için eylem sürecini en iyi şekilde tanımlayabiliriz. Sadece spontane ve yaratıcı olduğumuzda, başkalarıyla birlikte varlığımıza şimdi ve tam olarak ulaşabiliriz (Zoran, 2006).

Isınmanın bazı amaçları şunlardır: Grubun yapısını anlamak ve terapötik bir çerçeve oluşturmak; katılımcıların grupla ilgili beklentilerini açığa çıkartmak; eylemi, spontaniteyi ve güçlü ifadeleri desteklemek; grup uyumunu ve karşılıklı güveni geliştirmek; direnci ve utangaç davranışları azaltmak; yeni anlamları ortaya çıkaracak bilgi alışverişi sürecine başlatmaktır (Williams, 1991).

Taylor (1998), ısınma türlerini kendi içinde sınıflandırmıştır. Tanışma ısınması, yeni başlayan gruplarda katılımcıların birbirini tanımasına, kaygının azalmasına ve grup kohezyonunun artmasına yardımcı olmaktadır. Fiziksel ısınma, enerji seviyelerini arttırmak, dokunmayı sağlamak için tasarlanmıştır. Protagonistin çalışma sırasında direnci arttığında, grup yorulduğunda kullanılabilir. Yakınlık ısınmasına güven egzersizleri dahil edilmiştir çünkü bu sınıftaki ısınmalar grup üyeleri arasındaki güveni arttırmak ve açıklamayı kolaylaştırmanın yanı sıra uygun ve güvenli bir şekilde yakınlığı teşvik etmek için tasarlanmıştır. Bu ısınmaların çiftler veya küçük gruplar halinde yapılması daha alışılagelmiş bir durumdur. Bu ısınma türlerinin çoğu, grup üyelerinin sessiz kalmasını veya gözlerini kapatmasını içerir. Isınma oyunu sonrası birlikte çalışan katılımcılar birbirlerine paylaşımda bulunurlar. Protagonist-merkezli ısınma, grup üyelerinin geçmiş, şimdi veya gelecekteki çatışmalarla temas kurmaları, kişisel farkındalık düzeyini derinleştirmeleri ve böylece anılarını ve duygularını uyandırmaları için yardım ederek grup içinde bir protagonist oluşturmayı amaçlamaktadır.

2.10.3. Dans ve hareket terapisi

Psikolojik danışman eğitimlerinde grubun ilgili çalışmaya ısıtılması, birbirleriyle bütünleştirilmesi, katılımcıların dinlendirimesi yahut oturumların uygun şekilde sonlandırılmasına yönelik kullanılacak tekniklerden birisi dans ve hareket terapisidir.

Ruh sağlığı disiplinleri içerisinde sistematik bir yönelim olan dans ve hareket terapisi, özgün zihin/beden terapilerinden biridir. Hareket, meditasyon ve imgeleme gibi kadim şifa uygulamalarını bütünleştiren kişilerarası bir uygulamadır. İlk defa 1920'lerde Kaliforniya'daki Camarillo Devlet Hastanesi ve 1940'larda Washington'daki St. Elizabeth's Psikiyatri Hastanesinde kullanılmıştır. Alanın öncüsü olan kişilerin öğrencileri 1966'da Amerikan Dans Terapisi Derneği'ni (ADTA) kurmuşlardır (Serlin, 2010).

Dans ve hareketin terapötik olarak kullanılması anlamına gelen dans ve hareket terapisinin kökleri, beden ve zihnin birbirinden ayrılamaz olduğu fikrine dayanmaktadır. Temel önermesi, beden hareketinin içsel duygusal durumları yansıttığı ve hareketlerdeki değişikliklerin ruhta değişikliklere yol açabileceği, dolayısıyla sağlık ve büyümeyi teşvik

edebileceğidir. Genel olarak sağlıklı olan bireylerin yanı sıra ruhsal olarak zorluklar yaşayan bireylerin bütünlük duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olmak dans ve hareket terapisinin nihai hedefidir. Hareket, özellikle de dans, rahatlatıcı ve terapötik bir araç olarak belki de dansın kendisi kadar eskidir. Birçok ilkel toplumda dans, yemek yemek ve uyumak kadar önemlidir. Bireylere kendilerini ifade etme, duygularını başkalarına aktarma ve doğayla bütünleşme olanağı sağlamıştır. Dans ritüelleri sıklıkla büyük yaşam değişikliklerine eşlik eder, böylece bireyin toplumla temel bütünleşmesinin yanı sıra kişisel bütünleşmeyi de teşvik etmeye hizmet eder (Levy, 1988).

Dans/hareket terapisi, beden duruşuna, algıyı nasıl etkilediğine, bedende tutulan ve eylemi engelleyebilecek gerilimlere, nefes farkındalığına ve dokunmanın duyusal kullanımına dikkat eder. Önemli olan, bedeni aktif bir şekilde kullanarak yaratıcılığı desteklemektir. İçsel dürtülerden ortaya çıkan ve dans eden kişinin doğal ritimleriyle bağlantılı olan doğaçlama hareketler ve jestler, bilişsel olarak anlaşılsa veya anlaşılmasa da kişinin hayatında anlamı olan ifadelendirmelerdir. Doğaçlamalar çoğunlukla bilinçdışından ya da önbilinçten gelir. Bu sayede dansın hareketi sembolik bir anlam kazanır. Kalıplar tekrarlanabilir, yeni hareket etme yolları ortaya çıkabilir ve davranışlarla ilişkiler arasındaki bağlantılar ortaya çıkarılabilir. Bu malzeme, değişimin meydana gelebileceği sürecin bir parçası haline gelir (Chaiklin, 2015).

Acarón (2016) psikolojik danışma süpervizyonlarında dans ve hareket terapisinin kullanılmasının deneyimin yaratıcı ifadelendirmelerini mümkün kılması sebebiyle faydalı olacağını aktarmıştır. Drama ve hareketi birleştiren yöntemlerin süpervizyona entegre edilmesi, süpervizyon alan psikolojik danışmanların süpervizyona ilişkin ek bakış açıları edinmelerine ve belirli bir konuya yakınlık ve/veya uzaklık arasında geçiş yapmalarına yardımcı olabilir. Dans ve hareket terapisi, ifadelendirmeler ve hareket koreografisi yoluyla süpervizyonda bir konuyu sağlamlaştırmaya ve kristalleştirmeye yardımcı olabilir. Süpervizyonda bedeni ve yaratıcılığı kullanmanın pek çok faydası olmasına rağmen, bu yöntemlerin bilinçli bir şekilde uygulanması için ek eğitim gerekmektedir.

2.10.4. Yaratıcı drama

Psikolojik danışma eğitimlerinde ilgili teorik bilgi veya olgu öyküsü sözlü aktarıma ek olarak canlandırma aracılığıyla da ele alınabilmektedir. Yaratıcı drama, teorik bilgi, olgu öyküsü, masal, mit, efsane gibi anlatıları spontane bir şekilde canlandırılarak işlenmesini sağlarken her türlü metni sahneye dökmeye teşvik eden bir teknik olarak tercih edilebilmektedir.

Yaratıcı drama, belirli bir grubu oluşturan kişilerin birtakım yaşantılarından yola çıkarak bir amacın veya düşüncenin rol oynama tekniğinden yararlanarak canlandırılmasına dayanmaktadır. Rol canlandırma için deneyimli bir eğitici gerekmektedir. Yaratıcı drama şimdi ve burada ilkesine, spontaniteye ve -mış gibi yapmaya dayalıdır. Yaratıcı drama, doğrudan oyunun temel özelliklerinden yararlanması sebebiyle mit, efsane, masal gibi dramatik yapıları canlandırmaya ve dönüştürmeye olanak verir (Adıgüzel, 2019).

Yaratıcı drama yukarıda bahsedilen tanım ve özellikleri sebebiyle eğitimde en değerli

araçlardan biridir. Bir eğitim aracı olarak sanatsal becerileri geliştirme ve edinme sürecini teşvik ederken eğlenceli bir arka plana da sahiptir. Günümüzde bireyin öğrenme sürecinde aktif olmasını, yaparak ve yaşayarak öğrenmesini sağlayan bir yöntem olarak görülen yaratıcı drama, yaratıcı ve üretken bir birey olmaya, kısacası öğrenmeye katkı sağlamaktadır. Bireyin her yönüyle geliştirilmesinde kullanılmaya başlanmıştır (Kaf, 2000). Yaratıcı dramanın günümüzde psikolojik danışman eğitiminde bir eğitici teknik olarak kullanımı yaygınlaşmaktadır (Başarı ve Ayhan, 2021). Nitekim bir meslek olarak psikolojik danışmanlığın, eski Yunanlılardan bugüne dünya çapında uygulanan dramayla birçok paralelliği vardır; her ikisi de çeşitli duyguları deneyimlemeye ve bunları uygun şekilde ifade etmeye fırsat tanır. Psikolojik danışmanlar ve dramacılar kendilerinden oynamaları istenen rollere karşı duyarlı olmaya ve etkileşim içinde oldukları kişilere uyum sağlamaya çalışırlar. Her iki süreçte de yer alan kişiler, ne yaptıklarının ve bunu nasıl yaptıklarının, önünde performans sergiledikleri seyirciler üzerinde bir etki yaratacağının bilinçli olarak farkındadırlar. Esasında bu iki mesleği icra eden insanlar hayatın her alanına yoğun bir şekilde dahil olmakta ve hayatı en derin düzeyde deneyimlemektedir. Davranışları, yakın ilişki içinde oldukları kişiler üzerinde ya olumlu ya da olumsuz etki yaratabilmektedir. Psikolojik danışmanlar dramayı terapötik bir etkinlik olarak kullanabilmektedir. Bu bakış açısına göre tedavi, yaratıcılığı, açıklığı, özgün ve empatik olma isteğini içerir. Drama bu yönüyle psikolojik danışmanların hayatlarını uyumlu, cesur ve şeffaf bir şekilde yaşamalarını gerektirir; böylece danışanlara örnek olarak değişimi kolaylaştırmaya yardımcı olabilirler (Gladding, 2011b).

2.10.5. Sanat terapisi

Sanat terapisi, sanat ve psikoloji alanlarına dayanan, her ikisinin özelliklerini alarak benzersiz yeni bir sistem geliştiren, melez bir disiplin olarak psikolojik danışma eğitimlerinde çizim, boyama, ürün geliştirme gibi çeşitli etkinliklerle icra edilen önemli bir tekniktir.

Tarih boyunca insanlar sanatı kendini ifade etme, sosyal etkileşim, iyileşme ve barış inşası amacıyla kullanmıştır. Dini resimler, semboller, heykeller ve takılar binlerce yıldır birçok medeniyet ve inanç tarafından şifa sürecinde kullanılmıştır. Terapi olarak sanat, 20. yüzyılda bir meslek olarak geliştiğinde, kendini ağırlıklı olarak sanat ve psikoloji disiplinlerinden ilham alan kolektif bir alan olarak ortaya koymuştur. Sanat terapisi öz farkındalığı geliştirmek, duyguları keşfetmek ve dışavurmak, sosyal becerileri geliştirmek ve öz saygıyı arttırmak şeklinde özetlenebilecek bazı işlevlere sahiptir (American Art Therapy Association, 2017).

Sanat terapisinde sanat yapan herkes kendini keşfetme yoluna girer ve duygularını ifade edebileceği güvenli bir ortam yaratır. Bir sanat terapisi seansı sırasında kişi resim yapma, eskiz yapma, parmakla boyama, kil ile oynama, mandala çizme, oyma, heykel yapma, karalama ve kolaj yapma gibi aktivitelerle meşgul olabilir. Ortaya çıkan şey kişinin filtrelenmemiş duygularıdır. Sanat terapisini kullanan her birey için en önemli başarı, eserin bitmeye yaklaşmasından çok önce elde edilir. Sanat terapisi katılımcısı, duygulara erişmek ve bu duyguları görsel olarak temsil etmek için beynin daha önce hiç kullanılmamış bölgelerini

kullanır (Yohannan ve Sunirose, 2022).

Sanat terapisi bir teknik olarak psikolojik danışma süpervizyonlarında da kullanılmaktadır. Ishiyama (1988) görsel vaka işleme yöntemi adını verdiği bir prosedür geliştirmiş ve süpervizyon öğrencilerine uygulamıştır. Bu prosedür dört adımdan oluşmaktadır: 1) İlgili vaka üzerine düşünmek ve bir dizi ipucuna sözcüklerle yanıt vermek, 2) imgeler ve metaforlar oluşturmak, 3) vakayı çizmek ve 4) vakayı grup süpervizyonunda sunmak. Çizim egzersizine ilişkin yönergeler, süpervizyon alan psikolojik danışmanların çizim eylemiyle ilgili kaygılarını azaltmayı amaçlamaktadır. Ishiyama, psikolojik danışmanların bu yönteme verdiği tepkiler üzerine küçük bir çalışma yürütmüş ve 19 öğrenciden 13'ü bu modelin çizim kısmını sözlü kısımdan daha başarılı bulmuştur.

2.10.6. Şiir terapi

Edebiyat, psikolojik danışma eğitimlerinde kullanılan önemli bir eğitim aracıdır. Şiir terapi, bu araştırmanın kapsamında da kullanılan, son dönemlerde yaygınlaşmaya başlayan bir yaratıcı tekniktir.

Şiirin ruh sağlığı alanındaki kullanımı 19. yüzyılın başlarına dek gitmektedir. Şiir terapinin temeli, şiirselliğin geniş bir yelpazede, uygulama ortamlarında kullanımının farklı etkilerinin araştırılması ve değerlendirilmesi yoluyla gelişmiştir. Şiir terapisi dil, sembol ve hikayenin terapi ve eğitim alanlarında kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Bir zamanlar bibliyoterapinin bir türü olarak kabul edilen şiir terapi, günümüzde bağımsız bir alan olarak ortaya çıkmıştır (Mazza, 2016). Şiir terapinin kullanımı epey yaygındır. Bire bir ilişkide veya grup düzeyinde, gelişimsel veya klinik amaçlarla, erkek ve kadın popülasyonlarında, kronik ruh sağlığı hastaları, yaşlılar, sorunlu çocuklar ve ergenler, gaziler, ölümcül hastalar dahil olmak üzere tüm ırklarda ve her yaşta uygulanabilmektedir. Diğer yandan şiir terapi birçok psikolojik danışma modelinin sorun merkezli yönüne estetik bir katkı sunmaktadır. Şiir terapi, danışanın güçlü yönlerini edebiyatın sihriyle teşvik etmektedir (Furman vd., 2002). Hedges (2013)'e göre şiir psikolojik danışmaya en çok benzeyen edebi türdür. Bir şiir bir kaya, bir lale, bir tren istasyonu ya da bir ayakkabı kutusu gibi bir imgeyle başlayabilir ve o imgeden anlam katmanları ortaya çıkar. Benzer şekilde, bir danışan seansa şöyle başlayabilir: "Bugün neden bu kadar üzgün hissettiğimi bilmiyorum. Oğlumu az önce okula bıraktım; değişen hiçbir şey yoktu, sadece her zamanki gibi dönüp el sallamadı." Bu küçük ayrıntıdan, danışanın, çocuğunun kendisine bir ebeveyn olarak aynı şekilde ihtiyaç duymaması düşüncesinin neden olduğu bunaltıcı bir yalnızlık hissine varılabilir. Şiir, psikolojik danışma sürecinde daha derin anlam düzeylerinin keşfedilmesi için gerekli alanı ve doğru iklimi sağlar.

Şiir terapi ruh sağlığı eğitimlerinde aktif olarak kullanılmaktadır. Sözgelimi Ulusal Şiir Terapisi Derneği, Ulusal Biblio/Şiir Terapisi Federasyonu, öğrencileri şiir terapisinde yeterliliğe hazırlamak ve ruh sağlığı profesyonelleri ve yazarlarının yaratıcı sanat becerilerini geliştirmek için kapsamlı eğitim programları sunmaktadır. Uluslararası Şiir Terapisi Akademisi yaratıcı sanatlara vurgu yaparak şiir terapisi alanında eğitim alma fırsatı yaratmaktadır (McCulliss, 2011).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan eylem araştırmasıdır. Eylem araştırması; bir kurumda çalışan yönetici, öğretmen, eğitim uzmanı gibi bizzat uygulamanın içinde olan bir uygulayıcının doğrudan kendisi ya da başka bir araştırmacı ile birlikte gerçekleştirdiği ve uygulama sürecine ilişkin sorunların ortaya çıkarılması ya da halihazırda ortaya çıkmış bir sorunu anlama ve çözmeye yönelik sistematik veri toplamayı ve analiz etmeyi içeren bir araştırma yaklaşımı (Yıldırım ve Şimşek, 2011) olarak bu araştırmanın amaç ve hedefleriyle uyumludur. Araştırmada nitel ve nicel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Nitel veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen görüşme ve gözlem formları, araştırmacı ve katılımcı günlüğünden yararlanılmıştır. Nicel ölçüm aracı olarak ise, psikolojik danışma becerileri alanında geliştirilmiş standart bir ölçme aracı tercih edilmiştir. Nitekim Johnson (2015)'a göre eylem araştırmaları, nitel ve nicel ölçümlere izin veren bir yapıya sahiptir. Bu nitel araştırma türünde, uygulamacı kendi çalışma ortamında katılımcıları gözlemleyebilir, onlarla görüşmeler gerçekleştirebilir ve veri toplama araçlarının pilot ve esas uygulamalarını gerçekleştirebilir. Bununla birlikte, önyargılardan ve kişisel varsayımlardan arındırılmış olması kaydıyla kendi algıları ve yorumları da veri olarak araştırmada kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Eylem araştırması deseninin bazı türleri bulunmaktadır. Bu araştırmada *teknik-işbirlikçi*, diğer ismiyle *bilimsel-teknik pozitivist* eylem araştırması türü kullanılmıştır. McKernan (1991)'a göre bu türde araştırmacının temel amacı, önceden belirlenmiş bir teorik çerçeveye dayalı belirli bir müdahaleyi test etmektir. Araştırmacı ve uygulayıcı arasındaki işbirliğinin doğası tekniktir ve kolaylaştırmaya dayalıdır. Araştırmacı sorunu ve belirli bir müdahaleyi tanımlar, ardından uygulayıcı dahil olur ve müdahalenin uygulanmasını kolaylaştırmayı kabul eder. Bu tür eylem araştırmasında iletişim ve etkileşim akışı esas olarak kolaylaştırıcı ve grup arasındadır. Bu teknik yaklaşımı kullanan bir eylem araştırması projesi aşağıdaki özelliklerle tanımlanabilir (Grundy, 1982, 1987):

1) Eylem planı alan deneyimi olan, uzmanlaşmış, yetkili bir araştırmacı ve paydaşı olan bir grup tarafından yürütülür.

2) Teknik-işbirlikçi eylem araştırması, daha verimli ve etkili uygulamayı teşvik eder.

3) Teknik-işbirlikçi eylem araştırması, uygulayıcıların iyileştirme sürecine kişisel katılımını teşvik eder.

4) Teknik-işbirlikçi eylem araştırması, tahmine dayalı bilgi birikimiyle sonuçlanır.

5) Teknik-işbirlikçi eylem araştırmasının ana hamlesi, mevcut teorilerin doğrulanmasına ve iyileştirilmesine dayanır ve esasen tümdengelimlidir. Teknik-işbirlikçi eylem araştırmasında, eylem için gücün kaynağı olan fikirdir ve fikir genellikle kolaylaştırıcıda bulunduğundan, projedeki gücü kontrol eden kolaylaştırıcıdır.

3.2. Katılımcılar

Araştırma katılımcıları, alanda aktif olarak psikolojik danışma yapan, 4 Ocak 2023 tarihinde duyurulan araştırma ilanına (EK 10) başvurmuş psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. E-mail yoluyla başvuruda bulunan katılımcıların katılım şartlarına uygun olanlarına randevu verilerek çevrimiçi bir ön-görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu ön-görüşmede, başvuruda bulundukları programın doktora tezi kapsamında yürütüldüğü aktarılmış ve programın temel amaç ve hedefleri, işleniş süreci ve süresi, oturumların ses kaydına alınacağı, ayrıca uygulanacak form, anketler, ölçekler, günlük tutma gerekliliği ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi verilmiştir. Araştırma katılımcıları, 23-28 yaşları arasında değişen 9 kadın psikolojik danışmandır. Araştırmaya, çevrimiçi olduğunu düşünerek sadece bir erkek psikolojik danışman başvurmuştur, ancak farklı bir şehirde bulunması ve araştırmanın sadece yüzyüze gerçekleşmesi sebebiyle katılım gösterememiştir. Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, çalıştıkları danışan profili ve takip ettikleri temel ekole dair bilgiler aşağıda Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcı Bilgileri

No	Katılımcı Rumuzu	Cinsiyet	Yaş	Danışan Profili	Temel Ekol
1	Deniz	Kadın	25	Yetişkin	Psikodinamik Psikoterapi
2	Resim	Kadın	28	Yetişkin	Psikodinamik Psikoterapi
3	Bulut	Kadın	23	Ergen, yetişkin	Kabul ve Kararlılık Terapisi
4	Yeşil	Kadın	25	Ergen ve yetişkin	EMDR
5	Saye	Kadın	26	Çocuk, ergen, yetişkin	Bilişsel Davranışçı Terapi
6	Leylim	Kadın	26	Çocuk ve ergen	Bilişsel Davranışçı Terapi
7	Gece	Kadın	27	Yetişkin	Şema Terapi
8	Portakal	Kadın	26	Ergen ve yetişkin	Bilişsel Davranışçı Terapi
9	Mevsim	Kadın	23	Çocuk ve ergen	Bilişsel Davranışçı Terapi

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının 23 ile 28 arasında değiştiği görülmektedir ($\bar{x}$ =25.00). Katılımcılardan 3 kişi sadece yetişkin, 3 kişi ergen ve yetişkin, 2 kişi çocuk ve ergen, 1 kişi ise çocuk, ergen ve yetişkin danışanlarla çalışırken; 4 kişi Bilişsel Davranışçı Terapi, 2 kişi Psikodinamik Psikoterapi, 1 kişi Kabul ve Kararlılık Terapisi, 1 Kişi EMDR ve 1 kişi Şema Terapi ekolleriyle çalışmaktadır.

Yapılan ön-görüşmeye ek olarak verilen demografik forma göre, katılımcıların 1.5 yıl ile 4 yıl arasında değişen bir psikolojik danışma deneyimine sahip oldukları, şu ana dek 28-500 saat aralığında süpervizyon aldıkları, günlük yaşamlarında edebiyat, felsefe okumaları, boya, kara kalem, sergi gezmek gibi yaratıcı faaliyetlerle meşgul oldukları tespit edilmiştir. Ön-görüşmede katılımcıların bu araştırmaya yönelik hissettikleri merak ve heyecanları

araştırmacı günlüğüne şöyle yansımıştır: “Katılımcı adaylarının program ile ilgi merakları ve heyecanları beni de heyecanlandırdı. Demek ki alanda bu konuya ihtiyaç duyuluyor. Yaratıcılık, bu araştırma aracılığıyla öğrendiğim kadarıyla, alanda çoğu zaman bahsedilmeyen ve birkaç çalışma dışında neredeyse hiç deneyimlenmeyen bir konu. Bu sebeple bir o kadar da daha fazla konuşulmaya ve deneyimlenmeye gerek var” (Araştırmacı Günlüğü, 09.01.2023).

Demografik form verilerine göre katılımcılar psikolojik danışma seanslarında kendilerini yaratıcı hissetme sıklıklarını “nadiren-bazen” şeklinde belirtmişlerdir. Katılımcılar psikolojik danışma uygulamalarında psikolojik danışmanın yaratıcılığından şu ana kadarki deneyim ve bilgileri bağlamında ne anladıkları sorusuna şu yanıtları vermişlerdir: Psikolojik danışmanın metafor kullanması, kendini açma becerisindeki yetkinlik, terapötik kart gibi çeşitli yaratıcı teknikler kullanma, psikolojik danışmanın danışanı merak etmesi, spontanite ve özgünlük.

Sonuç olarak, gönüllü olarak katılım gösteren, orta-gelişim düzeyine sahip, kendisini bu araştırma aracılığıyla geliştirmek isteyen, farkındalık sahibi 9 psikolojik danışman araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur.

3.3. Araştırmanın Uygulandığı Ortam

Eylem planı, beş aya yayılmış bir sürede, hazırlık oturumuyla birlikte 14 oturum şeklinde, araştırmacı Uzman Psikolog Gökhan Özcan’ın kurucu ortağı olduğu bir psikolojik danışmanlık merkezinde uygulanmıştır. Psikolojik danışmanlık merkezi, eylem planı uygulamasının gerçekleştirilmesi sebebiyle her Cumartesi günü 18:00-21:00 saatleri arasında sadece araştırma katılımcılarının kullanımına tahsis edilmiştir. Görsel 3.1’de araştırmanın yürütüldüğü Uzman Psikolog Gökhan Özcan’a ait kişisel odanın iki açıdan çekilmiş fotoğrafları bulunmaktadır.



Görsel 3.1. Araştırma Odası

Araştırma odası yaklaşık 40 metrekare genişliğindedir. Odada kullanıma uygun ve hazır 12 adet masif sandalye, bir adet masif masa, bir adet lambader, iki adet kitaplık, bir adet berjer, bir adet üçlü koltuk, iki adet halı ve üç adet sehpa bulunmaktadır. Araştırma odası, araştırmanın yapılmadığı vakitlerde Uzman Psikolog Gökhan Özcan tarafından bireysel psikolojik danışma görüşmeleri için kullanılmaktadır. Araştırmanın uygulandığı gün, üçlü

koltuk ve berjer pencere tarafına doğru çekilmekte, özellikle hareketli etkinlikler için uygun bir alan yaratma amacıyla halılar kaldırılmakta ve böylece 9 kişinin çalışma yapabileceği yeterli bir alan yaratılmaktadır. Görsel 3.1'de görüldüğü üzere, katılımcılar oturumun paylaşım aşamalarında daire şeklinde oturmaktadır. Molalarda araştırmacı tarafından sağlanan çay, su, kahve ve atıştırmalık ikramları servis edilmektedir. Sonuç olarak, araştırmanın gerçekleştirildiği ortam uygun, yeterli ve güvenlidir.

3.4. Araştırma Süreci: Odak Alanın ve Problemin Belirlenmesi

Eylem planının oluşturulma sürecindeki ilk adım odak alanın ve problemin belirlenmesidir. Planlama öncesinde araştırmacının odak alan ve problemle ilgili ihtiyaçları, kısıtlılıkları, etik sınırları ve kaynakları değerlendirmesi, ona bu odak alan ve problem üzerinde çalışmayı sürdürme kararını netleştirmesi ve karar olumlu sonuçlanırsa da eylem planının hangi koşullarda gerçekleştirilebileceği hususunda fikir ve kanıtlar sunmaktadır (McNiff ve Whitehead, 2016). Bu sebeple eylem araştırması deseni, planlamaya başlamadan önce bir ön-fizibilite çalışmasını gerekli kılmaktadır. Eylem araştırması deseninin nitel paradigma içerisinde yer alması, planlama sürecinde ilk olarak araştırmacının deneyim ve değerlerini önemli hale getirmektedir. Kişinin dünya içindeki ontolojik ve epistemolojik konumu, araştırmanın merkezi bir özelliğidir (Bullough ve Pinnegar, 2004). Nitekim Efron ve Ravid (2019) araştırmacının öncelikle odak alanla ilişkisinde hangi rolde olduğuna bakmasını ve bu araştırmaya ayıracağı zamanın mesleki sorumluluklarıyla uyumlu olup olmadığını değerlendirmesini önerir.

Araştırmayı planlama aşamasında odak ve problem belirlerken yapılacak ikinci şey ise ihtiyaç analizidir. İhtiyaç analizinde araştırmacı, ilgili konuya dair literatür taraması yapmalı, konunun geçerliliğinin kanıtı olabilecek yeterli veriye ulaşmalı, araştırma sorusuna yönelik karşı kanıtları sınamalı ve öne sürdüğü konunun dönüştürülmesine ve iyileştirilmesine ihtiyaç olup olmadığını test etmek adına konusunu, uzmanların fikir ve önerilerine açmalıdır (Johnson, 2012; McNiff ve Whitehead, 2016).

Bu tezin araştırmacısı, daha önce bahsedilen gerekliliklerden hareketle, psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmeye yönelik bir eylem planı geliştirmek için ön-fizibilite çalışmasına ihtiyaç duymuş, bu süreçte ilk olarak kendi ontolojik ve epistemolojik konumunu değerlendirmek adına konuya kaynaklık eden öznel deneyimlerini, şimdiye dek yaptığı doğrudan ve dolaylı araştırma ve çalışmaları aktarmış ve daha sonra da mevcut konuyla ilgili ihtiyaç analizi gerçekleştirmiş ve raporlamıştır.

3.4.1. Araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda bilindiği üzere araştırmacı araştırmanın önemli bir parçasıdır. Bu sebeple araştırmacı araştırma içinde bizzat yer alır, veri toplama sürecine dahil olur, bilgi ve deneyimleri verilerin analiz edilmesi ve yorumlanmasında önem arz etmektedir (Neuman, 2014). Bu doğrultuda bu araştırmada araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine kaynaklık eden öznel deneyimleri, doğrudan ve dolaylı rolü aşağıda açık bir şekilde ifade edilmiştir.

3.4.1.1. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine kaynaklık eden öznel deneyimleri

Araştırmacı, yaklaşık 2014 yılından itibaren düzenli olarak geniş bir başvuru spektrumunda psikoterapi ve psikolojik danışma görüşmeleri (bireysel ve grup) gerçekleştirmektedir. Araştırmacının bu süreçte aldığı çeşitli temel psikolojik danışma eğitimleri (Psikanalitik Psikoterapi, Jungiyen Psikodrama, Bilişsel Davranışçı Terapi, Çözüm Odaklı Terapi, Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli, vd.), uzmanlardan aldığı uzun süreli süpervizyonlar, seans içerisindeki yaşantılarıyla ilgili düştüğü notlar, yayımladığı yazılar ve verdiği seminerler, çalıştığı psikolojik danışma merkezinde verdiği stajyer eğitimleri ve son bir yıldır psikolojik danışma yapmaya yeni başlayan psikolojik danışmanlara verdiği süpervizyonlar ve psikolojik danışma, psikoterapi üzerine yaptığı serbest ve akademik okumalar, psikolojik danışmanın seans içerisindeki yaratıcılığını bir odak alan ve problem haline getirmesine kaynaklık eden yaşantılardır.

Sonuç olarak, araştırmacının alanda uzun süredir bulunmasının, üzerine odaklanmak ve dönüştürmek istediği problemi en başta kendisinin deneyimlemesinin ve alandaki başka kişilerde gözlemlemesinin, bu araştırmanın deseni olan eylem araştırmasının tercih edilmesine önemli bir gerekçe teşkil ettiği söylenebilir.

3.4.1.2. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine doğrudan kaynaklık eden çalışmaları

Araştırmacı, henüz mevcut tez çalışmasına başlamadan önce, psikolojik danışmanın yaratıcılığı konusunda çeşitli ön-çalışmalar gerçekleştirmiştir. Konuyla doğrudan ilişkili bir makale (Özcan ve Ümmet, 2023) yayımlamıştır. Bu makalede, psikolojik danışman yaratıcılığının psikolojik danışma için merkezi bir öneme sahip olduğu, psikolojik danışman yaratıcılığının seans içerisinde bilişsel-duygusal-eylemsel olmak üzere üç boyutta tezahür ettiği ve psikolojik danışmanların yaratıcılık becerilerini esas alacak eğitsel programların yapılandırılması ve alanda yaygınlaştırılması gerekliliği tespit edilmiştir. Araştırmacı ayrıca bir derneğin eğitim programı kapsamında psikolojik danışmanlara yönelik “psikolojik danışma”, “yaratıcılık” ve “spontanite” konularında sürekli eğitimler vermektedir. Ayrıca tez çalışmasının ihtiyaç analizi aşamasında psikolojik danışmanlar, yaratıcılık alanında çalışan akademisyenler ve süpervizyon veren psikolojik danışmanlar ile görüşmeler gerçekleştirmiştir.

3.4.1.3. Araştırmacının eylem planını yapılandırma sürecine dolaylı kaynaklık eden çalışmaları

Araştırmacı, aldığı Analitik Psikoloji ve Jungiyen Psikodrama eğitimi (EK 13) ve Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli (FRBM) eğitimi aracılığıyla rüyaların terapötik kullanımı, arketipler, aktif imajinasyon, yaratıcı drama, spontanite, dans ve hareket terapisi, spiritüalite gibi yaratıcılıkla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili kavram, olgu ve tekniklerle tanışmış ve bunları psikolojik danışma pratiği içerisine almış ve bilimsel yayınlar üretmiştir (Kara ve Özcan, 2019; Özcan, 2019). Son üç yıldır şiir merkezde olmak üzere edebiyat ile

teorik ve pratik açıdan ilgilenmekte, edebiyatın psikolojik danışmadaki kullanımı üzerine yayınlar yapmakta ve eğitimler vermektedir (Özcan, 2021; Özcan, Arıkan ve Kara, 2020).

3.4.2. Araştırmacının çalışma kapsamında gerçekleştirdiği ihtiyaç analizi çalışmaları

3.4.2.1. Literatür taraması

Araştırmacının eylem araştırması sürecinde, daha önce yaptığı gözlem ve çalışmalardan yola çıkarak hissettiği ihtiyacın kuramsal olarak ortaya konması gerekliliğine dayanarak (Koshy, 2005), ihtiyaç analizine, ilgili literatürün detaylı incelenmesiyle başlanmıştır. Yapılan literatür taramasında, psikolojik danışma bağlamında yaratıcılığın belirli bir çizgiyi izlemeyen, çeşitliliği geniş, öğretilebilir veya en azından teşvik edilebilir bir beceri (Cohen, 2001) olarak etkili psikolojik danışma uygulamalarının bugünü ve geleceği için kritik öneme sahip bir kavram olduğu tespit edilmiştir (Gladding, 2008). Psikolojik danışma sürecindeki bu önemli konumuna rağmen yaratıcılık halen bakir bir konudur (Gladding, 2011a).

Standart eğitim programları kapsamında psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını destekleyen derslere az yer verilmesi literatürde, dikkate alınması ve telafi edilmesi gereken önemli bir eksiklik olarak görülmektedir (Atik, 2017; Leach vd., 2013; Lahad, 2000; Schuck, 2011; Soyer, Yalın ve Kömürcü, 2018; Wells ve Dickens, 2019; Whitelock, Faulkner ve Miell, 2008). Bu sebeple Heppner, Fitzgerald ve Jones (1989) psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarının çok-modaliteli, (bilişsel, duygusal, eylemsel) deneyimsel müfredatlarla geliştirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Sonuç olarak, içinde bulunduğumuz postmodern, eklektik ve deneyimsel bir dönemde, çağdaş psikolojik danışmanlık yaklaşımlarınının; duygusal, bilişsel ve davranışsal yaklaşımları eklektik olarak yorumlamaya yönelik bir tutum geliştirmeleri (Bergin ve Garfield, 1994), psikolojik danışmanın yaratıcılığını dikkate almalarını kaçınılmaz bir zorunluluk haline getirmiştir.

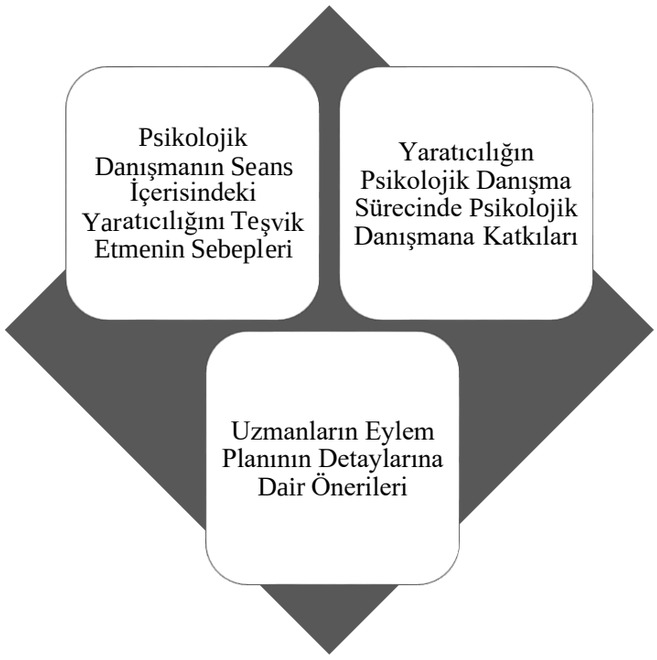
3.4.2.2. İhtiyaç analizi araştırması

Eylem araştırması deseninde, araştırma probleminin belirlenmesi ile eylem planının geliştirilmesi arasındaki aşamada, mevcut problemin ilgili alandaki uzmanlara danışılarak açık hale getirilmesi için ihtiyaç analizi araştırması yürütülmektedir (Tomal, 2010). Bu doğrultuda araştırmacı; öznel deneyimlerine, odak konu ile ilgili yayımladığı doğrudan ve dolaylı bilimsel araştırmalara ve yaptığı literatür taramasına dayanarak, orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etme ihtiyacı olduğunu tespit etmiştir. Buradan hareketle ihtiyaç analizi aşamasına, alanda aktif olarak psikolojik danışma yapan psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılık deneyimlerini, ihtiyaçlarını, yaşadıkları zorluklarını ve ayrıca odak konuyla ilgili araştırmalar yürütmüş akademisyenlerin ve psikolojik danışmanlara süpervizyon veren deneyimli psikolojik danışmanların görüş ve önerilerini konu alan bir araştırma ile devam etmiştir. Bu araştırma kapsamında 2022 Ocak-Mayıs ayları aralığında çeşitli gelişimsel düzeylere ve ekollere sahip 13 psikolojik danışman (on bir kadın, iki erkek), beş akademisyen (dört kadın, bir erkek) ve altı süpervizör (iki kadın, dört erkek); toplamda 24 uzman ile her birisi yaklaşık 40 dakika süren bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısındaki sınır, güncel

literatürün önerdiği örneklem büyüklüğü (Hennink ve Kaiser, 2021) ve görüşme içeriklerinden elde edilen veri doygunluğuna (Glaser, 1965) göre belirlenmiştir. Görüşmeler COVID-19 pandemisi sebebiyle bulaş riskine yönelik halen devam eden tedbir ve hassasiyetler göz önünde bulundurularak çevrimiçi ve bireysel olarak yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin analizinde tez danışmanının ve bağımsız bir araştırmacının kontrol ve değerlendirmesine başvurulmuştur.

İhtiyaç analizine katılan psikolojik danışmanlar ile eylem planına katılanlar aynı kişilerden seçilmemiştir. Katılımcılara psikolojik danışman yaratıcılığının psikolojik danışma süreciyle ilişkisi üzerine düşünceleri, seans içerisinde yaratıcılıklarını açığa çıkardıkları bir andaki yaşadıkları deneyimler, seans içerisinde yaşadıkları tıkanmalar ve bu tıkanmalarla nasıl baş ettikleri, günlük hayatta yaratıcı bir uğraşla meşgul olup olmadıkları ve akademik müfredatlarda psikolojik danışman yaratıcılığına yönelik düzenlenen ders ve ders içeriklerinin yeterliliği hakkındaki fikirleri sorulmuştur. Katılımcı akademisyen ve süpervizörlere ise psikolojik danışman yaratıcılığının psikolojik danışma süreciyle ilişkisi üzerine düşünceleri, psikolojik danışmanların seans içerisinde yaşadıkları tipik tıkanma biçimleri, kaynakları ve bu tıkanmalarla nasıl baş ettikleri, yaratıcılıklarını seans içerisinde açığa çıkarabilen psikolojik danışmanların özellikleri, lisans ve lisansüstü müfredatlarda psikolojik danışmanın yaratıcılığı üzerine verilen mevcut derslerin yeterliliği ve ihtiyaç varsa nasıl iyileştirilebileceği ve düzenlenecek eylem planının detaylarına (katılımcı demografiği, hedefler, materyal/teknik, süre/sıklık ve ölçme yöntemleri) dair sorular sorulmuştur.

Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler tümevarım analiziyle çözümlenmiştir. Thomas (2006)'a göre tümevarım analizi, nitel araştırmalarda, kapsamlı ham metin verilerini özet bir şekilde yoğunlaştırmak, verilerde ortaya çıkan çeşitli içerikteki yapılar hakkında model geliştirmek için tercih edilebilir. Tümevarım analizi sonucunda elde edilen bulgular üç kategoride özetlenmiştir. Bu kategoriler Şekil 3.1'de görülmektedir.



Şekil 3.1. İhtiyaç Analizi Araştırması Temaları

İlk olarak, tüm katılımcılar psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını

teşvik etmeyi çeşitli sebeplerle gerekli görmüşlerdir. Yapılan aktarımlara göre günümüzün mevcut bilimsel söylemi ve çok-kültürlü yapısı, postmodern psikolojik danışma ekollerinin ilişki odaklı, esnek bir yapıya evrilmesi ve mevcut akademik müfredatlarda psikolojik danışman yaratıcılığı konusuyla ilgili verilen derslerin nicel olarak yeterli ve nitel anlamda işlevsel olmayışı sebebiyle psikolojik danışmanın yaratıcılığını teşvik etmek kaçınılmaz bir ihtiyaç olarak görülmüştür. Psikolojik danışma sürecinin salt teknik bir işlem olmaması, seanslarda her an yeni bir durumun ortaya çıkabilmesi, her danışanın biricik oluşu dolayısıyla her psikolojik danışma oturumunda da biricik oluşu, psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilmesi gereken diğer sebepleri olarak zikredilmiştir. Ayrıca yaratıcılığın her bireyin potansiyelinde bir baş etme becerisi olarak bulunması, geliştirilebilir bir olgu olması, orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanların seans içerisinde hissettikleri öz-yeterliğin dalgalı ve kırılgan olması ve bu nedenle yaratıcılıkla canlandırılması gerekliliği, katılımcıların aktarımlarında öne çıkan en önemli sebepler olarak kaydedilmiştir.

Katılımcılar ikinci olarak, seans içerisinde ortaya çıkan psikolojik danışman yaratıcılığının, psikolojik danışmanın "bilişsel" ve "duygusal" boyutlarına katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanın seans içerisinde yaratıcılığını açığa çıkarması, psikolojik danışmana spontanitesini ve problem çözme becerisini güçlendirmesi, risk almasını sağlaması, bilişsel esnekliğini arttırması şeklinde *bilişsel* katkılar sunmaktadır. Katılımcılara göre yaratıcılık, psikolojik danışmanın *duygusal* boyutuna da katkılar sunmaktadır. Psikolojik danışmanın yaratıcı olmasıyla beraber özgüven ve öz-yeterlik duygusu artmakta, duygusal farkındalık ve içgörüsü derinleşirken, tıkanma duygusu azalmaktadır. Yaratıcılık, merak duygusunu geliştirmekte, hata yapmaya yönelik toleransı, belirsizliğe tahammülü arttırmakta ve sezgiselliği desteklemektedir.

Üçüncü olarak, akademisyen ve süpervizör katılımcıların araştırmacı tarafından planlanan eylem planının ayrıntılarına dair verdikleri öneriler, "yapı ve prosedür", "süre ve sıklık", "katılımcı grubunun demografik özellikleri" ve "ölçme" şeklinde dört alt başlıkta özetlenebilir. Katılımcıların çoğunluğu, eylem planının *yapı ve prosedürüne* dair ilk olarak, geliştirilecek programın teorik olarak belirli bir modele/teoriye dayanması, pratik uygulamaların bu teori zemininde geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Aktarımlara göre programın; yaratıcılık olgusunun doğası gereği çoklu boyutlu (bilişsel-duygusal-eylemsel) bir yapıya sahip olması; her oturuma başlarken o oturumun merkezi amacı ve çalışılacak hedef kavram/olgusu ile ilgili bilgilendirmenin yapılması; programın ilk aşamasının katılımcıların içsel süreçlerine odaklanması; modül ve tekniklerin takip edilen psikolojik danışma teori ve modeli fark etmeksizin tüm psikolojik danışmanlar için uygun olması, yaratıcı drama, rol oynama, lokogram, spektogram, sosyodrama, maket, kolaj, olgu öyküleri, dans ve hareket terapisi gibi çeşitli yaratıcı tekniklerin bir arada kullanılması ve programın ev ödevleri gibi yöntemlerle psikolojik danışmanların yaratıcılığı günlük yaşamda da deneyimlemelerini teşvik edecek şekilde yapılandırılması önerilmiştir.

Aktarımlara göre tüm eylem planının *süresi* konusunda frekansı en yüksek öneri, "en az 12 oturum" şeklinde düzenlenmesi olmuştur. Oturum *sıklıklarının* yüksek frekansla "haftada bir", düşük frekansla "iki haftada bir" şeklinde düzenlenmesi ve her bir oturuma "3-4 saatlik"

bir süre tayin edilmesi önerilmiştir.

Akademisyen ve süpervizörlere göre, eylem planına katılacak orta gelişim düzeyinde olan psikolojik danışmanların şu *demografik özelliklere* sahip olmaları önerilmektedir: Lisansüstü kademede öğrenim görüyor/görmüş olmak, akademi haricinde bir psikolojik danışma/psikoterapi modelinin eğitimini alıyor/almış olmak, bir-üç yıl arası bir sürede, düzenli bir şekilde danışan takip etmiş olmak. Bunun yanı sıra katılımcı akademisyen ve süpervizörlerin genel kanaatine göre, bir psikolojik danışmanın orta gelişim düzeyinde bulunmasının psikolojik danışmanın kişilik yapısıyla ilgisi bulunmaktadır. Bir uzman katılımcı, orta gelişim düzeyinin ölçütünü psikolojik danışmanın gelişimsel düzeyini esas alan bir süpervizyon modeline (Hogan, 1964; Stoltenberg, 1981), mesleki doyum kavramına ve doğrudan ölçüt alınamasa bile APA/ACA'nın uzmanlık kriterlerine dayandırılmasını önermiştir.

Araştırmacının öznel deneyimlerine, odak konuyla ilgili yayımladığı doğrudan ve dolaylı bilimsel araştırmalara ve yaptığı literatür taramasına dayanarak gerçekleştirdiği ihtiyaç analizi araştırmasından elde edilen bulgular ışığında, orta gelişim düzeyinde olan psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmeye yönelik gerçekleştirilecek bir eylem planının psikolojik danışma alanı için meşru ve oldukça gerekli olduğu görülmüş, buradan hareketle "Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı" (PAYTEP-3M) isimli eylem planının tasarlanmasına karar verilmiştir

3.4.3. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında izlenen süreç

Tasarlanma süreci yaklaşık iki yıllık bir süreyi alan PAYTEP-3M eylem planı, ihtiyaç analizi araştırmasından gelen iki yapısal öneriye ek olarak program geliştirme ilke ve modellerinden ve bazı psikolojik danışma ve psikoterapi ekollerinin bakış açısından yararlanılarak tasarlanmıştır.

3.4.3.1. PAYTEP-3M'nin kavramsal sınırlarını belirlemek

3.4.3.1.1. Yaratıcılığı teşvik etmek

PAYTEP-3M eylem planını tasarlama sürecinde ilk olarak kavramsal sınırların belirlenmesi amacına hizmet edecek bir kavramsal tartışmanın yapılması gerekmektedir. Yaratıcılığın derin bir yapı olan kişilikle güçlü ilişkisi literatürde uzun süredir pek çok bilimsel araştırmaya konu olmuştur (Chávez-Eakle, Eakle ve Cruz-Fuentes, 2012; Feist, 2010; Martindale, 1989; Sternberg, 2006; Wolfradt ve Pretz, 2001). Ruhsal bir yapı olarak kişiliğin, günümüze dek değişkenlik gösteren görüşler dahilinde, yavaşça ve yaşam boyu bir gelişim seyri izlediği bilinmektedir (Bleidorn ve Hopwood, 2019). Psikolojik danışmanların kişiliklerini daha yaratıcı hale getirmek, kaçınılmaz olarak büyük ve ulaşılamaz bir hedef olduğundan öncelikle bu araştırmanın psikolojik danışmanların "kişilik yapılarındaki yaratıcı potansiyelin geliştirilmesi" üzerine bir çalışma olmadığını belirtmek yerinde olacaktır. Bu araştırma, ayrıca ilk elde psikolojik danışmanlara yaratıcı teknikler öğretmeyi hedefleyen bir psikoeğitim programı tasarlamayı ve uygulamayı amaçlamamaktadır. Çünkü doğası gereği yaratıcılık, birtakım kılavuz ve yöntemler rehberliğinde öğrenilebilecek bir şey olmaktan

ziyade, standart yolların dışına çıkmayı gerektiren, kuralların esnetilerek alternatif ihtimallerin öne çıkarıldığı, dinamik ve anlık bir süreç olarak (Stenberg ve Davidson, 1995) teknik odaklı bir psikoeğitsel müdahalenin konusu olmaya uygun değildir.

Literatürde mevcut program ve modellerin psikolojik danışmanların yaratıcılıkları üzerine, *teşvik etmek* [foster] (Buser, Buser, Gladding ve Wilkerson, 2011; Hecker ve Kottler, 2022); *kolaylaştırmak* [facilitate] (Heppner, Fitzgerald ve Jones, 1989); *canlandırmak* [reawaken] (Johnston, 2010); *cesaretlendirmek* [encourage] (Gladding, 2008); *desteklemek* [promote] (Gladding, 2011b); *hatırlatmak* [remind] (Gladding, 2011a) kavramlarını tercih ederek çalışma yaptıkları görülmektedir. Bu araştırmanın kavramsal sınırı, bu çözümlemeler kapsamında "teşvik etmek" olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla bu araştırma, psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarının potansiyel olarak zaten mevcut olduğunu öne sürmesi ve bu yaratıcılık kapasitesini bazı etkinliklerle fark ettirmeye, görünür kılmaya ve yeniden harekete geçirilebilir bir duruma getirmeye çalışması çerçevesi içerisinde yaratıcılığı teşvik etme amacındadır.

3.4.3.1.2. Psikolojik danışmada tıkanma olgusu

Araştırmanın beşinci sorusunda yer alan psikolojik danışmada tıkanma olgusunun da kavramsal sınırlarının çizilmesi gerekmektedir. Tıkanma kavramının İngilizce'deki karşılıkları olan "rupture" veya "impasse" literatürde, psikolojik danışman ile danışan arasında kurulan etkileşimsel bağdaki sorun olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, ayrıca şu sözcüklerle de anılmıştır: ihlal, zorluk, sapma, bozulma, ayrışma, bozukluk, kesinti, akıcı olmama durumu, başarısızlık, çıkmaz, uyumsuzluk, hatalı uyum, uyumsuz koordinasyon, yanlış anlama, olumsuzluk, direnç, bölünme, gerginlik ve zafiyet, yansıtmalar, olumsuz süreç, aktarım-karşı aktarım ve kısır döngü (Eubanks-Carter, Muran ve Safran, 2010; Liu ve Pope-Davis, 2004; Muran, 2019).

Türkçe literatürde yapılan taramada tıkanma kavramının yukarıdaki tanımı karşılayacak şekilde kullanıldığı görülmüştür. Örneğin; Psikoterapi Enstitüsü 2019 yılında "İlerlemeyen Terapiler: Terapide Tıkanma" başlıklı bir sempozyum düzenlemiş (Psikoterapi Enstitüsü, 2024), Çiçek ve Tanhan (2020), "Terapide Paradoksal Müdahaleler" isimli makalesinde psikolojik danışma sürecini işlevsel olarak yürütmekte zorlanan danışmanın durumunu tarif etmek için "tıkanma" kavramını kullanmıştır. Bu bilgiler ışığında bu araştırmada, tıkanma kavramının kullanılmasının yerinde olduğu düşünülmüştür. Tıkanma kavramının bu araştırmadaki operasyonel tanımı şöyledir: Psikolojik danışma sürecinin herhangi bir aşamasında, psikolojik danışmanın, görüşmeyi sürdürürken, çeşitli nedenlerden kaynaklanan (psikolojik danışmanın yorgunluğu, danışanın getirdiği zorlayıcı gündemler, karşı-aktarım, vb.) psikolojik danışma akışından kopma deneyimidir.

3.4.3.2. Üç modaliteli yapı (Bilişsel-Duygusal-Eylemsel)

Literatürde psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını teşvik etmeyi amaçlayan modellerin çoğunun salt bilişsel bir temele dayandıkları görülmektedir. Bu araştırma, temel teorik dayanaklarını salt düşünme temelli bir yaratıcılık modeline sabitlememektedir. Çünkü

yaratıcılık olgusu hem gündelik yaşamda hem de psikolojik danışmada sadece düşünme boyutunda gerçekleşmemektedir. Nitekim bu tezin araştırmacısı tarafından gerçekleştirilen, psikolojik danışmanların yaratıcılık deneyimlerini inceleyen ön-araştırmanın sonuçlarına göre yaratıcılık; 1) geliştirilebilir bir beceridir, 2) karmaşıktır ve tek boyutlu olmayan bir olgudur; 3) psikolojik danışmanlar tarafından psikolojik danışma sürecinde bilişsel, duygusal ve eylemsel olmak üzere üç farklı boyutta deneyimlenmektedir (Özcan ve Ümmet, 2023). Bu bulgular, eylem planının çok-modaliteli bir yapıya sahip olması gerektiğini temellendirmektedir.

İkinci olarak; ihtiyaç analizi araştırmasında çok-modaliteli yapıyı destekler nitelikte verilere ulaşılmıştır. Katılımcılardan birinin görüşü şöyledir:

A2: "Bilişsel, duyuşsal ve harekete dayalı olmalı bu program. Genelde programlar hep bilişsel oluyor çünkü" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

Üçüncü ve son olarak; literatürdeki mevcut kaynaklar yaratıcılık programının çok-modaliteli olmasını önermektedir. Heppner, Fitzgerald ve Jones (1989) psikolojik danışmada yaratıcılık olgusunun psikolojik danışman, danışan ve psikolojik danışman-danışan ilişkisi perspektiflerinden oluşan bağlamsal matriste değerlendirilmesi gerektiğini ve yaratıcılığın ansızın gelişen, psikolojik danışmanı ve danışanı "düşünce, duygu ve davranış" boyutları üzerinden dönüştüren bir işleve sahip olduğunu aktarır. Programa çoklu duyu ve yetinin dahil edilmesinin yaratıcılığı yüksek düzeye çıkarma ihtimalini arttırabileceği düşünülmektedir (Cordle vd., 2016; Crisp, 1998; Lahad, 2000).

Yaratıcılığını açığa çıkarabilen psikolojik danışmanların eklektik, çok-modaliteli modelleri daha fazla kullandıkları (Roberts, 2014) bilgisi doğrultusunda, eylem planında yer alacak uygulamaların sadece tek bir modaliteye dayandırılmasının yaratacağı sınırlılıklardan kaçınmak için "bilişsel-duygusal-eylemsel" olmak üzere üç düzeyde yapılandırılması tasarlanmıştır. Çok-modaliteli yapı, şu ana dek psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik etmeye veya geliştirmeye yönelik yapılandırılmış modellere hakim olan tek boyutlu (bilişsel merkezli) yaklaşıma yeni bir alternatif sunması itibariyle bu araştırmanın en özgün yönünü oluşturmaktadır.

Bu noktada, ihtiyaç analizi araştırmasından gelen, eylem planına önemli bir bilimsel zemin oluşturan bir önerinin belirtilmesi yerinde olacaktır: Bu öneriye göre eylem planı, uygulanacak programın tutarlı ve güvenilir bir nitel analizini gerçekleştirebilmek adına yaratıcılığı esas alan bir modele veya modellere dayandırılmalıdır.

A4: "Önce yaratıcı düşünce veya duygu eğitimi tasarlaman, sonra bu eğitimi psikolojik danışma ortamına taşıman gerekecek. Sen bana mesela diyorsun ki duygusal temelli teknikler kullanarak psikolojik danışmayı zenginleştireceğim ama yaratıcılığı bunun hangi noktasına, nereye oturtacaksın? Duygu odaklı terapi tekniği mi öğreteceksin? Duygu odaklı terapi tekniği öğretme dışında yaratıcılık için ne yapmış olacaksın? Senin bu ayrımı yapman gerekiyor. Bu yüzden de bunu yaratıcılığa bağlaman ve yapacağın analizde de kolaylık sağlaması adına uygulayacağın programı bir yaratıcı düşünme veya yaratıcı duygu modellerine dayandırman gerekiyor" (Akademisyen Görüşme Formu, 17.02.2022).

Diğer taraftan, psikolojik danışmanlarda yaratıcılığı ve risk almayı teşvik edebilmek için makul miktarda kesinlik ve tutarlılığa ihtiyaç vardır. Temel bir model, yeni başlayan psikolojik danışmana sürecin işleyişi hakkında net bir fikir ve müdahaleleri mümkün kılan sağlam bir repertuar sağlayabilir (Wosket ve Page, 2001). Nitekim psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını teşvik eden diğer çalışmalarda (Buser vd., 2011; Canel, 2015) görüldüğü üzere, araştırmacılar öncelikle psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını canlandırmayı hedeflemişler, daha sonra ise bu becerileri psikolojik danışma alanına uyarlamışlardır. Bu gerekçe doğrultusunda, eylem planının bilişsel modalitesi Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli'ne, duygusal modalitesi Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli'ne, eylem modalitesi ise Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli'ne dayandırılmıştır.

Eylem planının bilişsel modalitesini Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli'ne, duygusal modalitesini Averill'in Duygusal Yaratacılık Modeli'ne ve eylemsel modalitesini Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli'ne dayandırmak; yaratıcılığın farklı modalitelerinin operasyonel tanımını yapmayı, katılımcı grubunun aynı durumu ortak bir dille somutlaştırmasını ve ölçülebilirliği sağlamak amacıyla tercih edilmiştir. Ayrıca bilişsel, duygusal ve eylemsel modaliteler birbirinden tümüyle apayrı olgular değildir. Nitekim duygunun bilişsel yönleri varken eylemsel tepkiler duygu içerir, diğer yandan düşüncelere de duygular eşlik eder. Üç modalitenin ayrıştırılması, yaratıcılığın teşvik kanallarının zenginliğini yaşatmak için tercih edilmiştir. Öte yandan her modalitenin, literatürde belirtildiği üzere, kendine özgü bazı olguları ve özgün teşvik edilme yöntemleri de mevcuttur.

Bu temellendirme doğrultusunda bu araştırma programının üç modaliteye dayandırılması, geçerliliğini teknik eklektizmden almaktadır. Bilişsel modalitesi Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli'ne, duygusal modalitesi Averill'in Duygusal Yaratacılık Modeli'ne ve eylemsel modalitesi Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli'ne dayanan bu program, teknik eklektizm bağlamında bütüncül/bütünleştirici bir yapıya sahiptir.

3.4.3.2.1. Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli

PAYTEP-3M eylem planı, bilişsel modalitesinde Guilford (1966)'un geliştirdiği yaratıcı düşünme modelindeki "akıcılık, esneklik, orijinallik ve zenginleştirme" alt boyutlarını esas alarak öncelikle psikolojik danışmanların düşünme becerilerini canlandırmayı, ikinci olarak da bu alt boyutların psikolojik danışmadaki karşılıklarını araştırmayı ve teşvik etmeyi hedeflemektedir. Bu modele göre akıcılık, bireyin çok sayıda düşünce üretebilmesi ve düşünce veya çözüm üretmeyi sonlandırmaması; esneklik, aynı soruna değişik açılardan yaklaşabilmesi ve çözüme giden katı olmayan kategoriler yapılandırabilmesi; zenginleştirme, düşüncelerin ayrıntılı, detaylı hale getirilerek etkisinin arttırılması; orijinallik ise nadir rastlanan bir düşünce ortaya atmak olarak tanımlanabilir (Torrance, 1966).

3.4.3.2.2. Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli

Averill'in sosyo-yapısalcı bir bakış açısına dayanarak geliştirdiği duygusal yaratıcılık modeline göre duygusal yaratıcılık, büyük ölçüde, deneyimlenen duygulara tutarlılık veren sosyal normlara bağlı olan ve karmaşık duygusal yaşantısallığı içeren bir eğilimsel özelliktir.

Duygusal yaratıcılık; duyguların özgün, uygun ve otantik kombinasyonlarını deneyimleme ve ifade etme yeteneği olarak tanımlanır. Bu nedenle, yüksek duygusal yaratıcılığa sahip kişiler daha karmaşık duygular yaşarlar ve duygularını tanımak için ortalamaya göre daha fazla zaman harcarlar (Averill, 2005; Averill ve Thomas-Knowles, 1991).

Averill (2009) duygusal yaratıcılığın dört boyutunu şöyle tanımlamıştır:

1) Yenilik: Eski davranışlardan yeni duygusal bilgilerin edinilmesini temsil eder.

2) Etkililik: Yaratıcı olmak için bir duygusal yanıtın kişi veya grup için potansiyel kullanıma sahip olması gerektiğini ima eder.

3) Otantisite: Bireylerin ortalama beklentilerinden ayrışan ve kaynağını bireyin kendisinden alan orijinal duygusal yanıtlar vermektir.

4) Hazırlık: Belirli bir alanda duygusal yaratıcılığa ulaşmadan önce yıllarca hazırlık yapmaktır.

Eylem planının duygusal modalitesi, Averill'in duygusal yaratıcılık modelindeki "yenilik, etkililik ve otantisite" alt boyutları üzerinde yapılandırılmıştır.

3.4.3.2.3. Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli

Psikodrama ve sosyometrinin kurucusu J. L. Moreno (1953)'ya göre spontanite, eski bir duruma verilen yeni bir tepki veya yeni bir duruma verilen yetenek ve beceriye sahip, koşullara uygun yeterli bir tepkidir. Başka bir deyişle, spontanite zorlu bir uyaranın kişiyi etkilediği bir durumda kişinin yaratıcı bir şekilde, kısıtlayan ve kontrol eden bir benliğin herhangi bir müdahalesi olmaksızın verdiği etkileşimsel ve eylemsel tepkidir (Hammer ve Hammer, 2015).

Moreno (1941)'ya göre, spontanite salt bir duygu veya duygudurum değildir; daha ziyade kişinin özerk ve özgür olarak ortaya koyduğu bir eylem olarak yaratıcılığın katalizörüdür. Moreno (1955) spontanitenin iki önemli karakteristiğini "yenilik" ve "uygunluk" olarak belirlemiştir. Bir eylemin spontane olabilmesi için yenilik ve uygunluğun birlikte bulunması gerekmektedir. Bu sebeple, daha önce de ifade edildiği gibi bir psikotik hastanın yeni bir davranışına yahut kurallara uyumlu bir uygun eyleme spontane demek mümkün değildir.

Yaratıcılığı eylemsel açıdan tanımlaması sebebiyle, PAYTEP-3M eylem planının eylemsel modalitesi Morenocu spontanite kavramına dayandırılmıştır.

3.4.3.3. Teknik eklektizm

Psikolojik danışma alanında bütünleştirici yöntemlerden biri olan teknik eklektizm, psikolojik danışma sürecini her bir danışanın özel ihtiyaçlarına göre uyarlamak için farklı terapötik teknikleri ve farklı teorik yönelimlerden müdahaleleri bütünleştirmeyi içeren bir yaklaşımdır (Norcross, 2005). Teknik eklektizm, farklılıklara odaklanma eğilimindedir, birçok yaklaşım arasından seçim yapar ve bir teknikler koleksiyonudur. Böylece, belirli teorik konumlara zorunlu kalmaksızın, farklı ekollerden tekniklerin kullanılmasını mümkün kılar (Haynes, Corey, & Moulton, 2003). Arnold A. Lazarus (1973)'un Multimodal Terapi adlı

terapötik yaklaşımı teknik eklektizme örnek verilebilir. Multimodal Terapi, bireylerin benzersiz olduğu ve sorunlarının, insan işleyişinin birçok boyutunu içeren kapsamlı bir değerlendirme ve tedavi planı yoluyla daha iyi anlaşılabileceği ve ele alınabileceği fikrine dayanır. Diğer bir örnek, geleneksel süpervizyon modellerinin zamanla teknik eklektizmden yararlanarak bütüncül bir çizgi kazanmasıdır (Greenwald ve Young, 1998; Ward ve House, 1998).

3.4.3.4. Program geliştirme felsefesi: John Dewey ve deneyimsel öğrenme

Tasarlanan eylem planında deneyimsel bir yapı öngörülmesi sebebiyle, eylem planı eğitsel felsefesinin, eğitime deneyim kavramını ilk getiren kişilerden biri olan John Dewey'nin düşünsel çizgisinde olduğunu belirtmek gerekmektedir. Dewey (1997)'e göre geleneksel eğitim programları statiktir; tanımladığı ve önerdiği ilerici eğitim programları ise nitelikli kişisel deneyimle organik bağlantısı olan, merak uyandıran, inisiyatif almayı destekleyen etkileşimsel bir yapıya sahiptir. Eğitimde sanatsal ve yaratıcı bir perspektif izlenmesi gerektiğini düşünen Dewey'e göre yaratıcı eylem, doğaüstü olmaktan çok doğaldır; deneyim olarak tamamlayıcı bir uğraştır; geçmiş ve şimdiki deneyimlerin yeni ve benzeri görülmemiş kombinasyonlarda yaratıcı ve sezgisel kaynaşmasından oluşur; hem benliğin hem de fiziksel malzemenin dönüşümünü içerir; genellikle kendiliğinden ifadeler olarak ortaya çıkar ve metafizik anlamda zihin ve beden arasında ayrım gözetmeyen bütüncül bir edimdir (Hiillmiin, 1964). Buradan hareketle eylem planının eğitsel felsefesi; öznel yaşantı, etkileşim, inisiyatif alma ve yaratıcılığı öne çıkaran Dewey eğitim felsefesi çizgisindedir.

3.4.3.5. Program geliştirme modeli: Taba-Tyler

Eylem planında kullanılacak programın modeli, Türkiye'deki eğitimcilerin de aşina olduğu Taba-Tyler program geliştirme modelidir. Bu modelde, öğretme-öğrenme sürecinin merkezinde öğrenci bulunmaktadır. Şekil 3.2'de görüldüğü üzere; ihtiyaç saptama, amaç belirleme, içeriği seçme ve öğrenme yaşanılarını seçmenin ardından seçilen öğrenme yaşantıları düzenlenmekte, ardından değerlendirme yapılmakta ve sonucun yeterliliğine göre süreç ya yapılacak formülasyonla bitirilmekte veya amaçların saptanması aşamasından itibaren sürece yeniden başlanılmaktadır (Demirel, 1995).



Şekil 3.2. Taba-Tyler Program Geliştirme Modeli (Demirel, 1995)

Eylem planının Taba-Tyler modeline göre yapılandırılma gerekçesi, bu modelin öğrenmeyi bir yaşantı olarak ele alması ve yapısında araştırmaya yeniden başlamayı mümkün kılmasıdır.

3.4.3.6. Program içeriği düzenleme yöntemi: Modüler program yaklaşımı

Modüler yaklaşım; başlangıç ve sonu olan, bireye özgü öğretimi temel alan, modüller arasında bütünlük ve sistematikliğin mevcut olduğu, ardışıklığı zorunlu kılmayan, esnek ve öğrenen merkezli bir yaklaşımdır. Öğrenenlerin belirlenmiş bir hedefe erişmesini sağlayan her modül, kendi içinde uyumlu parçalardan meydana gelmektedir. Bu yaklaşımda, her öğrenci kendi ritminde ilerlerken edindiği kazanımla alakalı geribildirim alır (Fer, 2000).

Modüler yaklaşım ülkemizde daha ziyade meslek eğitiminde kullanılmaktadır. Çünkü mesleki eğitim, öğrencilerin alanlarında yeterli deneyime sahip olmalarını ve öğrenimlerini, gerçekleştirdikleri uygulamalarla somutlaştırmasını amaçlanmaktadır (Çelikkol ve Özünlü, 2013). Bu gerekçe temelinde, PAYTEP-3M eylem planının oturum içeriklerinin oluşturulmasında Modüler Program Yaklaşımı'ndan faydalanılmıştır.

3.4.3.7. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında fenomenolojinin etkisi

Fenomenoloji, başlarda her ne kadar betimsel psikolojinin kurucusu Franz Brentano ve öğrencisi Edmund Husserl'in felsefi çalışmalarıyla sistematikleştirilmiş (Fréchette, 2019) bir felsefi kuram olsa da zaman içerisinde psikoloji araştırmalarında kullanılan bir nitel araştırma yöntemi (Creswell, 2013), edebi bir eleştiri türü (Eagleton, 2011), bir psikoterapi yaklaşımı (Owen, 2006; Young, 2019) ve psikoterapide kullanılan bir rüya modelinin yönelimi (Kara ve Özcan, 2019) haline gelerek, etkisi farklı disiplinlere yaygınlaşmıştır. Yaşanan deneyimi en saf haliyle anlamaya çalışan fenomenolojiye göre bizler gündelik yaşam içerisinde doğal tutumumuzla yaşarız; yani fenomenlerle, yargılarımızı sorgulamadan, onların etkisiyle karşılaşırız. Fenomenolojik tutum, "epoche" (askıya alma) denilen bir çabayla, doğal tutumu, yani zihindeki yerleşiklik kazanmış teorileri, yargıları ve yaklaşımları, ne olumlamak ne yadsımak suretiyle, bir süreliğine askıya alıp, fenomeni ne ise o olarak deneyimleme çabasıdır (Finlay, 2011; Lewis ve Staehler, 2019).

Terapötik bağlamda insan, yalnızca bir teoriden yaklaşıldığında veya belirli bir perspektiften ele alındığında, bireysel tarihinin, deneyiminin, düşüncesinin, duygu ve davranışlarının yarattığı biriciklikten ziyade, mevcut psikolojik danışma teorisinin önsel varsayımlarının bir örneği haline gelir. Geleneksel psikolojik danışma teorilerindeki bu duruşun hiçbirinde doğası gereği epistemolojik veya ampirik olarak yanlış veya tutarsız bir durum yoktur. Her birinin bir değeri vardır; her biri insan deneyimi hakkında bir şeyler anlama konusunda yardım sağlayabilir. Ancak teorilerdeki kendinden menkul bu doğal tutum, terapötik bir modelin somut bir insana tatbikini gerektirdiğinde ve danışan hakkındaki içsel gerçeğin asli referansı olduğunda, bireyin dünyasını ortaya çıkarma ve yaşantıyı görünür kılma gücünü kaybetmekte; çoğu zaman kişi hakkında soyut kavramlar olmaktan öteye geçememektedir (Fritsch, 2009). Böylece teoriler, karmaşık insan deneyimini tümüyle kat edemediği için yaşantıyı kendi bakış açısına indirgemekten kaçınamaz (Laing, 2020). Psikolojik danışmada fenomenolojik yaklaşım takipçileri ise danışanın yaşantısını önsel bir

teorik açıklamaya indirgemeksizin ne ise o olarak anlamaya çalışarak fenomenolojik bir tutum içinde kalır (Brazier, 1991). Nitekim fenomenoloji, kendisini her türlü teoriden uzak tutar. Araştırmasına hiçbir şey öne sürmeden ve hiçbir varsayıma dayanmadan başlar (Husserl, 2010).

Yaratıcılığın, üretime götüren yeni ve uyarlanabilir düşünce ve eylemler dizisi (Lubart, 2001) şeklindeki tanımı esas alındığında; psikolojik danışmanın yaratıcı olabilmesinin, yenilik ve belirsizlik içerisinde ansızın beliren yaşantıya yargısız bir şekilde açık olmakla yani fenomenolojik tutumla mümkün olabileceği öne sürülebilir. Nitekim Cairns (1976) fenomenolojik alanın bizi "orada bekleyen hazır bir şey" olmadığını, o alanın yaratılması gerektiğini, bu sebeple fenomenolojik tutumun yaratıcı bir edim olduğunu ifade eder. Dikkatli bir şekilde incelenirse, Morenocu Psikodrama (Howie, 2012), Gestalt Terapi (Miller, 1989; Yontef, 1979), Rogeryen Terapi (Cooper ve Bohart, 2013) gibi yapısında zaten fenomenolojik tutuma yer veren pek çok önemli psikolojik danışma ekolünün mevcut olduğu görülebilir. PAYTEP-3M eylem planı, yaratıcılığın yeniliği zorunlu olarak gerektiren yapısı ve bu yapının psikolojik danışmada, ancak teorik varsayımların askıya alınabileceği bir tarzla açığa çıkabileceği görüşüne dayanarak, fenomenolojik tutumu merkeze alan bir yaklaşıma dayandırılmıştır.

3.4.3.8. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasında postmodern terapinin etkisi

Yirminci yüzyılın son çeyreğinden itibaren davranışçı terapi, psikanalitik terapi, bilişsel terapi gibi büyük teorilere yaslanan yapısal ekollerden bağımsızlaşan, *postmodern, postyapısalcı, sosyal inşacı, işbirlikçi* gibi çeşitli adlandırmalarla yeni nesil psikolojik danışma ekolleri tezahür etmeye başlamış, savunucuları, psikolojik danışma teori ve uygulamalarının bilindik öncüllerini sorgulayarak terapiyi kavramsallaştırmanın ve uygulamanın alternatif yollarını önermişlerdir. Bu hareket, tek bir okul veya model tarafından değil, belirli bir felsefi ve epistemolojik ortak zemini paylaşan birçok teorisyen ve pratisyen tarafından temsil edilmektedir (Tarragona, 2008). Modern, yapısal bir gelenek içinde çalışan psikolojik danışmanlar, kendilerini danışanların nesnel gözlemcileri olarak hiyerarşik bir noktada konumlandırır ve genellikle tıbbi bir modelden ilham almış ve yapılandırılmış bir protokolü sıkı sıkıya takip ederler. Postmodern psikolojik danışma yaklaşımında dile ve bağlama odaklanan psikolojik danışman, danışanları kendi yaşamlarının uzmanı olarak görür. Psikolojik danışma bu yaklaşımda danışanın tanımlamalarını esas alır, ona tanı koymaz; danışan sürecin hedeflerini tanımlayabilir ve sürecin ne zaman biteceğine karar verebilir. Terapötik süreç bir tedavi olarak değil; anlamların ve alternatiflerin danışan ve psikolojik danışman tarafından ortak bir sorgulama sürecine girilerek birlikte yapılandırıldığı bir konuşma olarak görülür (Anderson, 2003).

Bohart (1999), yaratıcılığa izin ve imkan vermesi bağlamında psikolojik danışma ekollerini değerlendirdiği spektrumun bir ucunu "geleneksel", diğer ucunu ise "keşif odaklı" şeklinde belirlemiş ve bu hat üzerine, Tablo 3.2'de görüleceği üzere, çeşitli psikolojik danışma ekollerini yerleştirmiştir. Dikkat edildiğinde spektrumdaki ekoller keşif odaklı uca doğru yaklaştıkça yapısal ve modern teorilerden uzaklaşmakta ve Rogeryen terapide

görüleceği üzere yaratıcılığa imkan tanıyan görece postmodern bir yapı açığa çıkmaktadır. Psikolojik danışmanın yaratıcılığının, postmodern terapi paradigmasının geleneksel olmayan, salt hazır bir teori ve formülasyona yaslanmayan, esnek, dinamik, belirsizliği kabul eden, gündelik, bağlamsal, eşitlikçi ve işbirlikçi yapısında bir olgu olarak kabul görmesi çok daha mümkün görünmektedir. Nitekim Anderson (2006) postmodern terapilerin temel meselesinin şu soruyla özetlenebileceğini söyler: Psikolojik danışmada tüm katılımcılar, kendi yaratıcılıklarına erişmelerine ve daha önce hiç yokmuş gibi görünen olasılıkları geliştirmelerine olanak tanıyan türden ilişkileri ve konuşmaları nasıl gerçekleştirebilir?

Tablo 3.2. Gelenekselden Keşif Odaklıya Doğru Terapilerin Sürekliliği (Bohart ve Tallman, 1999)

Keşif Odaklı						**Geleneksel**
Rogeryen Terapi	Gestalt Psikodinamik Yapılandırmacı Terapiler	Varoluşçu Terapi	Stratejik Terapi	Bilişsel Terapi	Modern Davranışçılık	Klasik Davranışçılık

PAYTEP-3M eylem planının tasarlanmasında, yukarıda bahsedilen sebepler ve eylem araştırmasının deseninin özündeki işbirlikçi nitel paradigmayla da özdeşleşmesi nedeniyle, postmodern terapi paradigmasının keşif odaklı felsefi yaklaşımından yararlanılmıştır. PAYTEP-3M'nin geleneksel bir yapı arz etmemesi, keşif odaklı oluşu, sabit ve değişmez bir metapsikolojik teoriye bağlı olarak hareket etmemesiyle alakalıdır.

3.5. PAYTEP-3M'nin Yapısı

PAYTEP-3M eylem planı, ihtiyaç analizi araştırmasından gelen öneriler ve bu konuda daha önce gerçekleştirilen plan ve programlar dikkate alınarak *format, katılım koşullarının belirlenmesi, süre ve sıklık* ve *veri toplama yöntem ve araçları* ana başlıklarında yapılandırılmıştır.

3.5.1. Format

PAYTEP-3M eylem planı formatı, tüm süreç boyunca eylem planının içerik ve akışının sistematik olarak izlenebilmesini kolaylaştıran bir çerçeve sunmaktadır. Format, *oturum teması*, *oturum amacı*, *edinimler*, *oturum akışı*, *uygulamalar*, *araç ve materyaller* ve *günlük yaşam uygulamaları*ndan oluşmaktadır.

3.5.1.1. Oturum teması

İhtiyaç analizi araştırmasında ve literatürde psikolojik danışmanların yaratıcılıklarıyla ilgili belirtilen ihtiyaç ve öneriler doğrultusunda, her oturuma özgü önceden belirlenmiş ve aynı zamanda araştırmanın bütününe entegre edilmiş konu başlığıdır. Oturum teması genelde tek oturuma özgü olsa da ihtiyaç halinde birden çok oturumu kapsayabilir niteliktedir.

3.5.1.2. Oturum amacı

Oturumun temasını ve araştırmanın genel amacını dikkate alan, psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını teşvik etmeye hizmet etmesi amacıyla belirlenen oturuma özgü amaçtır.

3.5.1.3. Edinimler

Katılımcıların, oturumun amacı doğrultusunda yaratıcılıklarının teşvik edilmesiyle ilgili hedeflenen ilerleme, iyileşme ve değişimlerdir.

3.5.1.4. Araç ve materyaller

Oturumun tema ve amaçlarına uygun olarak seçilmesi planlanan sandalye, kağıt, renkli kalem, müzik, kağıt, vb. ürünlerdir.

3.5.1.5. Uygulamalar ve kullanılan teknikler

Katılımcıların yaratıcılıklarıyla ilgili bilgi, farkındalık ve yaşantılarını teşvik etmek amacıyla, "bilişsel-duygusal-eylemsel" modaliteler doğrultusunda muhtelif uygulamalar tasarlanmıştır. Uygulamalar yaratıcılığı canlandırmaya, teşvik etmeye hizmet edecek çeşitli mevcut model ve programlardan alınmış veya esinlenilerek tasarlanmış, icra edildikten sonra katılımcılar tarafından kritik edilmesine, soru ve görüşlerle derinleştirilmesine ve güçlendirilmesine izin verecek esneklikte yapılandırılmıştır. Uygulamaların, ihtiyaç analizi araştırmasında önerilen görselleştirme, metaforlaştırma, rol oynama, harekete dökme, duyguya yoğunlaşma, maruz bırakma, olgu öyküsü gibi çeşitli teknikler eşliğinde gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

3.5.1.6. Akış

Oturumun başlangıcından bitimine dek izlenecek sürecin aşamalandırılmasıdır. Oturum akışındaki aşamalar şöyledir: Önceki haftanın özetlenmesi, katılımcı günlüklerinin paylaşılması, araştırmacı tarafından ilgili oturum temasının tanıtılması, ısınma çalışmasının yapılması, amaç ve hedefler doğrultusunda yapılandırılan uygulama, alıştırma ve tekniklerin icra edilmesi, katılımcıların oturumdan elde ettikleri izlenim, deneyim ve edinimlerin paylaşılması ve son olarak kapanış çalışmasının yapılmasıdır.

3.5.1.7. Günlük yaşam uygulamaları

İhtiyaç analizi araştırmasında belirtildiği üzere, katılımcıların yaratıcılıklarını teşvik edebilmenin önemli bir boyutu, günlük yaşamda yaratıcılıklarını canlandırmaya hizmet edecek uygulamaları sürdürmeleridir. Bu doğrultuda her oturumun ardından katılımcılara bazı ucu açık, keşifsel uygulama ödevlendirmeleri yapılması tasarlanmıştır. Bu ödevler duyguların resmini yapmak, kuş izlemi yapmak, yaratıcı fotoğraflar çekmek, rastgele işlevsel bir sıra dışı bir eylemde bulunmak, sevilen bir yerde oturup bir şiiri okuyup yaşamak gibi katılımcıların yaratıcı anlarına yakından temas edebilmesini kolaylaştıracak etkinliklerden oluşmaktadır. Yapılan yaratıcı nitelikteki günlük yaşam uygulamalarına dair yaşantı, gözlem ve deneyimlerin katılımcılar tarafından, farkındalık ve içgörüyü derinleştirmesi, daha sonradan hatırlanabilmesi ve araştırmacıya değerlendirme kaynağı oluşturması amacıyla katılımcılar tarafından günlüklerine aktarmaları gerektiği düşünülmektedir.

3.5.2. Katılım koşullarının belirlenmesi

PAYTEP-3M eylem planının katılımcıları olacak psikolojik danışmanların ilk olarak

mesleki anlamda “orta gelişim düzeyinde” olması gerekliliğini ifade etmek gerekir. “Orta gelişim düzeyi” kavramının sınırlarını daha net belirleyebilmek için mevcut süpervizyon modellerindeki gelişimsel düzey tanımlamalarından ve ihtiyaç analizi araştırmasından gelen verilerden yararlanılmıştır. Hogan (1964)’ın süpervizyon modeline göre bir psikolojik danışman gelişimsel açıdan muhtemel bireysel farklılıklarla beraber şu dört düzeyde yer alır: 1) süpervizöre bağımlılık, 2) bağımlılık-özerklik çatışması, 3) yükselmiş özgüven, 4) ustalık. Bu araştırma kapsamına ikinci düzeyde olan psikolojik danışmanların katılması kararlaştırılmıştır. Çünkü ilk düzeyde acemilik sebebiyle yaşanan yoğun kaygı ve düşük öz-yeterlik duygusu, üçüncü ve dördüncü düzeyde ise yaratıcılığın zaten etkin bir biçimde kullanılabilmesi, yaratıcılığın teşvik edilmesini mümkün ve gerekli kılmamaktadır. Eylem planı özellikle ikinci düzeydeki bağımlılık ile özerklik arasında çatışma yaşayan psikolojik danışmanlara yönelik tasarlanmıştır. Bu düzeydeki psikolojik danışman aşırı özgüven ile mesleki sorumluluklarının altında ezilme arasında gidip gelirken, farkındalık ve içgörü kazanma uğraşı içerisindedir. Bu sebeple zaman zaman süpervizörüne derin bir bağımlılık; bazense yüksek bir öz-yeterlik hissedebilir. Bu düzeydeki psikolojik danışman teorik bilgi konusunda yeterli hale gelmiş ancak bu bilgileri uygulamaya aktarma konusunda kararsızlıklar, zorluklar ve tıkanmalar deneyimlemektedir. Hogan (1964), ikinci düzeydeki psikolojik danışmanlara yönelik verilecek süpervizyon desteğinin, psikolojik danışmanın eş zamanlı olarak hissettiği umut ve umutsuzluk duygusuna saygı duyması, yaşanılan kararsızlık ve tıkanmalara açıklayıcı ve destekleyici nitelikte olması, örneklemelere yer vermesi ve didaktikliği az ölçüde barındırması gerektiğini ifade eder.

İhtiyaç analizi araştırmasında akademisyen ve süpervizörlerle yapılan görüşmelerde psikolojik danışmanların orta gelişim düzeyinde olmasının tanım ve sınırlarına dair sorulan soruya verilen yanıtlar değerlendirildiğinde, katılımcıların katılım koşullarının ilk aşamada, şu nesnel kriterler çerçevesinde belirlenebileceği düşünülmüştür:

1) Lisansüstü düzeyde psikolojik danışmanlık eğitimi görüyor/görmüş olmak.

2) Akademik dersler haricinde bir psikolojik danışma/psikoterapi modelinin eğitimini ileri seviyede alıyor/almış olmak.

3) Katımcılarla Hogan’ın süpervizyon modeli temel alınarak yapılan mülakata göre ikinci düzey (araştırmacının ifadesiyle “orta gelişim düzeyine sahip”) psikolojik danışman gelişimine sahip olmak.

4) İhtiyaç analizinden gelen veriler doğrultusunda, çalışılan sorun alanı ve ekol fark etmeksizin aktif olaraken az 1 yıldan daha fazla bir sürede psikolojik danışma yapıyor olmak.

İhtiyaç analizi araştırmasına katılan akademisyen ve süpervizörlerin çoğunun orta gelişim düzeyini tanımlamada kişiliğin önem arz eden rolüne ve bu sebeple bu tanımın zorunlu olarak göreceli kalacağına işaret etmeleri, araştırmacıya eylem planına katılacak psikolojik danışmanların katılım koşullarını belirlerken salt yaş ve psikolojik danışma deneyim yılının doğrudan ölçüt olarak alınamayacağını düşündürmüştür. Nitekim yaratıcılık ve yaratıcılıkla yakından ilişkili bir olgu olan psikolojik danışma öz-yeterliğinin, yaş ve mesleki deneyim

yılından ziyade psikolojik danışmanların kendileriyle ve dünya (başka insanlar, danışanlar, vb.) ile nasıl ilişki kurduklarıyla ilgili olduğuna dair bulgular bu kanaati destekler niteliktedir (Corey, 2013; Kinai, 2013; Yayla ve İkiz, 2017). İhtiyaç analizi araştırmasından gelen, " bir yıldan daha fazla bir sürede hafta boyunca birden çok danışanı süreğen bir biçimde takip etmiş olmak" şeklindeki öneri, katılımcıların asgari deneyim süresi şartı olarak belirlenmiştir. Soonuç olarak; eylem planının uygulanacağı grubun, yukarıda belirtilen koşulları karşılayan 9 psikolojik danışmandan oluşması planlanmıştır.

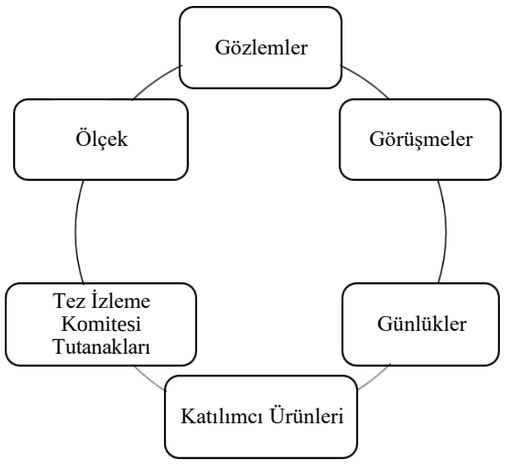
3.5.3. Süre ve sıklık

PAYTEP-3M eylem planının, 12 oturumu haftada bir, iki hatırlatma (booster) oturumu iki haftada bir sıklıkta olmak üzere toplamda 14 oturumluk bir süreçten oluşması, her oturumun 4 saat sürmesi ve Şubat 2023-Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Genel oturum süre ve sıklığını ve tekil oturum süresini belirlerken ihtiyaç analizi araştırmasındaki en sık tekrar edilen öneri, literatürde yer alan önceki çalışmalarda belirlenen süre ve sıklık ve (bu programın ileriki zamanlarda akademik müfredatlara bir ders olarak alınmasını kolaylaştırabileceği düşüncesiyle) lisansüstü PDR programlarında uygulanan bir dönemlik standart ders sayısı dikkate alınmıştır.

Sonuç olarak literatür taramasına, gerçekleştirilen ihtiyaç analizi araştırması önerilerine, eğitim ilke ve modellerine, program geliştirme yaklaşımlarına, çeşitli psikolojik danışma felsefesi ve yaklaşımlarına dayandırılarak tasarlanan PAYTEP-3M eylem planının felsefi/teknik yapısı ve iki hatırlatma oturumu dahil olmak üzere 14 oturumluk uygulama basamaklarını içeren formatı, tez izleme komitesinin onayına sunulmuştur.

3.5.4. Veri toplama yöntem ve araçları

Araştırmacı, nitel araştırma deseni olan eylem araştırmasında, bizzat bir veri toplama aracı olarak işlev görürken nicel ve nitel veri türlerinden de eş zamanlı olarak yararlanabilmektedir. Her ne kadar önceden planlansa da, eylem araştırmasının yapısı gereği etkin ve dinamik bir araştırma süreci olması sebebiyle, veri toplama araçları süreç içerisinde değişkenlik gösterebilmektedir (Johnson, 2012; Koshy, 2005). Eylem araştırmasında gözlemler, bireysel ve odak görüşmeler, araştırmacı ve katılımcı günlükleri ve katılımcı ürünleri gibi nitel; yapılandırılmış ölçekler gibi nicel veri toplama yöntemlerinden eşzamanlı olarak yararlanmak, verilerin çeşitlendirilmesini sağlamakta ve inandırıcılığı arttırmaktadır (Efron ve Ravid, 2019; Patton, 2002). Bu doğrultuda bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları Şekil 3.3'te gösterilmiş, EK 3'te ise hangi aşamada hangi veri toplama aracının tercih edildiği aktarılmıştır.



Şekil 3.3. Veri Toplama Araçları

3.5.4.1. Gözlemler

3.5.4.1.1. Araştırmacı gözlem formu

Nitel araştırma deseni olan eylem araştırmasında gözlem, nitel ve nicel olmak üzere iki türde gerçekleştirilmektedir. Nitel gözlem deneyimleri duyumsama, öğrenme, sorgulama, düşünme ve kaydetmekten ibarettir. Nitel gözlem, yarı yapılandırılmış veya yapılandırılmamış olabilir. Yarı yapılandırılmış gözlemde, önceden belirlenen bir odak nokta varken, yapılandırılmamış gözlem genellikle belirli bir gündeme dayalı değildir; bunun yerine araştırma için neyin önemli olduğuna karar vermeden önce ortamda neler olup bittiğine betimsel ve refleksif tarzlarda bakmayı gerekli kılar (DeWalt ve DeWalt, 2010). Yapılandırılmamış nitel gözlem davranış günlüğü, gözlem formları, fotoğraf, kamera ve ses kaydı, alan notları gibi kaynaklara dayandırılarak yapılabilmektedir (Efron ve Ravid, 2019; Good ve Brophy, 2007).

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış nitel gözlem türlerinden birlikte yararlanılmıştır. Tez araştırmacısına ek olarak iki yardımcı araştırma cı oturum boyunca yapılandırılmamış gözlemlerde bulunmuş oturum sonunda ise araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış Araştırmacı Gözlem Formu'nu doldurmuşlardır.

Oturumlar ayrıca video kaydına alınmış ve oturum sonrasında kayıtlar incelenerek yazıya aktarılmıştır. Her oturuma yönelik yapılan tüm gözlemler hem psikolojik danışmanların yaratıcılıklarıyla alakalı veriler sunmuş hem de sonraki oturumun hedef, tema ve uygulamalarını netleştirmede kriter sağlamıştır. Araştırmacının ortamda neler olup bittiğine dair öznel deneyimlerini kısaca belirttiği alan notları (Fraenkel ve Wallen, 1993), bu araştırmada bir başka yapılandırılmamış gözlem türü olarak kullanılmıştır. Araştırmacı aldığı alan notlarını bilgisayarında aynı isimle açtığı bir dijital dosyaya tarihleyerek kaydetmiştir.

Araştırmada nitel gözleme ek olarak nicel gözlemden de yararlanılmıştır. Nitel gözlemde davranış olduğu gibi kaydedilir ve öznel anlatıya ulaşılırken nicel gözlemde önceden belirlenen bir dizi davranış ve aktivitenin gerçekleşip gerçekleşmediği kontrol ve not edilir. Böylece araştırmacı için durumlar, ortamlar, tutumlar arasında zaman içinde görece ölçülebilir bir karşılaştırma imkanı doğar (Efron ve Ravid, 2019). Nitekim araştırmacı tarafından geliştirilen Araştırmacı Gözlem Formu'nda, grubun zamanı kullanma kalitesi gibi

birtakım kriterleri değerlendiren Likert tipi derecelendirme sorularına yer verilmiştir.

3.5.4.1.2. Yaratıcı deneyimler gözlem formu

Araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış nitel türde geliştirilen Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, katılımcıların eylem planının sonlanmasının ardından yaptıkları psikolojik danışma oturumlarındaki yaratıcı anlarını ve günlük yaşamdaki yaratıcı deneyimlerini gözlemleyerek kaydettikleri formdur.

3.5.4.2. Görüşmeler

Eylem araştırmasının önemli bir diğer nitel veri kaynağı katılımcılarla yapılan bireysel ve odak grup görüşmelerdir. Yarı-yapılandırılmış görüşme türünde, önceden hazırlanan sorular sistematik olarak sorulmakta, aynı zamanda katılımcılar serbest bırakılmaktadır. Araştırmacı, ihtiyaca göre ek sorular sorabilmekte, gerekli olmayan soruları atlayabilmektedir (Berg, 2001; Stuckey, 2013).

Bu araştırmada, katılımcı grubunu belirleme sürecinde yapılan görüşmelerde, ihtiyaç analizi araştırmasından elde edilen kriterler dikkate alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Form ve eylem planının iyileştiriciliğini değerlendirmek için gerçekleştirilen bireysel ve odak grup görüşmelerde Efron ve Ravid (2019)'in hazırladığı iki bölümden oluşan yarı-yapılandırılmış form temel alınarak oluşturulan Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu kullanılmıştır. Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu'nun ilk bölümünde tarih, katılımcı demografik bilgileri, araştırma soruları ve ek notlara; ikinci kısmında ise katılımcının görüşme esnasındaki tutumları, elde edilen verilerin özeti ve sonraki süreç için edinilen izlenimlere yer verilmiştir. Araştırmanın izleme sürecinde gerçekleştirilen görüşmelerde ise araştırmanın amaç ve hedefleri doğrultusunda araştırmacı tarafından geliştirilen yarı-yapılandırılmış İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu kullanılmıştır.

3.5.4.3. Günlükler

Eylem araştırmasında hem araştırmacı hem de katılımcıların tuttuğu günlükler süreçteki kritik olayları, durumları belgelerken ortamda gelişen etkileşim kalıplarına, olasılıklara ve hedeflenen iyileşme ve değişime yönelik içgörü kazanmaya, ayrıca araştırmacı ve katılımcıların öznelliklerini izlemelerine yardımcı olabilmektedir (Guillemin ve Gillam, 2004). Günlük girdileri, yapılandırılmamış formatlardan yapılandırılmış formatlara kadar değişebilmektedir. Bu araştırmada araştırmacı ve katılımcılar her iki günlük türünü de kullanmışlardır. Araştırmacı ve katılımcılar, her oturuma özel olarak dijital ortamda açtıkları bir dosyayı tarihleyerek günlük olarak kullanmışlardır.

3.5.4.4. Katılımcı ürünleri

"Portfolyo" olarak da isimlendirilen katılımcı ürünleri, eylem araştırmasında katılımcıların performansını değerlendirmek için kullanılan çizimler, yazılar, projeler, kişisel düşünceler ve ilgili materyallerin bir koleksiyonu olarak tanımlanmaktadır. Katılımcı ürünleri diğer katılımcılar ve araştırmacıyla işbirliği içinde geliştirilmektedir. Eylem araştırmasında

kullanıldığı şekliyle katılımcı ürünleri, araştırmacıya katılımcının çalışmasını değerlendirme fırsatı verir, bu da katılımcının performansındaki sorunları belirlemede değerli bilgiler verebilir ve iyileştirmeler için eylemlerin geliştirilmesine yardımcı olabilir (Farr ve Tone, 1994). Araştırma sürecinde katılımcıların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmek amacıyla oturumlarda gerçekleştirilen uygulamalardan ve oturum dışında katılımcılara önerilen günlük yaşam görevlerinden elde edilen ürünler eylem planının hedeflediği iyileşmeyi değerlendirmek ve bulgulamak amacıyla kullanılmıştır.

3.5.4.5. Tez izleme komitesi tutanakları

Eylem planının konu ve amaçlarının belirlenmesinden başlayarak ihtiyaç analizi çalışmalarından eylem planının uygulanması ve verilerin analiz edilmesine dek uzanan süreçte uzmanlarla yapılan görüşmeler araştırmanın inandırıcılığını arttırmaktadır (Norton, 2009). Araştırma sürecinde tez izleme komitesindeki uzmanlarla, tez danışmanı (Doç. Dr. Müge Akbağ) ve alanında uzman bir uygulayıcıyla (Uzm. Dr. Canel Bingöl) toplamda 7 kez gerçekleştirilen toplantılarda alınan notlar araştırmanın inandırıcılığını arttırmak amacıyla veri toplama aracı olarak belirlenmiştir.

3.5.4.6. Ölçek

Eylem araştırması her ne kadar nitel araştırma deseni olsa da araştırmacı eylem araştırmasında nitel ve nicel ölçme araçlarından birlikte faydalanabilir ve yapılandırılmış bir ölçek kullanabilir (Tomal, 2010). İhtiyaç analizi çalışmasında yapılan incelemelerde ve yaratıcılık alanında çalışan önemli bir akademisyenle kurulan iletişimde (Mark A. Runco, kişisel görüşme, 10 Aralık 2020) ülkemizde ve yurt dışı literatüründe psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını değerlendiren bir ölçeğe rastlanılmaması sebebiyle psikolojik danışmanların yaratıcılıklarıyla dolaylı ilişkisi olduğu tespit edilen psikolojik danışma öz-yeterliklerini ölçmenin anlamlı olacağı düşünülmüştür. Buradan hareketle araştırmada Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği (PDÖÖ) kullanılmıştır. Kullanımı kararlaştırılan ölçekler eylem araştırması deseninin deneysel bir işlem olmaması sebebiyle psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını doğrudan değerlendirme amacıyla değil; nitel verileri desteklemesi niyetiyle sürece dahil edilmiştir.

3.5.4.6.1. Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği (PDÖÖ)

Pamukçu (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, psikolojik danışmanların danışma sürecindeki öz-yeterlik algılarını değerlendirmekte, toplam 41 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. PDÖÖ (CASES; Lent, Hill ve Hoffman, 2003), katılımcıların danışma öz-yeterlik düzeylerini üç açıdan değerlendirir: Genel yardım becerilerini gerçekleştirmek, danışmanlık sürecini yönetmek ve zorlu danışmanlık durumlarını ele almak. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .98, alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla Yardım Becerileri Öz-yeterliği alt boyutu için .92, Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-yeterlik alt boyutu ve Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-yeterlik alt boyutları için .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 369, minimum puan 0'dır. Yüksek puan, psikolojik danışma öz-yeterlik algısının daha yüksek olduğunu gösterir.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi geleneksel nicel araştırmalarda genellikle tüm verilerin tamamlanmasının ardından gerçekleşir. Geleneksel nitel araştırmalarda ise veri analizi genellikle veri toplama esnasında başlar, veri toplama sürecinin geri kalan kısmı boyunca devam eder ve veri toplandıktan sonra tamamlanır (Mertler, 2019). Eylem araştırmasında hem nitel hem nicel yöntemlerle veri toplanabilmekte ve analize dahil edilebilmektedir (Ekşi ve Sevim, 2022). Nitel ve nicel yöntemlerin beraber kullanıldığı bu araştırmanın veri analiz süreci aşağıda iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

3.6.1. Nitel analiz

Nitel araştırma sürecinde elde edilen veriler genellikle betimsel, içerik, söylem ve metin analizi gibi farklı analiz yöntemlerine tabi tutulur. Betimsel analiz detaylı ayrıştırma gerektirmeyen verilerin çözümlenmesinde tercih edilir. Sözgelimi katılımcıların demografik özelliklerini ve farklı niteliklerini tanımlamak, bir şehrin genel özelliklerini tasvir etmek veya bir kişinin hayat öyküsünü öykülemek gibi durumlar betimsel analize örnek verilebilir (Miles ve Huberman, 1994). İçerik analizi ise metinlerden yinelenebilir ve geçerli çıkarımlar yapmak için kullanılan bir nitel veri analizi tekniğidir. Sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan içerik analizi öğrenilebilirdir ve araştırmacının kişisel otoritesinden bağımsızdır. Bir teknik olarak içerik analizi özel prosedürleri içerir. İçerik analizinin ana amacı, ilk olarak sıklıkla tekrarlanan olguları kodlaması, ilişkili kodları kategori ve temalara ulaştırarak toplam veriyi açıklayacak bir çerçeve çizmesidir (Krippendorff, 2018). Bu araştırmadaki görüşmeler, gözlem formları, günlük ve katılımcı ürünlerinden elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir.

18 Şubat-3 Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen uygulama sürecinde tüm oturumlar iki farklı ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Ses kayıtları araştırmacı tarafından iki haftada bir sıklıkta, bir Microsoft Office Word dosyasında yazıya aktarılmıştır. Katılımcılar her hafta, oturumdan bir gün önce o haftaya dair tuttukları günlükleri Microsoft Office Word dosyasında e-mail aracılığıyla araştırmacıya iletmişlerdir. Gözlem ve günlüklerden gelen veriler her hafta araştırmacı tarafından manüel olarak özet şekilde içerik analizine tabi tutulmuştur. Uygulama sürecinde yapılan analizler özet olarak tez izleme komitesi toplantılarında (12.03.2023/28.04.2023/28.05.2023) sunulmuş, eylem planının işleyen ve işlemeyen yönleri tartışılarak sonraki oturumla ilgili gerekli düzenleme önerilerinde (teorik aktarımlarda katılımcıların telefonlarını kapatması, paylaşım aşamasında söz almakta çekinenlere araştırmacının doğrudan söz vermesi gibi) bulunulmuş, önerilen düzenlemeler tatbik edilmiştir.

Oturumlar sonlandıktan sonra katılımcılarla bireysel olarak derinlemesine görüşme ve bir ay sonra da bireysel bir izleme görüşmesi yapılmıştır. Katılımcılar uygulama sonrasındaki üç ay boyunca yaratıcı deneyimlerini bir forma işlemişler ve araştırmacıya iletmişlerdir. Veri analizi uygulama sonrasında bu formlar ve günlüklerden elde edilen verilere yönelik sürdürülmüştür. Elde edilen veriler bu sefer detaylı bir veri analizine tabi tutulmuştur. Bu doğrultuda öncelikle veriler analiz edilmek için hazırlanmış ve düzenlenmiştir. Daha sonra

tüm veriler tekrar tekrar okunarak kodlar ve temalar çıkarılmıştır. Ardından temalar arasındaki ilişkiler açığa çıkarılmış ve açığa çıkarılan temalar yorumlanmıştır (Creswell, 2013). Bu analiz işlemi araştırmadaki her bir soru için tekrar edilmiştir. Veri analizi sonlandıktan sonra, analiz dosyası ve veri kaynakları Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında uzman olan bir doktor öğretim üyesine iletilmiştir. Araştırmacı dosyayı incelemiş, kod-kategori-tema uyumluluğu ve dil/anlatım sorunlarına yönelik önerilerde bulunmuş, bu öneriler raporlama dosyasına işlenmiştir.

Araştırmada analizlerden elde edilen bulguların raporlanması sistematikleştirilmiştir. Bulguların raporlaştırılmasında aktarılan doğrudan alıntılar, tırnak işareti içerisinde, 11 yazı tipi boyutunda gösterilmiş, alıntının geldiği veri kaynağı ve tarihi ise parantez içerisinde belirtilmiştir. Kesilen cümleler parantez içerisinde üç nokta ile gösterilmiş, cümle yapısını daha anlaşılır kılması adına eklenen kelimeler ise köşeli parantez içerisinde gösterilmiştir.

3.6.2. Nicel analiz

Araştırmada psikolojik danışman öz-yeterliğindeki farklılaşmayı değerlendirmek adına nicel veri toplama yöntemi olarak Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği (PDÖÖ) kullanılmıştır. Katılımcılardan eylem planının ilk ve son oturumunda ve ayda bir aralıklarla yapılan üç izleme görüşmesinde PDÖÖ'nün dijital formunun doldurulması talep edilmiştir. Ölçeğin analizinde ölçümler arasında ikili karşılaştırmalar yapabilmek için İlişkili/Tekrarlı Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmış ve ayrıca klinik anlamlılık değerlendirilmiştir.

3.7. İnandırıcılık

Nitel araştırmalarda inandırıcılığı arttırmak çeşitli üçgenleme süreçlerine dayanır. Üçgenleme kısaca, tanımlanabilir kalıpları tekrar tekrar oluşturmak için sahadan çeşitli bilgi ve veri kaynağı kullanmak anlamına gelir. Birden fazla üçgenleme türü mevcuttur. Bunlar arasında ilk olarak a) *yöntemsel üçgenleme*den bahsedilebilir ki bu üçgenleme türü veri toplama veya analiz etmede birden fazla veri toplama yönteminin kullanılmasıdır (örneğin, ölçek, görüşme gibi); b) *veri kaynağı üçgenlemesi*, bulguları oluşturmak için birden fazla veri kaynağının kullanılmasıdır (örn. aynı olguya odaklanan test puanları, protokol analizleri gibi); c) *araştırmacı üçgenlemesi*, bulguların karşılaştırmalı analizlerini yapabilmek için birden fazla araştırmacının kullanılmasıdır; d) *teorik üçgenleme*, bulguları anlamak veya araştırmayı yönlendirmek için çoklu teorik yönelimlerin kullanılmasıdır; e) *çevresel üçgenleme,* amaçlanan odağı incelemek için birden fazla durumu veya bağlamı kullanmaktır; f) *ölçüm üçgenlemesi,* farklı zamanlarda ölçümler yapmaktır. Kısacası üçgenleme, araştırmacının araştırmasının güvenilirliğini sağlamak için çokluğun kullanılmasıdır (Denzin, 1970; Stahl ve King, 2020).

Bu araştırmada inandırıcılığı sağlamak adına birden fazla üçgenleme türü kullanılmıştır. Bunlar; yöntemsel üçgenleme (nicel ve nitel türde veri toplama yöntemlerine başvurulması); veri kaynağı üçgenlemesi (anket, form, günlük, bireysel görüşme ve ölçek kullanılması); teorik üçgenleme (araştırmanın üç farklı modelin entegrasyonuna dayandırılması) ve ölçüm

üçgenlemesi (bir ay aralıklarla üç izleme ölçümünün gerçekleştirilmesi) olarak sıralanabilir. Araştırmacı üçgenlemesi çerçevesinde ise verilerin güvenirliğini sağlamak adına nitel analiz konusunda doktor unvanına sahip bir uzmanın değerlendirmesine başvurulmuştur.

3.8. Araştırma Etiği

Bu araştırmanın etik kurallara uygunluğu ilk olarak Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 10.12.2021 tarihli, 189967 sayılı kararıyla tescil edilmiştir (EK 16). Creswell (2016)'in aktardığı etik kurallara uygun olacak biçimde ilk oturumda katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu (EK 1) verilerek çalışmanın çeşitli ayrıntılarına dair onayları alınmış, kimlik bilgileri gizli tutulmuş, gönüllülük esası gözetilmiş, çalışmanın amacı açık bir şekilde aktarılmış, ücret talep edilmemiş, kültür, din, cinsiyet ve diğer özelliklerin etiketlenmemesine özen gösterilmiş, gerçek isimler rumuz kullanılarak anonimleştirilmiş, çalışmanın sonuçları meslektaşlarla paylaşılmış ve araştırmadan çıkar elde edilmemiştir.

4. BULGULAR

4.1. PAYTEP-3M'yi Tasarlamaya Yönelik Yapılan İhtiyaç Analizi Araştırması Bulguları

4.1.1. Psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilme gerekçeleri

Eylem araştırması deseninde, araştırma probleminin belirlenmesi ile eylem planının geliştirilmesi arasındaki aşamada, mevcut problemin ilgili alandaki uzmanlara danışılarak açık hale getirilmesi için ihtiyaç analizi araştırması yürütülmektedir (Tomal, 2010). Bu doğrultuda **e**ylem planının tasarlanmasına yönelik yürütülen ihtiyaç analizi araştırması sürecinde *"Uzmanlar psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilmesi hakkında ne düşünmektedir?"* şeklinde belirtilen ilk araştırma sorusu bağlamında, psikolojik danışma ve yaratıcılık alanında çalışan psikolojik danışmanlar, süpervizörler ve akademisyenlere, İhtiyaç Analizi Görüşme Formları (Psikolojik Danışman Görüşme Formu, Süpervizör Görüşme Formu, Akademisyen Görüşme Formu) uygulanmış ve bu formlar aracılığıyla psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarının teşvik edilmesi hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Psikolojik danışma ve yaratıcılık alanında bilgi ve deneyimlere sahip olan psikolojik danışmanlara, süpervizörlere ve akademisyenlere yöneltilen *"Şu ana kadarki deneyim ve bilgilerinizi esas alarak, psikolojik danışmanın yaratıcılığının psikolojik danışma sürecine etkisi hakkında ne düşünürsünüz?"* sorusunun yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarının teşvik edilme gerekçesi temasına ait kodlar ve kategoriler, frekans ve yüzde bilgileriyle birlikte Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere psikolojik danışma sürecinin salt teknik bir işlem olmaması, psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarının teşvik edilme gerekçesini psikolojik danışma sürecinin doğasıyla ilişkilendiren ön plandaki görüş olarak bulgulanmıştır.

Katılımcılar ayrıca acemi veya orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanların daha fazla kaygı ve tıkanma yaşamalarını, terapötik ilişkinin benzersiz oluşunu, psikolojik danışman yaratıcılığının geliştirilebilir bir beceri olduğunu ve psikolojik danışmanın yeterlilik duygusunun sürekli olmayışını psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarının teşvik edilme gerekçesi olarak aktarmışlardır. Bu tema doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Tablo 4.1. Yaratıcılığının Teşvik Edilme Gerekçesi Hakkında Görüşler*

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilme gerekçeleri	**Psikolojik danışma sürecinin doğası gereği**	Psikolojik danışma süreci salt teknik bir işlem değildir.	8	28
		Acemi olan ve orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanlar daha fazla kaygı hisseder ve tıkanma yaşarlar.	7	24
		Her danışan ve her terapötik ilişki biricik ve eşsizdir.	5	17
		Psikolojik danışman yaratıcılığı, öğretilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir.	4	14
		Psikolojik danışmanın seans içerisindeki yeterlilik duygusu süreklilik arz etmez, mütemadiyen canlandırılmaya gerek duyar.	3	10
		Yaratıcılık, psikolojik danışmanın potansiyelinde zaten mevcuttur.	2	7
	Güncel toplumsal ve akademik koşullar gereği	Psikolojik danışman yaratıcılığıyla ilgili mevcut akademik programlar yeterli ve işlevsel değildir.	15	68
		Ülkemizdeki çok-kültürlü yapının gereğidir.	4	18
		Güncel postmodern psikolojik danışma çizgisine uygun bir çabadır.	3	14

*Katılımcı sayısı 23'tür. Psikolojik danışmanlar *PD*; akademisyenler *A;* süpervizörler *S* rumuzuyla kodlanmıştır. Bir katılımcının vermiş olduğu yanıt birden fazla kod içerebilmektedir.

S5: "Benim kanaatim şu: Terapi muhakkak büyük oranda mekanik olmaması gereken, insan insana ilişki kurulması gereken bir süreç. Bu ilişkinin olmazsa olmaz parçası yaratıcılık. Yani insanın kendi yaşantısından, hayata bakış açısından, yeteneklerinden bir renk katabilmesi terapi sürecine. Öbür türlü seanslarla alakalı aplikasyonlar var. Bu kadar aplikasyonlar varken terapiste ihtiyaç olmaması lazım. Ama bu kadar aplikasyona rağmen terapiste ihtiyaç varsa, yapay zekanın ilerlediği bir dönemde insan terapistten bahsediyorsak, o zaman aplikasyonun yetmediği, mekanik olmayan bir süreçten bahsediyoruz demektir. Bu noktada da yaratıcılık olmazsa olmaz bir faktör. Muhakkak insan kendi süzdüğünü, hayattan süzdüklerini sürece yaratıcı bir şekilde katması, yeni bir teknik kullanmasa dahi, mevcut tekniklere yedirmesi lazım kanaatindeyim" (Süpervizör Görüşme Formu, 16.03.2022).

A2: "Yaratıcılık aslında bir düşünme becerisi ya da yüksek düzeyli bir düşünme süreci olarak ele alınırsa hayatı kolaylaştıran ve hani o sorun çözme ile baş edebilmek üzerine özellikle çok temel bileşenlerden biri olarak görülen bir beceri ve hani becerinin de eğitilebilir ve öğretilebilir olma özelliği nedeniyle de kazandırılabilir olması düşünüldüğünde ben psikolojik danışmanların meslek gelişimleri, hem danışanlarına karşı olan sorumluluklarıyla bağlantılı olarak büyük bir kolaylık sağlayacağını düşünüyorum ve bunun hem akademik hem de bilimsel yönü olduğunda anlamlı, önemli olduğunu düşünüyorum" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

S2: "Şu bilgi zaten sizde var. Yaratıcılık oluşturulan bir şey değil. Bizde zaten var. Başa çıkma kaynaklarımızın en önemlisi hayal gücü ve yaratıcılıktır. O zaten var bizde. Sadece bunun açığa çıkartılmasından bahsediyoruz" (Süpervizör Görüşme Formu, 04.03.2022).

İhtiyaç analizi katılımcıları, psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik etmenin diğer gerekçelerini en yüksek sayıda tekrarlanan görüş olan psikolojik danışman yaratıcılığıyla ilgili

yürütülen akademik programların yeterli ve işlevsel olmayışı başta olmak üzere, ülkemizin çok-kültürlü sosyolojik yapısı ve güncel eklektik psikolojik danışma modelleriyle ilişkilendirmişlerdir. Konuyla ilgili bazı katılımcıların görüşleri aşağıda aktarılmaktadır.

A2: "Benim biraz incelediğim farklı fakültelerdeki programlarda, lisansüstü eğitim derslerine baktığımda yaratıcılıkla ilgili spesifik bir ders gözüme çarpmadı ama bir özeleştiri yapacağım. On yıl önce yüksek lisans programında düşünme becerileri diye bir dersim vardı. Yaratıcı, eleştirel, sezgisel, karar verme, problem çözme gibi yüksek düzeyli düşünme süreçlerini içeren bir ders vardı fakat işlevsel olmadığı, ihtiyaca cevap vermediği için o ders kaldırıldı. (…) Ama senin tezinin konusunun lisansüstü programlarındaki öğrencilere kazandırılması bir ihtiyaç. Meslek programlarında geçer. Psikolojik danışmanların yaratıcılığa ve üst düşünmeye sahip olması gerektiği söylenir. Ama spesifik olarak bunu programa aktaran hocaları bilmiyorum ve pek bir program görmedim" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

A4: "… Türkiye gibi ülkelerde karışık etnik kimlik var, dolayısıyla sıradan vaka diyeceğim, tuhaf olacak ama mesela DSM'nin tanımladığı vakaların dışında sorun alanlarımız var bizim. Her insana panik atak, depresyon [tanısı koymanın] ötesinde, evde kuma olan kadının çocuğu, Suriyeli anne, işte erken hamilelik veya işte aile içi cinsel istismar falan gibi ekstrem vakalar geliyor. Bu vakalara bakış açısı için zaten yaratıcı düşüncenin alt yapılarına ihtiyacın var, esnek düşünebilmek gibi mesela. Ya da işte eğer klasik bir metoda bağlı olarak çalışıyorsan, bu, hipotezini değiştirme esnekliğini kısıtlamış oluyor. Halbuki bu tip kültüre duyarlı toplumlarda çalışırken ürettiğin hipotez işlemiyorsa, mesela BDT yaparken bir hipotez üretiyorsun, mesela rasyonel düşünceyi irrasyonelden çekmek gibi ama bu işlemediğinde, senin yapman gereken ilk şey hipotezini değiştirmek olmak zorunda; bu esneklik demek zaten. Bu da ancak yaratıcı düşüncenin açılması ve beraberinde yaratıcı [psikolojik] danışmanlığın geliştirilmesiyle mümkün olabilecek bir şey" (Akademisyen Görüşme Formu, 17.02.2022).

S1: "Yaratıcılık için önce bir modelin nasıl çalışılacağı bilinmeli. Ama bunun yanında [psikolojik danışmandan] esnek, eklektik modellerden de haberdar olmasını da beklerim (…) İnsan varlık olduklarını unutmamak lazım terapistlerin. Terapi odasına geldiklerinde insan varlık olarak geliyorlar. Türkiye'de genelde klasik psikoterapi ekolleri yaratıcılığı sevmez ama. Hatta sakıncalı olarak görülür. Aforoz edilebilirsiniz. Frenczi karşı aktarımdan bahsedince aforoz edilmiş mesela. Yaptığın çalışma sahaya güzel bir iki kelam getirebilir, bu iyi bir şey. İnsan varlık pozisyonunu inkar eden okullar zinciri var. Psikanaliz de böyle, diğer terapilerin birçoğu da öyle neredeyse" (Süpervizör Görüşme Formu, 23.01.2022).

4.1.2. Yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları

Eylem planının tasarlanmasına yönelik yürütülen ihtiyaç analizi sürecinde *"Uzmanlar psikolojik danışman yaratıcılığının teşvik edilmesi hakkında ne düşünmektedir?"* şeklinde belirtilen ilk araştırma sorusunun ikinci teması bağlamında, psikolojik danışma ve yaratıcılık alanında bilgi ve deneyimlere sahip olan psikolojik danışmanlara, süpervizörlere ve akademisyenlere yöneltilen

• "*Psikolojik danışmanların yaşadıkları tipik zorlanma ve tıkanma biçimleri nelerdir ve bunların sebepleri sizce neler olabilir?"*

• *"Yaratıcılık potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri konusunda zorlanan ve zorlanmayan*

danışmanların hangi özelliklere sahip olduğunu düşünmektesiniz?"

sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları temasına ait kodlar ve kategoriler frekans ve yüzde bilgileriyle birlikte Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Yaratıcılığın Psikolojik Danışmana Katkıları Hakkında Görüşler*

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları	**Bilişsel Boyuta Katkısı**	Spontaniteyi arttırır.	8	40
		Bilişsel esnekliği arttırır.	6	30
		Problem çözme becerisini geliştirir.	4	20
		Risk alma becerisini geliştirir.	2	10
	Duygusal Boyuta Katkısı	Özgüven ve öz-yeterlik duygularını arttırır.	7	26
		Tıkanmaları azaltır.	7	26
		Duygusal farkındalığı ve içgörüyü derinleştirir.	3	11
		Hata toleransını arttırır.	3	11
		Sezgi becerisini destekler.	3	11
		Merak duygusunu arttırır.	2	7
		Belirsizliğe tahammülü arttırır.	2	7

*Katılımcı sayısı 23'tür.

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, yaratıcılığın psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın bilişsel boyutuna katkısına dair ortaya konan görüşler, spontaniteyi ve bilişsel esnekliği arttırması, problem çözme becerisini ve risk alma becerisini geliştirmesi şeklinde bulgulanmıştır. Bu tema doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

PD3: "…yaratıcılık biraz spontanlıkla da bağlantılı. O nedenle psikolojik danışmanın danışma esnasında yaratıcı bir müdahalede bulunması, [psikolojik] danışmanın kendini spontan olarak bırakmasını gerektiriyor. Spontan olması, teorik çerçeveden çıkıp kendi sezgilerine güvenerek müdahalede bulunması [demek]. Duruma yönelik serbest çalışmayı gerektiriyor. Karşımdaki bir insan, ben de bir insanım diyerek, ortak bir amaç için çalışmak" (Psikolojik Danışman Görüşme Formu, 14.02.2022).

A4: "Yaratıcı kişi problem çözücüdür. Bunu makalelerde görmüşsündür. Depresyon seviyesi düşük olur yaratıcı kişilerin. Çünkü problem çözüyorlar. Bir sorun karşılarına çıktığında, zihnimiz şöyle söyler: Bu sorunun bir cevabı olmalı ve ben bu sorunun cevabını, artık mesleki bilgim de var diyelim, böyle çözebilirim, diyorum. Yetişkin bir insanım, nasıl çözeceğimi biliyorum ama o koşul bir türlü yerine gelmiyor. Eğer yaratıcı düşüncem kapalıysa, yani analitik düşünüyorsam, yani beynim bir sorunun tek bir cevabı var diyorsa, bana der ki senin problemin çözümsüz, sıkıştık. Bunun psikolojik danışman olduğunu düşün, analitik boyutlu bakıyorsam, bu soruyu böyle çözebilir ama o koşul yerine gelmiyor, şu veya bu sebeple, bu zor danışan, sorununu çözemem diyor. Yaratıcı düşüncesi açık olan birey diyor ki bu sorunun çözümü için bunu yapmam lazım, ama o koşul yerine gelmiyor, tamam başka bir şey düşüneyim, bu akıcılık, şunu mu yapsam bunu mu yapmasam, bunların hiçbirini yapamıyorum ama belki de şöyle yapsam, esneklik, farklı bir kategoriye geçti ve ne kadar etrafı dolaşıyor gibi gözükse de eylem oluşturuyor, eylem her zaman sonuca götürür" (Akademisyen

Görüşme Formu, 17.02.2022).

S5: "Özgüvene ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum. Bu özgüven, hata yapma riskini alabilme özgüveni olması lazım. Süpervizyonda arkadaşlar ısrarla, ya zarar verirsem, diyorlar. Ben de diyorum ki, ne yapabilirsin? Nasıl zarar verebilirsin? Terapist kötü niyette olmadığı sürece, zalim olmadığı sürece ne kadar danışanda büyük bir kalıcı iz bırakabilir? Çok düşük bir ihtimal olarak görüyorum. Yani danışanın çok özel bir durumu vardır. O danışana da ne söyleseniz öyle bir risk vardır zaten. O yüzden terapistlerin risk alması kanaatindeyim. Risk almakla alakalı teşvik edilmelerine ihtiyaç var" (Süpervizör Görüşme Formu, 16.03.2022).

Katılımcılar yaratıcılığın psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın özgüven ve öz-yeterlik duygularını arttırdığı ve tıkanmaların azaldığı görüşünü duygusal boyuta katkı açısından ön plana çıkarmışlardır. Hata toleransını arttırması, sezgi becerisini desteklemesi, merak duygusunu ve belirsizliğe tahammülü arttırması yaratıcılığın psikolojik danışmanın duygusal boyutuna katkı olarak belirtilmiştir. Bu doğrultuda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

S2: "[Psikolojik danışmanlar] uygulama esnasında ilerleyebilmek için tekniklere bağlı kalıp aslında bir sürü beceriyi kullanabilecekken "ya yanlış yaparsam" ile kısırlaştırıyorlar kendilerini; o yüzden yaratıcılığın çok önemli olduğunu düşünüyorum. İkincisi psikolojik danışman ya da terapist ne derseniz, yatırımını sadece teknik bilgi, teorik bilgi almaya odaklıyor. Son dönemlerde karşılaştığım bu. Bu yaratıcılığı çok engelliyor diye düşünüyorum. Kendini geliştirme ve o süreçte kendisiyle uğraşma kısmını es geçiyor. Çok doğal olarak içindeki yaratıcılık potansiyelini de dışarıya çıkaramıyor diye düşünüyorum" (Süpervizör Görüşme Formu, 04.03.2022).

PD7: "Tıkanmadan bahsediyorsak aslında bir açıcı pompa olan terapistin yaratıcılığı denen şey orada ortaya çıkıyor. Bunu tutabilme, bu alanı yaratabilme becerisi. Gestaltçılar başka türlü yapıyor, sanat terapistleri malzemelerle yapıyor. Freud divanla, serbest çağrışımla yapıyor. Serbest çağrışım, rüyalar, yani bunların hepsi aslında oyuna davet edilen kişinin süreçlerini orada istediği gibi yaşadığı yer" (Psikolojik Danışman Görüşme Formu, 03.03.2022).

A4: "Belirsizlik yaratıcılığı arttırır. Bu bir kavramdır. Görmüşsündür. Zihin problemsiz, eylemsiz alanda üretmez. Yaratıcılığını kullanmaz. Dünya en fazla yaratıcılığı ikinci dünya savaşından sonra sergilemiş. Belirsizlik ve sıkıntı gerekir. Danışman ortamın içinde olmalı. Ben şuna da karşıyım. Mezun olduk, on yıl daha eğitim alıp alana çıkalım. Böyle olmaz. Çabuk alana atılmak, deneyim kazanmak. Belki bunun için bir kurgu olabilir ama tecrübe gerekir. Mesela ben akıcılığı öğrendim ama danışmada ne demek. Bunu denemeliyim. Beynim zorlanmalı ve bağlantılar oluşmalı" (Akademisyen Görüşme Formu, 17.02.2022).

4.1.3. Eylem planının tasarlanmasına dair öneriler

Eylem planının tasarlanmasına yönelik yürütülen ihtiyaç analizi sürecinde *"Uzmanlar tasarlanacak bir psikolojik danışman yaratıcılığı teşvik programının içeriğiyle ilgili neler önermektedir?"* şeklinde belirtilen ikinci araştırma sorusu bağlamında, psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmeye yönelik bir eylem planı konusundaki görüşlerini almak üzere, uzman olan süpervizörlere ve akademisyenlere İhtiyaç Analizi Görüşme Formları (Süpervizör Görüşme Formu ve Akademisyen Görüşme Formu) aracılığıyla aşağıdaki soruları yöneltmiştir.

• *"Orta gelişim düzeyinde psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın kriterleri neler olmalıdır?/Bu program nasıl bir içeriğe sahip olmalıdır?"*

• *"Hedefler nasıl düzenlenmelidir?"*

• *"Ne tür materyal ve tekniklerden yararlanılabilir?"*

• *"Programın etkililiği sizce nasıl değerlendirilebilir?"*

• *"Bu program için en uygun uygulama süresi nedir?"*

şeklinde sorulan soruların yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda uzmanların eylem planının detaylarına dair önerileri temasına ait kodlar ve kategoriler frekans ve yüzde bilgileriyle birlikte Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Eylem Planına Dair Öneriler*

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Eylem Planına Dair Öneriler	**Yapı ve Prosedür**	Çeşitli yaratıcı teknikler bir arada kullanılmalı	6	32
		Yaratıcılık uygulamaları öncesinde teorik temellendirme ve bilgilendirme yapılmalı	3	16
		Yaratıcılık olgusunun doğası gereği eylem planı çok-boyutlu (bilişsel-duygusal-eylemsel) bir yapıya sahip olmalı	3	16
		Eylem planının ilk aşaması katılımcıların içsel süreçlerini dikkate almalı	3	16
		Eylem planı, psikolojik danışmanların yaratıcılığı günlük yaşamda da deneyimlemelerini teşvik etmeli	2	10
		Eylem planının modül ve teknikleri, takip edilen psikolojik danışma teori ve modeli fark etmeksizin tüm psikolojik danışmanlar için uygun olmalı	2	10
	Süre ve Sıklık	12 oturumdan az olmamalı	5	46
		Oturumlar haftada bir yapılmalı	3	27
		Her bir oturum 3-4 saat arasında bir sürede uygulanmalı	3	27
	Katılımcıların Demografik Özellikleri	Temel bir psikolojik danışma ekolünün eğitimin almış/alıyor olmalı	6	33
		Bir-üç yıldır düzenli psikolojik danışma yapıyor olmalı	5	28
		Katılımcıların kişilik yapısının standart katılım kriterlerini görecelileştirebileceği dikkate alınmalı	4	22
		Lisansüstü kademede öğrenim görüyor/görmüş olmalı	3	17

*Katılımcı sayısı 10'dur.

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, uzmanların eylem planının yapı ve prosedürüne ilişkin aktarımları içinde en çok öne çıkan öneri, çeşitli yaratıcı tekniklerin bir arada kullanılması olmuştur. Uzmanlar, buna ek olarak, yaratıcılık uygulamaları öncesinde teorik temellendirme ve bilgilendirme yapılmasını, yaratıcılık olgusunun doğası gereği eylem planının çok-boyutlu

(bilişsel-duygusal-eylemsel) bir yapıya sahip olmasını, programın ilk aşamasında katılımcıların içsel süreçlerinin dikkate alınmasını, psikolojik danışmanların yaratıcılığı günlük yaşamda da deneyimlemelerinin teşvik edilmesini, programın modül ve tekniklerinin takip edilen psikolojik danışma teori ve modeli fark etmeksizin tüm psikolojik danışmanlar için uygun olmasını önermişlerdir. Bu doğrultuda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

S3: "Kendi adıma (…) sanat terapinin tekniklerini buraya uyarlamak söz konusu olabilir. Psikodramanın bazı tekniklerini. Psikodramatist değilim, bir ara aldım biraz ama yaratıcı dramanın tekniklerini çok kullanırım. Yani bunu söyleyebilirim. İşte terapötik kartlar var (…) Yaratıcılık dediğimiz de oralardan beslendiğin zaman; terapide bir an yeri geliyor bir şey uyduruyorsun, bu uydurmanın da tabi ki hani bir amacının, bir hedefinin, ne için yaptığının [farkında olarak] yapıyorsun o noktada. Yaratıcılık dediğin bu bence. Teknik bir yaklaşım olarak benim faydalandığım yerler buralar" (Süpervizör Görüşme Formu, 15.03.2022).

A2: "Yaratıcılık gibi beceri kazandırmayı da içeren bir başlıkta çalışacak iseniz psikolojik danışmanları topladığınızda uygulama ağırlıklı olmalı (…) İşitsel, görsel, harekete dayalı malzemeler, imajinatif oyunlar vardır ya grup çalışmalarında da. Bilişsel duyuşsal ve harekete dayalı olmalı bu program. Genelde programlar hep bilişsel oluyor çünkü" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

A3: "Haftada bir yapılan bir şeyin kalıcı olmayacağını düşünüyorum. Ev uygulamaları ve hatırlatmalar verilmeli o yüzden. Biz Mindfulness [eğitiminde] haftalık hatırlatmalar gönderiyoruz (…) Aslında potansiyelini ortaya çıkarmak için zorlamak. [Jon] Kabat-Zinn'in şöyle bir sözü var: "Zorlamazsanız gelişmez. Ama çok zorlarsanız kırılır." Dolayısıyla aslında biraz zorlamak gerekiyor" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere uzmanlar eylem planının 12 oturumdan az olmamasını, oturumların haftada bir düzenlenmesini ve her bir oturumun 3-4 saat arasında bir sürede uygulanmasını önermişlerdir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

A2: "Bu tür programlarda tabi ki planlama size ait olacak ama 12 oturumdan daha az olduğunda hayata geçmiyor" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

A3: "Normalde böyle şeyleri haftada bir yapıyoruz" (Akademisyen Görüşme Formu, 10.02.2022).

S3: "Yani mesela iki saatlik bir çalışma yapıp bırakmak değil çünkü eğer yaratıcılıkla çalışacaksan; giriş, gelişme, sonuç gibi, öncelikle grubu ısındırman gerekir" (Süpervizör Görüşme Formu, 15.03.2022).

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere uzmanlar katılımcıların eylem planına paydaş olarak dahil edilmeleri konusunda bazı önerilerde bulunmuşlardır. İlk önemli öneri, katılımcıların temel bir psikolojik danışma ekolünün eğitimin almış/alıyor kişilerden oluşmasıdır. Diğer öneriler ise şöyledir: Katılımcılar bir-üç yıldır düzenli psikolojik danışma yapıyor olmalı ve lisansüstü kademede öğrenim görüyor/görmüş olmalıdır. Uzmanlar ayrıca katılımcı adayı olan psikolojik danışmanların kişilik yapısının standart katılım kriterlerini görecelileştirebileceği gerçeğinin de bir kriter olarak dikkate alınması gerektiğini söylemişlerdir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

S5: “Psikolojik danışmanlara uygulayacaksınız, [bu eylem planına] terapiyle alakalı temel bir eğitimi, bilgisi olanların [katılmasının] önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü terapiyle alakalı temel bir nosyonu olmadığı zaman üzerine bir şey inşa etmek çok zor oluyor. Benim anladığım, sizin bu eğitiminiz bir inşa eğitimi, bir şeyin üzerinden vereceksiniz. Zemin olmadan sağlam durmayabilir diye düşünüyorum” (Süpervizör Görüşme Formu, 16.03.2022).

A1: “Sınırlı dediğimizde deneyim girer işin içerisine. En az bir yıl kesintisiz danışan görüyor olmak. En az on beş-yirmi arasında danışan takip etmiş olmak” (Akademisyen Görüşme Formu, 02.02.2022).

S3: “Bu çok kişisel bir gelişmişlik diye düşünüyorum. Özellikle danışmanlık becerileri ve terapötik beceriler herkese göre çok değişebiliyor. Yani bazısı çok daha hızlı bir ilerleme sağlayabilir. Belki kişilik özellikleri bunu [belirliyor]” (Süpervizör Görüşme Formu, 15.03.2022).

4.2. PAYTEP’3M’nin Tasarlanmasına Yönelik Bulgular

4.2.1. PAYTEP-3M’nin amaçlarının belirlenmesi

PAYTEP-3M eylem planının amaçları ve hedeflenen kazanımları Guilford’un Bilişsel Yaratıcılık Modeli, Averill’in Duygusal Yaratıcılık Modeli ve Moreno’nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli’nin alt boyutları esas alınarak yapılandırılmıştır. Bu doğrultuda PAYTEP-3M’nin temel amacı, orta gelişim düzeyinde bulunan psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmektir. Bu genel amaç kapsamında belirlenen özel amaçlar şöyle ifade edilebilir:

1) Psikolojik danışma seansı sürecinde yaşanan tıkanmaların ve ilgili kaynaklarının keşfedilmesi ve bu tıkanmaların bir tehdit olarak algılanmaması adına yaratıcılığın gerekli olduğunun fark edilmesi ve deneyimletilmesi.

2) Psikolojik danışmadaki yaratıcılığın teşviki aracılığıyla psikolojik danışma öz-yeterliğinin iyileştirilmesi.

3) Gündelik yaşamda yaratıcılığa yönelik hissedilen mevcut motivasyonun arttırılması.

4) Bilişsel yaratıcılığın “akıcılık”, “esneklik”, “orijinallik” ve “zenginleştirme” alt boyutlarının kavranması, deneyimlenmesi ve psikolojik danışma seansında nasıl açığa çıkarılacağının keşfedilmesi ve deneyimlenmesi.

5) Duygusal yaratıcılığın “yenilik”, “etkililik” ve “otantisite” alt boyutlarının kavranması, deneyimlenmesi ve psikolojik danışma seansında nasıl açığa çıkarılacağının keşfedilmesi ve deneyimlenmesi.

6) Eylemsel yaratıcılığın “bedensel farkındalık”, “yenilik” ve “uygunluk” alt boyutlarının kavranması, deneyimlenmesi ve psikolojik danışma seansında nasıl açığa çıkarılacağının keşfedilmesi ve deneyimlenmesi.

4.2.2. PAYTEP-3M’nin oturumlara ayrılması

Eylem planı olarak tasarlanan PAYTEP-3M’nin tasarlanması, uygulama süreci öncesinde başlamıştır. Uygulama öncesi süreçte tez izleme komitesi 10 kez toplanmış, PAYTEP-3M’nin 14 haftalık akışını ve oturum içeriklerini incelemiş, tartışmış ve bazı düzeltme önerilerinde

bulunmuştur. Tez izleme komitesinin görüşüne göre PAYTEP-3M'nin bazı detaylarının uygulama sürecinde grubun ihtiyaçlarına ve programın işlevselliğini arttırmaya yönelik olarak yeniden düzenlenmesi uygun bulunmuştur (Tez İzleme Komitesi Tutanağı, 02.07.2021). Bu doğrultuda uygulama süreci içerisinde, program taslağında yer alan bazı teknikler yeniden düzenlenmiş, yer almayan bazı teknikler ise eklenmiştir.

PAYTEP-3M eylem planı, ihtiyaç analizi araştırmasından gelen tema ve uygulama önerileri, literatürdeki psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik eden mevcut program temaları ve uygulamaları, belirtilen program ve içerik geliştirme ilke ve modelleri ve Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli, Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli ve Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli'nin alt boyutları temelinde oturumlara ayrılmıştır. 14 oturumluk taslak program Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. PAYTEP-3M 14 Oturumluk Taslak Programı

Oturum No	Oturum Teması
1	**Tanışma ve Psikolojik Danışmada Yaratıcılık Olgusunun Temellendirilmesi**
2	**Isınma ve Kohezyon:** Katılımcıların Gruba ve Sürece Isınmasının Sağlanması
3	**Psikolojik Danışman Olmak:** Psikolojik Danışman Kimliğiyle Kurulan İlişkinin Açığa Çıkarılması
4	**Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi:** Psikolojik Danışmanın Psikolojik Danışma Sürecinde Yaşadığı Tıkanmaların Fark Ettirilmesi ve Kaynaklarının Keşfedilmesi
5	**Bilişsel Yaratıcılık (Akıcılık ve Esneklik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Çoklu ve Farklı Fikir Üretimindeki Sürekliliğin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
6	**Bilişsel Yaratıcılık (Orijinallik ve Zenginleştirme):** Yaratıcılığa Giden Yolda Alışılmadık ve Nitelikli Fikirler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
7	**Duygusal Yaratıcılık (Yenilik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Yenilik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
8	**Duygusal Yaratıcılık (Etkililik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Etkililik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
9	**Duygusal Yaratıcılık (Otantisite):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Otantisite Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
10	**Eylemsel Yaratıcılık (Beden Farkındalığı) -I:** Eylemsel Yaratıcılığın Spontanite ile İlişkisini ve Beden Farkındalığını Fark Etmek ve Deneyimlemek

11	**Eylemsel Yaratıcılık (Yenilik ve Uygunluk) -II:** Yaratıcılığa Giden Yolda Yeni ve Uygun Eylemler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
12	**Hatırlatma Oturumu**
13	**Hatırlatma Oturumu**
14	**Kapanış**

4.2.3. Oturum içeriklerinin tasarlanması

Oturum içeriklerinin akışının tasarlanmasında bir grup terapisi yöntemi olan psikodramadaki "ısınma-aksiyon-paylaşım" akışı ölçüt alınmıştır (Wilkins, 1999). Isınma aşamasındaki içerikler katılımcıların grup etkinliklerine dahil olmalarını sağlayacak yaşantı paylaşımları, katılımcı günlüklerinin okunması, bilgilendirmeler ve bazı hareketli etkinliklerden oluşmaktadır. İlgili etkinlikler bireysel, iki kişilik, birkaç kişiden oluşan alt gruplar veya tüm grubun katılımıyla gerçekleştirilebilmektedir. Beşinci oturumdan on birinci oturuma dek ısınma aşamasında uygulanan etkinliklerin ardından ilgili yaratıcılık modalitesi ve alt boyutlarına ilişkin teorik bilgiler aktarılmış ve katılımcılarla aktarılan bilgiler tartışılmıştır. Aksiyon aşaması, ilgili oturumda hedeflenen edinimler doğrultusunda bilişsel-duygusal-eylemsel modalitelerin etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesini ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılmasını sağlayan çalışmaların gerçekleştirilmesini içermektedir. Paylaşım aşaması, ilgili oturumun ısınma ve aksiyon aşamalarında gerçekleştirilen uygulamaların katılımcılarda yarattığı duygu, düşünce çağrışım, öneri, soru, katkı ve eleştirilerin aktarıldığı bölümdür.

Aşağıda, daha önce temaları belirlenen her oturumun amacı, edinimleri, icra edilen uygulamaların amacı ve kaynağı aktarılmış, ayrıca beşinci, sekizinci ve onuncu oturumun akışı temsili olarak ekler kısmında sunulmuştur.

4.2.3.1. Birinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.5. Birinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Tanışma ve Psikolojik Danışmada Yaratıcılık Olgusunun Temellendirilmesi
Amaç: Katılımcıların kendilerini gruba tanıtması, eylem planından beklentilerinin açığa çıkarılması, araştırmanın çerçevesinin (amacı, yöntemi, süre ve sıklığı, vb.) açıklanması, yaratıcılığın tanımının yapılması, psikolojik danışmada yaratıcılığın kavramsal sınırlarının çizilmesi ve yaratıcılığa duyulan ihtiyacın temellendirilmesi amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Yaratıcılık kavramının tanımını ve süreçlerini bilmek. 2) Yaratıcılığın türlerini bilmek. 3) Psikolojik danışma ekollerinin geçmişten günümüze geleneksel yapıdan uzaklaşan gelişim

seyrini bilmek. 4) Postmodern terapi paradigmasının psikolojik danışmanın yaratıcılığının dikkate alınmasına katkısını fark etmek. 5) Psikolojik danışmada yaratıcılığın hangi kavramsal sınırlar içerisinde ele alınacağını fark etmek. 6) Psikolojik danışman yaratıcılığına hangi gerekçe temelinde ihtiyaç duyulduğunu fark etmek. 7) Eylem araştırması deseninin işbirlikçi yönünü fark etmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, not defteri, kalem ve A4 kağıdı
Uygulama-1: Niye Buradayız? **Kullanılan Teknikler:** Bilgi verme, soru sorma ve tartışma **Uygulama-2:** Tanışıyoruz **Kullanılan Teknikler:** Spektogram ve lokogram

Uygulama-1: Niye Buradayız?

Amaç: Katılımcılara yaratıcılığın tanımını, süreçlerini, türlerini, psikolojik danışma ile ilişkisinin kavramsal sınırlarını, psikolojik danışmanın yaratıcılığa hangi gerekçe temelinde ihtiyaç duyduğunu aktararak eylem planının ana çizgisini tasvir etmek, eylem planının çerçevesini (amaç, yöntem, ana temalar, süre ve sıklık, vb.) sunmak ve eylem araştırması deseninin işbirlikçi yönünü, araştırmacının katılımcılara eşit konumunu vurgulamak suretiyle grubun sonraki oturumlara bilgi ve donanım açısından hazırlıklı başlaması.

Kaynak: Araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması ve ihtiyaç analizi araştırmasından gelen bilgiler doğrultusunda hazırlanmış bilgiler.

Uygulama-2: Tanışıyoruz

Amaç: İleriki oturumlarda yaratıcılık olgusunu uygun bir şekilde çalışabilmek için katılımcıların grup içerisinde birbirlerini tanımalarını sağlayarak, grubu güvenli ve uygun hale getirmek.

Kaynak: Bu uygulama Moreno'nun lokogram ve spektogram olarak bilinen sosyometrik tekniklerinden esinlenilerek oluşturulmuştur. Spektogramlar, belirli bir konu hakkında grup içinde bir fikir, duygu veya mesafe gibi nitel veya nicel bir aralığı ölçer. Teması daha önceden belirlenmiş olan spektrum, zeminde iki ucu olan hayali bir çizgi oluşturularak inşa edilir. Lokogram ise bir nesne (sandalye, vb.) kullanılarak her seçim için bir konum belirtilerek oluşturulur. Katılımcılar seçimlerinin bulunduğu konumda bir araya gelir (Giacomucci, 2021).

4.2.3.2. İkinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.6. İkinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Isınma ve Kohezyon: Katılımcıların Gruba ve Sürece Isınmasının Sağlanması
Amaç: Yaratıcılığı teşvik edecek uygulamalar öncesinde katılımcıların gruba ve sürece ısındırılması ve grup kohezyonunun pekiştirilmesi amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Yaratıcılığın gerçekleşebilmesi için ısınmanın önemini bilmek. 2) Isınmanın gruba ve sürece güvenmeyi kolaylaştırdığını fark etmek. 3) Isınmanın grubun kohezyonunu pekiştirdiğini fark etmek. 4) Isınma uygulamalarının ikili gruplar, ikiden fazla kişiden oluşan alt gruplar ve büyük gruplarla nasıl gerçekleştirileceğini bilmek oturum esnasında deneyimlemek.
Araç ve Materyaller: Müzik, şapka, örtü, vb. kıyafetler, sandalyeler
Uygulama-1: Çift Isınmaları **Kullanılan Teknikler:** Psikodramatik ısınma **Uygulama-2:** Alt Grup Isınmaları **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama **Uygulama-3:** Büyük Grup Isınmaları **Kullanılan Teknikler:** Dans ve hareket terapisi

Uygulama-1: Çift Isınmaları

Amaç: Yaratıcılığı teşvik uygulamaları öncesinde katılımcıların gruptaki bir kişiyle karşılaşma yaşayarak gruba ve sürece ısınmasının kolaylaştırılması amaçlanmaktadır.

Kaynak: Yapışık ikizler, ayna, vb. ısınmalar, sıklıkla psikodrama grup terapilerinde grubu aksiyon aşamasına ısındırmak amacıyla kullanılan ve psikodrama eğitimlerinde öğretilen yapılandırılmış ısınma oyunlarıdır (Moreno, 2008). Araştırmacı bu oyunları psikodrama eğitmeni ve psikoloji profesörü Maurizio Gasseau'nun (2018) pratiğinden esinlenerek yapılandırmıştır.

Uygulama-2: Alt Grup Isınmaları

Amaç: Yaratıcılığı teşvik uygulamaları öncesinde katılımcıların 3-4 kişiden oluşan alt gruplarda karşılaşma yaşayarak gruba ve sürece ısınmasının kolaylaştırılması amaçlanmaktadır.

Kaynak: Psikodrama, bir bireyin çeşitli kişisel rollerinin canlandırılmasını içerirken, sosyodrama daha genel rollerle ilişkili sorunları veya derinliği ele alır. Masaldrama, evrensel veya yerel masal, efsanelerin veya dini öykülerin canlandırılması olup sosyodramanın bir türüdür (Blatner ve Cukier, 2007). Grupta gerçekleştirilen masaldrama, sosyodrama

disiplinine dayandırılmış bir yarı-yapılandırılmış bir uygulamadır.

Uygulama-3: Büyük Grup Isınmaları

Amaç: Yaratıcılığı teşvik uygulamaları öncesinde katılımcıların büyük grupta karşılaşma yaşayarak gruba ve sürece ısınmasının kolaylaştırılması amaçlanmaktadır.

Kaynak: Grup Heykeli, hareket, meditasyon ve imgelemeyi esas alan eski şifa uygulamaları temelinde geliştirilen özgün zihin/beden terapilerinden olan dans ve hareket terapisi (Serlin, 2010) etkinliklerinden biridir. Bu uygulama Prof. Dr. Maurizio Gasseau'nun Jungiyen Psikodrama (İstanbul, 2019) atölyesindeki pratiğinden ilham alınarak yapılandırılmıştır.

4.2.3.3. Üçüncü oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.7. Üçüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Psikolojik Danışman Olmak: Psikolojik Danışman Kimliğiyle Kurulan İlişkinin Açığa Çıkarılması
Amaç: Katılımcıların geçmişte psikolojik danışman olmayı tercih etme kaynaklarının, aktüel deneyimleri bağlamında psikolojik danışman kimliğiyle kurdukları mevcut ilişkinin ve gelecekteki psikolojik danışman kimliğine dair kurgulanan hedeflerin çalışılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Geçmişte psikolojik danışman olmaya dair kaynakların aktüel psikolojik danışma deneyimini etkileyebileceğini fark etmek. 2) Psikolojik danışman kimliğine ait aktüel algı, deneyim ve ihtiyaçları ifade etmenin mümkün ve gerekli olduğunu fark etmek. 3) Psikolojik danışman olmanın muhtemel kolaylık ve zorluklarını keşfetmek. 4) Gelecekteki psikolojik danışman kimliğine dair kurgulanan hedeflerin bugünkü deneyimi etkilediğini fark etmek.
Araç ve Materyaller: Resim kağıtları, renkli kalemler ve sandalyeler
Uygulama-1: Kökler ve Kanatlar **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi, yaratıcı drama **Uygulama-2:** Psikolojik Danışman Koltuğunda Oturmak **Kullanılan Teknikler:** Monodrama **Uygulama-3:** Psikolojik Danışman Kendini Düşlüyor **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama

Uygulama-1: Kökler ve Kanatlar

Amaç: Katılımcıların çocukluk ve gençlik yaşantıları bağlamında psikolojik danışman olma kararını hangi kaynaklardan hareketle verdiğinin keşfedilmesi amaçlanmaktadır.

Kaynak: Katılımcıların ilgili konudaki kaynaklarının keşfedilmesi, Dr. Dena Baumgartner'ın

Monodrama ve İçsel Çocukluk (İstanbul, 2017) atölyesinde sanat terapisi ve rol oynama temelli uygulamasından ilham alınarak gerçekleştirilmiştir (EK 15)

Uygulama-2: Psikolojik Danışman Koltuğunda Oturmak

Amaç: Aktüel anlamda katılımcıların çalıştıkları kurumda psikolojik danışman olmayı nasıl deneyimledikleri ve seans içerisinde psikolojik danışman olmayı kolaylık ve zorlukları açısından nasıl yaşantıladıklarının açığa çıkarılması amaçlanmaktadır.

Kaynak: Katılımcıların psikolojik danışman kimliğiyle kurdukları aktüel bağlantılar ve elde ettikleri deneyimler monodrama tekniğiyle ele alınmıştır. Monodrama, çoğunlukla boş sandalye tekniğinin kullanıldığı ve tüm rolleri protagonistin canlandırdığı bir psikodrama türüdür (Oğuzhanoğlu Kalkan, 2016).

Uygulama-3: Psikolojik Danışman Kendini Düşlüyor

Amaç: Katılımcıların tarafından düşlenen/arzu edilen psikolojik danışman kimliğinin çeşitli yönlerinin keşfettirilmesi vasıtasıyla aktüel psikolojik danışman kimliğine dair çeşitli farkındalıkların geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Kaynak: Düşlenen/arzu edilen psikolojik danışman kimliğinin çalışılmasında artı gerçeklik kavramından esinlenilmiştir. Artı gerçeklik, hayal gücünün yatırımları ve yaygın kullanımıyla mevcut gerçekliğin zenginleştirilmesi (Moreno, 1965) olup psikodramatik çalışmalarda daha ziyade yaşantıların gelecek boyutu dikkate alınılarak kullanılır.

4.2.3.4. Dördüncü oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.8. Dördüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi: Psikolojik Danışmanın Psikolojik Danışma Sürecinde Yaşadığı Tıkanmaların İncelenmesi
Amaç: Katılımcıların, psikolojik danışmada yaratıcılığı hem ketleyen hem de teşvik eden bir olgu olan tıkanma deneyimi konusunda teorik olarak bilgilendirilmesi ve psikolojik danışmada katılımcılara ait tıkanma deneyimlerinin detaylıca incelenmesi ve gerekli farkındalığın kazandırılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın yaşadığı tıkanma deneyiminin tanım ve sınırlarını bilmek. 2) Tıkanma deneyiminin yaratıcılıkla ilişkisini bilmek. 3) Tıkanma deneyimi esnasında yaşanan duygu ve düşüncelerin farkına varmak. 4) Tıkanma deneyiminin esasen yaratıcılığı hazırlayan bir süreç olduğunu fark etmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, terapötik kartlar, A4 kağıtları, sandalyeler
Uygulama-1: Tıkanmalarla Yüzleşmek **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi

Uygulama-2: Tıkanmalarla Çalışmak **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama

Uygulama-1: Tıkanmalarla Yüzleşmek

Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik sürecinde psikolojik danışmanların tıkanma deneyimlerini görselleştirme ve sözelleştirme aracılığıyla keşfetmelerine ve dışsallaştırmalarına yardımcı olmaktır.

Kaynak: Bu uygulamada kullanılan metaforlaştırma ve çağrışım tekniği terapötik kartlara dayandırılmıştır. Projektif veya psikoterapötik kartlar olarak da adlandırılan metaforik ilişkisel kartlar (MAC), 1970'lerden itibaren profesyonel ruh sağlığı uygulamalarında ısınma, güven kurma, teşhis, tedavi gibi amaçlar doğrultusunda kullanılmaktadır. Bu uygulamada Mythos, Resilio ve Cope isimli terapötik kartlar kullanılmıştır.

Uygulama-2: Tıkanmalarla Çalışmak

Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını teşvik sürecinde rol oynama aracılığıyla psikolojik danışmanların tıkanma deneyimlerine dair mevcut bilgi ve anılarının zenginleştirilmesi amaçlanmaktadır.

Kaynak: Araştırmacı bu uygulamayı ilk uygulamadan gelen deneyimler ön planda olmak üzere kendisi geliştirmiştir.

4.2.3.5. Beşinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.9. Beşinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Bilişsel Yaratıcılık (Akıcılık ve Esneklik): Yaratıcılığa Giden Yolda Çoklu ve Farklı Fikir Üretimindeki Sürekliliğin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının bilişsel modalitesindeki akıcılık ve esneklik alt boyutlarıyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapılması, bu iki alt boyutun oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Yaratıcılığın bilişsel modalitesi olduğunu ve bilişsel modalitenin dört alt boyuta sahip olduğunu bilmek. 2) Akıcı düşünmenin tanımını bilmek. 3) Akıcı düşünmeyi oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 4) Esnek düşünmenin tanımını bilmek. 5) Akıcı düşünmeyi oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 6) Akıcı düşünmeyi oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.

7) Esnek düşünmeyi oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, A3 kağıtları, renkli kalemler
Uygulama-1: Akan Sözcükler **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi, olgu öyküsü **Uygulama-2:** Gölgelerin Gücü Adına **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama, olgu öyküsü

Uygulama 1: Akan Sözcükler

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri akıcı düşünmeyi oturum esnasında deneyimlemeleri ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Akıcı düşünme ilk olarak yaratıcı yazı uygulaması ile deneyimletilir. Yaratıcı yazma, eğitim, psikolojik danışma ve edebiyat alanlarında müşterek olarak kullanılan bir tekniktir. Yaratıcı yazma tekniği, Bolton (2011)'ın *Write yourself: Creative writing and personal development* kitabından ilham alınarak yapılandırılmıştır. Akıcı düşünmenin psikolojik danışma ortamına aktarılması için kullanılan olgu öyküsü araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

Uygulama-2: Gölgelerin Gücü Adına

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri esnek düşünmeyi oturum esnasında deneyimlemeleri ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: İlk uygulama Jung (2014)'un "gölge arketipi"ni temel alan dramatik bir etkinliktir. Prof. Dr. Maurizio Gasseau'nun (İstanbul, 2019) düzenlediği Jungiyen Psikodrama temalı eğitimin bir oturumundaki sosyodrama uygulamasından ilham alınarak yapılandırılmıştır. Jungiyen gölge kavramının, esnekliğin zıt olgusu olan katılıkla çalışmayı kolaylaştırabileceği düşüncesiyle katılımcıların sosyodrama sahnesinde gölgeleriyle karşılaşmaları amaçlanmıştır. İkinci uygulama araştırmacı tarafından yapılandırılan bir olgu öyküsüdür.

Beşinci oturumun akışı EK 16'da sunulmuştur.

4.2.3.6. Altıncı oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.10. Altıncı oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Bilişsel Yaratıcılık (Orijinallik ve Zenginleştirme): Yaratıcılığa Giden Yolda Alışılmadık ve Nitelikli Fikirler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının bilişsel modalitesindeki orijinallik ve zenginleştirme alt boyutlarıyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapmak ve bu iki alt boyutun oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve

oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Orijinal düşünmenin tanımını bilmek. 2) Orijinal düşünmeyi oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 3) Zengin düşünmenin tanımını bilmek. 4) Zengin düşünmeyi oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 5) Orijinal düşünmeyi oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek. 6) Zengin düşünmeyi oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, renkli kalemler, sandalyeler, A4 kağıtları, ağaç maketi, makas.
Uygulama-1: Varsayımsız Zihin **Kullanılan Teknikler:** Psikodramatik ısınma, yaratıcı drama **Uygulama-2:** Derin Sular **Kullanılan Teknikler:** Şiir terapi, yaratıcı drama

Uygulama-1: Varsayımsız Zihin

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri orijinal düşünmeyi oturum esnasında deneyimlemeleri ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Orijinal düşünmeyi teşvik etmeye yönelik ilk uygulamada bir seri halinde psikodramatik ısınmalar kullanılmıştır. Bu ısınmalar araştırmacının daha önce çeşitli psikodrama konferansları ve atölyelerinde tanık olduğu ve deneyimlediği uygulamalardır. Bu serideki uygulamalardan sonuncusu olan "cibriş dili" (gibberish speech) uygulaması, anlamsız ses dizilerinin seslendirilmesinden oluşur ve bu nedenle herhangi bir anlamı yoktur. Performans sanatçıları tarafından ve bazen de çizgi filmlerde ve animasyonlarda kullanılır (Yilmazyildiz, Verhelst, Sahli, 2015). Psikodramatik ısınma serisindeki uygulamaların kullanımındaki amaç, katılımcıların bir yaşantılarını aşina oldukları sözcükler ve ana dilleri ile değil, o anda uyduracakları özgün bir dil vasıtasıyla anlatmaya çabalayarak orijinal bir anlatım yöntemi geliştirmelerini teşvik etmektir. Dramatik olgu öyküsü tekniği temelinde yapılandırılan ikinci etkinlik "Orijinallik Ağacı" ise, tanımı daha önce aktarılan sosyodrama ile olgu öyküsünü entegre eden, harekete dayalı bir vaka çalışmasıdır. Araştırmacı bu iki tekniği birleştirerek orijinal düşünmeyi, fenomenolojik dinleme aracılığıyla, harekete dayalı bir vaka çalışması üzerinden psikolojik danışmaya taşımayı amaçlamıştır. Fenomenolojik dinleme psikolojik danışmanın danışanı dinlerken zihnine gelen tüm teorik açıklamaları bir süreliğine askıya alma çabasıdır (Owen, 2006).

Uygulama-2: Derin Sular

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri zengin düşünmeyi oturum esnasında deneyimlemeleri ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: İlk etkinliğim tekniği yaratıcı yazıdır. Araştırmacı bu etkinliği yaratıcı yazı tekniğini temel alarak Rilke (2020)'nin *Duino Ağıtları* isimli eserinin Dokuzuncu Ağıt bölümünden bir şiire dayandırmıştır. Diğer etkinlik olan dramatik olgu öyküsü ise araştırmacı deneyimlerinden yararlanılarak yapılandırılan bir danışan yaşantısına dayanmaktadır.

4.2.3.7. Yedinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.11. Yedinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Duygusal Yaratıcılık (Yenilik): Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Yenilik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının duygusal modalitesindeki yenilik alt boyutuyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapmak ve bu alt boyutun oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Duygusal yaratıcılık kavramının tanımını bilmek. 2) Duygusal yaratıcılığın alt boyutlarını bilmek. 3) Duygusal yaratıcılığın yenilik alt boyutunun tanımını bilmek. 4) Duygusal yaratıcılığın yenilik alt boyutunu oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 5) Duygusal yaratıcılığın yenilik alt boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, renkli kalemler, ip, sim ve benzeri muhtelif mefruşat
Uygulama-1: Yeni(yi) Açıklanamayan Dünyada Yeniyi Hissetmek **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi **Uygulama-2:** Psikolojik Danışmada Yeni Hisler **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama

Uygulama-1: **Yeniyi Hissetmek**

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın yenilik alt boyutunu oturum esnasında deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Duygusal yaratıcılığın yenilik boyutunu teşvik etmeyi amaçlayan bu uygulamada kullanılan sanat terapisi tekniği, Dr. Marcia Honig'in Dışavurumcu Sanat Atölyesi (İstanbul,

2022) isimli çalışmasından ilham alınarak yapılandırılmıştır (EK 14)

Uygulama-2: Psikolojik Danışmada Yeni Hisler

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın yenilik boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Duygusal yaratıcılığın yenilik boyutunu psikolojik danışma bağlamında teşvik etmeyi amaçlayan bu uygulamada araştırmacı yaratıcı drama tekniğinden yararlanmış, tekniği odak grup çalışması şeklinde kendisi yapılandırmıştır.

4.2.3.8. Sekizinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.12. Sekizinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Duygusal Yaratıcılık (Etkililik): Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Etkililik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının duygusal modalitesindeki etkililik alt boyutuyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapmak ve bu alt boyutun oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Duygusal yaratıcılığın etkililik alt boyutunun tanımını bilmek. 2) Duygusal yaratıcılığın etkililik alt boyutunu oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 3) Duygusal yaratıcılığın etkililik alt boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, sandalyeler
Uygulama-1: Etkili Duygular Uyandırmak **Kullanılan Teknikler:** Lokogram **Uygulama-2:** Şiirin Gücü **Kullanılan Teknikler:** Şiir terapi

Uygulama-1: Etkili Duygular Uyandırmak

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın etkililik boyutunu oturum esnasında deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Bir duygunun orijinal olması tek başına yeterli değildir; aynı zamanda bağlamdan bağlama göre değişen bir etkililiği de içermesi gerekmektedir. Araştırmacı, duygusal yaratıcılığın etkililik boyutunu teşvik etmeyi amaçlayan bu uygulamayı lokogram tekniğine dayandırarak kendisi yapılandırmıştır. Bu itibarla lokogram tekniği aracılığıyla hissedilen bir duygunun yaratıcı olabilmesi için bağlamdan bağlama göre değişen etkililiğinin keşfedilmesi ve deneyimlenmesi hedeflenmiştir.

Uygulama-2: Şiirin Gücü

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın etkililik boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Araştırmacı, duygusal yaratıcılığın etkililik boyutunu psikolojik danışma bağlamında teşvik etmeyi amaçlayan Duygunun Bağlamları-II uygulamasını şiir terapi tekniğine dayandırmıştır. Şiir terapi, psikolojik danışmada şiir temelinde dil sanatlarının terapötik yönlerinin araştırılması ve değerlendirilmesi yoluyla gelişen çoğulcu bir temele dayanan, bibliyoterapi, anlatı ve metafor alanıyla örtüşen bir yönelim ve tekniktir (Mazza, 2016).

Sekizinci oturumun akışı EK 17'de sunulmuştur.

4.2.3.9. Dokuzuncu oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.13. Dokuzuncu oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Duygusal Yaratıcılık (Otantisite): Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Otantisite Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının duygusal modalitesindeki otantisite alt boyutuyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapmak ve bu alt boyutun oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Duygusal yaratıcılığın otantisite alt boyutunun tanımını bilmek. 2) Duygusal yaratıcılığın otantisite alt boyutunu oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 3) Duygusal yaratıcılığın e otantisite alt boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, A3 kağıtları, kese, sandalyeler, not kağıtları, kurşun kalemler
Uygulama-1: Dalgaları Aşmak **Kullanılan Teknikler:** Beyin fırtınası, yaratıcı drama **Uygulama-2:** Psikolojik Danışmada Otantik Hissetmek **Kullanılan Teknikler:** Olgu öyküsü

Uygulama-1: Dalgaları Aşmak

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın otantisite boyutunu oturum esnasında deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Araştırmacı, duygusal yaratıcılığın otantisite boyutunu deneyimlemeyi amaçlayan bu uygulamayı beyin fırtınası ve sosyodrama tekniklerine dayandırmış, uygulamanın içeriğini kendisi yapılandırmıştır.

Uygulama-2: Psikolojik Danışmada Otantik Hissetmek

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri duygusal yaratıcılığın otantisite boyutunu oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Duygusal yaratıcılığın otantisite boyutunu psikolojik danışma bağlamında teşvik etmeyi amaçlayan bu uygulamada araştırmacının kullandığı olgu öyküsü, Heinz Kohut'un Dördüncü Benlik Psikolojisi Konferansı (Ekim 1981)'nda yaptığı konuşmadan alıntılanmıştır.

4.2.3.10. Onuncu oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.14. Onuncu oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Eylemsel Yaratıcılık-I: Eylemsel Yaratıcılığın Spontanite ile İlişkisini Fark Etmek ve Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının eylemsel modalitesinin Morenocu spontanite kavramıyla ilişkisini tanıtılması ve spontanitenin çeşitli psikodramatik ısınma oyunları ve beden farkındalığı uygulamaları aracılığıyla deneyimletilmesi amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Moreno'nun spontanite kavramının tanım ve sınırlarını bilmek. 2) Eylemsel yaratıcılıkla ile Morenocu spontanite kavramının ilişkisini bilmek. 3) Eylem, spontanite, yaratıcılık ve beden algısı bağlantısını fark etmek. 4) Oturum esnasında beden odaklı spontane eylemler deneyimlemek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, büyük resim kağıtları, kalemler, sandalyeler
Uygulama-1: Spontane Isınmalar **Kullanılan Teknikler:** Psikodramatik ısınma **Uygulama-2:** Ketlenen Beden ve Spontane Beden **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi, yaratıcı drama

Uygulama-1: Spontane Isınmalar

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri spontaniteyi deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Eylemsel yaratıcılığın spontanite üzerinden deneyimletilmesi amacıyla tasarlanan çeşitli psikodramatik ısınma oyunları, araştırmacının aldığı Jungiyen Psikodrama (İstanbul, 2016-2022) eğitimi boyunca oturumlarda gerçekleştirilen uygulamalardan hareketle yapılandırılmıştır.

Uygulama-2: Ketlenen Beden ve Spontane Beden

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri spontanite-beden farkındalığı ilişkisini deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Spontanite-beden farkındalığını deneyimletmek için kullanılan sanat terapisi ve rol canlandırma uygulamalarının yapılandırılmasında Psikodramatist Oded Nave'in Dr. Ali Babaoğlu Psikodrama Sosyodrama Toplum Ruh Sağlığı Enstitüsü bünyesinde düzenlediği Psikodramanın Travma Tedavisinde Kullanımı (İstanbul, 2018) isimli atölyesinde kullandığı tekniklerden ilham alınarak yapılandırılmıştır.

Onuncu oturumun akışı EK 18'de sunulmuştur.

4.2.3.11. On birinci oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.15. On birinci oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Eylemsel Yaratıcılık (Yenilik ve Uygunluk) -II: Yaratıcılığa Giden Yolda Yeni ve Uygun Eylemler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek
Amaç: Psikolojik danışman yaratıcılığını üç modalite üzerinden teşvik eden PAYTEP-3M eylem planının eylemsel modalitesinde yenilik ve uygunluk alt boyutlarıyla ilgili teorik bilgi aktarımı yapılması ve bu alt boyutların oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla deneyimlenmesi ve oturum esnasında psikolojik danışma ortamına aktarılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarının tanımını bilmek. 2) Eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarını oturum esnasında etkinlikler aracılığıyla uygulayabilmek. 3) Eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarını oturum esnasında psikolojik danışma süreci bağlamında uygulayabilmek.
Araç ve Materyaller: Powerpoint sunusu, çeşitli sanat terapi malzemeleri, sandalyeler, müzik
Uygulama-1: Yaratıcı Eylemler Müzesi **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapi **Uygulama-2:** Psikolojik Danışmada Eyleme Geçmek **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama, olgu öyküsü

Uygulama-1: Yaratıcı Eylemler Müzesi

Amaç: Katılımcıların teorik olarak öğrendikleri eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarını oturum esnasında deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

Kaynak: Eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarının deneyimletilmesi amacıyla tasarlanan Yaratıcı Eylemler Müzesi isimli uygulama, 2020-2021 eğitim yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programında Doç. Dr. Azize Nilgün Canel tarafından verilen Kısa Terapiler dersindeki bir yaratıcı psikolojik danışma tekniğinden ilham alınarak yapılandırılmıştır.

Uygulama-2: Psikolojik Danışmada Eyleme Geçmek

Amaç: Katılımcıların eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarını oturum

esnasında psikolojik danışma ortamına aktarmaları amaçlanmaktadır.

Kaynak: Eylemsel yaratıcılığın yenilik ve uygunluk alt boyutlarını psikolojik danışma bağlamında teşvik etmeyi amaçlayan bu uygulama dramatik olgu öyküsü tekniğine dayandırılmış ve araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

4.2.3.12. On ikinci ve on üçüncü oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.16. On ikinci ve on üçüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Hatırlatma Oturumu
Amaç: PAYTEP-3M'nin üç boyutunun bütüncül olarak kavratılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Psikolojik danışma yaratıcılığı konusunda sürecin başından itibaren bugüne dek kat edilen gelişimi fark etmek. 2) Bilişsel, duygusal ve eylemsel yaratıcılığı detaylıca ve derinlemesine kavramak. 3) Psikolojik danışmada açığa çıkan yaratıcı anların hangi yaratıcılık alt boyutuna girdiğini bilmek.
Araç ve Materyaller: Sandalyeler
Uygulama-1: Ne Kadar Geliştim? **Kullanılan Teknikler:** Lokogram **Not:** Diğer uygulama ve teknikler katılımcıların gruba getireceği yaratıcı yaşantılar üzerinden, oturum esnasında belirlenecektir.

Uygulama-1: Ne Kadar Geliştim?

Amaç: Katılımcıların psikolojik danışma yaratıcılığı konusunda sürecin başından itibaren bugüne dek kat ettikleri gelişimin açığa çıkarılması ve görünür kılınması amaçlanmaktadır.

Kaynak: Lokogram tekniği kullanılarak araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

4.2.3.13. On dördüncü oturumun içeriğinin tasarlanması

Tablo 4.17. On dördüncü oturuma ait amaç, edinimler, araç/materyaller, uygulama başlıkları ve teknikler

Kapanış Oturumu
Amaç: Eylem planı sürecinin kapanışının yapılması amaçlanmaktadır.
Edinimler: 1) Bilişsel, duygusal ve eylemsel yaratıcılığı detaylıca ve derinlemesine kavramak. 2) Katılımcıların birbirlerine veda etmelerini sağlamak.
Araç ve Materyaller: Sandalyeler, A4 kağıtları, kalemler, renkli zarflar, çan sesi

Uygulama-1: 3 Boyut Egzersizi **Kullanılan Teknikler:** Yaratıcı drama, olgu öyküsü **Uygulama-2:** Yaratıcılık Serüvenim **Kullanılan Teknikler:** Sanat terapisi **Uygulama-3:** Katılım Belgelerinin Verilmesi

Uygulama-1: 3 Boyut Egzersizi

Amaç: Eylem planı süreci boyunca aktarılan yaratıcılığın 3 modalitesinin derinlemesine kavranması amaçlanmaktadır.

Uygulama-2: Yaratıcılık Serüvenim

Amaç: Katılımcıların tüm süreç boyunca edindikleri öne çıkan bilgi ve deneyimlerle yeniden bağlantı kurmaları aracılığıyla vedalaşmaları amaçlanmaktadır.

Uygulama-3: Katılım Belgelerinin Verilmesi

Amaç: Katılımcıların 14 haftalık çalışmalarının katılım belgesi verilerek ödüllendirilmesi ve çalışmanın etkisinin kalıcılaştırılması amaçlanmıştır.

4.3. Günlüklerin Tasarlanmasına Yönelik Bulgular

Eylem araştırması deseniyle yürütülen araştırmalarda katılımcı günlüğü bir veri kaynağı olarak kullanılmaktadır (Saakvitne ve Pearlman, 1996). Araştırmacı ilk oturumdan itibaren son oturuma dek oturum içindeki yapılan çalışmalara ve günlük yaşamda araştırmanın konusuyla alakalı deneyimlere yönelik duygu, düşünce ve izlenimlerin kaydedileceği günlükleri araştırmanın bir gerekliliği olarak tanımlamıştır. Katılımcıların kayıt altına aldığı günlükler oturumdan bir gün önce verilen e-mail adresine Microsoft Word formatında dijital olarak iletilmiştir. Günlüklerin eksiksiz bir şekilde iletilip iletilmediği iki yardımcı araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, iletilen günlükler araştırmacı tarafından her oturum öncesinde okunmuştur. Katılımcılar her oturumun ilk yarım saatinde günlüklerinde yer alan önemli kabul edilecek yaşantıları diğer katılımcılarla paylaşmışlardır. Katılımcılara kullanması önerilen günlük formatının bir örneği EK 4'te sunulmuştur.

4.4. PAYTEP-3M'nin Uygulanmasına Yönelik Bulgular

PAYTEP-3M eylem planının ilk oturumunun 12.02.2023 tarihinde gerçekleştirilmesi planlanmış ancak 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri'nin yarattığı olumsuz psikolojik etkiler sebebiyle ilk oturumu bu koşullarda yapmanın anlamlı olmayacağına karar verilmiş ve 19.02.2023 tarihinde bir hazırlık oturumu planlanmıştır. Hazırlık oturumunda katılımcılarla kısa bir tanışma gerçekleştirilmiş, depremin yarattığı psikolojik etkiler, bir yaşantı grubu formatında paylaşıma açılmıştır. Daha sonra bir katılımcının depremle alakalı gördüğü bir rüya psikodrama tekniği aracılığıyla çalışılmıştır. Portakal isimli katılımcı rüyasında yıkılmak üzere olan metruk bir evde ebeveynlerini kaybetmiş bir çocuk grubu görmüştür. Çocuklar ağlamakta ve yardım istemektedir. Rüya burada sonlanmaktadır. Psikodrama tekniğiyle gruptaki bazı katılımcılar çocuk rolüne geçmiştir. Portakal, rüyasını ilk olarak birebir

canlandırmıştır. Daha sonra yöneticinin müdahalesiyle rüyasına kesildiği yerden devam etmesi ve istediği gibi tamamlaması önerilmiştir. Portakal eve girmiş, çocukları o evden kurtarmış, ebeveynleri ile buluşturmuştur. Ardından çalışmada rol alan katılımcılar rolde ne yaşadıklarıyla alakalı paylaşımlarda bulunmuştur. Hazırlık oturumu görüldüğü üzere, deprem felaketinin yarattığı etkilerin sindirilmesine hizmet etmiştir. Katılımcılar kendilerini hazırlık oturumunun ardından sürece başlama konusunda daha hazır hissetmişlerdir.

Katılımcıların eylem planı uygulamasına başlamalarının uygun olacağına dair verdikleri onay ile ilk oturum 26.02.2023 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Dokuz katılımcı tüm süreçte yer almış, katılımcı sayısında herhangi bir değişiklik meydana gelmemiştir. Oturumlar 14 hafta boyunca araştırma odasında her Cumartesi günü, haftada bir kez olmak üzere 18:00-22:00 saatleri arasında yürütülmüştür. Bir oturum 22 Nisan 2023 tarihli Ramazan Bayramına denk gelmesi sebebiyle bir hafta ertelenerek gerçekleştirilmiştir. Oturumların uygulanmasına yönelik konu, tarih ve saat bilgileri Tablo 4.18'de yer almaktadır. Son oturumun son bir saatinde katılımcılara katılım belgeleri takdim edilmiş, fotoğraf çekilmiş ve sonrasında dışarıda bir mekanda yemek yenmiş ve kutlama yapılmıştır.

PAYTEP-3M'in uygulanması hedeflenen tüm konuları belirlenen tarihlerde yürütülebilmiştir. Fakat konuların işlenmesinde yer verilen birkaç etkinlik, tez izleme komitesinin bilgisi ve onayıyla, katılımcıların ilgili konuyu daha iyi kavramalarına hizmet etmesi amacıyla, değiştirilmiştir. Bahsedilen değişiklikler aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 4.18. PAYTEP-3M'nin konuları, uygulandığı tarih ve saat aralığına yönelik bilgiler

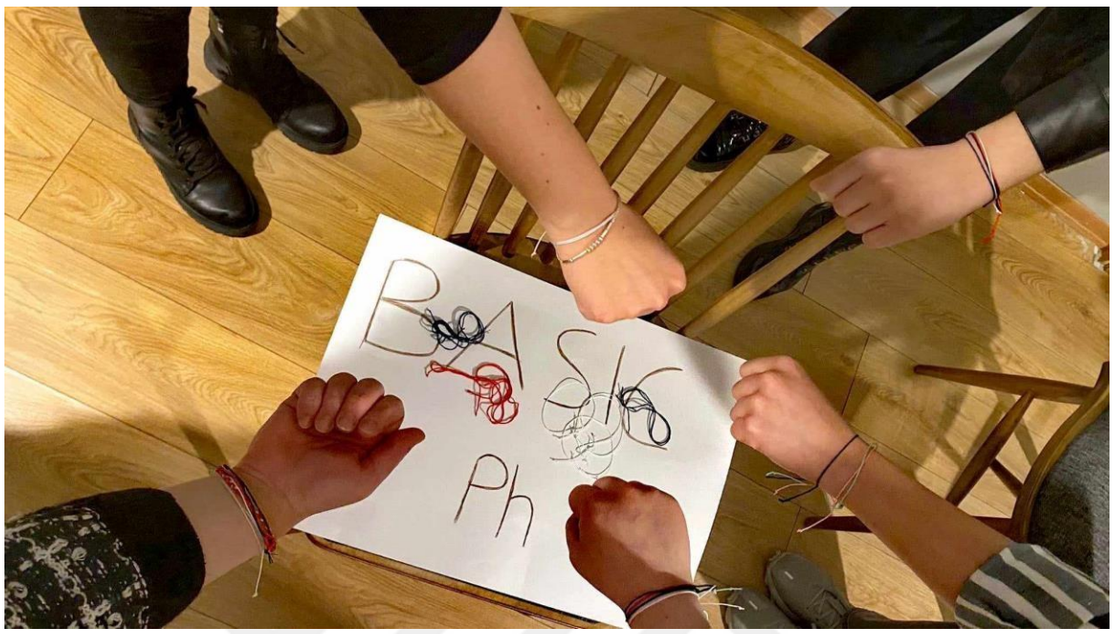
Oturum No	Oturumun Konusu	Tarih	Saat
1	**Tanışma ve Psikolojik Danışmada Yaratıcılık Olgusunun Temellendirilmesi**	26.02.2023	18:00-22:00
2	**Isınma ve Kohezyon:** Katılımcıların Gruba ve Sürece Isınmasının Sağlanması	04.03.2023	18:00-22:00
3	**Psikolojik Danışman Olmak:** Psikolojik Danışman Kimliğiyle Kurulan İlişkinin Açığa Çıkarılması	11.03.2023	18:00-22:00
4	**Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi:** Psikolojik Danışmanın Psikolojik Danışma Sürecinde Yaşadığı Tıkanmaların Fark Ettirilmesi ve Kaynaklarının Keşfedilmesi	18.03.2023	18:00-22:00
5	**Bilişsel Yaratıcılık (Akıcılık ve Esneklik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Çoklu ve Farklı Fikir Üretimindeki Sürekliliğin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	25.03.2023	18:00-22:00
6	**Bilişsel Yaratıcılık (Orijinallik ve Zenginleştirme):** Yaratıcılığa Giden Yolda Alışılmadık ve Nitelikli Fikirler Üretmenin		

	Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	02.04.2023	18:00-22:00
7	**Duygusal Yaratıcılık (Yenilik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Yenilik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	08.04.2023	18:00-22:00
8	**Duygusal Yaratıcılık (Etkililik):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Etkililik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	15.04.2023	18:00-22:00
9	**Duygusal Yaratıcılık (Otantisite):** Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Otantisite Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	29.04.2023	18:00-22:00
10	**Eylemsel Yaratıcılık (Beden Farkındalığı) -I:** Eylemsel Yaratıcılığın Spontanite ile İlişkisini ve Beden Farkındalığını Fark Etmek ve Deneyimlemek	06.05.2023	18:00-22:00
11	**Eylemsel Yaratıcılık (Yenilik ve Uygunluk) -II:** Yaratıcılığa Giden Yolda Yeni ve Uygun Eylemler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek	13.05.2023	18:00-22:00
12	**Hatırlatma Oturumu**	20.05.2023	18:00-22:00
13	**Hatırlatma Oturumu**	27.05.2023	18:00-22:00
14	**Kapanış**	03.06.2023	18:00-22:00

4.4.1. Uygulama sürecinde bazı uygulama, etkinlik ve tekniklerin değiştirilmesi

İlk değişiklik, PAYTEP-3M eylem planının "Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi: Psikolojik Danışmanın Psikolojik Danışma Esnasında Yaşadığı Tıkanmaların İncelenmesi" başlıklı dördüncü oturumunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı terapötik kartları edinememiş ve bu sebeple oturumun "Tıkanmalarla Yüzleşmek" ve "Tıkanmalarla Çalışmak" başlıklı uygulamaları terapötik kartlar yerine metaforlaştırma, imajinasyon ve yaratıcı drama teknikleriyle yürütmüştür. Tıkanmalarla Yüzleşmek uygulamasında katılımcılara "Tıkanma dendiğinde aklınıza ne geliyor?" sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevapların ardından katılımcılardan gözlerini kapatmaları, gündelik yaşamda ve psikolojik danışma seanslarında tıkanıklık yaşadıkları bir anı anımsamaları istenmiştir. Tıkanıklık anını ve o anda olan bitenleri düşünmeleri önerilmiş ve o anlardaki tıkanmayı sembolize etmesi için birer sembol veya arketip bulmaları talep edilmiştir. Metaforlaştırılan tıkanma deneyimleri detaylıca

paylaşılmıştır. Tıkanmalarla Çalışmak isimli uygulama Lahad ve Ayalon (1997) tarafından geliştirilen BASIC-Ph modeline dayandırılmıştır. İkili gruplara ayrılan katılımcılardan biri A, diğeri B olmuştur. A olanlar yaşamlarındaki bir tıkanma anını ve onunla baş ettiğini anlatırken; B olanlar psikolojik danışman rolünü almışlar ve A'ların BASIC-Ph modelindeki hangi baş etme becerisini kullandıklarını tespit etmişlerdir. Rol değişimi yapılmış ve etkinlik tekrarlanmıştır. Katılımcılar tespit edilen iki baş etme becerisine atanan çeşitli renklerdeki kol bilekliklerini kutudan seçmiş ve bileğine takmıştır. Bu uygulama altında ikinci etkinlik yaratıcı drama tekniğine dayanmaktadır. Grup dörderli iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılardan bu oturumdaki çalışmaların tümünü dikkate alarak tıkanma anıyla baş etmeye çalışan bir kişiyi konu alan bir senaryo üretmeleri ve daha sonra canlandırmaları istenmiştir.



Görsel 4.1. Tıkanmalarla Çalışmak Uygulamasından Bir Görüntü

İkinci değişiklik, "Duygusal Yaratıcılık (Yenilik): Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Yenilik Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek" isimli yedinci oturumun "Yeniyi Hissetmek" başlıklı ilk uygulamasında yapılmıştır. Bu uygulamada kullanılacak sanat terapi tekniğinin araç ve gereçleri temin edilemediği için mandala tekniği tercih edilmiştir. Katılımcılar minderlerin üzerine daire şeklinde oturmuşlardır. Katılımcılardan A3 boyutundaki kağıtlar ve çeşitli renkteki kalemler aracılığıyla kendilerinde sarsıcı ve yeni duygular uyandıran bir anın mandalasını yapmaları istenmiştir. Yapılan mandalalar tüm gruba sergilenmiş ve mandalanın hangi anı anlattığı paylaşılmıştır.

Üçüncü olarak, "Duygusal Yaratıcılık (Otantisite): Yaratıcılığa Giden Yolda Duygusal Yaratıcılığın Otantisite Alt Boyutunun Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek" isimli dokuzuncu oturumun "Dalgaları Aşmak" başlıklı ilk uygulamasının başlığı, etkinlikleri ve materyalleri değiştirilmiştir. Bu değişiklik, maske kullanımının katılımcılar üzerinde daha güçlü bir etki oluşturabileceği düşüncesinden hareketle yapılmıştır. Uygulamanın ismi "Maskeler" olarak değiştirilmiştir. Katılımcılardan yaşamda kendi olmalarını, otantik duygular hissetmelerini engelleyen bir rolü hayal etmeleri istenmiştir. Katılımcılar hangi rolü seçtiyseler sadece o rolün içinde kalarak yürümüşlerdir.

Daha sonra durmaları, gözlerini kapamaları ve bu rolü abartarak yaşamanın onları nasıl ve ne kadar engellediğini ve otantisitelerini ketlediğini düşünmeleri istenmiştir. O esnada araştırmacı ifadesi olmayan maskeleri katılımcıların yüzüne takmıştır. Hayal ettikleri rolün şimdi takılan bu maskeye dönüştüğü yönergesi verilmiştir. Gruptaki diğer kişilerle sadece bu rolün içerisinde kalarak serbest diyaloglar kurmaları istenmiştir.



Görsel 4.2. Maskeler Uygulaması Sonrasında Birkaç Katılımcıya Ait Görüntü

Dördüncü değişiklik, "Eylemsel Yaratıcılık (Yenilik ve Uygunluk) -II: Yaratıcılığa Giden Yolda Yeni ve Uygun Eylemler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek" isimli on birinci oturumun "Yaratıcı Eylemler Müzesi" isimli uygulamasının başlığı, etkinliği ve tekniğinde yapılmıştır. Bu değişiklik araştırmacının gerekli sanat terapi materyallerini temin edememesi sebebiyle gerçekleştirilmiştir. "Hiç Bilmediğim Bedenlere Geçmek" isimli yeni uygulamada rol canlandırma tekniği tercih edilmiştir. Katılımcıların odada öncelikle kendileri olarak yürümesi, daha sonra bazı rollere geçmeleri için hazır olmaları istenmiştir. Katılımcıların mevcut demografik özellikleri gözetilerek, yabancısı oldukları pek çok bedensel ve kimliksel özelliklere sahip rollere (cüce, trans birey, Afrikalı, erkek, vb.) geçmeleri ve canlandırmaları istenmiştir. Görüldüğü üzere, uygulama sürecinde bazı uygulamalar, etkinlikler ve tekniklerdeki değişim birtakım önemli gereklilikler halinde yapılmış ve oturumun temel edinimlerinden taviz verilmemiştir. Bu sebeple yapılan değişikliklerin eylem planının bütününü olumsuz anlamda etkilemeyen bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir.

4.4.2. Eylem planının uygulanma sürecinde yaşanan sorunlar

"Eylem planının uygulanma sürecinde katılımcıların ve araştırmacının yaşadığı sorunlar nelerdir?" şeklinde belirtilen üçüncü araştırma sorusu çatısı altında katılımcılara Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu ve İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu; araştırmacıya ise Araştırmacı Oturum Gözlem Formu aracılığıyla yöneltilen

• *"Programda yer almasını gerekli bulmadığınız konular nelerdi?"*

• *"Programda olmayan ve eklenmesini ya da programda daha fazla yer verilmesini istediğiniz konular nelerdi?"*

• *"Bu programda sizi en çok zorlayan şey neydi? Neden? Bununla nasıl baş ettiniz? Bu programın hissettiğiniz bu zorluğa katkısı oldu mu? O neydi?"*

• *"Katıldığınız programın 14 oturum olması ve her oturumun 4 saatten oluşması hakkındaki görüşleriniz nelerdir?"*

sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda eylem planının uygulanma sürecinde yaşanan sorunlar temasına ait kodlar ve kategoriler, frekans ve yüzde bilgileriyle birlikte Tablo 4.19'da sunulmuştur.

Tablo 4.19. Eylem Planının Uygulanma Sürecinde Yaşanan Sorunlar Hakkında Görüşler*

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Eylem planının uygulanma sürecinde yaşanan sorunlar	**Katılımcıların Yaşadığı Sorunlar**	Yorgunluk kaynaklı adaptasyon sorunları	3	33
		Oturumların başında yapılan paylaşımların uzun sürmesi	3	33
		Rol canlandırmaya dayalı etkinliklerin zorlayıcılığı	3	33
	Araştırmacının Yaşadığı Sorunlar	Başlama saatine katılımlardaki gecikmeler	6	40
		Bazı katılımcıların günlüklerini zamanında göndermemesi	4	27
		Yorgunluk kaynaklı adaptasyon sorunları	3	20
		Teorik aktarımlarda yaşanan dikkat dağılmaları	2	13

*Katılımcı sayısı 10'dur.

Tablo 4.19'da görüldüğü üzere, yorgunluk kaynaklı adaptasyon sorunları yaşamak, eylem planının uygulanma sürecinde katılımcıların yaşadıklarını belirttikleri öne çıkan sorunlardan birisi olmuştur. Yorgunluk kaynaklı adaptasyon sorunlarının sebepleri incelendiğinde katılımcıların çoğunun oturumun gerçekleştirildiği günün önceki vakitlerinde çalışan kişiler olması ve dört oturumun Ramazan ayına denk gelmesi karşımıza çıkmaktadır (Araştırmacı Günlüğü, 15.04.2023). Katılımcıların yorgunluğu yine de tüm oturumu etkilememiş, ısınma etkinlikleri yorgunluğu dengelemiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Gece: "Bazen [oturuma] geldiğimiz zaman dört saati uzun buluyordum. Dinlenmeye ihtiyacım oluyordu. Ama başlayınca çabuk bitiyordu. Akıyordu" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06.2023).

Katılımcılar oturumların başında yapılan yaşantı paylaşımlarının uzun sürmesini bir diğer sorun olarak belirtmişlerdir. Araştırmacı fark ettiği anlarda bu soruna "kısa tutunuz" anlamına gelen bir el işareti yaparak müdahale etmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Resim: “Paylaşım kısımlarında uzun kalmak zordu. Dağınık geldi bana orası. Overdose (fazla) olabiliyor ve sonrasına geçmek zor geliyor. Orası çok belirsiz. Dağınıklıktan adapte olmak zordu” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Katılımcılar son olarak rol canlandırmaya dayalı etkinliklerin zorlayıcı olmasını da bir sorun olarak kaydetmişlerdir. Zira rol canlandırma tekniğinin her katılımcının aşina olduğu bir teknik olmadığı gözlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Deniz: “Bazı etkinliklerde zorlandım, bazısı daha kolaydı. Zorlandığım kısım, grupça rol alıp canlandırmak oldu. Bir role girip tek başımıza yapınca tamam ama bir senaryo yazıp arkadaşların önünde sunmak zorladı. Bir yandan da yapmış olmak, “yapabiliyorum” duygusunu verdi. Orayı doyurdu” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Araştırmacı, uygulama sürecinde oturumlar esnasında yaşanan sorunlara dair yaptığı gözlemler içerisinde en öne çıkan sorunun, oturumun başlama saatine (18:00) katılım konusunda yaşanan gecikmeler olduğunu tespit etmiştir. Çalışma odasının Kadıköy’ün en işlek caddelerinden birinde bulunması sebebiyle trafiğe takılmak, bazı katılımcıların oturuma başka bir eğitimden çıkıp gelmeleri gecikmelere sebebiyet vermiştir. Araştırmacı bu sorunu bazen şöyle çözmeye çalışmıştır: Oturuma, haftaya dair yaşantı paylaşımları yaparak başlayan mevcut katılımcıların seslerini kaydedip WhatsApp grubuna ileterek yolda olan katılımcıların dinlemesini sağlamak. Bazen de oturuma geç kalarak gelen katılımcıya o ana dek yapılan paylaşım veya etkinlikleri özetleyerek katılımcının oturuma entegrasyonunu sağlamak durumunda kalmıştır. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda araştırmacının bazı görüşlerine yer verilmektedir.

Araştırmacı: “Bu oturuma bir katılımcının 40 dakika geç gelmesi beni zorladı. Onu da oturuma dahil etmeye çabaladım. O nedenle katılımcı gelene dek oturumu ısındırma kararı aldım. Kendisi de dahil olunca yönergeleri tekrar ettim” (Araştırmacı Oturum Gözlem Formu, 11.03.2023).

Bazı katılımcıların günlüklerini zamanında göndermemesi bir diğer sorun olarak kaydedilmiştir. Her oturumda günlüklerin çalışmanın önemli bir veri kaynağı olduğunu hatırlatmak bir çözüm yöntemi olarak tercih edilmiştir.

Araştırmacı: “Oturuma günlüklerin konuşulmasıyla başladık. İki kişi gecikti. Birkaç kişi günlüğünü mail olarak henüz iletmedi. Ramazan ayı kaynaklı bir motivasyon sorunu var ancak yine de zamana dikkat edilmesi gerekiyor. Oturuma yine de vaktinde başladım” (Araştırmacı Oturum Gözlem Formu, 02.04.2023).

Yorgunluk kaynaklı adaptasyon sorunları, teorik aktarımlarda yaşanan dikkat dağılmaları, uygulama sürecinde karşılaşılan diğer sorunlar olarak kaydedilmiştir.

Araştırmacı: “Oturumun Ramazan ayında yapılması iftar öncesindeki saatlerde motivasyon düşüklüğüne neden olmuştur. Bugün gruptan bir kişi hasta olmuş ve katılamamıştır. Bu durum bende kaygı yaratmıştır. Çünkü gelemeyen katılımcı bilişsel boyutun ilk iki alt boyutunu anlayamayacak. Ayrıca katılımcılarla teorik aktarım ve tartışma yapmak oldukça faydalı oldu. Aksi takdirde boyutlar anlaşılamayacaktı. Teorik aktarımlarda dikkat kaybı yaşayan ve telefonuna yönelen iki kişi tespit ettim. Devam ederse uyarmayı planlıyorum” (Araştırmacı Oturum Gözlem Formu, 25.03.2023).

Sonuç olarak uygulama sürecinde yaşanan sorunlar değerlendirildiğinde, oturum akışını ve hedeflenen edinimlere ulaşılmasını sekteye uğratacak bir nitelik arz etmediği söylenebilir. Araştırmacı ortaya çıkan sorunları fark etmiş, dikkate almış ve gerekli değişiklikleri tez izleme komitesinin onayıyla gerçekleştirmiştir (Tez İzleme Komitesi Tutanağı, 20.04.2023).

4.4.3. PAYTEP-3M'yi temsil eden üç oturumun aktarımı

PAYTEP-3M eylem planı oturumlarının her biri dörder saat sürmüş, ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmış ve daha sonra deşifre edilmiştir. Tüm oturumların aktarımını yapmak, tez kapsamının izin veremeyeceği denli büyük bir hacme sahip olması itibariyle bu bölümde PAYTEP-3M'yi iyi temsil edebilecek üç oturumun özet olarak aktarılması uygun görülmüştür.

4.4.3.1. İkinci oturumun özetlenmesi

04.03.2023 tarihinde gerçekleştirilen "Isınma ve Kohezyon: Katılımcıların Gruba ve Sürece Isınmasının Sağlanması" başlıklı ikinci oturum üç kısımdan oluşmaktadır. Her bir kısımda yapılan etkinlikler, dolaylı anlatıma ek olarak doğrudan alıntılarla ve alıntıların ses kaydında yer aldığı dakikayla beraber özet şekilde raporlanmıştır.

4.4.3.1.1. Birinci kısım

a. Oturum, araştırmacının gerçekleştirilen birinci oturuma ve genel anlamda haftaya dair paylaşımları açmasıyla başlamıştır.

Deniz: "Ben şeye çok takılmıştım, içimdeydi, aktarmak istedim. Geçen hafta sezgi-duygu-duyu-mantık oyununda mantığı seçmeme takıldım. Seçtiğimden beri bu hafta boyunca neden mantığa koşarak gittim diye düşünüp durdum. Aslında sezgisel bir insanım. Ama bir tarafım mantıklı olmak istiyor galiba. Sezgisel taraflarımın beni yanlış yönlendirdiği durumları merak ediyor ve engellemeye çalışıyorum" (04.03.2023, 14").

Araştırmacı: "Aslında bu kategoriler biliyorsunuz fazla genelleyici. Yine de düşündürücü, evet. Bu kişilik boyutları aslında bizim nasıl bir psikolojik danışman olduğumuzu da belirliyor. Bazısı çok bilişsel çalışır, bazısı daha duygu odaklı gider, bazısı bedensel gider veya bazı psikolojik danışmanlar sezgileri kullanır" (04.03.2023, 15").

Resim: "Ben de sorulsa akıl derdim hemen ama düşününce kendimi sezgisel olarak tanımladım geçen oturumda" (04.03.2023, 16").

Bulut: "Çalıştığım yerde geçen gün dışçiden korktuğumu söylerken tanımadığım birisi, "bir de psikolog olacaksın!" dedi. O anda yetersizlik duygum patladı. Kendi kendime kanıt aradım sonra. Ağır şartlarda çalışıyorum sonuçta, kendimi rahatlatmaya çalıştım" (04.03.2023, 21").

Araştırmacı: "Psikolojik danışman kimliğiyle ilgili önümüzdeki oturum detaylı olarak bahsedeceğiz. Şunu sormak isterim: Günlük tutmaya başladınız. Günlük tutmakla alakalı ne düşünüyorsunuz?" (04.03.2023, 22").

Yeşil: "Ortaokulda hocalar günlük tutturuyordu. Sevmiyordum. Hep aynı şeyleri yazıyordum (Gülüşmeler). Bu seferkinde keyif aldım. Bir haftayı gözden geçirdim, yazarken o duygulara gittim" (04.03.2023, 23").

Mevsim: “Yazmayı çok severim ben de. Bu hafta da seanslardayken kendime bunu yaz dediğim anlar oldu” (04.03.2023, 24”).

Deniz: “Benim için kolaydı. Varoluşçu terapi ekolünde de yazdırıyorlardı aklımızdan geçenleri. O dönemde buna alıştım. Hatta fazla yazdım günlüğe, bir kısmını sildim. Güzeldi. Seviyorum” (04.03.2023, 24”).

b. Paylaşımlar sonlanmış ve araştırmacı bu oturumun genel planını aktarmış ve katılımcıları ısınma çalışmasına davet etmiştir (29”). İlk ısınma çalışması için grup ayakta daire şeklinde dizilmiştir. İsteyen bir kişi o anda hangi duygu içindeyse grubun ortasına gelerek bir ses çıkarmış ve ardından tüm grup o kişiye bakarak onu taklit etmiştir (38”). Diğer ısınma etkinliği olan “Güven Oyunu”nda grup bir kişinin arkasında sıralanmış ve o kişinin kendisini arkaya doğru bırakması istenmiştir. İlk olarak Resim, daha sonra Portakal ve sonra Mevsim kendisini arkaya doğru bırakmış ve diğer grup katılımcıları bu kişileri tutmuştur (44”). “Yapışık İkizler” ısınma oyunu için grubun odada gezmesi istenmiştir. Ardından herkes bir partner seçmiştir. Yapışık ikizler oyununda partnerler ayakları ve kolları ile birbirlerine yapışık halde odanın içerisinde birbirlerine senkronize olmaya çalışarak yürümeye çalışmışlardır (47”). Katılımcılardan “Rehber” isimli ısınma etkinliği için yeni bir partner bulmaları ve partnerlerden birisinin A, diğerinin B olması istenmiştir. A olan katılımcı görmeyen birini canlandırmış, oda içerisinde yürümüş, B olan kişi ise ona rehberlik eden birisini canlandırarak, rehberlik ederek A’yı çeşitli aksaklıklardan korumuştur (49”). Bir süre sonra A ve B rol değiştirmiş ve çalışma tekrarlanmıştır. Isınma etkinlikleri “Ayna” oyunuyla devam etmiştir. Çiftler halinde ayrılan katılımcılardan A olan kişi ayna olmuş, B ise müzik eşliğinde, ayna karşısında çeşitli hareketler yapan (dans, yemek yeme, saç tarama, vb.) birisini canlandırmıştır (54”). A ve B rol değiştirmiş ve oyun tekrarlanmıştır. Isınma etkinliklerinin ardından katılımcılar paylaşım yapmıştır.

Araştırmacı: “Çiftler halinde, bir dizi ısınma etkinlikleri yaptınız. Şimdi yaptığınız ısınmalara dair, izlenim, duygu, düşünce paylaşma zamanı. Birlikte çalıştığınız partnerinizle nasıl bir uyumunuz vardı?” (04.03.2023,59”).

Resim: “Çok keyif aldım, bu kadarını beklemiyordum. Şey de güzeldi, kendimizi bırakmak ve aynalamak. Âmâ olan kişini rehberi olmak iyiydi” (04.03.2023, 60”).

Yeşil: “Kör olsam nasıl bir şey olurdu, bunu gördüm. Teslimiyet halinde bulunuyorsun. Çok keyifliydi. Güven konusunda zorlanan biriyim. Kendimi geriye bırakamadım. Ama diğer uygulamalarda güvendim” (04.03.2023, 61”).

Leylim: “Hepsinde çok eğlendim. Âmâ kişiye rehberlik ederken gerildim, diğerlerine çarpmasını engellemeliydim çünkü. Âmâ iken rahattım çünkü rehberime güveniyordum (Gülüşmeler). Ayna harikaydı. Partnerim yaptıklarımı birebir aynaladı. Yapışık ikizler olduğumuzda da senkronu tutturduk” (04.03.2023, 61”).

Portakal: “Âmâ oyununda kendimi abla gibi hissettim. Zarar görecek diye endişelendim. Bu hafta genel olarak dağılmıştım. Bu egzersizler bana iyi geldi” (04.03.2023, 62”).

Araştırmacı: “Bu ısınma çalışmalarını yapacağımızı buraya gelmeden önce bilmiyordunuz. Bu keşifsel bir çalışma sonuçta, yeni keşiflere, duygulara yer açıyor. İkili ilişkilerdeki reflekslerinizi

taşımış oldunuz. Amacımız grubun birbiriyle etkileşimini ve güveni arttırmaktı tabi" (04.03.2023, 66").

4.4.3.1.2. İkinci kısım

a. İkinci oturum, araştırmacının yönergesiyle başlamıştır. Araştırmacının bu yönergeyle önerdiği etkinlik daha önce planlanmamıştır; ilk kısımda paylaşım aşamasında aktarılan yaşantıların etkisiyle araştırmacı tarafından programa anlık olarak eklenmiştir. Buradaki amaç, psikolojik danışman olmakla bağlantılı bir yaşantıyı sürdürerek katılımcıları sonraki oturumlarda yapılacak yaratıcılık çalışmalarına hazırlamaktır.

Araştırmacı: "İkinci oturumda da deneyimsel çalışmayı sürdürelim. Yine ikili bir çalışmayla başlayacağız. O bittikten sonra da üç ayrı gruba ayrılarak başka bir çalışma yapacağız. Önce biraz konuşalım istiyorum. Hepimiz psikolojik danışman rolünde bir düzeyde bakım veriyoruz. Ebeveyn bakımı değil belki ama yakın bir işlev de var yaptığımız işte. Hani öyle bildirimler geldi ya az önce, "elini tuttum, onu korudum, abla gibi hissettim" gibi. İşte bakım veren ve bakım alan rollerini görüyoruz burada. Yaratıcılık çalışıyoruz elbette biz burada. Ama dikkat ederseniz önce biz bakım veriyoruz ve bazen de tükenebiliyoruz. Bazen bakım almamız gerekiyor. Hırpalanıyoruz. Kolektif travmalar mesela, bağımlılıkla çalışmak, vb. ne kadar zor. Bakım veren ve bakım alan rolünüzden biraz paylaşımlar yapsanız, neler söyleyebilirsiniz?" (04.03.2023, 97").

Yeşil: "Gereksiz düzeyde bakım veriyorum. Arkadaşlıklar, romantik ilişkiler, vb. Bakım alan tarafta olmayı unutalı baya oldu. Ama "travması var, şöyle bir ailede büyümüş" deyip kendimi tüketebiliyorum. Nispeten azalttım. Her şeyi anlamak mümkün değil. Durum kurtarıcısı değilim. Burcu olarak kalabilmek zormuş" (04.03.2023, 100").

Resim: "Zorlayıcı bir danışanım vardı. Süpervizyona götürmüştüm. Ondan gelen yorumlara karşı kendi danışanımı korumaya çalışmıştım. Bir rüyamda da danışanımı bebek gibi kucağımda oturduğunu görmüştüm. O sınırları kabul etmek önemli. Bakım verme benim de alışık olduğum bir şey. Yakın arkadaşlarıma da bakınca bakım alma yönümün gelişmesi son üç sene önceye gidiyor. Bunu değiştirdim" (04.03.2023, 101").

Saye: "Genelde danışanlarım ve diğer kişiler için hemen kurtarıcı rolüne girebiliyorum. Süpervizörüm uyarıyor. Bağımlılık alanında çok zor vakalar görüyorum. Rüyalarıma bile giriyor, nasıl çözebilirim diye. Genel olarak bu tarz arkadaşlıklar da bana denk geliyor. Romantik ilişkilerimde anaç karakter rolüne bürünüyorum" (04.03.2023, 104").

b. Paylaşımlarından ardından katılımcılar çiftler halinde bakım veren ve bakım alan rolleri üzerine rol canlandırmaya dayalı bir etkinliğe davet edilmiştir. A bakım alan, B bakım veren rolünü almıştır. İlk olarak A'ların B'leri istedikleri bir bakım veren kişi yerine koymaları ve B'lerden sıkıntı yaşadıkları bir konuda bakım aldıkları bir sahneyi canlandırmaları istenmiştir. Daha sonra A ve B rol değiştirmiş, bu sefer A'lar bakım alan rolünde, bakım veren B'ler ile sevinçlerini paylaştıkları bir sahneyi canlandırmıştır (116").

c. Katılımcılar bakım veren ve bakım alan rolleriyle ilgili çalışma yapmaya boş sandalye tekniği aracılığıyla devam etmişlerdir. Araştırmacı, daire şeklinde oturan katılımcıların içerisine girmiş, rastgele şekilde katılımcıların önüne sandalye koymuştur. Bu boş sandalyede o katılımcının yetersiz veya yeterli gördüğü bakım vereni oturmaktadır. Katılımcıdan seçtiği bakım verenine sözel olarak mesaj vermesi (yüzleştirme, eleştiri, teşekkür, vb.) istenmiş ve

ardından paylaşım yapılmıştır (140”).

Bulut: “Biliyordum beni seçeceğinizi! Neyse ki hazırdım (Gülüşmeler). Romantik ilişkimdeki kişiye direkt söylüyorum: Normalde ne kadar destek verici biri olduğunu biliyorum. Ama kötü bir haber aldığım o anda sadece seninle iletişim kurmak istiyordum, olmadı. Ama keşke o anda yanımda olsaydın, bakım verseydin” (04.03.2023, 142”).

Portakal: “Babam olsun: Yıllardır seninle annemin sevgisi arasında kıyas yapmak zorunda kaldım. Annemi daha çok sevmemi, seni kışkırtmak için kullandım. Aslında öyle bir şeye gerek yokmuş. Alamadığım sevginin peşinde koşmuşum. Beni sevdiğini, mücadele etmeyi bıraktığımda fark ettim, sadece göstermeyi çok bilmiyordun. Beni bu kadar çok sevdiğin için teşekkür ederim” (04.03.2023, 145”).

4.4.3.1.3. Üçüncü kısım

a. Katılımcıların iki gruba ayrılmaları istenmiş, masal, destan veya bir dini öykü seçip, üzerinde istedikleri değişiklikleri yapmaları ve seçilen öyküde roller alıp, bir başlık koyarak, canlandırmaları önerilmiştir. Öykünün bir kısmı gerçek, bir kısmı da hayal gücüne dayalı olmalıdır (185”).

Birinci oyunun başlığı: “Postmodern Kırmızı Başlıklı Kız”

Roller: Anne - kırmızı başlıklı kız - kırmızı başlıklı kızın sevgilisi - kurt - oduncu

Öykü: Oyun, kırmızı başlıklı kızın sevgilisine mesaj atmasıyla başlar. Kırmızı başlıklı kız önce annesiyle tartışır. Annesi mantar toplaması için onu ormana gönderir. Ardından kırmızı başlıklı kız telefonda sevgilisiyle flörtleşir ve sevgilisi ile buluşma ayarlar. Kırmızı başlıklı kızın annesi ve kurdun sevgili oldukları anlaşılır. Kurt kırmızı başlıklı kız yiyip annesiyle rahat bir şekilde ilişki yaşayacağını düşünür. Kırmızı başlıklı kızın karşısına çıkar ve tanışırlar. O sırada kırmızı başlıklı kız sevgilisi onu kıskanır ve kurt ile sevgilisi arasında küçük bir tartışma yaşanır. Sevgilisi sinirlenir ve babasından yardım almak için ayrılır. Kurt, kırmızı başlıklı kızı götürdüğü kulübede sıkıştırır ve yemek ister. Kırmızı başlıklı kızı yemeğe çalışırken sevgilisi ve onun babası kırmızı başlıklı kızı kurtarır. Oyun biter.

İkinci oyunun başlığı: “Garibanın Yüzü Güler Mi?” (Ömer Seyfettin’in bir öyküsünden ilhamla)

Roller: Hakime hanım - avukat (Ergün Kazanır) - Ramazan – Ramazan’ın eşi Şükriye - Ali Ağaoğlu

Öykü: Ali Ağaoğlu ile avukat buluşur ve tarlaları için dava açan köylüler hakkında konuşurlar. Ali Ağaoğlu ile avukat köylünün istediğini vermemek ve kar paylarından vazgeçmemek için köylülerin yanına gider ve pazarlıklar yaparlar. Ali Ağaoğlu’nun yanına Ramazan gelir, Ali Ağaoğlu’na mağduriyetini anlatırlar ancak Ali Ağaoğlu anlaşmaya varmaz ve Ramazan’a kötü davranır. Ramazan ve eşi Şükriye birlikte ağlaşırlar. Avukat, bu esnada olaya müdahale eder. Köylüyü kandırıp dolandırmaya çalışır. Ramazan ve Şükriye fenalaşır. Eşi Ramazan’ı sakinleştirmeye çalışır. Ramazan hakime hanıma hanıma koyun ikram etmeyi düşünür ama eşinden dolayı vazgeçer. Ancak köylü Ramazan planından vazgeçmez ve koyununu alıp hakime hanımın karşısına çıkar. Hakime bu davranıştan hiç hoşlanmaz ve

Ramazan'ı kovar. Mahkeme günü gelir. Mahkemede gerginlikler çıkar. Hakimeye olay anlatılır. Hakime belge yetersizliği olmasına rağmen köylüyü haklı bulup davayı kapatır. Avukat mahkeme çıkışı Ramazan'a davayı kazandıracak ne yaptığını sorar. Ramazan, koyunu Ali Ağaoğlu'nun rüşveti olarak hakime götürdüğünü söyler. Oyun biter.

b. Oyunların canlandırılması sonrasında araştırmacı ve katılımcılar paylaşım yapmışlardır.

Araştırmacı: "Vakit epey azaldı ama iki oyuna dair kısa bir geribildirim vermek isterim yine de. Rol canlandırma becerileriniz çok iyiydi, şaşırtıcıydı. 7 yıl süren psikodrama eğitimim sürecinde çalışmaları buna benzer masal drama canlandırmaları ile kapıyorduk. Ama sizin sürece bu kadar kısa sürede adapte olup ansızın böyle yaratıcı oyunlar sergilemeniz beni baya şaşırttı. Kaliteli oyunlardı. Çok da güldüm. Şimdi paylaşım yapabilirsiniz" (04.03.2023, 229").

Leylim: "Bizim konumuz şark kurnazlığıydı. Rüşvet kabul etmeyen bir hakime vardı. Köylünün kurnazlığıyla sonlanmış oldu. Bizim öykülerimizden biri olsun istedik (04.03.2023, 230").

Resim: "Yeşil, "ben pek masal bilmem, tek bildiğim masal bu" deyince, kırmızı başlıklı kızı seçtik. Entrika ve aşk kattık hikayeye" (04.03.2023, 231").

Araştırmacı: "Çift olarak güven geliştirmeye odaklı çalışmalar yaptınız ilk olarak, daha sonra bakım veren ve bakım alan rolleriniz çalıştınız ve şimdi burada alt gruplar şeklinde masal drama aracılığıyla birbirinizle bağlar kurdunuz. Öyküyü dönüştürmek, öykünün enerjisini dönüştürmek demek. Kırmızı başlıklı kızın annesiyle kurdun romantik ilişkisi olması ilginç ve eğlenceliydi. İkinci oyunda öykünün saf ve kandırılan köylüden kurnaz ve kazanan köylüye ilerlemesi ilgi çekiciydi. Sanki iki oyunda da ilk baştaki kötülük enerjisi iyilik yönünde dönüştürüldü. Bu detaya bakınca bu iki oyun, bir önceki kısımda bakım verenlerle ilgili yaptığımız çalışmanın bir devamı gibiydi. Şimdi kapanış yapalım. Bu oturumda yaşadığınız şeyleri bir kelimeyle ifade edebilirsiniz" (04.03.2023, 232").

Resim: Neşe (04.03.2023, 236").

Mevsim: Eğlence (04.03.2023, 236").

Leylim: Ekip çalışması (04.03.2023, 237").

Deniz: Değişim (04.03.2023, 237").

Bulut: Samimiyet (04.03.2023, 237").

Portakal: Neşe (04.03.2023, 237").

c. Bu oturumda "Büyük Grup Isınmaları" başlığıyla planlanan üçüncü uygulama, vakit yetersizliği sebebiyle gerçekleştirilememiştir.

4.4.3.2. Altıncı oturumun özetlenmesi

02.04.2023 tarihinde gerçekleştirilen "Bilişsel Yaratıcılık (Orijinallik ve Zenginleştirme): Yaratıcılığa Giden Yolda Alışılmadık ve Nitelikli Fikirler Üretmenin Önemini Fark Etmek ve Psikolojik Danışma Bağlamında Deneyimlemek" başlıklı altıncı oturum üç kısımdan oluşmaktadır. Her bir kısımda yapılan etkinlikler, dolaylı anlatıma ek olarak doğrudan alıntılarla ve alıntıların ses kaydında yer aldığı dakikayla beraber raporlanmıştır.

4.4.3.2.1. Birinci kısım

a. Oturum, araştırmacının önceki oturumda bilişsel yaratıcılığın akıcılık ve esneklik alt boyutlarını çalışan katılımcılara açıklayıcı bir hatırlatma yapmasıyla, şöyle başlamıştır.

Araştırmacı: "Geçen hafta akıcılık ve esneklik çalışmıştık. Ben de hafta boyunca bu çalışmaları düşündüm. Ben de sizinle beraber yaratıcılığı deneyimlemeye ve anlamaya çalışıyorum. Eylem araştırması deseni tam da böyle bir şey zaten. Araştırmacı ve paydaş olan katılımcıların bir sorunu beraberce dönüştürmeye çalıştıkları bir desen. Bu hafta düşündüklerimi biraz açıklamak ve size önemli bir hatırlatma yapmak istiyorum. Bu çalışmalar ve etkinlikler aslında öncelikle yaratıcılığı fark etme ve yaratıcılık anlarını deneyimleme üzerine kurulu. Yoksa amacımız burada yapılanları öğrenip gidip seansta uygulamak değil. Seanslarda bir yaratıcı an deneyimlediğinizde, o yaratıcı deneyimin ne olduğunu kavramak ve buradaki çalışmalardan aldığınız hızla yeniden yaratıcı anlar deneyimleme isteği ve cesareti kazanmak. Yoksa burada öğrenilen bir tekniği gidip uygularsanız bu zaten yaratıcı bir an olmayacaktır" (02.04.2023, 1").

b. Oturum daha sonra yaşantı paylaşımlarına açılarak sürdürülmüştür. Önceki oturumda bilişsel yaratıcılığın akıcılık ve esneklik alt boyutlarını çalışan katılımcılar önceki oturumda ne yaşadıklarını, günlük yaşamlarında ve psikolojik danışma seanslarında akıcılık ve esnekliği nasıl deneyimlediklerini aktarmışlardır.

Portakal: "Ergenlerle çalışırken mutlaka sosyal kaygı ve depresyon bir şekilde getiriyorlar. Orada mesela danışana bir meşguliyet oluşturmak gerekiyor. Onlar bir şey bulamadığında ben türetiyorum; şunu yapmak, bunu yapmak nasıl olur, gibi. Bir pencere açmak. Çünkü depresyon getiren birinde akıcılık durmuş oluyor. Bir tarafım şu ana dek pencere açmayı hep yanlış bir şey yapmak gibi algılıyordu. Onun getirmediği bir şeyi söylemek yanlış bir şey söylemek gibiydi. Aslında danışandan gelmiyorsa meşguliyet seçenekleri benden gelebilir, bu seçenekleri çoğaltabilirim diye düşündüm. Bu akıcı bir andı sanırım" (02.04.2023, 3").

Bulut: "Akıcılık önceki oturumda bende sanki tam oturmadı gibi. Ama bu haftadan bir örnek verebilirim belki. Bir danışanımla seanslar epey akıcı gidiyor. Kendimi durdurmadan yorumlar yapabiliyorum. Ama bu önceki oturumda çalıştığımız akıcılığa giriyor mu tam bilemiyorum" (02.04.2023, 6").

Araştırmacı: "Bunu tartışalım aramızda, acaba bahsettiğiniz şey bizim kast ettiğimiz akıcılık mı değil mi bir bakalım" (02.04.2023, 8").

Yeşil: "Danışana akıcı, duraksamadan yorumlar yapmaktan bahsediyorsunuz galiba?" (02.04.2023, 9").

Araştırmacı: "Akıcılık, nicel açıdan fazla birim sayıda fikir üretmek demekti. Seçenekleri olabildiği kadar çoğaltmak. Burada da durmaksızın, tıkanmadan, yeni dallar, yorumlar üreterek seansı yaşıyorsunuz, bu akıcılık demek, evet. Akıcı bir an yaşamışsınız" (02.04.2023, 10").

Deniz: "Akıcılığı birden çok seçenek üretmek gibi anladım ben de. Bu da akıcılık gibi geldi bana da" (02.04.2023,12").

Mevsim: "Akıcılığın zihnimiz rahatken olabileceğini sanıyordum ancak dün akşam yaşadığım süreçte sıkıştığım zaman daha çok akıcı olduğumu, yaratıcılığın konfor alanından çıkmak olduğunu söylemiştiniz, onu deneyimledim" (02.04.2023, 13").

Deniz: “Ben de esnekliği deneyimlemiş olabilirim. Aracı her zaman aynı yere park ediyordum. Geçen hafta ilk kez başka yere park ettiğimde nöronlarım yandı sanki. Ray değiştirmiş oldum” (02.04.2023, 14”).

Bulut: “Uzun süredir yatağımdan ayrılıp başka bir yerde kalamıyordum. Bu hafta kendimi zorlayarak babaannemde kaldım. Bunu yaparken çok kararsız kaldım. Onda kalmak istiyordum, iş yerime de yakındı ama gözümde çok büyüdü, bahaneler ürettim ancak son ana kadar tereddüt etsem de sonunda gittim kaldım” (02.04.2023, 16”).

c. Oturum, araştırmacının bilişsel yaratıcılığın orijinallik alt boyutunun teorik detaylarını Microsoft PowerPoint programı aracılığıyla aktarmasıyla devam etmiştir (22”). Aktarım esnasında zaman zaman “Sizce orijinallik kavramının tersi nedir?” gibi sorularla katılımcılara dönmüş ve interaktif bir katılım yaratmıştır. Teorik aktarımın sonunda katılımcıların anlamakta güçlük yaşadıkları noktaların olup olmadığı sorgulanmış, sorulara yanıt verilmiştir.

d. Araştırmacı teorik aktarımı sonlandırdıktan sonra katılımcıları ayağa kalkıp odanın içerisinde yavaşça yürümeye davet ederek ısınma amacıyla bazı orijinallik egzersizleri yapmayı önermiştir. “Şimdi bildiğiniz tüm selamlaşma ve vedalaşma tarzlarını unutun ve odada yürürken karşılaştığınız kişiye kendi orijinal selamlaşma ve vedalaşma tarzınızı yaratarak selam verin.” yönergesiyle beraber katılımcılar kendi orijinal selamlaşmalarını ve vedalaşmalarını üretmeye başlamışlardır (44”). Selamlaşmak için bazı katılımcılar ayaklarını tokuşturmuş, bazıları birbirinin etrafında dönmüş, bazısı ise omuzlarını çarpıştırmıştır. Bulut isimli katılımcı orijinal bir vedalaşma tarzı bulmuş, vedalaştığı kişinin kalbini dinlemiştir.

e. Varsayımsız Zihin isimli ilk uygulamanın ilk etkinliği olan Cibriş Dili’ni gerçekleştirmeleri için katılımcılara odada dolaşmaları ve kendilerine bir partner bulmaları önerilmiştir. İkili gruplara ayrılan katılımcılardan her bir çiftin kendi arasında A ve B olması istenmiştir. A olanlar cibriş diliyle yani o anda kendi üretecekleri bir dil ile beden dilini de kullanarak bir sorununu anlatacak, B’ler ise A’ların anlattığı sorunu anlamaya çalışacak ve Türkçeyi ne kadar terk edip orijinal kelimeler kullanabildiklerini değerlendirecektir (53”). Bu etkinlikten sonra yapılan paylaşımlarının ardından mola verilmiştir.

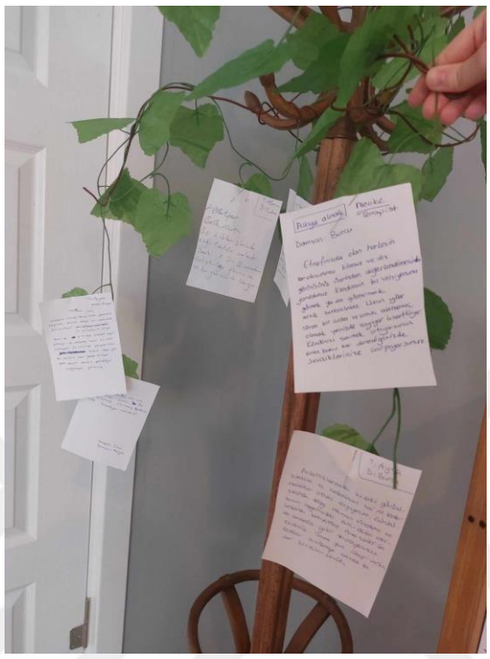
4.4.3.2.2. İkinci kısım

a. Verilen molanın ardından dramatik olgu öyküsü temelinde yapılandırılan Varsayımsız Zihin uygulamasının ikinci etkinliği “Orijinallik Ağacı” için odaya, üzeri yapay yaprak ve dallarla donatılıp ağaç görüntüsü verilmiş bir askılık getirilmiştir (106”). Katılımcılar üçerli gruplara ayrılmıştır. Yan yana duran iki sandalyeye oturan katılımcılar psikolojik danışman, karşısında tek duran sandalyeye oturan katılımcı ise danışan rolünü almıştır. Danışandan sanki bir psikolojik danışma seansındaymış gibi karşısında duran iki psikolojik danışmana kendisinin o anda üreteceği bir yaşantı anlatması, psikolojik danışmanlardan ise danışanın anlattığı yaşantıyı dikkatlice dinledikten sonra bildikleri teorilerin dışına çıkarak orijinal bir yorum yapması istenmiştir. Psikolojik danışmanlar orijinal olmasına özen gösterdikleri yorumlarını küçük bir kağıda yazmışlar ve danışanların okuması üzere orijinallik ağacına asmışlardır. Etkinliğin ardından paylaşım aşamasına geçilmiş, yapılan yorumların hangisinin daha orijinal olduğu, hangi yorumun danışanın yaşantısını daha iyi yankıladığı konusunda

danışanlar psikolojik danışmanlara geribildirim vermiştir. Psikolojik danışmanlar da varsayımsız, orijinal bir şekilde dinlemenin ve yorum yapmanın nasıl bir deneyim olduğunu paylaşmıştır. Danışan ve psikolojik danışman rolünü alan birkaç katılımcının paylaşımı şöyle olmuştur.

Gece: "Ben başlayabilir miyim? Benim vakamdaki danışan yeme bozukluğu ile ilgili bir şey anlatıyordu bana. Kafam direkt formülasyona gitti. Zihnimi o formülasyonun dışında tutmak beni çok zorladı. Bu formülasyonu paranteze alırsak geriye ne kalıyor o anda bilemedim" (02.04.2023, 126").

Araştırmacı: "Değil mi? "Formülasyonları paranteze alınca geriye ne kalıyor?" sorusu güzel bir soru. Aslında cevap net: Geriye biz kalıyoruz. Tüm varlığımızla, orijinal olarak biz kalıyoruz. Ama işte orada bir formülasyona, teoriye yaslanmadan kalabilmek zorlayıcı olabilir. Çünkü bunu konuşmuştuk, yaratıcı an o kadar konforlu bir an da olmayabilir her zaman. Ustalaştıkça bu anlar daha fazla yakalanabilir" (02.04.2023, 127").



Görsel 4.3. Orijinallik Ağacı Etkinliğinde Kullanılan Temsili Ağaç ve Psikolojik Danışman Yorumlarının Yazılı Olduğu Kağıtlar

Leylim: "Formülasyona girmeye başladığım an, anne-babasıyla alakalı zorlukları öyküleğinde, onlara değil, danışanın ne hissettiğine odaklandım. Fazla yediğinden bahsediyordu ve "Yemek onun ne için ne anlam taşıyor?" dedim. Zihnim yine formülasyona kaçınca, "Hayır şimdilik sorunu anne-babaya indirgeme" diyerek kendimi durdurdum ve en sonunda da danışan rolündeki arkadaşımın beğendiği o yorumu yazabildim" (02.04.2023, 128").

Bulut: "Deniz, benim danışanım rolündeydi ve çocuklarını kaybeden depremzede bir anneydi. Ben de daha önce depremzede bir anne görmüştüm ve bu acının formülasyona açık hiçbir yanı yokmuş gibi zaten. O acıya eşlik edebilirsin. Ona eşlik etmek ister gibi cümleler kurdum" (02.04.2023, 129").

Deniz: "Ben depremzede anne rolünde bir danışan olarak oyunda her iki psikolojik danışmanın (Bulut ve Saye) yorumunu da orijinal buldum. Çünkü ikisi de kendi duygularına, düşüncelerine yer vermemişti ve danışanın yani benim duygumla baş başa kalmışlardı. Saye güven duygumu sordu, Bulut ise hissettiğim acıya tanık oldu. Bence ikisi de bu sebeple orijinal yorumlardı" (02.04.2023, 130").

b. Oturum, araştırmacının bilişsel yaratıcılığın zenginleştirme alt boyutunun teorik detaylarını Microsoft PowerPoint programı aracılığıyla aktarmasıyla devam etmiştir (130"). Zenginleştirmenin tanımı, psikolojik danışmada zenginleştirici bir yaratıcı anın nasıl deneyimlendiği, bir durumu ayrıntılandırmanın ve derinleştirmenin, analoji ve metafor kullanımının zenginleştirme ile ilişkisi detaylıca aktarılmış ve tartışılmıştır.

c. Teorik aktarımın ardından katılımcılar ayağa kalkmış ve odanın içinde gezinmesi ve birer partner seçmesi istenir. İkili gruplara ayrılan katımcılardan birisinin A, diğerinin B rolünü alması istenmiştir. A'lar uzaylı, B'ler ise dünya vatandaşlarıdır. A'lar uzaylı olmalarından dolayı dünyadaki nesne, durum, olay ve insanların ne olduğunu bilmemektedirler; bu yüzden B'lerden A'ların merak ettikleri şeyleri zenginleştirmeyi kullanarak detaylıca anlatmaları, öğretmeleri istenmiştir (141"). Yapılan paylaşımlarının ardından mola verilmiştir.

4.4.3.2.3. Üçüncü kısım

a. Araştırmacı katılımcıların "Derin Sular" uygulamasının ilk etkinliği için üç alt gruba ayrılmasını ve Rilke (2020)'nin Duino Ağıtları isimli eserinin Dokuzuncu Ağıt bölümünden bir şiirin yer aldığı kağıdı almalarını istemiştir. Araştırmacı katılımcılara, okudukları şiiri zenginleştirmeyi kullanarak daha yaratıcı bir hale getirmelerini, yani şiire bazı eklemeler yaparak derinleştirmelerini önermiştir. Paylaşım aşamasında her bir grubun yazdığı zenginleştirilmiş yeni şiir nitelik açısından puanlanmıştır.

b. Derin Sular uygulamasının ikinci etkinliği için katılımcılardan büyük bir daire kurarak oturmaları istenmiştir. Araştırmacı ortaya psikolojik danışman rolü için bir sandalye koymuştur. Araştırmacı projeksiyon cihazı yardımıyla duvara bir danışanın yaşantısını yansıtmıştır. Katılımcılar bu yaşantıyı okuduktan sonra gönüllü olarak ortadaki sandalyeye oturup zenginleştirmeden yardım alarak danışana, sanki karşısındaymış gibi, yaratıcı bir yanıt vermeye çalışacaktır.

Araştırmacı: "Danışanın yaşantısını paylaşıyorum şimdi. Karşınızda şunları söyleyen bir danışan var: "İş yerinde molalara çıktığımda hemen telefonuma bakıyorum ve kendimi meşgul ediyorum. Kendimle baş başa kalmak istemiyorum sanki. Kalırsam ve düşünmeye başlarsam aklıma gelecek şeylerden korkuyorum. Biliyorum, beni mutsuz edecek düşündüklerim." Karşınızda böyle konuşan bir danışan var. Şimdi lütfen biraz düşünün ve sonra zengin düşünmeyi kullanarak bu danışana yaratıcı bir yanıt verin. Amaç, bu kişiye kaçındığı şeylerle yüzleşmesini sağlamak" (02.04.2023, 187").

Mevsim: "Yüzleştirmeyi, önce problemi anlatıp buraya geliş amacının üstünde durarak başlatırım. Zenginleştirmemi ise bir metafor üzerinden yapacağım. Yani şöyle: "Bir tablo düşünün, bir tarafı güneşliyken bazen yağmur, kara bulutlar olabilir ama o güneşin etrafında başka şeyler de var. Bu bütün bir tablo, gözünüz, tabloya baktığınızda güneşe gitse de, alışılmış olan budur; bunun dışına da bakılabilir. Sizin buraya gelmeniz, o resmin orada olduğunu bilmeniz gibi bir şey. Bu tabloyu ancak bütün olarak satın alabilirsiniz" (02.04.2023, 195").

Resim: "Ben de yine bir metafor kullanarak zenginleştirme yaptım: "Nehrin içinde akıntıya karşı yüzmek gibi bir şey bu dedikleriniz. Eğer akıntıya karşı yüzerseniz yorulur, yara alırsınız ama akışla beraber yüzerseniz yorulmaz ve zarar görmezsiniz; o düşünceleriniz de nehirle beraber akar, gider" (02.04.2023, 205").

c. Oturum kapanış çalışmasıyla sonlandırılmıştır. Her katılımcıdan oturumu sonlandırmak için bu oturuma dair izlenimlerini içeren bir cümle kurmaları istenmiştir (235").

4.4.3.3. On dördüncü oturumun özetlenmesi

03.06.2023 tarihinde gerçekleştirilen kapanışın yapıldığı on dördüncü oturum iki kısımdan oluşmaktadır. Her bir kısımda yapılan etkinlikler, dolaylı anlatıma ek olarak doğrudan alıntılarla ve alıntıların ses kaydında yer aldığı dakikayla beraber özet şeklinde raporlanmıştır.

4.4.3.3.1. Birinci kısım

a. Tüm grup, daha önce WhatsApp grubunda ilan edildiği üzere, oturuma tarzlarının dışına çıktıkları, farklı bir kıyafet ile gelmişlerdir.

b. Haftaya dair yapılan kısa paylaşımların ardından araştırmacı, geçmiş oturumlarda anlatılan ve deneyimletilen PAYTEP-3M'nin üç modalitesini katılımcılarla interaktif bir tarzda, örneklerle, hatırlatmıştır (16").

c. Katılımcılar ilk uygulama olan "3 Boyut Egzersizi" için iki alt gruba ayrılmıştır. Araştırmacı gruplardan bir oyun yazmalarını ve canlandırmalarını istemiştir. Oyun, bir psikolojik danışman ile danışanı arasında geçen 5 dakikalık bir kesitten oluşmalıdır. Bu kesit tümüyle hayali olmamalıdır. Oyunu yapılandıran katılımcıların son birkaç ayda gördükleri seanslardan parçalar içermelidir. Her katılımcının mutlaka bu oyunda kişisel bir katkısı olmalıdır. Oyunda danışanı ile kurduğu diyalogda psikolojik danışman, bilişsel, duygusal veya eylemsel olarak, istediği iki modaliteden iki farklı yaratıcı an deneyimleyecektir. Gruplar deneyimlenecek bu anları, oyunu yapılandırırken modalite ve alt boyut olarak netleştirmelidir. Oyunda bu yaratıcı anların tüm çıplaklığıyla gösterilmemesi ancak çok fazla da gizlenmemesi önerilmiştir.

Birinci grubun yazdığı ve canlandırdığı oyun şöyledir (45"):

Danışan: Hayatla bağım eskisi gibi değil. Rengarenk hayatım soldu. O yüzden intihara giriştim. Yani öyle. Eski cıvıl cıvıl ben yok artık.

Psikolojik danışman: Bu anlattığınız durum bana Pink Floyd'un meşhur albüm kapağını hatırlattı. Oradaki gibi bir kırılma mı bu?

Danışan: Ah, evet. Tam olarak öyle. Oradaki gibi. Renkleri bulamıyorum. İçimde bulunduğum duruma ailemle ilişkim neden oldu. Sanki onlarla bütünüm ve kendi fikirlerim, varlığım yok. Bu ne böyle?!

Psikolojik danışman: (Bir kurşun kalemi elinde tutup göstererek) Bakın görüyorsunuz, bu bir kalem. Lütfen bunu alın ve şimdi kırın. Artık bu kalem iki farklı kaleme dönüştü. İşte her çocuk önce ailesiyle bütündür ama sonra vakti geldiğinde ayrışmak ister ve kendi fikirlerini keşfeder ve o bütünün bir parçası olmayı sürdürür ama ayrı biridir de.

Danışan: Anlıyorum. Bu örnek beni etkiledi. Garip hissettirdi. Beklemiyordum. Ayrışmam gerekiyor, evet.

İkinci grubun yazdığı ve canlandırdığı oyun ise şöyledir (51”):

Danışan: Benim de çevremdeki herkes gibi olmam gerekiyor ama olamıyorum, çok zorlanıyorum. Yalnızım. Ayak uyduramıyorum.

Psikolojik danışman: Anlattıklarınız zihnimde şöyle bir şey canlandırdı. Sanki bir gemidesiniz. Arkadaşlarınız da yanınızda. Herkes suya atlıyor, yüzüyor, eğleniyor. Ama siz yüzme bilmiyorsunuz, hatta yüzmeye dair bir isteğinizin olup olmadığını bilmiyorsunuz.

Danışan: Evet yüzme bilmiyorum ama yüzmek istiyorum. Onlarla olmazsam yalnızlaşacağım daha da.

Psikolojik danışman: Ben siz olsaydım, şu anda baksanız ve kendinizi bende görseniz, ne görürdünüz?

Gruplar birbirini izlemiş ve o esnada oyunun içerisine gizlenen yaratıcı anların modalitesini ve alt boyutunu kavramaya çalışmışlar ve daha sonra araştırmacı eşliğinde tartışmışlardır.

Araştırmacı: “Birbirinizi izlediniz. Şimdi temellendirmesini yaparak izlediğiniz oyunda psikolojik danışman hangi yaratıcı anları deneyimledi? Bu yaratıcı an hangi modaliteye ve alt boyuta giriyor, lütfen söyleyin” (03.06.2023, 54”).

İkinci grubun sözcüsü (Leylim): “Biz yaptıkları ilk müdahaleyi, danışanın duygusunun Pink Floyd’un albüm kapağına benzetilmesi olarak tespit ettik ve bu müdahale bilişsel zenginleştirmeye giriyor. Çünkü bir metafor kullanıldı. Aynı zamanda orijinallik de var. Herkesin aklına gelmeyecek bir metafordu bu. İkinci yaratıcı an eylemsel gibiydi. Kalemi alıp danışana verip kırmasını önerdi. Bedenini yeni ve uygun bir eylem başlatarak kullandı” (03.06.2023, 56”).

Birinci grubun sözcüsü (Bulut): “Evet doğru ama biz ilk yaratıcı anı sadece zenginleştirme olarak planladık; orijinallik diye düşünmemiştik” (03.06.2023, 58”).

Araştırmacı: “Bir soru sormak isterim. Neden bilişsel ve eylemseli tercih ettiniz? Duygusal boyutu sahnelemeyi tercih etmemenizin bir sebebi var mı?” (03.06.2023, 59”)

Birinci grubun sözcüsü (Bulut): “Çünkü bilişsel ve eylemsel boyutları sahnelemek daha kolay. Duygusal sanki daha zor. Pratik bir sebebi vardı (…) Biz ikinci grubun oyununda ilk olarak bilişsel zenginleştirme gördük. Çünkü gemi metaforunu kullandılar. İkinci müdahalelerini tam anlayamadık ama duygusal yenilik gibi geldi; rol değiştirme teklifinde bulundu psikolojik danışman. Bu anın yaratıcı eylemsel bir an olduğunu da düşündük; işte emin olamadık” (03.06.2023, 60”).

İkinci grubun sözcüsü (Leylim): “İlk yaratıcı an, evet bilişsel zenginleştirme idi. Metaforlaştırma kullanıldı çünkü. İkincisi ise şöyle: Biz eylemsel yaratıcılık dedik. Danışanın duygusuna yeni ve uygun bir hareket almış oldu çünkü” (03.06.2023, 68”).

4.4.3.3.2. İkinci kısım

a. Molanın ardından araştırmacı katılımcılara ikinci uygulama olan “Yaratıcılık Serüvenim” için A4 kağıtları, kalem ve bir zarf vermiş, yaşadıkları bu 14 haftalık deneyimi mektuplaştırmaları istenmiştir. Yazdıkları mektubun muhatabı gelecekteki kendileri olacaktır. Mektupta, akıllarında kısaca bu oturumlardan hangi deneyimlerin kaldığına ve ileride

psikolojik danışma seanslarında zorlandıklarında hatırlamak üzere bu deneyimlerden çıkarttıkları bilgece sözlere yer vermeleri önerilmiştir. Yazım bittiğinde gönüllü olanların mektuplarını gruba okumaları ve daha sonra kendilerine verilen renkli zarflara koyup saklamaları istenmiştir (78").

Yeşil: "Sevgili Yeşil, PAYTEP-3M süreci sana kendini geliştirmen açısından çok iyi geldi. Çok iyi arkadaşlıklar edindin, mesleki olarak daha yetkin hale geldin. Her oturuma istek ve heyecanla geldin. "İnsanın yarasını insan iyileştirir" diye bir söz duymuştun. Buradaki grup desteğiyle yaralarını iyileştirdin. Seanslarda daha az kaygı hisseder hale geldin. Seans içerisinde duyduğun travmalara eskisi gibi olumsuz bir anlam yüklemiyorsun. Tıkanmaların yaratıcı anlara ön ayak olduğunu görüyorsun. Bu programda yer aldığın için mutlusun. Yeşil" (03.06.2023, 89").

Mevsim: "Canım kendim. Bu programdan önceki Mevsim'i kısaca hatırlayalım: seans odasında kendisine daha az güvenen, müdahalelerini eksik ve kendisini daha yetersiz bulan. 14. Haftada içinden bir süper kahraman çıkmayacaktı elbette ama kendine daha fazla güvenen bir Mevsim var artık. Seanslarda attığın adımları daha çok sahipleneceksin. Hala bazı seanslarda belki korkacak, sıkılacaksın. Bundan korkma. Tıkanırsan akışa bırakabilirsin kendini. Tıkanırsan bu zorlanmayı kabul et. Sana teşekkür ediyorum. Beni ben yapmak adına yolda kaldığın için. Sevgiler. Ben" (03.06.2023, 90").

Deniz: "Sevgili Deniz, bu gruba dahil olmadan önce kaygılıydın, bir şeyler yapıyordun ama ne yaptığını bilmiyordun. Daha önce katıldığın gruplar olsa da bu grup onlardan bir yönüyle daha anlamlıydı. Kendini, yaptıklarını araştırmıyordun. Bu çalışmayla birlikte mesleğine ve kendine güvenebildiğin bir hattı ortaya çıkardın. Çok şey yaşadın. Rolden role girdin. Zaman zaman yakınlaştın, zaman zaman uzaklaştın. Yine fırsatları değerlendirdiğin, yolda kaldığın için sana teşekkür ederim" (03.06.2023, 93").

b. Katılımcılara, EK 6'da bir örneği görüleceği üzere, isimlerinin yazılı olduğu katılım belgeleri takdim edilmiş ve ardından grupla beraber hatıra fotoğrafı çekilmiştir. Ardından dışarıda bir mekanda oturulmuş, tüm sürece dair sohbet edilmiş ve vedalaşma gerçekleştirilmiştir.

4.5. Katılımcıların Yaratıcılıklarında Meydana Gelen Değişime Ait Bulgular

Katılımcıların eylem planı aracılığıyla yaratıcılıklarında meydana gelen değişime dair yapılan analizler neticesinde PAYTEP-3M'nin üç modalitesini dikkate alan araştırma sorularıyla paralel kategoriler ortaya çıkmıştır. *"Katılımcıların psikolojik danışma esnasındaki yaratıcılıklarında nasıl bir değişim meydana gelmiştir?"* şeklindeki dördüncü araştırma sorusu bağlamında eylem planı uygulaması sonrasında katılımcılara, Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu ve Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu ve Katılımcı Günlükleri aracılığıyla, yaratıcılıklarında meydana gelen değişim sorulmuştur. Elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda katılımcıların yaratıcılıklarında bilişsel, duygusal ve eylemsel temalar açısından yaşadıkları değişim aşağıdaki başlıklar halinde aktarılmıştır.

4.5.1. Bilişsel yaratıcılıktaki değişim

"Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında bilişsel açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir?" şeklindeki araştırma sorusu bağlamında katılımcılara yöneltilen,

•*"Bu programın seanslardaki yaratıcılığınıza (özellikle üç modalite üzerinden) nasıl bir katkısı oldu? Ne gelişti?"* (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu)

• *"Aradan geçen süre boyunca yaptığınız psikolojik danışma görüşmelerinde yaratıcılığı üç modalite açısından nasıl deneyimlediniz? (ilgili seanstaki anı hatırlıyorsanız lütfen detaylıca aktarınız ve yaratıcı anın hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna girdiğini tanımlayınız)"* (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu)

• *"Bu seansta yaratıcılığınızı ne düzeyde ve nasıl deneyimlediniz? Yaratıcı anınız hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna giriyor?"* (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu)

sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında bilişsel açıdan meydana gelen değişim temasına ait kategoriler, katılımcı rumuzları ve frekans bilgileriyle birlikte Tablo 4.20'de sunulmuştur.

Tablo 4.20. Bilişsel Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler*

Katılımcılar	**Bilişsel Yaratıcılık Kategorileri**			
	Akıcılık (f)	**Esneklik (f)**	**Orijinallik (f)**	**Zenginleştirme (f)**
Yeşil	2	1	1	5
Deniz	1	1	1	3
Resim	-	1	2	2
Bulut	-	1	-	1
Saye	1	1	-	-
Leylim	-	-	-	1
Portakal	2	2	-	2
Gece	-	2	-	3
Mevsim	-	-	-	2

*Katılımcı sayısı 9'dur.

Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki bilişsel yaratıcılıklarına dair değişimi gösteren Tablo 4.20'de görüldüğü üzere, zenginleştirme, bilişsel yaratıcılığın üzerinde en çok değişim yaşandığı bildirilen kategorisi olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Portakal: "Çift olarak gördüğüm danışanlarımdan biriyle seanstayken kullandığım metaforu zenginleştirme olarak yorumladım. Birkaç seans önce öğrendiği ve uyguladığı müdahalelerin hemen işe yaramadığından yakınan bir danışandı. Hemen etki etmesi gerektiğine dair düşüncelerini paylaşınca, kendi hayatıma dair bir bilgi paylaştım. Evcil hayvanım olan Portakal'dan örnek verdim. İlk geldiğinde bir ayağı dışarıda kalacak şekilde uzanıp yemini yediği süreçten, zamanla, onu kafesine kapatmayacağımı öğrenip rahatlıkla girip yemini yiyip çıkmaya başladığına dair kısa bir şey anlattım. Danışan daha sonra "zaman alacak diyorsunuz" dedi. İyi hissettim" (Katılımcı Günlükleri, 01.04.2023).

Deniz: "Geçen haftaya göre bu hafta daha rahattım. Zenginleştirme zannedersem psikolojik danışma odasında en çok yaptığım şey. Danışanın bana anlattığını hazmetmesi için daha ayrıntılı şekilde, geçmişiyle ya da bugünüyle ilişkilendirip genelleştirdiğim ve geri verdiğim bir şey benim için" (Katılımcı Günlükleri, 07.04.2023).

Resim: “Seans sırasında danışanım kendisine zor gelen bir olayı anlatmakta zorlandığında, ondan o olayı yaşadığı esnada bir kamera çekiyor olsaydı, ben neler görüyor olurdum o kamerayı izlerken, şeklinde bir soru sorarak deneyimi üzerine konuşabilmek adına zenginleştirme yaptığımı düşünüyorum” (Katılımcı Günlükleri, 06.04.2023).

Zenginleşmenin ardından değişimi en çok bildirilen bilişsel yaratıcılık kategorisi esnekliktir. Esneklik, mevcut bakış açısını (formülasyon, teorik çerçeve, vb.) değiştirmeyi gerektirmesi itibariyle deneyimlenmesi zenginleştirmeden daha zorlayıcı bir kategori olduğu görülmektedir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Gece: “Seansta danışana imgeleme yaptırıyordum. Ancak imgeleme esnasında bir sorunla karşılaştım. Danışan hem duyguya, dolayısıyla imgelemeye giremedi hem de anlattığı anıda kalmak istemedi. O anda kendimi tıkanmış hissettim. Sonra biraz daha duyguyu canlandırmaya çalıştım ancak ilerlemedi. Sonra ben de anıdan çıkarttım. Şu ana geldiğinde ona bu anının resmini çizmesini söyledim. Çizim yapmak ona daha güvenli geldi. Daha sonra bunun üzerine konuştuk. Buradaki tıkanmada ilk başta biraz endişelendim ama hem kendimi hem de danışanı duygusal olarak kontrol ettim. Esneklik yarattım. Bu tıkanma eskisi kadar rahatsız etmedi. Daha [fazla] sahiplenebildim” (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, 06. 07. 2023).

Saye: “Bugün bir danışanımla yaptığım bir görüşmede alternatif yollar üzerinde durduk. Danışan, oğlu ile iletişime geçmek istiyordu ve oğlunun kendisini reddedeceğini düşünüyordu. Oğlu ile konuşmasının, iletişim kurmasının alternatif yolları üzerinde durduk” (Katılımcı Günlükleri, 03.04.2023).

Bulut: “Seansta ACT uyguladığım müdahalelere devam ederken bir anda BDT ekolünde bir noktadan yardım alıp seansımıza dahil ettim” (Katılımcı Günlükleri, 29.03.2023).

Akıcılık, değişimi bildirilen bir sonraki kategori olmuştur. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Portakal: “Kızının şeker hastalığını kabul döneminde sorun yaşayan bir danışanım ile görüştüm dün. Depresif semptomları da olduğu için daha çok BDT ekolündeki çarpıtmaları bulmaya ve alternatif çözümler üretme üzerinde çalıştık. Yapması gereken ve yerine alternatif koyamayacağımız sorumluluklara karşı (diyete uygun yemek hazırlama gibi) işlevsel çözüm yolları bulmada ona yardımcı oldum” (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, 13.06.2023).

Sare: “Bugün seansta danışanım erkek arkadaşı ile ilgili olan bir konu hakkında kişisel bir soru sordu. O anda gözlerimi kaçırdığımı fark ettim. Sakince gülümseyip “anladığım kadarıyla bu soruya cevap arıyorsunuz, bir cevap duymak sürecinizi nasıl değiştirecek?”, dedim. Bu sorudan sonra rahatladığımı hissettim. Akıcı bir şekilde cevap verdiğimi, o anı kurtardığımı düşündüm” (Katılımcı Günlükleri, 28.03.2023).

Orijinallik değişim açısından en az bildirilen bilişsel yaratıcılık kategorisi olmuştur. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Resim: “Seanslarda bu hafta, öğretilen kalıpların dışına çıkmakla ilgili bir deneyim yaşadım. Bunun iyi olduğunu gözlemliyorum. Katı noktada değilim. Bu hafta bir danışanım bir yazardan bahsetti. Kitabı biliyordum. [Kitabın] içinden ben de bildiğim bir kısma atıf yaptım. Bunun ilişkimi güçlendirdiğini fark ettim. Kendimi açtım. İlişkiyi insani zemine çekiyorum gibi hissettim. Daha katıydım önceden. Danışanım ayrılırken bir paylaşım yaptı. Cilt serumundan bahsetti. Bana sordu.

“evet, biliyorum kullandım”, dedim. O da bağ kurmaya yönelikti. Sürece bir zararı yok. Benim ön plana çıktığım bir şey değildi. İlişkisel olarak iyi geldi. Bana da iyi geldi. Askıya almak, akışta, anda, [orijinal] olmak. Eskiye göre daha az not alıyorum, çıkınca not alıyorum. O anla temas kuruyorsun, o kişiyle. Bunlar yaratıcı müdahaleler. Geliştiriyor. Bilgece dokunuşlar” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 08.06. 2023).

Deniz: “Bugünkü tıkanmamı orijinallikle çözmeye çalıştığımı fark ediyorum şimdi. Danışanım sürekli “bana bir şey söyleyin, bir şey deyin yapayım” söylemleriyle beni biraz kaygılandırdı. “Ne söylesem de iyi gelse, bir şey söylemeliyim” diye düşünürken kendimi buldum. Burada bu düşünceyi parantez içine alıp bununla ne yapabilirimi araştırdım” (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, 07.07.2023).

4.5.2. Duygusal yaratıcılıktaki değişim

Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında duygusal açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir? şeklindeki araştırma sorusu bağlamında katılımcılara yöneltilen,

• *“Bu programın seanslardaki yaratıcılığınıza (özellikle üç modalite üzerinden) nasıl bir katkısı oldu? Ne gelişti?”* (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu)

• *“Aradan geçen süre boyunca yaptığınız psikolojik danışma görüşmelerinde yaratıcılığı üç modalite açısından nasıl deneyimlediniz? (ilgili seanstaki anı hatırlıyorsanız lütfen detaylıca aktarınız ve yaratıcı anın hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna girdiğini tanımlayınız)”* (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu)

• *“Bu seansta yaratıcılığınızı ne düzeyde ve nasıl deneyimlediniz? Yaratıcı anınız hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna giriyor?”* (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu)

sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında duygusal açıdan meydana gelen değişim temasına ait kategoriler, katılımcı rumuzları ve frekans bilgileriyle birlikte Tablo 4.21‘de sunulmuştur.

Tablo 4.21. Duygusal Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler*

Katılımcılar	Duygusal Yaratıcılık Kategorileri		
	Yenilik (f)	Etkililik (f)	Otantisite (f)
Yeşil	-	-	2
Deniz	-	1	1
Resim	-	1	-
Bulut	1	-	1
Saye	-	1	-
Leylim	1	1	1
Portakal	-	-	2
Gece	-	-	2
Mevsim	1	1	1

*Katılımcı sayısı 9’dur.

Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki duygusal yaratıcılıklarına dair değişimi gösteren Tablo 4.21‘de görüldüğü üzere, otantisite, duygusal yaratıcılığın üzerinde en çok

değişim yaşandığı bildirilen kategorisi olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Portakal: "Beni her anlamda zorlayan aşırı alıngan bir danışanım var. Süpervizörüm, [danışanımın süreçten] fayda gördüğü ve devam etmem gerektiğini söylediği için terapilerini yürüttüğüm bir danışanım. Seans içinde sürekli olarak söylediklerimi çarpıtıyor ve beni suçlu konuma getiriyor. Bu seansımızda çok zorlandığım bir yerde seansı manipüle ettiğini ve ilerlemenin benim için çok zor hale geldiğini, zorlandığımı ifade ettim. Bunu nazikçe yaptığımı düşünüyordum ama danışan bu çıkışım karşısında bir süre sustu. Yanlış yaptığımı düşünürken, [aslında istenen şey gerçekleşiverdi] odağı kendine yöneltmeyi başarabildi" (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, 20.06.2023).

Deniz: "Genelde çerçevemde 24 saat kuralıyla çalışan bir terapistim. İki danışanım çok fazla gelmemezlik yaptılar ve onlar için çerçeveyi revize etme ihtiyacı duydum; hem terapide tutabilmek adına hem de koşulları baştan konuşma adına. O yüzden, 24 saat kuralındansa, yılda beş kere gelmeme hakları olduğunu (eşit bir ilişkide tutabilmek adına), beş hakkı doldurduktan sonrada ne olursa olsun ücreti beklediğimi ifade ettim. Bu biraz fazla geldi onlara ve kendi programlarına benim uymam için direttiler. Bu noktada tıkandım, danışana uyan bir saatte alabileceğimi söyledim, işbirliğine davet ettim ve bir yandan da çerçeveyi de korudum. Kendimi ne ise o olarak ortaya koydum" (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu, 20.06.2023).

Bulut: "Seanslarım arasında doktor randevum vardı, doktordan çıktıktan sonra canım biraz sıkkındı. Sonraki seansta bu sıkışmışlık duygusunun hala bana arka planda eşlik ettiğini gözlemledim. Danışanıma da kısıtlı bir bilgi vererek bu duygunun şu an bana eşlik ettiğini söyleyip eğer herhangi bir yansıtma yaptıysam özür dilediğimi aktardım" (Katılımcı Günlükleri, 14.04.2023).

Etkililik, otantisitenin ardından değişim yaşandığı en çok bildirilen duygusal yaratıcılık kategorisidir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Resim: "İlk kez bir seansta çok fazla konuştuğumu fark ettim. Sanırım danışanın varoluşsal bir düzeyde benliği ile ilgili yaşadığı karmaşa karşısında çaresiz hissettim. Başlangıçta çok zor bir deneyim yaşadığını hissedip rahatlatmak istedim ve fazlaca konuşmaya başladım. Sonra bunu seans içerisinde fark ettikten sonra zorlu deneyimi ile ilgili somut bir örnek vermesini istedim. Olayları anlattı ama hiç duygu vermedi. Konuyu değiştirdi. Şu an ne yaptığını sordum. "Daldan dala geçtim değil mi?" dedi. Konuyu nerede değiştirdiğini fark edip etmediğini sordum. Konuşmak yerine bekledim. Sessizlikte kaldım. Bulamadığını, benim söylememi istedi. Söyledim. Zor bir duygu olduğu için konu değiştirdiğini söyledi. Duygusunu bulabilmek için birlikte düşünebileceğimizi söyledim. Duygusu açığa çıktı. Bu konuda ilk kez duygularını açığa çıkardı. Duygusal yaratıcı bir deneyim olduğunu düşünüyorum. Çünkü seans içerisinde duygusal şemamı ve tepkimi fark edip bu tepkimi değiştirdim. Bu da aslında [danışanımla bana] bize yeni bir alan açmış oldu" (Katılımcı Günlükleri, 12.04.2023).

Deniz: "Ama şunu fark ettim, eskiden o tıkanma anlarında oraya bir eylem bir şey koymaya çalışırken şu an tıkanma anını fark ettiğimde sessizlikte de kalmaya çalışıyorum. O sessizliğin yani aktif sessizliğin çok yaratıcı ve yeni şeylere gebe olabileceğini düşünüyorum" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 15.06.2023).

Gece: "Tam ofise gittiğim anda danışan mesaj atıp seansa gelemeyeceğini, babasının doktor işlerinin uzadığını belirten bir mesaj attı. Normalde belki daha sert ve sınırlı bir mesaj atma eğilimindeyken geçmiş olsun dileyip, bir sonraki hafta için planlama yapabileceğimizi hatırlattım. Daha rahat

hissettirdi" (Katılımcı Günlükleri, 13.04.2023).

Yenilik, duygusal yaratıcılığın en az değişen kategorisi olarak bulgulanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Leylim: "Duygusal olarak da yeni şeylere açığım. Eski duygudan yeni duygulara açılmak mümkün oldu" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 08.06. 2023).

Bulut: "Bu hafta çok yoğun duygular içerisindeydim. Salı günü sabah seansımdan hemen önce ön dört yaşında bir kız ofisin yan binasındaki çatıdan intihar etmeye çalıştı. Çok şükür ki uzun bir aradan sonra sağ salim, az hasarla kız kurtarıldı. Olaylar ve duygularım biraz yatışınca çok yeni bir duygu, yeni bir deneyim yaşadığımı fark ettim. Hep duyduğumuz, gördüğümüz bir şeydi fakat bunu direkt deneyimlemek, o ana şahit olmak, çaresizliği çok daha yakından hissetmek daha farklıydı. Aklıma duygusal yenilik geldi" (Katılımcı Günlükleri, 23.05.2023).

4.5.3. Eylemsel yaratıcılıktaki değişim

"Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında eylemsel açıdan nasıl bir değişim meydana gelmiştir?" şeklindeki araştırma sorusu bağlamında katılımcılara yöneltilen,

• *"Bu programın seanslardaki yaratıcılığınıza (özellikle üç modalite üzerinden) nasıl bir katkısı oldu? Ne gelişti?"* (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu)

• *"Aradan geçen süre boyunca yaptığınız psikolojik danışma görüşmelerinde yaratıcılığı üç modalite açısından nasıl deneyimlediniz? (ilgili seanstaki anı hatırlıyorsanız lütfen detaylıca aktarınız ve yaratıcı anın hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna girdiğini tanımlayınız)"* (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu)

• *"Bu seansta yaratıcılığınızı ne düzeyde ve nasıl deneyimlediniz? Yaratıcı anınız hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna giriyor?"* (Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu) sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıklarında eylemsel açıdan meydana gelen değişim temasına ait kategoriler, katılımcı rumuzları ve frekans bilgileriyle birlikte Tablo 4.22'de sunulmuştur.

Tablo 4.22. Eylemsel Yaratıcılıkta Meydana Gelen Değişime Dair Deneyim ve Görüşler*

Katılımcılar	Eylemsel Yaratıcılık Kategorileri		
	Beden farkındalığı (f)	**Yenilik (f)**	**Etkililik (f)**
Yeşil	-	1	1
Deniz	-	-	-
Resim	3	-	-
Bulut	1	1	1
Saye	1	1	1
Leylim	1	-	-
Portakal	1	1	1
Gece	1	-	-
Mevsim	1	-	-

*Katılımcı sayısı 9'dur.

Katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki eylemsel yaratıcılıklarına dair değişimi gösteren Tablo 4.22'de görüldüğü üzere, beden farkındalığı, eylemsel yaratıcılığın üzerinde en çok değişim yaşandığı bildirilen kategorisi olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Bulut: "Tüm hafta seanslarımda ve bireysel olarak cumartesi günü yaptığımız çalışmalar bana eşlik etti. Özellikle beden portresinde gösterdiğimiz, keşfettiğimiz işaretlemeler sık sık aklıma geldi. Seanslarımda özellikle de fark ettiğim ancak kontrol edemediğim [beden] parçamla bu hafta boyunca çalıştım, ona kulak verdim ve onu rahat bir konuma getirip hissetmeye çalıştım. Bu da baya iyi geldi" (Katılımcı Günlükleri, 12.05.2023).

Gece: "Yine bir seansta bacaklarımın kasıldığını fark ettim. Kendimi fark ettikten sonra danışanın da beden diline biraz daha odaklanmaya çalıştım" (Katılımcı Günlükleri, 10.05.2023).

Resim: "Online seansın sonunda, genelde vaktinde bitirmekte zorlandığım danışanımla çalışırken online olsa dahi vücut dilim olarak geriye çekildim ve böylece sonlandırma daha kolaylıkla gerçekleşti" (Katılımcı Günlükleri, 10.05.2023).

Portakal: "Seans sonunda süreyle ilgili sıkıntı yaşadığım danışanlarımda bu hafta araya girip haftaya devam edeceğimize dair bilgilendirme yapıp bitirebildim. Bedensel olarak bitişe dair işaret vermek ve dosyayı masaya koymak bu konuda bana yardımcı oldu" (Katılımcı Günlükleri, 22.05.2023).

Yenilik ve etkililik, beden farkındalığının ardından eşit düzeyde en çok değişim bildirilen kategoriler olarak bulgulanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Yeşil: "Seanslarda ani gelişen zorlu durumlarda ne kadar spontan davrandığım üzerine düşünüyorum birkaç gündür. Öncesinde fark etmeden olsa da, bu oturumdan sonra artık o spontan anları daha iyi fark ediyorum" (Katılımcı Günlükleri, 16.05.2023).

Saye: "Eylemsel kısmında harekete geçemeyen biriydim oturumlarda. Zorlandım ama oturumlarda da bir yandan en hareketli bendim. İstifa edip başka bir yerde çalışmaya başladım. Bedenimi etkili ve yeni durumlarda hareket ettirebilirken fark ediyorum, risk alıyorum" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 09.06. 2023).

4.6. Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Algıları, Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimleri ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonları Bağlamında Meydana Gelen Değişime Ait Bulgular

"Eylem planının uygulanmasıyla beraber katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algıları, psikolojik danışmada tıkanma deneyimi ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonunda nasıl bir değişim meydana gelmiştir?" şeklindeki beşinci araştırma sorusu bağlamında eylem planı uygulaması sonrasında katılımcılara, Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu ve Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu ve Katılımcı Günlükleri içerisinde yer alan

- *"Bu programın psikolojik danışman rolünüzdeki öz-yeterlik duygunuza katkısı hakkında neler söyleyebilirsiniz?"*
- *"Seanslarda yaşadığınız tıkanma anlarınızla ilişki kurma biçiminize ve deneyiminize nasıl*

bir katkısı oldu? (Değişen bir şey varsa o nedir?)"

• *"Günlük hayattaki yaratıcılığınızla ilişki kurma biçiminize ve deneyiminize nasıl bir katkısı oldu? (Değişen bir şey varsa o nedir?)"*

soruları aracılığıyla psikolojik danışma öz-yeterliği, psikolojik danışmada tıkanma deneyimi ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonunda meydana gelen değişim sorulmuştur. Elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterliği, psikolojik danışmada tıkanma deneyimi ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonunda meydana gelen değişime ait kategoriler, katılımcı rumuzları ve frekansları ile birlikte Tablo 4.23'te sunulmuştur.

Tablo 4.23. Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi ve Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonunda Meydana Gelen Değişime Yönelik Deneyim ve Görüşleri*

Katılımcılar	**Kategoriler**		
	Psikolojik Danışma Öz-yeterliği (f)	**Psikolojik Danışmada Tıkanma Deneyimi (f)**	**Günlük Yaşamda Yaratıcılık Motivasyonu (f)**
Yeşil	4	5	12
Deniz	4	4	5
Resim	1	3	5
Bulut	3	1	3
Saye	2	2	8
Leylim	4	2	5
Portakal	2	2	4
Gece	2	4	5
Mevsim	3	4	5

*Katılımcı sayısı 9'dur.

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere, günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu, üzerinde en çok değişim yaşandığı bildirilen kategori olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Yeşil: "Programın başlangıcı duygusal olarak karmaşık hissettiğim bir döneme denk gelmişti. Sanki saplanmış ve olaylara dışarıdan bakamıyor gibiydim. Özellikle programda bahsedilen bilişsel akıcılık bana bu konuda çok iyi gelmişti. Günlük hayatımda ise olaylara daha uzaktan bakabilmeyi, akışta kalabilmeyi, zihinsel olarak bir şeye saplanmak yerine, yeni yollar, alternatifler düşünebilmeye olanak sağladı. Şu an geldiğim noktayla başlangıç noktam arasında belirgin bir fark var. Örneğin programa devam ederken "25 yaşındayım, 30'a doğru gidiyorum" farkındalığını yaşadığım süreç benim için dönüm noktasıydı. Süreç sonrasında hayatımı sadeleştirmeye başladığımı fark ettim. İyi gelmeyen eşya ve insanlardan arındım. Yalnızlaşma boyutunda değil ancak daha cesaretli olmak gibi" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Deniz: "Yemek yapmanın bana aşırı yaratıcı gelen bir tarafı oldu. Eskiden de bir şeyler denerdim ama bu gözle yapıyor olmak bende küçük farkındalıklar yarattı. Bir şeyi süreçten geçiriyor ediyor olmak, bir formdan farklı bir forma sokmak ve aşamaları sıra sıra gerçekleştiriyor olmak yaratıcılık duygumu

kabarttı. Sonra bir duruma dair seçenekleri çoğaltıyor olabilme mantığı bana niyeyse bu programda iyi gelen şeyler arasındaydı" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 15.06.2023).

Portakal: "Programa ilk katıldığımda her ne kadar bunu size belli etmesem de kendimi basmakalıp hissediyordum, şimdi günlük hayattaki tıkanmalarım karşısında uygunluk, esneklik boyutlarına uygun çözüm yolu üretmeye çalıştığımı fark ediyorum. Zorlandığım yerde bunu ifade edip daha fazla yardım arayışı içinde oluyorum. Yanlış bir yola saptığımda veya yanlış bir yemek tarifi yaptığımı fark ettiğimde farklı bir yolu deneyimleme oranım arttı gibi geliyor" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 12.07.2023).

Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu kategorisi sonrasında en çok değişim yaşanan kategori olarak psikolojik danışmada tıkanma deneyimi bulgulanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Leylim: "Bu [tıkandığım] anların artık benimle ilgili olduğunu ve aslında ne terapistlikte ne de ilişki içindeki benle değil; sadece kendimle yalnız kaldığımdaki düşünce ve duygularımdan temel aldığını düşünüyorum. Bu yüzden de o tıkanma anlarının beni aşağı çeken taraflarını değil, beni değiştiren ve dönüştüren taraflarını düşünmek isteyen bir durumdayım. Bu anlardan kaçtığımda daha çok buna maruz kaldığımı ve kendimi ketlediğimi fark ettim. Bunun yerine kendime ve danışana iyi geleni bulma eğilimindeyim" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 12.07.2023).

Yeşil: "Tıkanmalara bakışım değişti. Önceden seanslardaki tıkanma beni kaygılandırıp, yetersiz hissettirirken şimdi tıkanmayı güneş doğmadan önceki en karanlık an gibi anlamlandırabiliyorum. Sanki tıkanma yaşanıyor ve sonrasında güneş doğmaya başlıyor. Tıkanma anında kalabilmeyi öğrendim. Geçmişe dönüp bakınca da, kendimi yaratıcı bulduğum anların hep bir tıkanma sonrasında olduğunu fark etmem de bu tezi destekledi. Tıkanmaya bakışımın değişmesi terapide beni nispeten daha yeterli hissettirdi. "Yetersizim, beceremiyorum" gibi inançlar artık tetiklenmiyor" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06. 2023).

Bulut: "Tıkanmalarımı fark ediyorum ve o anlarda ilk olarak, "şu an tıkanma anı" diyerek minik bir şefkatla yaklaşmaya başlıyorum kendime ki bunun en büyük kazancı kesinlikle bu eğitim. Sonrasında bu tıkanmaya yaklaşımım tamamen değişiyor ve galiba minik de olsa yaratıcı anlar başlıyor. O tıkanmayı fark etmem ve sonrasında akışın kendini izlemesi beni seans anlarında daha motive hissettiriyor; özellikle de yetkin ve sakin" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 29.07.2023).

4.6.1. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin nitel bulgular

Psikolojik danışma öz-yeterliği, psikolojik danışmada tıkanma deneyimi sonrasında geliştiği en çok bildirilen kategoridir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Mevsim: "Bu program özellikle bu yönden [psikolojik danışma öz-yeterliği] beni çok besledi. O koltuğa oturmanın beni çok kaygılandırdığı hatta bu duygu sebebiyle acaba psikologluk benim için yanlış bir meslek miydi tarzında sorgulamalara düştüğüm bir dönemdeyken artık o koltuğa oturmaktan, danışanla beraber keşif sürecinde olmaktan keyif alır haldeyim. Elbette süpervizyon süreçleri, okumalar vb. de bunu etkiliyor fakat ben mesleki gelişimimde tüm samimiyetimle söyleyebilirim ki bu program, beni öz-yeterlik konusunda en çok besleyen süreçlerden biriydi" (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 13.07.2023).

Gece: “Diğerleri de benim gibi kaygılı ve çaresiz hissediyormuş. Bunu görmek bana iyi geldi. Yalnız değilim. Cesur adımlar atabilme motivasyonu kazandım” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06. 2023).

Yeşil: “Bu programın bana en büyük katkısı, psikolojik danışma öz-yeterliğimi arttırmam oldu. Artık gerektiğinde, gerektiği düzeyde kendimi açmaktan korkmuyorum. Tıkanmalardan korkmuyorum. Gruptaki diğer psikolojik danışmanların da kaygılarını duyduktan sonra, yalnız olmadığımı ve hislerimin anlamlı olduğu fark ettim ve artık mesleki olarak kaygım çok azaldı. Psikolojik danışmada daha fazla kendinden emin olduğumu hissediyorum ama tabi bu meslekte “ben oldum” demenin mümkün olmayışını da yadsıyamam. Eksik olmanın, gelişmenin ön koşulu olduğunun farkındayım ve bu eksiklik de benim sürekli değişen, dönüşen bir parçam” (İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu, 19.07.2023).

4.6.2. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin nicel bulgular

PAYTEP-3M programına katılan psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik algılarındaki değişime yönelik elde edilen nitel bulgulara ek kanıt sunmak amacıyla nicel veri toplama yöntemlerine de başvurulmuştur. Bu doğrultuda katılımcılara programın öncesinde ve sonrasında Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği (PDÖÖ) uygulanmış ve birer ay ara ile üç izleme ölçümü yapılmıştır. PAYTEP-3M’ye katılan psikolojik danışmanların PDÖÖ öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları ($\bar{x}$), standart sapmaları (ss) ve normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 4.24’te verilmiştir.

Tablo 4.24. Katılımcıların Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Psikolojik Danışma Öz-yeterliği	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	$SH_{çarpıklık}$	Basıklık	$SH_{basıklık}$
Öntest	259.44	42.46	-1.00	.72	.05	1.40
Sontest	293.56	45.98	-.28	.72	-1.02	1.40
1.İzleme Testi	292.78	42.23	-.16	.72	-1.49	1.40
2. İzleme Testi	275.78	53.20	-.03	.72	-1.91	1.40
3. İzleme Testi	282.44	51.54	-.17	.72	-1.91	1.40

Tablo 4.24 incelendiğinde, araştırmaya katılan psikolojik danışmanların PDÖÖ’den aldıkları sontest puan ortalamaları ile üç izlemeye ait puan ortalamalarının öntest puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Beş ölçüme ait hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında, üç izleme testine ait puanların basıklık katsayılarının 1’den büyük olduğu tespit edilmiştir. Her ne kadar dağılımın normal olması için çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 sınırları içinde olması beklense de, çarpıklık ve basıklık katsayısının standart hatasına oranı -1.96 ve +1.96 değerleri arasında yer alıyorsa % 95 olasılıkla dağılımın normal olduğu söylenebilmektedir (Can, 2014). Dolayısıyla belirtilen hesaplama yapıldığında 1. izleme testi için [-1.49/1.40 = -1.06 <1.96]; 2. izleme testi için [-1.91/1.40 = -1.36 <1.96] ve 3. izleme testi için [-1.91/1.40 = -1.36 <1.96]) elde edilen değerler –1.96’nın altında

kaldığından aşırı düzeyde bir basıklığın olmadığı söylenebilir. Bu bulgu, bir diğer normallik testi olan Shapiro-Wilk testinden elde edilen bulgularla da doğrulanmıştır.

PDÖÖ'den elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testine ait değerler Tablo 4.25'te verilmektedir.

Tablo 4.25. PDÖÖ'den Elde Edilen Puanların Normal Dağılım Gösterip Göstermediğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

Psikolojik Danışma Öz-yeterliği	Shapiro- Wilk Testi		
	İstatistik	df	p
Öntest	.873	9	.13
Sontest	.950	9	.69
1.İzleme Testi	.927	9	.46
2. İzleme Testi	.890	9	.20
3. İzleme Testi	.899	9	.25

Tablo 4.25'te görüldüğü gibi, PDÖÖ'den elde edilen beş ölçüme ait verilerin %95 güven aralığında (p>.05) normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Analizlerde normallik testi olarak önerilen Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden Shapiro-Wilk testinin tercih edilmesinin nedeni, katılımcı sayısının alt sınır olarak kabul edilen (Büyüköztürk, 2010; Can, 2014) 30'un altında olmasıdır.

Bu aşamadan sonra katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerini gösteren sontest ve izleme testi puanlarından elde edilen ortalamalarında öntest puan ortalamalarına göre gözlenen artışın anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere, aynı grupta ikiden fazla ölçümün yapıldığı durumlarda ölçüm ortalamalarının karşılaştırılmasında kullanılması önerilen İlişkili/Tekrarlı Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü-RANOVA [Repeated Measures-Analysis of Variance]) tekniğinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada katılımcı sayısının 9 ile sınırlı olması parametrik olmayan bir teste yönelmemiz gerektiğini düşündürse de, alan yazında tekrarlı ölçümlerin normal dağılım göstermesi ve fark puanlarının varyanslarının homojenliği koşulunun sağlanması durumunda tekrarlı ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi'nin en doğru seçenek olduğu vurgulanmaktadır (Alpar, 2012; Can, 2014). Bu nedenle, öncelikle ölçümler arası farkların varyanslarının homojenliği koşulunun (sphericity koşulu) karşılanıp karşılanmadığı Mauchly's Sphericity (Küresellik) Testi ile sınanmış ve bulgular Tablo 4.26'da verilmiştir.

Tablo 4.26. PDÖÖ'den Elde Edilen Ölçümler Arası Fark Puanlarının Varyanslarının Homojenliğini Test Etmek İçin Yapılan Mauchly's Sphericity (Küresellik) Testi Sonuçları

					Epsilon (Küresellik Değeri Tahmini)		
Gruplariçi Etki	**Mauchly's W**	**X^2**	**sd**	**p**	**Greenhouse-Geisser Düzeltmesi**	**Huyn-Feldt Düzeltmesi**	**Alt Sınır**
Ölçüm	.158	11.848	9	**.236**	.549	.765	.250

Tablo 4.26'da görüldüğü gibi, Mauchly's Küresellik Testi'nin anlamlılık değeri p=.05'ten büyük olduğundan (p= .236) ölçümler arası farkların varyanslarının homojen olduğu, bir başka deyişle küresellik (sphericity) koşulunun sağlandığı sonucuna varılmıştır.

Küresellik koşulunun sağlanmasının ardından PDÖÖ'den elde edilen beş ölçümün ortalamaları Tekrarlı Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü-RANOVA) ile karşılaştırılmış, elde edilen bulgular Tablo 4.27'de sunulmuştur.

Tablo 4.27. PDÖÖ'den Elde Edilen Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Ait RANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı		**Kareler Toplamı**	**sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Kısmi Eta Kare (η2)**
ÖLÇÜM	**Sphericity Assumed**	**7111.42**	**4**	**1777.856**	**3.30**	**.02**	**.29**
	Greenhouse- Geisser	7111.42	2.20	3238.77	3.30	.06	.29
	Huyn-Feldt	7111.42	3.06	2323.95	3.30	.04	.29
	Lower-Bound	7111.42	1.00	7111.42	3.30	.11	.29
HATA (ÖLÇÜM)	Sphericity Assumed	17236.98	32	538.66			
	Greenhouse- Geisser	17236.98	17.57	981.28			
	Huyn-Feldt	17236.98	24.48	704.11			
	Lower-Bound	17236.98	8.00	2154.62			

Küresellik koşulu sağlandığından PDÖÖ'den elde edilen tekrarlı ölçümlerin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için Tablo 4.27 ' de yer alan testlerden Sphericity Assumed testinin anlamlılık değerleri (Can, 2014; Field, 2018; Karagöz, 2019) dikkate alınmıştır. Sphericity Assumed testinin sonucu tekrarlayan PDÖÖ ölçüm sonuçlarının en az ikisinin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($F_{(4,32)}$= 3.30, p<.05). Tespit edilen bu farkın etki büyüklüğü ise η2 =.29 olarak belirlenmiştir. Başka bir deyişle; yapılan müdahale programı katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerindeki artışın % 29'unu açıklayabilmektedir. Tekrarlı ölçümlerdeki eta kare değeri (η2) .01 ise düşük, .06 ise orta, .14 ve üzeri ise yüksek etki büyüklüğü olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988; Kilmen, 2015). Dolayısıyla tespit edilen etki büyüklüğünün yüksek olduğu söylenebilir. Ölçüm ortalamaları arasında belirlenen bu farkın hangi ölçüm ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere post-hoc testlerinden biri olan LSD testinden yararlanılmıştır. LSD testi diğer post-hoc testlerine göre liberal bir test

olması, başka bir deyişle en küçük farkları tespit edebilmesi ve istatistiksel olarak daha güçlü olması (Field, 2018) nedeniyle tercih edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.28'de sunulmuştur.

Tablo 4.28. Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Ait Tek Faktörlü RANOVA Sonrası Yapılan Post-Hoc Testi'nden Elde Edilen İkili Karşılaştırma Sonuçları

(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Ortalama Farkı Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Öntest	Sontest	-34.11*	11.36	.02	-60.31	-7.92
	1.İzleme	-33.3*	10.62	.01	-57.83	-8.84
	2. İzleme	-16.33	15.06	.31	-51.05	18.39
	3. İzleme	-23.00	15.07	.17	-57.75	11.75
Sontest	Öntest	34.11*	11.36	.02	7.92	60.31
	1.İzleme	.79	5.68	.89	-12.32	13.88
	2.İzleme	17.78	12.21	.18	-10.38	45.93
	3.İzleme	11.11	10.21	.31	-12.42	34.66
1. İzleme	Öntest	33.33*	10.62	.01	8.835	57.83
	Sontest	-.79	5.68	.89	-13.88	12.32
	2.İzleme	17.00	9.84	.12	-5.68	39.68
	3. İzleme	10.33	8.39	.25	-9.00	29.67
2. İzleme	Öntest	16.33	15.06	.31	-18.39	51.05
	Sontest	-17.79	12.21	.18	-45.93	10.38
	1. İzleme	-17.00	9.84	.12	-39.68	5.68
	3. İzleme	-6.67	6.99	.37	-22.78	9.44
3. İzleme	Öntest	23.00	15.07	.17	-11.75	57.75
	Sontest	-11.11	10.21	.31	-34.64	12.42
	1. İzleme	-10.33	8.39	.25	-29.67	9.00
	2. İzleme	6.67	6.99	.37	-9.44	22.78

Ölçüm ortalamaları arasında belirlenen farkın hangi ölçüm ortalamaları arasında olduğunu tespit etmek üzere yapılan post-hoc analizi sonuçları PDÖÖ öntest ölçümü ortalaması ($\bar{x}_{öntest=}$ 259.44) ile sontest ($\bar{x}_{sontest=}$ 293.56) ve 1. izleme testi ($\bar{x}_{izleme1=}$ 292.78) ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Bununla birlikte, uygulama sonrası ve daha sonra yapılan izleme ölçümlerinin ($\bar{x}_{izleme1=}$ 292.78; $\bar{x}_{izleme2=}$ 275.78¸ $\bar{x}_{izleme3=}$ 282.44) ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgular, katılımcıların programla birlikte psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan sontest ve izleme ölçümlerinin ortalamaları ile izleme ölçümlerinin ortalamalarının kendi aralarında anlamlı bir farklılık göstermemesi, PAYTEP-3M'nin etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Dolayısıyla PAYTEP-3M'nin katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının iyileştirilmesine katkısının olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışma alanında yürütülen müdahale programlarının etkiliğinin sınanmasını içeren araştırmalarda öntest, sontest ve izleme puanları arasındaki farklar genellikle grup ortalamaları üzerinden hesaplanmaktadır. Varsayılan değişimin birey bazında klinik olarak anlamlı olup olmadığının değerlendirilmesi de önemlidir. Avşar ve Avşar (2021)'a göre, klinik anlamlılık, "bireylerin öntest ile sontest puanlarındaki değişimin klinik açıdan anlamlı

olup olmadığını belirlemeye yönelik istatistiksel bir yaklaşımdır". Klinik anlamlılığı tespit etmenin yollarından biri, Güvenilir Değişim Endeksi (GDE)'nin hesaplanmasıdır. Hesaplanan GDE değerinin mutlak değerinin; .05 anlamlılık düzeyinde GDE ≥ 1.96 ya da .01 anlamlılık düzeyinde GDE ≥ 1.65 olması bireylerdeki değişimin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

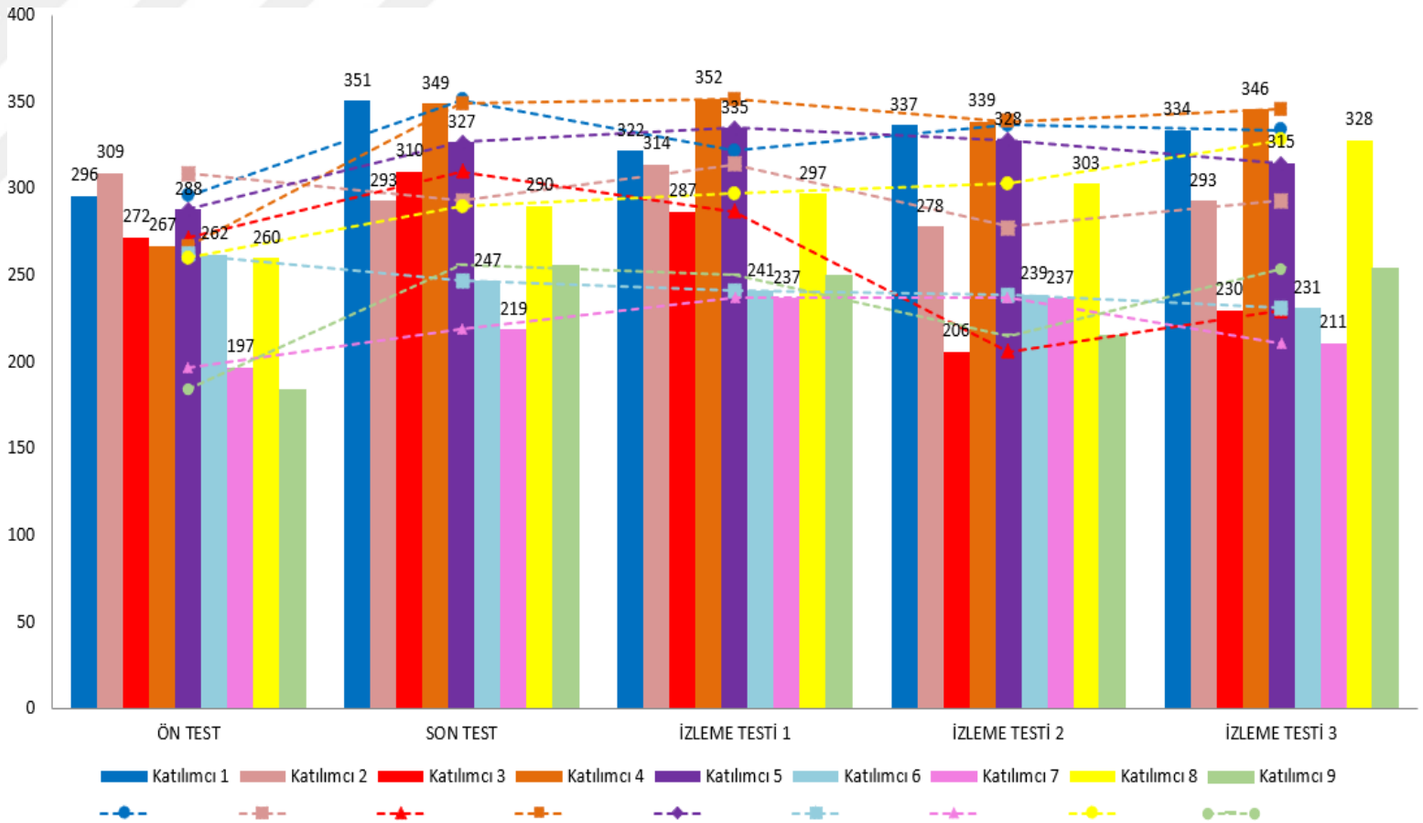
Katılımcıların PDÖÖ öntest puanları ile sontest ve izleme testi puanları arasında meydana gelen değişimlerin klinik anlamlılığını ortaya koymak için hesaplanan Güvenilir Değişim Endeksi (GDE) sonuçları Tablo 4.29'da yer almaktadır.

Tablo 4.29. Katılımcıların PDÖÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki Farkın Klinik Anlamlılığı için GDE Sonuçları

Katılımcılar	$X_{Ön\ test}$	$X_{Son\ test}$	$X_{İzleme\ 1}$	$X_{İzleme\ 2}$	$X_{İzleme\ 3}$	$X_{Sontest–Öntest}$	$X_{İzleme\ 1–Öntest}$	$X_{İzleme\ 2–Öntest}$	$X_{İzleme\ 3–Öntest}$	$X_{Sontest}$ GDE	$X_{İzleme\ 1}$ GDE	$X_{İzleme2}$ GDE	$X_{İzleme3}$ GDE
Katılımcı 1 Deniz	296	351	322	337	334	55	26	41	38	**4.38**	**2.07**	**3.27**	**3.03**
Katılımcı 2 Resim	309	293	314	278	293	-16	5	-31	-16	-1.28	0.40	**-2.47**	-1.28
Katılımcı 3 Bulut	272	310	287	206	230	38	15	-66	-42	**3,03**	1.20	**-5.26**	**-3.35**
Katılımcı 4 Yeşil	267	349	352	339	346	82	85	40	79	**6.54**	**6.78**	**5.74**	**6.30**
Katılımcı 5 Saye	288	327	335	328	315	39	47	40	27	**3.11**	**3.75**	**3.19**	**2.15**
Katılımcı 6 Leylim	262	247	241	239	231	-15	-21	-23	-31	-1.20	-1.67	-1.83	**-2.47**
Katılımcı 7 Gece	197	219	237	237	211	22	40	40	14	1.75	**3.19**	**3.19**	1.12
Katılımcı 8 Portakal	260	290	297	303	328	30	37	43	68	**2.39**	**2.95**	**3.43**	**5.42**
Katılımcı 9 Mevsim	184	256	250	215	254	72	66	31	70	**5.74**	**5.26**	**2.47**	**5.58**

Not: GDE= Güvenilir Değişim Endeksi; klinik anlamlılığın belirlenebilmesi için PDÖÖ'nün güvenirlik katsayısı ve standart sapması (Cronbach α= .96, ss= 44.35) ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapıldığı Pamukçu (2011)'nun araştırmasından alınmıştır. GDE değeri için anlamlılık düzeyi .05 (GDE≥1.96) olarak alınmıştır.

Tablo 4.29'da katılımcıların PDÖÖ'den aldıkları öntest puanları ile sontest ve üç izleme testi puanları arasındaki değişimlerin klinik anlamlılığını belirlemek için hesaplanan GDE sonuçları yer almaktadır. GDE değerlerinin ∓1.96'yı geçmesi klinik anlamlılık için kriter olarak alındığında, 6 katılımcıya ait öntest ve sontest puanları arasındaki farkın klinik açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca öntest puanları ile birinci ve ikinci izleme puanları arasındaki fark da klinik açıdan 6 katılımcı için anlamlı bulunmuştur (GDE≥1.96). Öntest puanları ile üçüncü izleme puanları arasındaki farkın ise 5 katılımcı için anlamlı olduğu, 2 katılımcı için anlamlı olmadığı, 2 katılımcı için ise negatif yönde bir anlamlılık olduğu; başka bir deyişle psikolojik yeterlik puanlarında bir düşüş olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, program uygulandıktan sonra katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterliklerinde GDE ölçütlerine göre istatistiksel anlamda güvenilir düzeyde bir değişim olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, katılımcıların %66'sının PDÖÖ'den aldıkları öntest panları ile sontest, birinci izleme ve ikinci izleme testi puanları arasındaki farkın klinik anlamlılığının olduğu ifade edilebilir. Başka bir deyişle; katılımcıların çoğunluğunun yaratıcılıklarının PAYTEP-3M aracılığıyla teşvik edilebildiği ve buna paralel olarak psikolojik danışma öz-yeterliklerinde de artış olduğu sonucuna varılabilir. Katılımcıların PDÖÖ'den aldıkları öntest, sontest, izleme 1, izleme 2 ve izleme 3 testine ait puanlarındaki değişim Şekil 3.4'te grafik olarak verilmiştir.



Şekil 3.4. Katılımcıların PDÖÖ'den Aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1, İzleme 2 ve İzleme 3 Puanlarının Arasındaki Değişim

Nitel ve nicel bulgular birlikte değerlendirildiğinde; PAYTEP-3M'nin katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlikleri kapsamında bilgi, farkındalık ve beceri edinimleri hususunda bir etki yarattığı söylenebilir.

4.7. Katılımcıların Eylem Planına Yönelik Görüşlerine Ait Bulgular

"Katılımcıların geliştirilen ve uygulanan eylem planına yönelik görüşleri nelerdir?" şeklindeki altıncı araştırma sorusu bağlamında katılımcılara Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu aracılığıyla yöneltilen

• *"Üç modaliteye (bilişsel-duygusal-eylemsel) dayanması bakımından eylem planını değerlendirebilir misiniz?*

• *"Etkinlikler ve teknikler (yaratıcı drama, psikodramatik ısınma, sanat terapisi vb.) size göre nasıldı?"*

• "*Araç ve materyaller (maske, sunum, ipler, ağaç maketi vb.) nasıldı?"*

• *"Bu program sizce psikolojik danışma alanında nerede ve nasıl uygulanabilir?"*

sorularının yanıtlarına yönelik yapılan analiz sonucunda katılımcıların eylem planına yönelik görüşleri temasına ait kodlar ve kategoriler, frekans ve yüzde bilgileriyle birlikte Tablo 4.30'da sunulmuştur:

Tablo 4.30. Eylem Planına Yönelik Görüşler*

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Eylem Planına Yönelik Görüşler	**Eylem Planının Yapısına Dair**	Üç modaliteye (bilişsel-duygusal-eylemsel) sahip olması kapsayıcı ve bütünleştiriciydi	9	28
		Rol canlandırma en etkili teknikti	8	22
	Araç/Materyal Seçimi ve Kullanımına Dair	Bazı araç ve materyaller ilgi çekici ve faydalıydı	5	14
		Bazı materyallerin eve götürülebilir olması hedeflenen etkiyi kalıcılaştırdı	4	11
	Eylem Planının Kullanım Alanlarına Dair	Sadece lisansüstü kademelerde, deneyimli psikolojik danışmanlara uygulanabilir	6	17
		Lisans düzeyi dahil olmak üzere tüm akademik kademelerde, aday, acemi ve deneyimli tüm psikolojik danışmanlara uygulanabilir	3	8

*Katılımcı sayısı 9'dur.

Katılımcıların geliştirilen ve uygulanan eylem planının yapısıyla ilgili aktarımları içinde en çok öne çıkan görüş, Tablo 4.30'da görüldüğü üzere, üç modaliteye sahip olmasının kapsayıcı ve bütünleştiriciliği olmuştur. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Leylim: "Aslında birbirine dayanak olma noktaları güzel. Biri olmadan diğeri olmuyor. Bilişseli kullanıyoruz zaten, duygusal boyutsa [eylem planı öncesinde] temas edemediğimiz bir şeydi. Eylemsel

kısmı da çok kullanmıyoruz danışmanlar olarak. O yüzden üçünün de olması bence çok daha iyiydi. Sadece bilişseli alsaydım ilerlerdim ama duygu ve eylemi katmadan bütün olarak değişim hissetmezdim. Duygusal ve eylemsel boyut net bir şekilde bedenimle ilgili olduğu için bu kısmın [eylem planında] olması etkiliydi" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 08.06.2023).

Yeşil: "Önceki süreçte terapilerde uyguladığımı düşünsem de [yaratıcılıkla ilgili] aslında çok fazla eksiğim varmış (…) Çok bilişsel bir yerde kalıyormuş, bunu fark ettim. Ve bu 3 modülü birden aslında çalışıyor, deneyimliyor, pratik ediyor olmak çok daha derinlemesine, çok daha hayatın içine sokmamı sağladı aslında yaratıcılığı. Yani hem terapi boyutunda hem kişisel hayatım boyutunda faydalı oldu. Ve dediğim gibi çok ihmal edilen eylemseli de belki katıyorum, hatta anlatırım devamında da konusu geçerse ne şekilde kattığımı ve sonrasında bunun nasıl evrildiğini. Ama özellikle duygusal boyutun önceden çok eksik olduğunu fark ettim. Hatta terapist olarak da sanki oradaki o duygusal yaratıcılık tarafı beni korkutan da bir tarafmış, ürküten de bir tarafmış. Bunu fark ettim. Fakat öğrendikten sonra, yavaş yavaş deneyimlemeye başladıktan sonra en az bilişsel ve eylemsel kadar etkili olduğunu da gördüm. Yaptığımın farkına varmak ya da öğrendiklerimle aslında yeni şeyler yapıyor olmak terapide ve kişisel hayatımda ciddi anlamda fayda sağladı, 3 boyutu da öğreniyor ve biliyor olmak. Ve Türkiye'de bu çok eksik hocam bu arada [güldü] sadece ben değil genel olarak insanların çok bilgi sahibi olduğunu düşünmüyorum. Ben yaptığımı düşündüğüm halde burada öğrendikten sonra aslında çok da bilmediğimi fark ettim. Ki o hani yaptığını zanneden tarafta olduğum halde. Ama Türkiye'de genelde, Türkiye demeyelim, çevremde, özellikle çevremde çok fazla bilinen ve pratikte karşılığı olan bir durum olduğunu düşünmüyorum. Uygulandığını düşünmüyorum daha doğrusu" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Mevsim: "Üç ayrı boyutta incelememiz [yaratıcılığı] zihnimde net oturtmamı sağladı. Hepsini ele almamız geniş bir perspektif sağladı. Biri olmasa eksik olurdu. Kapsamlı bir yaratıcılık programı oldu. Yaratıcılık bildiğimden daha genişmiş" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 09.06. 2023).

Katılımcılar rol canlandırmayı eylem planı uygulamalarında kullanılan teknikler içerisinde en etkili teknik olarak tespit etmişlerdir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Gece: "Aslında beni en çok etkileyen şey rüyaları veya diğer şeyleri psikodramayla canlandırmanızdı. Role playing (rol canlandırma)'ler güçlüydü. Terapist olmak, danışan olmak. Terapistin iç sesini seslendirmek, ona destek vermek. Çalışmayı anlamlı kıldı ve içselleştirmemize yardımcı oldu" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06.2023).

Bulut: "Duymadığım, bilmediğim, hayranlıkla takip ettiğim, faydası olan teknikler vardı. Rol canlandırma arttırılabilirdi hatta. Etkili çünkü. Tüm teknikler yeterli ve olması gerektiği gibiydi" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06. 2023).

Mevsim: "Programı teknik açıdan zengin buluyorum. Birbirine benzemiyordu. Sıkıcı değildi. Besleyiciydi. Besledi. Yaşantı içeren teknikler, rol canlandırma özümsememizi sağladı. Teorik olsa aklımda kalmazdı. Deneyime dönüştürdü" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 09.06. 2023).

Tablo 4.30'da görüldüğü üzere, katılımcılar bazı araç ve materyalleri ilgi çekici ve yararlı bulmuşlardır. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Gece: “Zaman zaman materyaller farklıydı. Maske en ilgi çekici olanıydı. Şaşırtıcılığı ve tedirgin edici oluşu. Öyle bir şey beklemiyordum. Farklıydı. Ağaçlı olan da güzeldi. Ağaç olarak askılığı kullanmıştık. Çok yaratıcıydı bu da. Eksik bir şey yoktu. Her haftaya uygun materyal seçilmişti. Bileklikler mesela. [Bir çalışmada] müzisyen olmuştum. Bu da iyiydi” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06.2023).

Resim: “Müzik kullanman yerindeydi. Duyguyu açığa çıkartan bir şey çünkü. Başlangıç ve bitişleri çanla hatırlatman iyi oldu. Teneffüse çıkmak, girmek gibiydi. Sesle gelmek kolaylaştırdı. Maske zorlayıcı ve şaşırtıcıydı. Ağaç gerekliydi, görselleştirdi” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06. 2023).

Mevsim: “Araç ve materyalleri yeterli buldum. Bazı materyaller çok ilgi çekici olsaydı dikkati dağıtabilirdi. Akışı bozmadı. İlgi çekici olması açısından idealdi. İlginçti. İp çok ilgi çekiciydi. Anlamlıydı. Maske de iyiydi. İfadesiz maske olması yerindeydi. Ağaç metaforu da iyiydi” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 09.06. 2023).

Bazı materyallerin eve götürülebilir olmasının hedeflenen etkiyi kalıcılaştırdığına yönelik görüş ise daha az sayıdaki katılımcı tarafından dile getirilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Portakal: “İlk hatırladığım Basic-PH etkinliğindeki bilekliğin bende kalması. Bu beni gruba ait hissettirdi” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Saye: “Materyaller olabildiğince iyiydi. Eleştiri yapamamam. Ağaçta yaratıcılık vardı kesinlikle. Bileklik etkinliğini çok sevdim. Belki o ipi biz renklendirebilirdik sulu boyayla. Sadece bunu diyebilirim. Bileklik de kendimi ait hissettirdi. Bir iki hafta takılı kaldı o ipler” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 09.06.2023).

Leylim: “Maske odamda duruyor. Maskeyi almak, eve götürmek iyiydi. Maskeyi bakınca o oturumu hatırlıyorum. Bileklikleri çekmeceme koydum. Sonra baktım ve taktım bir süre. Etkiyi kalıcılaştırdı. Temas edince kalıcılık oluyor. Materyaller bağlantıyı kurduruyordu. Doğru bağlamda materyal kullanıldı” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 08.06. 2023).

Katılımcılar Tablo 4.30‘da görüldüğü üzere, geliştirilen ve uygulanan eylem planının psikolojik danışma alanında sadece lisansüstü kademelerde eğitim gören ve deneyimli olan psikolojik danışmanlara uygulanabilir olduğunu düşünmüşlerdir. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Yeşil: “Belki büyük bir laf olacak ama genel olarak alanda belli bir süre çalışmış her terapistin/psikolojik danışmanın bu süreçten geçmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu çıkarımı program öncesi ve sonrası kendi sürecimde hissettiğim tatmin edici farka dayanarak yapıyorum. Lisans sürecinde uygulanabilecek bir program değil fakat özellikle doktorada bu sürecin zorunlu tutulması gerektiğini düşünüyorum. Zorunlu diyorum çünkü terapist olarak yetkinlik, beceriler ve bireysel farkındalık anlamında ciddi bir ivme kattığını düşünüyorum” (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Resim: “Bize lisansta yaratıcı drama dersi vermişlerdi. Psikolojinin başındaydım. Etkileyiciydi. Uygulama üzerindendi. Üniversite çatısı altında iyi geliyor. Üniversitelerin uygulama merkezlerinde, yüksek lisans öğrencisine alan açılması. İlla resmi ders olması gerekmiyor. Emin de değilim. Hala şuna inanıyorum: Önce bilmen sonra unutman gerekiyor. Önce kurallara sadık kalmak gerekiyor.

Belki doktora programında makul. Çünkü orada yüksek lisansını tamamlamış, alanda çalışmış ve buna ihtiyaç duyan kişilere uygulanmalı" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06.2023).

Bulut: "İlk olarak aklıma gelen yeni mezunlar oldu. Mesleğe adım atmış en az beş danışan gören, fazla danışan alanlar ve tıkanma yaşayan, ekollerde boğulan terapistler. Ekolü biliyor ama kafası karışık. Her şey var ama işin içinden çıkamıyor" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06. 2023).

Daha az sayıdaki katılımcı ise eylem planının lisans düzeyi dahil olmak üzere tüm akademik kademelerde ve aday, acemi ve deneyimli tüm psikolojik danışmanlara uygulanabilir olduğunu öne sürmüştür. Bu bulgu doğrultusunda aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmektedir.

Leylim: "Kesinlikle [lisans] 4. Sınıf ya da 3. sınıfın ikinci yarısında. Çünkü stajda biz bireyle danışma uygulamaları yapıyoruz. Ya da bireyle danışma yapma sırasında.[Bu programı alan birisi] hem kendini hem akranlarını görecektir. Yetersiz hissediyor çünkü insan. Çünkü bu programda kendimi de gördüm başkalarını görürken. "Kaygılarımız ortak" dedim. Dördüncü sınıfta yapsaydım bunu, yetersizlik şemam daha az gelişmiş olurdu" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 08.06.2023).

Gece: "Bence yüksek lisans kademesinde kullanılabilir. Tıkanmalara yönelik. Lisansta da verilebilir, temelden teşvik etmek için. Temel bir eğitim yerine geçer" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 11.06. 2023).

Deniz: "Her koşulda uygulanabilir. İhtiyacımız var bu programa. Çünkü hepimiz zorlanıyoruz. O grubun içinde anlatmak ve ne yaşadığını göstermek iyi bir şeydi. Sen kendini düzenleyince danışan da kendini düzenliyor. O teknikler terapistin kaygısını dindiriyor. Bu da danışanın kaygısını dindirmesine yardımcı oluyor. Bu program her koşulda uygulanabilir" (Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu, 07.06. 2023).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, psikolojik danışma sürecinde orta düzey gelişime sahip psikolojik danışmanların yaratıcılıklarını teşvik etmek amacıyla Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M) tasarlanmış, uygulanmış ve temelde katılımcıların psikolojik danışma sürecindeki yaratıcılıkları olmak üzere, psikolojik danışma öz-yeterlik algıları, psikolojik danışmada tıkanma deneyimleri, günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonları ve PAYTEP-3M'ye yönelik görüşleri değerlendirilmiştir. Bu bölümde yapılan değerlendirmeler sonucunda elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.1. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasına yönelik elde edilen bulgulara ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın ilk iki sorusu PAYTEP-3M'nin tasarlanmasına yöneliktir. PAYTEP-3M'nin tasarlanmasına ihtiyaç analizi araştırmasıyla Ocak 2022 itibariyle başlanmış, Şubat 2023 tarihinde ise programın uygulamasına geçilmiştir. PAYTEP-3M'nin tasarlanması, eylem araştırma deseninin özelliği gereği, 14 haftalık uygulama sürecinde de devam etmiştir.

PAYTEP-3M'nin tasarlanmasına yönelik ilk bulgu olarak PAYTEP-3M'nin üç farklı yaratıcılık modelinin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş çok modaliteli yapısının tartışılması yerinde olacaktır. PAYTEP-3M'nin çok modaliteli bir bakış açısıyla tasarlanma sürecinde bütünleştirici bir yöntem olan teknik eklektizmden (Haynes, Corey, & Moulton, 2003; Lazarus, 1973; Norcross, 2005) temel alınmıştır. Literatürde psikolojik danışman yaratıcılığı gibi bir olgunun teşvik edilmesinde tek bir modelden ziyade tek bir kurama bağlı kalmaksızın farklı yaklaşımların bir araya getirilip bütünleştirilmesi kaçınılmaz bir gereklilik olarak görülmektedir (Evans ve Gilbert, 2005; Goldfried, 1995; Heppner, Fitzgerald ve Jones, 1989; Jacobs ve Schimmel; Prochaska ve Norcross, 2014).

İkinci olarak; PAYTEP-3M'nin teknik eklektik yapısı bilişsel-duygusal-eylemsel modaliteleri içermektedir. Guilford'un Bilişsel Yaratıcılık Modeli bilişsel modalitenin, Averill'in Duygusal Yaratıcılık Modeli duygusal modalitenin, Moreno'nun Eylemsel Yaratıcılık Modeli ise eylemsel modalitenin temeli olarak programda yer almıştır. Nitekim mevcut literatür, çağdaş psikolojik danışma modellerinin, insanı, biliş-duygu-eylem bütünlüğü içinde ele alması gerektiği konusunda hemfikirdir (Bergin ve Garfield, 1994; Corstorphine, 2006; Ellis ve MacLaren, 1998; Erskine, 2018; Lazarus, 2005; Özcan ve Ümmet, 2023).

Üçüncü olarak; PAYTEP-3M deneyimsel bir tarza sahiptir. İlgili modalitelere yönelik yapılan teorik açıklamaların sonrasında katılımcılar çeşitli durumların, zorlukların ve yaşantıların içerisine deneyimsel olarak dahil edilmiş, maruz bırakılmıştır. Psikolojik danışma eğitimlerinde deneyimleme güçlü bir yöntemdir (Carpenter ve Hecker, 2002). Literatürdeki geliştirilmiş mevcut programlar incelendiğinde deneyimselliğin psikolojik danışman eğitimlerinde kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Nitekim Buser ve diğerlerinin (2011) psikolojik danışman adaylarının bilişsel yaratıcılıklarını teşvik etmeye yönelik geliştirdikleri modelde bilişsel yaratıcılık çeşitli teknikler aracılığıyla deneyimletilmiştir.

Canel (2015) psikolojik danışman adaylarıyla yaptığı yaratıcılık teşvik çalışmasında öncelikle bilişsel yaratıcılığın teorik bilgisini aktarmış, daha sonra çeşitli etkinliklerle deneyimletmiştir. Bellosta-Batalla ve diğerleri (2020) sağlık profesyonellerinde empatiyi arttırmaya yönelik farkındalık temelli egzersizler uygulamıştır.

Dördüncü olarak; tasarlanan PAYTEP-3M'nin yapısında rol canlandırma ön planda olmak üzere sanat terapisi, yaratıcı drama, olgu öyküsü, şiir terapi, dans ve hareket terapisi gibi çeşitli tekniklere yer verilmiştir. Gladding (2005) yaratıcı psikolojik danışmada müzik, dans ve hareket, imgelem, görsel sanatlar, drama, oyun ve mizah içeren tekniklerin kullanılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. İlgili araştırmalar incelendiğinde rol canlandırma, yaratıcı yazı ve görsel sanatların psikolojik danışman eğitimlerinde en sık kullanılan teknikler olduğu görülmektedir. Özellikle rol canlandırma tekniğinin psikolojik danışman eğitiminde temel bir teknik olduğu yönünde görüş birliği mevcuttur; buna göre psikolojik danışman rol canlandırma yaparken kaygılarını fark eder, beceri düzeyini fark eder, danışanla empati yapabilir ve zorlanma yaşayarak kendini açma yönünde cesaret kazanır (Smith, 2009). Örneğin Wilkins (1995) grup süpervizyonu için geliştirdiği üç aşamalı yaratıcılık modelinde çiftler halinde gruplanarak süpervizyon hizmeti alan psikolojik danışmanlara bir olgu öyküsü üzerinden çizim ve rol canlandırmaları yaptırmıştır. Süpervizyon alan kişiler danışan rolünü canlandırdıktan sonra danışanlara ilişkin algılarını değiştirmişler ve danışanların iç dünyalarını ve psikolojik danışmanlardan beklentilerini daha iyi kavramışlardır. Buna ek olarak Shepard (2002) psikolojik danışma dersinde tüm öğrencilerin kurgusal bir karakter yaratmaları için yaratıcı drama tekniğini kullanmıştır. Bazı yazarlar psikolojik danışman eğitimindeki öğretimi geliştirmek ve güçlendirmek için geleneksel olmayan aktif (deneysel etkinlikler, çevrimiçi oyun tabanlı öğrenme platformları ve küçük grup etkinlikleri) ve pasif yöntemlerin (bülten panoları/bildiriler, sloganlar, kıyafetler/kostümler, film/televizyon, sosyal medya platformlarını kullanılmak) kullanılmasını önermektedir (Moss ve Crowley 2011; Wells ve Dickens, 2019). Bu doğrultuda PAYTEP-3M, üç modalite temelinde gerekli ve uygun teknikleri bir araya getirmesiyle yapısıyla literatürün tespit ve önerilerine uygun bir yapıya sahiptir.

Beşinci olarak; PAYTEP-3M eylem araştırması deseni temelinde tasarlanmıştır. Bilindiği üzere eylem araştırması deseni, araştırmanın paydaşı olan katılımcıların ihtiyaçlarına uyum sağlamak adına gerekli görülen değişiklikleri, araştırmanın uygulama sürecinde gerçekleştirmeye izin veren bir yapı arz etmektedir (Oosthuizen, 2002). PAYTEP-3M'nin tasarlanması ihtiyaç analizi araştırmasıyla başlamış, literatür taramasıyla ve tez izleme komitesi toplantılarıyla sürmüş ve uygulama sürecinde de devam etmiştir. PAYTEP-3M, takip edilen araştırma yöntemi açısından diğer benzeri araştırmalardan farklılaşmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olması beklenmektedir.

Sonuç olarak; araştırma kapsamında tasarlanan 14 haftalık PAYTEP-3M'nin katılımcıların yaratıcılıklarını teşvik etmek amacıyla çok modaliteli bir yapı üzerine temellendirilmesi, bilişsel-duygusal-eylemsel modaliteleri bir arada bütünleştirmesi, deneyimsel bir yönteme sahip olması, çeşitli teknikleri bir arada kullanması ve işlevsel bir

desen olan eylem araştırmasını tercih etmesi sebebiyle diğer araştırmalardan oldukça farklı ve kapsayıcı bir yapıya sahip olduğu ve literatüre özgün bir katkı sunduğu söylenebilir.

5.1.2. PAYTEP-3M uygulamasında yaşanan sorunlara ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın üçüncü sorusu PAYTEP-3M uygulaması sürecinde katılımcıların ve araştırmacının yaşadığı sorunları içermektedir. Katılımcıların ve araştırmacının yaşadıkları ilk sorun, yorgunluk kaynaklı dikkat dağılmalarıyla ilgilidir. Katılımcılar, oturumların süresini uygun ve yeterli bulmalarına rağmen, başlama saatinin akşamüzeri olması ve gün içerisinde çalışmalarından kaynaklı yorgunluk yaşamışlardır. Özellikle teorik oturumlarda dağılan dikkatin toplanması adına yapılan aktarımın durdurulup konunun tartışmaya açılması sağlanmıştır. Nitekim ilgili literatür, salt anlatıma dayalı öğretim yöntemlerinin öğrenciler üzerinde daha az etkili olduğunu bulgulamaktadır (Alexander, 2018; Hackathorn vd., 2011).

Katılımcıların yaşadıklarını belirttikleri bir diğer sorun, rol canlandırma tekniğiyle ilgili olmuştur. Bazı katılımcılar, rol canlandırma tekniğini, paradoksal olarak, hem etkili hem de zorlayıcı bulmuştur. Rol canlandırmayı zorlayıcı bulmanın, psikolojik danışmanın sözel yönünü kullanmakla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Smith (2009) rol canlandırma yapan psikolojik danışma öğrencilerinin canlandıracakları durumlara hazırlıksız yakalanabildiklerini ve bu sebeple bunalmış hissedebileceklerini aktarmaktadır. Rol canlandırma yine de psikolojik danışman eğitiminde önemli bir yere sahiptir; yaratıcı olduğunu bilmeyen kişiler rol canlandırma ile yaratıcılıklarını keşfeder, kişiliklerindeki katı yönlerle yüzleşir ve onları dönüştürebilirler (Malikiosi-Loizos, 1997).

Katılımcılardan bazıları diğer bir sorun olarak oturuma başlarken, önceki oturuma ve haftaya dair yapılan paylaşımların uzun sürdüğünü belirtmiştir. Oturuma ısındırma amacıyla yer verilen bu paylaşım aşamasının bir diğer amacı, katılımcıların oturumun ileriki saatlerinde yapacakları yoğun etkinliklerden önce kendini açma becerisinin aktif hale getirilmesi ve katılımcı günlüğüne kaydedilmesi atlanan yaşantıların hatırlatılmasıdır. Kendini açma becerisiyle birlikte paylaşılan yaşantılar grup içerisinde deneyimi normalleştirir ve grup üyeleri arasında bir ittifak oluşturur. Yapılan kişisel paylaşımlar sunulan görüşlere farklı bir bakış açısı getirebilir (Logren, Ruusuvuori ve Laitinen, 2019). Bu doğrultuda oturum başında yapılan paylaşımlara tüm oturumlarda zaman tanınmış ancak ayrılan vaktin etkili kullanılmasına özen gösterilmiştir.

Araştırmacı ise zaman zaman araştırmanın çerçevesiyle ilgili sorunlar yaşamıştır. Katılımcıların oturumlara katılımları konusunda yaşanan gecikmeler ve araştırmacı günlüklerinin araştırmacıya vaktinde iletilmemesi en önemli sorunlar olarak gözlenmiştir. Günlük yazma, psikolojik danışma eğitimi öğrencilerinin eleştirel düşünmesine ve klinik yargılara müdahale edebilecek varsayımlar ve inançlar konusunda daha keskin iç görüler geliştirmesine yardımcı olur. Günlüğün paylaşılmasıyla alınan geribildirimler, mevcut iç görüleri geliştirmeye ve deneyimlerin basit ve kalıp tanımlamalarından yaratıcı ve tutarlı bir kavrayışa geçmeye teşvik eder. Zorlayıcı duygusal deneyimlerin yazılı olarak ifade edilmesi rahatlama sağlar (Griffith ve Frieden, 2000). Günlüklerin geç iletilmesiyle ilgili sorunun çözümüne yönelik araştırmacı bazı oturumların paylaşım aşamasında açıklama ve

hatırlatmalar yapmıştır. Grubun yönetilmesi zor, karmaşık bir sistem olduğu bilinmektedir ve gerektiğinde grup liderinin çerçeve ve kuralları grup içinde olumlu ve somut bir şekilde açıklaması, grup içinde olup bitenleri bir bütün olarak grupla tartışması ve düzeltmeler veya değişiklikler yapmak için grupla birlikte çalışması gerekebilmektedir (Gladding ve Binkley, 2008).

Eylem araştırması deseni, tek bir döngüden oluşabileceği gibi, araştırmada birtakım temel sorunlar yaşandığında ve ilk döngüde yeterli değişim gerçekleşemediğinde birden fazla döngü de içerebilmektedir (Stringer, 2004). PAYTEP-3M'nin uygulama sürecinde katılımcıların ve araştırmacının yaşadığı sorunlar değerlendirildiğinde, yaşanan sorunlara yönelik araştırmacı tarafından çözümler üretilebilmiş, araştırmanın yapısıyla ilgili kayda değer önemde bir sorun yaşanmadığı görülmüş ve bu sebeple araştırmacı ikinci döngüye gitme ihtiyacı duymamıştır.

5.1.3. Katılımcıların yaratıcılıklarında meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma

5.1.3.1. Bilişsel yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın dördüncü sorusu katılımcıların yaratıcılıklarında meydana gelen değişimle ilgilidir. PAYTEP-3M'ye katılan psikolojik danışmanlar yaratıcılığın üç modalitesi bağlamında çeşitli yönlerden ve değişen düzeylerde değişim yaşamıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcılar PAYTEP-3M'nin bilişsel modalitesinde en çok *zenginleştirme* kategorisinde değişim bildirmiştir. Değişimin zenginleştirme lehinde yaşanması, zenginleştirmenin özellikle metafor kullanımı olarak ele alındığı dikkate alınırsa, katılımcıların eylem planı öncesinde de aşina oldukları bir yaratıcılık kategorisi olmasıyla ilgili görünmektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel yaratıcılıklarını teşvik eden araştırmasında Canel (2015) katılımcıların zenginleştirme kategorilerinin geliştiğini tespit etmiştir. Metaforlar, analojiler, hikayeler, sanat etkinlikleri ve diğer ilgili materyaller aracılığıyla psikolojik danışma bağlamlarını detaylandırması ve somutlaştırması doğrultusunda zenginleştirmenin, psikolojik danışma sürecinin etkililiğini olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak teşvik edilmeye etkili yanıt veren bir kategori olduğu görülmektedir.

Katılımcılar, diğer bilişsel yaratıcılık kategorisi olan *esneklik* açısından da değişim gerçekleştiğini bildirmiştir. Esnekliğin psikolojik danışmanın gerektiğinde fikir, formülasyon veya teknik değiştirme becerisi ve davranış dağarcığının psikolojik danışmanın kendi zorlayıcı yapılanmasına göre değil, durumun gerektirdiklerine göre çeşitlenmesiyle ilgili olduğu görülmektedir. Nitekim Owen ve Hilsenroth (2014)'un yürüttüğü bir araştırmada psikolojik danışma tekniği kullanımı konusunda daha esnek olan psikolojik danışmanların daha az esnek olan psikolojik danışmanlara göre vakalarında daha iyi sonuçlar elde ettikleri bulunmuştur. Rivera ve diğerlerinin (2005) gerçekleştirdiği araştırma sonuçları da bu araştırmanın bulgusuyla paraleldir. Psikolojik danışmanların psikolojik danışma esnasında kaosla başa çıkabilmeleri ve danışanların belirsizlik ve düzensizlik sebebiyle çalkantılı yaşam durumlarının ve istikrarsızlaşmanın çözümüne yönelik hareket etmelerine yardımcı olabilmeleri için esnek düşünmeden faydalanmaları gerekmektedir. Sonuç olarak geliştirilen eylem planında esnek düşünmeye yer verilmesinin ve eylem planının esnek düşünmeyi teşvik etmesinin literatüre kayda değer bir katkı sunduğu söylenebilir.

Akıcılık, değişimin bulgulandığı diğer bilişsel yaratıcılık kategorisi olmuştur. Bir duruma birim zamanda çok sayıda yanıt üretme becerisi olan akıcılığın, psikolojik danışmanların danışanın sorununa yönelik hipotez ve formülasyon geliştirme becerisiyle yakından ilişkisi blulnmaktadır. Holloway ve Wolleat (1980)'ın 37 psikolojik danışma öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada tüm öğrenciler bir psikolojik danışma oturumunda bir danışanın video kaydını izlemişler ve psikolojik danışmanların danışanın sorunuyla ilgili hipotezleri hakkında bilgi almak için tasarlanan Klinik Değerlendirme Anketini doldurmuşlardır. Klinik Değerlendirme Anketi yanıtları, klinik karar ve bilgi işlemeyle ilgili yedi kategoride puanlanmıştır. Sonuç olarak deneyim düzeyinin öğrencilerin klinik hipotez oluşturma becerileriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı, buna karşın, dikkate alınan kavramsal düzey faktörünün danışanın sorunları hakkında farklı sorular sormayla ilişki olduğu tespit edilmiştir. Wantz ve Morran (1994) psikolojik danışmanlardan oluşan bir gruba yakınsak eğitim modülü, diğer gruba ise ıraksak eğitim modülü uygulamışlar, eğitim sonrasında yakınsak eğitim alan katılımcıların sadece bir hipotez oluşturabildiklerini, ıraksak strateji katılımcılarının ise diğer gruba göre çok daha fazla kanıt biriminden alıntı yaptıklarını ve hipotezlerini test etmek için daha fazla soru sorduklarını bulgulamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular PAYTEP-3M'nin de akıcılığı ıraksak nitelikte teşvik etmesi itibariyle Wantz ve Morran (1994)'ın aktardığı bulgularla örtüşmektedir.

Bilişsel yaratıcılığın değişim bildirilen son kategorisi *orijinallik*tir. Katılımcıların orijinallikle ilgili bildirimleri, bilinen yöntemleri askıya alıp orijinal düşünceler üretmenin, diğer bilişsel yaratıcılık kategorilerine göre daha zorlayıcı bir durum olduğunu göstermektedir. Corey (2013)'e göre bunun bir sebebi, geleneksel bakış açısıyla psikolojik danışma eğitimi veren kurumların orijinal düşünme ve yaratıcı süreçlerden ziyade kurallara uymayı öğretmesidir. Psikolojik danışma eğitimlerinde kullanılan sokratik sorgulama, orijinal düşünce ile paralel hedeflere sahiptir. Sokratik sorgulama, eğitimcilerin, psikolojik danışma öğrencilerinin farkında olarak veya olmaksızın terapötik yargılara temel olarak kullandıkları felsefi ve değere dayalı kararları araştırmak için sorular kullandıkları bir süreçtir. Sokratik sorgulama aracılığıyla başlatılan orijinal düşünme süreci yeni kalıpların keşfini teşvik eder (Griffith ve Frieden, 2000). Bu çalışmada da, orijinal düşünmenin yargıları askıya almaya dayalı tekniklerle teşvik edilmesini ve sorgulamayı içerdiğinden psikolojik danışmanlarda yeni fikirlerin açığa çıkmasını sağlamış olabilir. Dolayısıyla bu bulgunun dolayısıyla yukarıda aktarılan teorik açıklamalarla tutarlı olduğu söylenebilir.

5.1.3.2. Duygusal yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma

Bu modalitede *otantisite*, en çok değişim bildirilen duygusal yaratıcılık kategorisi olmuştur. Burks ve Robbins (2012), 17 psikolojik danışman ile otantisite üzerine fenomenolojik bir çalışma yapmış; otantisiteyi, içsel düşüncelerin, inançların ve duyguların dışsal sunum ve davranışlarla eşleşmesi olarak tanımlamıştır. Otantisite, bilişsel veya sözlü özelliklerden ziyade duyusal ve duygusal nitelikleri içerir ve bilinçli yapılan, aktif bir süreçtir. Katılımcıların alanda aldıkları eğitimlerde karşılaştıkları nötralite vurgusu, içinde kendi olamadıkları, rahat edemedikleri bir "zorlantılı psikolojik danışman kimliği" inşa etmelerine neden olabilmektedir. Psikolojik danışma sürecinde otantisite, psikolojik danışmanın, mantığının

eşliğinde duygularının ön plana çıkmasına alan açması ve danışanlara, onlar için orada olduğunu göstermesi ve özgün olmaya çalışmaktan ziyade, özgünlüğün doğal olarak ortaya çıkmasına izin vermesi demektir. Araştırmalar, otantisitenin danışana etki açısından önemli olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik danışma teorisinin danışana etkisi %1 iken, psikolojik danışmanın kendisinin danışana etkisi varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır (Baldwin ve Imel, 2013). Bu bulgu bize tekniklerden ziyade psikolojik danışmanın danışanla ilişkisinde otantik bir konum almasının daha önemli olduğunu teyit etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada hazırlanan eylem planının, yapılan etkinliklerle katılımcılara otantisitenin psikolojik danışma sürecindeki değerine ilişkin farkındalık ve deneyim kazandırma yönünde katkı sağladığı söylenebilir.

Etkililik, otantisitenin ardından değişim yaşandığı en çok bildirilen duygusal yaratıcılık kategorisidir. Etkililik, olağandışı duygusal tepkiler gerektiren durumlarda etkili bir şekilde tepki vermeyi ve duyguların kişinin yaşam hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabileceğine inanma eğilimini içerir (Trnka, 2023). Bir çalışmanın bulgularına göre ileri yaşlarda azalan duygusal yeniliğin aksine, duygusal etkililiğin yetişkinlik boyunca sabit olduğu bulunmuştur (Trnka, 2023). Bu bulgunun yaşam deneyimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda benzer bir şekilde araştırmacının gözlemleri çerçevesinde, duygusal yaratıcılığın bu boyutunda değişim yaşadıklarını bildiren katılımcıların ağırlıklı olarak diğer katılımcılara göre mesleki anlamda göreceli olarak daha deneyimli oldukları düşünülürse, psikolojik danışma sürecinde daha yetkin olmalarının bu boyutta daha fazla değişim ortaya koymalarını sağladığı söylenebilir.

Değişim bildirilen bir diğer duygusal yaratıcılık kategorisi *yenilik*, bir araştırmada nevrotik kişilik yapısıyla ilişkili bulunmuştur. Duygusal yaratıcılığın yenilik kategorisi aynı zamanda mistik deneyimlerle de ilişkilidir ve bu da ego sınırlarının akışkanlığını akla getirmektedir (Averill, 1999). Yenilik aynı zamanda kişinin içsel motivasyonundan da kaynaklanabilmektedir (Smith vd., 2017). Katılımcıların orta gelişim düzeyindeki psikolojik danışman kimlikleri içerisinde geleneksel yöntemlere hala bağlı kalıyor olmaları sebebiyle mevcut kalıpları yıkmaya dönük duygular hissetmeleri konusunda yeniliğe henüz tam olarak açık olmadıkları düşünülebilir. Eylem planının duygusal yaratıcılığın diğer boyutlarına göre bu boyuta daha az katkı sağlaması bu duruma bağlanabilir.

5.1.3.3. Eylemsel yaratıcılıkta meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma

Eylemsel yaratıcılığın en çok değişim bildirilen kategorisi *beden farkındalığı* olmuştur. Beden farkındalığı, çevreyle etkileşimde gerçekleştirilen somutlaşmış öz-farkındalığın ayrılmaz bir parçasıdır ve psikolojik danışmanın psikolojik danışma sürecinde bedenini etkili şekilde kullanabilmesi için önemli bir kriterdir. Psikolojik danışmanın danışanla kurduğu ilişkideki içerik (semptom, aktarım, vb.) psikolojik danışmanın bedeninde rahatlık, ağrı, kasılma, vb. şekillerde somutlaşabilmektedir. Nitekim 8 farklı beden terapisini icra eden 8 terapistin katıldığı nitel bir araştırmanın bulgularına göre beden farkındalığı, organizmamızın örgütlenme ve bütünlüğe yönelik doğuştan gelen bir eğilimi olarak bedenlenmiş olma farkındalığıdır. Psikolojik danışma hem danışan hem de psikolojik danışman için düşen

bedensel farkındalığı teşvik eder ve benliğin bölünmez bütünlüğünü destekler (Mehling vd., 2011). Campbell ve Christopher (2012) takip ettikleri bir program doğrultusunda farkındalık meditasyonu, yoga, qigong ve beden farkındalığı gibi uygulamalara yönelik eğitimler vermiş ve psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecinde bedensel varlığını destekleyen özellikleri fark etmelerine ve somutlaştırmalarına yönelik anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Literatürdeki mevcut araştırmalar incelendiğinde bedensel farkındalığın psikolojik danışmanın stresini düzenleyen ve tükenmişlik duygusunu azaltan bir olgu olarak araştırıldığı görülmektedir (Newsome vd., 2006; Stebnicki, 2007). Bu çalışmada da hazırlanan eylem planı içerisinde, yukarıdaki çalışmalara benzer şekilde beden farkındalığı teknikleri kullanılmış ve bunun sonucunda katılımcılar beden farkındalığına dair bir değişim bildirmişlerdir. Dolayısıyla çalışmadan elde edilen bulgu yukarıdaki araştırma bulgularıyla tutarlıdır.

Eylemsel yaratıcılığın spontaniteye dayanan *yenilik* ve *etkililik* kategorilerini ayrıştırmak mümkün değildir çünkü ancak ikisi bir arada bulunduğunda spontaniteden bahsedilebilir (Moreno, 1955). Westerhof (2018) işbirlikçi psikolojik danışmada saygı temelli ilişkiselliğin kurulmasında spontanite ve yaratıcılığa odaklandığı araştırmasında psikolojik danışma sürecini katı protokollere ve formüllere bağlamanın işbirliğine dayalı birlikteliği spontane ve yaratıcı potansiyelden yoksun bırakmak anlamına geleceğini aktarmıştır. İşbirlikçi psikolojik danışman, danışanla olumlu, sınırsız ve koşulsuz saygıyla karakterize, spontane ve yaratıcı bir ilişki kurmayı hedeflemelidir. Nitekim psikanaliz gibi teorik çerçevesi katı bir yönelimde dahi spontanite psikolojik danışman için vazgeçilmezdir. Kindler (2010) ilgili çağdaş psikanalitik literatürü gözden geçirmiş ve yeni keşif alanları açmada ve yeni katılım biçimleri geliştirmede spontanitenin değerini gösteren klinik materyaller sunmuştur. Eylem araştırması çerçevesinde yürütülen bu araştırma işbirlikçi bir doğaya dayandığından yenilik ve etkililik boyutlarında bir değişimin olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca eylem planı çerçevesinde bu boyutta uygulanan etkinlikler katılımcıların dürtüselliklerini arka plana alan ve spontanitelerini açığa çıkaran bir nitelikte olmasının yenilik ve etkililik boyutlarının teşvik edilmesini sağladığı söylenebilir. Nitekim Morenocu spontanite olgusu üzerine araştırma yapan sayılı araştırmacılardan olan Kipper, Green ve Prorak (2010) dürtüselliğin olmadığı durumda spontanitenin arttığını ve yaratıcılığın açığa çıktığını vurgulamıştır.

Sonuç olarak genel bir değerlendirme yapıldığında; katılımcılar bilişsel, duygusal ve eylemsel olarak yaratıcılıkla alakalı bilgi, farkındalık ve deneyim açısından bir dönüşüm yaşamışlardır. Bu doğrultuda PAYTEP-3M'nin, üç modalitesi aracılığıyla orta gelişim düzeyindeki psikolojik danışmanların bilişsel, duygusal ve eylemsel yaratıcılık potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri bağlamında gözle görülür bir katkı sağladığı söylenebilir.

5.1.4. Katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algıları, psikolojik danışmada tıkanma deneyimleri ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonları bağlamında meydana gelen değişime ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın beşinci sorusu, katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algıları,

psikolojik danışmada tıkanma deneyimleri ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonlarına yönelik değişimle ilgilidir. Elde edilen bulgular aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

5.1.4.1. Psikolojik danışma öz-yeterlik algısına ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmada nitel ve nicel analizlerden elde edilen bulgulara göre, PAYTEP-3M'ye katılan tüm katılımcılar psikolojik danışma öz-yeterliğinde nitel ve nicel olarak değişim bildirmiştir. Dolayısıyla PAYTEP-3M'nin, katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algıları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim mevcut literatürde yaratıcılık ile psikolojik danışma öz-yeterliği arasında korelasyon olduğuna işaret eden çalışmalar bulunmaktadır. Adediran (2022) psikolojik danışman adayları arasında psikolojik danışma yeterliğinin yordayıcıları olarak duygusal zeka, öz-yeterlik ve yaratıcılığı incelemiştir. Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarında duygusal zeka, öz-yeterlik ve yaratıcılık ile psikolojik danışma yeterliliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Urbani ve diğerleri (2002) de psikolojik danışmanların psikolojik danışma müdahalelerini ve becerilerini teşvik eden bir beceri eğitimi programı (SCTM) geliştirmiş ve bu programı test etmiştir. Sonuç olarak eğitim programını tamamlayan psikolojik danışmanlık öğrencilerinin eğitim almayanlara göre beceri edinme ve psikolojik danışma öz-yeterliği açısından daha iyi bir gelişim ortaya koyduklarını tespit etmiştir. Ikonomopoulos ve diğerleri (2016) grup süpervizyonu ve üçlü süpervizyon uygulamalarının psikolojik danışman öz-yeterliği üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada ilgili müdahalelerin lisansüstü psikolojik danışma öğrencilerinin öz-yeterliği üzerinde etkili olduğunu bulgulamıştır. Tek vakalı bir araştırma tasarımı kullanan Schoonover (2022), süpervizyon modellerindeki yaratıcı müdahalelerin ihmal edildiğini tespit ederek psikolojik danışmanlara yönelik bibliyosüpervizyon modeli geliştirmiştir. Sonuçlar yaratıcı müdahaleler içeren bibliyosüpervizyon modelinin psikolojik danışmanların öz-yeterliği üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Mullen ve diğerleri (2015) 179 psikolojik danışman eğitimi alan yüksek lisans öğrencisiyle gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmada öğrenci oryantasyonu, klinik uygulama oryantasyonu ve grup süpervizyon toplantısı dahil olmak üzere psikolojik danışman eğitimi ve kurs çalışmalarının etkisini sınamış ve elde edilen bulgular, öğrencilerin hazırlık programındaki deneyimlerinin psikolojik danışma öz-yeterliğini arttırdığını göstermiştir. Daha önce psikolojik danışmanlarda öz-yeterlik algısını geliştirmeye yönelik bu yapılan araştırmaların beceri odaklı olduğu görülmektedir. Yaratıcılığı teşvik etmek üzere hazırlanan PAYTEP-3M'nin katılımcıların psikolojik danışma öz-yeterlik algılarında da olumlu yönde bir değişim yaratması hedeflenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, yaratıcılığın teşvik edilmesiyle birlikte katılımcıların psikolojik danışma sürecini yönetmede daha yetkin hissetmelerinin psikolojik danışma öz-yeterlik algılarını arttırdığı düşünülebilir. Bu bulgu, psikolojik danışmanların öz-yeterliklerini geliştirmeye çalışan programlarda yaratıcı müdahalelerin de ele alınması gerektiğine dair kanıt sunmaktadır.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, yaratıcılığı teşvik etmek amacıyla tasarlanan ve uygulanan PAYTEP-3M'nin üç modalitesi aracılığıyla katılımcıların günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu, psikolojik danışmada tıkanma deneyimi ve psikolojik danışma öz-yeterlik algılarıyla ilgili bilgi, farkındalık ve deneyim açısından değişim yaşamalarına katkı

sağladığı söylenebilir.

5.1.4.2. Psikolojik danışmada tıkanma deneyimine ilişkin sonuç ve tartışma

Katılımcılar psikolojik danışmada yaşadıkları tıkanmalara dair olumlu anlamda değişim bildirmiştir. Tüm katılımcılar psikolojik danışmada yaşadıkları tıkanmaları daha rahat bir ruh halinde karşılayabilmekte ve bazı katılımcılar tıkanma deneyimiyle gerekli yaratıcı müdahalelerle baş edebilmektedir. Carson ve diğerleri (2003) 142 çift ve aile terapistine terapi uygulamalarında yaratıcılığın değerini ve işlevini sormuş, elde edilen veriler, geleneksel yöntemleri yeni danışanlara ve durumlara yeni yollarla aktarma yeteneğinin yani yaratıcılığın çiftler ve ailelerle çalışırken yaşanan tıkanmaları azalttığını göstermiştir. Werbart, Gråke ve Klingborg (2022) psikodinamik yönelimle çalışan sekiz deneyimli psikolojik danışman ile fenomenoloji deseninde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada psikolojik danışmanlar tıkanmayı psikolojik danışmanın ilerlemesini engelleyen olumsuz bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bulgulara göre tıkanma, psikolojik danışmanların terapötik ilişkide yapıcı bir rol bulmaları ve deneyimlerine anlam verebilmeleri ile sonlanmaktadır. Safran ve Kraus (2014) psikolojik danışmada tıkanmanın onarılmasına dair geliştirilen programların umut verici olduğunu belirterek meta-iletişimin önemli bir baş etme yöntemi olduğunu aktarmaktadır. Meta-iletişim, terapötik ittifaktaki tıkanmaları müzakere etmeye ve aktarım-karşı-aktarım canlandırmalarıyla yapıcı bir şekilde çalışmaya yönelik bir dizi ilkeyi kapsar. Bir tıkanmayı ele almaya çalışmak genellikle psikolojik danışmanın kendini açmasını içerir ancak aynı zamanda gözlemleri paylaşmayı, sorular sormayı veya danışanın deneyimi hakkında spekülasyon yapmayı da kapsayabilir. Amaç, bilinçsizce yaşanan bir şeyin açık bir şekilde keşfedilmesini başlatmaktır (Safran ve Muran, 2000). PAYTEP-3M de yaratıcılık olgusunu merkeze alarak psikolojik danışmada yaşanan tıkanmalarla baş etmeyi öneren bir model sunmaktadır. Yukarıda aktarılan açıklamalarla bağlantılı olarak eylem planının uygulanmasıyla birlikte katılımcıların psikolojik danışmada danışana daha rahat bir şekilde soru sormaya ve yorum yapmaya başladıklarını bildirmeleri tıkanma anlarıyla daha iyi baş etmeye başladıklarını düşündürmektedir.

5.1.4.3. Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonuna ilişkin sonuç ve tartışma

Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu, üzerinde en çok değişim yaşandığı bildirilen kategori olarak tespit edilmiştir. Tüm katılımcılar PAYTEP-3M uygulamasının günlük yaşamdaki yaratıcılıklarını motive ettiğini bildirmiştir. Yaratıcılık günlük yaşamın herhangi bir anında ortaya çıkabilmektedir. Katılımcılar yaratıcılığı günlük yaşama yayılan ve sürekli bir olgu olarak deneyimlemişlerdir. Nitekim Richards (2018) günlük yaşamdaki yaratıcılığın yararlı olmaktan ziyade anlamlı olması gerektiğini çünkü günlük yaratıcılığın ilk elde yapıcı olamayabileceğini ancak yakın gelecekte yararlı olabileceğini vurgulamaktadır. Silvia ve diğerlerinin (2014) yürüttüğü araştırma Richards'ın gündelik yaratıcılığa ilişkin bakış açısını güçlü şekilde desteklemektedir. Gün boyunca katılımcıların eylemleri ve duyguları rastgele örneklenmiş ve insanların yaratıcı bir şey yapıp yapmadıkları takip edilmiştir. Günlük yaşamdaki yaratıcılığın psikolojik bir güç olduğu fikriyle tutarlı olarak kendilerini mutlu ve aktif hissettiklerini bildiren kişilerin o sırada yaratıcı bir şeyler yapma olasılıklarının daha

yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kişiler arası modeller, deneyime açıklığın ve vicdanlılığın, insanların zamanlarını yaratıcı uğraşlara harcayıp harcamamaları üzerinde büyük etkileri olduğunu tespit etmiştir. Yaratıcı ürünler anlamsız, amatörce veya tuhaf görünebilir ancak bunları ortaya çıkaran yaratıcı süreç, pozitif psikolojik gelişim için önemli görünmektedir. Günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonu yaratıcılık eğitim programlarının dolaylı olarak müfredatında bulunan bir değişkendir. Nitekim Buser ve diğerleri (2011) geliştirdikleri yaratıcılık programının uygulanması esnasında katılımcılardan teşvik edilen bazı kavramların pratiğini yapmalarını, sözgelimi yemek yaparken uygulamalarını istemişlerdir. Bu eylem planında da katılımcılara benzer şekilde günlük yaşamlarında yaratıcılığı teşvik etmeye yönelik uygulamalar önerilmiş ve günlük tutturulmuştur. Günlüklerden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların yemek yaparken, yolculuk halinde, çeşitli rutinlerinde yeni yollar denediklerini göstermiştir. Katılımcılar ayrıca eylem planının günlük yaşamdaki yaratıcılıklarını teşvik ettiğini raporlamışlardır. Bu bulgu, daha önceki araştırma bulgularını destekler şekilde günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonunun yaratıcılık programları içerisinde yer alması gerektiğine dair yaygın kanıyı desteklemektedir.

5.1.5. Eylem planına yönelik görüşlere ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın altıncı sorusu katılımcıların eylem planına yönelik görüşleriyle ilgilidir. Katılımcılar PAYTEP-3M'nin yapısı, araç/materyal seçimi ve kullanım alanlarına dair görüş bildirmiştir. Katılımcıların tamamı PAYTEP-3M'nin üç modaliteye (bilişsel-duygusal-eylemsel) sahip olmasını kapsayıcı ve bütünleştirici bulmuş, bilişsel, duygusal ve eylemsel modalitelerden herhangi birisinin olmamasının eksiklik yaratıcığını aktarmışlardır. Bu bulgunun, PAYTEP-3M'nin diğer tek boyutlu yaratıcılık teşvik programlarının (Bellosta-Batalla, 2020; Buser vd., 2011; Canel, 2015) sınırlılıklarını giderdiğine dair bir kanıt sunduğu söylenebilir.

Diğer taraftan; PAYTEP-3M katılımcılarının tamamına yakını rol canlandırmanın en etkili teknik olduğunu belirtmiştir. Araştırmacının psikodramatist olması sebebiyle rol canlandırma yoğun olarak kullanılmıştır. Zira her ne kadar yaratıcılık teşvik programının bazı kısımları didaktik şekilde öğrenilebilse de, bu modalitelerin entegrasyonu için katılımcıları deneyime maruz bırakmak da gereklidir. Bunu başarmak için katılımcılar psikolojik danışman ve danışan pozisyonları arasında geçiş yapmalıdır. Nitekim rol canlandırma öğretici bir tekniktir. Bir rol oyununa katılan kişi deneyimi ilk elden - veya başka birinin rol canlandırmasını izleyerek dolaylı olarak öğrenebilir. Farkındalık yaratmak, yeni bir beceriyi uygulamak veya kişileri alışılmadık bir ortama duyarlı hale getirmeye yardımcı olmak için rol oynama kullanılabilir (Van Ments, 1999). Rol canlandırma sadece yaratıcılık teşvikinde değil, etik sorunların öğretilmesinde, psikolojik danışma teori ve becerilerinin pratik yönüyle kazandırılmasında, çok kültürlü psikolojik danışmanın uygulanmasında, aile psikolojik danışmanlığı eğitimlerinde etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Merrick, 2006). Rol canlandırmanın yaratıcılık teşviki gibi eğitimlerin kapsamında kullanmasının temel amacı, gerçek psikolojik danışma ortamına mümkün olduğunca yakın bir ortam yaratmaktır. Detaylara ne kadar çok dikkat edilirse, katılımcıların rol oynamanın gerçek olduğunu hissetme olasılıkları da o kadar artar. Bu itibarla PAYTEP-3M'nin uygulanmasında gerçek

ortamları hissettirmek adına bazı materyaller ve yöntemlerin kullanılmasına dikkat edilmiştir. Literatürdeki mevcut araştırmalar rol canlandırma tekniğinin etkililiğini doğrulamaktadır. Ruiz Rodríguez ve diğerlerinin (2018) 202 katılımcı ile akran danışmanlığında rol canlandırmanın etkisini sınadıkları araştırması, rol canlandırmanın akran danışmanlığında etkili bir teknik olduğunu, duygusal açıdan yüklü durumları içeren deneyimsel öğrenmenin etkili bir yol olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırmalardan elde edilen bu bulgular, katılımcıların rol canlandırma tekniğini etkili bulmalarına ilişkin görüşlerini destekler niteliktedir.

Bazı katılımcılar PAYTEP-3M etkinliklerinde kullanılan bazı materyalleri ilgi çekici bulmuş ve eve götürülebilir materyallerin hedeflenen etkiyi arttırdığını belirtmiştir. Araştırmacı ilgili yaratıcılık modalitesinin teşvik edilmesindeki etkiyi arttırmak adına görselliği zengin materyal seçmeye ve maske, bileklik gibi bazı materyallerin katılımcılarda kalmasına özen göstermiştir. Canel (2015) düzenlediği yaratıcılık teşvik programında etkiyi arttırmak adına resim, karikatür, animasyon, sertifika, sandalye, renkli kalemler gibi çeşitli araç ve materyaller kullanmıştır. Canel (2015)'in çalışmasından elde edilen bulgular da mevcut çalışmanın somut materyallerin kullanılmasının yaratıcılığı teşvik etme noktasında etkili olduğunu gösteren bulgusunu desteklemektedir.

PAYTEP-3M katılımcılarının çoğu katıldıkları programı sadece lisansüstü kademelerde, deneyimli psikolojik danışmanlara uygulanabilir olduğunu düşünmüşler, daha az sayıdaki bir kısmı ise programın lisans düzeyi dahil olmak üzere tüm akademik kademelerde ve aday, acemi ve deneyimli tüm psikolojik danışmanlara uygulanabilir olduğunu belirtmişlerdir. Yaratıcılık eğitiminin psikolojik danışmanların mesleki gelişiminde önemli bir etkisi olsa da, bunu teşvik edecek programlar hala az sayıdadır (Ruiz, 2022). Bu sebeple yaratıcılık programlarına akademik müfredatlarda çok az yer verilmektedir. Smith (2011) bu eksikliği fark ederek özellikle lisansüstü düzeyde akademik çevre ile yaratıcılık arasındaki boşluğun kapatılmasına dair bir çağrıda bulunmuştur. İkiz ve diğerleri (2015) eğitim bilimleri ve özellikle rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans ve lisansüstü öğrencilerine yönelik geliştirilecek yaratıcılık eğitim programlarının mesleki verimliliğe ve doyuma katkı sağlayacağını belirtmiştir. Üniversitelerin mevcut müfredatlarına yönelik yapılan araştırmada bazı üniversitelerin (Marmara Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Yeditepe Üniversitesi) müfredatlarında yaratıcı düşünme ve teknikleri ve yaratıcı drama gibi derslerin mevcut olduğu görülmüştür. Bu derslerin psikolojik danışma uygulamalarını kapsayacak şekilde deneyime dayalı olarak düzenlenmesinin ve daha fazla üniversitenin müfredatında yer almasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak yürütülen eylem araştırmasından elde edilen bulgular genel olarak, PAYTEP-3M'nin üç modaliteli yapısı aracılığıyla orta gelişim düzeyindeki psikoloji danışmanların bilişsel, duygusal, eylemsel yaratıcılıklarında ve dolaylı olarak psikolojik danışma öz-yeterlik algıları, psikolojik danışmada tıkanma deneyimleri ve günlük yaşamda yaratıcılık motivasyonlarında bilgi, farkındalık ve deneyim açısından beklenen değişimi yarattığına işaret etmektedir. Katılımcılar aynı zamanda PAYTEP-3M'nin yapısını ve araç gereçlerini yeterli ve etkili bulmuştur.

PAYTEP-3M'nin etkili bir eylem planı olmasında eylem araştırması deseninin sunduğu işbirlikçi yapının ve rol canlandırma tekniklerinin deneyimsel yönünün kayda değer bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Katılımcıların, PAYTEP-3M'nin etkili olmasında araç ve materyal kullanımı, grup dinamiğinin destekleyici olması, anı ve yaşantıların günlüklere kaydedilmesinin önemli bir role sahip olduğunu belirtmeleri de eylem planının etkililiği ile ilgili bir kanıt sunmaktadır. Bu etkide araştırmacının grup katılımcılarını birbirine ısındırması ve ana etkinliklere geçmeden önce katılımcıları hazırlamasının da önemli bir payının olduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

1) PAYTEP-3M'nin üç modalitesi, sadece psikolojik danışmanlara yönelik değil; diğer ruh sağlığı uzmanlarının (psikolog, psikiyatrist, vb.) tıkanmalarının giderilmesi ve yaratıcılıklarının keşfettirilip pekiştirilmesi yönünde yeniden düzenlenebilir ve uygulanabilir.

2) PAYTEP-3M sadece orta gelişim düzeyinde değil, gerekli değişikliklerin yapılmasıyla yeniden düzenlenerek başlangıç aşamasında olan (acemi) psikolojik danışmanlar için de kullanılabilir.

3) Orta gelişim düzeyine sahip psikolojik danışmanların süpervizörleri, hangi teorik yönelimle çalışırsa çalışsın, psikolojik danışman yaratıcılığını dikkate almalıdır.

4) Yaratıcılık aynı zamanda kişilikle ilgili bir olgu olduğundan, bundan sonraki çalışmalarda katılımcıların kişilik özelliklerinin dikkate alınması önerilmektedir.

5) Alandaki ilgili uzmanların henüz mevcut olmayan psikolojik danışman yaratıcılığı ölçeğini geliştirmesi önemli bir ihtiyaçtır.

6) Psikolojik Danışma ve Rehberlik eğitiminin verildiği lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki programlarda yaratıcılığı yaşantısal düzeyde teşvik eden derslere yer verilmesi önerilmektedir.

7) Literatürde yaratıcılığın ağırlıklı olarak sadece bilişsel boyutuyla ele alındığı dikkati çekmektedir. Bu araştırma yaratıcılığı, duygusal ve eylemsel modaliteleriyle de ele almasıyla öncü bir niteliğe sahip olup, ileride yapılacak çalışmalar ve uygulamalar için bir örnek teşkil etmektedir. Dolayısıyla ileride yaratıcılığı teşvik etmeye yönelik planlanacak programların çok modaliteli yaklaşımlara dayanması önerilmektedir.

8) Yaratıcılık, gündelik yaşamla iç içe bir olgudur. Psikolojik danışmanlar için yaratıcılık programı hazırlayacak ve uygulayacak uzmanların programın içeriğinde gündelik yaşamda da yaratıcılık motivasyonunu destekleyecek ödevler vermeleri önerilir.

9) Yaratıcılık kısa sürede teşvik edilebilecek bir olgu olmadığından uzmanlar, göreceli olarak uzun süreye yayılmış ve son oturumlarında hatırlatma çalışmalarının yapıldığı bir çerçeveyi dikkate almalıdırlar.

10) Psikolojik danışma alanında yaratıcılık olgusunu dikkate alan araştırmaların eylem

araştırması gibi işbirlikçi ve karma doğaya sahip desenler temelinde yapılandırılmasının, yaratıcılığın keşifsel doğasıyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bundan sonra yapılacak araştırmaların eylem araştırması deseninde yürütülmesi daha gerçekçi ve detaylı bulgulara ulaşmayı sağlayabilir.

11) Bu araştırma bir sınırlılık olarak sadece kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak araştırmaların erkek katılımcıların da dahil edilerek gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acarón, T. (2016). Traversing distance and proximity: The integration of psychodrama and dance movement therapy techniques in supervision. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 11*(1), 4-18.

Adediran, I. A. (2022). Emotional intelligence, self-efficacy and creativity as predictors of counselling competence among pre-service counsellors in universities in Oyo State, Nigeria. *Benin Journal of Educational Studies, 28*(1), 54-61.

Adıgüzel, Ö. (2019). *Eğitimde yaratıcı drama*. Yapı Kredi Yayınları.

Albert, R. S., & Runco, M. A. (1989). Independence and cognitive ability in gifted and exceptionally gifted boys. *Journal of Youth and Adolescence, 18*, 221-30.

Alexander, R. J. (2008). Culture, dialogue and learning: notes on an emerging pedagogy. N. Mercer, & S. Hodgkinson (Ed.), *Exploring talk in schools* (s. 91-114). Sage Publications.

Alpar, R. (2012). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenilirlik (*İkinci baskı). Detay Yayıncılık.

Amendt-Lyon, N. (2001). Art and creativity in Gestalt therapy. *Gestalt Review, 5*(4), 225-248.

American Art Therapy Association. (2017). *About art therapy*. American Art Therapy Association. https://arttherapy.org/about-art-therapy/

Anderson, H. (2003). Postmodern social construction therapies. G. Weeks, T. L. Sexton, & M. Robbins (Ed.), *Handbook of family therapy* (s. 125–146). Brunner-Routledge.

Anderson, H. (2006). The heart and spirit of collaborative therapy: The philosophical stance- "a way of being" in relationship and conversation. H. Anderson, & D. Gehart (Ed.), *Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference* (s. 43-59). Routledge.

Arnold-Baker, C., & Van Deurzen, E. (2007). Existential psychotherapy: Philosophy and practice. K. Jordan (Ed.), *The quick theory reference guide: A resource for expert and novice mental health professionals* (s. 47-62). Nova Science Publishers Inc.

Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research, 21*(2), 470-488.

Atik, Z. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonuna ilişkin değerlendirmeleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Averill, J. R. (1980) . A constructivist view of emotion. R. Plutchik, & H. Kellerman (Ed.), *Theories of emotion (emotion: theory, research, and experience, 1)*. Academic Press.

Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer-Verlag.

Averill, J. R. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and

correlates. *Journal of Personality*, *67*(2), 331-371.

Averill, J. R. (2005). Emotions as mediators and as products of creative activity. E. J. Kaufman, & J. Baer (Ed.), *Creativity across domains: Faces of the muse* (s. 243-262). Psychology Press.

Averill J. R. (2004). Emotional creativity and emotional creativity compared. *Psychological Inquiry*, *15*(3), 228–233.

Averill, J. R. (2009). Emotional creativity: Toward "spiritualizing the passions". S. J. López, & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 249-257). Oxford University Press.

Averill, R. J., & Thomas-Knowles, C. (1991). Emotional creativity. K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies of emotion* (s. 269–299). John Wiley & Sons, Inc.

Avşar, V., & Avşar, A. Ş. (2021). Ruh sağlığı çalışmalarında klinik anlamlılık. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 10*(1), 109-121.

Baldwin, S. A., & Imel, Z. E. (2013). Therapist effects: Findings and methods. M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (s. 258-297). John Wiley & Sons, Inc.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191.

Barlow, C. M. (2000). Guilford's structure of the intellect. *The Co-Creativity Institute*.

Bassok, M. (2003). Analogical transfer in problem solving. J. E. Davidson, & R. J. Sternberg (Ed.), *The psychology of problem solving* (s. 343-369). Cambridge University Press.

Başarı, Ş., & Ayhan, S. B. (2021). A compilation on the application dimension of creative drama and bibliotherapy method in education. *Revista Tempos e Espaços em Educação, 14*(33), 1-13.

Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). Litera Yayıncılık.

Bellosta-Batalla, M., del Carmen Blanco-Gandía, M., Rodríguez-Arias, M., Cebolla, A., Pérez-Blasco, J., & Moya-Albiol, L. (2020). Brief mindfulness session improves mood and increases salivary oxytocin in psychology students. *Stress and Health*, *36*(4), 469-477.

Benjamin, L. (1984). *Creativity and counseling*. Highlights: An ERIC/CAPS Fact Sheet.

Berg, B. L. (2001). *Qualitative research methods for the social sciences*. Allyn and Bacon.

Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (1994). Overview, trends, and future issues. A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (s. 821–830). John Wiley & Sons, Inc.

Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory and practice*. Springer.

Blatner, A., & Cukier, R. (2007). Moreno's basic concepts. C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Ed.), *Psychodrama: Advances in theory and practice* (s. 261-271). Routledge.

Bleidorn, W., & Hopwood, C. J. (2019). Stability and change in personality traits over the lifespan. D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Ed.), *Handbook of personality development* (s. 237–252). The Guilford Press.

Bohart, A. C. (1999). Intuition and creativity in psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, *12*(4), 287-311.

Bohart, A. C., & Tallman, K. (1999). *How clients make therapy work: The process of active self-healing.* American Psychological Association.

Bolton, G. (2011). *Write yourself: Creative writing and personal development*. Jessica Kingsley Publishers.

Brandt, A., & Eagleman, D. (2017). *The runaway species: How human creativity remakes the world*. Catapult.

Brazier, D. (1992). Phenomenological counselling and psychotherapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, *45*(4), 349-364.

Brockhus, S., Van der Kolk, T. E. C., Koeman, B., & Badke-Schaub, P. G. (2014). *The influence of creative self-efficacy on creative performance* [Conference presentation]. DS 77: Proceedings of the DESIGN 2014 13th International Design Conference, The Design Society, Zagreb, Croatia.

Bullough, R. V., & Pinnegar, S. (2004). Guidelines for quality in autobiographical forms of self-study. *Educational Researcher*, *30*(2), 13–21.

Burks, D. J., & Robbins, R. (2012). Psychologists' authenticity: Implications for work in professional and therapeutic settings. *Journal of Humanistic Psychology*, *52*(1), 75–104. https://doi.org/10.1177/0022167810381472

Buser, J. K., Buser, T. J., Gladding, S. T., & Wilkerson, J. (2011). The creative counselor: Using the SCAMPER model in counselor training. *Journal of Creativity in Mental Health*, *6*(4), 256-273.

Büyüköztürk, Ş. (2010*). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum* (12.baskı). Pegem Yayınları.

Cairns, D. (1976). *Conversations with Husserl and Fink*. Martinus Nijhoff.

Campbell, J., & Christopher, J. (2012). Teaching mindfulness to create effective counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, *34*(3), 213-226.

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (2. baskı). Pegem Yayınları.

Canel, A. N. (2015). A program based on the Guilford model that enhances creativity and creative psychological counseling. *Sanitas Magisterium*, *1*(2), 5-29.

Carpenter, J. S., & Hecker, L. L. (2002). *Effective clinical strategies for improving relationships*. PESI Healthcare.

Carson, D. K., Becker, K. W., Vance, K. E., & Forth, N. L. (2003). The role of creativity in marriage and family therapy practice: A national online study. *Contemporary Family Therapy*, *25*(1), 89-109.

Cashwell, T. H., & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, *20*(1), 39–47. doi:10.1300/J001v20n0103

Casson, J. (2004). *Drama, psychotherapy and psychosis*. Routledge.

Chaiklin, S. (2015). We dance from the moment our feet touch the earth. S. Chaiklin, & H. Wengrower (Ed.), *The art and science of dance/movement therapy* (s. 3-11). Routledge.

Chávez-Eakle, R. A., Eakle, A. J., & Cruz-Fuentes, C. (2012). The multiple relations between creativity and personality. *Creativity Research Journal*, *24*(1), 76-82.

Chen, K., & Ling, T. (2010). Creativity-provoking design education based on Jungian Psychoanalysis Theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *2*(2), 4555-4560.

Cohen, G. (2001). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life.* Harper.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Cooper, M., & Bohart, A. C. (2013). Experiential and phenomenological foundations. M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & A. C. Bohart (Ed.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (s. 102–117). Palgrave Macmillan/Springer Nature.

Corazza, G. E. (2016). Potential originality and effectiveness: The dynamic definition of creativity. *Creativity Research Journal*, *28*, 258–267. doi:10.1080/10400419.2016.1195627

Cordle, J., Van Puymbroeck, M., Hawkins, B. ve Baldwin, E. (2016). The effects of utilizing high element ropes courses as a treatment intervention on self-efficacy. *Therapeutic Recreation Journal*, *1*, 75-92.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole, Cengage Learning.

Corstorphine, E. (2006). Cognitive–emotional–behavioural therapy for the eating disorders: Working with beliefs about emotions. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, *14*(6), 448-461.

Creswell, J. W. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri*. (Çev. M. Bütün ve S. B. Demir). Siyasal Kitabevi.

Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.

Crisp, S. (1998). International models of best practice in wilderness and adventure therapy. C. Itin (Ed.), *Exploring the boundaries of adventure therapy: International perspectives* (Conference presentation). Proceedings of the 1st International Adventure Therapy Conference. Boulder, CO: Association for Experiential Education, Perth, Australia.

Cropley, A. J. (2020). Definitions. M. A. Runco, & S. R. Pritzker (Ed.), *Encyclopedia of creativity* (s. 315-322). Academic Press.

Cropley, D., & Cropley, A. (2012). A psychological taxonomy of organizational innovation: Resolving the paradoxes. *Creativity Research Journal*, *24*(1), 29-40.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper.

Csikszentmihalyi, M., & Sawyer, K. (2014). Creative insight: The social dimension of a solitary moment. M. Csikszentmihalyi (Ed.), *The systems model of creativity: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (s. 73-98). Springer.

Çelikkol, H., & Özünlü, M. (2013). Mesleki ve teknik eğitimde öğrenci uygulama becerilerinin artırılması: Leonardo Da Vinci projeleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *38*, 39-50.

Çıplak, E., & Atıcı, M. (2016). Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *6*(45), 115-127.

Çiçek, İ., & Tanhan, A. (2020). Terapide paradoksal müdahaleler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *36*, 383-411.

Dacey, J. S., & Madaus, G. F. (1969). Creativity: Definitions, explanations and facilitation. *The Irish Journal of Education/Iris Eireannach an Oideachais*, *3*(1), 55-69.

Daker, R. J., Cortes, R. A., Lyons, I. M., & Green, A. E. (2020). Creativity anxiety: Evidence for anxiety that is specific to creative thinking, from STEM to the arts. *Journal of Experimental Psychology: General*, *149*(1), 42.

Dayton, T. (2005). *The living stage: A step by step guide to psychodrama, sociomety and experiential group therapy.* HCI Books.

Demir, Ö. O. (2021). *Seçim teorisi temelli uygulamalarla psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluşlarının geliştirilmesi: Bir eylem araştırması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Demirel, Ö. (1995). *Genel öğretim yöntemleri*. Usem Yayınları.

Denis'A, T., & Morris, M. H. (2017). *Creative counselor self-care*. VISTAS Online.

Denzin, N. K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Aldine Publishing Company.

DeWalt, K. M., & DeWalt, B. R. (2010). *Participant observation: A guide for fieldworkers*. AltaMira Press.

Dewey, J. (1997). *Experience and education*. Touchstone.

Dinç, M. (2012). Aaron Temkin Beck: Eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *1*(1), 70-76.

Duffey, T., Haberstroh, S., & Trepal, H. (2016). Creative approaches in counseling and psychotherapy. D. Capuzzi & M. D. Stauffer (Ed.), *ACA counselling and psychotherapy: Theories and interventions* (s. 445–464). Amer Counseling Assn.

Eagleton, T. (2011). *Edebiyat kuramı: Giriş.* (Çev. T. Birkan). Ayrıntı Yayınları.

Eberle, R. (1971). *SCAMPER games for imagination development.* DOK Publications.

Efron, S. E., & Ravid, R. (2019). *Action research in education: A practical guide*. Guilford.

Ekşi, H., & Sevim, E. (2022). *Nitel desenler: Eylem araştırması*. EDAM.

Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Publishers.

Erskine, R. G. (2018). *Relational patterns, therapeutic presence: Concepts and practice of integrative psychotherapy*. Routledge.

Eubanks-Carter, C., Muran, J. C., & Safran, J. D. (2010). Alliance ruptures and resolution. J. C. Muran, & J. P. Barber (Ed.), *The therapeutic alliance: An evidence-based guide to practice* (s. 74–94). The Guilford Press.

Evans, K., & Gilbert, M. (2005). *An introduction to integrative psychotherapy*. Bloomsbury Publishing.

Farr, R., & Tone, B. (1994). *Portfolio and performance assessment: Helping students evaluate their progress as readers and writers*. Harcourt Brace.

Feist, G. J. (2010). The function of personality in creativity: The nature and nurture of the creative personality. J. C. Kaufman, & R. J. Sternberg (Ed.), *The Cambridge handbook of creativity* (s. 113–130). Cambridge University Press.

Fer, S. (2000). Modüler program yaklaşımı ve bir öneri. *Milli Eğitim Dergisi*, *147*, 21-37.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th edition). Sage.

Finke, R. A., Ward, T. B., & Smith, S. M. (1992). *Creative cognition. Theory, research, and applications*. MIT Press.

Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. John Wiley & Sons, Inc.

Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (1993). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.

Frank, J. L. (1997). *Multidimensional aspects of the counseling process: Contributions to models of the counseling process from chaos theory, creativity, and Gestalt Therapy* (Unpublished doctoral dissertation). University of Connecticut.

Fréchette, G. (2019). The origins of phenomenology in Austro-German philosophy: Brentano, Husserl. *A Companion to Nineteenth-Century Philosophy*, 418-453.

Freud, S. (1983). Creative writers and daydreaming. E. Kurzweil, ve W. Phillips (Ed.), *Literature and psychoanalysis* (s. 19-28). Columbia University Press.

Fritsch, M. B. (2009). *Beyond psychological enframing through hermeneutics, creativity, and therapeutic praxis* (Unpublished doctoral dissertation). Saybrook University.

Furman, R., Pepi-Downey, E., Jackson, R., & Bender, K. (2002). Poetry therapy as a tool for strengths-based practice. *Advances in Social Work*, *3*(Fall), 146–157.

Gale, J. (2002). Five (plus or minus 2) guiding principles of improvisational performance relevant to the practice, research and teaching of therapy. *Journal of Clinical Activities, Assignments, & Handouts in Psychotherapy Practice*, *2*(2), 77-88.

Giacomucci, S. (2020). Addiction, traumatic loss, and guilt: A case study resolving grief through psychodrama and sociometric connections. *The Arts in Psychotherapy*, *67*, 101627. https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101627.

Giacomucci, S. (2021). *Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers*. Springer Nature Singapore Pte Ltd..

Gladding, S. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling.* American Counseling Association.

Gladding, S. T. (2008). The impact of creativity in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, *3*(2), 97-104.

Gladding, S. T. (2011a). Using creativity and the creative arts in counseling: An international approach. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(35), 1-7.

Gladding, S. T. (2011b). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons, Inc.

Gladding, S. T., & Binkley, M. A. (2008). Advancing groups: Practical ways leaders can work through some problematic situations (ACAPCD-11). *American Counselling Association*.

Glaser, B. G. (1965). The constant comparative method of qualitative analysis. *Social Problems*, *12*(4), 436-445.

Goldfried, M. R. (1995). *From cognitive-behavior therapy to psychotherapy integration: An evolving view.* Springer.

Good, T. L., & Brophy, J. E. (2007). *Looking in classrooms*. Longman.

Green, A. E., Beaty, R. E., Kenett, Y. N., & Kaufman, J. C. (2023). The process definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 1-29. doi: 10.1080/10400419.2023.2254573

Greenson, R. R. (2018). *The technique and practice of psychoanalysis: Volume I*. Routledge.

Greenwald, M., & Young, J. (1998). Schema-focused therapy: An integrative approach to psychotherapy supervision. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *12*(2), 109.

Griffith, B. A., & Frieden, G. (2000). Facilitating reflective thinking in counselor education. *Counselor Education and Supervision*, *40*(2), 82-93.

Grundy, S. (1982). Three modes of action research. *Curriculum Perspectives*, *2*(3), 23-34.

Grundy, S. (1987). *Curriculum: Product or praxis?*. Routledge.

Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, *5*, 444–454.

Guilford, J. P. (1966). Measurement and creativity, *Theory into Practice*, *5* (4), 186-202.

Guilford, J. P. (1967a). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill.

Guilford, J. P. (1967b). Creativity: Yesterday, today and tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*, *1*(1), 3-14.

Guillemin, M., & Gillam, L. (2004). Ethics, reflexivity, and "ethically important moments" in research. *Qualitative Inquiry*, *10*(2), 261-280.

Güler, D. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının öz-bakım davranışlarını geliştirmek amacıyla Psikolojik danışmanlarda öz-bakım dersinin tasarlanması ve uygulanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.

Hackathorn, J., Solomon, E. D., Blankmeyer, K. L., Tennial, R. E., & Garczynski, A. M. (2011). Learning by doing: An empirical study of active teaching techniques. *Journal of Effective Teaching*, *11*(2), 40-54.

Hammer, M., & Hammer, B. (2015). The enhancement of spontaneity and creativity. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry* *3*(5), 11–12. doi: 10.15406/jpcpy.2015.03.00168

Haynes, R., Corey, G., & Moulton, P. (2003). Corey, G. (Ed.), *Models of supervision*. *Clinical supervision in the helping professions: a practical guide.* Brooks, Cole-Thomson Learning.

Hecker, L. L., & Kottler, J. A. (2002). Growing creative therapists: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Activities, Assignments & Handouts in Psychotherapy Practice*, *2*(2), 1-3.

Hedges, D. (2013). *Poetry, therapy and emotional life*. Radcliffe Publishing.

Hendricks, C. (2006). *Improving schools through action research*. Pearson Education.

Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2021). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 114523.

Heppner, P. P., Fitzgerald, K., & Jones, C. A. (1989). Examining counselors' creative processes in counseling. J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Ed.). *Handbook of creativity* (s. 271-280). Springer.

Hiillmiin, R. J. (1964). The concept of creativity in Dewey's educational philosophy. *Educational Theory*, *14*(4), 270-285.

Hogan, R. A. (1964). Issues and approaches in supervision. *Psychotherapy, Theory, Research, and Practice*, *7*, 139-141.

Holloway, E. L., & Wolleat, P. L. (1980). Relationship of counselor conceptual level to clinical hypothesis formation. *Journal of Counseling Psychology*, *27*(6), 539.

Holm-Hadulla, R. M. (2020). Creativity and positive psychology in psychotherapy. *International Review of Psychiatry*, *32*(7-8), 616-624.

Holm-Hadulla, R. M., & Hofmann, F. (2012). Counselling, psychotherapy and creativity. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, *3*(2), 130-136.

Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F. H., & Sperth, M. (2011). An integrative model of counseling. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, *2*(1), 3-24.

Howie, P. C. (2012). Philosophy of life: JL Moreno's revolutionary philosophical underpinnings of psychodrama and group psychotherapy. *Group*, *36*(2), 135-146.

Howie, P. C., & Bagnall, R. (2015). The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama. *The Arts in Psychotherapy*, *44*, 35-44.

Huang, S. Y., Ko, P. J., Lin, H. H., Dai, R. H., & Chen, H. C. (2021). Creative thinking counseling teaching program can improve the creativity, creative tendency, and self-concept of grade 7 students: a quasi-experimental study. *The Journal of Creative Behavior*, *55*(3), 819-838.

Husserl, E. (2010). *Fenomenoloji üzerine beş ders.* (Çev. H. Tepe). BilgeSu Yayıncılık.

Ikonomopoulos, J., Vela, J. C., Smith, W. D., & Dell'Aquila, J. (2016). Examining the practicum experience to increase counseling students' self-efficacy. *The Professional Counselor*, *6*(2), 161.

Ishiyama, F. I. (1988). A model of visual case processing using metaphors and drawings. *Counselor Education and Supervision, 28*(2), 153–161. doi:10.1002/j.1556-6978.1988.tb01781.x

İkiz, F. E., Yörük, C., Asıcı, E., Tanrıkulu, M., Ceylan, İ., & Öztürk, B. (2015). Yaratıcılık, girişimcilik ve psikolojik danışma. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(11), 37-63.

Jacobs, E. E., & Schimmel, C. J. (2013). *Impact therapy: The courage to counsel*. Impact

Therapy Associates.

Johnson, A. P. (2012). *A short guide to action research*. Pearson.

Johnson, A. P. (2015). *Eylem araştırması el kitabı.* (Çev. Y. Uzuner, ve M. Ö. Anay). Anı.

Johnston, T. M. (2010). *Creativity in counseling: Breathe Life into your work an experiential workshop for the novice counselor* (Unpublished master thesis). James Madison University.

Jung, C. G. (1936). Psychological factors in human behavior. H. Read, M. Fordham, G. Adler, & William Mcguire (Ed.), *The collected works of C.G. Jung, Vol 8*. Princeton University Press.

Jung, C. G. (1985). *The practice of psychotherapy. Vol. 16, Bollingen Series XX*. Princeton University Press.

Jung, C. G. (2014). *The archetypes and the collective unconscious*. Routledge.

Junge, M. B. (2015). History of art therapy. D. E. Gussak, & M. L. Rosal (Ed.), *The Wiley handbook of art therapy* (s. 7-16). John Wiley & Sons, Inc.

Kaf, Ö. (2000). The effect of creative drama method on gaining some social skills in life studies lesson. *ÇÜ Journal of the Institute of Social Sciences*, *6*(6), 173-184.

Kaner, S. (1990). Psikodrama -kuram teknik ve araçlar. Ankara *Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Fakülte Dergisi*, *23*(2), 457.

Kara, H., & Özcan, G. (2019). A new approach to dreams in psychotherapy: Phenomenological dream-self model. *Sleep and Hypnosis*, *21*(3), 242-253.

Karagöz, Y. (2019). *KSPSS-AMOS-META uygulamalı istatistiksel analizler* (Güncellenmiş 2. basım). Nobel Yayıncılık.

Karp, M. (1998). Introduction to psychodrama. M. Karp, P. Holmes, K. B. Tauvon (Ed.), *The handbook of psychodram*a (s. 3-15). Routledge.

Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The four c model of creativity. *Review of General Psychology*, *13*(1), 1-12.

Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (Ed.). (2006). *The international handbook of creativity*. Cambridge University Press.

Kaufman, J. C. (2016). *Creativity 101*. Springer Publishing Company.

Keeney, B. (2010). *The creative therapist: The art of awakening a session*. Routledge.

Kilmen, S. (2015). *Eğitim araştırmacıları için SPSS: Uygulamalı istatistik*. Edge Akademi Yayıncılık.

Kinai, T. K. (2013). Kenyan student-teacher counsellors' creativity and ıts relationship with their gender, age, and teaching experience. *Online Submission*, *3*(5), 296-304.

Kindler, A. (2010). Spontaneity and improvisation in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, *30*(3), 222-234.

Kipper, D. A., Green, D. J., & Prorak, A. (2010). The relationship among spontaneity, impulsivity and creativity. *Journal of Creativity in Mental Health*, *5*(1), 39-53.

Kiran, S. (2020). Contextualizing Gestalt contributions towards creativity research in the inter-war period. *International Journal of Humanities and Social Science*, *7*(6), 62-64. doi:10.14445/23942703/IJHSS-V7I6P1111

Kole, D. M. (1967). The spectrogram in psychodrama. *Group Psychotherapy*, *20*(1-2), 53-61.

Koshy, V. (2005). *Action research for improving practice: A practical guide*. Sage Publications.

Kottler, J. A. (2017). *Terapist olmak üzerine.* (Çev. E. O. Gezmiş). Pegasus Yayınları.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2019). *Usta terapist olmak üzerine.* (Çev. Ö. S. Ayas). Sola Yayınları.

Kottler, J. A., & Hecker, L. L. (2002). Creativity in therapy: Being struck by lightning and guided by thunderstorms. *Journal of Clinical Activities, Assignments & Handouts in Psychotherapy Practice*, *2*(2), 5-21.

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.

Lahad, M. (2000). *Creative supervision: The use of expressive arts methods in supervision and self-supervision*. Jessica Kingsley Publishers.

Lahad, M., & Ayalon, O. (1997). BASIC Ph: The story of coping resources. *Community Stress Prevention, 1*, 117-143.

Laing, R. D. (2020). *Benlik ve ötekiler.* (Çev. B. Konuk). Albaraka Yayınları.

Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist, 26*(2), 219-273.

Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, *26*, 179–218. doi:10.1177/0011000098262001

Lawrence, C. (2012). *Jumping off the couch: Infusing creativity into counselor*

education (Unpublished doctoral dissertation). College of William & Mary.

Lawrence, C., Foster, V. A., & Tieso, C. L. (2015). Creating creative clinicians: Incorporating creativity into counselor education. *Journal of Creativity in Mental Health*, *10*(2), 166-180.

Lazarus, A. A. (1973). Multimodal behavioral therapy: Treating the “basic id”. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 156*(6), 404-411. https://doi.org/10.1097/00005053-197306000-00005

Lazarus, A. A. (2005). Multimodal therapy. J. C. Norcross, & M. R. Goldfried (Ed.), *Handbook of psychotherapy integration* (s. 105-20). Oxford University Press.

Leach, J., Sherbersky, H., Strevett-Smith, A., Ioannidou, E., Butté, C., Hoo, F., & McHugh, D. (2013). *Creative supervision across modalities: Theory and applications for therapists, counsellors and other helping professionals*. Jessica Kingsley Publishers.

Lent, R. W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003) Development and validation of the Counsellor Activity Self-Efficacy Scales. *Journal of Counselling Psychology, 50*(1), 97-108.

Levy, F. J. (1988). *Dance/movement therapy. A healing art*. AAHPERD Publications.

Lewis, M., & Staehler, T. (2019). *Fenomenoloji.* (Çev. O. B. Kaplan). Fol Kitap.

Liu, W. M., & Pope-Davis, D. B. (2004). The working alliance, therapy ruptures and impasses, and counseling competence: Implications for counselor training and education. R. T. Carter (Ed.), *Racial-cultural psychology and counseling* (s. 148-167). John Wiley & Sons, Inc.

Logren, A., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. (2019). Peer responses to self-disclosures in group counseling. *Text & Talk*, *39*(5), 613-647.

Lubart, T. I. (2001). Models of the creative process: Past, present and future. *Creativity Research Journal*, *13*(3-4), 295-308.

Malikiosi-Loizos, M. (1997). Creative thinking: A cognitive process in counseling. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, *4*(2), 129-136.

Martindale, C. (1989). Personality, situation, and creativity. J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Ed.), *Handbook of creativity* (s. 211-232). Springer.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz). Kuraldışı.

Maslow, A. H. (1959). Creativity in self-actualizating people. H. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation* (s. 83-95). Harper & Row.

May, R. (2010). *Yaratma cesareti.* (Çev. A. Oysal). Metis.

Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice*. Routledge.

McCulliss, D. (2011). Poetry therapy. L. L'abate, & L. G. Sweeney (Ed.), *Research on writing: Approaches in mental health* (s. 93-114). Brill.

McKernan, J. (1991). *Curriculum action research: A handbook of methods and resources for the reflective practitioner*. Kogan Page Limited.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *All you need to know about action research*. Sage Publications.

Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., & Stewart,

A. L. (2011). Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, And Humanities in Medicine*, *6*(1), 1-12.

Merrick, B. T. (2006). Role-play and counselor education: Bridging the practice-theory gap in prepracticum clinical training. *Graduate Research Papers*, *1192*.

Mertler, C. A. (2019). *Action research: Improving schools and empowering educators*. Sage Publications.

Michalko, M. (1998). Thinking like a genius: Eight strategies used by the supercreative, from Aristotle and Leonardo to Einstein and Edison. *The Futurist*, *32*(4), 21-25.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.

Miller, M. V. (1989). Introduction to Gestalt Therapy Verbatim. *Gestalt Journal*, *12*(1), 5–24.

Moreno, J. F. (2008). *The essential Moreno writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. Springer.

Moreno, J. L. (1941). The philosophy of the moment and the spontaneity theatre. *Sociometry*, *4*(2), 205-226.

Moreno, J. L. (1955). Theory of spontaneity-creativity. *Sociometry*, *18*(4), 105-118.

Moreno, J. L. (1971). *Words of the Father*. Beacon House.

Moreno, J. L., & Moreno, F. B. (1944). Spontaneity theory in its relation to problems of interpretation and measurement. *Sociometry*, *7*(4), 339-355.

Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (1955). The process of spontaneity and creativity. *Group Psychotherapy*, *8*, 103-114.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?*. Beacon House.

Moreno, J. L. (1965). Therapeutic vehicles and the concept of surplus reality. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, *18*(4), 211-216.

Morgan, C., & Averill, J. R. (2013). True feelings, the self, and authenticity: A psychosocial perspective. M. Greco, & P. Stenner (Ed.), *Emotions* (s. 158-165). Routledge.

Moss, K., & Crowley, M. (2011). Effective learning in science: The use of personal response systems with a wide range of audiences. *Computers in Education*, *56*, 36–43. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.03.021.

Mullen, P. R., Uwamahoro, O., Blount, A. J., & Lambie, G. W. (2015). Development of counseling students' self-efficacy during preparation and training. *The Professional Counselor*, *5*(1), 175-184.

Mumford, M. D., & Gustafson, S. B. (1988). Creativity syndrome: integration, application, and innovation. *Psychological Bulletin, 103*, 27-43.

Muran, J. C. (2019). Confessions of a New York rupture researcher: An insider's guide and

critique. *Psychotherapy Research, 29*(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1413261

Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson Education Limited.

Newsome, S., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record, 108*(9), 1881-1900.

Nolte, J. (2018). Psychodrama and creativity in education. S. Burgoyne (Ed.), *Creativity in theatre* (s. 191-209). Springer.

Norcross, J. C. (2005). *Primer on psychotherapy integration*. J.C. Norcross, & M. R. Goldfried (Ed.), Handbook of psychotherapy integration (s. 3-23). Oxford University Press.

Norton, L. S. (2009). *Action research in teaching & learning: A practical guide conducting pedagogical research in universities.* Routledge.

Oğuzhanoğlu Kalkan, N. (2016). *Psikodrama terimleri sözlüğü*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Oosthuizen, M. J. H. (2002). Action research. K. Williamson (Ed.), *Research methods for students, academics and professionals: Information management and systems* (s. 159-177). Chandos Publishing.

Owen, I. R. (2006). *Psychotherapy and phenomenology: on Freud, Husserl and Heidegger*. iUniverse.

Owen, J., & Hilsenroth, M. J. (2014). Treatment adherence: the importance of therapist flexibility in relation to therapy outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, *61*(2), 280.

Özcan, G. (2019). Psychodrama and spirituality: A practice-friendly review. *Spiritual Psychology and Counseling*, *4*(1), 39-55.

Özcan, G. (2021). Asaf Halet poetikasına fenomenolojik bir bakış – Zaman, sonsuzluk ve sevgi. *Dinlenen Ben Rüya ve Terapi Dergisi*, *8*, 53-58.

Özcan, G., & Ümmet, D. (2023). A phenomenological research on creativity in the psychological counseling process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *13*(68), 48-60.

Özcan, G., Arıkan, H., & Kara, H. (2020). A self-based phenomenological approach to Gilgamesh's dreams. *International Journal of Dream Research*, *13*(2), 252-258.

Pamukçu, B. (2011). *The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees* (Unpublished master thesis). Middle East Technical University.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods.* Sage Publications.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in*

the human personality. Dell.

Popper, K. R. (2015). *Bilimsel araştırmanın mantığı*. (Çev. İ. Aka ve İ. Turan). Yapı Kredi Yayınları.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi sistemleri: Teoriler ötesi bir çözümleme*. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Propper, H. (2024, 11 Şubat). *Practical sociometry – Directing spectrograms and locograms* https://dramario.net/wp-content/uploads/2018/01/Spectro-gramand-Locogram-Eng.pdf

Psikoterapi Enstitüsü. (2024). *İlerlemeyen terapiler: Terapide tıkanma sempozyumu*. https://www.psikoterapi.com/u-02-12-01-00-000/

Richards, R. (2007). Everyday creativity: Our hidden potential. R. Richards (Ed.), *Everyday creativity and new views of human nature: Psychological, social, and spiritual perspectives* (s. 25–53). American Psychological Association.

Richards, R. (2018). *Everyday creativity and the healthy mind: Dynamic new paths for self and society*. Palgrave Macmillan.

Rilke, R. M. (2020). *Duino ağıtları.* (Çev. C. Alkor). Norgunk.

Rivera, E. T., Wilbur, M., Frank-Saraceni, J., Roberts-Wilbur, J., Phan, L. T., & Garrett, M. T. (2005). Group chaos theory: A metaphor and model for group work. *The Journal for Specialists in Group Work*, *30*(2), 111-134.

Roberts, J. A. (2014). *Creativity in the therapeutic space: The impact of therapist creativity on psychotherapy integration and non-traditional technique use*. Adelphi University, New York.

Rogers, C. R. (2021). *Kişi olmaya dair.* (Çev. A. Babacan). Okuyan Us Yayınları.

Rosen, D. (2016). Accessing creativity: Jungian night sea journeys, wandering minds, and chaos. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, *20*(1), 117-139.

Rothenberg, A. (2014). *The creative process of psychotherapy*. International Psychotherapy Institute E-Books.

Ruiz Rodríguez, J., Bados López, A., Fusté Escolano, A., García Grau, E., Saldaña García, C., Balaguer Fort, G., & Arcos Pros, M. D. M. (2018). Peer counselling versus role-playing: Two training methods of therapeutic skills in clinical psychology. *Psicothema*, *8*(30), 21-26.

Ruiz, M. (2022). *Interventions to foster creativity in training programs for future counselors: A systematic review* (Unpublished master thesis). University of Twente.

Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, *55*, 657-687. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141502

Runco, M. A. (2014). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice.*

Academic Press.

Runco, M. A. (2023). *Creativity: Research, development, and practice*. Academic Press.

Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, *24*(1), 92-96.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization.* W.W. Norton & Company, Inc.

Sadler-Smith, E. (2015). Wallas' four-stage model of the creative process: More than meets the eye?. *Creativity Research Journal*, *27*(4), 342-352.

Safran, J. D., & Kraus, J. (2014). Alliance ruptures, impasses, and enactments: A relational perspective. *Psychotherapy*, *51*(3), 381.

Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.

Sawyer, R. K. (2006). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford University Press.

Scategni, W. (2005). *Psychodrama, group processes and dreams: Archetypal images of individuation*. Routledge.

Schoonover, T. (2022). Creative supervision intervention impact on school counselors-in-training self-efficacy: A single-case research design. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, *15*(2), 9.

Schuck, C. (2011). *Inspiring creative supervision*. Jessica Kingsley Publishers.

Scott, G., Leritz, L. E., & Mumford, M. D. (2004). The effectiveness of creativity training: A quantitative review. *Creativity Research Journal*, *16*(4), 361–388. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1604_1

Serlin, I. A. (2010). Dance/movement therapy. I. B. Weiner, & W. E. Craighead (Ed.), *The Corsini encyclopedia of psychology*, *volume 2* (s. 459-460). John Wiley & Sons, Inc.

Sharpe, T. (2022). *Creative counselling*. Jessica Kingsley Publishers.

Shepard, D. S. (2002). Using screenwriting techniques to create realistic and ethical role plays. *Counselor Education and Supervision*, *42*(2), 145-158.

Silvia, P. J., Beaty, R. E., Nusbaum, E. C., Eddington, K. M., Levin-Aspenson, H., & Kwapil, T. R. (2014). Everyday creativity in daily life: An experience-sampling study of "little c" creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *8*(2), 183.

Simonton, D. K. (2001). The psychology of creativity: historical perspective. *Green College*

Lecture Series on The nature of creativity: History biology, and socio-cultural dimensions. University of British Columbia.

Sio, U. N., & Ormerod, T. C. (2011). Does incubation enhance problem-solving. *Psychological Bulletin*, *135*, 94-110.

Sisk, D. A. (2021). JP Guilford: a pioneer of modern creativity research. F. Reisman (Ed.), *Celebrating giants and trailblazers: A-Z of Who's Who in creativity research and related fields* (s. 171-185). KIE Publications.

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development*, *30*, 45–58.

Smith W., Lewis M., Jarzabkowski P., & Langley A. (2017). *Oxford handbook of organizational paradox*. Oxford University Press.

Smith, A. L. (2009). Role play in counselor education and supervision: Innovative ideas, gaps, and future directions. *Journal of Creativity in Mental Health*, *4*(2), 124-138.

Smith, A. L. (2011). Teaching a course on creativity in counseling: Ideas for counselor educators. *Journal of Creativity in Mental Health*, *6*(2), 149-165.

Soyer, M., Yalın, H. S., & Kömürcü H. Ş. (2018). *Psikolojik danışmanlık sürecinde ve danışman eğitiminde yaratıcılık: Modeller ve teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Stahl, N. A., & King, J. R. (2020). Expanding approaches for research: Understanding and using trustworthiness in qualitative research. *Journal of Developmental Education*, *44*(1), 26-28.

Stebnicki, M. A. (2007). Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, *10*(4), 317-338.

Sternberg, R. J. (2006). The nature of creativity. *Creativity Research Journal, 18*(1), 87–98.

Sternberg, R. J., & Davidson, J. E. (Ed.). (1995). *The nature of insight.* The MIT Press.

Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1994). An investment perspective on creative insight. J. E. Davidson, & R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of insight* (s. 535-558). The MIT Press.

Sternberg, R. J., & O'Hara, L. A. (2000). Intelligence and creativity. R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (s. 611–630). Cambridge University Press.

Stoltenberg, C. (1981). Approaching supervision from a developmental perspective: The counselor complexity model. *Journal of Counseling Psychology*, *28*(1), 59.

Stringer, E. T. (2004). *Action research in education*. Pearson Prentice Hall.

Stuckey, H. L. (2013). Three types of interviews: Qualitative research methods in social health. *Journal of Social Health and Diabetes*, *1*(2), 56-59.

Subhi, M. R. I., & Habibi, B. Y. (2022). Development of creativity and ınnovation in guidance and counseling: A sufistic approach. *Pamomong: Journal of Islamic*

Educational Counseling, 3(2), 53-63.

Sutherland, M. (2015). *Counselling ruptures: Crisis or opportunity?*. Willow Tree Counselling. https://willowtreecounselling.ca/articles/counselling-ruptures-crisis-or opportunity/

Tarragona, M. (2008). Postmodern/poststructuralist therapies. J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (s. 167-205). John Wiley & Sons, Inc.

Taylor, S. (1998). The warm-up. M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tauvon (Ed.), *The handbook of psychodrama* (s. 47-67). Routledge.

Thériault, A., Gazzola, N., & Richardson, B. (2009). Feelings of incompetence in novice therapists: Consequences, coping, and correctives. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, *43*(2).

Thomas, C. E. (1989). *Emotional creativity: A social constructivist perspective* (Unpublished master thesis). University of Massachusetts Amherst.

Thomas, D. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, *27*(2), 237–246.

Thomas, D. A., & Morris, M. H. (2017). Creative psychological counselor self-care. *VISTAS Online, Article 17*, 1-11.

Tomal, D. R. (2010). *Action research for educators*. Rowman & Littlefield.

Torrance, E. P. (1965). *Rewarding creative behavior*. Prentice-Hall.

Torrance, E. P. (1966). *Torrance tests of creative thinking: Norms-technical manual*. Personnel Press.

Torrance, E. P. (1988). The nature of creativity as manifest in its testing. R. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity: Contemporary psychological perspectives* (s. 125-147). Cambridge University Press.

Trnka, R. (2023). Emotional creativity: Emotional experience as creative product. Z. Ivcevic, J. D. Hoffmann, & J. C. Kaufman (Ed.), *The Cambridge handbook of creativity and emotions* (s. 321-339). Cambridge University Press.

Tümlü, G. Ü. (2019). *Bireyle psikolojik danışma uygulaması süpervizyonunda ayrıştırıcı süpervizyon modeline dayalı grup süpervizyonu sürecinin yapılandırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.

Türkkan, B. T., Yolcu, E., & Karataş, T. (2019). Türkiye'de eğitim bilimleri alanında eylem araştırması içeren doktora tezlerinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(28), 501-524.

Urbani, S., Smith, M. R., Maddux, C. D., Smaby, M. H., Torres-Rivera, E., & Crews, J. (2002). Skills-based training and counseling self-efficacy. *Counselor Education and*

Supervision, *42*(2), 92-106.

Van Ments M. (1999). *The effective use of role play: Practical techniques for improving learning.* Koagan.

Vernon, A. (2013). Creative approaches to counseling. D. Capuzzi, D. R. Gross (Ed.). *Introduction to the counseling profession* (s. 276-310). Routledge.

Walia, C. (2019). A dynamic definition of creativity. *Creativity Research Journal*, *31*(3), 237-247.

Wallas, G. (2024, 14 Mayıs). *The art of thought*. https://nla.gov.au/nla.obj-502468959/view?partId=nla.obj-502484027#page/n114/mode/1up

Wantz, D. W., & Morran, D. K. (1994). Teaching counselor trainees a divergent versus a convergent hypothesis-formation strategy. *Journal of Counseling & Development*, *73*(1), 69-73.

Ward, C. C., & House, R. M. (1998). Counseling supervision: A reflective model. *Counselor Education and Supervision*, *38*(1), 23-33.

Weiner, M. (1982). *The psychotherapeutic impasse*. Free Press

Weisberg, R. W. (2015). On the usefulness of "value" in the definition of creativity. *Creativity Research Journal*, *27*(2), 111-124.

Wells, P. C., & Dickens, K. N. (2020). Creativity in counselor education: More than case studies. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *42*(2), 191-199.

Werbart, A., Gråke, E., & Klingborg, F. (2022). Deadlock in psychotherapy: A phenomenological study of eight psychodynamic therapists' experiences. *Counselling Psychology Quarterly*, *35*(4), 744-762.

Westerhof, L. L. (2018). Spontaneity and creativity in collaborative therapy towards more preferred therapeutic outcomes. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, *7*(2), 1-4. doi: 10.4172/2324-9005.1000180

Whitelock, D., Faulkner, D., & Miell, D. (2008). Promoting creativity in PhD supervision: Tensions and dilemmas. *Thinking Skills and Creativity*, *3*(2), 143-153.

Wilkins, P. (1995). A creative therapies model for group supervision of counselors. *British Journal of Guidance and Counselling, 23,* 245-257. doi: 10.1080/03069889508253009

Wilkins, P. (1999). *Psychodrama*. Sage Publications.

Williams, A. (1991). *Forbidden agendas: Strategic action in groups*. Routledge.

Wilson, R. C., Guilford, J. P., & Christensen, P. R. (1953). The measurement of individual differences in originality. *Psychological Bulletin*, *50*(5), 362.

Wolfradt, U., & Pretz, J. E. (2001). Individual differences in creativity: Personality, story writing, and hobbies. *European Journal of Personality*, *15*(4), 297-310.

Wosket, V., & Page, S. (2001). The cyclical model of supervision. M. Carroll, & M. Tholstrup (Ed.), *Integrative approaches to supervision* (s. 13-31). Jessica Kingsley Publishers.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi.* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). Kabalcı Yayınevi.

Yayla, E., & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *7*(48), 31-44.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Yilmazyildiz, S., Verhelst, W., & Sahli, H. (2015). Gibberish speech as a tool for the study of affective expressiveness for robotic agents. *Multimedia Tools and Applications*, *74*(22), 9959-9982.

Yohannan, S. V., & Sunirose, I. P. (2022). *Enabling art therapy in educational settings: exploring the therapeutic benefits* (Conference presentation). Realms of Equitable and Inclusive Education: Exploring Policy Perspectives and Social Work Practice, Tamilnadu, India.

Yontef, G. M. (1979). Gestalt therapy: Clinical phenomenology. *Gestalt Journal, 2*(1), 27–45.

Young, C., & Heller, M. (2000). The scientific ‘what!'of psychotherapy: Psychotherapy is a craft, not a science!. *International Journal of Psychotherapy*, *5*(2), 113-131.

Young, C., Arıkan, H. H., Özcan, G., & Yenel, S. (2019). Psikoterapi pratiğinde fenomenolojik bir model. *Dinlenen Ben Rüya ve Terapi Dergisi*, *7*, 31-47.

Zoran, D., Veljković, J., & Tovic, M. (2006). *Psychodrama: A beginner's guide*. Jessica Kingsley Publishers.

EKLER

EK 1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU[2]

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Adı: Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programının Tasarlanması ve Uygulanması: Bir Eylem Araştırması

Araştırmanın İçeriği: PAYTEP-3M (Üç Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı)

Araştırmanın Amacı: PAYTEP-3M'nin temel amacı, orta gelişim düzeyinde (acemilikten ustalığa geçiş aşamasında) bulunan psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını teşvik etmektir.

a. Araştırmanın Nedeni: Doktora tezi

b. Çalışmanın Sürdürüldüğü Kurum: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, PDR Doktora Programı

c. Araştırmanın Öngörülen Süresi: 14 hafta

d. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 9

2. Gönüllünün/Katılımcının Uygulama Sırasında Karşılaşabileceği Riskler ve Rahatsızlıklar:

Yukarıda açıklanan araştırma sırasında uygulanacak olan işlemlerin bana, çalışmanın ilk oturumunda araştırmacı tarafından sözel olarak belirtilen riskleri ve rahatsızlıkları getirebileceğinin bilincindeyim.

3. Gönüllüler/Katılımcılar İçin Araştırmadan Beklenen Yarar:

Psikolojik danışmanlık sırasında yaşanan tıkanmaların yaratıcı bir şekilde çözümlenebilmesi ve psikolojik danışmadaki yaratıcılığın teşviki aracılığıyla psikolojik danışma öz-yeterliğinin iyileştirilmesi.

4. Araştırma Konusundaki Soruların Cevaplandırılması:

Araştırmanın yürütülmesi sırasında olası yan etkiler, riskler ve zararlar ile haklarım konusunda bilgi almak için aşağıda belirtilen kişiyle bağlantı kurmam yeterli olacaktır.

Adı- Soyadı: Gökhan Özcan

5. Zararların Karşılanması:

Bu çalışmaya katıldığım için zarar görecek olursam, gerekli olan tıbbi bakımın sorumlu araştırmacı tarafından yerine getirileceği, uygulanan işleme bağlı olarak gelişebilecek her tür hasara (sakatlanma ve ölüm dahil) karşı güvencede olduğum, masraflarımın Gökhan Özcan tarafından karşılanacağı bana bildirildi.

[2] Bu form, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Gönüllü Katılım Formu'nun bu araştırma için düzenlenmiş halidir.

6. Gönüllülük, Çalışmayı Reddetme ve Çalışmadan Çekilme Hakkı, Çalışmadan Çıkarılma:

a. Araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama altında olmaksızın gönüllü olarak katılıyorum.

b. Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi.

c. Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı ya da destekleyen kuruluş, çalışma programının gereklerini yerine getirmedeki ihmalim nedeniyle ya da araştırma prosedürüne bağlı olarak onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.

7. Gizlilik:

Çalışma süresince tutulan bütün kayıtlar ve dosya bilgileri gerektiğinde, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne ulaştırılacaktır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler, verilere gereksinimi olan öteki ülkelerin hükümetlerine ve ilgili birimlerine iletilebilir. Çalışmanın sonuçları bilimsel toplantılar ya da yayınlarda sunulabilir. Ancak, bu tür durumlarda kimliğim kesin olarak gizli tutulacaktır.

8. Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum ya da bana okunmasını sağladım. Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım. Çalışmaya katılmadığım ya da katıldıktan sonra çekildiğim durumda, hiçbir yasal hakkımdan vazgeçmiş olmayacağım. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Bu metnin imzalı bir kopyasını aldım.

Gönüllünün / katılımcının Adı- Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon ve/veya fax numarası):

Tarih:

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı- Soyadı:

İmzası:

Tarih:

EK 2 İHTİYAÇ ANALİZİ ARAŞTIRMASI GÖRÜŞME FORMLARI

Psikolojik Danışman Görüşme Formu (PDGF)

1. Bir psikolojik danışman olarak psikolojik danışmanın seans içerisindeki yaratıcılığının psikolojik danışma sürecine etkisi hakkında ne düşünürsünüz? (Sondaj sorusu: Bir danışmanın sizce psikolojik danışmanlık sürecinde yaratıcılığını kullanıp kullanamaması, danışma sürecine ve danışana nasıl yansıyabilir?)

2. Psikolojik danışma görüşmeleri esnasında yaratıcılığınızı açığa çıkardığınızı düşündüğünüz deneyimleriniz varsa örnek verebilir misiniz? (Sondaj sorusu: O durumda deneyimlediğiniz duygu ve düşünceleriniz nelerdi?)

3. Psikolojik danışma görüşmeleri esnasında psikolojik danışmanların yaşadıkları tıkanmalarla ilgili neler düşünüyorsunuz? (Kaynağı neler? Öznel bir deneyiminiz olduysa bahseder misiniz?)

4. Danışmanlar danışma esnasındaki tıkanmalarla nasıl baş etmekteler? (Tıkanma anında neler yaparsınız?/Tepkiniz neydi?/Bu anla nasıl baş etmeye çalıştınız?/Nasıl bir müdahalede bulundunuz?)

5. Seans dışında/günlük yaşamınızda herhangi bir yaratıcı aktiviteyle meşgul müsünüz? Meşgulseniz bu aktivitelerin danışma süreçlerindeki yaratıcılık potansiyelinize nasıl katkı sağladığını açıklayabilir misiniz?

6. Lisans ve lisansüstü müfredat programlarındaki dersler, ders içerikleri ve derslerin işleniş şekli psikolojik danışmanın yaratıcılığını geliştirmede sizce yeterli midir? Bu konuda neler öneririsiniz?

Süpervizör Görüşme Formu (SGF)

1. Bir psikolojik danışmanın yaratıcılığının psikolojik danışma sürecine etkisi hakkında ne düşünürsünüz? (Sondaj sorusu: Bir danışmanın sizce psikolojik danışmanlık sürecinde yaratıcılığını kullanıp kullanamaması, danışma sürecine ve danışana nasıl yansıyabilir?)

2. Süpervizyon görüşmelerinizdeki deneyim ve gözlemlerinize göre psikolojik danışmanları n yaşadıkları tipik zorlanma ve tıkanma biçimleri nelerdir ve bunların sebepleri sizce neler olabilir?

3. Süpervizyon görüşmelerinizdeki deneyim ve gözlemlerinize göre süpervize ettiğiniz psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılık potansiyelleri açığa çıkarma yöntem ve yollarıyla ilgili neler düşünmektesiniz? (Deneyimli olup olmamanın yaratıcılık potansiyelini/becerilerini açığa çıkarma/kullanma üzerindeki etkisi hakkında neler düşünmektesiniz?)

4. Süpervizyon görüşmelerinizdeki deneyim ve gözlemlerinize göre psikolojik danışmanların zorlanma ve tıkanmalarına hangi yöntem ve tekniklerle yardımcı olmaktasınız?

5. Sınırlı psikolojik danışmanlık deneyimine sahip psikolojik danışmanlar için geliştirilecek bir yaratıcılık teşvik programında;

a. Sizce sınırlı psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın kriterleri neler olmalıdır? (Sondaj sorusu: seans sayısı, yıl veya gelişim açısından?)

b. Bu program nasıl bir içeriğe sahip olmalıdır?

c. Hedefler nasıl düzenlenmelidir?

d. Ne tür materyal ve tekniklerden yararlanılabilir?

e. Programın etkililiği sizce nasıl değerlendirilebilir?

f. Bu program için en uygun uygulama süresi nedir? (oturum süresi, sayısı ve sıklığı)

Yedek Soru: Süpervizyon görüşmelerinizdeki deneyim ve gözlemlerinize psikolojik danışmanlar seans içerisinde takip ettikleri kuramlarla sizce nasıl ilişki kurmaktadırlar? Kendi özgün yaklaşımlarını oluşturabilmeleri konusundaki gözlem ve değerlendirmeleriniz nelerdir?

Akademisyen Görüşme Formu (AGF)

1. Bir akademisyen olarak, şu ana kadarki deneyim ve bilgilerinizi esas alarak, psikolojik danışmanın yaratıcılığının psikolojik danışma sürecine etkisi hakkında ne düşünürsünüz? (Sondaj sorusu: Bir danışmanın sizce psikolojik danışmanlık sürecinde yaratıcılığını kullanıp kullanamaması, danışma sürecine ve danışana nasıl yansıyabilir?)

2. Psikolojik danışmanların yaşadıkları tipik zorlanma ve tıkanma biçimleri nelerdir ve bunların sebepleri sizce neler olabilir?

3. Yaratıcılık potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri konusunda zorlanan ve zorlanmayan danışmanların hangi özelliklere sahip olduğunu düşünmektesiniz? (Deneyimli olup olmamanın yaratıcılık potansiyelini/becerilerini açığa çıkarma/kullanma üzerindeki etkisi hakkında neler düşünmektesiniz?)

4. Lisans ve lisansüstü müfredatlarında psikolojik danışmanın yaratıcılığını geliştirmek için verilen müfredat içeriklerinin yeterliliği konusunda neler düşünmektesiniz? (Psikolojik danışmanın yaratıcılığını geliştirmek için müfredata programında ne tür iyileştirmeler yapılmasını önerirsiniz?)

5. Sınırlı psikolojik danışmanlık deneyimine sahip psikolojik danışmanlar için geliştirilecek bir yaratıcılık teşvik programında;

a. Sizce sınırlı psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın kriterleri neler olmalıdır? (Sondaj sorusu: seans sayısı, yıl veya gelişim açısından?)

b. Bu program nasıl bir içeriğe sahip olmalıdır?

c. Hedefler nasıl düzenlenmelidir?

d. Ne tür materyal ve tekniklerden yararlanılabilir?

e. Programın etkililiği sizce nasıl değerlendirilebilir?

f. Bu program için en uygun uygulama süresi nedir? (oturum süresi, sayısı ve sıklığı)

EK 3 EYLEM PLANI UYGULAMASI SONRASI DERİNLEMESİNE GÖRÜŞME FORMU (EPGF)

Tarih:

Katılımcı Bilgileri:

I. Program İçeriğine Yönelik Görüş ve Deneyimler

Katıldığınız programın içeriğini nasıl değerlendirmektesiniz?

a. 3 modaliteye (bilişsel-duygusal-eylemsel) dayanması bakımından? (siz bu üç modaliteyi programda nasıl deneyimlediniz?)

b. Etkinlikler ve teknikler (rol canlandırma, psikodrama, spontanite tiyatrosu, sanat terapisi vb.) size göre nasıldı?

c. Araç ve materyaller (maske, ipler, ağaç maketi vb.) nasıldı?

d. İlginizi çeken konular nelerdi? (Sizde en çok etki yaratan deneyimler?)

e. Programda yer almasını gerekli bulmadığınız konular nelerdi?

f. Programda olmayan ve eklenmesini ya da programda daha fazla yer verilmesini istediğiniz konular nelerdi?

g. Bu programda sizi en çok zorlayan şey (etkinlik) neydi? Neden? Bununla nasıl baş ettiniz? Bu programın hissettiğiniz bu zorluğa katkısı oldu mu? O neydi?

h. Katıldığınız programın 14 oturum olması ve her oturumun 4 saatten oluşması hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

i. Katıldığınız program boyunca meslektaşlarınızla oluşan etkileşim ya da paylaşımlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

j. Bu programın yaşattığı deneyimi ve genel olarak bu programı ayrı ayrı, bir metaforla ifade etseydiniz ne derdiniz? Neden?

k. Bu program sizce psikolojik danışma alanında nerede ve nasıl uygulanabilir?

II. Programın Dönüştürücü Etkisine Dair Görüş ve Deneyimler

Katıldığınız programın;

a. Günlük hayattaki yaratıcılığınızla ilişki kurma biçiminize ve deneyiminize nasıl bir katkısı oldu? (Değişen bir şey varsa o nedir?)

b. Seanslarda yaşadığınız tıkanma anlarınızla ilişki kurma biçiminize ve deneyiminize nasıl bir katkısı oldu? (Değişen bir şey varsa o nedir?)

c. Seanslardaki yaratıcılığınıza bu programın (özellikle üç modalite üzerinden) nasıl bir katkısı oldu? Ne gelişti?

d. Psikolojik danışman rolünüzdeki öz-yeterlik duygunuza katkısı hakkında neler söyleyebilirsiniz?

EK 4 İZLEME AŞAMASI DERİNLEMESİNE GÖRÜŞME FORMU (İGF)

Tarih:

Katılımcı Bilgileri:

1. Aradan geçen süre boyunca yaptığınız psikolojik danışma görü şmelerinde yaratıcılığı üç modalite açısından nasıl deneyimlediniz? (ilgili seanstaki anı hatırlıyorsanız lütfen detaylıca aktarınız ve yaratıcı anın hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna girdiğini tanımlayınız)

2. Bu programın şu anda seanslardaki yaratıcılık deneyiminizi teşvik edici katkısı hakkında neler söyleyebilirsiniz?

2. Aradan geçen süre boyunca tıkanma anlarınızla nasıl bir ilişki kurmaktasınız?

3. Aradan geçen süre boyunca gündelik yaşamdaki yaratıcılığınızla nasıl bir ilişki kurmaktasınız?

4. Katıldığınız programın psikolojik danışman öz-yeterlik duygunuza katkısı hakkında neler söyleyebilirsiniz?

5. Katıldığınız program ile ilgili olarak belirtmek istediğiniz diğer görüşleriniz nelerdir?

EK 5 YARATICI DENEYİMLER GÖZLEM FORMU (YDGF)

Tarih:

Katılımcı Bilgileri:

1. Bu seanstaki tıkanmanızla nasıl bir ilişki kurdunuz?

2. Bu seansta yaratıcılığınızı ne düzeyde ve nasıl deneyimlediniz? Yaratıcı anınız hangi yaratıcılık modalitesine ve alt boyutuna giriyor?

3. Bu seanstaki öz-yeterlik duygunuz nasıldı?

4. Bugün gündelik hayatınızda yaşadığınız bir tıkanma veya yaratıcılık anıyla nasıl ilişki kurdunuz?

EK 6 ARAŞTIRMACI OTURUM GÖZLEM FORMU

Araştırmacı Ad-Soyad …….

Grup / Oturum ……

Tarih: …/…/……

Katılımcı Sayısı …….

1. Bu oturumda yapılan etkinliklerin uygulayıcı tarafından katılımcılara aktarılma kalitesi konusundaki görüşleriniz nelerdir?

2. Bu oturumda hangi tema ve hangi teknikler aktarılmıştır?

3. Katılımcılar, gözleminize göre, aktarılan etkinlik ve tekniklerle nasıl bir ilişki kurmuşlardır?

	EVET	**HAYIR**	**BİRAZ**
4. Grup yönergeleri anlayabildi.			
5. Grup uygulamaları tamamlayabildi.			
6. Grup üyeleri birbirleriyle bağ kurabildi.			
7. Grup zamanı verimli kullandı.			
8. Zaman yeterliydi.			
9. Oturum planlanan akışta gerçekleşti.			
10. İlgili uygulamalar katılımcıların yaratıcılığını teşvik edebildi.			
11. Grup teorik olarak aktarılan ilgili yaratıcılık boyutunu uygulamalar aracılığıyla deneyimledi.			
12. Grup teorik olarak aktarılan ilgili yaratıcılık boyutunu uygulamalar aracılığıyla oturum esnasında psikolojik danışmaya aktarabildi.			

OTURUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ	

EK 7 PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Genel Yönerge: Bu ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Her bölüm çeşitli psikolojik danışman davranışlarını sergilemekteki veya psikolojik danışma sürecine özgü sorunlarla baş edebilmedeki becerilerinizle ilgili inançlarınız hakkında ifadeler içermektedir. Sizden nasıl görünmek istediğiniz veya gelecekte nasıl görünebileceğinizden çok şu andaki yeteneklerinize dair inancınızı yansıtan içten cevaplar beklenmektedir. Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için cevabınızı en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz.

Bölüm I. Yönerge: Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen genel yardım becerilerini ne derece etkili bir şekilde kullanacağınıza olan güveninizi belirtiniz.

		Hiç Güvenmiyorum						Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum			
		▲						▲							▲
1	**Dikkati verme** (fiziksel olarak danışana yönelme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
2	**Dinleme** (danışanların ilettiği mesajları kavrama ve anlama)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
3	**Yeniden ifadelendirme** (danışanın söylediğini kısa-öz, somut ve açık bir biçimde tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
4	**Açık uçlu sorular** (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
5	**Duygu yansıtma** (danışanın ifadelerini duygularına vurgu yaparak tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
6	**Keşif için kendini açma** (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
7	**Amaçlı sessizlik** (danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
8	**Meydan okuma** (danışanın farkında olmadığı, değiştirmeye isteksiz olduğu veya değiştiremediği tutarsızlıklarına, çelişkilerine, savunmalarına veya akılcı olmayan inançlarına dikkat çekme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
9	**Yorumlama** (danışanın açıkça ifade ettiklerinin ötesine geçen ve danışana duygu, düşünce ve davranışlarını, görmede yeni bir bakış açısı sunan açıklamalar yapma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
10	**İçgörü için kendini açma** (kişisel içgörü kazandığınız geçmiş yaşantılarınızı açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
11	**Anındalık** (danışan ve terapötik ilişki hakkındaki veya sizin danışanla ilgili sahip olduğunuz o an ki duyguları açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
12	**Bilgi verme** (danışana bilgi verme; görüşler, gerçekler, kaynaklar sunma veya danışanın sorularına cevap verme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
13	**Yönlendirme** (Danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
14	**Rol oynama ve davranışın prova edilmesi** (danışanın oturumda rol oynamasına veya davranışları prova etmesine yardım etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
15	**Ev ödevi** (danışana bir sonraki oturuma kadar denemesi için terapötik ev ödevleri geliştirmek ve vermek)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

Bölüm II. Yönerge: Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen belirli görevleri ne derece etkili bir şekilde yapabileceğinize ilişkin güveninizi belirtiniz.

		Hiç Güvenmiyorum						Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum			
		▲						▲							▲
1	Oturumları "olması gereken şekilde" ve odağı kaybetmeden sürdürme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
2	Danışanınızın o an neye ihtiyacı olduğuna bağlı olarak en uygun yardım becerisini kullanarak tepki verme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
3	Danışanınızın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını keşfetmesine yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
4	Danışanınızın sorunları hakkında derinlemesine konuşmasına yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
5	Danışanınızın anlattıklarından sonra ne yapılması veya ne söylenmesi gerektiğini bilme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

EK 8 AŞAMALARA GÖRE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri Kaynakları	Aşamalar									
	Psikolojik Danışman, Süpervizör ve Akademisyen Görüşme Formu	Eylem Planı Uygulaması Sonrası Derinlemesine Görüşme Formu	İzleme Aşaması Derinlemesine Görüşme Formu	Yaratıcı Deneyimler Gözlem Formu	Psikolojik Danışma Öz-yeterlik Ölçeği	Araştırmacı Oturum Gözlem Formu	Katılımcı Günlükleri	Araştırmacı Günlüğü	Katılımcı Ürünleri	Tez Izleme Komitesi Tutanakları
İhtiyaç Analizi	✓							✓		✓
Eylem Planı Uygulaması						✓	✓	✓		✓
Eylem Planı Uygulamas Sonrası		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓

EK 9 GÜNLÜK ÖRNEĞİ

İsim/Soyisim: ……..

Oturum Sayısı: ……..

Oturuma Dair	Haftaya Dair
Seans Anından Bir Memo Örneği “Şu anda kendimi tanıttım. Heyecanlayım.” “Bilişsel akıcılıkla ilgili egzersizi yapıyorum ve bu bana çok tanıdık geliyor.” **Seans Sonrasındaki Bir Memo Örneği** “Bu oturumu iyi organize edilmiş bulmadım. Dağıldım. Kaygılı ve kopmuş hissettim. Bazı yönergeleri anlamakta zorlandım.” “Bilişsel akıcılıkta kendimi daha fazla geliştirmem gerektiğini fark ettim.” “Grupla bağım iyiydi. İletişime geçerken çekinmedim.”	28 Şubat Salı “Bilişsel akıcılığı bugün bir arkadaş sohbetinde kullandığımı fark ettim. Arkadaşım önemli bir toplantısı için hangi kıyafeti giyeceğine karar veremedi, çeşitli alternatifler sıraladım.” 29 Şubat Çarşamba “Şimdi bir seanstan çıktım. Danışan susup durdu. Ben de konuşamadım ve neden sustuğunu anlayamadım. Akıcı olursam, suskunluğunun pek çok sebebini, hepsi doğru olmasa da, sıralayabilirim: Depremin travmatik etkisiyle isteksizleşmiş veya bir yorumuma öfkelenmiş olabilir mesela. Ya da bugün yorgun olabilir, vb.” 1 Mart Perşembe “Bugün bir seansta akıcı olduğumu hissettim. Okula gitmek istemeyen sessiz bir çocuğu gördüm. Hemen ayrışma sorunu yaşıyor demedim. Anneyle ilişkisi dahil olmak üzere, zorbalık yaşayıp yaşamadığını, öğretmeninden korkup korkmadığını, dersleri ne düzeyde kavradığını sorguladım ve anneyle bu ihtimallerin teyidini yaptık.”

EK 10 PAYTEP-3M İLAN AFİŞİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İÇİN YARATICILIK TEŞVİK PROGRAMI



GEREKÇE VE AMAÇ:

Acemilik dönemini aşmış ancak henüz ustalaşmamış psikolojik danışmanlar seanslar esnasında tıkanma ve ketlenmeler yaşayabilmektedirler.

Bu programın amacı tarif edilen düzeydeki psikolojik danışmanların seans içerisindeki yaratıcılıklarını üç modaliteli (bilişsel, duygusal, eylemsel) özgün ve deneyimsel bir programla teşvik ederek ketlenme ve tıkanmaları azaltmak ve psikolojik danışma öz-yeterliğini arttırmaktır.

SÜREÇ:

11 temel, 3 hatırlatma olmak üzere toplam 14 oturum. Haftada bir düzenlenecek her oturum 4 saat sürecektir.

TARİH: Şubat-Mayıs 2023

KONTENJAN: 10 kişi

YÜRÜTÜCÜ: Uzm. Psikolog Gökhan Özcan

YER: Gece Psikolojik Danışmanlık Merkezi Kadıköy Rıhtım

BİLGİ VE BAŞVURU:

KATILIM ŞARTLARI

- PDR veya psikoloji lisans mezunu olmak ve bu bölümlerin lisansüstü programlarında eğitim alıyor veya almış olmak.
- En az 2 yıldır (ve halen) aktif olarak danışan görüyor olmak.
- Bir psikoterapi modelinin eğitimini ileri seviyede tamamlamış olmak.

NOT:

- Bu program Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün onayıyla PDR Doktora Programında yürütülen tez çalışması kapsamında, Doç. Dr. Müge Akbağ'ın süpervizörlüğünde, Uzm. Psikolog Gökhan Özcan tarafından geliştirilmiştir.
- Ücretsizdir.

EK 11 PAYTEP-3M SERTİFİKA ÖRNEĞİ



KATILIM BELGESİ

Sayın Fatma Zeynep Kılıç

18 Şubat-3 Haziran 2023 tarihlerinde Gece Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde Doç. Dr. Müge Akbağ ve Uzm. Dr. Caner Bingöl'ün denetiminde Uzm. Psk. Gökhan Özcan tarafından uygulanan 14 oturum ve 56 saatten oluşan **3 Modaliteli Psikolojik Danışman Yaratıcılığını Teşvik Programı (PAYTEP-3M)**'nı başarıyla tamamlamıştır.

Uzm. Psk. Gökhan Özcan
Gece Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Doç. Dr. Müge Akbağ
Marmara Üniversitesi

Uzm. Dr. Caner Bingöl
Dr. Ali Babaoğlu Psikodrama Enstitüsü

EK 12 ARAŞTIRMACININ ALDIĞI NİTEL ANALİZ DERSİ TRANSKRİPTİ

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
BAŞARI DURUM BELGESİ

Tarih: 13.01.2024

Öğrenci No:710317002
Adı:GÖKHAN
Soyadı:ÖZCAN
Kayıt Tarihi:19.07.2017
Mezuniyet Tarihi:-

Fakülte / Yüksekokul / Meslek Yüksekokulu:Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Departman:Eğitim Bilimleri
Eğitim Düzeyi: Doktora

1.Yarıyıl: 1 - 2 Güz

Ders Kodu	Ders Adı	Credit | Ects	Harfli Başarı Notu	Açıklama
PDR-S1,2,3-DR	Seçimlik Ders - 1-2-3	18 | 18		S.D.G.
PDR8001	Pozitif Psikoloji	6 | 6	AA	
PDR8005	Psikoloji Araştırmalarında İleri İstatistiksel Desenler	6 | 6	BA	
PDR8009	Manevi Danışmanlık	6 | 6	AA	
PDR-S4,5-DR	Seçimlik Ders - 4-5	12 | 12		S.D.G.
PDR8012	Bilişsel ve Davranışçı Psikolojik Danışma Uygulamaları	6 | 6	AA	
PDR8018	Konsültasyon ve Süpervizyon	6 | 6	AA	

	Alınan Kredi	Tamamlanan Kredi	Puan	YANO / GANO
Yarıyıl:	30 | 30	30 | 30	117	3,90
Birikimli:	30 | 30	30 | 30	117	3,90

2.Yarıyıl: 2 - 3 Bahar

Ders Kodu	Ders Adı	Credit | Ects	Harfli Başarı Notu	Açıklama
PDR-S6,7-DR	Seçimlik Ders - 6-7	12 | 12		S.D.G.
EGT8060	İleri Araştırma Yöntemleri	6 | 6	BA	
PDR8007	Kültür ve Kişilik	6 | 6	AA	
PDR-S8,9,10-DR	Seçimlik Ders - 8-9-10	18 | 18		S.D.G.
PDR8008	Kısa Terapiler	6 | 6	AA	
PDR8014	Gestalt Terapi	6 | 6	AA	
PDR8020	Yaratıcı ve Eleştirici Düşünce Teknik ve Uygulamaları	6 | 6	AA	

EK 13 PSİKODRAMA EĞİTİMİ SERTİFİKASI



Associazione Mediterranea di Psicodramma

A.M.P. ASSOCIAZIONE MEDITERRANEA DI
PSICODRAMMA SEZIONE INTERNAZIONALE
A.M.P. IS AFFILIATED ORGANIZATION OF FEDERATION OF EUROPEAN PSYCHODRAMA TRAINING ORGANIZATIONS (FEPTO)

DR. ALI BABAOGLU JUNGIAN PSYCHODRAMA,
SOCIODRAMA AND PUBLIC MENTAL HEALTH INSTITUTE

DIPLOMA OF JUNGIAN PSYCHODRAMA AND PSYCHODRAMA GROUP PSYCHOTHERAPY

Gökhan Özcan

successfully passed the clinical and theoretical examination as PSYCHODRAMATIST with a commission of 3 international trainers, and is included in the Register of Diploma Psychodramatists who are members of the International Section of the Mediterranean Association of Psychodrama.

Antalya, 1st November 2023

Maurizio GASSEAU
CHAIR AMP INTERNATIONAL SECTION

Canel BİNGÖL
PRESIDENT OF ALI BABAOGLU JUNGIAN PSYCHODRAMA, SOCIODRAMA AND PUBLIC MENTAL HEALTH INSTITUTE

EK 14 MARCIA HONIG'TEN ALINAN EĞİTİMİN SERTİFİKASI



DR. ALI BABAOGLU JUNGIAN PSYCHODRAMA SOCIODRAMA PUBLIC MENTAL HEALTH INSTITUTE

CERTIFICATE OF ATTENDANCE

DR. ALI BABAOGLU MENTAL HEALTH INSTITUTE

This is to certify that

Gökhan ÖZCAN **has attended**

"The Art of Building Bridges: from Boundaries to Bonding', conducted by Marcia Honig on 23rd September, 2022

Caner Bingöl
MD PhD MA LCTP LCFT TEZ
Founder, Coordinator, Conductor of
Dr.Ali Babaoğlu JPD Institute
Chai of IAGP TDC

Marcia Honig
PsyD. in Group Therapy; Psychotherapist
Art Therapist and Integrative Counselor.
Chair of the Transcultural Section IAGP;
Director of the MA at Seminar Hakibbutzim College

EK 15 DENA BAUMGARTNER'DAN ALINAN EĞİTİMİN SERTİFİKASI



KATILIM BELGESİ

DR. ALİ BABAOĞLU ANALİTİK PSİKOLOJİ
JUNGİYEN PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ

Sayın.. Gökhan ÖZCAN

18-20 Ağustos 2017 tarihlerinde Dena Baumgartner tarafından verilen Yaşam Yolculuğunda İyileşme başlıklı 25 saatlik psikodrama eğitiminde bulunmuşlardır.

Dena Baumgartner — EĞİTİCİ

Arşalyıs Kayır — EĞİTİCİ

Turabi Yerli — EĞİTİM KOORDİNATÖRÜ

EK 16 BEŞİNCİ OTURUMUN AKIŞI

Uygulama-1: Akan Sözcükler

Araştırmacı, öncesinde ısınma etkinlikleriyle ana çalışmaya hazırlanmış katılımcılardan bir A3 kağıdı ve bir kurşun kalem almalarını, A3 kağıdını çizerek üç ayrı bölüme ayırmalarını ve her bir bölümün başlığı olarak şu üç sözcüğü yazmalarını istenir: Bulut, derin, gece. Ardından 5 dakikaları olduğu ve içeriğinden bağımsız olarak ilgili sözcüğü çağrıştıran ne kadar fazla sözcük yazabileceklerinin önemseneceği söylenir. 5 dakika sonra renkli bir kalemle kritik olduğu düşünülen sözcüklerin altının çizilmesi önerilir. Her katılımcı çalışmasını yanındaki kişiye vererek incelenmesini sağlar ve oturum daha sonra paylaşıma açılır. Sonraki aşamada dört alt gruba ayrılan her üç katılımcıya bir psikolojik danışma seansında gerçekleşen bir danışana ait bir paragraflık kritik öneme sahip bir konuşma verilir. Gruplardan, kendi psikolojik danışma bilgi ve deneyimlerine dayanarak, bu paragrafı okuyup danışanın muhtemel sorun alanıyla ilgili mümkün olabilecek en fazla sayıda tespit, yorum, fikir, varsayım veya soru üretmeleri istenir. Katılımcılar yaptıkları çalışmayı büyük gruba sunar ve ardından her katılımcı paylaşım yapar.

Uygulama-2: Gölgelerin Gücü Adına

Öncesinde ısınma etkinlikleriyle ana çalışmaya hazırlanmış katılımcılardan ayağa kalkmaları, grubun dairesi içerisinde yürümeleri ve şu ana kadarki deneyimlerini hayal edip insanlarda hiç sevmedikleri ve katlanamadıkları bir kişilik özelliği bulmaları istenmiştir. Herkes bu kişilik özelliğini bulduğunda bu kişilik özelliğine sahip birini canlandırır. Katılımcılar bu yeni rollerinde birbirleriyle temas kurabilirler. Uygulama sonlanınca bu rolü canlandırmanın yaşattığı deneyim, esneklik, katılık ve gölge kavramı üzerine paylaşım yapılır. İkinci uygulama önceden hazırlanan olgu öykülerinin katılımcılara dağıtılmasıyla başlar. Olgu öykülerinde danışan ve psikolojik danışmanın bir diyalogu yer almaktadır. Katılımcılardan bu diyalogda psikolojik danışmanın konuşmasını esnek düşünmeyi kullanarak birkaç farklı şekilde yeniden kurgulaması istenir. Daha sonra paylaşım yapılır.

EK 17 SEKİZİNCİ OTURUMUN AKIŞI

Uygulama-1: Etkili Duygular Uyandırmak

Araştırmacı odanın içerisinde dört farklı lokasyon belirler ve her lokasyon için bir ilişkisel bağlam tayin eder (aile, iş yeri, arkadaşlar, tek başına). Katılımcılardan, herhangi bir sebeple başlayan bir öfke duygusu imajine etmeleri istenir. Daha sonra bu duyguyu herhangi bir sosyal bağlama geçerek deneyimlemeleri ve ardından bu duyguyu, o anda ilişki kurulan kişiyi ihmal etmeden, anlamlı ve etkili bir yaşantıya dönüştürmeleri önerilir. Katılımcılar bulundukları sosyal bağlamdan ayrılarak farklı bir bağlama geçer ve öfke duygusunu bu sosyal bağlamda deneyimleyip bu sefer daha farklı bir yöntemle etkili hale getirmeye çalışırlar. Çalışma sonlandıktan sonra bu deneyim üzerine paylaşım yaparlar.

Uygulama-2: Şiirin Gücü

Araştırmacı, daire şeklinde oturmuş tüm katılımcılara şu üç şiiri verir: *Zehirli Ağaç* (William Blake); *Mâra* (Asaf Halet Çelebi); *Kendimin Şarkısı* (Walt Whitman). Şiirler okunduktan sonra katılımcılar bu şiirlerin içerdiği merkezi duyguyu tespit ederler ve şiirlerin hangi muhtemel sorun alanını deneyimleyen danışanlarda etkili şekilde kullanılabileceğini temellendirmek üzere beyin fırtınası tekniğiyle tartışma başlatırlar.

EK 18 ONUNCU OTURUMUN AKIŞI

Uygulama-1: Spontane Isınmalar

Eylemsel yaratıcılığı spontanite temelinde teşvik etmek için tasarlanan bir dizi psikodramatik ısınma oyunun ilki "göz-göze" uygulamasıdır. Katılımcılar rastgele bir şekilde gruptan belirledikleri bir partner ile karşı karşıya gelerek herhangi bir sözcük kullanmaksızın göz göze bakarlar. Bu karşılaşma anına dair herhangi bir belirleme ve planlama yapmazlar. Bir süre sonra başka bir partner bulurlar ve aynı şekilde göz göze bakarlar. Her yeni partner yeni bir karşılaşma imkanıdır. Her karşılaşmada kontrol edilemeyen eşsiz bir ilişkisel gerilim ve potansiyel mevcuttur. İkinci uygulama bir imajinasyon çalışmasıdır. Odada serbestçe yürüyen katılımcılara "Şu anda bir çöldesiniz, çöldeymişsiniz gibi yürüyün." şeklindeki ilk yönergeyi veren araştırmacı diğer yönergeleri gruptan herhangi bir katılımcının farklı bir zemin önerisiyle sürdürmesini ister. Her yeni zemine geçildiğinde spontane bir eylemin başlatılması önemsenir. Üçüncü uygulama için grup iki alt gruba ayrılır. Bir alt grup çocuk, diğer alt grup ise bir ebeveyni canlandırır. Çocuklar bir süre bulundukları bir yerden evlerine henüz yeni dönmüşlerdir. Çocukların yaşlarını, döndükleri yeri ve yaşantılarını ebeveyn rolündeki katılımcılar bilmemektedir. Çocuk ve ebeveyn rolündeki katılımcılar bu rolleri doğaçlayarak canlandırırlar. Uygulama sonlandığında gerçekleştirilen beden odaklı psikodramatik oyunlara yönelik paylaşım yapılır.

Uygulama-2: Ketlenen Beden ve Spontane Beden

Katılımcılar, kendilerine verilen büyük resim kağıtlarına kendi bedenlerinin temsilini çizerler. Gündelik yaşamda stres düzeyleri yükseldiğinde ve ketlenme/tıkanma yaşadıklarında ortaya çıkan kaygıyı, huzursuzluğu, vb. hangi beden bölgelerinde ve hangi duyumlar (batma, yanma, vb.) eşliğinde yaşadıklarını keşfeder ve resim kağıdındaki beden temsili üzerine işaretleyerek gösterirler. Her katılımcı kendi beden temsilini ve işaretlemesini diğer katılımcılarına sunar. Çalışma rol canlandırma tekniği ile devam eder. Katılımcılardan gönüllü olan kişiler bedenlerinin ketlenme yaşayan parçalarının rolünü alarak yaşadıkları zorluğu, spontaniteyi geliştirmek amacıyla derinlemesine keşfederler. Çalışma sonlandığında paylaşım yapılır.

EK 19 ETİK ONAY BELGESİ

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI

Sayı: 189967 **Tarih:** 04 Ocak 2022

Çalışmanın Yürütücüsü: Gökhan ÖZCAN
Diğer Araştırmacılar: Doç. Dr. Müge AKBAĞ
Onay Tarihi ve Onay Sayısı: 10.12.2021 /10-8

Sayın: Gökhan ÖZCAN

"Psikolojik Danışma Uygulamalarında Psikolojik Danışmanların Yaratıcılıklarını Teşvik Etmeye Yönelik Bir Eylem Araştırması" isimli çalışmanız Üniversitemiz Eğitim Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Seyfi KENAN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Dilek ERBAŞ
Kurul Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Feruzan GÜNDOĞAR
Üye

Prof. Dr. Mustafa USLU
Üye

Prof. Dr. Halil EKŞİ
Üye

Prof. Dr. Musa ÜCE
Üye

Prof. Dr. Mustafa S. KAÇALİN
Üye

Prof. Dr. Hülya KAYALI
Üye