ABD'de oldukça yaygın bir kullanımı olan bu kitap, psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerine, psikolojik yardım sağlayan diğer meslek elemanlarına psikolojik danışma uygulamalarını kavramsallaştırmaları, psikolojik danışma plan ve uygulamalarının etkisini değerlendirmeleri için gerekli olan bilgi, beceri, müdahale ve stratejileri kazandırmaktadır.

BU KİTAPTA VURGULANANLAR

- ✓ Beceri Özet Tabloları duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve sistemik nitelikli güçlükleri olan danışanlarla çalışmada kullanılabilecek müdahale biçimlerini belirlemede okuyucuya yardımcı olmaktadır.
- ✓ Psikolojik Danışmanların Krize Müdahale, Konsültasyon ve Akran Süpervizyonu olarak sıralanabilecek önemli üç işlevinin vurgulanması amacıyla 12 Bölüm tamamen yeniden gözden geçirilmiştir. Okulda ve toplumda yaşanan kriz durumlarına psikolojik danışmanların nasıl müdahale edebilecekleri ele alınmaktadır.
- ✓ Krize müdahalenin basamakları, krize müdahale sırasında kullanılan beceri ve müdahaleler açıklanmakta, kriz sonrası desteğin planlanması ve sunulması ayrıntılı bir biçimde tartışılmaktadır.
- ✓ Okul, Hastane, Ruh Sağlığı Merkezi, Rehabilitasyon Merkezi, Evlilik ve Aile Danışma Merkezi gibi kurumlarda konsültasyon etkinliklerinin nasıl gerçekleştirileceği açıklanmakta ve bu konuyla ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması üzerinde durulmaktadır.
- ✓ Psikolojik danışmanların eğitiminde akran süpervizyonu aracılığı ile bilgi ve becerileri kazandırarak mezuniyet sonrasında da mesleki gelişimlerini destekleme ve mesleki uygulamaların kalitesini artırmak hedeflenmektedir.

45 TL

ISBN 978-9944-189-02-6
9789944189026

Mentis

Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri:
Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı

Harold Hackney
Sherry Cormier

Mentis

Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri:
Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı

Harold Hackney
Sherry Cormier

Çeviri
Tuncay Ergene
Seher Aydemir Sevim

Mentis

İçindekiler

Önsöz ix
Çevirenlerin Önsözü xi
Yazarların Türkçe Baskı İçin Önsözü xiii

1 Psikolojik Danışma 1

Psikolojik Danışma Nedir? 3
Psikolojik Danışma ve Diğer Alanlarla İlişkileri 4
Psikolojik Danışma Koşulları ve Etkileri 9
Psikolojik Danışmanın Olası Sonuçlarına İlişkin Örnek Vaka 12
Etkili Psikolojik Danışmanların Özellikleri 13
Psikolojik Danışmayı Öğrenmenin Gelişimsel Doğası 18
Özet 19
Alıştırmalar 19
Tartışma Soruları 20
Ek Okuma Kaynakları 21

2 Psikolojik Danışma Basamakları ve Becerileri 23

Psikolojik Danışma Sürecinin Basamakları 25
Psikolojik Danışma Sürecinde Danışanın Yaşantısı 35
Bağımlılık ve Büyüme 40
Özet 41
Alıştırmalar 41
Tartışma Soruları 42
Ek Okuma Kaynakları 43

3 Danışanla İlk İlişkinin Kurulması ve İletişim 45

Gerçek İlişkinin Özellikleri 47
Empatinin İletilmesi 51
Koşulsuz Kabul ve Saygının İfade Edilmesi 64
Terapötik İlişkinin İşlevleri 65
Terapötik İlişkinin Danışan Üzerindeki Etkileri 66
İlişki Kurmada Örnek Vaka 67
Çocuklarla Psikolojik Danışma 68

Özet 69
Alıştırmalar 69
Alıştırmalara İlişkin Yorumlar 72
Tartışma Soruları 73
Ek Okuma Kaynakları 74

4 Danışanın Sorunlarını Değerlendirme 75

Değerlendirmenin Amaçları 77
Değerlendirmenin Bileşenleri 77
Çocuklarla Klinik Değerlendirme 81
Çiftler ve Ailelerle Klinik Değerlendirme 83
Değerlendirme Bilgisinin Kullanılması 84
Değerlendirme Sürecinde Kullanılan Beceriler 85
Değerlendirmenin Danışan Üzerindeki Etkileri 87
Öngörüşme Süreci ile İlgili Örnek Vaka 88
Sorunu Tanıma Sürecinde Elde Edilen Bilginin Müdahale Planı ile Kullanımının Bütünleştirilmesi 92
Özet 93
Alıştırmalar 93
Tartışma Soruları 94
Ek Okuma Kaynakları 95

5 Psikolojik Danışmada Amaç Oluşturma 98

Psikolojik Danışma Amaçlarının İşlevleri 98
Amaç Oluşturmanın Belirleyicileri: Süreç ve Sonuca Yönelik Amaçlar 99
Etkili Sonuç Amaçlarının Üç Öğesi 100
Amaç Oluşturmada Karşılaşılan Engeller 101
Amaç Oluşturmada Kullanılan Beceriler 103
Amaç Oluşturmanın Danışan Üzerindeki Etkisi 107
Çocuklarla Psikolojik Danışmada Amaç Oluşturma 108
Amaç Oluşturma ve Çok Kültürlülüğe İlişkin Konular 108
Varoluşçu ve Tinsel Amaç Oluşturma 109
Amaç Oluşturmada Danışanın Katılımı 110
Amaç Oluşturmaya Karşı Direnç 110
Amaç Oluşturmaya İlişkin Örnek Vaka 112
Özet 114
Alıştırmalar 115
Alıştırmalara İlişkin Yorumlar 116
Tartışma Soruları 116
Ek Okuma Kaynakları 117

6 Strateji Belirleme ve Müdahale Seçme 119

Kuram ve Vaka Kavramsallaştırma 121
Dünya Görüşü ve Vaka Kavramsallaştırma 122
Getirilen Problemlerin Kavramsallaştırılması 123
Tanı ve Vaka Kavramsallaştırma 125
Zaman Yönelimi ve Vaka Kavramsallaştırma 126
Amaçlar ve Müdahale Planı 126
Starateji Seçimi 128
Psikolojik Danışma Müdahale Türleri 128
Strateji ve Müdahale Biçiminin Seçilmesine İlişkin Örnek Vaka 130
Psikolojik Danışmada Strateji Belirleme 132
Çocuklarla Çalışma Stratejileri 134
Özet 134
Alıştırmalar 135
Alıştırmalara İlişkin Yorumlar 138
Tartışma Soruları 138
Ek Okuma Kaynakları 139

7 Duygular İle İlgili Müdahaleler 141

Duyguların Önemini Vurgulayan Kuramlar 143
Duygusal Müdahale Becerileri 144
Danışana Duygularını Dile Getirmesinde Yardımcı Olma 145
Duyguların Sözsüz İpuçları 146
Duyguların Sözlü İpuçları 147
Duygularını Düzene Sokmasında Danışana Yardımcı Olma 153
Odaklanma Teknikleri 156
Odaklanmaya İlişkin Örnek Vaka 157
Duygu Durumlarını Değiştirmede veya Bütünleştirmede Danışana Yardım Etme 159
Yeni Duyguların Bütünleştirilmesine İlişkin Örnek Vaka 160
Rol Değişimine İlişkin Örnek Vaka 162
Saklı Bene İlişkin Örnek Vaka 163
Boş Sandalyeye İlişkin Örnek Vaka 165
Rüya Çalışmasına İlişkin Örnek Vaka 167
Duygusal Müdahalelerde Danışanın Tepkisi 170
Özet 171
Alıştırmalar 171
Tartışma Soruları 172
Ek Okuma Kaynakları 173

8 **Bilişsel Müdahaleler** 175

Bilişsel Süreçlerin Önemini Vurgulayan Kuramlar 177
Bilişsel Müdahalelerin Amaçları 177
Kültür ve Bilişsel Süreçler 178
Bilişsel Sorunların Değerlendirilmesi 178
Bilişsel Müdahale Stratejileri 181
A-B-C-D Çözümlemesine İlişkin Örnek Vaka 184
Komutlar ve Yeniden Karar Verme Çalışmaları 188
Komutlar ve Yeniden Karar Verme Çalışmalarına İlişkin Örnek Vaka 190
Bilişsel Yeniden Yapılandırma 191
Paradoksal Müdahaleler 195
Paradoksal Dizginlemeye İlişkin Örnek Vaka 196
Tinsel Konularla İlgili Bilişsel Müdahaleler 197
Bilişsel Müdahalelere Danışanın Tepkisi 199
Alıştırmalar 201
Alıştırmalara İlişkin Yorumlar 204
Tartışma Soruları 204
Ek Okuma Kaynakları 205

9 **Davranışçı Müdahalaler** 207

Davranışın Önemini Vurgulayan Kuramlar 209
Davranışçı Müdahalelerin Amaçları 211
Temel Davranışsal Müdahaleler 213
Davranışçı Müdahaleler 214
Model Olma, Davranışın Prova Edilmesi ve Dönüt Verme: Beceri Kazandırma Eğitiminin Bileşenleri 222
Beceri Eğitimine İlişkin Örnek Vaka 224
Kaygı Azaltmaya İlişkin Örnek Vaka 234
Kendini Yönetme 235
Kendini Yönetmeye İlişkin Örnek Vaka 243
Davranışçı Müdahalelerde Danışanın Tepkisi 244
Özet 247
Alıştırmalar 247
Tartışma Soruları 250
Ek Okuma Kaynakları 250

10 Sistemik Müdahaleler 251

Sistemlerin Önemini Vurgulayan Kuramlar 252
Kişilerarası İlişkiler Düşüncesi 254
İletişim Örüntüsünün Değiştirilmesi 256
İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi 256
Uzaklaşan/Talepkar Hakkında Örnek Vaka 258
Aile Yapısını Değiştirme 265
Aile Heykeli Hakkında Örnek Vaka 268
Aileler İle Stratejik Olarak Çalışma 273
Müdahale Biçiminin Seçimi 277
Özet 278
Alıştırmalar 279
Tartışma Soruları 280
Ek Okuma Kaynakları 280

11 Sonlandırma ve İzleme 281

Sonlandırma Evresi 283
Bir Süreç Olarak Sonlandırma 286
Sevk Etme Süreci 289
Sonlandırmada Engeller 291
Sonlandırmaya İlişkin Örnek Vaka 293
Özet 296
Alıştırmalar 296
Tartışma Soruları 297
Ek Okuma Kaynakları 297

12 Psikolojik Danışma Becerilerinin Diğer Psikolojik Danışma Uygulamalarında Kullanımı 299

BÖLÜM I: KRİZE MÜDAHALEDE PSİKOLOJİK DANIŞMASI 300
Krize Müdahale Modelleri 300
Krize Müdahale Basamakları 300
Krize Müdahale Aşamalarında Psikolojik Danışma Becerileri 303
Farklı Krize Müdahale Durumları 307

BÖLÜM II: MÜŞAVİR (KONSULTANT) OLARAK PSİKOLOJİK DANIŞMAN 314
Müşavirlik Hizmetleri 314
Müşavirlik Modelleri 315

Müşavirlikte Kültürel Farklılıklar 317
Müşavirlik Basamakları 317
Müşavirlik Süreciyle İlgili Beceri ve Müdahaleler 317

BÖLÜM III: AKRAN SÜPERVİZÖRÜ OLARAK PSİKOLOJİK DANIŞMAN 320
Müşavirlikten Farklı Olarak Süpervizyon 321
Akran Süpervizyonu 321
Süpervizyon Süreci 321
Akran Süpervizyonunda Kullanılan Beceriler 322
Özet 325
Tartışma Soruları 326
Ek Okuma Kaynakları 327

EK A: Bütünleştirme Uygulamalarına İlişkin Örnekler 329

EK B: Psikolojik Danışma Uygulamalarında Kullanılan Form ve Yönergeler 339

Kaynaklar 357

Konu ve Yazar İndeksi 373

Önsöz

Bu kitabın önceki baskılarında da belirttildiği gibi psikolojik danışma ve rehberlik meslek alanı toplumsal olaylar, istek ve beklentilerden etkilenerek şekillenmeye devam etmektedir. Bu kitabın beşinci basımında da bu değişimin halen artan bir şiddetle devam ettiğini söylemek olanaklıdır. İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda da psikolojik danışman yetiştirme sürecinde halen üzerinde çalışılan konulara ek olarak; özellikle kriz durumları ve travmatik yaşantılar ile çalışmanın önemi daha da artmıştır. Kitabın bu değişimleri göz önünde bulunduracak şekilde yazılmasına özel bir önem gösterilmiştir.

Kitabın bu baskısında da çocuklar, ergenler, yetişkin ve yaşlılarla çalışacak olan psikolojik danışmanların geliştirmeleri gereken beceri ve yetenekler vurgulanmaya devam edilmiştir. Psikolojik danışma ilişkisinin içeriğinin vurgulamasına devam edilerek, psikolojik danışma sürecinin her aşamasında kullanılması gereken beceri ve müdahalalere yönelik yeni bir bakış açısı oluşturmaya çalışılmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde meslek alanımızın ruh sağlığı alanındaki gelişimi de dikkate alınarak gerekli bilgi ve becerilerin kazandırılmasının önemi vurgulanmıştır. Buna ek olarak psikolojik danışmanların kendilerinden beklenen işlevler ve bu işlevlerle ilişkili becerilerin geliştirilmesi konusu üzerinde durulmuştur. Amerika Bairleşik Devletleri'nde her eyalet Ruh Sağlığı Psikolojik Danışması, konusunda yasal düzenlemelerini ve yetkilendirme koşullarını belirlemiş durumdadır. Yetkilendirmenin bir koşulu olarak sürekli eğitim, klinik süpervizyon hizmetleri sağlama, konsültasyon verme, etik kurallara uygun hareket etme gibi konular ön plana çıkmıştır.

Aynı zamanda ilgi çekici konulardan biri de psikolojik danışma hareketinin dünyanın diğer ülkelerinde de hızla yayılmaya başlamasıdır. Psikolojik danışma ve rehberlik alanı Batı Avrupa, Avustralya ve Kanada da olduğu gibi Doğu Avrupa, Asya, Orta ve Güney Amerika ülkelerinde de hızla yayılmaktadır. Bu kitap bir çok farklı dile tercüme edilmiştir. Tabii bu durumda, ruh sağlığı konularına Amerikan bakış açısıyla hazırlanmış kitapların farklı kültürlerde kullanımında bazı güçlüklerin olacağı açıktır. Bu kültürlerin de kendi bakış açılarına göre kendi kitaplarını, yayınlarını hazırlamaları ve muhtemelen bu kitapların da ingilizceye çevrilerek kendi çalışmalarımızda da yararlanacağımız günlerin de yakın olduğunu düşünüyorum.

Okuyucularımızın özellikle yeniden yazılan 12. Bölüme dikkatlerini çekmek isterim. Bu bölümde kriz durumlarında kullanılabilecek psikolojik danışma becerileri sunulmuştur. Kriz danışması ile bireysel danışma arasındaki farklılıklara değinilmiş ve Amerikan toplumu içinde kriz danışmanlığına yönelik artan gereksinim üzerinde durulmuştur. Buna ek olarak bu bölüme iki yeni alt kısım da eklenmiştir. Psikolojik danışmanların sundukları hizmetlerin görünürlüğü toplumda arttıkça, bu danışmanlar konsültasyon amacıyla okul yönetimleri, sosyal hizmet birimleri, dini örgütler ve iş dünyası tarafından davet edilir olmuştur. Bu nedenle psikolojik danışmanlar için müşavirlik (consultation) becerilerinin kazandırılmasının

vurgulandığı bir kısım eklenmiştir.

Son olarak, yasal düzenlemelere bağlı olarak, klinik süpervizyon becerilerinin kazandırılması amacıyla akran süpervizyonu sürecinde psikolojik danışma becerilerinin kullanımına ait bir bölüm eklenmiştir. Bu kısımın özellikle öğrencilerin alan çalışması, staj sürelerinde katkıda bulunması ve mesleki uygulamalarına ışık tutması beklenmektedir.

Syracuse University ve West Virginia University'de yer alan birçok meslektaşımız ve öğrencimizin bu kitabın oluşturulmasında emeği geçmiştir. Bu kişilerin görüş ve önerileri bizler için çok değerlidir; bize dürüst bir biçimde içten dönütler veren doktora öğrencilerimize teşekkür etmek isteriz. Bunlara ek olarak A & M University'den Amir Abbassi ve George Leddick, Emporia State University'den James Costello, Northeastern University'den Vanessa Johnson, University of Oregon'dan John K. Miller, Mt. Wachusett Community College'den Stephen O'Donnell and Emporia State University'den Dennis Pelsma'ya tüm katkıları, görüş ve önerileri için teşekkürlerimizi sunarız.

Harold Hackney
Syracuse University

Sherry Cormier
West Virgina University

Çevirenlerin Önsözü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik eğitiminin temel konularından biri psikolojik danışma becerielerine ve sürecine aittir. Bu kitabın temel amacı psikolojik danışma mesleğine hazırlanan öğrencilerin sahip olması gereken bilgi ve becerileri kazanmalarına katkıda bulunmaktadır. Birinci bölümde, psikolojik yardım etme sürecini oluşturan temel kavramlar ve terapötik koşullar ele alınmıştır. İkinci bölümün amacı, psikolojik danışma sürecinin yapısını açıklamak ve bu yapının psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanların neler yapmaları gerektiği konusunda karar vermelerine yardımcı olmaktır. Üçüncü bölümde, psikolojik danışma sürecinin beş basamağından birincisi, psikolojik danışmanla danışan arasında ilk ilişkinin kurulması ve olumlu bir terapötik iletişimin sürdürülmesi ele alınmakta, terapötik iletişim kapsamında hem psikolojik danışmanın hem de danışanın özellikleri ve davranışları üzerinde durulmaktadır. Dördüncü bölümde, psikolojik danışmanın, danışanın getirdiği sorunları değerlendirme süreci incelenmektedir. Beşinci bölümde, psikolojik danışma sürecine ilişkin amaç oluşturulması, altıncı bölümde, psikolojik danışmanın belli bir danışan ile çalışmak için nasıl bir terapötik plan geliştirebileceği ele alınmaktadır. Yedinci ve onuncu bölümler arasında psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın yapacağı müdahaleler, on birinci bölümde sonlandırma ve on ikinci bölümde kriz danışmanlığı, konsültasyon (müşavirlik) ve akran süpervizyonu (gözetim altında yetiştirme) konuları üzerinde durulmuştur.

Bu kitap, psikolojik danışma sürecini, başlangıcından bitişine kadar adım adım ve sistematik olarak ele almakta ve her aşamada ortaya çıkabilecek sorunlara karşı psikolojik danışmanı yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Buna ek olarak, uygulamaya yönelik bilgi vermek üzere vakalardan yararlanılmakta ve anlatılan konular örneklerle pekiştirilmektedir. Bu özelliklerinden dolayı elinizdeki kitabın, meslek sürecinin henüz başlarında olan psikolojik danışma öğrencileri için yararlı olacağı beklenmektedir. Bu kitap, psikolojik danışma sürecinin somut, anlaşılır ve uygulanabilir bir şekilde ifade edilmesine olanak sağlayacak şekilde Türkçe'ye çevrilmiş ve okurlarımızın hizmetine sunulmuştur. Kitapta önerilen bazı müdahalelerin uygulanmasında kültürel unsurları dikkate almak gerekir. Ayrıca yeni psikolojik danışma uygulamalarına başlayan psikolojik danışmanların kitapta önerilen her müdahaleyi çalıştıkları danışanları ile uygulamamaları ve mutlaka deneyimli psikolojik danışmanların gözetimi altında çalışmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu kitap lisans ve lisans üstü düzeyde psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmetler ve diğer insana psikolojik yardım sunan meslek alanlarında bulunan öğrencilerin ve meslektaşlarımızın çalışmalarında kullanmaları amacıyla hazırlanmıştır. Tercüme sırasında karşılaştığımız güçlüklerin başında temel kavramlara Türkçe karşılık bulmak olmuştur. Bu süre içinde yaygın olarak kabul edilmiş olan kavramlar kullanılmış, kavramların bir kısmı için de Türkçe karşılıklar önerilmiştir. Tercüme sırasında orijinal metne

bağlı kalma ve eşanlamlı tercüme yapmaya çalışma ile kavrama Türkçe anlam kazandırma arasında bir denge kurulmaya çalışılmıştır. Kitabın mükemmel olduğunu ifade etmenin aşırı bir iyimserlik olacağı kanısındayız. Türkçe anlaşılırlığa önem verilmiş kitabın kolay okunur olmasına çalışılmıştır. Yine de kitapta bir çok eksik bulunacaktır. Kitap daha sonraki baskılarında okuyucularımızdan gelen eleştirilere göre tekrar gözden geçirilecektir. Bu konuda kitabın sonunda bulunan öneri formunu doldurarak yayınevine gönderebilirseniz öngörülen düzenlemeler yapılabilecektir. Biz bu kitabı tercümesini tamamlanmış bir çalışma olarak değil, kavramsal tartışmaları da beraberinde getiren bir öğrenme ve olgunlaşma süreci olarak görmekteyiz.

Bu kitabın hazırlanması sırasında ilgili bölümleri okuyan, kavramların kullanımında önerilerde bulunan, Türkçe ifadeler konusunda destekte bulunan başta; Şenol Sevim, Aysun Ergene, Meriç Ergene, İbrahim Yıldırım, Filiz Gültekin, Mehmet Kaya; Dilek Gençtanırım, Ahu Ancı, Tülin Acar, Tuğba Kabalcı, Özlem Haskan'a içtenlikle teşekkür ederiz. Bu katkılar aracılığı ile kitabın kültüre özgü olarak anlaşılırlığı artmıştır. Bu kitabın baskıya hazırlanması ve basımını profesyonelce gerçekleştiren Mentis Yayıncılık çalışanlarına teşekkürlerimizi sunarız.

Dr. Tuncay Ergene
Hacettepe Üniversitesi

Dr. Seher Aydemir Sevim
Ankara Üniversitesi

Yazarların Türkçe Baskı İçin Önsözü

"Psikolojik Danışman Dünyası" Amerika Birleşik Devletleri'nde psikolojik danışma uygulamasını tanımlamak amacıyla yaygın olarak kullanılan bir ifadedir. Daha sonraki yıllarda bu ifade yerine "Dünya'da Psikolojik Danışma" ifadesinin kullanılarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik meslek alanın ulusal boyuttan çıkarak uluslarası bir meslek olmaya başladığı gözlemlenmiştir. National Board for Certified Counselors – International (NBCC-I) gibi uluslararası örgütlerin de çabasıyla psikolojik danışman eğitiminin farklı kültürlerde de uygun olarak gerçekleştirilmesi konusunda gereksinimle karşılaşılmıştır, bu kitabın tercümesi de bu tür bir gereksinimin sonucudur. Bu kitabımız daha önce Almanca, Portekizce, Korece'ye tercüme edilmiştir. Şimdi ise Türkçe'ye çevrildiğini memnuniyetle görmekteyiz. Böylece, bu kitap Avrupa, Asya, Kuzey ve Güney Amarika ve Avustralya'daki okuyuculara ulaşabilmektedir.

Bu kitabın tercümesini gerçekleştirmelerinden dolayı Dr. Tuncay Ergene ve Dr. Seher Aydemir Sevim'i; selamlıyorum. Tercüme işi bir dilde bulunan bir kelimenin bir başka dildeki karşılığını bulmaktan daha fazla bir anlam içerir. Bir kültürde kullanılan kavramların ve düşünce, ifade biçiminin bir başka kültürdeki karşılığını bulmak son derece zor bir iştir. Bu başarılarından dolayı kendilerini en içten iyi dileklerimizle kutlarız.

Başkalarına yardım etmenin ulusal sınır, dil ve kültürden daha geniş anlamda, temel bir insani değer olduğunu vurgulamak gerekir. Bu değer hemen hemen hepizin bir parçası durumundadır. Psikolojik danışma uygulaması bazı belirgin ortak unsurlara sahiptir. Psikolojik danışma yardım sağlayan ve yardım alan arasında ilişkinin kurulmasıyla başlar ve aşamalı bir süreç izler. Bu kitap bu yardım etme aşamaları üzerine hazırlanmıştır. İlk olarak ilişki kurma üzerinde durulmakta, sonra danışanın bakış açısına göre problemin anlaşılması ve saptanması amaçlanmaktadır. Daha sonra bu bilgiler kullanılarak danışanın gereksinimlerine göre sunulacak müdahaleler oluşturulmaktadır. Daha sonraki bölümlerde danışanın sahip olduğu problemin dört boyutu ele alınmakta ve bu dört boyutta; duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve sistemik müdahaleler hakkında bilgi ve beceri kazandırılmaya çalışılmaktadır.

Psikolojik danışma, süreçte sağlanan gelişme ve ilerlemenin de değerlendirilmesini içerir. Burada danışanın ulaşmak istediği ile danışan ve psikolojik danışmanın birlikte çalışarak danışanın ulaşmak istediği noktaya ne derecede ulaştıklarının değerlendirilemesi gerekmektedir. Danışan beklentilerinin ve gereksinimlerinin karşılandığı koşullarda psikolojik danışma oturumlarının sonlandırılması uygundur. Psikolojik danışma sürecinin sonlandırılması bu sürecin beşinci aşamasıdır ve bu aşama hem danışan hem de psikolojik danışman açısından zorlanmalı bir aşama olabilir.

Kitapta son olarak, psikolojik danışma becerilerinin diğer alanlarda kullanımı ele alın-

mıştır. Bunlardan ilki kriz durumlarında psikolojik danışma uygulamalarıdır. Burada krizin nasıl tanımlandığı üzerinde durulmakta ve kriz durumunda bulunan danışanlarla çalışmada danışanların becerilerinin geliştirilmesine çalışılmaktadır. İkinci olarak psikolojik danışma becerilerinin müşavirlik ve konsültasyon amacıyla kullanımıdır. Son olarak da danışmanlık becerilerinin süpervizyon amacıyla kullanımı üzerinde durulmuştur.

Profesyonel eğitiminizi sürdürdüğünüz bu aşamada umarım bu kitap yararlı bulunur. Psikolojik danışma ve rehberlik alanını seçmenizden dolayı sizi kutlar, psikolojik yardım sağlama sürecinde kişisel gelişiminizi ve kendi bilgi ve becerilerinizi artırma konusundaki çabanızı desteklediğimizi bilmenizi isteriz.

Harold Hackney
Syracuse University

Sherry Cormier
West Virginia University

1

bölüm

Psikolojik Danışma



Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümde, psikolojik yardım etme sürecinin temelini oluşturan temel kavramlar ve terapötik koşullar ele alınmaktadır. Böylece, kitabın kalan kısmının içeriğine ilişkin bir temel oluşturulmaya çalışılmıştır. Psikolojik danışma bir bağlam içinde ele alınmalıdır. Söz konusu bağlam, felsefi temellerden, güncel kuramsal görüşlerden ve kültürel ögelerden başka bir deyişle sosyal çevrenin kendisinden oluşmaktadır. Bir toplumu kuşatan sosyal çevre yıllar içerisinde değişiklik gösterebilir. Bir kişi bir ülkeden başka bir ülkeye veya bir şehirden bir başka şehre gittiğinde bu sosyal çevrenin de değişiklik gösterebileceği açıktır. Bu kitapta, evrensel olarak kabul edilebilecek psikolojik danışman özellikleri ele alınmaya çalışılmıştır. Bu bölümde esas amacımız, siz okuyucuların kendinizi bu ölçütler çerçevesinde değerlendirmenizi sağlamak ve bir psikolojik danışman olarak taşıdığınız özelliklerin, profesyonel bir psikolojik danışmanda olması gereken özelliklerle karşılaştırıldığında ne derece uyuştuğunu değerlendirmenizi sağlamaktır.

Bu Bölümü Okurken Aynı Zamanda Aşağıdaki Soruları da Yanıtlamaya Çalışınız

- Danışan sorunlarına ve değişime ilişkin farklı kuramsal yaklaşımları incelediğinizde size en uygun gelen kuramlar hangileridir?
- Yaşama nasıl bakıyorsunuz? Sizce insanların başına gelen şeyler, rastlantısal ve planlanmadan mı gerçekleşiyor, yoksa aslında daha geniş bir yapbozun parçaları mı?
- Sizce, yaşam mücadelesi karşılaşılan durumları çözümleyip, bunlara karşı en uygun tepkileri vermek midir sadece? Yoksa yaşam mücadelesi ile kast edilen, kişilerin yaşamın kendilerine sunduğu olanaklar çerçevesinde olabilecekleri *en iyi* kişi olmaları mıdır?
- *Kendi kültürünüzü* nasıl tanımlarsınız? Size bu kültürü kim aşıladı? Ana babanız mı? Yaşadığınız sosyal çevre mi? Toplum mu?

Elinizdeki kitap psikolojik danışma *sürecini* ele alan ve inceleyen bir kitaptır. Yetenekli ve duyarlı bir psikolojik danışman, bu süreç içinde, yaşamında değişiklik yapmak isteyen, kendini geliştirme çabası içinde olan ve karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelmek isteyen bir danışana önemli yararlar sağlayabilir. Kitabın temel amacı psikolojik danışman mesleğine hazırlanan öğrenciler ile bu mesleğe yeni başlayan kişilerin sahip olması gereken özellikleri ortaya koymaktır. Her ne kadar bir kişinin yaşayacağı psikolojik danışma sürecini önceden kesin olarak tanımlamak olanaksız da olsa, psikolojik danışma sürecinin ayrılmaz birtakım unsurları da bulunmaktadır. Psikolojik danışma kavramının özünde ne olduğu, psikolojik danışma sürecinin danışan sorunlarının çözümüne nasıl uygulandığı, danışanın kendisinin süreci nasıl etkilediği ve başarılı bir psikolojik danışma sürecinin hangi unsurları içermesi gerektiği gibi pek çok farklı konunun ele alınması gerekmektedir. Bu bölümde, psikolojik danışma ilkeleri ele alınacak ve psikolojik danışma sürecinin uygulanması ile ilgili diğer konular tartışılacaktır.

Psikolojik Danışma Nedir?

Psikolojik danışma aslında uzun bir geçmişe sahiptir. Bankart (1997) psikolojik danışmaya dair ilk uygulamaların Aydınlanma Çağına dek uzandığını; ancak Mezopotamya, Pers İmparatorluğu ve Mısır'da da din adamı iyileştiricilerin "iyileştirmede kullandıkları büyülü sözler" ile psikolojik danışma arasında bir benzerliğin olduğunu ileri sürmektedir (s. 5). Çok eski bir uygulama olmasına rağmen psikolojik danışma, açıklanması oldukça zor bir kavramdır. Toplumda psikolojik danışmanın aslında kim olduğuna dair net bir fikir oluşmamasının nedeni, bir bakıma, günümüzde *"danışmanlık"* sıfatını kullanan hizmetlerin yaygınlaşmış olmasıdır. Bunlar mali danışmanlıktan, yatırım danışmanlığına, turizm danışmanlığından, moda danışmanlığına dek çeşitlilik göstermektedir. Söz konusu danışmanlık türlerinin hepsinin ortak noktası sözlü iletişme dayalı olmalarıdır. Yine de bunlar elinizdeki kitapta adı geçen psikolojik danışmanlıktan oldukça farklıdır.

Psikolojik danışma, kişiler arası ve kişisel sorunların daha iyi tanımlanması sürecinde ortaya çıkmıştır. Psikolojik danışma, bireysel (tek bir danışanla gerçekleştirilen psikolojik danışma faaliyeti) olabildiği gibi grupla (birden fazla danışanın bir araya gelerek) da yapılabilir. Psikolojik danışma kavramı, danışanın hem iç dünyasına hem çevresindeki kişilerle ilişkilerine ilişkin kaygılarını içermektedir. Kişinin iç dünyasına ilişkin *içsel* boyut, benlik algısıyla ilgili endişelerden psikolojik rahatsızlığa kadar birçok farklı durumu kapsayabilir. Kişiler arası ilişkilere dair *ilişkisel* boyut içerisinde yer alan konular ise danışanla diğer insanlar arasında yaşanan iletişim ve algı sorunlarından düşmanlık, saldırganlık ve suç oluşturan eylemlere kadar değişebilir. Bu sorunlar tüm yaş grupları ve gelişim evrelerinde görülebilir. Bu tür sorunlar, görece "hafif" olanlar dahi, yapı itibariyle teşhise yönelik sorunlardır. Sorunlar, hem danışan tarafından ortaya konulma biçimleri (davranış, duygu veya düşünce olarak) hem beslendikleri ortam (ki böylece varlıkları sürer) bakımından iyi anlaşılmalıdır.

Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (*American Counseling Association*) tarafından 1997'de kabul edilen *profesyonel psikolojik danışma* tanımı şöyledir: "Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanması"dır. Bu tanım "normal" ve "gelişimsel" problemlerin yanı sıra ciddi psikolojik problemleri de kapsamaktadır. Ancak, bu herhangi bir profesyonel psikolojik danışmanın her türlü soruna karşı çözüm geliştirebileceği anlamına gelmemektedir. Psikolojik danışma mesleği kendi içinde pek çok uzmanlık alanına ayrılmıştır: Ruh sağlığı danışmanlığı, evlilik ve aile danışmanlığı, rehabilitasyon danışmanlığı, okul danışmanlığı, kariyer danışmanlığı, ve diğerleri. Her uzmanlık alanı özel terapötik beceriler gerektirir, çünkü danışanların psikolojik yardım alabilmesi bu özel psikolojik danışma becerilerin varlığına bağlıdır. Sözü edilen uzmanlıklarda, ilişki, iletişim, kavramsallaştırma, tanı ve müdahale becerileri gibi bu kitapta da ele alınan becerilerin yaygın olarak kullanılması söz konusudur.

Neden Psikolojik Danışma?

Bazen psikolojik danışmanın yaşamda karşılaşılan sorunları çözmede kullanılabilecek yöntemlerden yalnızca biri olduğu *çok ihtiraslı* psikolojik danışmanlara hatırlatılmalıdır. İnsanların birçoğu yaşamlarında hiç psikolojik danışma hizmeti almamıştır. Peki bu, onların yaşamı tam olarak yaşayamadıkları anlamına mı gelmektedir? Elbette değil. Pek çok insan yaşamın beraberinde getirdiği değişikliklere kendi çabası, arkadaşları, ailesi ya da dini inançları sayesinde uyum sağlayabilmektedir. Bununla birlikte, az önce saydığımız taraflarının yardımına rağmen, bazen yaşam öyle bir noktaya varabilir ki, profesyonel ve yetenekli bir yardımcının bu zorluklara uyum sağlama konusunda yol göstermesi gerekebilir.

Bu şekilde düşünüldüğünde psikolojik danışma bir nevi *değişim, önleme* ya da yaşamın daha yaşanılır kılınması, *yaşamı zenginleştirme* aracı olarak görülebilir. Sebep ne olursa olsun, yaşam birey için bazen o kadar yıkıcı bir hal alabilir ki, aşırı stres, tatminsizlik ya da mutsuzluk gibi duygular, yaşamın normal akışında devam etmesini olanaksız kılabilir. Önleme ise, psikolojik danışma sayesinde kişinin yaşamında öngörülebilir nitelikli, gerginliğe yol açan bazı olaylara hazırlıklı kılınması, kendi kendisine yardım etmesinin sağlanması ve sonuç olarak değişen yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olunmasıdır. Son olarak, zenginleştirici psikolojik danışma adı verilen üçüncü bir psikolojik danışma türü vardır. Zenginleştirici psikolojik danışma, yaşamın zorluk ve öngörülebilirliğinin ötesine geçerek, danışanın yaşantısını, hayatın içinde kendiliğinden var olan fırsatlar ve olanaklar hakkında yeni ve derin bir kavrayış, değer bilme ve bilgelik olgularına açık kılmayı amaçlar.

Psikolojik Danışma ve Diğer Alanlarla İlişkileri

İyileştirici, önleyici ve zenginleştirici psikolojik danışma türlerini göz önünde bulunduracak olursak, psikolojik danışma eylemini tanımlamanın pek çok farklı yöntemi olduğunu görürüz. Bazı psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmayı gelişme ve değişim aracı olarak adlandırabilirler. Bazıları ise psikolojik danışmayla bir süreç ya da ürünü kast etmektedirler. Psikolojik danışman söz konusu seçenekleri derinlemesine inceleyecek olursa, psikolojik ya da kişilerarası sorunların yanı sıra felsefi, kültürel ve tinsel boyutun da işin içine girdiğini görecektir. Psikolojik danışmanın boyut ve sorunları algılayış biçimi psikolojik danışma oturumlarında izleyeceği yolu da belirler. Bir psikolojik danışman olarak ben kişilerin yaşamın iniş çıkışlarına uyum sağlama konusundaki becerilerime inanıyor ve iyimser bir yaklaşım benimsiyorsam, psikolojik danışma hizmeti sunarken izleyeceğim yol, daha ihtiyatlı ve kötümser bir yaklaşım benimsemiş bir başka meslektaşımınkinden farklı olacaktır. Eğer yaşamım kendi içinde kapalı ya da yalıtılmış bir toplumda geçmişse, psikolojik danışma sürecinde kültürel boyutları göz ardı edebilirim. Hayatımda karşıma çıkan sorunları çözerken güçlükleri, verilecek kararları, doğacak sonuçların uygunluğunu dikkatlice irdeliyorsam, doğal olarak başkalarının da kendi sorunlarını benzer biçimde ele almalarını beklerim. Yaşamı çok boyutlu bir *gestalt* olarak algılıyorsam, psikolojik danışma sürecinde sonuçları tanımlama, öngörme ve kontrol etme yolunu seçmeyebilirim. Burada psikolojik danışma sürecine ilişkin *psikolojik danışmanların* benimsediği farklı yaklaşımlara bir kaç örnek vermeye çalışılmıştır.

Bu hususların yanı sıra psikolojik danışma, danışanın kişisel kaygılarını ele alan bir süreçtir. Söz konusu kaygılar gerçekten haklı olabileceği gibi tamamıyla yersiz, danışanın hissettiği güvensizlikten kaynaklanan endişeler de olabilir. Şu da bir gerçektir ki danışan iyimser ya da kötümser bir ruh hali içinde, cesur ya da ihtiyatlı olabilir. Durumu ne olursa olsun, psikolojik danışman, danışanın kişisel gelişimi boyunca farklı davranış, yaklaşım, algılayış, benlik kavramı, kültürel özellikler ve duygular geliştirdiğini unutmamalıdır. Başka bir deyişle *normal* davranış kalıpları, yaşamın *normal* bir şekilde seyri ve *normal* duygular bazen *anormal* olanlar ile yer değiştirebilir ve böylece bir anlamda kişinin sınırları test edilir. Bu durum ergenlik döneminde sık rastlanan bir durum olmasına karşın, aslında her yaşta ve gelişim evresinde görülebilir. Öte yandan *normal* olan ille de *işlevsel* olan demek değildir. İşlevsel davranış gelişimi, problem çözümünü ve baş edebilme yetisini destekler. İnsanlar normal olarak adlandırılan davranışları sergileyebilir; ancak bu onların davranışlarının işlevsel olduğu anlamına gelmez. Danışanın kişisel kaygılarını değerlendirirken psikolojik danışman yaşamı danışanın gözüyle görebilmeli, karşılaşılan olayları ve nedenlerini onlar gibi algılayabilmelidir. Ancak, bu şekilde psikolojik danışman, psikolojik danışma sürecinde yardım eden kimliği kazanabilir. Ancak bu şekilde danışan daha işlevsel davranışlar geliştirmeye başlayabilir. Yine aynı mantıkla hareket edilecek olursa, *işlevsel olmayan*, *anormal* olan anlamına da gelmez.

Son olarak insanı içinde bulunduğu çevreden bağımsız bir varlık olarak görmek de olanaklı değildir. Çocuklar aileleri, komşuları ya da arkadaşları dikkate alınmaksızın tam olarak anlaşılamaz; yine aynı şekilde yetişkinlerin de aileleri, kariyer geçmişleri ve etnik kökenleri dikkate alınmaksızın değerlendirilmeleri mümkün değildir. Birey, entelektüel, mesleki, duygusal ve benzeri benliklere bölünerek incelenemez. Her birey kültürel bir bağlam içerisindeki ekolojik bir sistemde diğer bireylerle birlikte yaşayan ekolojik bir varlıktır. Bir insanın kişiliğini oluşturan farklı boyutlar ile o kişinin yaşamında yer alan insanlarınki birbirine bağlıdır. Bu bağıntıyı tam olarak kavrayabildiğiniz takdirde bir psikolojik danışman olarak kendinizi ve yaşamlarını iyileştirme, geliştirme ve zenginleştirme çabası içindeki danışanlarınızı anlamanız kolaylaşabilecektir.

Psikolojik Danışma ve Kuram

Psikolojik danışmanın tanımını yaparken başvurulabilecek bir başka yöntem ise kuramdır. En geniş anlamıyla kuram doğrudan gözlemlenemeyeni açıklama yöntemidir. Psikolojik danışma kuramı dendiğinde, bir dizi faaliyetin başladığı, geliştiği ve sona erdiği bir süreç akla gelmektedir. Birçok psikolojik danışma kuramının kaynağı olan kişilik kuramı, ruhun hem normal gelişim hem işlevsel yetersizlik bakımından ortaya çıkma, evrim geçirme ve yetkinleşme biçimlerini açıklamaya yönelik bir girişimdir.

Psikolojik danışma kuramı bağlamında 400'den fazla yaklaşım belirlenmiştir (Corsini, Wedding, 2000; Gabbard, 1995). Aslında bunların birçoğu kendi başlarına psikolojik danışma kuramı olmaktan çok, az sayıdaki kuramsal kavramın türevleridir. Peterson ve Nisenholz (1999) bu temaları "güçler" olarak adlandırmış ve bunlardan öne çıkan dördünü şöyle belirlemiştir: psikodinamik, bilişsel/davranışsal, insancıl ve ben ötesi (*transpersonal*) güçler. Biz bu listeye bir beşincisini ekleyeceğiz. Ancak bizim ekleyeceğimiz *etkileşimsel yaklaşımların* kökeni kişilik kuramında değil, sibernetik kuramdadır. Peterson ve Nisenholz'e göre;

> "psikolojik danışma yaklaşımlarının çoğu (Yaklaşık olarak 400'den fazla psikolojik danışma yaklaşımı vardır.) bu bakış açılarının bir ya da birkaçından türemiştir. Her bakış açısı, insan doğasına, kişisel gelişime, psikoterapinin doğasına, psikolojik danışmanın üstlendiği role, kullanılan tekniklere ve son olarak psikolojik danışma sürecinin amaçlarına yüklediği anlamlar açısından önemli ölçüde farklılık gösterir. (s. 166)"

Smith, Glass ve Miller (1980) ve Gabbard (1995) tarafından da benzer görüşler ifade edilmiştir.

Psikolojik danışmanın birçok işlevi vardır. İnsanların öğrenme, değişme ve gelişmelerini açıklamakta, rehberlik etme görevi görür; normal insan işlevselliği (ya da insanda işlevsel yetersizliklerin ortaya çıkma biçimleri) açısından bir model oluşturabilir; psikolojik danışma sürecinde nelerin meydana gelmesi gerektiğine ve psikolojik danışma sürecinin ne tür sonuçlar doğurabileceğine işaret eder. Özetle, psikolojik danışma kuramı sürece ilişkin bir yol haritası niteliğindedir ve bu sürece katılanların belli hedeflere ulaşmaları için izlemeleri gereken yolları gösterir. Ancak bir psikolojik danışma kuramı, nadiren psikolojik danışmaya ilişkin belirgin hedefler koyar. Normal insan işleyişinin ne olduğu, insanın nasıl değiştiği, hangi sonuçların istendik sonuçlar olabileceğine dair pek çok farklı görüş olduğundan bu bakış açılarını yansıtacak farklı kuramlar geliştirilmiştir. Uygulamada, psikolojik danışman bu kuramlardan faydalanarak bilgi ve gözlemlerini düzenler, danışan sorunlarını açıklar ya da kavramsallaştırır, danışanlarla beraber gerçekleştirilecek belli başlı müdahaleleri sıralar ve uygular.

Psikolojik danışman, bazı kuramların diğerlerine kıyasla daha geçerli olduğunu düşünebilir, hatta buna yürekten inanabilir; ancak, durum aslında bundan biraz daha farklıdır. Bir metaanaliz çalışmasında 400'den fazla psikoterapi sonuç çalışmasının etkilerini inceleyen Smith ve Glass'a (1977) göre;

> "psikolojik danışma ve psikoterapinin yararlı etkileri vardır. Farklı psikoterapi türlerinin kuramsal etkilerini konu alan çok sayıda çalışma yapılmış olmasına karşın araştırmaların sonuçları, farklı terapi türlerinin yarattığı etkiler arasındaki farkın ihmal edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (s. 760)"

Psikolojik danışmanın bazı kuramlara yatkınlık göstermesinin pek çok nedeni olabilir. Kimi psikolojik danışman danışma sürecini faydacı bakış açısı ile ele alan kurama yönelir. Aslında bunu yaparken, somut ilkeler sunan bir kuram arayışındadır. Kimi, kendi dünya görüşüne uygun bir kuram (yani insan doğası hakkında kendisininkine benzer varsayımlar içeren bir kuram) arayışı içerisindedir. Başka bir psikolojik danışman ise danışanın getireceği problem türlerini en iyi kavramsallaştıran veya açıklayan bir kuram peşinde olabilir. Elbette bir psikolojik danışmanın, aynı kuramdan yararlanarak bu üç amaca birden ulaşması mümkündür.

Son yıllarda, psikolojik danışmanlar arasında "hiç bir kuramın tek başına tüm danışan sorunlarına cevap veremeyeceği" konusunda fikir birliği oluştuğu görülmektedir. Sonuçta ortaya çıkan görüş, kuramdan beklenenin onu kullanana hizmet etmesi olduğudur. Tek bir kuram danışanın gereksinimlerini tam olarak karşılamıyorsa seçmeci veya bütünleştirici (*eklektik*) yaklaşım olarak bilinen, uygun kuramların bir karışımının kullanılması tercih edilebilir.

Prochaska ve Norcross'a göre (2003, s.4) psikolojik danışma hizmeti veren psikolojik

danışmanların çoğunluğu (% 37) eklektik bir yaklaşım benimserken, ardından varoluşçu/insancıl yaklaşım (% 13), bilişsel kuramlar (% 10), birey merkezli (% 8), psikodinamik (% 8), etkileşimsel (% 7) ve davranışçı (% 6) yaklaşımlar gelmektedir.

Aşağıda bütün psikolojik danışma yaklaşımlarında bulunan ortak yönler sıralanmıştır.

1. Psikolojik danışma, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarına hitap edebilmeyi gerektirir. Başka bir deyişle, psikolojik danışman, danışanın hem davranışları hem tutumuyla ilgilenmektedir. Mevcut kuramsal yaklaşımlar, duygu ve davranışlara verdikleri önem ve bunlara yanıt verebilme derecelerine göre farklılık gösterir. Bazı yaklaşımlar (birey merkezli, varoluşçu) duyguları ön plana çıkarırken; bazıları (akılcı duygusal, gerçeklik terapisi, bilişsel davranışçı) davranış ve hareketlerin önemini vurgulamaktadır. Ekletik bir yaklaşım ise duygu, davranış ve ilişki örüntülerini tanımlayabilme ve bunlara uygun biçimde karşılık verebilmenin önemine işaret eder.

2. Psikolojik danışma temelde, dış değerlendirme standartları ne olursa olsun, danışanın duygu ve düşüncelerini kabul etmeyi gerekli kılar. Bir başka deyişle, danışanınızın nasıl bir değişim geçirebileceğini düşünmeye başlamadan önce onun hâlihazırda nasıl biri olduğunu anlamanız gerekmektedir. Danışanınızın yeni bir yönde değişme ve gelişme beklentisi içine girebilmesi için önce sizin mevcut durumu kavramanız gerekir.

3. Psikolojik danışmada gizlilik ve özel yaşama saygı sürecin vazgeçilmez bir parçasıdır. O halde psikolojik danışma hizmetinin verileceği ortamın da uygun koşulları sağlaması gerekmektedir.

4. Psikolojik danışma hizmeti almak gönüllü yapılan bir iştir. Danışan yardım almaya zorlandığında bu danışmadan normal koşullarda çok yarar elde edilemez. Danışanın durumu ne olursa olsun, psikolojik danışma sürecinde bilgi almak ya da danışan ile sürece devam etmek konusunda psikolojik danışman danışana baskı yapmamalıdır.

5. Genel anlamda, bir psikolojik danışman tutucu bir yaklaşım benimseyerek danışana kendi yaşamı ile ilgili detaylı bilgi vermekten kaçınır. Bazı durumlarda psikolojik danışmanın kendi yaşamından örnekler vermesi uygun olabilir; fakat danışma sırasında dikkati kendi üzerine çekerek süreci karmaşıklaştırmaktan kaçınmalıdır.

6. Tüm psikolojik danışma türlerinin temelinde yatan temel beceri iletişimdir. Danışma sırasında hem danışan hem de psikolojik danışman sözlü ve sözsüz mesaj alıp vermektedir. Dolayısıyla danışan tarafından verilen mesajların farkında ve bunlara karşı duyarlı olmak psikolojik danışma sürecinin etkililiğini belirler.

7. Psikolojik danışma en azından kültürler arası, büyük olasılıkla çok kültürlü olarak gerçekleşen bir deneyimdir.

Psikolojik Danışma ve Felsefe

Çok az insan kendisini bir filozof olarak görür. Bununla birlikte, herkesin yaşama ilişkin felsefi bir bakışı vardır. Bazı insanlar yaşamı çok az kontrol edebildikleri bir olaylar ve deneyimler silsilesi olarak görür. Bazıları, yaşamı incelenmesi, kontrol edilmesi ve yönlendirilmesi gereken bir zorluklar silsilesi gibi görmektedir. Bazı insanlar yaşamın kendini geliştirmek ve başarı üzerine kurulduğunu düşünür. Bazıları ise yaşamı tecrübe edilmeyi bekleyen bir zaman dilimi olarak algılar. O halde kim haklıdır? Aslında herkes kendi açısından haklıdır. Yaşama dair pek çok felsefi bakış açısı vardır; böylece her birey kendisine en uygun bakış açısını seçer, benimser ve yaşar. Psikolojik danışma yüzyıllardır var olan üç temel felsefi akımla ilişkilidir (George ve Cristiani, 1981; Baruth ve Robinson, 1987).

Bunların ilki olan gerekircilik *(essentialism)*, insanın doğası gereği akılcı bir varlık olduğunu, eğitimin en temel hedefinin mantık olduğunu ve klasik düşünürlerin mantığı kullanan kişiler olduğunu kabul eder (Blocher, s. 66). Hayattaki örüntüleri ortaya çıkarmaya çalışan problem çözücüler ve araştırmacılar, bu yönelimden gelirler.

İkinci akım ise ilerlemeciliktir *(progressivism)*; "Ne işe yarar?" sorusuna yanıt arar. Bilgi, deneysel sonuçlardan elde edilir; gerçekler, sonuçlar aracılığıyla tanımlanır; değerler ise mutlak olmaktan öteye görelidir. Söz konusu yönelimden gelen kişiler, kendi gerçeklerini ortaya koyarken verileri ve araştırmaları esas alır; insanların yaşadıkları sorunlara kolay çözümler bulunabileceğine inanır ve yaşamda meşru ve mantıklı ilişkiler peşinde koşarlar.

Üçüncü akım olan varoluşçuluk *(existentialism)* ise yaşamın anlamının içinde bulunulan çevre ya da koşullarda değil, bireyin kendi içinde olduğunu savunur. Meşruiyet (ilerlemecilik) ya da akılcı düşünme (gerekircilik), kişi onlara herhangi bir anlam atfetmediği sürece aslında anlamsızdır. Bu hayat görüşünü benimsemiş kişiler, değer yargılarının gerçek olduğuna ve bireysel olarak belirlendiğine ve yaşantıların meşru ya da öngörülebilir olmaktan çok öznel olduğuna inanır. Bireysel sorumluk ön plandadır; insanların verdiği tepkiler kendi tercihlerinin sonucudur.

Elbette ki psikolojik danışman mesleğe adım atarken bu hayat görüşlerinin bir çeşidine sahiptir. Her psikolojik danışmanın dünya görüşü, danışanın sorunlarını görme biçimi ve olası çözüm önerilerine yansır.

Psikolojik Danışma ve Kültür

Toplum, kişilerarası ilişkilerde kültürün üstlendiği karmaşık rolü her geçen gün daha iyi anlamaktadır. Pederson'a (1991) göre:

> Henüz biz doğmadan önce, fikirlerimize yön vermek, kararlarımızı şekillendirmek ve yaşamımızı denetim altında tutmamızı sağlamak amacıyla düşünce ve eylemlere dair kültürel kalıplar hazırlanmıştır. Bu kültürel kalıpları ebeveynimizden, öğretmenimizden kısacası "oyunun kurallarını" öğreten herkesten devralırız. Kendi kültürümüzün aslında aralarından seçim yapabileceğimiz pek çok farklı eylem ve düşünce kalıbından yalnızca biri olduğunu ya çok sonraları anlarız ya da hiç anlamayız. Anlayıncaya dek geçen zamanda çoğumuz kendi kültürümüzün dünyadaki en iyi kültür olduğuna inanmıştır bile. (s. 6)

Pederson, kültürden bahsederken ırk, uyruk, etnik köken, dil ve din gibi etnoğrafik değişkenlerin yanısıra demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, yaşanan yer), statüye ilişkin

değişkenler (sosyal, eğitim, ekonomik) ve ilişkileri (resmi, gayriresmî) göz önünde bulundurmaktadır. Bu tanım, kültürel kavramları etnik ve ırk ölçütleriyle sınırlandıran yazarlarca kullanılan tanımdan daha kapsamlıdır. Kültürü daha dar bir anlamda tanımlasak dahi, başka kültürlere ait birisinin, ilişkiler, otorite, iktidar, ayrıcalık, doğru ve yanlış, başarı ve başarısızlık ve uğruna savaşım verilmesi gereken değer yargılarına ilişkin ön kabuller gibi konulardaki davranış ve düşüncelerini şekillendiren ortamı iyi anlamamız gerekmektedir.

Pederson'un (1991) kültüre bakışında "çok kültürlü" *(multi cultural)* yapı, her türlü psikolojik danışma ilişkisi için geçerlidir. Çok kültürlülük, cinsiyet, etnik köken, din, cinsel yönelim gibi değişkenleri de kapsar. Bir psikolojik danışma ilişkisi bu boyutlardan en az birini bünyesinde barındırır. Dolayısıyla her türlü psikolojik danışma ilişkisi özünde çok kültürlü bir ilişkidir.

Hem psikolojik danışman hem danışan aynı ırktan olsalar bile biri homoseksüel diğeri heteroseksüel olabilir, biri kadın diğeri erkek olabilir, biri daha genç olabilir, biri varlıklı diğeri yoksul olabilir. Bu tür farklılıklar özünde çok kültürlü bir ilişkiyi oluşturur; böyle bir ilişki, sosyal değişkenlerin çoklu etkileşimlerine özgü tüm karmaşıklıkları beraberinde getirir.

Psikolojik danışma ve psikolojk danışman açısından buradan çıkarılabilecek sonuç oldukça açıktır. Eğer psikolojik danışman, danışanı anlamak ve kabul etmek istiyorsa, yapması gereken danışanın dünya görüşünü şekillendiren kültürel ögeleri anlamaktır. Fakat bundan da önce psikolojik danışman kendi dünya görüşünü kavramalı, kendi dünya görüşü ile danışanınki ne kadar farklı olursa olsun, kendi dünya görüşünün tıpkı danışanda olduğu gibi şekillenme sürecini anlamalıdır. Bunu yapmadığı takdirde psikolojik danışman Wrenn'in (1962) yıllar önce *kültürel hapsolma (cultural encapsulation)* olarak adlandırdığı durumla karşı karşıya kalır. Kültürel hapsolma; gerçeği bir dizi kültürel varsayım ve kalıp yargıya göre tanımlamak, bireyler arasındaki kültür farklılıklarını göz ardı etmek, kendi görüşünün tek gerçek ve meşru görüş olduğuna inanmak, herhangi bir kanıt olmaksızın mantıksız varsayımlara kucak açma şeklinde tanımlanabilir. Açıkça görüldüğü gibi psikolojik danışman kültürel hapsoluş ile karşı karşıya kaldığında, psikolojik danışma sürecinin başarıyla gerçekleşmesi pek mümkün olamamaktadır.

Ivey, D'andrea, Ivey ve Simek-Morgan (2002, s.15–16), farklı kültürlerden bireylerle çalışan psikolojik danışmanların sahip olması gereken üç temel beceri belirlemiştir:

1. Belli bir kültür içinde kendisi ve başkalarıyla iletişim kurmak amacıyla çok sayıda düşünce, davranış ve görüş üretebilme yeteneği.
2. Farklı grup ve bireylerle iletişim kurabilmek amacıyla çeşitli düşünce, davranış ve görüş üretebilme yeteneği. Hem danışan hem psikolojk danışman kendi kültürleri içinde etkileşim kurmak zorunda olduğu kadar diğer kültürleri anlama becerisini edinmek zorundadır.
3. Farklı planlar oluşturabilme, belli bir kültürde var olabilecek olası durumları düşünerek ona göre harekete geçebilme ve söz konusu eylemler üzerinde düşünebilme becerisi.

Psikolojik Danışma Koşulları ve Etkileri

Birçok danışan için psikolojik destek almaya karar vermek önemli bir karardır. Toplumun, kişisel problemleri zayıflık ve yetersizlik olarak nitelendirme eğilimi bir yana, güven uyandıran yetkin bir yardım edici bulmak başlı başına bir güç bir durumdur. Danışan çoğu za-

man psikolojik danışmaya başlama hakkında yalan yanlış bilgilendirilmektedir. Eğer ilk kez psikolojik danışma desteği alacaksa, durumu değerlendirme, psikolojik danışmanın kişisel niteliklerini belirleme ve sürece devam etme hususunda muhakeme etme gibi konularda gerekli bilgi birikiminden yoksun olabilir. Psikolojik danışmanın da durumu değerlendirmesi, danışanın sorun ya da kaygılarına karşı kendi yetenek ve becerilerinin uygun olup olmadığı konusunda karar vermesi, kişilik ve kişisel değerlerin etkileşiminin psikolojik danışma sürecinin başarısına katkıda bulunup bulunmayacağını belirlemesi gerekmektedir. Hangi koşul ya da olaylar, hem danışan hem psikolojik danışmana gelecekteki ilişkinin başarı vadettiğine ilişkin ipuçları sağlayabilir?

Danışan, bir başkasının desteğini hissettiği veya bir başkası tarafından anlaşıldığını bildiği, daha farklı ve iyimser bakış açısından olaylara bakabilmeye ve diğer kişilerle daha olumlu ilişkiler yaşamaya başladığı zaman sürece katılma konusunda daha da cesaretlendirilmiş olur. Aynı şekilde psikolojik danışman da psikolojik danışma sürecinden beklenen sonuçlara götürecek koşulları sağlayabildiği takdirde, özgüveni artacaktır. Her ne kadar farklı kuramsal akımlar, farklı psikolojik danışma sonuçlara vurgu yapıyor olsa da pek çok uygulayıcı temel nitelikli sonuçlar konusunda hemfikirdir. Psikolojik danışma başarılı olduğunda, danışanda genellikle aşağıda sıralanan türden sonuç yaşantıları görülmeye başlanır:

1. *Sorunlarını farklı bir bakış açısıyla görmeye başlar.* Çoğu zaman danışan sorunlarına ilişkin bir dizi açıklama geliştirmiş olur. Söz konusu açıklamalar kültürel, sosyal, ailesel faktörlere dayanabilir. Avrupa kültüründe danışanın sorunlarına sahip çıkmasına yardımcı olmak önemlidir. Sahip çıkmaktan kast edilen, danışanın sorunlarına ve bunların çözümlerine ilişkin sorumluluk üstlenmeye başlamasıdır. Ancak pek çok danışan sorununun kaynağına bakarken bir başka yöntem kullanılabilir. Belli bir ten rengine sahip bir kişinin yaşadığı sorunların kökeninin ırk ayrımcılığına kadar uzandığı görülebilir. Aynı şekilde fiziksel engeli olan bir kişinin karşılaştığı sorunların birçoğu psikolojik ve sosyal hizmetlere erişim yetersizliği, istihdam eşitsizlikleri ya da yanlış bilgilendirilme gibi toplumsal duyarsızlıklardan kaynaklanabilir. Dolayısıyla, pek çok kişi psikolojik danışmanın başında haksız yere diğer kişileri suçlarken bazıları da haksız yere daha çok kendilerini suçlayabilirler.

> **Örnek:** 19 yaşında siyah bir erkek olan Julius, son dönemde yaşadığı depresyondan dolayı psikolojik danışma desteği almak istiyor. Orta halli bir aileden geliyor ve bir buçuk yıldır üniversitede okuyor. Bu zaman zarfında Julius, kendisini üniversitede çoğunlukta olan beyaz öğrenciler ile sayıları hiç de az olmayan siyah azınlık öğrencilerinin arasında kalmış hissediyor. Irk ve fırsat eşitliğine dair önceki düşüncelerini sorgulamaya başlamış durumda; çünkü lisedeyken hiç tanımadığı kadar çok siyah öğrenciyle tanışmış. Kabullenmişlik aşamasından çıkıp ırksal kimliğinin ayrımına varma aşamasına geçmeye başlamış (Helms, 1994; Helms, Cook, 1999). Psikolojik danışmanın, Julius'un içinde bulunduğu depresyon durumunun etnik kimliğinin oluşmaya başlamasından mı, patolojik faktörlerden mi yoksa her ikisinden birden mi kaynaklandığını anlaması önem taşımaktadır.

2. *Sorunlarını daha iyi anlamaya başlar.* Danışan sorunlarının nelerden kaynaklandığını gördüğü zaman sorunun kökenine daha rahat inmekte, soruna yol açan unsurları daha iyi anlayabilmektedir. Sorunun farkında olmanın dört boyutu vardır: Soruna eşlik eden duygu-

lar ve bedensel tepkiler (duygu); bu sorunların nasıl algılandığı ya da açıklandığına ilişkin düşünceler (bilişsel); söz konusu sorunun yaşanmasıyla ilgili davranış örüntüleri ve ortaya çıkan sorundan etkilenen ya da sorunun kendisini etkileyen kişilerarası ilişkiler. Sorunun farklı boyutlarını değerlendirebilmek, danışanın kendi durumunu daha kolaylıkla kavramasını ve vereceği tepkiler üzerinde daha fazla denetim elde etmesini sağlar.

> **Örnek:** Jim, beyaz kolej öğrencisidir. Kız arkadaşı ilişkilerine son verdiğinden bu yana kendini mutsuz, incinmiş, yalnız ve sevilmeye layık olmayan biri olarak görmektedir. Depresyonda olduğuna ilişkin herhangi bir klinik belirti göstermemektedir. (Uykusuzluk, kilo kaybı veya kendini çevresinden soyutlama). Ancak mutsuz hal ve tavırlar takınmakta, sanki tüm dünyanın ilgisine ihtiyacı varmışçasına davranmaktadır. Psikolojik danışma süreci ilerledikçe, Jim bu davranışının tıpkı çocukken annesine karşı takındığı tavra benzediğini fark eder. Yine Jim'in söylediğine göre, annesiyle arasında benzer bir sorun ortaya çıktığında annesi daha sonrasında kendini kötü hissederek zarar gören ilişkilerini düzeltmeye, oğlunu üzmenin verdiği durumu ortadan kaldırmaya çalışırmış. Bir diğer deyişle, Jim sorunlu ilişkilerle baş etme yöntemi olarak karşısındaki insanı ilişkiyi düzeltme konusunda yönlendirdiğini fark etmiştir. Böylece, Jim ne aralarında soruna yol açan konu hakkında ne daha sonrasında bozulan ilişkilerini düzeltme sürecinde sorumluluk almaktadır. Jim'in tepkisi daha çok duygularıyla, sorunu kendine nasıl açıkladığı ile (tıpkı bir başkasının yaptığı gibi), mutsuz hal ve davranışlarıyla ve ilişkilerini nasıl yönlendirdiği ile ilgilidir. Psikolojik danışma ilerledikçe, Jim sorun çözme yöntemi ile sonrasında sergilediği davranışlar arasındaki ilişkiyi ayırt etmeye başlar; bu ilişkinin edilgenlik ve hareketsizlik yansıttığını fark eder. En sonunda Jim, annesiyle olan ilişkisindeki davranış biçiminin başka kadınlarla olan ilişkilerine de egemen olduğunu anlar.

3. *Eski meselelerle ilgili yeni bakış açıları kazanır.* Psikolojik danışma kuramcılarının çoğu, sorunun özünü kavramanın ya da buna dair bir öngörüye sahip olmanın danışan için tek başına pek yeterli olmadığı konusunda hemfikirdirler. Danışanın içinde bulunduğu durumu daha iyi anlamakla kalmayıp, sorun oluşturan durumlarla karşı karşıya kaldığında sözlü veya sözsüz olarak daha etkili yöntemler geliştirmesi de gerekebilir. Aksi halde, danışan etkisiz etkileşim biçimlerine saplanıp, sorunlarını nasıl gördüğü ve sorunlarıyla uğraşırken ne yaptığı arasındaki sıkı bağlantıyı göremeyebilir.

> **Örnek:** Mary ve John evliliklerinde "iletişim güçlükleri" nedeniyle psikolojik danışmana giderler. Süreç ilerledikçe sorunun bir kısmının John'un bütün gün işyerinde gergin bir ortamda çalışması, akşam eve döndüğünde ise TV izleyerek ya da gazete okuyarak rahatlamak ve yalnız kalmak istemesi, Mary'nin ise tüm gün evde küçük bir çocukla tek başına kaldığı için akşam olduğunda biraz sosyal etkileşime ihtiyacı duyması ve John'u kendinden uzaklaştıracak derecede buna zorlaması olduğu ortaya çıkar. Mary bu durum karşısında gözyaşlarına boğulur. Her ne kadar bu senaryoda hem Mary hem de John için sorunun özünde yatan etmenleri anlamak önemli olsa da (Mary eşinin aslında kişisel olarak onu red etmediğini, John'un ise eşinin mantıklı ve anlaşılabilir ihtiyaçları olduğunu anlamaları) tek başına yeterli değildir; zira yalnızca içinde bulundukları durumu anlayarak yerleşmiş olan davranış kalıplarını terk etmeleri ya da değiştirmeleri mümkün olmayabilir. Her iki tarafın da ihtiyaçlarına yanıt verecek davranış kalıpları geliştirmeleri gerekmektedir.

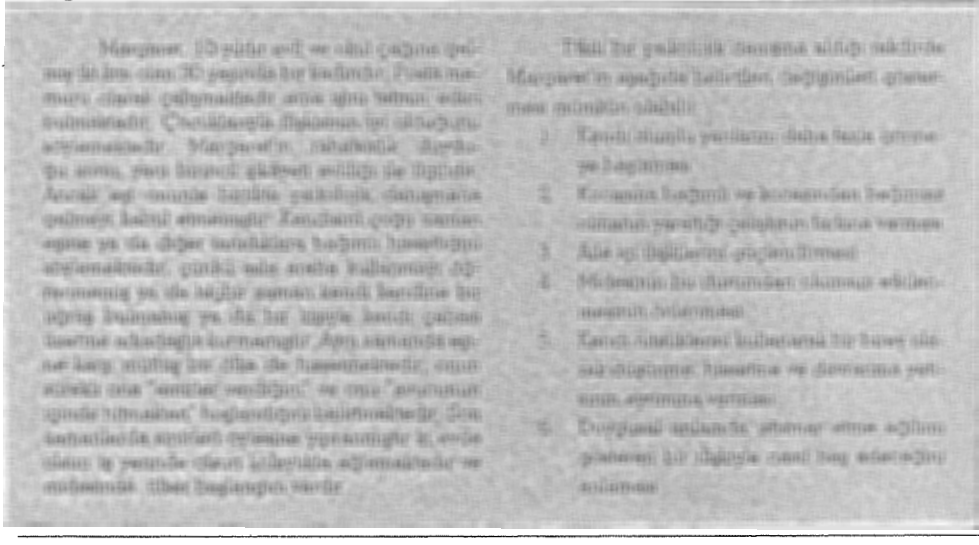
4. *Etkili ilişkiler kurmayı öğrenir.* İster erişkin ister genç olsun psikolojik danışmana başvuran kişilerin hemen hemen hepsi etkili ve tatmin edici kişilerarası etkileşimden tamamen ya da büyük ölçüde yoksundurlar. Değişim bir sosyal ağ desteği sayesinde gerçekleştiği ve güçlendirildiği için danışanın diğer kişilerle daha yeterli ve tatmin edici ilişkiler kurmaya başlaması önemlidir. Psikolojik danışmada kurulan ilişki genelde bu yolda atılan ilk adımdır.

> **Örnek:** Renee, aşırı kilolu olmasından ve yemek yeme konusunda kendisini sınırlandıramamaktan yakınarak psikolojik danışmana baş başvurmuştur. Onunla görüşen psikolojik danışman, Renee'nin aşırı kilolu olmasının onun diğer kişilerle özellikle erkeklerle ilişki kurmasını engellediğini fark eder. Renee sosyal anlamda sağlıklı bir destek ağına sahip olmadığı sürece kilo vermede başarılı olması pek mümkün değildir.

Özetle, psikolojik danışma, danışanlar için tek ve kapsamlı bir sonuçtan daha fazlasını ortaya koymaktadır. Etkili bir değişim çok boyutlu ve kapsamlıdır; soruna yol açan ve sorunu devam ettiren unsurların daha iyi anlaşılmasını, yeni bakış açılarının kazanılmasını, farklı ve daha yapıcı davranış ve tepkilerin geliştirilmesini ve kişiler arasında etkili bir etkileşimin oluşturulmasını sağlamaktadır.

Psikolojik Danışmanın Olası Sonuçlarına İlişkin Örnek Vaka

Margaret Vakası



Etkili Psikolojik Danışmanların Özellikleri

Psikolojik danışma sürecine etki eden faktörlerin inceleyen araştırmalar bu etkinin kaynaklarına ilişkin yeterli kanıt sunmamaktadır (Sexton, Whiston, Bleuer, Waltz, 1997). Ancak, literatürde psikolojik danışmanın niteliklerinin psikolojik danışma sürecinin başarısına büyük ölçüde etki ettiği belirtilmektedir. Önemli olduğu düşünülen özellikler arasında şunlar sıralanabilir:

- Kişisel farkındalık ve anlayış,
- Psikolojik bakımdan sağlıklı olma,
- Etnik köken ve kültürel unsurların kendisi ve başkaları üzerindeki etkilerini anlama ve bunlara karşı duyarlı olma,
- Açık fikirli olma,
- Nesnel olma,
- Yetkin olma,
- Güvenilir olma,
- Kişilerarası ilişkilerde çekici olma,

Ortaya konmuş diğer özellikler, empati kurabilme, içten olma, kabul edici olma (Neukrug, 2003), başkasına bir birey olarak değer verme (Combs, 1986); güç (Cormier, Nurius, 2003) ve içsel denetim odağı yönelimine sahip olmadır (Neukrug, 2003).

Kişisel Farkındalık ve Kavrayış

İçgörü sahibi olma etkili bir psikolojik danışman olabilme yolunda iyi bir başlangıçtır. Araştırıp anlamak için çaba gösterilmesinde yarar olan alanlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Gereksinimlerinizin ayrımında olun. (Örneğin, verici olma, eleştirel olma, sevilme, saygı duyulma, hoşlanılma, onaylanma, haklı olma veya kontrol gereksinimi).
2. Sizi yardım etme konusunda isteklendiren etmenlerin ayrımında olun. (Söz gelimi, başkalarına yardımcı olduğunuzda ne kazanıyorsunuz? Başkalarına yardım etmek sizi hangi bakımdan mutlu ediyor?)
3. Duygularınızın ayrımında olun. (Örneğin, mutluluk, tatmin olma, incinmişlik, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı, zihinsel karışıklık, korku)
4. Güçlü ve zayıf yanlarınızın, sınırlarınızın ve sorunlarla baş etme becerilerinizin ayrımında olun. (Söz gelimi, yapmaktan hoşlandığınız ya da iyi yaptığınız şeyler, kendinizle ilgili üzerinde uğraşmanız gereken şeyler, zorluklarla ve stresle başa çıkma yöntemleriniz)

Kişisel farkındalık *(self - awereness)* ve kavrayışın (understanding) psikolojik danışma sürecinde önemli olmasının birden fazla nedeni vardır. Öncelikle olaylara daha nesnel bakmanızı, "kör nokta" olarak adlandırılabilecek ve özellikle de kişilerarası ilişkilerde kendinizle ilgili bazı hususları anlayamamanızdan kaynaklanan zorlukları görmenize yardımcı olur. Bu zorluklardan biri de yansıtmadır. Kendi duygu ve gereksinimlerini anlayamayan psikolojik danışman kendi duygularını danışana yansıtma eğiliminde olabilir ve bu duru-

mun asıl kaynağının kendisi olduğunu göremeyebilir. (Örneğin, "Bugün oldukça öfkeli bir danışanla görüşmem vardı" yerine "Bugün danışanıma oldukça öfkelendim" gibi). Yansıtma, bu bölümde ileride değineceğimiz karşıt aktarım *(counter transference)* olarak adlandırılan ve psikolojik danışmanın kendi duygularını danışana yansıtmasını içeren bir sürecin örneğidir.

Kişisel farkındalık ve kavrayış hem psikolojik danışman hem danışan için daha güvenilir bir ortam sağlar. Psikolojik danışmanın kişisel farkındalık ve kavrayıştan yoksun olması danışanın verdiği bazı mesajları kişiselleştirmesine, bunlara aşırı tepki göstermesine ve sonuçta *savunucu* davranmasına yol açabilmektedir. Örneğin, bir danışan psikolojik danışmanın "kendisine yarar sağlayıp sağlamayacağını" sorgulayabilir. Böyle bir durumda, psikolojik danışmanın, saygı görme onaylanma gereksinimi tehdit edilebilir, fakat danışman bunu fark etmemiş olabilir. Dolayısıyla, psikolojik danışmanın danışandaki belirsizlik duygularına hitap etmek yerine, kendi belirsizlik duygularına yanıt vermesi ve hareketleri ve ses tonunda kendini belli eden savunucu bir tutum sergilemesi söz konusu olabilecektir.

Psikolojik Açıdan Sağlıklı Olmak

Her ne kadar kimse mükemmel olmasını beklemese de psikolojik danışman, psikolojik olarak sağlam olduğu ve kendi sorunları tarafından dikkati dağıtılmadığında daha fazla yardımcı olabilir. White ve Franzoni (1990), psikiyatristlerin, psikologların ve psikoterapistlerin psikolojik sağlığını inceleyen araştırmaların, sözü edilen meslek mensuplarında toplumun genelinden daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve ilişki problemlerine rastlandığını ortaya koyduğunu belirtmektedir. Hatta uzman düzeyindeki psikolojik danışmanların bile toplumun genelinden daha fazla "psikolojik rahatsızlık belirtisi" gösterdikleri saptanmıştır (White, Franzoni, 1990 syf 262).

Ne yazık ki kendi psikolojik sağlığı kırılgan bir dönemde olduğunda bunun farkına varamayan ya da farkına varmış olmasına rağmen psikolojik danışma sürecini bir savunma mekanizması gibi kullanarak, kendi sorunlarıyla ilgili hissettiği endişeyi azaltmak amacıyla psikolojik danışma yapmaya devam eden psikolojik danışmana rastlamak mümkündür. Yaşamının bazı dönemlerinde psikolojik danışman, benzer sorunlarla karşı karşıya kalan danışanını başka bir psikolojik danışmana yönlendirmeli ve kendisi de bu konuda yetkin bir psikolojik danışmandan yardım almalıdır.

Bireyin Kendisi ve Başkalarındaki Irksal, Etnik ve Kültürel Unsurları Anlama ve Duyarlılık Kazanma

Pek çok danışan aslında iki ayrı dünyada yaşamaktadır, bu dünyalardan biri, içinde yaşadıkları etnik ve kültürel dünya, diğeri ise kendi gerçeklerinin dünyasıdır. Son yıllarda psikolojik danışma mesleğinde bu durumun giderek daha çok farkına varılmaya ve bunun danışan, psikolojik danışman ve danışma süreci bakımından yansımaları incelenmeye başlanmıştır. (*Association for Multicultural Counseling and Development*, 1996; Haley ve Banez, Brown, Molina, 1999). Toplum, çok kültürlü bir hal aldıkça kişiler de eskiden sahip olunan dünya görüşlerinin fazla basit kaldığını fark etmeye başlamıştır. Psikolojik danışma

kuramları dahi (birey merkezli kuram, psikodinamik kuram, bilişsel-davranışçı kuram) ortama bağlı konulara çok az önem veren bireysel bir dünya görüşünü yansıtma eğilimi taşırlar (Cheatham, 1990; Ivey ve diğerleri, 2003).

Bir zamanlar kültür ve etnik köken ırk temelli tanımlanırken, günümüzde ırk içindeki etnik çeşitlilikleri ve etnisite içindeki çeşitlilikleri kişinin kendi gerçekliğini biçimlendiren etkenler olarak görme yönünde artan bir vurgulama söz konusudur. İyi bir ruh sağlığına sahip olduğunda psikolojik danışmanın, danışanına daha iyi yardım edebileceğini daha önce belirtmiştik. Kişinin kendi etnik ve kültürel mirası ve bu mirasın kişinin dünya görüşünü nasıl şekillendirdiğini anlaması, psikolojik danışman olarak verimliliğini artırıcı veya düşürücü bir etkiye yol açacaktır.

Psikolojik danışmanın kendisinin ve danışanın kültürel ve etnik ortamlarını nasıl anlayacağına ilişkin iki görüş bulunmaktadır: Bu görüşler; *etik* ya da *kültür temelli yaklaşım* ve *evrensel yaklaşım* olarak adlandırılmaktadır. Kültür temelli yaklaşım her kültürün biricik olduğunu ve bunun anlaşılması gerektiğini savunur. Evrensel yaklaşım ise azınlık tanımının kapsamını baskı altındaki tüm grupları içerecek şekilde genişletip, kültürün psikolojik danışma sürecini nasıl etkilediğini incelerken daha öznel bir yaklaşım taşır (Atkinson, Hackett, 1998). Ancak evrensel yaklaşımın böylesine geniş bir grubu kapsamasının (cinsiyet, cinsel yönelim, fiziksel engeller gibi değişkenleri kapsayacak şekilde) çok kültürlülük kavramını zedeleyeceğine hatta anlamsız kılacağına ilişkin eleştiriler bulunmaktadır (Lee, 1991; Locke, 1990). Evrensel görüşü savunan kimseler kültürün yalnızca ırk ya da etnik köken çerçevesinde tanımlanamayacağı görüşünü ileri sürer. Diğer kuramcılar ise (Ivey et al., 2003; Pederson, 1991) hem evrensel hem kültür temelli yaklaşımın önemli olduğunu ve bu yaklaşımların *Çok Kültürlü Psikolojik Danışma ve Terapi* adı verilen karma bir kuram çerçevesinde birleştirildiğini öne sürmektedir.

Açık Fikirli Olma

Açık fikirlilik, *(Open - Mindedness)* sabit ve değişmez olan, dile getirildiği takdirde danışanı ve psikolojik danışma sürecini etkileyen fikirlerden bağımsız olarak hareket edebilmeyi vurgulayan bir kavramdır. Açık fikirlilik psikolojik danışmanın kendi dünyası dışındaki dünyayı da tanıyıp bilmesi, aydınlanması anlamına gelmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışmanın kendi iç dünyasını da tanıması ve anlaması gerekir. Psikolojik danışman dikkatli olmadığı takdirde kendi iç dünyasını şekillendiren standartları, değerleri, varsayımları, algılayış biçimlerini ve düşüncelerini danışanına yansıtabilir.

Açık fikirlilik psikolojik danışma sürecine önemli ölçüde katkıda bulunur. İlk olarak bu özellik, psikolojik danışmanın, danışanın duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına, kendi duygu, düşünce ve davranışlarından farklı olsalar dahi, uyum sağlamasına yardımcı olur. İkinci olarak, psikolojik danışmanın, toplum tarafından büyük ölçüde kabul edilmeyen ya da saldırgan olarak nitelendiren kişiler de dâhil olmak üzere pek çok farklı danışanla etkili iletişim kurmasını sağlar. Son olarak, içten, samimi bir iletişim için açık fikirlilik olmazsa olmaz bir unsurdur. Anderson, Lepper ve Ross (1980), iletişim üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada açık fikirli olmayan kişilerin danışanları hakkında doğru olmayan yargılara, aksi yönde ve yeni bilgiler elde etmelerine rağmen, inanmaya devam ettiklerini belirtmiştir.

Nesnellik

Nesnellik, *(Objectivity)* bir danışan ile etkileşim içindeyken aynı zamanda geri çekilip danışanla ilgili olayları ve danışma ilişkisinde yaşananları doğru olarak görebilmektir. Nesnellik bir yandan da empatinin – danışanın karşı karşıya olduğu sorunu, sanki kendisinin sorunu gibi görebilmek ama bunu yaparken varsayımsallık niteliğini unutmamak beceresi (Rogers, 1957, s.699) - bir bileşeni olarak tanımlanır. Danışanın iyiliği için nesnelliğin korunması büyük önem taşır. Pek çok danışan aslında iyi niyetli ancak sorunun bir parçası olan ve dolayısıyla nesnel davranamayan yakınları, arkadaşları ve aile üyeleri gibi kişilerce tavsiye ve görüş bombardımanına tutulur. Psikolojik danışmanın nesnel olması, danışanın yeni bir anlayış geliştirmesi ya da karşılaşılan güçlüğü farklı bir boyuttan görebilmesine olanak tanıması bakımından kendisine gereken "ilave bir çift göz ve kulak" görevi görür.

Psikolojik danışman, nesnellik sayesinde bazı danışan davranış biçimlerinden ya da işlevsel olmayan iletişim kalıplarından kaçınabilir. Bazen danışan bir dizi davranış aracılığıyla psikolojik danışmanın kendisini "kurtarması" için onu yönetmeye kalkışabilir. Yansız kalmayı başarabilen psikolojik danışman bu tür bir yönlendirmenin kolayca farkına vararak terapötik yönden daha uygun bir şekilde yanıt verebilir. Psikolojik danışmanın danışanıyla bir yandan empatik bir ilişki kurarken öte yandan nesnel kalmasını beklemek çelişki gibi görülebilir. Burada sözü edilen, sürece katılımı ve danışanı umursamayı öngören bir nesnelliktir.

Ayrıca nesnellik sayesinde bir danışana karşı uygunsuz hatta işlevsel olmayan duyguların geliştirilmesi önlenmiş olur. Bir psikolojik danışman-danışan ilişkisinde karşıt aktarım söz konusu olduğunda psikolojik danışmanın bunu fark etmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere, karşıt aktarım, (çoğu zaman yansıtmaya dayalı) ya danışana yararsız bir duygusal tepkide bulunmak ya da terapötik ilişkide danışanın ihtiyaçlarının karşılanmasını engellemekle kendini gösterir. Karşıt aktarım sıklıkla şu biçimde ortaya çıkar: Danışanı memnun etme çabası, danışanın belirli problemleriyle gereğinden fazla özdeşleşme, danışana karşı duygusal ya da cinsel ilgi duyma, sürekli tavsiye verme ihtiyacı ve danışanla arkadaşlık ilişkisi kurma arzusu (Corey, Corey, Callanan, 1998). Dikkatli bir psikolojik danışman, kendisiyle ilgili yoğun olumlu veya olumsuz duygularını zorlukla dile getiren türde bir danışan ile psikolojik danışmanı daha az nesnel ve yararsız tepkiler vermeye kışkırtan türde iletişim örüntülerini belirlemeyi giderek öğrenir.

Yetkinlik

Ruh sağlığı ile ilgili meslek dallarına ilişkin tüm etik standartlar, yüksek düzeyde yetkinliğe *(competence)* sahip olmayı gerekli kılar. Egan'a göre (1998) yetkinlik, bir psikolojik danışmanın danışanlara yardımcı olabilmek amacıyla gerekli *bilgi birikimine*, *deneyime* ve *becerilere* sahip olmasıdır. Yetkinlik davranışlarla değil sonuçlarla ölçülebilir. Kleinke (1994) ise yetkinliği psikolojik süreçler, değerlendirme, etik kurallar gibi mesleki alanlarda yeterli *bilgi birikimi*, *klinik beceriler*, *teknik beceriler*, *yargılama becerisi* ve *kişisel etkililik* olarak tanımlamıştır (s. 149-151). Yetkinlik, elbette daha önce ele alınan çok kültürlü yetkinliği de bünyesinde barındırmaktadır.

Danışan üzerinde güven uyandırma, onların kendilerine güvenmelerini ve daha umut-

lu olmalarını sağlamak için psikolojik danışmanın yetkin olması gerekmektedir. Danışanın almakta olduklan psikolojik yardım süreciyle ilgili olumlu beklentiler geliştirmesi gerekmektedir. Yetkin psikolojik danışman, çok farklı danışanlarla ve çok farklı sorunlar üzerinde çalışabilir. Böyle bir psikolojik danışman danışanlarına daha yararlı olmakta, daha hızlı ve verimli bir şekilde danışanların iç dünyalarına ulaşmaktadır.

Bazen uzmanlık olarak adlandırılan yetkinlik, *sosyal etki modeli* adı verilen bir psikolojik danışma modeli ile ilişkilendirilmektedir (Strong, 1968; Strong, Claiborn, 1982; Strong, Schmidt, 1970). Bu modelin içerdiği iki temel varsayım aşağıdadır:

1. Psikolojik danışman, danışana yardımcı olurken, ilişkiyi güçlendirecek üç temel unsuru içeren bir ilişki kurarak bir etki merkezi ya da güç odağı tesis etmelidir: Yetkinlik (uzmanlık), güvenirlik (sözüne inanılır olma) ve kişilerarası çekicilik (hoşlanılır olma).

2. Psikolojik danışman bu etkiden yararlanarak danışanın davranış ya da düşüncelerinde değişiklik oluşturmaya çalışmalıdır.

Bu modeli konu alan çalışmalarda bir psikolojik danışmanın yetkinliğine ya da uzmanlığına duyulan güven arttıkça psikolojik danışmana duyulan saygının da doğru orantılı olarak arttığı saptanmıştır (Goldstein, 1980).

Güvenirlik

Psikolojik danışmanın güvenirliği *(trust worthiness)* ile kast edilen, psikolojik danışmanın sözüne güvenilir, sorumluluk sahibi, etik standartlar ve öngörülebilirlik özelliklerine sahip olmasıdır. Güven duygusu uyandırmak oldukça zor bir iştir. Fakat tek bir söz ya da hareketle bu güven duygusu aniden yerle bir olabilir. Güvenilir psikolojik danışman, danışanın anlattıklarını gizleyebilen, onun sorunlarına enerjik bir şekilde yanıt verebilen, danışanın "kendisini ifade ettiği için asla pişman olmadığı" kişidir. (Cavanaugh, 1982; s.79). Güvenirlik tek bir cümleyle özetlenebilir: *"Yapabileceğinizden fazlasına söz vermemek ve verilen sözü mutlaka yerine getirmektir."* Güvenirlik yalnızca danışan üzerinde etki kurabilmek açısından değil, aynı zamanda onun kendisini daha rahat ifade etmesini sağlamak ve yaşamının özel yönlerini açıklama konusunda özendirmek için de gereklidir. Psikolojik danışman güvenilir biri gibi *davranmamalı*, güvenilir bir kişi *olmalıdır*.

Kişilerarası Çekicilik

Danışan, psikolojik danışman ile kendisi arasında bir *benzerlik* ya da *uyum* fark ettiğinde psikolojik danışmanı kişisel çekiciliği *(interpersonal attractiveness)* olan birisi olarak algılar. Danışan genellikle içgüdüsel olarak bu tür bir değerlendirme yapmaktadır; ancak bu kanıya varırken psikolojik danışmanın arkadaşça yaklaşımı ve canayakın oluşu gibi özellikle dikkat ettiği bazı noktalar vardır. Özetle, resmî, soğuk, içine kapalı ve aşırı mesafeli olmaktansa daha sıcak, canayakın ve dürüst olmak yararlıdır. Irk ve cinsiyet de kişilerarası çekicilik unsurunu etkilemektedir. Ancak bunlardan daha önemlisi psikolojik danışmanın

dünya görüşüdür. Çekici ve canayakın bulunan psikolojik danışmanın danışan üzerinde etkisi daha fazladır ve psikolojik danışmada daha çok güven uyandırır.

Etkili psikolojik yardım edicilerin özelliklerini değinirken vurgulanması gereken iki özellik farkındalık ve gelişimdir. Psikolojik danışmaya yeni başlayan psikolojik danışman genellikle hem teknik hem kişisel açıdan danışanlarla çalışma konusunda kendilerini hazırlıksız hisseder. Bu kısmen, yeni öğrendiği becerilere ilişkin güven duygusunun kazanılması sürecinde ortaya çıkan bir durumdur. Ancak aynı zamanda insan olarak kişisel gelişimi ile de yakından ilişkilidir. Deneyimli psikolojik danışman, çalıştıkça ve deneyimi arttıkça, kendisi ve yaşam hakkında pek çok şey öğrenir. Aslında kendi kişisel deneyimlerimize dayanarak da bunun doğru olduğunu söyleyebiliriz. Birlikte çalıştığımız her yeni danışan, kendimize bir başka gözle bakmamızı sağlar. Böylece, kendi yaşamımız ve benliğimizle ilgili bilmemiz gereken, ilgi ve araştırmaya değer unsurlara rastlayabiliriz. Bunu yaptığımızda güçlü ve zayıf yönlerimizi, yapabileceklerimizi ve sınırlılıklarımızı daha iyi anlarız. İyi bir psikolojik danışman, kendi psikolojik danışma yaklaşımını kendi güçlü yanları doğrultusunda inşa eder. Öte yandan, sınırlılıklarını azaltacak veya bunların danışan üzerindeki etkilerini giderecek şekilde kendini geliştirmeye gayret eder.

Psikolojik Danışmayı Öğrenmenin Gelişimsel Doğası

Psikolojik danışman yetiştiren eğitimciler arasında psikolojik danışmanlığın öğrenilmesiyle ilgili yıllardır bir tartışma yaşanmaktadır. Söz konusu tartışmada iki zıt kutup dikkat çekmektedir:

(1) Psikolojik danışmaya yatkınlığı olan potansiyel adayların gerekli becerilere zaten sahip oldukları, ancak bu becerileri farklılaştırmayı ve danışanlarla çalışırken onları seçici bir şekilde kullanmayı öğrenmeleri gerektiğini savunan görüş;

(2) Psikolojik danışmanlığa ait becerilerin daha belirgin olarak tanımlandığı ve bu becerilerin potansiyel psikolojik danışmanlara - söz konusu becerilere başlangıçta sahip olmasalar dahi - büyük ölçüde öğretilebileceğini savunan görüş.

Psikolojik danışma eğitim programlarının çoğu her iki görüşü de kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. Ancak bu becerilerin kaynağı ne olursa olsun, ister doğuştan gelsin ister psikolojik danışmanlığa hazırlık programı ile kazanılsın (ya da her iki yolla) bu becerilerin ortaya çıkarılması süreci dikkate değer bir süreçtir.

Aşağı yukarı hepimiz yaşamlarında hiç psikolojik danışma eğitimi almamış; ancak yine de doğuştan psikolojik danışma becerilerine sahip bireylerle karşılaşmışızdır. Böyle bir kişinin yaşamına yakından göz atılınca, onun çocukluğundan itibaren adeta psikolojik yardım edici rolünü benimsediği görülür. Ailesi tarafından bu kişi arabulucu, uyumlu, anlayışlı, diğer aile üyelerinin başları sıkışınca yardım isteyebilecekleri biri olarak tanımlanır. Bu konum, kişinin hem mizacının hem çevresindekilerin beklentilerinin bir sonucudur. Duyarlılıkları, becerileri ve kendilerine olan güvenleri arttıkça bu kişiler yardım edici rolüne daha sıkı sarılırlar. Benzer şekilde psikolojik danışman yetiştiren eğitim programlarına devam eden öğrenciler de bu sürecin gelişimsel bir deneyim olduğunu dile getirirler. Eğitimin başında süreç daha çok insanın, psikolojik danışmanın, dışındaki mesleki konular

ve psikolojik yardım etme süreci üzerine odaklanmaktadır. Ancak zamanla eğitim süreci psikolojik danışman adaylarının kişisel özelikleri üzerinde odaklanmakta, süreç daha öznel bir hal almaktadır. Daha sonrasında ise başarılı psikolojik danışmanların, danışanlarla çalıştıkça neler yaptıkları ve ne düşündükleriyle yani psikolojik danışma mesleğinin gerektirdiği becerilerle ilgili bir süreç başlamaktadır. En son olarak psikolojik danışmanlığa hazırlık sürecinde özel hazırlanmış ortamlarda psikolojik danışma mesleği icra edilerek söz konusu beceriler pekiştirilmektedir.

Olması beklenen değişimlerin ardında sizde meydana gelecek değişim yatmaktadır. Lauver ve Harvey'e göre (1997) bu değişimler şöyle sıralanabilir: (1) Ortaya çıkan ve ele alınması gereken kişisel konular, (2) Kişisel değerler ile üstlenilen mesleki yükümlülükler arasında çatışması (ki bazen bu çatışma kişinin psikolojik danışman olmaktan vazgeçmesiyle çözülür), (3) Öğrenme süreci boyunca sürekli değişime açık olma, (4) Profesyonel bir psikolojik danışman kimliğine büründükçe çevredekiler tarafından daha farklı bir şekilde algılanma (s. 5).

Özet

Bu bölümde amacımız psikolojik danışma sürecinin farklı özelliklerine değinmek, psikolojik danışma kuramının altında yatan felsefenin ve kültürün ortaya çıkış sürecini açıklamak, etkili psikolojik danışmanın amaçlarını göstermek ve başarılı bir psikolojik danışmanın kişisel özelliklerini ortaya koymak olmuştur. Psikolojik danışma ilişkisi bazı özellikleri nedeniyle diğer mesleki veya sosyal ilişkilerden hatta arkadaşlık ilişkilerinden ayrılır. Psikolojik danışma ilişkisinin en önemli niteliklerinden birisi psikolojik danışmanın yetkin ve güvenilir bir biçimde yardım edebilme yeteneğine sahip eğitimli bir profesyonel olmasıdır.

2. Bölümde, psikolojik danışma süreci bir bütün olarak açıklanmaktadır. Daha sonraki bölümlerde ise psikolojik danışmanın uçsuz bucaksız doğası aşamalı bir yapı içinde ele alınmaktadır. Bu kitabın genel amacı öğrenme sürecinin bir unsuru olan becerileri açıklamak ve bu becerilerin açık veya örtülü etkileşimsel doğasına ilişkin bazı yapılar önermektir. Her bölümün sonunda alıştırma ve tartışma soruları yer almaktadır. Alıştırma ve tartışma sorularının amacı içeriğin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Ayrıca ek okuma kaynakları sayesinde belli başlı konuları daha ayrıntılı bir şekilde ele alma olanağı da sağlanmaktadır.

Alıştırmalar

I. Psikolojik Danışmanın Amaç ve Hedefleri

Bu alıştırmada iki örnek vakaya yer verilmektedir. Vakalara ilişkin açıklamalara bakarak her bir danışan için psikolojik danışma sürecinin sonunda elde edilmesi gerçekçi ve olanaklı görünen olası sonuçları belirleyiniz. Yanıtlarınızı ders hocanızla ya da başka bir öğrenci ile tartışabilirsiniz.

A. Ben, orta yaşlı (elli yaşlarında) bir adamdır. 25 yıllık mutlu bir evliliği, iki yetişkin

çocuğu vardır. Kendi işinin sahibi ve bu durumdan gayet memnundur. Bununla birlikte, geçen yıldan bu yana yaşamını sorgulamaya başlamıştır. İşinin sıkıcı ve tekdüze bir hal aldığından, evliliğinin ve karısıyla ilişkisinin sıradanlaştığından yakınmaktadır. Ben'in yaşamında hâlâ memnun olduğu tek şey çocuklarıyla olan ilişkisidir. Son zamanlarda kendi şirketinde çalışan genç bir sekretere ilgi duymaya başlamıştır. Ben, monoton evliliği ve işyerinde cinsel istismar gibi konularda endişelenmekte, bir yandan da aklından geçenleri çocukları bilse nasıl bir tepki vereceklerini düşünmektedir. Ben'in, çizgiyi aşmaya başladığı konusunda endişeleri vardır.

B. Margaret yaşlı (yetmişli yaşların sonunda) bir kadındır. Duyma yetisinin zamanla kötüleştiğini, insanlarla konuşurken sık sık sözlerini tekrarlamalarını istemek zorunda kalmaktadır. Geçen yıl bir kaç kez kötü bir şekilde düşmüş ve bunun sonucunda sırtında kötü ağrılar oluşmuştur. Margaret, iki odalı bir apartman dairesinde tek başına yaşamakta ve yalnızca sosyal güvenlik ödemeleri ile geçinmektedir. Sık sık yalnızlıktan ve can sıkıntısından şikâyet etmektedir.

II. Etkili Bir Psikolojik Danışmanın Özellikleri

Bu bölümde iyi bir psikolojik danışmanın sahip olduğu sekiz özellik sıralanmıştır. Bir kişi ya da üç - dört sınıf arkadaşlarınızdan oluşan küçük bir grupla bir araya gelerek her bir özellik bakımından durumunuza dair düşüncelerinizi tartışınız. Söz gelimi, ne kadar açık fikirlisiniz? Açık fikirli olmanızı kolaylaştıran (ya da zorlaştıran), diğer değer yargıları ve fikirlere karşı daha hoşgörülü olmanızı sağlayan unsurlar nelerdir? Daha sonra psikolojik danışman olarak üzerinde çalışmak isteyebileceğiniz birkaç konu belirleyin. İkinci örnek vakayla ilgili olarak, Margaret'in ruh sağlığı üzerinde en fazla etki edecek becerilerin neler olabileceğine inanıyorsunuz?

A. Kişisel farkındalık ve kavrayış
B. İyi bir ruh sağlığı
C. Irksal, etnik ve kültürel ögelerin bireyin kendisi ve başkaları üzerindeki etkilerini anlama ve duyarlılık
D. Açık fikirlilik
E. Nesnellik
F. Yetkinlik
G. Güvenirlik
H. Kişilerarası çekicilik

Tartışma Soruları

1. Bazılarına göre psikolojik danışma "arkadaşlığın satın alınması" olarak tanımlanır. Siz bu düşünceye katılıyor musunuz? Sizce yakın bir arkadaşlık ile psikolojik danışma ilişkisi arasında ne tür farklılıklar vardır?

2. İyi bir psikolojik danışmanda olması gereken özelliklere sahip birini tanıyor musunuz? Bu kişinin özelliklerinden bazılarını sıralayabilir misiniz? Sizce bu kişi söz konusu özellikleri nasıl edilmiş olabilir?
3. Kendi yaşınızı, geçmişinizi, ırksal ya da etnik mirasınızı, yaşam deneyimlerinizi düşünün. Bir psikolojik danışman olarak danışanınıza arkadaşları ve aile üyelerinden farklı nasıl bir yardım sunabilirsiniz?
4. Neden psikolojik danışman olmak istiyorsunuz? Sizin psikolojik danışma alanını seçme nedenlerinizi duyduğunda, çalıştığınız danışan sizce nasıl bir tepki verir?
5. Bir psikolojik danışman olarak kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? Bir kişi ve bir psikolojik danışman olarak sizce psikolojik danışma sizin gelişim sürecinizi nasıl etkilemektedir? Psikolojik danışma yapmanızı engelleyecek nedenler neler olabilir?

Ek Okuma Kaynakları

Brems,C. (2001). Basic Skills in Psychotherapy and Counseling (Chapter One: Traits of Successful Therapists and Counselors). Pacific Grove, CA: Brooks /Cole.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 2: Building Your Foundation). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.

Helms, J. E, Cook, D. A. (1999). Using Race and Culture in Counseling and Psychotherapy: Theory and Process (Chapter 2: Becoming a Race-and Culture-Sensitive Therapist). Boston: Allyn and Bacon.

Ivey, A. E., D'Andrea, M., Ivey, M. B., Simek-Morgan, L. (2003). Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective (5th ed., Chapter 1: The Culturally Intentional Counselor or Therapist), Boston: Allyn and Bacon.

Neukrug, E. (2003). The World of the Counselor (2nd ed., Chapter 1: The Counselor's Identity: What, Who, and How?). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Parrott, L, III. (2003). Counseling and Psychotherapy (2nd ed., Chapter 1: The Realm of Counseling). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

2

bölüm

Psikolojik Danışma Basamakları ve Becerileri

Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümün amacı psikolojik danışma sürecinin yapısını açıklamak ve bu yapının psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanın neler yapması gerektiği konusunda karar vermesine yardımcı olmaktır. Danışanınızla bir araya gelerek, bu psikolojik danışma sürecinin herhangi bir değişim ve ilerleme potansiyeline sahip olup olmadığına, danışmaya başlayıp başlamamaya karar vermeniz gerekmektedir. Söz konusu karar psikolojik danışma sürecinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Bu kararın ötesinde asıl yapmanız gereken, problemin ne olduğu, psikolojik danışmanın problemli durumlarda nasıl yardımcı olabileceği, ne tür psikolojik danışma faaliyetlerinin değişimi herekete geçirebileceği ve son olarak da psikolojik yardım sürecinin ne zaman sonlanacağı gibi konularda danışanınızla bir fikir birliğine varmanız beklenmektedir. Bu bölümde, psikolojik danışma süreci danışanın bakış açısından incelenmektedir.

Bu Bölümü Okurken Aşağıdaki Soruları Yanıtlamaya Çalışınız

- Yeni ilişkilere yaklaşımınız nasıldır? Yeni bir ilişkiye girmek, yeni insanlarla tanışmak sizde gerginliğe neden olur mu? Bir kişiyle yeni tanıştığınızda heyecanlanır mısınız?
- Yeni bir ilişki kurarken sizce diğer insanlar sizin davranışlarınızda, tavır ve tutumunuzda ne tür değişiklikler gözlemlerler?
- Belli bir kültürde yaşayan azınlık gruplarından biri olsaydınız ve o kültürde çoğunlukta olan kişilerden yardım isteyecek olsaydınız (ya da tam tersi) bu sizin için nasıl bir deneyim olurdu? Aklınızdan ne gibi düşünceler geçerdi? Karşınızdaki kişiyi (psikolojik yardım sağlayan kişiyi) nasıl değerlendirirdiniz?
- Bir kişi ile tanışırken ortamın ne düzeyde yapılandırılmış olmasını tercih edersiniz? İlişkilerinizde ne tür bir yapılandırılmış ortama ihtiyaç duyarsınız? Psikolojik danışma ilişkisinde ne tür bir yapı sizi rahatlatır? Sizin ve danışanınızın içinde bulunulan ortamın koşulları farklılık gösterdiği durumda bu farka uyum sağlamak için ne yapardınız?

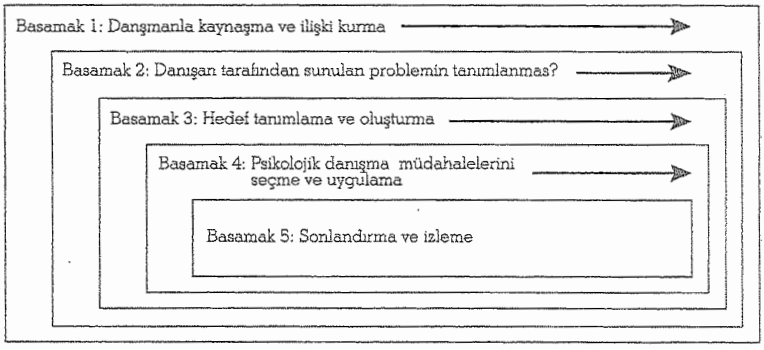
Psikolojik danışma yıllar boyu sadece davranışsal çözümlemeyle açıklanabilen bir süreç olarak görülmemiştir. Bu nedenle bazı çevreler psikolojik danışmanın tanımlanamayan, mistik özelliklere sahip olduğunu öne sürmüştür. Robert Carkhuff, Allen Ivey, Stanley Strong ve meslektaşlarının 1970'lerde yürüttüğü çalışmalar sayesinde bu gizemli hava bir ölçüde dağılmış, psikolojik danışmanın tanımı çok daha belirgin bir hale getirilmiştir.

Bu bölümde, psikolojik danışma sürecini psikolojik danışmanın konuyu kavramsallaştırmasından, konuya hâkim oluşu ve danışanın bakış açısından irdeleyeceğiz. Birbirlerini tanımayan iki kişinin nasıl bir araya geldiği, en sonunda anlamlı ve gelişimi teşvik eden terapötik bir ilişki kurmaya götüren karşılıklı anlayış ortamını nasıl sağladıklarını inceleyeceğiz. Bu aşamalar ve gerektirdikleri beceriler ilerleyen bölümlerde kavramsal olarak ele alınacaktır.

Psikolojik Danışma Sürecinin Basamakları

Psikolojik danışma sıklıkla bir süreç *(process)* olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımın altında yatan anlam, sürecin aşamalı olarak ilerlediği ve nihai bir hedefe varmasıyla son bulduğudur. Bu hedef ya da sonuç, yardım gereksinimini yaratan güçlük ya da problemin çözümüdür. Bu süreç psikolojik danışman ile danışanın birlikte ilerlediği bir dizi adım olarak nitelendirilebilir. Bu basamaklar aşağıda sıralanmıştır:

Basamak 1: Danışanla kaynaşma ve ilişki kurma
Basamak 2: Danışan tarafından sunulan problemin tanımlanması
Basamak 3: Hedef tanımlama ve oluşturma
Basamak 4: Psikolojik danışma müdahalelerini seçme ve uygulama
Basamak 5: Sonlandırma ve izleme



Şekil 2.1 ***Psikolojik Danışma Sürecinin Basamakları***

Bu basamakların her biri psikolojik danışma sürecinin ayrılmaz bir parçasını oluşturur (Bkz. Şekil 2.1). Diğer bir deyişle; psikolojik danışman ile danışan arasında iyi bir *ilişki (relationship)* kurulduktan sonra bile *güvene dayalı yakın ilişki* kurma ve ilişkinin sürdürülmesi önem taşır. Yine benzer şekilde değerlendirme süreci de önem taşımaktadır, hem psikolojik danışman hem danışan bu sayede mevcut sorunu daha iyi anlayabilirler. Her basamak, sonlandırma aşaması tamamlanıncaya kadar psikolojik danışma süreci içinde varlığını sürdürür.

Danışanla İlk İlişkinin Kurulması

İlişki (relationship) kelimesinin anlamı bağlama göre değişir. Söz gelimi, birbirini seven iki kişi arasındaki ilişki, aile içindeki kan bağına dayalı olan akrabalık ilişkisi, yakın arkadaşlar arasındaki ilişki, bir insanın bir hayvan ile kurduğu ilişki gibi. Psikolojik danışma bağlamında ilişki daha belirgin bir anlam taşır. Psikolojik danışman ile danışan arasında bir *kaynaşma (rapport)* sağlandığında bu ilişki saygı, güven, psikolojik olarak rahat olma ve ortak

bir amaca hizmet etme gibi özellikleri taşır. Bir başka deyişle terapötik ilişki, danışanınızla aranızdaki etkileşim sonucu meydana gelen psikolojik bir ortamdır. Dolayısıyla danışanla sağlam bir bağ kurulduğu takdirde olumlu psikolojik gelişim özendirilir; ancak zayıf bir bağ söz konusu ise istenmeyen ve terapötik olmayan, bir yarar sağlamayan sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran nokta bu ilişkilerde *ortak bir amacın (mutual purpuse)* olmasıdır. Psikolojik danışma literatüründe psikolojik danışman ile danışan arasındaki bu ilişkiye *terapötik (theropeutic alliance) işbirliği* ya da *çalışma işbirliği (working alliance)* adı verilir. Psikolojik danışma sürecinde terapötik hedeflere ulaşırken her iki tarafın da katılımcı bir anlayışla çalışması beklenmektedir.

Kişisel ve mesleki becerileriniz, danışanınızın kişilerarası iletişim deneyimi ve kaygı durumu gibi bir dizi faktör psikolojik ortamı etkileyebilecektir. Diğer bir deyişle, çok iyi eğitime sahip donanımlı bir psikolojik danışman bile yeni bir danışanla çalışmaya başladığında zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Önceden var olan bu koşulların çoğu tahmin edilebilir. Örneğin bir başkasından yardım alma fikri birçok kişinin hoşuna gitmez. Dolayısıyla kişi yardıma ihtiyaçları olduğunu kabul etmek durumunda kaldığında aslında temelde iki duygu ile karşı karşıya kalmaktadır: (1) "Yardıma ihtiyacım olduğunu biliyorum ve yardım aldığım takdirde kendimi daha iyi hissedeceğim", (2) "Keşke burada olmak durumunda kalmasaydım". Psikolojik danışma sürecinin ilk aşamasında ve hatta kaynaşma aşamasında bu durumla sık sık karşılaşılmaktadır.

Danışanla ilgili diğer durumlar; danışandan elde edilen kişisel bilgiyi başkalarıyla paylaşma ya da otorite konumundaki kişilerle, karşı cinsle ya da farklı bir kültürden olan kişilerle etkileşim içinde olma deneyimidir. Bu koşulların bir kısmı danışanın etnik/kültürel kökeninden de etkilenmektedir. Birinci bölümde, kişilerarası çekicilik; güvenirlik, yetkinlik, kendisi ve başkalarıyla ilgili kültürel unsurlara karşı duyarlılık ve bunları anlayabilme bağlamında bu koşulların bazılarına değinmiştik. Kültürel duyarlılığı olan danışan sizin sözel ve sözel olmayan mesajlarınızı algılayacak ve bunlara dair çıkarımlarda bulunacaktır. Bu ilk izlenimler kaynaşma aşamasını etkiler ve danışanınızla aranızda daha sağlam bir ilişki kurulduğunda tekrar ilk izlenimlere dönüp değerlendirme yapılabilir.

Bu kişilerarası ilişkiler, süreci önemli ölçüde etkileyebilir, psikolojik danışma sürecini yönlendirebilir ve hatta kontrol edebilir. Bu durum *aktarım (transference)* veya *karşıt aktarıma (counter transference)* yol açabilir. Danışan psikolojik danışmanına bazı özellikler atfettiği takdirde *aktarım* gerçekleşir. Söz gelimi, psikolojik danışmanının davranışları danışanına annesinin kendisini destekleyici davranışlarını, talepkâr patronunun ya da önyargılı iş arkadaşının hal ve tavırlarını anımsatıyorsa, danışan psikolojik danışmanının bu kişilere benzediğini ve hatta bazı uç durumlarda, psikolojik danışmanın aslında bu kişiler olduğunu düşünebilir. Aktarım olumlu (istendik karşılaştırma) ya da olumsuz (istenmeyen karşılaştırma) şeklinde gerçekleşebilir. Birinci bölümde değindiğimiz karşıt aktarım ise yine aynı psikolojik duruma işaret eder; ancak, bu kez danışanına olmadık özellikler atfeden psikolojik danışmanın kendisidir. Bu her ne kadar ender rastlanan bir durum olsa da göz ardı edilemez.

Her ne kadar ilişki kurmanın psikolojik danışma sürecinde oldukça önemli bir aşama olduğunu vurgulamış olsak da, bu, psikolojik danışman ile danışan arasında bir kere bağ

ya da ilişki kurulduktan sonra bekleyip ortaya çıkacak ürünün ne olduğunu beklemek durumunda kalacağımız anlamına gelmez. Aksine kurulan ilişki yaşayan ve gelişen bir doğaya sahiptir. Psikolojik danışma sürecinin başında edinilen izlenimler genellikle zaman içerisinde değişmekte ve psikolojik danışman ile danışan birlikte çalıştıkça olgunlaşmaktadır. İlk izlenimler genellikle süreç boyunca geri dönülerek tekrar değerlendirilir, böylece her iki taraf da birbirini daha iyi anlama şansına kavuşur. Bu olgunlaşma sürecinin en belirleyici unsuru psikolojik danışmanın ilişkinin bir parçası olan psikolojik dinamikleri, kişilerarası varsayımları ve altta yatan duyguları fark etme becerisidir.

Deneyimli bir psikolojik danışman, danışanı ile çalışırken kendi içinde tutarlı bir tarz geliştirebilen danışmandır. Bu tarz danışmanın kişisel özelliklerini ve psikolojik danışma deneyimini yansıtmalıdır. Kaynaşma sağlamaya yönelik tek bir formül bulunmamakla birlikte, bazı yol gösterici ilkeler ve beceriler psikolojik danışmanın bu aşaması için gereklidir.

Psikolojik danışma süreci en başta yeterli sosyal becerilerin bulunmasını gerektirir. Kendinizi danışana tanıtın. Danışanınızın adını öğrenin, oturmasını rica edin ve rahat olduğundan emin olun. Ona adıyla hitap edin. Danışanınız gergin görünüyorsa havadan sudan konuşarak rahatlamasını sağlamaya çalışın. Sözel olmayan mesajlarına dikkat edin ve bunları psikolojik durumunu anlamada kullanın. Danışanınızın size gelme nedenini açıklaması için cesaretlendirin. Ondan herhangi bir yanıt beklemeden önce danışanınıza yeterli zaman tanıyın. Bu davranışa genellikle *katılım (attending)* ya da *aktif dinleme (active listening)* adı verilir. Bu davranış, danışanınıza, onun söyleyecekleriyle ilgili olduğunuz, hem sözel hem de sözel olmayan iletişimi anlamaya hazır olduğunuz mesajını verecektir.

İlk yüz yüze gelmede, görüşmede, ilişki kurulmayabilir. Danışan size alışana dek, sizi kendi duygu ve düşünce dünyasına kabul etmesi birkaç oturum alabilir. Bu durum terapötik ilişki kurma aşamasının başlangıcını temsil etmektedir. İlk birkaç oturum boyunca tutarlı olmanız çok önemlidir. Davranışlarınız, hal ve tavırlarınız, görüşleriniz, zamanı kullanımınız, ayrıntılara önem verişiniz, danışanınızın kişisel ve kültürel özelliklerine verdiğiniz önem - bunların hepsi danışan tarafından fark edilmektedir. Psikolojik danışma oturumları esnasında bu konularda tutarsızlık gösterirseniz, danışanınız sizin kararsız biri olduğunuzu düşünecek dolayısıyla da gerekli rahatlığı gösteremeyecektir. Bu süreçte kültürel farklılık ve benzerliklere göstereceğiniz duyarlılık de eşit derecede önemlidir. Kişilerin sizden farklı olabileceği durumlara duyarlılık göstermeniz beklenmektedir.

İlişki kurma aşamasının ötesinde karşınızdakiyle gerçekten içten bir ilişki oluşturmanız beklenmektedir. Bu, ilişki ve terapötik yakınlığın bir parçasını oluşturmakla birlikte, yalnızca daha uzun süreli bir ilişkinin ulaşabileceği kazanımı da beraberinde girecektir. Dolayısıyla Şekil 2.1'de gösterildiği gibi kaynaşma ve ilişki kurma ilk adım olmakta ancak diğer adımlarla eşzamanlı olarak da ilerlemeye devam etmektedir.

Psikolojik danışma ilişkisi her ne kadar arkadaşlık ilişkisiyle aynı olmasa da, iyi arkadaşlık ilişkilerine bazı yönlerden benzeyebilir ve bu da bazı danışanların kafasını karıştırabilir. Bazen psikolojik danışman bu durumun sorun doğurabileceğini düşünebilir. Bu dengelenmesi gereken bir durumdur. Konunun mesleki boyutuyla gereğinden fazla ilgilenir ve kısıtlanırsanız üstlendiğiniz bu rolün sizi ya da danışanınızı yansıtmadığını dolayısıyla da gerçeklikten uzak olduğunu düşünebilirsiniz. Madalyonun öbür yüzü ise gereğinden

fazla kendiniz olma çabası içine girmenizdir. Bu durumda danışanı değişime götürecek yolda çok önemli bir rol üstlenen mesleki boyutu hafife almış olabilirsiniz. Terapötik bir ilişki kurulurken karşılaşılan güçlüklerden biri de bu dengeyi kurabilmektir.

Danışan Tarafından Sunulan Problemin Tanımlanması

Siz ve danışanınız ilişki kurma adımındayken ikinci bir süreç de işlemeye başlamıştır. Bu süreç, danışanın yaşamı ve psikolojik danışma almasına yol açan durumları öğrenme ve bu amaçla bilgi alma sürecidir. Bu adıma *değerlendirme (assessment)* basamağı adı verilmektedir; ancak aslında problemin tanımlanmasıdır. Değerlendirme, üç farklı bakış açısıyla incelenebilir. Değerlendirme öncelikle, psikolojik danışmanın insan problemlerini kuramsal ve felsefi olarak nasıl gördüğüne bağlıdır. İkinci olarak değerlendirme, danışanın içinde bulunduğu durum ve psikolojik danışmanın bu koşulları nasıl algıladığına bağlı olarak da şekillenebilir. Üçüncü olarak, değerlendirme danışanın kültürel geçmişi ve bu geçmişin dünya görüşünü nasıl şekillendirdiğine bağlı olarak değişebilir.

Aynı şekilde danışan sorunları da üç farklı yöntemle kavramsallaştırılabilir: *ihtiyaçlar (needs)* olarak ("Hayatımda bazı şeyler eksik ve bu eksiklik yaşamımın doğal akışını etkilemekte"); *stres yaratıcılar (stressors)* ("Hoş olmayan bir durumla karşı karşıyayım ve bu durum stresli olmama, dikkatimin dağılmasına yol açıyor"); ve *yaşam koşulları (life conditions)* olarak ("Kontrolüm dışındaki koşullar benim potansiyel mutluluğumu ve başarımı engelliyor"); *yanlış yorumlamalar* ("Bazı kişilerle olan iletişimim diğerleriyle olandan daha kötü. Bu durum beni üzüyor ve mutsuz ediyor") ya da daha sık görüldüğü şekliyle bu etmenlerin bir bileşimi şeklinde ortaya çıkabilir. Psikolojik danışma kuramları danışanlarla ilgili bu durumları duygusal, davranışsal, bilişsel ya da etkileşimsel olarak tanımlanmaktadır (Corsini, Wedding, 2000). Bir başka deyişle danışanın problemleri duygusal kaynaklardan, istenmeyen davranışlarla ilgili durumlardan, gerçeğin bilişsel açıdan yanlış yorumlanmasından ya da etkileşimsel durumlardan kaynaklanabilir.

Seligman (1996) psikolojik danışma sırasında değerlendirme sürecinin anlaşılması ve kullanılması için bir bağlam öne sürmektedir: "Değerlendirme süreci her kişinin tek ve benzersiz olduğunu farketme sürecidir, bu süreçte danışana 'Sen özel bir kişisin, seni tanımak istiyorum, bugün neden bu durumda olduğunu bilmek istiyorum' mesajı verilmelidir." Özellikle, kişisel eğilimlerden, belli başlı kuramlara hapsoluştan kurtulmak amacıyla değerlendirmeyi yaparken birden fazla yöntem uygulanması sağlıklı olacaktır. Seligman'ın önerisini yerine getirirken, danışanın içinde bulunduğu durumu hem kendi sosyal çevresinin gözüyle hem de kuramsal bağlamda değerlendirmek gerekir. Her ne kadar danışanın sorununun (ya da sorunlarının) kaynağı duygu temelli (duygusal), davranış temelli (davranışsal), düşünce temelli (bilişsel), ilişki temelli (etkileşimsel) ya da sosyal çevre temeline dayanan (kültürel) türden bir sorun olsa da problemin duygular, endişeler, istenmeyen sonuçlar, korku, kişilerarası iletişimin yok olması ya da yeterince iyi bulunmayışı, ya da adil olmayan davranışlar şeklinde ortaya çıkması da mümkündür (Bkz. Bölüm 4).

İlk başlarda değerlendirme bilgi toplama şeklinde yapılır. Danışanınızın size iletmekte olduğu tüm mesajları alabilmek amacıyla her türlü iletişim kanalınızı açık tutmanız gerekmektedir. İlk başta size iletilen bilgiye ilişkin herhangi bir örüntü ya da anlam çıkaramayabilirsiniz. Ancak devam ettikçe örüntüler ortaya çıkmaya başlayacak ve danışanınızın

gerçeği nasıl algıladığını ve bu gerçeği nasıl şekillendirmeye çalıştığını görmeye başlayabileceksiniz. Danışanınızı daha geniş bir bağlamda, kendi sosyal ortamında ya da ilişkiler dünyasında değerlendirmeye başlayacaksınız. Yapbozun parçaları yerine oturmaya başlayıp, belirsiz kısımlar açığa çıktıkça danışanınıza nasıl yardımcı olabileceğinize dair zihninizde bir plan oluşmaya başlayabilecektir.

Değerlendirmenin nasıl yapılması gerektiği ile ilgili pek çok görüş vardır. Elinizde bir plan olmalıdır. Aksi takdirde karşılaşacağınız aşırı miktarda ayrıntı süreci daha da karmaşıklaştıracak, dikkate almanız gereken bazı önemli bilgileri atlayacak ya da asıl amacınız olan problemin tanımlanmasından uzaklaşarak doğrudan çözüm yolları bulmaya çalışacaksınız. Dördüncü bölümde klinik olarak problemin değerlendirilmesi aşamasında sıklıkla kullanılan bir yöntem önerilmektedir.

Klinik değerlendirme süreci gözlem *(observation)* yapabilme, soru sorma, olgular arasında bağlantı kurabilme, bilgiyi kaydetme, hipotezler kurma ya da klinik önseziler oluşturma gibi bazı becerileri gerektirmektedir. Gözlem aşağıdakileri içerir:

1. Danışanın kaygı ya da diğer rahatsızlık durumlarına dikkat etmek
2. Danışanın kültürel geçmişini anlayabilmek
3. Duygusal ya da fiziksel işlev bozukluğuna işaret eden mimik ve davranışları not almak
4. Danışanın kendi sorunlarından bahsederken ya da bunlara ilişkin yorumda bulunurken nasıl bir tutum sergilediğine dikkat etmek (söz gelimi, bir danışan problemlerini önemsizmiş gibi gösterirken bir başkasını abartabilirler).
5. Sözel ve sözel olmayan örüntüleri not etmek

O an size önemsiz gibi gelen bir hususun zamanla oldukça önemli bir örüntünün parçası olduğunu fark edebilirsiniz. Dolayısıyla değerlendirme sürecinde danışanın tepkilerine karşı zihinsel olarak tetikte olmak, adeta dış dünyaya karşı takındığı maskeyi gözlemlemek oldukça önemlidir.

Soru sorma (inquiry) da oldukça önemlidir. Meslekte yeni olan psikolojik danışmanlar biri çok başlangıç sorusu sorar fakat yeterince izleme sorusu soramayabilir. Oysa deneyimli psikolojik danışman bazı konulara derinlemesine eğilmektedir. Sağlık, ilaç kullanma, hayal kırıklığı ve depresyonla ilgili duygular, kişinin kendi kendini yıpratan düşünceleri ve hatta kişilerarası çatışmalar bu konulara örnek olarak gösterilebilir. Soru sorma; daha incelikli noktalara değinebilme, söz konusu olayın ardındaki ayrıntılar ya da bir olay veya duruma anlam katan bilgidir. Açık uçlu sorular süreci araştırırken kapalı uçlu sorular daha belirgin yanıtlar sağlar. Bu sorgulama araçlarının her ikisine de dördüncü bölümde değinilecektir.

Toplanan bilgilerin düzenlenmesi ve saklanması gereklidir. Bazı psikolojik danışmanlar danışanları ile görüşürken yazılı olarak not tutarlar. Bazıları ise görüşmeleri ses kayıt cihazlarına kaydetmektedirler. Bazı psikolojik danışmanlar ise her ikisini de yapmazlar, ancak görüşme sona erdikten sonra izlenim ve gözlemlerini yazarlar. Bilginin kayıt altına alınması disiplin gerektiren bir süreçtir. Sistemli ve düzenli bir şekilde kaydedilmediği takdirde bu bilgiler işlevini yitirir ya da kaybedilebilirler. Düzgün bir şekilde kaydedilmediği için kaybolan bilgiler pek çok psikolojik danışman için can sıkıcı bir durum oluşturulabilir.

Psikolojik danışman, danışanın problemleriyle ilgili bilgi toplama aşamasında gözlem ve soru sorma yöntemlerinden etkili bir şekilde yararlandığında sonuçta inanılmaz miktarda

materyal sağlayacaktır. Psikolojik danışman ne kadar çok gözlem yaparsa elde edeceği veri de o kadar çok olacaktır. Ancak bu bilginin kullanılabilmesi için öncelikle senteze tabi tutulması gerekir. Bu sentez bir bağlam çerçevesinde gerçekleştirilir. Bu bağlam, psikolojik danışma kuramı olabileceği gibi psikolojik danışmanın hayat görüşü de olabilir. Hangisi olursa olsun, olaylar ve gerçekler arasında bağlantılar kurmak, olaylara olası açıklamalar getirmek, deneyimlere dayanarak ya da sezgisel olarak tahminlerde bulunmak gibi hususlar süreci oluşturmaktadır. Bu dönüştürme sürecinde büyük miktarda bilgi kullanılabilir hale getirilmektedir. Bu hipotez ve tahminler psikolojik danışma hedefleri belirleme ve oluşturma olan bir sonraki basamak için temel teşkil etmektedir. Bu basamakta değerlendirme yaparken çok kültürlü özelliklere dikkat etmeniz yerinde olacaktır. Pederson'a (1991) göre "Davranışlar [duygular, biliş ya da sosyal sistemler] kişinin kültürel anlamda öğrendiği beklentileri çerçevesinde algılanmadığı sürece veri sayılamaz." Son olarak danışanınıza ona göre sorunun ne olduğunu sorabilirsiniz. Bu basit soru pek çok durumda en önemli bilgiyi, tüm sürece dair en doğru çıkarımı sağlar. Psikolojik danışmanlar sık sık bu soruyu sormayı unuturlar.

Amaç Oluşturma

Amaç belirleme, psikolojik danışma sürecinin başarıya ulaşmasında büyük önem taşır. Yine de bazı danışanlar ve hatta bazı psikolojik danışmanlar bu aşamaya tedbirli bir şekilde yaklaşmaktadırlar. Amaç belirleme işlemi, aslında bir dizi durum, etkinlik ya da sonucun elde edilmesine yönelik yapılan bir taahhüttür. Kaygı düzeyi yüksek olan danışan amaç belirlemede zorlanabilir. Böyle durumlarda amaç belirlemenin kendisi amaç olabilir.

Amaçlar neden bu kadar önemlidir? En iyi cevap aslında en basit olanıdır. Psikolojik danışma sürecinin ne kadar iyi işlediğini ve ne zaman sonlandırılması gerektiğini anlamak için amaç belirlenir. Danışanın bu soruların yanıtına karar vermesi yeterli midir? Hem evet hem de hayır. Danışanın kendisi hem önemli bir bilgi kaynağıdır hem de danışan psikolojik danışmada tepki veren konumundadır. Ancak psikolojik danışma süreci bağımlı ilişkilerin ortaya çıkmasına yol açabilir dolayısıyla hemen iyi bir ilişki kurabilme isteği daha makul hedefler konmasını engelleyebilir. Yapılanlar, sonraki bölümlerde de görüleceği üzere, psikolojik danışma sürecinde yapılanlar amaca göre şekillendirilir.

Amaç belirleme, süreci hem psikolojik danışman hem danışan tarafından karşılıklı olarak tanımlanan bir süreçtir. Psikolojik danışman daha tarafsızdır, normal ve normal dışı davranışlar konusunda eğitimlidir ve süreç konusunda deneyime sahiptir. Danışan ise kendi problemi ve nedenlerine ilişkin daha fazla deneyimi vardır. Danışan potansiyel bir içgörüye, değişime yapılan kişisel yatırım konusunda daha fazla bilgiye sahiptir. Dolayısıyla danışanın hem düşünme hem de karar alma sürecine dahil edilmesi gerekir.

Amaç belirlemede, gerekli olan beceriler üç sınıfa ayrılabilir. Bu becerilerden ilki psikolojik danışmanın açıklayıcı becerileridir. Bir psikolojik danışman görüşme esnasında danışanının içinde bulunduğu durum ile olmak istediği durumu belli belirsiz ifade eden sözlerine dikkat etmeli, satır aralarını okuyabiliyor olmalıdır. Danışanın görüşmeler sırasında psikolojik danışma aracılığıyla başarmak istediğini açık ve anlaşılır bir şekilde dile getirdiği nadiren görülmüştür. Genellikle pek çok danışan neden psikolojik danışmaya geldiğini açıklama çabası içindedir. Tipik bir danışan kişisel kaygılarını şu şekilde kavramsal-

laştırabilir: "Bundan böyle kendimi daha iyi hissetmek istiyorum" demek yerine "Artık böyle hissetmek istemiyorum" demeyi tercih eder. Bu duruma bakıldığında psikolojik danışmanın, danışan kaygılarını tanımlarken dahi, alternatif davranış ve yaklaşımları düşünebilmesi gerekir.

İkinci beceri ise genel hedefleri, ara hedefler ve kısa vadede ulaşılacak hedefleri birbirinden ayırmaktır. Pek çok kişi nihai hedeflere odaklanmaktadır ("Büyüdüğümde....", "Üniversiteden mezun olunca....", "Terfi ettiğimde..." gibi). Kişinin nihai hedefine ulaşması için ara hedeflerini ("Önümüzdeki altı ay boyunca planladığım şey...") ve kısa vadede ulaşmak istediği hedeflerini ("Yarın şu işi halledeceğim..." gibi) de belirlemesi gerekmektedir. Ara hedefler ve kısa vadedeki hedefler değişim açısından lokomotif olarak görülebilir ve nihai hedefe ulaşmada gerekli stratejileri belirler.

Amaç belirleme sürecinin gerektirdiği üçüncü beceri ise danışana orta ve kısa vadede gerçekçi düşünebilmeyi öğretmektir. Bir başka deyişle psikolojik danışman, danışana ulaşılabilir hedefler seçmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Beşinci bölümde, psikolojik danışma sürecinde gerçekçi hedefler belirleme konusunda danışana yardımcı olurken bu üç beceriden nasıl yararlanabileceğimize değineceğiz.

Son olarak şu vurgulanmalıdır ki psikolojik danışma amaçları değişmez değildir; sorun ilişkin yeni bilgiler ya da öngörüler ortaya çıktığı takdirde değiştirilebilir. Kimi durumlarda bir hedef uygun bir şekilde tanımlanmamış olabilir dolayısıyla bu hedeften vazgeçmek gerekebilir. Psikolojik danışmada amaç belirlemenin en temel işlevi, psikolojik danışman ve danışana yol göstermektir.

Müdahalede Bulunma

Yetkin bir psikolojik danışmanın danışanları ile çalışırken yapması gerekenler konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşler, büyük ölçüde farklı psikolojik danışma kuramlarına dayanmaktadır. Birinci bölümden de hatırlayacağınız üzere bir dizi psikolojik danışma kuramı bulunmaktadır ve bu kuramların her biri bilginin düzenlenmesi, problemin tanımlanması ve müdahale stratejilerinin seçimi konusunda kullanılmaktadır. Örneğin, birey merkezli bir yaklaşım ilişkiye önem veren, psikolojik danışmanın müdahale etmekten ziyade sürece dahil olduğu bir yaklaşımdır. Varoluşçu yaklaşımı benimseyen bir psikolojik danışman müdahalede bulunurken danışanları kendi seçimlerinin sorumluluklarını fark etme ve üstlenme konusunda teşvik eder. Davranışçı yaklaşımı benimsemiş bir psikolojik danışman hem psikolojik danışma esnasında hem de danışanın gerçek dünyasında değişime ve kişisel yeterliklerin artırılmasına yönelik davranışları tetikler. Bilişsel yaklaşımı benimseyen psikolojik danışman ise bilişsel uyumsuzluğa ya da durağan bilişsel durumları ortadan kaldıran koşulları danışana tanıtır. Etkileşimsel yaklaşımı benimsemiş olan psikolojik danışman kişilerarası kurallara meydan okuyarak ya da etkileşimsel etkileri durdurarak müdahale eder. Çok kültürlü yaklaşıma kendini daha yakın hisseden bir psikolojik danışman ise öncelikle danışanının kültürel kökenini anlayarak ve danışana bu kültürel yapı içerisinde kendi yaşamının sorumluluğunu almasında yardımcı olarak birden fazla yaklaşım ve müdahale türünü aynı anda kullanır. (Ivey et al., 2000). Özetle, kuramsal dayanakları ne olursa olsun psikolojik danışman, danışanın içinde bulunduğu durumu iyileştirmeye yönelik bir plana göre hareket etmektedir, öyle ki bu plan mevcut problemin değerlendirilmesiyle, psikolojik

danışmanın insan doğasını ve değişim süreçlerini algılayış biçimiyle, üzerinde anlaşılan hedeflerle ilgili bir plandır.

Müdahale ile ilgili en önemli unsur değişim ve bu değişimin nasıl gerçekleştiğidir. Psikolojik danışmanın en temel amacı değişimi sağlamak ve hızlandırmaktır. Dolayısıyla siz ve danışanınız istenen amaçları ya da sonuçları belirlediğinizde cevaplanması gereken bir sonraki soru "Bu hedefleri nasıl gerçekleştireceğiz?" sorusudur. Yedinci bölümden onuncu bölüme kadar psikolojik danışmada kullanılan belirli müdahale yönetmlerine değineceğiz. Şimdi ise değerlendirme sürecinin ardından bir psikolojik danışmanın müdahale biçimini seçerken izlediği hareket tarzına değinelim.

Problemi tanımladıktan sonra danışanınıza daha öncesinde sorunun çözümü için izledikleri yollar ve girişimleri sormanız gerekmektedir. Pek çok durumda danışan sorunun çözümünde hiçbir yarar sağlamamış ya da çok az yararı dokunmuş bir iki yöntemden söz edebilir. Bu bilgiyi aldığınız zaman hali hazırda başarısız olmuş yöntemler geliştirme zahmetinden kurtulmuş olacak, danışanın sorun çözme konusundaki geçmiş deneyimleri, bir problem çözücü olarak bu konudaki yeterlilik düzeyi hakkında da bilgi edinmiş olacaksınız. Bazen danışan işe yarayan bir çözüm bulduğunu ancak bir sebepten ötürü bu yöntemi kullanmayı bıraktığını belirtebilir. Geçici de olsa etkili olan, danışanlar tarafından psikolojik danışmadan önce denenen bazı yöntemler birtakım değişikliklere uğratılarak daha yararlı hale getirilebilir. Bu tür yanıtlar almak sorunun kapsamını da geliştirir, başarıya ulaşana kadar danışanın çözüm bulamama vakasını da içermesini sağlar.

Danışan tarafından bulunan tüm çözümlerin başarısız olduğu gerçeğinden yola çıkarak atılması gereken bir sonraki adım problemin özüne bağlı kalarak müdahaleler ile problem arasında bağlantı kurmaktır. Danışanın belli bir durumu nasıl algıladığı ile ilgili sorunlar bilişsel sorunlar olarak sınıflandırılır. Dolayısıyla da bilişsel değişimi teşvik eden müdahaleler geliştirilmelidir. Sorunun kökeni danışanın içinde bulunduğu sosyal çevreden kaynaklanıyorsa (aile, işyeri ortamı, arkadaşlar, çevre gibi) birbirine bağlı alternatif sosyal sistemleri değiştirmeye yönelik müdahaleler seçilmelidir. Eğer problem kişinin incinmesi, üzülmesi ya da kızması şeklinde kendini açığa vuruyorsa, danışanın duygularını açmasını kolaylaştıracak duygu temelli müdahaleler benimsenmelidir. Problem danışanın başkalarını etkilemek için takındığı tutum ve davranışlarla ilgiliyse müdahale davranışsal temele dayandırılabilir. Böyle bir durumda en başarılı müdahale danışanın daha başarılı davranışlar edinmesini sağlamaktır. Yedinci, sekizinci, dokuzuncu ve onuncu bölümlerde ele alınan stratejiler yukarıda belirtilen problem boyutlarına göre belirlenmektedir. Yedinci bölümde duygusal stratejiler, sekizinci bölümde bilişsel stratejiler, dokuzuncu bölümde davranışsal stratejiler ve onuncu bölümde sistem değişikliğini öngören değişiklikler ele alınmıştır.

Doğru müdahaleyi seçmek genellikle bir uyarlama sürecidir. Müdahalelerin hepsinin mutlaka tüm danışanlara uyacağı şeklinde bir kural yoktur. Bazen mükemmel olarak nitelendirilen bir stratejinin aslında kesinlikle yanlış bir seçim olduğu ortaya çıkabilir. Müdahale seçiminde tedbiri elden bırakmamak, belli bir müdahale işe yaramadığı zaman müdahaleyi değiştirebilmek gerekir. Bu tıpkı tıbbi müdahalelere benzemektedir. Bir tedavi sonucunda istenen sonuç alınamadığı takdirde seçenek tedavi yöntemlerine başvurulmaktadır.

Müdahale geliştirmede gerekli beceriler (1) belli bir müdahaleyi uygulayabilme konusunda yetkinlik, (2) belli bir müdahalenin uygun kullanım alanlarını bilmek, (3) belli bir müdahaleye verilecek tepkiler hakkında bilgiye sahip olma ve (4) müdahaleye karşı danı-

şanın verdiği tepkileri gözlemleme becerisi. Farklı müdahalelerin kullanımında gerekecek becerilerin ediniminde psikolojik danışmanın gözetimci bir danışman rehberliğinde ve güvenilir bir ortamda pratik yapması gerekmektedir. Elbette ki bu tür bir uygulama psikolojik danışmanın bizzat uygulandığı ya da klinik alanda gözlemlenerek çalışma yaparken elde edilen bir deneyimdir. Herhangi bir uzman rehberliğinde gerçekleştirilmeyen ve daha öncesinde denenmemiş stratejileri bunların danışanları üzerinde uygulayan psikolojik danışmanlar, danışanları üzerindeki olası zararlı etkilerini küçümsemekte ya da danışanın kendi kendini tahrip eden koşulların üstesinden gelebilme yetenekleri konusunda kendilerini kandırmaktadırlar.

Psikolojik danışman aynı zamanda danışanının belli bir müdahaleye normalde nasıl tepki vereceğini de bilmek durumundadır. Amaç problemi hafifletmek yerine çok daha ciddi bir hal almasını sağlayabilecek anormal tepkiyi, beklenmedik yanıtı fark edebilmektir. Yedinci bölümde verilen "boş sandalye" tekniği danışanların alternatif duyguları ya da tepkileri fark etmelerini sağlamak amacıyla kullanılan bir gestalt tekniğidir. Aslında oldukça etkili bir yöntem olan boş sandalye tekniği bazen gizli kalmış ve hatta korku verici olarak nitelendirilebilen duyguların açığa çıkmasını sağlar. Bu teknik danışanın inanılmaz derecede büyük bir tepki vermesine de yol açabilir. Bu durumda psikolojik danışmanın, danışanın vermiş olduğu tepkinin normalde vereceği tepkiden farklı olduğunu unutmaması gerekir. Potansiyel etkilerin farkında olmak ile ilgili özelliklerden bir diğeri de psikolojik danışmanın gözlem gücüdür. Psikolojik danışmanın uyarı işaretlerinin geldiğini fark etmediği takdirde bu işaretlerin ne olduğunu bilmesi bir işine yaramaz. Belli bir müdahalede yetenekli olma, bu müdahalenin etkileri konusunda bilgi sahibi olma ve danışan tepkilerini okuyabilme – etkili psikolojik müdahalelerin ardında yatan becerilerdir.

Sonlandırma ve İzleme

Henüz mesleğinde yeni olan psikolojik danışman için sonlandırma evresini tasarlamak zor olabilir. Psikolojik danışma sürecine başlama konusuna o kadar odaklanmışlardır ki sürecin nasıl sonlandırılacağı sorusu henüz yanıtlanmamış bir konudur. Ancak tüm psikolojik danışma oturumlarının temel amacı içinde bulunulan istenmeyen durumun sonlandırılmasıdır. Bunu göz önünde bulundurarak sonlandırma evresinin önemini ve zorluklarını inceleyelim.

Psikolojik danışma, özellikle de etkili bir psikolojik danışma pek çok danışan için hayati önem taşımaktadır. Psikolojik danışmanla olan ilişkisi kişinin o an için yaşamındaki en önemli ilişki olabilir. Dolayısıyla psikolojik danışmanın danışanları için ne ifade ettiğini, davranışlarının danışanlarını ne derece etkileyebileceğini çok iyi bilmesi gerekir. Bu durumdan dolayı bazı psikolojik danışmanların gururu okşanabilir. Bazıları ise bu durumdan rahatsız olabilirler. Bazıları ise bu kadar kısa bir süre içinde hiç tanımadıkları bir kişi için bu derece önemli olmayı anlayamayabilir. Ancak psikolojik danışman danışan ilişkisinin önemli olmasına rağmen zamanı geldiğinde de sonlandırılması gerekmektedir. Edinilen kazanımları bozmadan bir psikolojik danışman danışanı ile olan ilişkisini nasıl sonlandırabilir? Sonlandırma hassasiyetle, kasıtlı bir biçimde, ileriyi görerek ve aşamalı olarak gerçekleştirilmelidir. Danışan önceden belirlenen amaçları gerçekleştirdikçe, sürecin gerekliliği konusundaki gereksinimi azalmaya ve bir boşluk oluşmaya başlar. Yeni amaçlar belirleme,

yeni faaliyetler gerçekleştirme ve psikolojik danışmaya devam etme gibi bir eğilim söz konusudur. Ancak bu bile bazen oluşan boşluğu dolduramamaktadır. Bu noktada danışan için yaratıcı bir krizin ortaya çıkması söz konusudur.

Danışanın bu farkındalığa erişmesinden önce psikolojik danışmanın işaretleri fark etmesi, krizi öngörmesi, başarılı bir sonlandırma için gerekli zemini hazırlaması gerekmektedir. Aşamalı olarak sonlandırma ile kast edilen budur. Psikolojik danışma sürecinin dört ya da altı oturumdan daha fazla süremeyeceği belli ise psikolojik danışmanın da bu ilişkinin eninde sonunda sonlanacağını bilmesi gerekir. Bunu ise "sanırım yakında oturumlarımızı sonlandıracağız" diyerek gerçekleştirebilir.

Sonlandırma gereksiniminin erkenden fark edilmesi durumunda bazen sürecin daha da uzatılmasını sağlamaya yönelik olarak danışanın kendisindeki değişimini inkar etmesi veya geçici bir kriz yaşamasına da neden olması olasıdır. Bu noktaya kadar danışan sorunlarıyla tek başına baş etmeyi ya da yüzleşmeyi hiç düşünmemiş olabilir. Eğer ilk başta danışan reddetme eğilimde ise bırakın reddetsin. Söz konusu inkâr iyileşme sürecinin bir parçasıdır ve zamanla azalacaktır. Öte yandan psikolojik danışman danışanın gösterdiği dirence karşı dirençle yanıt verir ve o kişinin eskisine oranla daha güçlü olduğunu savunursa bu yalnızca yaşanan krizi güçlendirecektir. Danışanın bu yeni fikre alışması gerekmektedir. Başarılı psikolojik danışmalarda düşünceyi tekrar dile getirme fırsatı çıkabilir. Zamanla danışan hazır olduğunun farkın varacak, o boşluğu kendi kaynaklarıyla dolduracak ve psikolojik danışma sürecinin yakında sonlandırılabileceği sonucuna varacaktır.

Danışanlar sonlandırma aşamasında kendilerini buna hazır hissetseler dahi beraberlerinde bir parça da kendilerini güvende hissetmeyi isterler. Altı hafta, üç ay ya da altı ay sonrasında izleme amaçlı görüşmeler için randevu vermek bir çözüm olabilir. İzleme randevusunun günü yaklaştığında danışana randevuya gelme gereği hissedip hissetmediği konusunda karar vermesini öğütlemek akıllıca olacaktır, zira böyle bir görüşmeye ihtiyaç duymuyorsa psikolojik danışmanı arayarak randevuyu iptal edebilir ve kendilerini iyi hissettiklerini belirtebilir. Öte yandan, psikolojik danışma konusunda ihtiyaç duydukları takdirde danışanların esas randevu tarihi gelmeden önce de psikolojik danışmanlarını arayabileceklerini belirtmek gerekir. Onbirinci bölümde sonlandırma ve izleme aşamasının gerektirdiği becerilere ve kavramlara detaylı bir şekilde değinilecektir.

Psikolojik Danışma Planlamasında Basamakların Kullanılması

Psikolojik danışma bir ilişki kurulması ile başlar daha sonrasında değerlendirme, hedef belirleme ve diğer basamaklarla devam eder. Psikolojik danışmanın kaynaşma basamağı tamamlanmadan değerlendirme aşamasına geçilmesi süreci olumsuz etkilemez. Söz konusu basamak ya da adımların asıl kullanım amacı psikolojik danışmanlığa yeni başlayan kişilere bir yol haritası sunmaktır. Örneğin, bir danışan ile görüşmelere başladığınızda ilk oturumları yardımcı olabilecek bir kaynaşma ve ilişkinin kurulmasına ayırabilirsiniz. Bu oldukça hassas bir dönemdir. Danışan psikolojik danışma deneyimini (ve dolayısıyla sizi) anlayıp kabullenmeye başladığında bu değerlendirme sürecine bütünüyle geçme konusunda bir işaret olarak değerlendirilebilir. Ancak ilerleyen aşamalara geldiğinizde dahi rapor ve ilişki kurma aşamasının eş zamanlı olarak ilerlediğini görürsünüz. Siz ve danışanınız mevcut sorunu tartışırken bir takım yorumlar yapılır potansiyel psikolojik danışma sonuçlarına işaret eden istekler ortaya çıkar. Süreç doğal bir şekilde akmaktadır. Deneyim arttıkça bu yol ha-

ritasına duyulan gereksinim azalır ve en sonunda basamaklar bazında düşünmeye gerek kalmaz. Ancak deneyimli psikolojik danışmanlar dahi süreçlerin düzgün işlemediğine şahit olabilirler. Direnç yaşanması ya da hareketsizliğin tercih edilmesi sık rastlanılan durumlardır. Böyle bir durumla karşı karşıya kalındığında plana geri dönmek, içinde bulunulan durumu basamaklar bazında değerlendirmek ve psikolojik danışma sürecini uygun bir şekilde yeniden yönlendirmek gerekir.

Psikolojik Danışma Sürecinde Danışanın Yaşantısı

Pek çok kişi yaşamlarının belli bir döneminde psikolojik yardım almalarını gerektiren durumlarla karşılaşmışlardır. Belki siz de kendi yaşantınızda böyle bir dönem geçirmiş olabilirsiniz. O halde, siz daha öncesinde psikolojik danışma sürecine bir danışan olarak hiç katıldınız mı? Yanıtınız ister evet ister hayır olsun, danışan olarak yaşantınızın içindeki tüm faktörleri dikkate almanız önemlidir. Daha önce de belirtildiği gibi Amerikan ve genel anlamda da Batı kültüründe yardım istemek genellikle zayıflık belirtisi olarak algılanır. Kişinin yaşamının gidişatı ciddi bir şekilde profesyonel yardım almasını gerektirdiğinde "kendi başına hallet" dürtüsü harekete geçer ve kişi bir ikilem yaşar. Kişi profesyonel yardım almama eğilimine boyun eğer ve problemini kendi başına halletmeye çalışırsa geçici olarak hafiflemiş hissedebilir. Kişi bu ikilem ile uzun süre yaşayabilir. Öte yandan kişinin profesyonel yardım almaya karar vermesi bu yalnızlık ve başarısızlık hissinden kurtularak umutla bir çözüm aramasıdır. Kişinin kınlganlığı pahasına yaşamın daha iyi olabileceği yönünde umut arayışına çıkması oldukça zor bir karardır. Psikolojik danışma almaya karar veren pek çok kişi bu durumu yaşamıştır.

Psikolojik danışma süreci ilerledikçe bu ikilem daha belirgin bir hal alır. Carl Rogers ilk olarak danışanın psikoterapide olumlu değişimi nasıl yaşadığını tanımlamıştır. Bu tanım Süreç Ölçeği olarak *(process scale)* formülize edilmiş ve danışan değişimi ile ilgili araştırmalarda sıklıkla kullanılmıştır (Rogers ve Roblen, 1958). Ölçekte değişim gerçekleşirken danışanın verdiği tepkiler yedi ana başlık altında ele alınmıştır. Genellikle danışan görüşmeye başlarken yaşamını etkileyen dış faktörlerden (iş, akrabalar) söz eder. Bu genellikle danışanın belirsiz bir girişime olan bağlılığını kontrol altına almak için yaptığı bir harekettir. Konuşma ilerledikçe geçmiş duygulara ya da danışanın dışındaki kişilere ait duygulara göndermeler yapılır. Bu da yine danışanın bağlılığa doğru attığı dikkatli bir adımdır. Üçüncü aşamada ise danışan açık bir şekilde duygularından bahsetmeye başlar ancak bunlar genelde geçmişteki duygulardır (Örneğin, "Onun bu sözleri beni gerçekten çok kırdı"). Dördüncü aşamada ise danışan şu an ne hissettiğinden bahsetmeye başlar ve bu duygularına sahip çıkar (Örneğin, "Bana söylediği şeyden ötürü ona hala çok kırgınım"). Beşinci aşamada ise danışan psikolojik danışmanın yanında mevcut duyguları bir daha yaşar (Örneğin, "Ne zaman aklıma gelse kendimi tutamıyorum" ve daha sonrasında danışan ağlamaya başlar).

Son iki aşamada danışan daha öncesinde reddettiği duyguları yaşar (1) ya da kabul eder ve bu duygulardan rahatsız olmaz (2). Rogers bu ilerlemeyi asla zorlamamıştır. Aksine danışan için hangi ilerleme hızı uygunsa onu kabul etmiştir.

Benzer şekilde psikolojik danışma sürecinin beş aşaması kapsamında danışanın deneyimi anlatılabilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi pek çok danışan, psikolojik danışma sürecine karmaşık duygularla başlar. Yaşantılarını iyileştirmek istemektedirler ancak yine

de psikolojik danışma sürecine girmek istemezler. Pek çok danışan için bu üstesinden gelinmesi gereken ilk sorundur. Gelecek bölümlerde, psikolojik danışmanın beş aşamasında danışanların verdikleri tepkilere değinilecektir.

Kaynaşma ve Danışanın Yaşantısı

Daha önceden herhangi bir psikolojik danışma deneyimi olmayan danışanlar sürece başlarken psikolojik danışmadan ne beklemeleri gerektiğini ya da kendilerinden ne beklenebileceğini bilmemektedir. Bilgi eksikliğinden ötürü kendilerini rahatsız, kafası karışık, savunmasız, gardını almış bir şekilde ya da şüpheci hissedebilirler. Psikolojik danışma ilişkisi kültürel sınırları aştığında bu duygular daha da belirginleşir. Bilgi yoksunluğunun yanı sıra danışan, psikolojik danışmanıyla farklı kültürlerden geldiğinin farkında olup, doğrudan psikolojik danışmanın kişiliği ile ilgili kaygılar taşıyor olabilir. (Örneğin, "Hayatın benim için ne derece çekilmez olduğunu anlayabilecek mi?" "Hayatımda karşılaştığım özel sorunlara anlayışla yaklaşabilecek mi? "Psikolojik danışman benden onun geldiği kültürün değerlerine ve standartlarına uymamı bekleyecek mi?" "Farklılıklarımız konusunda uzlaşmaya varıp, birbirimizi anlamak ve kabullenmek adına orta noktada buluşabilecek miyiz?").

Danışanın içinde bulunduğu bu endişeli durumu ortadan kaldırmak adına psikolojik danışmanın yapabileceği bazı şeyler vardır. Danışanı yönlendirmek – danışana oturması için bir yer göstermek, görüşmenin ne kadar süreceğine dair öneride bulunmak ya da psikolojik danışmaya başvuran kişilerin ne ile karşı karşıya olduklarını kısaca açıklamak – oldukça yararlı olacaktır. İlişki çok kültürlü boyutları içerdiği takdirde bu unsurların farkında olmak, danışanınıza onun yaşam görüşüne son derece saygılı olacağınızı ve kabul edeceğinizi belirtmek de yararlıdır. Danışanınızın yaşam görüşünü bilmiyorsanız bunu öğrenmek lehinize olacaktır. Sue (1992, s. 6) kültürel farklılıkları göz ardı ederek gerçekleştirilen geleneksel psikolojik danışma faaliyetlerinin azınlıklara ve özellikle de bayanlara zarar verebileceğini, zira o an geçerli siyasi iradeyi yansıtan, bireylere özgü birtakım kültürel değerleri yansıtacağını belirtmektedir. Sue, geleneksel psikolojik danışma terimi ile psikolojik danışma sürecinde çok kültürlülüğü göz ardı eden yaklaşımları kast etmektedir.

Danışanların hepsi sürecin yeniliği ya da kültürün belirlediği kısıtlamalar karşısında bu kadar şaşırmayabilirler. Bazı görev-odaklı danışanlar daha ilk oturumda bile sanki üçüncü psikolojik danışma oturumundaymışçasına rahat olabilir, rahatsızlık ya da endişeye dair pek az belirti gösterebilirler. Ancak bu raport kurulduğu anlamına gelmez. Danışan sürece balıklama daldığı için güven, saygı gibi kaygılar beklemeye alınmıştır. Danışan psikolojik danışmanın tepkilerini gözlemledikçe güven, saygı gibi ihtiyaçlar karşılanmaya başlanır.

İlk oturumun sonuna gelindiğinde pek çok danışan rahatlar ve psikolojik danışmanın yapıldığı ortama dikkat etmeye başlar. Mobilyalar, duvardaki resimler, oda düzeni gibi konularda yorum yapabilirler. Aslında danışan zihninde içinde bulunduğu ortamın fotoğrafını çekiyor ve ilk izlenimini ediniyordur. İlk ve ikinci görüşmeler arasında zihindeki bu izlenimlerin önemi büyüktür. Onlar görüşmeler arasındaki köprülerdir. Zihinsel algılamalar yanlış yönde ise danışan ikinci görüşmeye gerçek dışı çıkarımlarla gelecek ve dolayısıyla da endişeleri artacaktır.

Genellikle ikinci görüşme ilkine göre psikolojik danışman tarafından daha iyi anlaşılır. En azından bundan böyle danışan psikolojik danışma sürecini etkileyen bazı faktörleri (zaman sınırlaması, sorumluluk) bilmektedir. Ancak danışanın aynı zamanda ilk oturumda edindiği izlenimleri kontrol etmesi ve ikinci oturumun hangi yöne doğru kayacağını kestir-

mesi gerekebilir. Dolayısıyla ikinci oturum da endişe verici bir deneyime dönüşebilir. Eğer yakınlık kurma eylemlerini tekrarlarsanız danışan kendini yine rahatlamış hissedecektir ve görüşmenin amacı yavaş yavaş bağımsız konulara kayacaktır. Bu yaklaşım ilk birkaç görüşme boyunca tekrarlanmalıdır. Ancak siz ve danışanınız birbirinizi daha iyi tanıyıp, birbirinizin yanında daha rahat hissetmeye başladıkça ilişki kurma aşamasından gündelik olaylara kayma eğilimi azalacaktır.

Psikolojik Değerlendirme ve Danışanın Deneyimi

Pek çok danışan değerlendirme yapılmasını bekler; ancak danışanların değerlendirmeden anladıkları ile gerçekte olan biten arasında fark olabilir. Danışanlar problemlerinin doğası ya da büyüklüğü konusunda sık sık anlayışlarını gözden geçirme ve doğrulanma ihtiyacı hissederler. Aynı beklentiyi tıbbi müdahale gören hastalarda da görebiliriz. Kişi ateşli, boğazı şişmiş ve eklemleri feci şekilde ağrırken doktora gider ve doktorun ilaç yazmasını ve ne yapması gerektiği konusunda tavsiyede bulunmasını bekler. Kişinin laboratuar testleri yaptırarak hastalığının sebebi ve hastalığa en uygun tedavi yönteminin araştırılması daha da iyi bir benzetmedir. Ancak her iki benzetme de psikolojik danışma sürecinde değerlendirme aşamasını tarif etmede yeterli değildir. Dolayısıyla psikolojik danışma sürecinin en başında süreci danışana açıklamak, onu bilgilendirerek yardım etmeye özendirmek iyi bir fikirdir.

"Problemlerine" kimin ya da neyin sebep olduğuna karar verme konusuyla danışanlar yakından ilgilenmektedir. Bu sorunun yanıtı öylesine büyük bir istekle aranmaktadır ki kişi bu soruya vereceği yanıtın problemin çözümü olduğuna inanabilir. Aslında insanın sorunlarına yol açan unsurlar nadiren sorunun çözümüdür. Elbette ki istisnai durumlar söz konusu olabilir. Feminist terapistin bakış açısına göre günümüzde kadını etkileyen çevre koşulları bayan bir danışanın depresyon sebebi olabilir. Kadın danışanın içinde yaşadığı toplumun kadın cinsiyetinden beklentilerinin onun sahip olduğu depresyona yol açtığı gerçeğini kavramasını sağlamak yararlı olabilir.

Aynı şekilde ten rengi farklılığı yüzünden toplumsal baskıya maruz kalan danışanlar ya da fiziksel engelli danışanların çevre koşullarıyla baş etmede karşılaştıkları güçlükler bu kişilerin depresyonlarının büyük ölçüde sebebi olarak görülebilir.

Bazı koşulların var olduğunu bilmek bunları ortadan kaldırmayacaktır. Ancak psikolojik danışma sürecinin çıktıları ya da sonuçları belirlenirken söz konusu koşullar etkili olacaktır. Psikolojik danışmanların, kişilerin problemlerinin hepsinin kişinin kendisinden – yani kişinin algılayış, hissediş ve davranış biçiminden – kaynaklandığını öne sürmesi yeterli değildir. Bazı problemlerin kökeninde kişinin elinde olamayan bir takım dış unsurlar yatabilir. Psikolojik danışman aile danışması uygulaması sayesinde bu gerçeğin farkına varmışlardır. Kadınlar, eşcinseller, fiziksel engelliler ve kültürel, etnik açıdan farklı kökene sahip kişilerin problemlerinin sebebi kısmen de olsa topluma ve kültürel değerlere dayanabilir. Böyle bir durum söz konusu olduğu takdirde değerlendirme sürecinde yalnızca alışıldık iç etmenler değil dış etmenler de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sebebi her ne olursa olsun, danışanlar değerlendirme sürecine karmaşık duygularla yaklaşabilirler. Her ne kadar problemlerinin nedeni ve çözümü sürecin içinde gizli ise de bunu elde etmek zor olabilir. Ya çözümsüz bir sorunla karşı karşıyaysak? Değerlendirme sürecinin bu kısmı psikolojik danışman ile danışanı bir sonraki aşamaya götürür: bu aşama

danışanın içinde bulunduğu durumla başa çıkabilmek adına amaçlar ve hedefler belirlemektir.

Amaç Oluşturma ve Danışanın Yaşantısı

Süreç ilerledikçe psikolojik danışman ve danışan hem birbirlerini, hem de danışanın sorunlarının bir parçası olan dinamikleri ve ilişkileri daha iyi anlamaya başlarlar. Psikolojik danışmanın yardımı olmaksızın ulaşılması imkansız gibi görünen uygun çözüm ya da sonuçlar ortaya çıkmaya başlar. Dolayısıyla danışan istenen sonuçları elde etmeye yönelik müdahale ve stratejilerin belirlenmesi için psikolojik danışmanın desteğine ihtiyaç duyar. Her ne kadar bu durum psikolojik danışmanın yardım etme becerisine duyulan güvenle doğrudan ilişki olsa da birtakım şüpheler de var olabilir. Danışanın aslında psikolojik danışmandan şüphelenme gibi bir amacı yoktur. Şüphe aslında sorunun çözülemeyeceği, içinde bulunulan durumun değiştirilemeyeceği ya da iyileştirilemeyeceği korkusundan, değişim vaksının kulağa çok zor gelmesinden kaynaklanmaktadır. Bu tür bir direnç onuncu bölümde *denge (homeostasis)* adı altında ele alınmaktadır. Denge, mevcut durumu devam ettirme eğilimidir. Sonuç olarak bazı danışanlar amaç belirlemeye karşı belirli bir direnç gösterebilirle. "Hiç bir işe kalkışmazsan hiçbir şeyi de kaybetmezsin" anlayışı onların bu tutumlarını yönlendirmektedir. Ancak ve ancak psikolojik danışma sürecinde bazı başarılar elde edildiğinde bu direnç ve şüpheler ortadan kalkmaktadır. Bunun için hem zamana hem de psikolojik danışmanın gerekli becerilere sahip olmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Peki danışan sizin yardımınızı ve yönlendirmenizi kabul edecek mi? Sizin danışanı ya da sorununu anlayabildiğiniz ölçüde danışan da sizin yardımınızı ve rehberliğinizi kabul edecektir. Danışan tarafından bu durum "Psikolojik danışmanım sorunu gerçekten de benim gördüğüm gibi görebiliyor" ya da "Beni neyin çileden çıkardığını gerçekten anlayabiliyor" şeklinde algılanır. Dolayısıyla amaç belirleme değerlendirme süreciyle yakından ilişkilidir. Buna ek olarak amaç belirleme eylemde bulunma ile de yakından ilişkilidir.

Müdahaleler ve Danışanın Yaşantısı

Pek çok danışan psikolojik danışmana geldiğinde şüphe ve umut arasında gelip gitmektedir. Sorunlarını çözmeye çalışırken başarısız olan bu kişiler bir başkasının sihirli anahtara sahip olacağına inanmakta güçlük çekerler. Öte yandan rahatlama dürtüsü onları devam etmeye zorlar. Bu bağlamda psikolojik danışman müdehalede bulunmaya, bazen birtakım ödevler vermeye, mücadele etmeye zorlanmaya, cesaretlendirmeye, anlamaya ve gözlemlemeye başlar. Pek çok danışan olumlu kaynaşma sağlandığında umutlu bir şekilde sürece balıklama dalar ve değerlendirme aşaması başlar. Ancak kısa bir süre içinde değişimin gerçekleşmesini bekler ve bu olmadığı takdirde cesareti kırılabilir. Bu dönemde psikolojik danışman olarak danışanınıza pek çok farklı şekilde yardım edebilirsiniz. Bazı psikolojik danışmanlar, danışanlarına değişimden önce böyle bir durgunluk halinin görülmesinin normal olduğunu söyleyebilir. Diğer psikolojik danışmanlar ise dikkatli bir şekilde amaç ve hedefler planlayarak bir nebze olsa erken başarı elde etmeye çalışabilirler. Bir başka psikolojik danışman ise bu durumun danışma sürecinde karşılaşılan doğal bir kriz olduğunu, danışanın değişim yönünde kişisel sorumluluklarının farkına varmaya başladığını düşünebilir.

Değişim oldukça kırılgan bir süreçtir. Kişiler eski yöntem ve alışkanlıklarının yerlerine

yenilerini bulmadıkları takdirde eski alışkanlıklarını kolay kolay terk edemezler. Bireylere yeni olanı kabul etmeleri konusunda baskı yapıldığında, ya direnç gösterir ya da uyum sağlayana dek geri çekilirler. Danışanlar müdahalelere istekli bir şekilde yaklaşabilir, kendileri bir takım atılımlarda bulunabilir ve daha sonrasında eski örüntülere geri dönebilirler. Genellikle bu geri çekilme ilerlemeye kıyasla geçici ve daha zayıf bir dönemdir. Ancak, yine de danışanlar önce ilerleme kaydettiklerini, daha sonra gerilediklerini hissettiklerinde, süreçten diğer bir ifade ile psikolojik danışma aracılığıyla değişebileceklerinden şüphe duymaya başlayabilirler.

Danışanlar bu geçici duraklama sürecini atlattıklarında güvenleri yerine gelir ve kalıcı örüntüler oluşmaya başlarlar. Bazı danışanlar bu aşamada bir başka krizle yüzyüze gelebilirler. Bu yaşananlar sonlandırma krizidir. Danışanların kendileri, problemlerini kendi başlarına çözme becerilerine ve psikolojik danışma süreci hakkında daha iyi düşüncelere sahiptirler. Bu durumda bilişsel bir uyumsuzluk ortaya çıkar ve bu uyumsuzluk aşağıdaki gibi kavramsallaştırılabilir:

> Psikolojik danışma sayesinde kendimi daha güçlü, yaşamdan daha hoşnut ve daha kontrollü hissediyorum. Ancak bana bu kadar fayda sağlamış bir şeyi yakında sonlandırmak zorundayım. Psikolojik danışma olmaksızın kendimi bu kadar güçlü, hoşnut ya da kontrollü hissedeceğimden de emin değilim. Öte yandan hala psikolojik danışma sayesinde mi? iyi hissediyorum yoksa gerçekten değiştim mi? bilmiyorum. Bunu öğrenmenin tek yolu da süreci sonlandırmaktır.

Bu çelişkinin çözümü psikolojik danışma sürecinin başarısı açısından büyük önem taşımaktadır. *Yalnızca danışan danışmayı sonlandırma kararı aldığında psikolojik danışma sürecinin başarılı olduğu sonucuna varılabilir.* Sonlandırma iki açıdan büyük önem taşımaktadır. İlk olarak danışma süreci sayesinde edinilen kazancın danışanın gerçek dünyasında da desteklenmesi ve sürdürülmesi gerekir. İkinci olarak danışan kendisinin değiştiğini hissetmelidir.

Sonlandırma ve Danışanın Yaşantısı

Psikolojik danışma da yaşamdaki diğerleri gibi geçici bir faaliyettir. Başarılı bir psikolojik danışma sonucunda sonlandırma gerçekleşirse bu hem bir başarı hem aynı zamanda pişmanlık süreci olarak görülebilir. Kendine daha fazla güvenen, hayatla daha barışık olan ve ileriye dönük yaşayan danışan gelecekle ilgili daha olumlu düşüncelere sahiptir. Aynı zamanda onun için oldukça önemli bir ilişkiyi sonlandırmak durumundadır öyle ki ilişkinin, ortaya konan tüm bu çabanın merkezi kendisidir. Kişi böyle ilişkilerden kolay kolay vazgeçemez. Dolayısıyla sonlandırma beraberinde bir kayıp da getirmektedir. Psikolojik danışman ile danışan sonlandırma aşamasının sonuçlarını tartışırken bu iki duygusal farklılık ortaya çıkacaktır. Bazı danışanlar böylesine çelişkili duygular içinde olmaktan ötürü kendilerini oldukça kafaları karışmış hissetmektedir. Bu koşullar altında danışan muhtemelen yaşadıklarını sonlandırmaya hazır olmama ve hatta zayıflıkla karıştırıyor olabilir.

Başarısız bir psikolojik danışma sonucunda sonlandırma kararı alınmışsa önemli olan bu kararı kimin aldığıdır. Eğer sonlandırma aşaması psikolojik danışman tarafından başlatılmışsa, ya psikolojik danışman gerekli becerilere sahip değildir ya da psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişki karşılıklı fayda sağlayıcı bir yapı kazanmış olabilir, bu durumda

etik ve kişisel konuların farkında olunması gerekir. Etik konular ile kast edilen danışanın iyi-oluşu hakkındaki mesleki sorumluluktur. Bu genellikle uygun ve başarılı bir sevk etme süreci ile ele alınır. Kişisel konular ise danışanın sevk sürecinin neden gerekli olduğunu algılayışı ile ilgilidir. Daha önce de belirttiğimiz üzere danışanlar psikolojik danışma yardımı alırken oldukça hassas bir konumda olurlar. Eğer psikolojik danışma başarısız olduysa danışan kendisini yeniden başarısız hissedebilir. Diğerleri ise daha önceden de korktukları şekilde psikolojik danışma sürecinin işe yaramadığını düşünebilirler. Psikolojik danışmanın bu tepkileri anlaması, danışanına sonlandırma aşamasının bir parçası olarak bu tepkilerle baş etmede yardımcı olması gerekir.

Öte yandan psikolojik danışma sürecini danışan sonlandırmak istediyse farklı dinamikler söz konusu olabilir. Bu durumda hem danışan hem de psikolojik danışman hassas bir konumdadır. Ancak psikolojik danışmanın sorumlulukları halen geçerlidir, sevk etme ve kişisel konularla ilgili sorumlulukları devam etmektedir.

Belki de en zor sonlandırma işlemi kısmen başarılı olan, ancak çeşitli nedenlerden ötürü sonlandırılması gereken psikolojik danışma ilişkilerinde görülür. Bu genellikle psikolojik danışman ya da danışanın başka bir yere taşınması, danışanın psikolojik danışmaya ara verme ya da tamamıyla sonlandırma kararı alması ya da psikolojik danışmanın danışanın bir başka psikolojik danışman ile çalışmasını uygun görmesi sonucu görülür. Bu durumda danışan psikolojik danışma başarılı bir şekilde ilerlerken hissettiği kayıp duygusundan bile daha yoğun bir kayıp duygusu ile karşı karşıya kalır. Söz konusu kaybın gerekçeleri olabilir. Hissedilen kızgınlık aslında yeni durumlara alışma sürecidir. Ancak kaygı başarıya ket vuran bir unsurdur ve sonlandırma aşamasının başarıyla tamamlanması için dikkatle irdelenmesi gerekmektedir.

Sonlandırma kararının ardındaki sebep ne olursa olsun bir başka psikolojik danışman yerinizi alana kadar danışanınıza yardımcı olmak durumundasınızdır. Danışanla ileri tarihlere randevu ayarlayarak, danışanınızı kontrol etmek adına gelecekte bir tarihte aramak, uygun bir referans olabilecek ve sevk etme sürecinde devralmaya gönüllü bir profesyonel bularak ya da danışanın sevk edildiği danışman ile işbirliği yaparak danışanınıza yardımcı olabilirsiniz.

Bağımlılık ve Büyüme

Psikolojik danışma süreci boyunca çeşitli değişkenler yer alır ve bu değişkenler ilişkinin gidişatını, hedeflere ulaşmada kat edilen başarıyı ve hatta sonuçlara ulaşma sürecini etkilemektedir. Bu bağlamda güven, saygı ve psikolojik olarak rahatlığın önemine değinmiştik. Ancak belirtilmesi gereken bir başka değişken ise danışanın bağımlılığıdır.

Siz ve danışanınız birbirinizi daha iyi anlayıp aranızdaki psikolojik danışma ilişkisi güçlendikçe genellikle danışanlarda bir bağımlılık görülmeye başlanır. Bu noktada ilişkideki bazı engeller belirleyici etmenlerdir. Örneğin siz ve danışanınız arasındaki kültürel farklılıklar henüz çözülmediyse danışan bağımlılığının oluşması çok olası değildir.

Genellikle danışan bağımlılığı oldukça alt bir düzeyde başlar öyle ki danışan bu aşamada psikolojik danışmanın bir parçası olup olmama konusunda karar vermeye çalışmaktadır. Size olan güveni arttıkça hem sürece hem de size olan bağımlılık da eşzamanlı olarak artacaktır. İlişki kurma ve değerlendirme aşamalarında bağımlılık daha da belirginleşir. Hedef belirleme sürecinde dahi danışanlar karar verirken ya da danışma sürecinin

izleyeceği yönü tayin ederken mümkün oluğunca psikolojik danışmana bağlı kalmaktadır. Ancak bu dönemde çok önemli bir geçiş meydana gelir. Danışanlar aldıkları kararlar ile belirledikleri hedeflerin aslında çok önemli kişisel taahhütleri bulunduğunu fark ederler. İşte bu noktada danışanın, psikolojik danışmana olan bağımlılığı kişisel sorumluluğa dönüşmektedir. Bu geçiş müdahale aşamasında daha da netleşir, zira bu aşamada danışan duygu, düşünce, davranış değişiminde gittikçe artan bir şekilde sorumluluğu üstlenir. Bağımlılıktan bağımsızlığa geçişin nihai durağı ise danışanın sonlandırma kararı almasıdır. Her ne kadar danışan ilişkinin sürmesi ve sürecin devam etmesine yönelik çelişkili duygular yaşasa da başarının aslında sonlandırma kararını alabilmek, ilişki ve bağları koparabilmek, kendi kendine yetebilir bir duruma gelmek olduğunu bilir.

Özet

Bütün ilişkilerin bir süreci ve yapısı vardır. Söz konusu yapı katılımcıların üstlendikleri roller, etkileşimleri sırasında benimsedikleri kurallar ya da ilişki türleri hakkındaki kavramlar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Birey ilişki yapısını anlayana kadar ilişkinin bir parçası olma konusunda zorlanır. Bu bölümde psikolojik danışma için bir yapı sunulmuştur. Danışana yardımcı olacak nitelikte bir ilişkinin kurulması ile sürece başlayan psikolojik danışman daha sonrasında değerlendirme, amaç ve hedef oluşturma, müdahaleleri planlama ve uygulama ve son olarak da sonlandırma aşamalarıyla devam eder. Ancak, danışanın katılımı olmaksızın bu basamakların tamamlanması mümkün değildir. Her basamak ya da evre içerisinde pek çok etmenin dikkate alınması gerekmektedir. Genellikle iki basamak çakışır. Zaman zaman da psikolojik danışman ve danışanın geriye dönüp başlangıç basamağından devam etme ihtiyacı hissettikleri de görülür. Bu basamaklar arasında değerlendirme basamağı oldukça önemli bir aşamadır. Psikolojik danışma ilişkisinin nasıl ilerlediği, problemin doğru tanımlanıp tanımlanmadığı ya da tanımlanan amaçların uygulanabilir (gerçekçi) olup olmadıkları, müdahalelerin ne kadar yarar sağladığı ve tabi ki sonlandırma sürecinde ne tür ihtiyaçların ortaya çıktığına dair değerlendirme yapılabilir.

Son olarak bu bölümde danışanın bakış açısını yakalamaya çalışarak, onun gözünden bu sürecin nasıl bir yaşantı içinde olduğunu anlamaya çalıştık. Başlangıçtan sonlandırma aşamasına kadar tipik bir danışan nasıl tepkiler vermektedir? *Normal* beklentiler ne olabilir? Psikolojik danışma deneyiminin söz konusu yönleri önemli olmakla birlikte genellikle unutulmaktadır.

Alıştırmalar

I. Psikolojik Danışma Basamakları

Sınıf arkadaşlarından kendinize bir eş seçin ve psikolojik danışma ilişkisini rol oynayarak canlandırın. Rol oynamada beş basamağın hangilerine yer vereceğinizi kararlaştırın (ilişki kurma, değerlendirme, amaç belirleme, müdahale ve sonlandırma). Sınıfınızdaki arkadaşlarınızdan ise oyunu izlemelerini ve temsil ettiğiniz basamakları belirlemelerini isteyin. Tüm basamakları uygulayana kadar bu alıştırmayı yapmaya devam edin. Daha sonrasında ise şu soru üzerine tartışabilirsiniz: psikolojik danışmanın sözel davranışları tüm basamaklarda

aynı mı? yoksa değişiklik gösteriyor mu? Gerçekleşmesini beklediğiniz değişiklikleri tanımlayın.

II. Danışanın Kültürel Katılımı

Aynı eşinizle birlikte çalışarak ilişki kurma basamağının temsil edildiği bir rol oyunu tasarlayın. Psikolojik danışman ve danışan olarak birbirinizden çok farklı kültürlerden geldiğinizi düşünün. Oyun tamamlandıktan sonra oyun esnasında hangi dinamiklere maruz kaldığınızı düşünün. Nasıl bir içgörü kazandınız? Her birinizin karşılaştığı sorunlar nelerdi? Hangi öğrenme çıktılarını edindiniz? Sınıfınızda farklı kültürel özelliklere sahip arkadaşlarınız varsa görüşlerinizi onlarla paylaşın ve onlardan ilave öngörülerde bulunmalarını isteyin.

III. Psikolojik Danışmanın Sonlandırılması

Bir eş seçerek kimin psikolojik danışman kimin danışan olacağına karar verin. Daha sonrasında ise aşağıdaki alıştırmayı yapın.

> Siz ve danışanınız beş aydır birlikte çalışıyorsunuz ve bir miktar başarı kaydettiniz. Danışmanın psikolojik danışma sürecinin başında tespit edilen pek çok problemi çözüme kavuşturuldu. Danışanın gidişatına bakarak gayet iyi bir gelişme kaydettiği ve sonlandırmanın mümkün olduğu kanısına vardınız. Ancak danışanınız bu karara hem katılıyor hem de katılmıyor. Yeni problemi olmamasına rağmen psikolojik danışma sürecinin sona ermesinden rahatsız hatta bu durumdan da korkuyor. Zamanından önce sonlandırma yapmak gibi bir isteğiniz yok; ancak danışanınızın da durumunun düzeldiğini ve artık psikolojik danışmaya ihtiyacı olmadığını fark etmesini istiyorsunuz.

Oyundan sonra kendi aranızda süreç esnasında ortaya çıkan değişkenleri tartışın. Sizin duygularınız ne yöndeydi? Danışanınızın duyguları nelerdi? Yapılacaklar üzerinde odaklanabildiniz mi? Danışanınızın içinde bulunduğu karmaşık duyguları fark edebildiniz mi? Kendisine bu konuda yardımcı olabildiniz mi? Sizce ilişki hangi yönde ilerliyordu?

Tartışma Soruları

1. Değerlendirme ile amaç belirleme arasındaki fark nedir? Hangi psikolojik danışma faaliyetleri değerlendirme basamağının kapsamında yer alır, ancak amaç belirleme basamağının dışındadır? Hangi faaliyetler her ikisi için de geçerlidir?

2. İlişki kurma basamağının çıktılarını tartışın. Bunlar değerlendirme basamağını nasıl etkilemektedir? Amaç belirleme, müdahale ya da sonlandırma basamakları üzerinde ne tür bir etkiye sahiptir?

3. Eğer psikolojik danışmada kullanılan müdahaleler işe yaramıyorsa, sorun ne olabilir? Problemin nereden kaynaklandığını nasıl anlarsınız?

4. Psikolojik danışma ilişkisinde sizce en önemli basamak hangisidir? Neden bu basa-

mağın önemli olduğunu düşünüyorsunuz? Seçiminiz kuramsal tercihlerinizi, cinsiyetininizi, ya da kendi kültürel kökeninizi ya da değerlerinizi yansıtıyor mu? Kişilerin ne yaptığı, ne düşündükleri ya da ne hissettikleriyle daha mı çok ilgileniyorsunuz? Kişilerin tepkilerinin ne kadarı kişisel özellikleri ile ilişkilendirilebilir? Bu tepkilerin hangileri yaşadıkları çevreyle ilişkilendirilebilir?

5. Psikolojik danışmanın ne zaman sonlandırılması gerektiğine kişi nasıl *karar verebilir*? Bunu anlamanın birden fazla yolu var mıdır? Varsa açıklayınız.

Ek Okuma Kaynakları

Chung, R. C-Y., Bemak, F. (2002). The relationship of culture and empathy in cross-cultural counseling, Journal of Counseling and Development, 80, 154-159.

Cormier, S., Hackney, H. (2005). Counseling Strategies and Interventions (6th ed., Chapter 9: Conceptualizing Problems and Setting Goals). Boston: Allyn and Bacon.

Gladding, S. T. (2004). Counseling: A Comprehensive Profession (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.

Helms, J. E., Cook, D. A. (1999). Using Race and Culture in Counseling and Psychotherapy: Theory and Process (Chapter 8: The Therapy Process: Theoretical Orientation). Boston: Allyn and Bacon.

Hili, C. E., O'Brien, K. M. (1999). Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action (Chapter 2, Theoretical Foundations of the Three-Stage Model of Helping). Washington, DC: American Psychological Association.

Petrocelli, J. V. (2002). Processes and stages of change: Counseling with the transtheoretical model of change. Journal of Counseling and Development, 80, 22-30

Waehler, C. A., Lenox, R. A. (1994). A concurrent (vs. stage) model for conceptualizing and representing the counseling process. Journal of Counseling and Development, 73, 17-22.

Watkins, C. E., Jr. (1983). Countertransference: its impact on the counseling situation. Journal of Counseling and Development, 63, 206-210.

3

bölüm

Danışanla İlk İlişkinin Kurulması ve İletişim

Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümde psikolojik danışma sürecinin beş basamağından birincisi ele alınmaktadır: Kaynaşma (*rapport*) ve olumlu bir terapötik ilişki kurma. Terapötik ilişki kapsamında psikolojik danışmanın ve danışanın özellikleri ve davranışları üzerinde durulmaktadır. Psikolojik danışmanın her geçen gün çok kültürlü bir deneyime sahip olma yolunda ilerlemesi, ilişki kurulma aşamasında önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu bölümde, psikolojik danışmanın kendi kültürel kimliği ve hassasiyetlerinin yanı sıra danışanın kültürel kimliği ve hassasiyetlerine yönelik sorumluluğuda dahil olmak üzere çok kültürlü psikolojik danışma sürecinin bir parçası olması olası görünen ilgili konularına değinilmektedir.

Bu Bölümü Okurken Aşağıdaki Soruları Yanıtlamaya Çalışın

- Yaşamınızda pek çok ilişkiye tanık olmuşsunuzdur. İlişkiler hakkındaki deneyimleriniz hakkında neler söyleyebilirsiniz? Size göre hangileri destekleyici, yararlı veya anlamlıydı? Bu ilişkiler hangi kişisel ihtiyaçlarınızı karşıladı?
- Hangi ilişkilerinizde karşınızdaki kişide de sizde oluşan etkilerin aynısı oluştu? Karşınızdaki kişiye destekleyici, yararlı veya anlamlı gelen özelliklerinizi nelerdi ya da bu etkiyi yaratmak için neler yaptınız?
- Bir insan olarak kendinizi ne kadar iyi tanıyorsunuz? Kendinize has özelliklerinizi ve değerlerinizi nasıl edindiniz? Kendinizi ve diğer insanları değerlendirme kullandığınız yöntemleri nasıl geliştirdiniz?
- Ailenizin sahip olduğu değerler nelerdir? Aileniz bireyler arasında yakınlık veya uzaklığa mı, birlikte veya ayrı yaşamaya mı, yüzleşme veya kaçınmaya mı, dokunmaya veya mesafeli durmaya mı, yakın oluş veya uzak durmaya değer veriyor muydu?
- Aileniz hangi sosyal, kültürel özelliklere sahipti?

"Başarılı terapinin sürdürülebilmesi için danışanların kendileriyle ilgilenildiğini, ilgiyle dinlendiklerini, anlaşıldıklarını ve psikolojik danışmanın kendileriyle çalışmaya gerçekten değer verdiğini hissetmeleri gerekir" (Deffenbacher, 1985, s. 262). Herkesçe arzu edilen bu durumu olanaklı kılan koşullar, psikolojik danışma bağlamında sıkça kullanılan kavramlar olan kaynaşma ve ilişki başlıkları kapsamında ele alınmaktadır. Her iki kavram da çok önemlidir ve oldukça geniş bir anlam demetine karşılık gelirler. *Kaynaşma (rapport)*, ilişki içerisinde "karşılıklı güven veya duygusal benzeşim" durumlarıdır (*American Heritage Dictionary of the English Language*, 1996). Kaynaşma, terapötik ilişkiye giriş noktasıdır; yani terapötik ilişkinin ortaya çıkabilmesi için asgari düzeyde de olsa var olmalıdır. İlişkinin kökeni olarak da kavramsallaştırılabilir.

Terapötik ilişki (therapeutic relationship), kaynaşmadan daha geniş bir kavramdır. Gelso ve Carter (1994), terapötik ilişkide üç boyutun bulunduğunu ileri sürer: Çalışma işbirliği, aktarım yapılandırması ve gerçek ilişki. Çalışma işbirliği boyutunda, "danışanın 'mantıklı' benliğiyle terapistin çözümleyici ya da 'terapötik' (tedavi edici, değişiklik yaratıcı) benliğinin çalışma amacıyla bir araya gelmesi" kastedilir (s. 297). Yazarlar, ikinci unsur olan aktarım yapılandırmasını bir *çarpıtma (distortion)* olarak tanımlamakta ve bu nedenle bunu *gerçek* ilişkiden ayrı tutmaktadırlar. Gerçek ilişkinin ise, "iki belirleyici özelliğe" sahip

olduğunu belirtirler: "samimiyet, saydamlık" *(genuineness)* ve "gerçekçi algılar" *(realistic perceptions)* (s. 297).

Bu bölümde, Gelso ve Carter'in (1994) terapötik ilişki yapısının yalnızca "gerçek" iletişim bileşenini ele alacağız. Çalışma işbirliği konusu sonraki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde incelenecektir; ancak karmaşıklığı nedeniyle aktarım yapılandırması konusuna bu kitapta değinilmeyecektir.

Gerçek İlişkinin Özellikleri

Carl Rogers, insancıl *(humanistic)* terapötik ilişkinin koşullarını ortaya koyan ilk kuramcılardan biridir. Kariyerinin ilk yıllarında, danışanın kişiliğinde yapıcı bir değişim sağlamak için gerekli ve yeterli olduğunu düşündüğü altı psikolojik danışma koşulu ileri sürmüştür (Rogers, 1957). Bu koşullara göre iki kişi psikolojik temas halindedir; bunlardan bir tanesi tutarsızlık durumu içerisindedir (danışan), diğeriyse tutarlı ya da ilişkiyle tümleşik durumdadır (psikolojik danışman). İlişki için bu birincil durumun dışında psikolojik danışmanın danışana karşı koşulsuz saygı ile empatik bir anlayış içerisinde olması ve bu iki durumun danışana açıkça ifade edilip, danışan tarafından algılanması gerekmektedir. Bankart (1997), Rogers'ın yaptığı katkılar aracılığıyla içe dönük 'öznel bilme' *(subjective knowing)* ve görgül 'nesnel bilme' *(objective knowing)* kavramlarını getiren fenomenolojik (kişisel görüşün temel alındığı) anlayışın, gerçek bir insancıl psikoloji sanatını" kurduğunu ifade etmektedir (s. 297).

Etkili bir psikolojik danışman - danışan ilişkisi kurmak için gereken koşullar arasında *doğru empati (accurate empaty), psikolojik danışmanın samimiyeti saydamlığı (counselor genuiness)* ve *danışana yönelik koşulsuz kabul ve saygı (unconditional caring or positive regard)* yer almaktadır (Rogers, 1957; Holdstock, Rogers, 1977; Meador, Rogers, 1984; Raskin, Rogers, 1989). Farklı kuramsal yaklaşımların savunucuları bu konuda uzlaşı içerisindedir: Etkili psikolojik danışman kişisel olarak bir bütünlük halindedir ve öz farkındalık sahibidir, danışanı biricik bir kişi olarak görür ve ona değer verir, danışanın neyi nasıl yaşadığını anlayabilme yetisine sahiptir.

Gelso ve Carter'ın "gerçek" ilişki adını verdikleri yapıcı bir psikolojik danışman – danışan ilişkisi hem danışan açısından amaçlarına ulaşmasını sağlayacak bir fırsattır, hem de sağlıklı bir kişilerarası ilişki modelidir. Danışanlar psikolojik danışma bağlamı dışında da ilişkilerinin kalitesini artırmak için bu modeli kullanabilirler.

Empati

Rogers (1989), doğru uygun empatiyi aşağıdaki şekilde açıklar:

> Doğru empati, terapistin danışanın yaşamakta olduğu duyguları ve zihnindeki kişisel anlamları doğru şekilde hissetmesi ve anlayışı danışana aktarması anlamına gelir. Terapist, en etkili durumdayken, danışanın özel dünyasına o denli nüfuz etmiştir ki sadece danışanın farkında olduğu anlamları değil; onun farkındalık düzeyinin altındaki anlamları da net bir şekilde ortaya koyabilir. Bu çok özel aktif türü dinlemek, bildiğim en güçlü değişim etkenlerinden biridir. (s. 136)

Empatiyi karşıdaki kişiye aktarabilme konusuna yapılan vurgu, empati *dili (empathy*

language) kavramını ortaya çıkarmıştır. Welch ve Gonzalez (1999) bunun için psikolojik danışmanın iki düzeyde iletişim kurması gerektiğini savunur. Birincisi, psikolojik danışman "öyküyü – öyküdeki durumlar, olaylar ve kişiler [ile] danışanın hayat öykülerindeki olay sıralamasını, bağlantıları ve açıkça görülebilen konuları - anladığını belli etmelidir. Öyküsel yaklaşımın içeriği budur" (s. 141).

İçeriği anlamanın haricinde, empatik psikolojik danışman, danışanın öykülerine ilişkin anlamları da anlamak durumundadır. Welch ve Gonzalez (1999) bunu "öykünün önemi, danışanın yaşamındaki anlamı" olarak nitelendirir (s. 141–142).

Bu iletişimin ne zaman gerçekleştiğini nasıl bileceksiniz? Danışan bu sorunun yanıtını size çoğu kez tepkileri yoluyla verir. Siz danışanın öyküsünün hem içeriğini hem de anlamını doğru şekilde algıladığınızda danışanın bir şaşkınlık ya da ferahlama tepkisi vermesi gayet doğaldır. "Evet, aynen öyle hissediyorum" ya da "Evet, tıpkı öyle" gibi ifadeler danışanın sizin anlayış düzeyinizin farkında olduğunu gösterir.

Empati aynı zamanda iki aşamalı bir durum olarak da değerlendirilebilir. Gladding (1996) bu aşamaları, danışanın hissettikleri ile bu duygularının altında yatan yaşantılar ve davranışların temel olarak anlaşıldığının danışana aktarıldığı *birincil* empati *(primary emphatiy)* ve yalnızca danışanın açıkça ifade ettiklerini değil, aynı zamanda eksik bir biçimde ima ettikleri veya belirttiklerini de yansıtan gelişmiş empati duyguları olarak sınıflandırır (s. 148). (Egan [1998] burada bahsedilen ikinci duruma ileri empati *(advanced empathy)* adını verir.) Danışanın *ima ettiğini* veya *eksik bir biçimde* ifade ettiğini yakalayabilecek kadar hassas olmak gerekliliği, doğru ve uygun bir empati kurmanın taşıdığı zorluğun bir göstergesidir.

Empati konusunda araştırma yapan ilk araştırmacılardan bir de Robert Carkhuff'tur. Carkhuff, çalışmasını kolaylaştırmak amacıyla psikolojik danışmanın danışanın durumunu belirleme ve ona geribildirimde bulunma konusunda ne kadar başarılı olduğunu değerlendirmek için beş düzeyi bulunan beşli bir empati ölçeği geliştirmiştir. Ölçek, yapısı itibariyle katkısal olanlardan ve danışan tarafından aktarılanlardan daha derin duygu ve deneyim düzeylerine hareketi vurgulamaktadır. Bu nedenle, birinci düzeyde en düşük kişilerarası iletişim düzeyini, beşinci düzey ise danışanın ifade edebildiklerinin ötesine geçen tepkileri (gelişmiş empati) nitelendirmektedir. Carkhuff ölçeği, psikolojik danışmanın tepkilerini derecelendirmeleri esnasında araştırmacılar tarafından kullanılmıştır:

1. Psikolojik danışmanın tepkileri ya danışanın ifadelerini ilgiyle dinlemediği ya da bu ifadeleri *önemli ölçüde göz ardı ettiği (detract significantly)* yönündedir.
2. Psikolojik danışman danışanın dile getirdiği duygulara tepki vermekte, ancak bunu, danışanla duygusal iletişimden *gözle görülür bir biçimde kaçınarak (substract noticeably)* yapmaktadır.
3. Psikolojik danışmanın tepkileri, özünde aynı duygu ve anlamı ifade etmesi (temel olarak danışanın söylediklerini yeniden söylemek) itibariyle danışanınkilerle *birbirinin yerini alabilir (interchangeable)* durumdadır.
4. Psikolojik danışmanın tepkileri, danışanın ifadelerine onun duygularını normalde dile getirebildiğinden daha derin bir düzeyde ifade edebilmesini sağlayacak şekilde önemli bir katkıda bulunmaktadır.
5. Psikolojik danışmanın tepkileri, danışanın duygularına ve zihnindeki anlamlara, danışanın duygularını normalde ifade edebildiğinden çok daha üst bir düzeyde ve doğru bir şekilde ifade edebilmesini sağlayacak şekilde önemli bir katkıda bulunmaktadır

(Carkhuff, Berenson, 1967, s. 9–10).

Carkhuff, üçüncü düzeyi yararlı ve etkili bir empatik iletişimin başlangıç düzeyi olarak değerlendirmiştir.

Empatinin "öğrenilmiş" bir psikolojik danışma tepkisi mi, kişisel bir özellik mi, yoksa bu ikisinin bir birleşimi mi olduğu konusunda tartışmalar bulunmaktadır (Hackney, 1978). Bütün insanların diğer insanlarla ilişki kurma ve onların sıkıntılarını ele alma kapasitesiyle doğmuş olması kuvvetle muhtemeldir. Durum böyleyse, geçmiş deneyimlerin bu kapasiteyi açığa çıkarmış veya onu uyur durumda bırakmış olması da mümkündür. Bu doğru bir açıklama olsa da, olmasa da, bütün psikolojik danışmanların empatik bir kulakla dinleme yetisine sahip olmadığı, kendilerini danışanlarının deneyimlerine her bir danışanın dünyasını tıpkı onun gibi yaşayacak şekilde dâhil edemedikleride bir gerçektir. Oyuncular son derece şaşırtıcı biçimde oldukça empatik kişilerdir. Kendilerini rolle bütünleştirip onu ete kemiğe büründürebilirler. Bunu yapabilmelerini sağlayan etken, duygular ve küçük farklara yönelik hassasiyetlerin eşlik ettiği yaratıcı hayal gücü olabilir. Ne var ki bunun bir deneyim ürünü olduğu da yadsınamaz. Bu nedenlerden dolayı, psikolojik danışma öğrencilerinin alıştırmalar ve geçirdikleri öğrenme yaşantıları aracılığıyla güçlü ve etkili empatik beceriler geliştirebileceklerine inanılmaktadır.

Chung ve Bemak (2002), batılı veya geleneksel empati görüşünün kültürel farklılıkların getirdiği karmaşıklıklar söz konusu olduğunda yeterli bilgi, farkındalık veya anlayışı bir araya getirmekte başarısız olduğunu ifade eder. Kültürel empati becerileri geliştirmek için danışanın (1) onun kültürü hakkında daha fazla şey öğrenmek için samimi bir ilginiz olduğunu, (2) danışanın kültürünün tamamı değil, bazı özellikleri hakkında farkındalık ve hassasiyetleriniz olduğunu, (3) kendiniz ve danışan arasındaki kültürel farklılıkları samimi bir şekilde anladığınızı ve (4) danışma sürecinde kültürel açıdan uygun düşen yardım arama davranışlarını kullanma yönünde çaba sarf edeceğinizi anlamasını sağlamanız önerilmektedir.

Kadın olmak ne gibi bir anlam taşıyor? Bir Müslüman olarak kadın olmak ne anlama geliyor? Detroit'te Arap kökenli bir Amerikalı olarak kadın olmak ne demek? İrlandalı bir kadın olmak ne demek? Boston'da İrlandalı bir kadın olmak ne anlama geliyor? Boston'daki İrlandalı kadın dünyayı Detroit'teki Arap kökenli Amerikalı bir kadından farklı mı görüyor? *Kadının* rolüyle ilgili görüşleri kendileriyle ilgili görüşlerini etkiliyor mu? Ya değerlerini ve dünyasını?

Güçlü empatik ilişkide bir kişinin başlattığı bir düşünceyi diğer kişi doğruluk, duyarlılık ve duyguyla tamamlar. Anlamayı öğrenmek, doğal yoldan olmuyorsa kolay bir süreç değildir. Dünyayı karşınızdaki kişinin gözlerinden görüyormuşçasına kendi deneyimlerinizden diğer kişinin deneyimlerine geçiş yapabilme becerisi gerektirir. O kişinin duygularını, benzeri bir durumda sizin hissettiğiniz veya hissedebileceğiniz duygularla kıyaslayarak doğru bir şekilde hissetmeyi gerektirir. Ustalıkla dinlemeyi gerektirir, böylece yalnızca belirgin özellikleri değil, aynı zamanda belki danışanın dahi henüz farkında olmadıklarını da duyabilirsiniz. Psikolojik danışman empatisi; kaynaşma *(repport)* sağlanmasına, koşulsuz

kabul ve danışana karşı saygının aktarılmasına ve saygı ve içtenliğin ifade edilmesine katkıda bulunur. Psikolojik danışmana ve danışana sorunları tespit etme konusunda yardımcı olur ve danışanla ilgili bilgisinin toplanmasına önemli katkıda bulunur (Egan, 1998).

Saydamlık

Saydamlık, psikolojik danışmanın ruh halidir. Psikolojik danışmanın danışana "yalnızca terapistin rolü bağlamında değil, tam bir insan olarak" tepki vermesi anlamına gelir (Holdstock ve Rogers, 1977, s. 140). Egan (1998), samimi saydam insanları "kendilerini evdeymiş gibi rahat hisseden ve dolayısıyla tüm etkileşimlerinde kendileri olma konusunda [rahat davranan] kişiler" olarak betimler. Danışanlara yardımcı olan davranışlar söz konusu olduğunda uyumlu, doğal, kendini savunmadan, deneyime açık, istikrarlı ve rahat bir şekilde davranmayı kapsar (s. 50–51). Kısacası hileler, kurgular, roller veya gizli mesajlar olmaksızın sadece ve sadece kendiniz olmak demektir. Kendinizle barışık olmak anlamına gelir; bu nedenle, kişilerin yaşam deneyimleri yoluyla edinebilecekleri bir özelliktir.

Genellikle bu özelliğe sözleriniz, davranışlarınız ve duygularınızın tutarlı olduğu, yani söylediklerinizin hissettikleriniz, görünüşünüz ve davranışlarınıza yansıdığı anlamında *tutarlılık (congruence)* denir. Yaşadığı önemli duyguları maskelemeye çalışan veya aynı anda çift mesaj gönderen psikolojik danışmanlar tutarsız davranışlar sergilemektedirler. Örneğin, bir danışana kendi cinsel yönelim sorunlarını keşfetme konusunda yardımcı olmaktan memnun olduğumu söylüyor, ancak konuyla ilgili olarak huzursuzluk işareti şeklinde yorumlanabilecek davranışlar sergiliyorsam, tutarsızlık hali içerisindeyim demektir. Böylesi bir tutarsızlık danışanın kafasının karışmasına ve hatta güvensizliğe yol açabilir. Ridley, Mendoza ve Kanitz (1994) buna kültürel öz farkındalık kavramını da eklemektedir:

Psikolojik danışmanların kültürel bilgiyi işlemedeki etkililiği büyük ölçüde kendilerini inceleyebilme becerilerine bağlıdır. Psikolojik danışman kendi kültürel varsayımlarını danışanlarınınkinden ayırt etmelidir. Bunun ardından önyargıları, kalıp yargıları ve yanlılıklarını yenmek için çaba göstermelidir. Kısacası, kültürel olarak kendisini farkına varmalıdır.

Doğal kendiliğinden (spontaneous) sözcüğü de samimiyete bir atıf olarak kullanılmaktadır. Bu, kişinin tepkisini birtakım sosyal süzgeçlerden geçirmeksizin kendisini kolaylıkla ve zarif bir dürüstlükle ifade edebilme yetisidir. Ne var ki bu, aklınızdan geçen her düşünceyi danışanınız önünde sözlü olarak ifade edeceğiniz anlamına gelmez, ayrıca size zihninizden geçen her şeyi birdenbire söyleme hakkı da vermez. Doğallık danışana sizin "gerçekliğiniz" hakkında fikir verir, danışanın sizi anlayabilmesi ve sizinle anlamlı bir iletişim kurabilmesi için bir temel oluşturur.

Samimi psikolojik danışman, danışan tarafından daha insancıl olarak algılanır. Psikolojik danışman tehlike arz etmeyen düzeyde kendinden emin olduğunda ve rahat davrandığında, danışanın özel görüşlerini paylaşma ihtimali artar. Psikolojik danışmanın

samimiyeti ayrıca danışanla arasındaki gereksiz duygusal mesafeyi azaltır. Samimi olmaya *kolaylaştırıcı koşul (facilitative condition)* da denmesinin nedeni budur.

Koşulsuz Kabul ve Saygı

Olumlu kişilik değişiminin gerçekleşmesi için Rogers (1957) tarafından gerekli ve yeterli görülen özgün koşullardan bir tanesi koşulsuz kabul ve saygıdır. Rogers bu kavramı, danışanın davranışı, tavrı ve görünümü gibi dış etkenler dikkate alınmaksızın onu bir insan olarak doğuştan sahip olduğu değer ve onuru ön plana çıkarmak suretiyle ödüllendirmek şeklinde tanımlamıştır. Modern bağlamda bunu, danışanın sırf *bir insan olarak* olumlu bir şekilde ele alınması olarak nitelendiriyoruz. Danışanına saygı duyan bir psikolojik danışman sadece o danışanın kim olduğuyla ilgili *görüşünü* yansıtmaz, aynı zamanda *danışanın dünya görüşünü* de kabul eder. Buna, danışanın etnik ve kültürel kimlik algısının yanı sıra onun dünya görüşünü şekillendirmiş yaşam deneyimleri ve değişme arzusu gibi diğer özellikleri de dahildir.

Empatinin İletilmesi

Empatinin psikolojik danışman tarafından yaşandığı ve danışana iletildiği daha önce belirtilmişti. Psikolojik danışmanın danışanın dünyasını algılamaktaki başarısı, danışana geri yansıtıldığı ölçüde önemlidir. Empati deneyimiyle ilgili iki koşul söz konusudur: (1) psikolojik danışmanın danışanın dünyasını yaşamasını sağlayan koşullar ve (2) danışanın kendi dünyasının bir başkası tarafından doğru bir şekilde yaşandığını anlamasını sağlayan koşullar.

Danışanın Dünyasını Yaşamayı Etkileyen Koşullar

Bir kişinin bir diğerinin dünyasını yaşaması için gereken iki koşul odaklanma *(focusing)* ve ilişki kurmadır *(relating)*. Odaklanma kavramıyla, kişinin kendisine yönelmiş düşüncelerini askıya alması ve bunun yerine tüm dikkatini diğer kişiye çevirmesi kastedilmektedir. Bir başkasının o anki endişelerini yaşamak için yalnızca kendi endişelerinizden sıyrılabildiğiniz ölçüde özgür olabilirsiniz. Kendi gündeminizdeki konulardan sıyrıldığınız sürece diğer kişinin deneyimleriyle sanki onları kendiniz yaşıyormuşsunuzcasına ilişki kurabilirsiniz.

Bu pek çok psikolojik danışman için kolay bir geçiş değildir. Kottler (1991) bu zorluğu deneyimli bir terapistin bakış açısından değerlendirmektedir:

> Görüşürken periyodik aralıklarla söylediklerinden uzaklaşmadığım ve kendi zihinsel dünyama dalmadığım tek bir danışan yok. Bunlar çoğu kez dalıp gitme anları – danışanın söylediği veya yaptığı bir şeyin tetiklediği bir anlık görüntüler - şeklinde oluyor. Görüşmeyi özellikle güç bulduğum bazı danışanlarımda ise maalesef dile getiremeyeceğim kadar sık bir şekilde odayı terk ediyorum. Elbette ki kendime yönelik toleransımdan kaynaklanan, benim de bir insan olmamdan ötürü hoş görülebilecek olsa da profesyonel olmayan bu kesintilerden rahatsızım. (s. 99)

Odaklanma açık bir biçimde bir öz disiplin deneyimidir. Kişi meditasyon yapıyormuş gibi uygulanmalıdır.

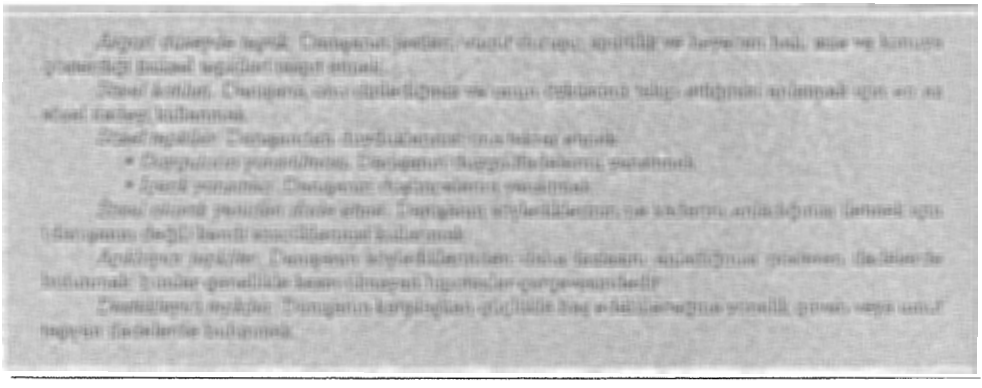
Dikkat toplama ve süresi konusunda danışanın anlattıklarının düzgün bir şekilde takip edilebileceği derecede otokontrol sağlandıktan sonra empatik deneyimin ikinci unsuru, diğer kişinin deneyimiyle anlamlı yollardan ilişki kurabilmektir. Bu, yalnızca duygusal bir

deneyime girişmekten çok daha fazlasıdır. Benzeri durumlarda kişinin kendi deneyimlerini aramasını ve bunun da ötesinde bu tür bir deneyimin etkisi çerçevesinde ortaya çıkabilecek insan duygularının ilişkilendirilmesini gerektirir. Daha önce, gelişmiş empatinin danışanın sadece ima ettiklerini dahi anlamlandırabilmeyi gerektirdiği belirtilmişti. Bu gibi durumlarda empatik yaşantı, psikolojik danışmanın, danışanın iletmeye çalıştıklarını yorumlamasını veya en azından çıkarsamada bulunmasını gerektirebilir. Psikolojik danışmanın somut iletişimden çıkarsanan iletişime geçmesi gerektiğinde hata yapma riski de önemli ölçüde artar.

Yaşanan Empatinin İletişimi İle İlgili Beceriler

Bu noktada iki kişinin birbirleriyle içten bir anlam düzeyinde ilişki kurdukları bir iletişimden bahsettiğimizi bir kere daha vurgulamamız gerekmektedir. Bu süreci yalnızca birtakım becerilerin uygulanması olarak görmemek gerekir. Ne var ki bu tür bir ilişki kurma süreciyle ilişkili beceriler de vardır. Bir acının açığa çıkarıldığı bir anlatıyı dinlerken nasıl oturduğunuz, anlatılanlara yanıt olarak ne söylediğiniz, danışan sizi kendi dünyasına çekerken nasıl hissettiğiniz – bütün bu tepkilere aynı zamanda dışa dönük, gözle görülebilir tepkiler de eşlik eder. Dikkat sürenizde öz disiplin uygulamanızın yanı sıra aynı uygulamayı o anki yaşantınızın dışa dönük belirtilerinde de yapmanız gerekmektedir. Bunun da ötesinde danışanınıza tepki vermeli, orada bulunduğunuzu, duyarlı ve anlayışlı olduğunuzu, onun betimlediği kişiyi kabul ettiğinizi bilmesine yardımcı olmalısınız. Bunu da sözel olmayan katılım becerileri ve şefkat ve anlayışınızı iletmekte kullandığınız sözel katılım tepkileriyle gerçekleştirebilirsiniz.

İletişim Kurma Becerileri



Sözel Olmayan İlgi Gösterme Davranışları

Danışan, genellikle bir psikolojik danışmanın sözel olmayan davranışlarını gözlemleyerek onun kendilerine ilgi gösterip göstermediğine karar verirler. Aslında bir psikolojik danış-

man, "Konuşmaya devam edin – sizi dinliyorum," dese de eğer psikolojik danışman başka bir yere bakıyor, sandalyesinde öne eğiliyor veya genel olarak ilgisiz görünüyorsa danışan bu sözel mesaja inanmayabilir. Sözel iletişim kesintilere uğrasa da sözel olmayan iletişim kesintisizdir. Sözel ve sözel olmayan mesajlar birbirleriyle çeliştiğinde danışan genellikle sözel olmayan mesajı dikkate alır ve ona inanır (Gazda, Asbury, Balzer, Childers, Walters, 1984). Bunun nedeni, kısmen, insanlar arasındaki iletişimin büyük bölümünün sözel olarak değil, sözsüz olarak gerçekleşmesidir. Etkili bir sözsüz katılıma uygun göz teması, başla onaylamalar, yüz ifadelerinin kullanımı, vücut duruşu ve konuşmacıyla dinleyici arasındaki uzaklık da dâhildir.

Ivey ve arkadaşları (1997) sözel olmayan davranışların farklı kültürel gruplardaki farklı etkilerini incelemiştir. Normalde "terapiyle" ilgili olan beceriler arasında daha çok Avrupa merkezli bir yönelimin özelliklerini taşıyan sözel olmayan jestlerin yer aldığını tespit etmişlerdir. Günümüzde psikoterapi kuramlarının büyük çoğunluğunun Avrupa veya ABD'de ortaya çıktığı dikkate alındığında bu elbette ki mantıklı bir durumdur. Ayrıca Ivey ve arkadaşlarının araştırması, Avrupa merkezli olmayan danışanlarda Avrupa merkezli sözsüz iletişim yaklaşımları kullanıldığında ciddi bir sorunla karşılaşıldığına da işaret etmektedir. Tablo 3.1'de Avrupalı Amerikalı kültürü ve diğer kültürlerden kişiler için normal şartlar altında uygulanan sözsüz iletişim davranışlarının bir karşılaştırması yer almaktadır. (*Not: Avrupalı Kuzey Amerikalı* ifadesi genel olarak Alman, İskandinav, Fransız ve İngiliz kültürlerinden veya onlarla aynı soydan olan ve çoğu kez *beyaz Anglosakson Protestanlar [White Anglo Sakson Protestan - WASP]* şeklinde yanlış tanımlanan kişilere atfen kullanılmıştır.)

Tablo 3.1'de kendinizi bulabildiniz mi? Bulamadıysanız hangi kültürel gruba ait açıklama size uyuyor? Örüntüsü sizinkinden açık bir şekilde farklı olan karşı cinsten birinin sözel olmayan iletişimini nasıl yorumlardınız?

Pek çok Amerikalının çok kültürlü farklılıklar hakkındaki tartışmalara ilişkin sorunlarından bir tanesi de Amerikan kültürünün ortak bir *erime kazanı (melting pot)* olduğuna inanmalarıdır. Bu düşünce tarzına göre, Amerika'ya gelen göçmenler *kültürü öğrendikçe* köken olarak sahip oldukları kültürün yerini homojen bir Amerikan kültürü almaktadır. Birkaç nesildir pek çok Amerikalının kendi kültürel ifadelerini soysal bir kültürel norm doğrultusunda *değiştirdikleri* doğrudur. Ne var ki yüzeydeki görüntünün biraz derinine inerseniz kendi kökeninize ait kültürün izleri bulunabilir.

Tablo 3.1 Diğer Kültürlerin Örüntüleriyle Karşılaştırıldığında Avrupalı Kuzey Amerikalı Kültüründeki Sözel Olmayan İlgi Gösterme Örüntüleri

Sözel Olmayan Boyut	*Avrupalı Kuzey Amerikalı Örüntüsü*	*Başka Bir Kültürden Çelişen Örnek*
Göz Teması	Bir kişiyi dinlerken doğrudan göz teması kurulması uygundur. Konuşurken göz teması çoğu kez daha seyrek kurulur.	Bazı Afrika kökenli Amerikalıların tam aksi yönde örüntüleri vardır; konuşurken daha çok, dinlerken daha az göz teması kurarlar.
Beden Dili	Yüz karşıdaki kişiye dönük haldeyken gövdenin hafifçe öne eğilmesi görülür. El sıkışmak, memnuniyeti belirtmenin genel yoludur.	Kuzey Kutbu'ndaki birtakım Eskimo ve Inuit gruplarında insanlar kişisel işlerle uğraşırken yan yana otururlar. Bir kadının elini sertçe sıkan bir erkeğin cinsel bir davette bulunduğu düşünülebilir.
Ses Tonu ve Konuşma Hızı	Değişkenlik gösteren bir ses tonu tercih edilir, konuşmada bir nebze duygu mevcuttur. Konuşma hızı orta seviyededir.	Pek çok Latin grubunun daha kapsamlı ve daha ifade dolu bir ses tonu kullandığı görülür. Avrupalı Kuzey Amerikalı konuşma tarzı "düz" şeklinde değerlendirilebilir.
Fiziksel Mesafe	Rahatlık açısından konuşma mesafesi genellikle "bir kol mesafesi" veya bundan biraz daha fazlasıdır.	Arap ve Orta Doğu kültürlerinde konuşma mesafesi çoğu kez on beş – otuz santim arasındadır. Bu mesafe Avrupalı Kuzey Amerikalı için rahatsız edici bir mesafedir.
Zaman	Son derece planlı, doğrusal bir zaman kavramı. Randevularda genellikle "dakiklik" ilkesi geçerlidir.	Pek çok Güney Amerika ülkesinde daha gevşek bir zaman kavramı vardır. Buluşmalar için kesin ve önceden üzerinde uzlaşılmış saatler belirlenmez.

Not: Bir kültürel grup içerisindeki bireylerin büyük değişkenlik gösterdiğini unutmamak son derece büyük önem taşımaktadır. ***Kaynak:*** A. E. Ivey, M. D'Andrea, M. B. Ivey ve L. Simek-Morgan (2002)'dan uyarlanmıştır. *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon. Allyn ve Bacon'ın izniyle yeniden basılmıştır.

Öyleyse sizinkinden farklı kültürel kökenleri olan danışanların hangi davranışları doğru anlayacağı, hangileriniyse yanlış yorumlayacağını nasıl bilebilirsiniz? En basit yanıt kültürleri incelemek ve onların iletişim örüntüleri hakkında bilgi sahibi olmaktır. Ne var ki bu, tek başına bütün hayatınız boyunca sürecek bir çalışma olabilir. Bir diğer çözüm, insanlar arasındaki kültürel farklılıklar konusunda son derece hassas bir tutum izlemek, onların iletişim örüntülerini tespit etmek ve bunu yapmak suretiyle de onların bir eşlerinin daha bulunmadığını kabul etmek veya buna saygı duymaktır. Bu çaba zaman zaman siz ve danışanınız arasında saygı dolu bir sözel iletişimin konusu olabilir.

Asgari Düzeyde Teşvik

Sözsüz ilgili olma davranışları, sözel ilgili olma davranışlarıyla – danışana söylenenlerin onlara yönelik bir ilgi taşıdığı davranışlarla - desteklenir. İçerik yansıtmanın farklı yolları vardır. Sözel katılımı göstermenin yollarından biri danışanların cümlelerini tamamlamalarına izin vermektir. Araya girmek suretiyle danışanın iletişimini kesintiye uğratmak, danışan konuyu dağıtmıyor veya öyküler anlatmıyorsa – ki böyle bir durumda araya girmek faydalı olabilir - danışanın kendini tam anlamıyla ifade etmesini engelleyecektir. Gordon (1969) araya girmenin her zaman sözel ifadelerle gerçekleşmediğini, danışanın dikkatini dağıtan veya onun görüşmeye belli bir hızda devam etmesini engelleyen herhangi bir davranışla da bunun mümkün olduğunu belirtir.

Sözel katılımı iletmenin en yaygın yollarından biri, "Hı hı", "Anlıyorum", "Devam edin" ve bu gibi kısa *teşvik edici sözlerin* zaman zaman kullanılmasıdır. Bu kısa ifadeler doğru yerde kullanıldıklarında ilginizi iletmek ve danışanı konuşmaya ve açılmaya özendirmek açısından güçlü bir etkiye sahip olabilir.

Diğer taraftan bu ifadelerin aşırı kullanımı dikkat dağıtabilir ve danışanın kendini ifadesini engelleyebilir. Sözel katılımın bir diğer özelliği, sözel izlemedir (Minuchin, 1974; Ivey ve ark., 1997). Bir psikolojik danışman, danışanın iletişiminde ifade edilen içerik ve eylemleri izleyerek takip etme davranışı sergileyebilir. Minuchin, terapistin izleme yöntemini kullanışını "bir pikap iğnesinin bir plak üzerinde yolunu takip etmesine" benzetmiştir (1974, s. 127). Psikolojik danışman gereksiz yere müdahalede bulunmaz; yeni konular açmak veya konuyu değiştirmek yerine danışanın iletişimini izler, onu kabul ve teşvik ederek yol gösterir.

İzleme yöntemi çeşitli şekillerde kullanılabilir. Tek bir tepki türüyle sınırlı değildir. Bir ifade veya bir soru olabilir; açıklama, yeniden ifade etme, duyguyu yansıtma, açık uçlu bir soru (evet yanıtını veya soruyu yanıtsız bırakmayı mümkün kılmayan bir soru) gibi farklı sözel tepkiler şeklinde olabilir. İzlemede en önemli unsur, danışanın iletişiminin gidişatını desteklemektir.

Ses de danışanlarla iletişim kurmada son derece güçlü bir araç olabilir. Sesi etkili kullanmayı ve ses tonunu, yüksekliğini, konuşma hızını ve vurguyu danışana ve duruma göre ayarlamayı öğrenmek önemlidir. Ses kullanımı konusunda dikkate alınması gereken önemli bir kavram da *sözel vurgulama*, yani ses düzeyi ve vurgunun ayarlanmasıdır (Ivey, 1994). Sözel vurgulama, sesinizi sözsüz davranışlarınızın *yoğunluk açısından* danışanınkilerle eşit hale gelmesini sağlayacak biçimde kullanmanın bir yoludur. Örneğin, danışan kendisini kızdıran bir durum hakkında konuşurken sesini yükseltiyorsa, siz de konuşmanıza biraz yoğunluk katabilir ve verdiğiniz tepkide anahtar sözcükleri sesinizle vurgulayabilirsiniz.

Ivey ve arkadaşları (2002) son olarak *odaklanma* kavramını sözel katılımın bir unsuru

olarak göstermektedirler. Odaklanma seçkisel katılım olarak da açıklanabilir, nitekim psikolojik danışman bir iletişimin hangi noktalarına tepki vereceği konusunda seçim yapmaktadır. Bu durum psikolojik danışmanın danışana, danışanın eşine, danışanın ailesel geçmişe, psikolojik danışmanın tepkisine – danışan ve psikolojik danışman açısından toplumsal bir çaba ileten bir *biz* odaklanması – veya kültürel/çevresel bir bağlama odaklanarak tepki verebileceği belirli bir danışan ifadesiyle gösterilmiştir (s. 71-73). Aynı yazarlar, psikolojik danışman çok kültürlü psikolojik danışma kuramları üzerinden çalıştığında odaklanmanın birey, aile ve çok kültürlü konular arasında bir denge kurması gerektiğine inanmaktadır.

Danışanın Mesajlarının Yansıtılması ve Başka Sözcüklerle Anlatılması

Bazen katılımınızı iletmenin yansıtmalarda bulunmanın, en iyi yolu duyduklarınızı danışana tekrar söylemenizdir. Bu, danışanın söylediklerinin kısaca yeniden ifade edilmesi veya danışanın mesajının başka sözcüklerle anlatılması şeklinde olabilir. Genel olarak konuşmak gerekirse, tepkiniz danışanın mesajı kadar karmaşık olmamalıdır. Danışan mesajlarında nesnel veya bilişsel bir unsurla öznel veya duygusal bir unsur bulunabilir. *Bilişsel* unsur; durumlar, olaylar, kişiler veya nesnelerle ilgili düşünceler ve fikirler olabilir. Bu unsur, "Ne oldu?" sorusunun yanıtıdır. *Duygusal* unsur ise danışanın bilişsel unsura eşlik eden duygularıdır. Duygusal mesajlar, "Danışan, olanlara ilişkin ne hissediyor?" sorusunu yanıtlar. Aşağıdaki psikolojik danışman mesajındaki bilişsel ve duygusal kısımları tespit ediniz:

> Kocama gerçek bir ilgi ve saygı duyuyorum. Bana güvende olma duygusu, maddi rahatlık ve daha birçok konuda ihtiyaç duyduğum her şeyi veriyor. Keşke bir de bana sevgi ve şefkat gösterebilse. Bazen onun yanındayken dahi kendimi yalnız hissediyorum.

Bu mesajın bilişsel kısmı – yani ne olduğu – gayet açık bir şekilde görülebiliyor. Danışan, ihtiyaç duyduğu şeyleri kendisine sağlama konusunda kocasının başarılı olduğunu düşünüyor. Duygusal unsur ise – durumla ilgili olarak ne hissettiği – onun yaşadığı yalnızlık hissine karşılık geliyor.

Danışan mesajlarının tümünde bilişsel ve duygusal unsurları kolaylıkla tespit etmek mümkün değildir. Bazı mesajlarda yalnızca bilişsel unsur bulunur; örneğin, "Bence buradaki profesörlerim sadece ortalama düzeydeler." Diğer bazı mesajlardaysa sadece duygusal kısım yer alabilir. Örneğin, bir danışan, "Bu durumla ilgili olarak kendimi berbat hissediyorum" diyebilir. Her iki örnekte de diğer unsur mesajda yer almamaktadır ve dolaylı soru sorma ya da çıkarsama yoluyla keşfedilmelidir.

Danışanın Mesajlarına Ait İçerik Yansıtması

Empatiyi iletmenin başka bir yolu da danışanlara, onların iletişiminin özünü yeniden yorumlayan sözel tepkiler vermektir. Danışanın bilişsel mesajlarını yeniden dile getirmek için kullanılan tepkiye *içerik yansıtması veya başka sözcüklerle anlatma* denir. (Danışanın duygusal mesajlarını yeniden dile getirmek için kullanılan tepkiye *duygu yansıtması* denir.)

İçerik yansıtması, bir mesajın *bilişsel* kısmına odaklanmayı içerir – danışanın kullandığı anahtar sözcükler ve fikirleri kısaltılmış ve daha açık hale getirilmiş bir biçimde başka sözcüklerle anlatılır. Bu durumda etkili bir anlatım, danışanın söylediklerini öylece yeniden

ifade etmek veya tekrarlamaktan farklıdır. Jessop (1979) bu noktada amacın, danışanın mesajını daha fazla konuşmaya teşvik etmeye veya mesajın daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyacak şekilde başka sözcüklerle ifade edilmesi olduğunu belirtir.

Bu örnekte psikolojik danışman, kesin olmayan *geçici* bir tepki vermiş ("... gibi geliyor") ve içerik yansıtmasını yumuşatmıştır. Psikolojik danışman ayrıca danışanın, "... kendimi alıkoyamıyorum" şeklindeki ifadesini "... kontrol edemiyorsunuz" şeklinde yeniden dile getirmiş, böylece danışanı tepkisi üzerinde daha eleştirel olarak düşünmeye davet etmiştir. Başka sözcüklerle anlatım, hedefine ulaştığında, danışan muhtemelen, "Evet, aynen öyle," benzeri bir ifadeyi dile getirecektir. Hedefine ulaşan içerik yansıtmaları genellikle danışanları konuyu daha derinlemesine keşfetmeye ve buna ilaveten mesajlarını iletmede başarılı olduklarını hissetmeye yönlendirir.

Danışan: Biliyorum, kendime bu kadar katı davranmamalıyım. Ama yaptıklarımı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.

Psikolojik danışman: Kendinize karşı daha hoşgörülü davranmak istiyorsunuz gibime geliyor, ancak tepkilerinizi kontrol edemiyorsunuz.

İçerik Yansıtması

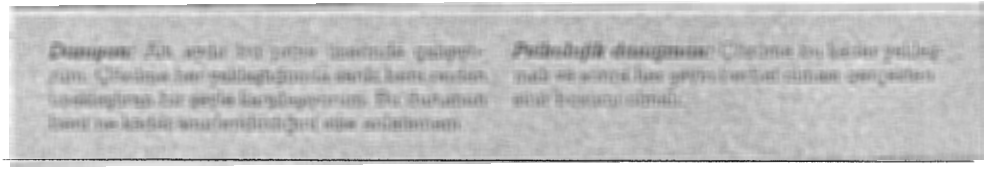
Etkili bir içerik yansıtmasında dört adım vardır: hatırlama, içeriği belirleme, anahtar sözcükleri ve yapıları yeniden ifade etme ve algı yoklaması. İlk önce danışanın verdiği mesajın tamamını dinleyin ve hatırlayın. Bu süreç, mesajı tam anlamıyla duyduğunuzdan ve herhangi önemli bir kısmını kaçırmadığınızdan emin olmanızı sağlar. İkinci olarak mesajın içerik kısmını belirleyin; yani danışanın hangi olay, durum, fikir veya kişi hakkında konuştuğunu tespit edin. Üçüncü olarak danışanın endişesini tarif etmekte kullandığı anahtar sözcükleri ve yapıları farklı sözcüklerle yeniden ifade edin. Bu yeniden ifade etme işleminde mümkün olduğunca kısa ve öz konuşun. Uzun ifadeler kullanmak özetlemeyle ilişkilidir – bu beceriyi sonraki bölümlerde açıklayacağız. Son olarak danışanın sizin yeniden ifadelerinize katılıp katılmadığını anlamak üzere algılarını yoklayın (örneğin, "... gibime geliyor"). Algı yoklaması genellikle kısa bir soru şeklindedir. Bununla birlikte, psikolojik danışmanlar ifadelerini kesin olmayan şekillerde yapılandırarak ve danışanın bu yeniden ifadelere verdikleri sözel olmayan tepkileri tespit ederek de danışanın mesajlarına ilişkin algılarını yoklayabilirler.

Bazı psikolojik danışmanlar hata yapacakları korkusuyla içerik yansıtmasından kaçınırlar. Ancak Gilmore (1973)'un da belirttiği gibi, "Hata yapmamak için orada öylece oturup bilgiç bilgiç bakmak ve anlıyormuş gibi kafa sallamaktansa sınırlar dahilinde, yanlış bir yansıtmada bulunma ve o noktada açıklama bekleme riskini almak daha iyidir" (s. 242). Dahası, ara sıra hata yapsanız dahi danışanlar, özellikle de sizin yanlış algılamalarınızı düzeltme fırsatı kendilerine verildiğinde, size olan saygılarını yitirmeyeceklerdir.

Danışanın Duygularının Yansıtılması

Duygu yansıtma tepkisi, bir danışanın mesajının "diğer yarısını" temsil eder. Danışanın sözel veya sözel olmayan bir şekilde iletiği duyguyu temsil eder. Bu, geçmişte yaşanmış bir

duygu, o anda yaşanmakta olan bir duygu veya gelecekte yaşanacağı tahmin edilen bir duygu olabilir.



Duygu Yansıtması

Danışanın duygularını yansıtmayı öğrenmenin üç adımı vardır. Birincisi, danışanın duygularını ya da duygu tonunu tanımaktır. İkinci adım, o duyguları tarif etmek için kullanılacak sözcükleri seçmektir. Üçüncü adımsa, kendi algınızı danışana, yansıtmak suretiyle sunmaktır.

Danışanın duygularını doğru bir şekilde tanımlayabilmek için, danışanın iletişiminin unsurları olan *sözel (verbal)* ve *sözsüz (nonverbal)* ipuçlarını duyarlılıkla tespit etmelisiniz. Bu ipuçlarının bazılarına *sızıntı (leakage)* denir, çünkü bunlar danışanın bariz bir şekilde iletmek niyetinde olmadığı mesajlardır (Ekman, Friesen, 1969; Ekman, 1993). Başta sözel olanlar olmak üzere diğer ipuçları daha bariz bir niyetle iletilmiştir ve daha kolay bir şekilde tanınır ve tespit edilir.

Duygusal sızıntı durumunda yapabileceğiniz çıkarsamaların nedenini açıklamak önemlidir. "Danışan mutlu görünüyor," derseniz, bu bir çıkarsama olur. Bunun yerine, "Danışan gülümsüyor, bu onun mutlu olduğu anlamına gelebilir," derseniz, çıkarsamanızın nedenini açıklamış olursunuz.

Bir danışanın mesajının toplam etkisini sözel ve sözel olmayan unsurlar belirler. Sözel unsurlar arasında danışanın duygu durumunu ortaya koyan ve değiştiren belirli isimler, sıfatlar, zarflar ve fiiller yer alır. Bunlara ilaveten bir de *yan dil (paralanguage)* unsuru vardır; bu unsurda vurgu belirli sözcükler veya ifadeler üzerindedir. Örneğin, aşağıdaki cümle kaç değişik şekilde dile getirilebilir?

"Yazı yazacak zaman bulma konusunda gerçekten endişeliyim."
(a) Yazı yazacak zaman bulma konusunda gerçekten *endişeli*yim.
(b) Yazı yazacak *zaman bulma* konusunda gerçekten endişeliyim.
(c) *Yazı yazacak* zaman bulma konusunda gerçekten endişeli*yim*.

Bu ifadedeki duygu sözcüğü *endişeli*dir. Ancak vurgu anlamı ve dolayısıyla duyguyu değiştirebilir. (c) ifadesi, (a) ve (b) ifadeleriyle aynı duyguyu iletmemektedir.

Sözel olmayan ipuçları, danışanın baş ve yüz hareketleri, beden duruşu, hızlı hareketler ve jestler ve ses özelliği gibi unsurlarda görülebilir. Belirli bir sözel olmayan ipucu tek başına doğru bir şekilde yorumlanamasa da her birinin daha büyük bir örüntünün parçası olarak bir anlamı vardır. Dolayısıyla, konuşmanın sözel olmayan ve sözel özellikleri arasında ilişkiler bulunur. Mesajın sözel olmayan ve sözel kısımları arasındaki ilişkiye ek olarak sözel olmayan ipuçları, iletişim sürecinde yer alan kişiler, yani danışanla psikolojik danışman arasındaki iletişim hakkında birtakım bilgiler iletebilir. Sözel olmayan ipuçları, duyguların

doğası ve *şiddeti* hakkında bazen sözel ipuçlarından daha doğru bilgiler iletirler (Ekman, 1993). İlginç bir şekilde, yüz ifadeleri kültüre özgü değildir. Ekman (1993), "Korku, öfke, iğrenme, üzüntü veya sevinç ifadelerinin yorumlanması konusunda bugüne kadar hiç kimse kuvvetli bir kültürlerarası uyuşmazlık kanıtı elde edememiştir," der (s. 384).

Psikolojik danışman sözel ve sözel olmayan sızıntıların türlerine bakarak danışanın duygularını tespit ettikten sonraki aşama, o duyguları aynı veya benzeri duygusal tona sahip farklı sözcükler kullanarak danışana geri iletmektir. Kullanılan sözcüklerin seçimi, bu beceri açısından büyük önem taşımaktadır, çünkü sözcükler danışanınkiyle aynı veya farklı düzeylerde duygu şiddetini yansıtabilir. Ekman'ın araştırmasında (1993), duygu durumlarının "duygu aileleriyle" ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Örneğin, "öfke ailesi, şiddet olarak içerlemekten hışımla hareket etmeye kadar değişkenlik gösterir" (s. 386). Duygu sözcükleri ve ifadelerinin bu değişken şiddetinden dolayı, duygusal yansıtma tepkisi iki farklı düzeyde oluşabilir. En açık düzeyde, psikolojik danışman danışanın sadece yüzeydeki duygusunu yansıtabilir. Daha derin bir düzeydeyse, psikolojik danışman danışanın ifade ettiğiyle aynı veya ondan daha şiddetli bir şekilde *üstü kapalı* bir yansıtma yapabilir.

Daha açık olan düzey, psikolojik danışmanın danışanın mesajında bariz bir şekilde bulunan duygu mesajını danışanın ifade ettiğiyle aynı duygu ve şiddete sahip farklı bir duygu sözcüğü kullanarak yansıtmasıyla gerçekleşir. Aşağıda buna bir örnek verilmektedir:

Danışan: Sözümü bu şekilde kesmenizden hoşlanmıyorum.
Psikolojik danışman: Şu anda bana kızgınsınız *(bariz mesajın yansıtılması).*

İkinci tür yansıtma daha derin bir düzeyde gerçekleşir. Bu türde, danışanın ifadesinde *üstü kapalı* olarak belirtilen veya ima edilen bir duygu mesajı yansıtılır. Aşağıdaki ifadede ima edilen duygu mesajını inceleyiniz:

Danışan: Orada öylece oturup endişemin artmasına neden izin verdiğinizi anlamıyorum.
Psikolojik danışman: Size daha fazla ilgi göstermediğimde çılgına dönüyorsunuz. *(üstü kapalı mesajın yansıtılması)*

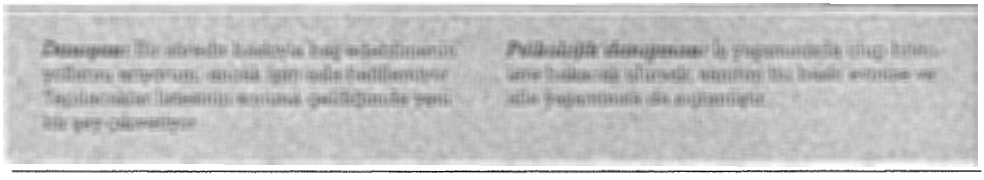
Daha derin düzeyde oluşan yansıtmanın sadece üstü kapalı duyguyu görünür hale getirmekle kalmadığını, aynı zamanda duyguları daha şiddetli yansıttığını gözden kaçırmamak gerekir. En etkili yansıtma, danışanın mesajında gizlediklerini vurgulayan yansıtmadır.

Danışan duygularının yansıtılmasında üçüncü adım, algı kontrolüdür. Yansıtmanın doğruluğunu, danışana kısa bir soru sormak veya danışanın yansıtmaya verdiği sözel olmayan tepkileri tanımlayarak kontrol edebilirsiniz. Yansıtma tepkisinde de olduğu gibi, duyguları doğru tanımlandığında ve anlaşıldıklarında danışanlar genellikle doğrulama ve/veya rahatlama bildiriminde bulunurlar. Bununla birlikte, danışanlar zaman zaman duygularını inkar ederek de tepki verebilirler. Bu durumda yansıtmanın yanlış mı olduğuna, yoksa zamanlamasının mı kötü olduğuna karar vermeniz gerekir. Ivey ve Ivey'in (1999) de belirttiği gibi, "Görüşmede duyguları tespit etmek önemli olsa da, gözlemlerinize dayanarak hareket etmek her zaman danışanın en iyi çıkarına hizmet etmez. Bu beceride zamanlamanın ayrı bir önemi bulunmaktadır." (s. 143).

Danışanın Duygularına İlişkin Çıkarsama Yapılması

Psikolojik danışmanın danışanın ima ettiklerine veya eksik bir biçimde ifade ettiklerine tepki verdiğinde oluşan daha gelişmiş empati düzeyi, yalnızca danışanın gerçekte söylediğinden daha fazlasını okumak suretiyle iletilebilir. Bu gibi durumlarda, psikolojik danışman anlamı zenginleştirmek için mesajın içerisinden daha fazla şeyi çıkarsar. İleri düzeyde doğru empatiyi kolaylaştırmak amacıyla kullanıldığında bunun amacı, danışanın duygularına psikolojik danışmanın derin duyarlılığı ile yaklaşabilmektir. Sonuç olarak *çıkarsama tepkisi* değerlendirici veya özetleyici değil, geçici ve yoruma açık bir tepkidir.

Örneğin, bir danışan mesleki kariyerinin getirdiği aşırı yükten ve bununla bağlantılı bütün baskılardan söz edebilir. Psikolojik danışman bütün bu baskının danışanın aile yaşamına ve kişisel ilişkilerine de etki ettiğini *çıkarsayarak* tepki verebilir. Oysa danışan bunu söylememiştir. Ancak psikolojik danışman bu gibi tipik koşullar altında böylesi bir etkinin beklenebileceğini tahmin eder ve bu nedenle o danışan için de o anda geçerli olan durumun bu olduğunu varsayar.



Çıkarsama Tepkisi

Bu psikolojik danışmanın tepkisi somut ve katı bir ifade değil, kesin olmayan bir ifadedir (sanırım bu baskı ..... sıçramıştır). Psikolojik danışman bu ifadesiyle, eğer doğruysa, danışana onun açıkça söylediklerinden daha da fazlasını anladığını iletmektedir. Psikolojik danışman, "baskı ailenizi de etkilediğinde bu durumla nasıl başa çıkıyorsunuz?" diye sorsaydı, böyle bir etkinin olduğu varsayılmamış, bu etkiden *emin olunduğu* ifade edilmiş olurdu; dolayısıyla psikolojik danışmanın tepkisi de amaca zarar verici olabilirdi. Bu önemli bir ayrımdır, çünkü kesin olmayan, diğer bir deyişle varsayılan etki, danışana genel empatik amacı yitirmeden psikolojik danışmanın varsayımını doğrulama olanağı verir.

Psikolojik Danışmanın İçtenliğini İleten Koşullar

Samimiyet aynı zamanda psikolojik danışmanın sözel veya sözel olmayan davranışlarıyla da iletilir. Özellikle üç davranış, samimiyetin varlığını veya yokluğunu iletebilir:

Tutarlılık
Açık olma ve kendini açma
Şimdi ve buradalık

Tutarlılık

Tutarlılık saydamlık, *(conruence)*; sözleriniz, eylemleriniz ve duygularınızın birbirlerini tamamladığı veya birbirleriyle tutarlı olduğu anlamına gelir. Örneğin, psikolojik danışman bir danışanın belli bir yönde ilerlemeksizin lafı dolandırdığını fark ettiklerinde bunu – en azından kendisine – dile getirir ve gerçek bir ilgisi olmadığında ilgiliymiş gibi görünmeye çalışmaz. Aksi takdirde tepkilerini gizlemesi gerekir, bu da daha önce bahsedildiği gibi sözel olmayan aldatıcı davranışların sızması durumuna neden olur (Ekman, Friesen, 1969).

Duyarlı bir danışan psikolojik danışmanın tutarlı olmamasını kafa karıştırıcı veya dikkat dağıtıcı bulabilir ve bu durumu psikolojik danışmanın yeterliğinin veya samimiyetinin bulunmayışına yorabilir. Dolayısıyla psikolojik danışmanın tutarsızlığı, terapötik ilişkinin gelişmesini sekteye uğratabilir. Diğer taraftan, psikolojik danışmanın tutarlılığı psikolojik danışman ve danışanın terapötik kolaylaştırma algılarıyla ilişkilidir (Hill, Seigelman, Gronsky, Sturniolo, Fretz, 1981).

Psikolojik danışman kendi iç tepkilerini ve bunların sonucunda ortaya çıkan davranışları iyi gözlemlemelidir, aksi takdirde danışana tutarsız veya karmaşık mesajlar verebilir. Örneğin, bir psikolojik danışman samimi olmayan bir şekilde, "Elbette, bunun hakkında ne diyeceğinizi duymak isterim," dediğinde, gerçek tepkileri vücut dili, dikkat süresi veya katılım davranışlarının eksikliği yoluyla açığa çıkacaktır. Danışanların çoğu, nasıl yorumlayacaklarını bilmeseler de tutarsız psikolojik danışman davranışlarına duyarlıdır. Tutarsızlık sürerse, danışan buna bir anlam verir. Asıl tehlike ise, bu tutarsızlığın olumsuz bir şekilde yorumlanmasıdır.

Sözleriniz, duygularınız ve tepkilerinizin farkında olmanız, kendi anlamlarınızı daha açık bir şekilde iletmenize yardımcı olur ve sizin açınızdan daha açık müdahalelere olanak tanır. Moursund (1985), "Söylediğiniz sözlerle bedeninizin verdiği tepkiler arasında zıtlıklar fark ediyorsanız, danışana ve ikiniz arasında devam etmekte olan sürece ve danışana yönelik duygusal tepkilerinizi açıklayabilirsiniz" der (s. 17). Kendi deneyiminizle ilgili gözleminizi keskinleştirerek ve danışan hakkında çelişen tepkiler yaşadığınızı gösterebilecek sinyalleri fark ederek daha tutarlı olabilirsiniz. Bedensel tepkiler çelişki ve tutarsızlıkları açıklamakta genellikle sözcüklerden daha doğru rehberlerdir.

Açık Olma ve Kendini Açma

Düşünceleriniz, ve duygularınızın farkına varmanız *açık olmanın (openness)* ve *kendinizi açmanın (self-disclosure)* öncesinde gerçekleşir. Açık olma, Rogers'in (Meador, Rogers, 1984) esas olarak *şeffaflık (transparency)* adını verdiği, danışanın amaçları, güdüleri ve gündem maddelerini görmesi ve anlamlandırmasına olanak tanıma istekliliği şeklinde açıkladığı bir durumdur. Kendini açma daha bilerek yapılan bir eylemdir, çünkü danışana bilgi verme yönünde bir *karar* içerir. Bu nedenle açık olma bir zihin çerçevesidir, kendini açma ise mesleki bir karardır.

Kendini açmanın doğası ve derecesinin etik ve mesleki anlam ve uzantıları vardır. Kendini açmanın etkisi üzerine yapılan sayısız çalışma sonucunda birbiriyle çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Donley, Horan ve DeShong (1990), "elimizdeki veriler, psikolojik danışmanın kendini açmasının danışma süreci veya sonucu üzerinde dikkate değer bir etkisi olduğu [ve] psikolojik danışmanların onu kullanma konusunda dikkatli olmaları gerektiği

varsayımını desteklememektedir" sonucunu belirtmişlerdir (s. 412). Son dönemde Knox, Hess, Petersen ve Hill (1997), "danışanların psikolojik danışmanın kendini açmasını terapilerinde önemli adımlar olarak algıladıklarını" bildirmiştir (s. 280). Knox ve arkadaşları anlık ve geçmişe dayalı kendini açma arasında bir ayrım yapmışlar, danışanların kişisel, anlık olmayan kendini açma eylemlerini en anlamlı bulduklarına işaret etmişlerdir. Aynı yazarlar "terapistin yardımcı olma amaçlı kendini açmasının dahi potansiyel olarak olumsuz etki yaratabileceğini" belirtmişlerdir (s. 281).

Bunların ve diğer araştırma bulgularının bir sonucu olarak, kendini açma işlemini soyut olarak uygulamanın, psikolojik danışmanın anlık olaylarına değil geçmişteki olaylarına vurgu yapmanın ve bu ifadelerin her bir danışan üzerindeki gözle görülür etkisini dikkatle ölçmenin mantıklı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanın ne kadar açık olacağı, onun ne kadar samimi olduğuyla ilişkilidir. Örneğin, danışanlar bazen psikolojik danışman hakkında sorular sorarlar: "Evli misiniz?" "Neden psikolojik danışman olmaya karar verdiniz?" "Öğrenci misiniz?" Bu tür doğrudan soruları yanıtlamanın en iyi yolu yine doğrudan, kısa ve dürüst cevaplar vermektir. Bu yanıtların ardından soruların sorulmasından önceki konuya dönebilirsiniz. Önemli olan nokta, danışanların psikolojik danışmanları hakkında bir şeyler bilmeye ihtiyaç duymalarıdır. Öğrenmek isteyebileceklerinin bazıları, onların bilmelerinde fayda bulunan şeyler değildir. Ne var ki bazı bilgiler terapötik iletişimin gelişmesine yardımcı olur veya olabilir.

Kişisel bilgi talebi aşırı gibi görünürse, danışanın sorularını yanıtlamanın daha iyi yolları da vardır. Örneğin, aşağıdaki gibi ifadelerde bulunarak açık konuşmak sizin için daha yararlı olabilir:

1. "Bugün kendiniz hakkında konuşmak konusunda endişeli görünüyorsunuz." *(danışanın endişe duygularının yansıtılması)*
2. "Benim hakkımda çok soru soruyorsunuz." *(sürecin yansıtılması)*
3. "Bir anlığına da olsa 'kırmızı koltuktan' kalkmak sizi iyi mi hissettirdi?" *(rollerin değişmesine odaklanılması)*

Daha önce açıklanan empatik anlayışla ilişkili sözel beceriler temel olarak danışana odaklanır. Buna karşıt olarak, kendini açma süreci odağı psikolojik danışmana kaydırır. Sürecin sınırlı kullanımı danışanın zaman zaman hissettiği baskıları gerçek anlamda azaltır. "Göz kırpmak bir kişinin daha iyi görmesine nasıl yardımcı oluyorsa, bu kısa süreli kayma da danışana daha iyi odaklanarak kendi tepkilerine dönme fırsatı verir . . . [ve] terapistin tepkisinin danışanınkiyle zıtlığı danışanın kendi yorumlarını daha sağlıklı bir şekilde duymasına olanak tanır" (Moursund, 1985, s. 22).

En etkili kendini açma tepkileri, içerik ve ruh hali açısından danışanınkilere benzer olanlardır. Ivey ve Gluckstern (1976, s. 86) bu benzerliğe *paralellik* adını verirler. Buna göre, psikolojik danışmanın kendini açması danışanın önceki tematik tepkisiyle yakında ilişkilidir. Aşağıdaki örneği inceleyiniz:

Danışan: Keşke babam daha anlayışlı olsa ve beni daha az eleştirseydi. Hep yapabileceğimden daha iyisini yapmamı veya olmadığım biri gibi davranmamı istiyor.

Psikolojik danışman: *(paralel tepki)* Anne babanızın beklentilerini karşılayamıyormuşsunuz gibi hissetmenin ne demek olduğunu biliyorum. Ben de sizin yaşınız-

dayken bazen öyle hissettiğimi hatırlıyorum.

Psikolojik danışman: *(paralel olmayan tepki)* İnsanların beni veya yaptıklarımı tasvip etmemesini sevmiyorum. Bazen insanların daha nazik olmaya çalışmasını diliyorum.

İlişkinin Şimdi ve Buradalığı

İlişkinin şimdi ve buradalığı, danışanlarla farklı türden bir paylaşım içeren özel bir açık olma durumu olarak düşünülebilir. Bir düşünce veya duyguyu, *danışma oturumunda ortaya çıktığı anda* paylaşmayı gerektirir. Cormier ve Nurius (2003), şimdi ve buradalık ifadelerinin psikolojik danışman tarafından kullanılmasının üç amacı olduğunu savunur:

1. Kendiniz, danışanınız veya iletişiminiz hakkında hissettiğiniz, ancak doğrudan ifade edilmemiş bir şeyi açığa çıkarabilir.
2. İletişim veya sözel etkileşimlerin bazı noktaları hakkında konu açılmasına yardımcı olabilir veya geribildirim sağlayabilir.
3. Danışanın kendini keşfetmesini kolaylaştırmak ve odağı psikolojik danışmandan çok danışan veya iletişim üzerinde tutmak yararlıdır. (s. 152–153)

Psikolojik danışmanın şimdi ve buradalığı, gizli ve üstü kapalı duyguları açığa çıkarır ve psikolojik danışma iletişiminin özelliklerine ilişkin konuşma olanağı sağlar. Bu tür bir paylaşım sadece iletişimin gelişmesine yardımcı olmakla kalmaz, ayrıca son derece etkili bir terapötik müdahale türü olabilir:

> Terapist kendi tepkilerini danışandan saklamaktan ziyade onları veri olarak kullanmalıdır. Terapist danışana tepkilerle ilgili bir şeyler anlatırsa, danışan diğer insanların iletişimlerine tepkilerini daha iyi anlayabilir ve kendi davranışını daha iyi gözlemleyebilir. Bir danışanın bütün davranışlarını yorum yapmaksızın kabul etmek ne terapinin genelleştirilmesi açısından gerçekçidir, ne de danışana yönelik saygılı bir davranıştır. (Gottman, Leiblum, 1974, s. 126)

Cormier ve Nurius (2003, s. 152) psikolojik danışmanın şimdi ve buradalığının danışanlar önünde kullanılması açısından bir takım rehber niteliğinde ilkeler sunmuşlardır: (1) psikolojik danışman gördüklerini meydana geldiği anda açıklamalı, görüşmenin sonraki aşamalarını bekleyip etkinin kaybolmasına neden olmamalıdır, (2) şimdi ve buradalık ifadesi, tepkinin "şimdi-ve-burada" şeklindeki doğasını yansıtması amacıyla şimdiki zamanda yapılmalıdır (örneğin, "Bu konudan rahatsız olmaya başlıyorum"), (3) psikolojik danışman bu ilkenin ilk başlardaki bir oturumda kullanılmasının bazı danışanlar için endişe kaynağı olabileceğini bilmelidir ve, (4) psikolojik danışman şimdi ve buradalık tepkisini *iletişimde gerçekte ne olduğuna* dayandırmaya ve şimdi ve buradalık tepkilerini karşı aktarım konularını yansıtmak için kullanmamaya dikkat etmelidir.

Psikolojik danışmanların şimdi ve buradalık konularından danışanlar tarafından doğrudan dile getirildiğinde bile kaçındıklarına ilişkin kanıtlar vardır (Turock, 1980). Bu, mesleğe yeni başlamış olan ve iletişim özellikleri hakkında bunlar gerçekleştiği anda konuşmaya alışık olmayan psikolojik danışmanlar için özellikle doğru olabilir. Ne yazık ki bu tepkiden kaçınan psikolojik danışmanlar muhtemelen daha temkinli bir iletişimin ortaya çıkmasına neden olurlar.

Koşulsuz Kabul ve Saygının İfade Edilmesi

Koşulsuz kabul ve saygı, kabulün yanı sıra ilgi ve şefkatin de ifade edilmesini içermekle birlikte bu durum sözel olmayan davranışların desteklenmesi ve sözel tepkilerin arttırılması gibi belirli davranışlarla danışanlara iletilebilir. Bunların her ikisi de danışanlara *bir iletişim sıcaklığı (relationship warmth) hissi* verebilir. Goldstein (1980), sıcaklık olmadığı takdirde bazı müdahalelerin "teknik açıdan doğru, ancak terapötik olarak yetersiz olabileceğini" ifade eder (s. 39).

Koşulsuz Kabul ve Saygı ile İlgili Sözsüz Davranışlar

Bir kişi diğer bir kişiye karşı sıcak ve şefkat dolu saygı duyuyorsa, bu durumun açıkça iletilmesinin en iyi yolu kişinin sözel olmayan davranışlarıdır. Johnson (1993) koşulsuz saygı ve sıcaklığın ifade edilmesiyle ilişkili sözel olmayan bazı davranışları Avrupa merkezli bir bağlamda değerlendirmektedir:

> Ses tonu: yumuşak, yatıştırıcı
> Yüz ifadesi: gülümseme, ilgi
> Duruş: rahat, diğer kişiye doğru eğilmiş
> Göz teması: doğrudan diğer kişinin gözlerine bakıyor
> Dokunma: diğer kişiye yumuşak, dikkatli ve nazik bir şekilde dokunuyor
> Jestler: açık, sıcak
> Fiziksel yakınlık: yakın (s. 163)

Daha önce de belirttiğimiz üzere, diğer kültürler oldukça farklı sözel olmayan örüntüler iletebilirler. Örneğin, Amerikan yerlileri "özellikle psikolojik danışma veya psikoterapi gibi alışılmadık durumlarda sessizliği kabul ederler. Konuşma ve sessizliğin doğal yollardan ve bir sürecin parçası olarak meydana gelmesine izin verilmelidir" (Sage, 1991, s. 31). Benzeri şekilde, "Japon kökenli Amerikalılar arasında uyumlu kişilerarası iletişimler, doğrudan yüzleşmelerden kaçınarak sağlanır. Bu nedenle iletişimin büyük bölümü ... dolaylıdır ve en önemli özelliği, belli bir konu etrafında konuşulmasıdır" (Tomine, 1991, s. 93). Vietnam kültüründe "bir gencin kafasına dokunmak hakarettir ... [ve] karşı cinse sosyal bağlamda dokunmak genellikle aile üyeleri haricinde tercih edilmez" (Tran, 1981, s. 7). Burada açıkça görülmektedir ki bir danışan son derece farklı bir kültürden geliyorsa, Avrupa merkezli sözel olmayan mesaj iletme yöntemleri bir mesajın yanlış yorumlanmasına veya hiçbir iletişimin kurulamamasına neden olabilir. Bu gibi durumlarda psikolojik danışman, doğrulayıcı bir saygı mesajını veya amaçlanan diğer mesajları iletemez. Dolayısıyla danışanın tüm iletişimleri güçlendirmeye ve özellikle de danışana doğrulayıcı bir saygı iletmeye yönelik kültürel örüntülerinin kendine özgü niteliklerini tespit etmek son derece önemlidir.

Destekleyici Tepkiler

Bütün danışanların psikolojik danışmanlardan, özellikle de danışma sürecinin ilk aşamalarında beklediği tek bir şey vardır: *Kabul (acceptance)*. Psikolojik danışmanlar yargılayıcı ve eleştirel olmayan sözel ve sözsüz tepkilerle danışan mesajlarına tepki vererek kabul

durumunu iletirler. Dolayısıyla bir danışan, "Yine hamile olduğumu biliyorum. Bu beşinci kürtajım olacak. Bebeğin babasının kim olduğunu bilmiyorum, doğum kontrol hapı kullanmaya da dayanamıyorum" dediğinde normal tepki tasvip etmeme şeklinde olabilir. Ancak danışanınızla, danışma süreci vasıtasıyla olumlu bir etki yaratmanıza olanak tanıyan bir iletişim kurmayı umut ediyorsanız, böylesi bir tepki kendinize zarar verici olabilir. Danışanın davranışını onaylamak veya bu davranışa göz yummak zorunda değilsiniz.

Doğrulayıcı saygı ve kabulün iletilmesiyle ilişkili sözel bir beceri de *destekleyici ifadelerin (enhancing statements)* kullanılmasıdır. Destekleyici ifadeler, danışanla ilgili olumlu bir özellik veya tavrı yorumlayan ve danışana bir şekilde teşvik veya destek sağlayan ifadelerdir.

Destekleyici tepki, danışana sonuç ölçütlerinden ziyade genellikle süreçle ilgili olumlu geribildirim sağlar - örneğin:

"Bu konu hakkında gerçekten çok çabaladığınızı görüyorum."

"Şu anda duygularınıza yaklaşmanıza izin veriyorsunuz."

"Şu anda, rahatsız edici veya acı verici bir şeyler keşfetmek anlamına gelse dahi bu riski alabilirsiniz."

Destekleyici Tepkiler

Destekleyici tepkilerin danışan ve iletişim üzerinde güçlü bir etkisi olabilir. *Seçici* ve *içten* bir şekilde kullanıldıklarında en büyük etkiye sahip olurlar. Hakkınızda daima güzel şeyler söyleyen birisiyle ilgili duygularınızı bilirsiniz – bu ifadeler sürekli kullanıldıkları takdirde etkilerini yitirirler.

Terapötik İlişkinin İşlevleri

Bu bölümde açıkladığımız temel koşullar ve bunlarla ilişkili beceriler, hümanistik psikolojik danışma yaklaşımından türetilmiştir. Diğer psikolojik danışma yaklaşımlarının veya kuramsal yönelimlerin büyük çoğunluğu, psikolojik danışmada ilişkierin rolüne verdikleri önemin doğası ve derecesi itibariyle farklılık gösterse de etkili bir danışma sürecinde sağlıklı bir terapötik iletişimin önemini vurgulamaktadır. Örneğin Adler yaklaşımı, danışanla demokratik ve eş düzeyde bir iletişim kurmanın gerekliliğini vurgular. Davranışsal yaklaşımlar iyi bir iletişimin danışan açısından muhtemel bir destekleyici uyarı olarak önemli olduğunu savunurlar.

Gerçeklik terapisinin, yani *katılım*ın en önemli unsurlarından bir tanesi, psikolojik danışmanın danışanlarla etkili bir biçimde iletişim kurabilme becerisine dayanmaktadır. Aile terapisi yaklaşımları terapötik bir koşul olarak iletişime daha az vurguda bulunurlar, ancak *danışan veya aileyle katılım*dan terapötik çalışmada bir ön gereklilik olarak bahsederler.

Psikolojik danışmanla danışan arasında güçlü bir iletişim bağının en az dört ana işlevi vardır. Birincisi, terapötik ilişki psikolojik danışman için bir güven ve emniyet ortamı yaratır. Bu durum danışanın temkinliliğini, şüpheciliğini veya risk alma konusundaki endişelerini azaltır, dolayısıyla onun caydırıcı ya da cezalandırıcı sonuçlarla karşılaşmaktan korkmadan

son derece kişisel ve hassas konularda kendini açmasını kolaylaştırır. Bu kendini açma işlemi gerçeklemedikçe psikolojik danışma sürecinin danışanlar üzerinde muhtemelen çok kısıtlı bir etkisi olacaktır, nitekim konuyla ilgili sorunlar keşfedilmemiştir.

İkincisi, söz konusu iletişim yoğun bir duygu için gerekli ortamı veya aracı sağlar. Güçlü duygularını ifade etme gerekliliği hisseden danışanın bunu yapmasına olanak tanır ve onu korur. Bu tür duyguların dile getirilmesi, onların şiddetini azaltmada ve bir otokontrol duygusu geliştirmede ilk adımdır.

Üçüncüsü, etkili bir terapötik ilişki psikolojik danışmanın sağlıklı bir kişilerarası iletişim yaşamasını sağlar. Böylesi bir yaşantı psikolojik danışmanlara kendi dünyalarındaki diğer kişilerle iletişimlerinin niteliğini belirleme ve güçlendirmede yardımcı olabilir. Örneğin, danışanlar bir kişinin kendisini nasıl hissettiğini söylemesinin, ihtiyacı olan bir şeyi istemesinin ve düşünce ve duygularını kültürel sınırlamalar bağlamında diğer insanlarla paylaşmasının normal olduğunu öğrenebilirler. Dünya görüşleriyle uyumlu olan daha etkili iletişim türleri geliştirirler.

Son olarak, iletişim danışanlar için önemli bir motivasyon kaynağı işlevi görür. Danışanın etkin katılımı güven duygusu telkin eder ve değişim sürecine devam edebilmek için biraz daha hıza ihtiyacı olan, güveni kırılmış danışana umut aşılar. Doherty ve Cook (1993), "iletişimler kadınların benliklerinin öyle ayrılmaz bir parçasıdır ki kadınların benliklerini diğerlerinden ayrı ve bağımsız olarak tanımlamak yanlıştır" der (s. 17).

Terapötik İlişkinin Danışan Üzerindeki Etkileri

Danışanların psikolojik danışmanın katılım düzeyine verdikleri tepkiler birtakım boyutlara göre değişkenlik gösterebilir. Bazı danışanlar bu kişilerarası ilişkinin özelliğinden ilk başta memnun ve tatmin olabilirler. Birisinin kendilerini nihayet anladığını ve ağır veya acı dolu anıları açığa çıkarma fırsatını kendilerine verdiğini düşünerek rahatlama yaşayabilirler. Birisinin yaşamlarıyla ilgili konulara katılım sağlayabilecek kadar kendilerine ilgi göstermesi nedeniyle umutlanabilirler.

Ne var ki danışanların ilk tepkilerinin tamamı bu kadar olumlu değildir. Ortamın ve iletişimin gayrı resmiliği veya samimiyetine alışkın olmayan bazı danışanlar terapötik iletişim esnasında kendilerini tehdit edilmiş, gözdağı verilmiş veya klostrofobik hissedebilirler. Kendilerini bu kadar ilgi gösterilmesinden, psikolojik danışmanın ilgi ve endişe ifadelerinden ve yetersiz rol uzaklığı olduğu yönündeki algılarından rahatsız olabilirler.

Bazı danışanlar da psikolojik danışmanın güdülerini veya samimiyetini sorgulayabilir ve hem psikolojik danışmana hem de iletişime bir nebze şüpheyle bakabilirler. Psikolojik danışmanın iyi niyetli olduğuna inanmakta zorlanabilirler. Psikolojik danışmanın kendilerine ve kendileri için çaba sarf etmeye gerçekte ne kadar bağlı olduğunu merak edebilirler. Bu danışanlar genelde psikolojik danışma sürecinin kendilerinin zaaflarını ve hassasiyetlerini hiçbir şekilde istismar etmeyeceğinin teminatını ararlar (Johnson, 1993). Bu tür danışanlar endişelerini genellikle psikolojik danışmanın güvenilirliği hakkında fikir edinebilmek amacıyla tasarladıkları dolaylı ya da karma mesajlar yoluyla ifade ederler. Psikolojik danışmanlar altta yatan güven ve şüphe sorununa doğru tepkiyi veremezlerse iletişim gerileyebilir ve hatta sona erebilir. Bütün bunlar yaşanırken psikolojik danışman esas sorunun güven eksikliği olduğunun halen farkında olmayabilir (Fong, Cox, 1983).

Psikolojik danışmanlar terapötik iletişimin koşulları ve özelliğinin daima olumlu danışan tepkileri üreteceğini varsayma konusunda dikkatli olmak isteyebilirler. Örneğin em-

patinin mevcut yorumları, onu çoklu unsurlardan oluşan çok aşamalı bir süreç olarak nitelendirmektedir (Barrett-Leonard, 1981; Gladstein, 1983). Empati bazı danışanlar için daha yararlı, bazıları içinse daha etkisiz olabilir. Gladstein (1983), psikolojik danışma sürecinde empatinin "belirli aşamalarda, belirli amaçlara yönelik olarak, belirli danışanlarda yararlı olacağını" belirtmiştir (s. 178).

Danışanların terapötik katılıma endişe veya şüpheyle tepki vermeleri, psikolojik danışmanın terapötik tepkiler vermekten vazgeçmesi veya danışanla katılımı reddetmesi ya da iletişimden çekilmesi gerektiği anlamına gelmez. Aksine, psikolojik danışmanın danışanın duygularına yakın ilgi göstermek için ortak bir çabada bulunması ve danışanla onun duygularına ve temel değerlerine uyan ya da benzeyen bir biçimde iletişim kurmayı denemesi gerektiği anlamına gelir. Bu ilk başta biraz yavaş ilerlemek, çok zorlamamak veya danışanın ilerleyişi ve değişmesi konusunda açık veya gizli talepler iletmemek anlamı taşıyabilir. Aşağıdaki olgu, terapötik iletişim becerileri ve kavramlarıyla ilgili algınızı destekleyip güçlendirebilir. Psikolojik danışma sürecinin başlıca aşamaları ve stratejilerini betimlemek için kitap içerisinde olgu sunumları yapılacaktır. Bu örnek olgular, okuduklarınızın uygulanması konusunda size yardımcı olabilir.

İlişki Kurmada Örnek Vaka

Lenore Vakası

Lenore, doktoru tarafından size yönlendirilmiş 45 yaşında bir kadın danışandır. Doktoru, Lenore'nin sık sık yaşadığı baş ağrısı sorununun tetikiği sonucunda kaynak olarak organik bir neden görmemiş, baş ağrılarını – özellikle aile yaşamındaki – "stres" bağlamıştır.

Lenore ilk görüşmede sürekli baş ağrılarının kendisi için bir üzüntü kaynağı olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda psikolojik danışma sürecinin kendisine yardım edip edemeyeceği konusunda şüpheleri olduğunu ifade etmiştir. Kocasının kendisine ve iki kızına yönelik sözlü istismarı nedeniyle aile yaşamında büyük bir stres yaşadığını tereddütle de olsa söylemiştir. Kendisini durumu değiştirmek için bir şey yapamayacak kadar güçsüz hissettiğini, bunda kocasının psikolojik danışmaya gelmeyi reddetmesinin de etkisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca danışma sürecinin faydalı olup olmayacağı konusunda da kendini çaresiz hissetmektedir. İlk görüşmenin büyük bölümünde, dile getirmediği bir fikirler, endişeler ve duygular bütünü varmış gibi pasif ve suskun kalmıştır.

Lenore'nin bu ilk görüşmedeki davranışlarına tepkiniz, onu psikolojik danışma sürecinin kendisi için ne denli faydalı olabileceğini anlamaya zorlamak veya ikna etmek değil, sadece ve sadece onun deneyimlerini anlamaya veya karşılaştırmaya çalışmak ve temel değerlerini anlamaktır. Bu da onun şüpheci duygularını doğrudan dile getirmeniz ve yansıtmanız gerektiği anlamına gelir: "Lenore, içinde bulunduğun durum dikkate alındığında bu şekilde konuşmanın sana gerçekten yardımcı olup olamayacağı konusunda şüphelerinin bulunmasını anlıyorum." Ayrıca onun sözel olmayan davranışlarını – vücut dilini, kısık ses tonunu ve göz temasını – anlamayı veya karşılaştırmayı denemeniz gerektiği anlamına da gelir.

Aynı zamanda, kendini daha fazla açması konusunda ona baskı yapmaksızın, Lenore'ye bir yabancıyla acı verici duyguları konuşmanın ne kadar güç olabileceğini belli etmek amacıyla kendinizi açar ve şimdi ve buradalık ilkesini uygulamaya çalışırsınız: "Lenore, bazen bir şeylerin işe yaramasını gerçekten çok isterim, ama bunların ne gibi yararları olabileceğini zihnimde canlandıramam. Nereden ve nasıl başlanacağını bilmek bazen oldukça güçtür."

Lenore ikinci oturuma gelir. Halen bazı çe-



Çocuklarla Psikolojik Danışma

Bu noktaya kadar ilk ilişkinin kurulması, kaynaşma ve iletişim konularına yetişkinler bağlamında değindik. Kendisiyle ana babası arasında bir ayrım yapmak için uğraşan bir ergende güven meselesi doğal olarak biraz daha karmaşık olsa da buraya kadar gözlemlediklerimizin büyük bölümü ergen için de uygulanabilir. Ancak daha küçük çocuklarda iletişim konusu daha değişiktir. Bu tür danışanlarda en önemli mesele, bir yabancıya güvenip güvenmeme sorunudur. Thompson ve Rudolph (2000) gözlemlerini şu şekilde ifade etmektedir:

> Çocuklar kendileriyle psikolojik danışman arasındaki uzaklığı kontrol edebildiğinde, psikolojik danışma süreci daha iyi işler. Yetişkinler çocuklarla konuşma konusunda genellikle fazla etkindirler. Çocuklar, gözleri kendi gözleriyle aynı hizada olan yetişkinlerle konuşmayı tercih ederler; bu nedenle göz göze temasa olanak tanıyacak şekilde bir oturma düzeni oluşturulmasına özen gösterilmelidir. Danışma odasında kalın bir halı, rahat koltuklar, yer minderleri ve iletişimi kolaylaştıracak kuklalar, oyuncak bebek evleri ve diğer oyuncaklar bulunması tavsiye edilmektedir (s. 31)

Dikkate alınması gereken başka gelişimsel konular da bulunmaktadır. Küçük çocuklar yetişkinlerin iletişimine özgü ayrıntıların çoğunu henüz öğrenmemiştir. Ancak ayrıntılara daha

az önem veren bir düzeyde dahi, küçük çocuklar yetişkin dünyasının sözcük dağarcığından yoksundurlar. Yetişkin davranışlarını ve sözcük dağarcığını çocuğunkine eşdeğer olacak şekilde değiştirmek önemlidir. Bir diğer önemli konu da fiziksel alandır. Yetişkinler, küçük çocukların gözünde birer dev gibi görünmektedir. Dış görünümleri çocuğun güçsüzlüğünün ve savunmasızlığının bir hatırlatıcısıdır. Son olarak, çocukların dikkat süresinin yetişkinlerden daha kısa olduğunu unutmamak gerekir. Bunun iki sonucu vardır. Birincisi, küçük çocuklar bir konuya bir kerede birkaç dakikadan fazla bağlı kalamazlar (bir oturum esnasında tek bir konuya pek çok kez dönebilirler). İkincisi, psikolojik danışma oturumu bir yetişkininki veya bir ergeninki kadar uzun olmayacaktır. Oyun terapisinden faydalanmıyorsanız, küçük çocuklarda danışma oturumlarını 20 dakikayla sınırlandırmayı düşünebilirsiniz. Oyun terapisinde oturum biraz daha uzun olabilir, ancak terapiden çok oyun olacaktır. Bu birincil endişelerin ötesinde, küçük çocuklarla ilk iletişimin kurulması kaynaşması ve iletişim kurulabilmesi için anlayış, kabul, çocuğa yönelik *sevgi ve ilgi* ve samimiyet gerekir. Samimiyet bu noktada özellikle önemlidir. Küçük çocuklar sizin samimi olmadığınızı veya onları ciddiye almadığınızı hissederlerse size güven duymaları için gereken temel yıkılır ve kaynaşma gerçekleşmez.

Özet

Danışanlarla terapötik bir ilişki kurmanın ilk aşamasında birtakım koşullar ve unsurlar rol oynamaktadır. Doğru ve uygun *empati*, psikolojik danışmanın *içtenliği* ve *destekleyici saygı*, terapötik iletişimlerin temelindeki üç psikolojik danışma özelliğidir. Bu özellikler psikolojik danışmanın davranışları aracılığıyla iletilir. Bunun yanı sıra başka sözcüklerle anlatma, yansıtma, kendini açma, şimdi ve buradalık, paylaşım ve kolaylaştırıcı tepkiler gibi sözel ve sözel olmayan tepkiler belirli psikolojik danışma becerileriyle de ifade edilirler.

Psikolojik danışma sürecinin bu ilk aşamasındaki en büyük engel, psikolojik danışmanın çok hızlı ilerleme eğilimidir. Bu eğilim, acılarından bir an önce kurtulmak isteyen danışanlar ve hem danışanlara hem de kendilerine bir şeyler kanıtlamak isteyen deneyimsiz psikolojik danışmanlar tarafından körüklenebilir.

Bütün bunlar dikkate alındığında, her danışanın etnik köken/ırk, kültür, cinsiyet, yaşam tarzı, fiziksel durum ve yaş parametrelerinden oluşan *dünya görüşüne (worldview)* karşı duyarlı olmak önemlidir. Her danışanın kendisine özgü bu özellikler, yararlı bir danışma iletişiminin yapısını değiştirir ve şekillendirir.

Alıştırmalar

I. Katılım ve Empati

Bu alıştırma, siz ve partneriniz arasında iki etkileşimden oluşmaktadır. Her etkileşim yaklaşık beş dakika sürecektir. Her ikisi de tamamlandığında, her birinin yarattığı etkiyi değerlendirin. Partnerinizin her bir durumdaki tepkilerini öğrenin. Hangisinde kendisini daha rahat hissetti? Hangisinde durma veya terk etme ihtiyacı hissetti?

A. Partnerinizin söylediklerini dikkatle dinleyecek, ancak ona sıkıldığınızı gösteren sözel olmayan tepkiler vereceksiniz: uzağa bakma, kağıt karalama, dikkati dağılmış gibi görünme, vb. Partneriniz sizi ilgisizlikle suçlarsa, ilgili olduğunuzda ısrar edin – hatta

söylediklerini tekrar edebilirsiniz – ancak sıkıldığınıza dair sözel olmayan tepkiler vermeye devam edin. Bu talimatları şimdilik tartışmayın ve paylaşmayın.

B. İkinci alıştırmada partnerinizin söylediklerini dikkatle dinleyin ve ilgi ve katılımınızı gösteren sözel olmayan tepkiler verin – göz teması, başla onaylama, yüz ifadeleri, vb. Partnerinizin sözel olmayan davranışlarıyla sizinkiler arasında bir eşdeğerlik sağlamaya çalışın.

II. Sözel Olmayan ve Sözel Duygu İfadelerini Tanımlama

Sözel olmayan ve sözel duygu ifadelerini tanımlamada size pratik sağlaması için aşağıdaki alıştırmayı yapınız:

A. Bir partner seçin. Biriniz anlatacak, diğeriniz tepki vereceksiniz. Alıştırmayı tamamladıktan sonra rollerinizi değişin ve alıştırmayı tekrarlayın. Anlatıcı, aşağıdaki duygulardan birini seçecektir:

sevinçli, mutlu
hayrete düşmüş, kafası karışmış
öfkeli, saldırgan
hevesi kırılmış, sarsılmış

Tepki verecek olan kişiye hangi duyguyu seçtiğinizi söylemeyin. Seçtiğiniz duyguyu yalnızca sözel olmayan ifadelerle anlatın. Tepki veren kişi, ilettiğiniz duygunun yanı sıra o duyguyu ifade etmekte kullandığınız davranışları da tanımlamaya çalışmalıdır. İlk anlatım tamamlandıktan sonra başka bir duygu seçin ve süreci tekrarlayın.

B. Anlatıcı aşağıdaki listeden bir duygu seçmelidir:

şaşkınlık
sevinç veya heyecan
endişe veya gerilim
üzüntü veya bezginlik
ciddiyet veya duygu yoğunluğu
öfke veya sıkıntı

Tepki verecek olan kişiye hangi duyguyu seçtiğinizi söylemeyin. Seçtiğiniz duyguyu sözel olarak bir ya da iki cümleyle ifade edin. Duyguyu ifade eden sözcüğü de dile getirmeyi unutmayın. Tepki veren kişi söz konusu duyguyu iki şekilde tanımlamaya çalışmalıdır:

1. Anlatıcının kullandığı duygu sözcüğünü kullanarak duyguyu yeniden ifade etmek.
2. Aynı duyguyu yansıtan farklı bir duygu sözcüğü kullanarak duyguyu yeniden ifade etmek. Örneğin:

Anlatıcı: Burada olduğum için kendimi *iyi* hissediyorum.
Tepki veren kişi: a. Kendini *iyi* mi hissediyorsun?
b. Burada olmaktan *memnunsun*.

3. Başka bir duygu seçin ve aynı süreci tekrarlayın.

III. Başka Sözcüklerle Anlatma ve Yansıtma

Aşağıdaki danışan mesajlarının her birine yazılı olarak yanıt verin. (Geribildirim, bölümdeki alıştırmaların ardından verilecektir.)

A. ***Danışan:*** "Evde yalnız başıma oturmaktan sıkıldım, ama tek başıma dışarı çıkmaktan da büyük rahatsızlık duyuyorum."

Mesajın bilişsel kısmı:_____

Mesajın duygusal kısmı:_____

İçerik yansıtma:_____

_____

Duygu yansıtma:_____

_____

B. ***Danışan:*** "Ne diye hemen evlendiğimizi bilmiyorum."

Mesajın bilişsel kısmı:_____

Mesajın duygusal kısmı:_____

İçerik yansıtma:_____

_____

Duygu yansıtma:_____

_____

C. ***Danışan:*** "İşimin yarattığı baskı baş edilecek gibi değil, ama bunun böyle olacağını tahmin ediyordum." (Danışan bunu söylerken sesi gergin, kaşları çatık ve parmakları birbirine kenetlenmiş vaziyettedir).

Mesajın bilişsel kısmı:_____

Mesajın duygusal kısmı:_____

İçerik yansıtma:_____

_____

Duygu yansıtma:_____

_____

IV. Kendini Açma, İlişkinin Şimdi ve Buradalığı

Aşağıda dört danışan durumu listelenmiştir. İlk ikisi için bu danışana verebileceğiniz bir *kendini açma tepkisi* örneği geliştirin ve yazın. Son ikisi içinse, bu danışana verebileceğiniz bir *şimdi ve buradalık tepkisi* geliştirin ve yazın. Tepkilerinizi diğer öğrenciler, meslektaşlarınız veya psikolojik danışmanınız ya da gözetmeninizle paylaşın.

A. Danışan size bir şey söylemek istediğini ima ediyor, ama çok utandığı bir şey olduğu için bunu yapmaktan çekiniyor.

B. Danışan belli bir konuda kendini suçlu hisseden tek kişi olduğuna inanıyor.

C. Danışanla aranızda büyük bir gerilim yaşıyorsunuz. Her ikiniz de birbirinizi "nezaketle idare ediyorsunuz". Vücudunuzda bu gerilimin fiziksel uyarılarını hissediyorsunuz.

danışanın da benzeri uyarılar hissettiği gayet açık.

D. Siz ve danışanınız birbirinizi çok seviyorsunuz ve pek çok ortak noktanız var. Son dönemde danışanın kariyeriyle ilgili kararsızlığı konusunda ifade ettiği endişelerine odaklanmak veya bunlarla ilgilenmekten çok yaşam öyküleriniz üzerinde konuşmaya zaman ayırıyorsunuz.

V. Koşulsuz Saygı ve Destekleyici Tepkiler

Halihazırda iletişim içinde olduğunuz ve saygı duyduğunuz bir kişiyi düşünün.

A. Bu kişiye yönelik ne gibi olumlu duygularınız var? Kısaca yazın.

B. Bu kişinin yaptığı nelerden hoşlanıyor veya nelere değer veriyorsunuz? Kısaca yazın.

C. Bu kişiye yönelik olumlu duygularınız ve onun yapmasından hoşlandığınız şeylere dayanarak, duygularınızı bu kişiye iletebileceğiniz bazı destekleyici ifadeler geliştirin. Bunların bir listesini yapın.

D. Duygularınızı anlatan ifadeleri bu kişiye açma konusunda sizce nasıl hissedersiniz? İfadelerinizin karşınızdaki kişi üzerinde ne gibi etkileri olabilir?

Alıştırmalara İlişkin Yorumlar

III. Başka Sözcüklerle Anlatma ve Yansıtma

A. Danışan Mesajı 1

1. Mesajın bilişsel kısmı, "evde yalnız başına oturmaktır".
2. Mesajın duygusal kısmı, "Tek başıma dışarı çıkmaktan büyük rahatsızlık duyuyorum" ifadesidir.
3. İçerik yansıtma tepkilerine verilebilecek örnekler aşağıdadır:
   a. "Evde tek başına oturmak pek de iyi bir seçim değil."
   b. "Seçeneklerin hiçbiri iyi olmadığında durum oldukça zorlaşıyor."
4. Aşağıda duygu yansıtma tepkilerine örnekler verilmektedir: İlk ikisinin yüzeysel bir düzeyde olduğunu, sonraki ikisininse açık mesajın yanı sıra ima edilen anlamı da yansıttığını unutmayın.
   a. "Dışarıda tek başına bir şeyler yapmak konusunda kendini tedirgin hissediyorsun."
   b. "Yalnız başına dışarı çıkma fikri seni endişelendiriyor."
   c. "Kendin hakkında kararsızsın. Dışarıya birlikte çıkabileceğin birisi olsa kendini iyi hissederdin."
   d. "Yalnız olmak gerçekten zor."

B. Danışan Mesajı 2

1. Mesajın bilişsel kısmı, "evlendik [ancak uyumsuz bir çiftiz]."

2. Mesajın duygusal kısmı, "... bilmiyorum." 'Bilmiyorum' ifadesi belirsizlik, kafa karışıklığı veya - bu olgu için – inanmama durumunu ifade eder.
3. İçerik yansıtma tepkilerine örnekler aşağıdadır:
   a. "İki uyumsuz insanın nasıl olup da evlendiğini anlamak zor."
   b. "Bütün farklılıklarınıza rağmen yine de evlendiniz."
4. Aşağıdaki duygu yansıtma tepkilerinin ilk ikisi yüzeysel düzeydedir, sonraki ikisi ise ima edilen göz ardı etme durumunu veya danışanın olmasını istediği şeyi yansıtmaktadır.
   a. "Evlenmenize oldukça şaşırmış görünüyorsunuz."
   b. "İkiniz arasındaki temel farklılıklar dikkate alındığında nihayetinde evlenmiş olmanız kafa karıştırıcı."
   c. "Birbirinizden bu denli farklı olmasaydınız ve ortak ilgi alanlarınız bulunsaydı sanırım kendinizi daha rahat hissederdiniz."
   d. "Belki de kendinize bakıyor ve neden böyle bir seçim yaptığınızı sorguluyorsunuz."

C. Danışan Mesajı 3

1. Mesajın bilişsel kısmı, "işimin yarattığı baskı."
2. Mesajın duygusal kısmı, danışanın sözel olmayan davranışlarında ima edilmektedir – gergin bir ses, çatık kaşlar, birbirine kenetlenmiş parmaklar. Bunların tamamı gerilim göstergesidir.
3. İçerik yansıtma tepkilerine örnekler aşağıdadır:
   a. "İşinizde başa çıkmanız gereken ne çok şey olduğunu fark ediyorsunuz."
   b. "Sizinki oldukça fazla çaba gerektiren bir iş."
4. Duygu yansıtma tepkisi örneklerinden ilk ikisi yüzeysel, sonraki ikisiyse daha derin bir düzeydedir.
   a. "İşinizin bir nebze baskı getireceğini tahmin ediyordunuz, ancak bu kadarı biraz ağır gelmeye başladı."
   b. "İşiniz ağır bir yük haline gelmeye başladı."
   c. "Sözel olmayan ifadelerinizden, işinize tepkili olduğunuzu anlıyorum."
   d. "Baskıyı tahmin etmenize rağmen işin gerektirdikleri nedeniyle kendinizi bunalmış hissediyorsunuz."

Tartışma Soruları

1. Yeni bir ilişkiye nasıl başlarsınız? Yakın bir ilişkiye başlamada size göre hangi koşulların yerine gelmesi gereklidir?
2. Ailenizde, ailenizden olmayan kişilerle etkileşim kurmanızla ilgili "yazılı olmayan kurallar" nelerdir? Yazılı olmayan bu kuralların sizin danışanlarınızla iletişim kurma yönteminizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

3. Bir danışan olsaydınız, nasıl bir ilişki ve iletişim bekler ve nasıl bir iletişime değer verirdiniz?
4. Sizce kültürlerarası danışma iletişimlerinde karşılaşılan en büyük sorun nedir?
5. Danışanlarınıza karşı samimi olmak sizce *her zaman* yararlı mıdır? Bir samimiyet ifadesinin uygun olmayacağını düşündüğünüz herhangi bir durum var mı?
6. Farklı kültürlerinden gelen iki kişinin bir danışma iletişimi kurması sizce nasıl olur? Bu kişilerin avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Ek Okuma Kaynakları

Brems, C. (2001). Basic Skills in Psychotherapy and Counseling (Chapter 7: Moving Beyond Simple Communication: The Process of Empathy). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Chung, R. C-Y., Bemak, F. (2002). The relationship of culture and empathy in cross-cultural counseling. Journal of Counseling and Development, 80, 154-159.

4

bölüm

Danışanın Sorunlarını Değerlendirme

Çeviren: Seher Aydemir Sevim

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümde psikolojik danışmanın, danışanın getirdiği sorunları değerlendirme sürecini inceleyeceğiz. Bu süreç, soruna ilişkin bilgileri toplamayı, toplanan bu bilgiden danışana ait sağlıklı bir görüntü çıkarmayı ve danışanın kaynaklarını dikkate almayı içerir. Ayrıca, danışanın kendi dünyasına ilişkin algıları ile psikolojik danışmanın danışanın sorunlarına ilişkin algılarını etkileyen kültürel ögeleri de ele alacağız.

Bu Bölümü Okurken Dikkat Edilecek Hususlar

- Bir sorunu tanımlamak çok zor bir süreçtir. İnsanlar sorunları farklı şekillerde görürler. Bir psikolojik danışman sorunları nasıl görür?
- Sorunları nesnel bir şekilde tanımlayabilmek için psikolojik danışman kendi dünyasını danışanınkinden nasıl ayırır?
- Bir yabancının sorunlarını anlamakta hangi tür bilgiler yararlıdır?
- Bu sorular klinik değerlendirme sürecinin temelinde yer alır. Psikolojik danışmanı ve danışanı benzer şekilde etkiler. Bu nedenle, psikolojik danışmanın bilgi toplarken ve daha sonra bu bilgiyi, danışanın getirdiği sorun, bu sorunun var olduğu ortam ve sorunu çözerken danışanın elinde bulunan seçeneklere ilişkin bir tanıma çevirirken izleyeceği bir çeşit rehber ya da plan yapmak yararlıdır.

Danışan çoğu durumda, günlük düzenini bozan veya huzursuzluğa ve çaresizliğe neden olan problem veya kaygılarını çözmesinde kendisine yardım edecek bir psikolojik danışman arar (ya da birini görmesi özendirilir). Sonuç olarak, danışan danışmaya korunmasızlık duygusuyla, ama kendi yaşamında iyileşmeye yol açacağı umuduyla gelir.
Meslekte yeni olan birçok psikolojik danışman, benzer korunmasızlık ve umut duygularıyla yeni terapötik ilişkilere başlar. Danışman için korunmasızlık duygusu, danışanın içinde bulunduğu sıkıntılı durumu iyileştirmek veya onu kaygıdan kurtarmak için yapılabilecek şeyler konusunda kendine yönelik beklentilerinden kaynaklanır. Bu gereksinim, psikolojik danışman hep bir şeyler yapıyor olmadıkça, genellikle danışanla birlikte değil, danışan için veya danışana, danışma sürecinin başarılı olmayacağı düşüncesine yol açabilir. Bu tür baskılar altında, deneyimsiz bir danışman çoğu zaman değerlendirme sürecinde zorluk yaşar. Mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde çözüme ulaşmaya çabalayabilir veya danışanın endişelerini azaltmak için onunla koruyucu ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim hissedebilir; böyle olunca da sorunun parametrelerini gözden kaçırabilir.

Bu tür eğilimler, yetersiz hatta etik olmayan davranışlara yol açabilir. Seligman (1996), "Değerlendirme sürecinin, her kişinin biricikliğini ve önemini kabul etmenin 'kişiye sen özelsin, seni tanımak ve seni sen yapan özellikleri anlamak istiyorum' demenin bir yolu olması gerektiğini" belirtir (s.85). Psikolojik danışman bu bilgilerden yoksunsa, danışanın sorunlarına ait önemli özellikleri göz ardı edebilir. Böylece kısır bir terapötik sürecin içine girebilir.

Değerlendirmenin Amaçları

Değerlendirmenin danışma süreci içinde birçok işlevi vardır. Danışan hakkında gerekli bilgiyi toplamaya ve düzenlemeye yönelik sistematik bir yaklaşım sağlar. Ayrıca danışanın getirdiği sorunlara katkı sağlayan belli başlı yaşam koşullarının belirlenmesine yardımcı olur. Seligman (1996), değerlendirme sürecinin psikolojik danışman, danışan ilişkisini geliştirebildiği on iki yol belirlemiştir.

1. Bilgi toplama sürecini kolaylaştırmak
2. Pisikolojik danışmanın doğru tanı koymasını sağlamak
3. Etkili olma şansı yüksek bir müdahale planı yapmayı kolaylaştırmak
4. Belirli bir program veya müdahalenin kişi için uygun olup olmadığını belirlemek
5. Amaç belirlemeyi ve ilerlemenin ölçülmesini kolaylaştırmak
6. Danışanın kişiliğine ilişkin içgörü geliştirmek ve benlik kavramını açıklığa kavuşturmak
7. Çevre veya ortamı değerlendirmek
8. Daha ilgili ve odaklaşmış bir psikolojik danışma ve tartışma sürecini sağlamak
9. Mesleki veya akademik girişimlerde başarılı olmak gibi belirli olayların meydana gelme olasılığının var olduğunu göstermek
10. İlgiler, yetenekler ve kişilik özelliklerinin mesleki terimlerle ifade edilmesini kolaylaştırmak
11. Seçenek üretmek
12. Planlama ve karar vermeyi kolaylaştırmak (s. 86-87)

Değerlendirme, kabul veya psikolojik danışman yargısıyla karıştırılmamalıdır. Bu süreç, psikolojik danışmanın danışanın dünyasını keşfederken yararlandığı bir süreçtir – psikolojik danışmana olduğu kadar danışana da yarar sağlayan bir süreçtir. Biggs ve Blocher (1987), psikolojik danışmanın danışanı anlamaya çalışmasının derecesine bağlı olarak, değerlendirme etkinliğinin bir şekilde, herhangi bir yardım etme sürecinin mutlaka bir parçası olduğunu öne sürer.

Ayrıca şu da belirtilmelidir ki, değerlendirme tepkiseldir; yani sorun hakkında gerekli bilgileri elde etme süreci, sorunlarda bazı değişmelere yol açabilir. Sözgelimi, çevresindeki kadınlarla ilişkilerinde utangaç olduğunu ifade eden erkek bir danışan, psikolojik danışmanla birlikte davranışını keşfetmeye ve oturumların dışında kendini daha yakından izlemeye başladıkça, utangaçlığının bir miktar azaldığını görebilir. Böylece, değerlendirme süreci, danışanda istenen değişimlerin geçekleşmesine de katkı sağlayabilir.

Değerlendirmenin Bileşenleri

Değerlendirme, danışanın kaygıları ile ilgili bilgi toplamak ve çıkarımlar yapmak amacıyla psikolojik danışmanın yaptıklarına işaret eder. Değerlendirmenin pek çok ana ögesi psikolojik danışma sürecinin başında gündeme gelmesine rağmen, psikolojik danışman daima yapbozun eksik parçalarını aradığı ve onları yerlerine koymaya çalıştığı için değerlendirme, farklı derecelerde de olsa danışma süreci boyunca aralıksız devam eder.

Ön Görüşme ve Özgeçmiş Alma

Değerlendirmenin ilk belirlenebilir öğesi, genellikle ön görüşme veya özgeçmiş alma olarak ifade edilir. Bu oturum sırasında, psikolojik danışman esasen danışanın sorunlarının kapsamı, hali hazır yaşam koşulları ve özgeçmişinin bu sorunlarla bağlantılı yönleri hakkında bilgi edinmeye uğraşır.

Ön görüşmede danışanın birden fazla görüşme için geldiği ve diğer insanlar, başka ortamlar, gelecek ve içinde bulunulan anı ilgilendiren sorunlar ya da konuları tartışmaya niyetli olduğu varsayılır. Psikolojik danışmanların çoğu, ön görüşmenin süresini bir saatle sınırlamaya çalışır. Bunu yapabilmek için psikolojik danışman sorumluluk almalıdır ve görüşmeyi kontrol altında tutmalıdır. Ön görüşmeyi danışan için terapötik bir oturum haline dönüştürmeye çaba sarf edilmez. Bu tür gereksinimler ikinci oturumda ele almaya başlanır (başka bir deyişle, ön görüşme, danışanla ilişki kurulması sürecinin hazırlık evresi gibidir).

Ön görüşme oturumu olağan danışma oturumundan farklı olduğundan, psikolojik danışmanın ilk oturumun amacı ve niteliği hakkında danışana açıklamada bulunması halinde yararlı olacaktır. "Jose, psikolojik danışmaya başlamadan önce içinde bulunduğun koşullar hakkında bazı ön bilgileri edinmek isterim. Bu yüzden, bugün seni tanımaya başlamak amacıyla sana okulun, işin, ailenle vb. konularda bazı sorular soracağım. Gelecek hafta seni danışma almaya yönelten konular üzerinde çalışmaya başlayacağız. Bu konuda soracağın bir şey var mı?" Danışan ilk görüşme sırasında kriz içinde ise, ön görüşme yapılmaz ve bunun yerine krizle ilgili konular ele alınır.

Ön görüşme kayıtları tutulurken dikkat edilmesi gereken birkaç önemli nokta vardır. Birincisi, psikolojik terimlerle konuşmaktan kaçının. Sandığınız kadar anlaşılır olmayabilir. İkincisi, karmaşık çıkarımlar yapmaktan kaçının. Unutmayın ki, çıkarım bir tahmindir ve yanlış çıkabilir. Üçüncüsü, rapora kendi ön yargılarınızın karışmasını önlemeye gayret edin. Rapor yazmada mesleki konuların yanı sıra etik konular da etkili rol oynar. Biggs ve Blocker (1987), danışanın değerlendirilmesiyle ilgili etik uygulamaları şöyle tanımlar:

1. Psikolojik danışman, değerlendirilen bireyin değerlendirme sürecinin niteliği ve amacı hakkında doğru ve eksiksiz bilgi alma hakkına saygı duymalıdır.

2. [Test ve diğer değerlendirme araçları kullanıldığında] Psikolojik danışman, geçerlik veya güvenirliğe ilişkin tüm sınırlama ve çekinceleri, değerlendirme sürecine ait koşulları veya ilgili diğer tüm unsurları rapora yansıtmakla yükümlüdür. Değerlendirilen kişi, sonuçları, yapılan yorumları, değerlendirmenin sonucu olarak ortaya konan fikirlerin ve önerilerin dayanaklarını bilme hakkına sahiptir (s. 92–93).

Ön Görüşme

I. Kimlik Bilgileri

A. Danışanın adı, adresi ve telefon numarası. Bu bilgi, oturumlar arasında danışanla iletişim kurmanız gerektiğinde önem kazanır. Danışanın adresi yaşadığı koşullarla ilgili ipucu verir (geniş apartman dairesi, öğrenci yurdu, villa, toplu konut vb.)

B. Yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek (öğrenciyse sınıfı vb.) Bu bilgi önemli olabilir. Danışanın yasal olarak reşit olup olmadığını öğrenmenize olanak

tanır ve sonraki oturumlarda ortaya çıkacak bilgileri anlamanıza temel oluşturur.

II. Birincil ve İkincil Sorunları Ortaya Koyma

Sorunların, danışanın tam olarak aktardığı şekilde ortaya konması gerekir. Sorunun davranışsal ögeleri varsa, onlar da kayıt altına alınmalıdır. Bu tür bilgiyi ortaya çıkarmayı yarayan sorular:

A. Sorun, danışanın günlük yaşayışını ne kadar etkiliyor?

B. Sorun kendini nasıl gösteriyor? Eşlik eden duygu ve düşünceler nelerdir? Hangi gözlenebilir davranış eşlik etmektedir?

C. Ne kadar zamandan beri sürmektedir? İlk kez ne zaman ortaya çıktı?

D. Danışan, sorunu çevreleyen olaylara ait bir örüntü belirleyebilir mi? Ne zaman meydana gelir? Kiminle meydana gelir? Problemin ortaya çıkmasından önce ve sonra ne olur? Danışan, sorunun ortaya çıkışını öngörebiliyor mu?

E. Danışanın şimdi danışma almaya karar vermesine ne etken olmuştur?

III. Danışanın Yaşadığı Çevre

Danışanın günlük yaşantısına ait koşullar nelerdir?

A. Danışanın tipik bir gün veya haftası nasıl geçer?

B. Sosyal, dinlenme ve dinsel etkinlikleri nelerdir?

C. Meslek veya eğitim durumu nedir?

D. Danışanın (kültürel, etnik, dini, yaşam tarzı, yaş, fiziksel ve diğer) sürekli olarak uğraşmak durumunda olduğu belirgin özellikleri nelerdir?

IV. Aile Yapısı ve Geçmişi

A. Anne ve babanın yaşı, meslekleri, kişilik özellikleri, aile içi rolleri, birbirleriyle, danışanla ve diğer kardeşlerle ilişkileri.

B. Kardeşlerin isimleri, şu anki yaşam koşulları, danışan ile kardeşler arasındaki ilişki.

C. Ailede herhangi bir ruhsal hastalık öyküsü var mı?

D. Taşınma sıklığı, yapılan işlerin sayısı gibi ailenin istikrarı ile ilgili bilgiler. Bu bilgiler, ilerideki oturumlarda danışanın istikrarı ve ilişkileri ile ilgili konular ortaya çıktığında içgörü sağlar.

V. Kişisel Geçmişi

A. Sağlık durumu: Doğum öncesinden şu ana kadar herhangi bir sıra dışı hastalık ya da yaralanma dahil.

B. Eğitim geçmişi: Lise ve lise sonrası akademik yaşantısı, akranlarıyla ilişkileri, ders dışı ilgileri dahil.

C. Askerlik hizmeti geçmişi

D. Mesleki geçmişi: Nerede çalışmıştır? Ne tip işlerde? Ne kadar süreyle? İş arkadaşlarıyla ilişkileri nasıl olmuştur?

E. Cinsel veya evlilik geçmişi: Danışan, cinsel bilgilerini nereden edinmiştir? Danışan kimlerle çıkmıştır? Evlenmiş veya nişanlanmış mıdır? Geçmişten bugüne başka ciddi duygusal olmuş mudur? Önceki ilişkilerin bitme nedenleri nelerdir? Şu anki eşiyle anlaşarak mı evlenmiş? Evliliğe yol açan etkenler (eşin özellikleri, kişisel düşünceler) nelerdir? Çocuğu var mıdır?

F. Danışanın daha önce danışma deneyimi olmuş mudur? Olmuşsa, nasıl tepkiler vermiştir?

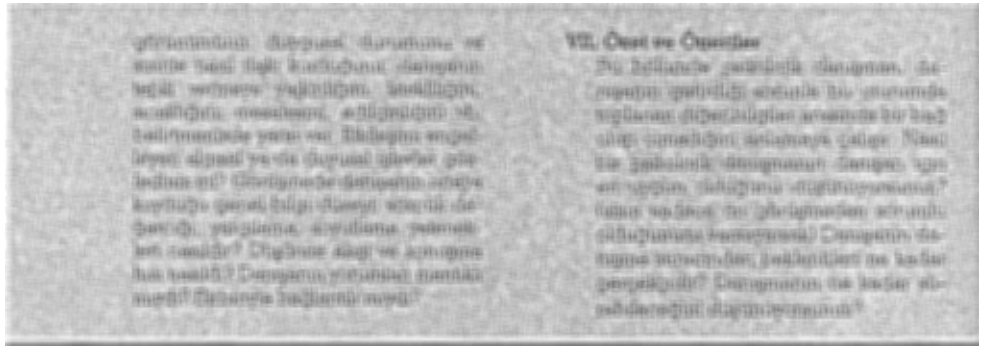
G. Alkol ve madde Kullanımı: Danışanın halen alkol veya madde kullanır mı? Geçmişte alkol veya madde kullanmış mıdır? Derecesi nedir?

H. Danışanın hayattaki kişisel amaçları nelerdir?

VI. Danışanın Görüşme Sırasındaki Halinin Tanımlanması

Burada danışanın giyim, tarzı duruşu, mimikleri, sesinin niteliği dahil fiziksel

Ön Görüşme *(devamı)*



Sorunun Tanımlanması

Klinik değerlendirmenin ikinci boyutu, sorunun daha kapsamlı bir şekilde tanımlanmasıyla ilgilidir. Ön görüşmenin bir parçası olarak başlayabilir, fakat daha sonraki bir iki oturum boyunca sürer. Sorunun tanımı ön görüşme bilgisinden farklıdır; çünkü getirilen sorunun doğası ve özellikleri ile ilgili belirgin ayrıntılar ortaya çıkarılır. Bu ayrıntılar, sadece danışan tarafından başlangıçta sunulan soruna ilişkin (getirilen problem olarak adlandırılır) değil, aynı zamanda ön görüşme veya sonraki oturumlar sırasında söz edilen sorunlarla ilgili bilgileri içerir.

Danışan, sıklıkla yardım arama nedeni olarak getirilen bir problem belirleyecek; ancak, sonraki oturumlarda endişelerinin gerçek kaynağı olan başka bir şeyi ortaya koyacaktır. Bu tür durumlarda danışan, ortamın bu konuları açmaya uygun ve güvenli olup olmadığını anlamak amacıyla psikolojik danışmanı veya danışma sürecini test eder. Bu nedenle, ve ayrıca sağlıklı bir terapötik ilişki, amaçların uygun bir şekilde ortaya konması için önemli bir ön koşul olduğundan, sorunu belirgin bir şekilde tanımlamaya girişmeden önce, danışanla bir iki oturum daha yapmak genellikle iyi bir fikirdir. Aşağıda danışanın sorunlarının iyi anlaşılması için açıklığa kavuşturulması gerekenler sıralanmıştır.

I. **Sorunun Ögeleri** (sorunun birincil ya da ikincil kendini gösterme biçimleri)
   - **A.** Soruna eşlik eden duygular (kafa karışıklığı, depresyon, korku ve öfke gibi değerlendirilecek belli başlı duygu kategorileri).
   - **B.** Soruna eşlik eden bilişler (düşünceler, inançlar, algılar, içsel diyaloglar, derin düşünceler, kendisiyle konuşma gibi).
   - **C.** Soruna eşlik eden davranışlar (sadece danışan değil, psikolojik danışman ve diğerlerince de gözlenebilen belirli eylemler)
   - **D.** Soruna eşlik eden fiziksel veya bedensel (somatik) yakınmalar
   - **E.** Sorunun kişiler arası yönleri (aile, arkadaş, akraba, iş arkadaşı, akranlar dahil danışanın diğer kişilerle ilişkileri üzerindeki etkileri)

II. Katkı Sağlayan Olayların Örüntüsü (Danışan sorunu yaratır ve sürdürür görünen bir olaylar dizisi veya örüntü belirleyebilir mi?)
- **A.** Sorun ne zaman ortaya çıkıyor? Neredeyken? Kiminleyken?
- **B.** Sorunun başlangıcında ne oluyor?
- **C.** Sorun ortaya çıkmadan önce ne oluyor?
- **D.** Sorun ortaya çıktıktan hemen sonra tipik olarak ne olur?
- **E.** Sorunu iyileştiren ve ortadan kaldıran nedir?
- **F.** Sorunu neler kötüleştiriyor?

III. Sorunun Süresi (kaygıların danışanı rahatsız etme veya günlük yaşantısını etkileme derecesi)
- **A.** Sorun ne kadar zamandır sürmekte?
- **B.** Ne kadar sıklıkla meydana gelir?
- **C.** Ortaya çıktığında ne kadar sürer?
- **D.** Danışanın, sorunu hakkında özellikle şu anda danışmaya başvurmasına yol açan nedir?
- **E.** Sorun, danışanın günlük yaşantısını nasıl etkiler?

IV. Danışanın Baş Etme Becerileri, Güçlü Yanları, Olanakları
- **A.** Danışan sorunla nasıl baş etmektedir? Neler işe yaramış, neler yaramamıştır?
- **B.** Danışan, başarılı olduğu diğer sorunlarıyla nasıl baş etmektedir?
- **C.** Danışanın değişim çabalarına yardımcı olmak üzere sahip olduğu güçlü yanları, destekleri ve olanakları nelerdir?
- **D.** Danışanın kültürel dünya görüşü nedir? Danışanın özdeşim gruplarının sosyo-politik geçmişi? Konuştuğu dil(ler)? Cinsiyetin etkisi? Danışanın büyüdüğü çevre? Dini amelleri? (Ibraham, 1991, s.15)

Psikolojik danışman, sorunun tanımlanması görüşmelerinden topladığı bu tür bilgilerin yanı sıra psikolojik testler, kendini değerlendirme araçları gibi ek bilgi kaynakları kullanarak danışan ve sorunları hakkında ilave değerlendirme bilgileri elde edebilir.

Sorunun tanımına, kişinin kuramsal yönelimi, DSM IV'ün kullanımı ve çevresel gerçekler tarafından belirlenecek çeşitli şekillerde yaklaşılabilir. Burada, çevresel gerçeklerden kastedilen, insanın yaşadığı tüm sorunların bireyin içinde doğmadığı fakat daha çok danışanın tepkilerini tetikleyecek biçimlerde çevre tarafından dayatıldığı gerçeğini kabul etmeye yönelik bir anlayıştır. Söz gelimi; Engelliler Yasası, çevreyi, sorunun kaynağı ve bu nedenle değişimin hedefi (fiziksel engellerle ilişkili sorunlar yaşayan kişiler bakımından) olarak kabul eder. Küçük çocuklar da çevresel koşulların yol açtığı sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Bu gibi durumlarda, danışan kadar sorunun kaynağı konumundaki çevre de müdahalenin hedefi olur.

Çocuklarla Klinik Değerlendirme

Çocuklar değerlendirme sürecinde psikolojik danışmana kendine özgü bir zorluk çıkarırlar. Bir yandan, çocuklar güvenilir bir danışmanla endişeleri hakkında konuşma konusunda yetişkinlerden daha az engellenmişlerdir. Öte yandan, özellikle küçük çocuklar, sorunla-

rını nedensel ya da çevresel açıdan yeteri açıklıkta tanımlayabilmeleri için gerekli bilişsel gelişim düzeyinden yoksundurlar. Sonuç olarak, sorularınızı, çocuğun dünyasını kavramsallaştırmanıza olanak sağlayacak bilgi türlerini elde etmenizi mümkün kılacak şekilde yapılandırmanız gerekir. Çocukların problemleri genellikle üç alandan birine girer: 1) Sağlıklı gelişim ve büyümeyi etkileyen çevresel etmenler, 2) Benlik kavramı konuları 3) İlişkilere dair konular.

Çocuğun değerlendirilmesinde ilk adım, çocukla yakın bir bağ kurmaktır. Orton (1997), bu tür ilişkilerin "sıcaklık ve çocuğun kendi başına sürece katılan bir birey olarak kabul edilmesiyle nitelendiğini" belirtir. Böyle bir ilişkiyi yaratmak için, psikolojik danışman açık ve dürüst bir iletişime izin veren çocuğa gerçekten değer vermelidir (s. 139-140).

Çocukla bir kere güvene dayalı bir ilişki kurduktan sonra, ön görüşme ve sorunun tanımlanması sürecine başlanabilir. Bu, daha önce anlatılan yetişkin ön görüşmesinden farklıdır. Çocuğun duygusal durumuna bağlı olarak ön görüşme bilgisi, çocuğun dışında (ana baba, öğretmen, kardeş, akran vb.) diğer önemli kişilerden de alınabilir. Böylece, çocukla kurulan ilk ilişki sırasında çocuğun duygusal durumunu, soruna katkı sağlayan çevresel etkenleri, kendisine ilişkin görüşleri ve başkalarıyla kayda değer ilişkilerini ortaya çıkaran sorun tanımlama sorularıyla kendinizi iç içe bulabilirsiniz. Bununla birlikte, hayli konuşkan bir çocuk, kendisi, ailesi, arkadaşları ve çevresi ile ilgili sorulan açık uçlu sorulara yanıt verebilecektir. Daha az konuşkan bir çocuğun yanıt vermesini sağlamak için yapılandırılmış sorulara (kim, ne, nerede, nasıl, ne zaman) gerek duyulabilir. Çocuklarla çalışan bazı psikolojik danışmanlar, çocuğun yanıt verme esnekliğini ve böylece elde edilen bilginin kapsamını kısıtladığı için bu tip sorulardan kaçınmayı yeğlerler.

En önemli ögeler şunlardır: 1) Oturumdan elde etmek istediğiniz bilgi türlerini önceden bilmek 2) Çocuğun sözcük dağarcığı ve kavramlaştırma düzeyine uygun soru sormak 3) Elde edilen bilginin genel değil belirgin nitelikte olmasını sağlamak. Laing (1988), bu tür değerlendirmenin dört unsur tarafından kısıtlandığını belirtir: 1) Hangi tür bilginin gerekli olduğunu anlama derecesi, 2) Danışanın gerekli bilgiye sahip olma derecesi, 3) Danışanın bilgi vermeye istekli olma derecesi, 4) Danışanın verdiği yanıtların psikolojik danışman tarafından doğru bir şekilde yorumlanma derecesi. Osberg (1989), bu listeye beşinci bir unsur eklemiştir: Danışanın sorulara yanıt verebilmek için asgari düzeyde içe bakışlılığa sahip olma derecesi. Bu ögeler özellikle çocuklarla danışma yapmaya elverişlidir.

Ön görüşme süreci ilkokullarda grup rehberliği etkinlikleriyle de kullanılabilir. Morse ve Bockoven (1989), ön görüşmeyi DUSO-R (Dinkmeyer ve Dinkmeyer. 1982) kullanılarak yürütülen okul rehberlik etkinlikleri projelerine bir giriş olarak tanımlar ve "annenle (babanla, arkadaşlarınla) olan ilişkinde iyi giden şeyler nelerdir?" "annenle (babanla, arkadaşınla) olan ilişkini daha geliştirmek için neler yaparsın?" gibi sorulardan yararlanmayı önerirler. Bu sorular, hem ilişki ile ilgili konulara hem de kişisel katılım konularına seslenir ve "çocukların DUSO-R programına katılmaktan bekledikleri amaç ve sonuçlara dair bir fikir verir" (s.106).

Çocuklarla Klinik Değerlendirmeye İlişkin Konular

Yasama organları, sosyal hizmet birimleri ve yardım meslekleri üyeleri tarafından çocukların gönenciyle ilgili olarak bir dizi öge dile getirilmiştir. Çocuk istismarı, boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi, tek ebeveynlik, çocuklar ve yoksulluk gibi ögelerin birçoğu çocukla da-

nışma sürecinde ortaya çıkar. Danışman, çocukla çalışırken çok temel bir soruyla yüz yüze gelecektir: Normal nedir? Normal fiziksel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişim nedir? Normal çocuk davranışı nedir? Normal ana baba davranışı nedir? Normal kavramı ne genişlikte bir seçenek yelpazesini içerir?

Normal olanın tanımlanması veya özellikle anormal çocuk davranışının tanımlanması için Amerikan Psikiyatri Deneğinin Tanı ve İstatistik El Kitabı (DSM IV) genel kapsama alanı içerisindedir. Bu yayın, sağlık sigorta şirketlerince psikolojik/psikiyatrik hizmetlere yönelik yapılan sigorta ödemeleri için gerekli kurallara uymakla yükümlü tüm hizmet sağlayıcıları tarafından kullanılır. Sözü edilen el kitabı, şiddet, sözel ve fiziksel istismar, akranlara veya hayvanlara eziyet, tahripkârlık, kızgınlık nöbeti, yalan söyleme, itaatsizlik ve direnç, hırsızlık, hiperaktivite, dikkatsizlik, öğrenmede başarısız olma gibi geniş bir davranış yelpazesine seslenir. Bir çocuğun belirli bir sorun nedeniyle profesyonel yardıma gereksinim duyup duymadığını belirlemek için psikolojik danışman tarafından gözlenmesi gereken davranışsal tanımları da içerir.

Psikolojik danışman normallik sınırının dışında yer alan bir çocukla çalışırken, doktor, psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı, evlilik ve aile terapisti, adli kurumlar veya devletin çocuklara hizmet veren kurumları gibi diğer uzman kişi ve kurumla da işbirliği içine girer. Bu servisleri harekete geçiren kişi, çoğu zaman psikolojik danışman olur. Bu gerçekleştikten sonra da psikolojik danışmanın rolü sona ermez. Daha olası sonuç, psikolojik danışmanın çocuğa ve aileye birincil veya ikincil hizmet sağlayıcısı olarak sürecin içinde kalmaya devam etmesidir. Birincil hizmet sağlayıcısı olarak psikolojik danışman, müşavirlik ya da yan hizmetler gibi diğer olanakları kullanarak danışma ilişkisini sürdürecektir. Danışman ikincil hizmet sağlayıcısı olduğunda, okulun geniş terapötik plan içerisine katılmasına dair eşgüdümün yapılmasına benzer bir işlevi yerine getirecektir.

Çiftler ve Ailelerle Klinik Değerlendirme

Alan yazınındaki aile ve evlilik terapisine ilişkin çalışmalar çiftler ve ailelerle çalışma konusunda bir sistem yaklaşımına vurgu yaparlar (Bölüm 10). Bu yaklaşımdan yararlanarak, Sluzko (1978) şunu gözlemlemiştir.

> Çiftlere ilişkin kişiler arası sistemler yaklaşımını niteleyen kavramsal çerçevedeki niteliksel değişim, birincil veri olarak her bireyin ayırt edici özelliklerinden ziyade bireyler arasındaki etkileşimlerden yararlanmayı gerektirir. Şu veya bu nedenle dikkat bir kişiye yönlendirildiğinde dahi, bu kişinin davranışı, sistemin diğer üyelerinin davranışını şekillendirme ve etkileme gücü ile onu etkileyebilen ekosistemin değişkenleri açısından çözümlenir (s.36).

Kavramsal çerçevedeki bu niteliksel değişim bilindiğinde, ön görüşme ve sorunun tanımlanması görüşmesini niteleyen soru tipleri, belirlenen sistemin üyeleri (aile, eş, akran grubu vb.)arasındaki sözel ve sözel olmayan etkileşim örüntülerine seslenir. Çiftler ve aile hakkındaki kişisel bilgiler ve tıbbi bilgi elde etmek hala önemli olabilirken; psikolojik danışman niyetlerden ziyade sonuçları yansıtan unsurlara, davranışın, davranışlar üzerindeki etkilerine ve kişiler arası dizilimin düzenlenme şekline çabucak yeniden odaklanacaktır. (Sluzko, 1978, s.367). Bu yönelimi yansıtan sorulardan bazıları şunlar olabilir:

"Antonia böyle bir şey yaptığında, sen muhtemelen nasıl tepki verirdin, Maria"

"Maria'nın tepkisinden sonra, senin muhtemelen söyleyeceğin şey ne olurdu, Antonia?

Şuna dikkat ediniz ki, psikolojik danışman, "niçin bu şekilde tepki veriyorsun?" diye bir soru yöneltmiyor. Sebep veya niyet içeren tepkilerin (belirgin bir eyleme yönelik) kişiler arası süreçleri anlamakta yararsız olarak düşünülür.

Değerlendirme Bilgisinin Kullanılması

Psikolojik danışmanlar ön görüşme ve sorunun tanımı oturumlarından topladıkları bilgiyi kullanırken farklı yaklaşımlar geliştirirler. Bazı psikolojik danışmanlar temelde davranış örüntülerine bakarlar. Örneğin, bir psikolojik danışman, danışanın yaşamında yarım bırakma örüntüsüne sahip olduğunu fark eder: Askerliğini tamamlamadan önce ordudan atılmış, üniversite ile ilişkisi iki kez kesilmiş ve yarım bırakılmış birçok ilişkisi olmuş. Bu gözlem, fikir jimnastiği yapmamız için olanak sağlar. Bir yükümlülük ile yüz yüze kaldığında bu kişi nasıl tepki verir? Bu danışan, geçmişinin bir sonucu olarak kendisi hakkında nasıl bir düşünceye varmıştır. Gelecekteki yükümlülükler hakkında neler öngörüyor? Başka bir psikolojik danışman, değerlendirme bilgisini danışanın psikolojik danışmaya nasıl başladığını gösteren belirtilere ulaşmak için kullanır. Danışanın hali hazır yaşamında, sağduyu gereği psikolojik danışma sırasında ağırlık verilecek olası bir alan var mıdır? (Söz gelimi, danışan bir boşanmanın ortasında mı? Danışan nazik bir gelişim evresinde mi?).

Değerlendirme esnasında danışmanın topladığı bilgi uygun danışma stratejilerini ve sorunları ele almada kullanılacak yaklaşımları planlamada çok değer taşır. Söz gelimi, depresyon ifade eden bir danışan sorunu esasen bilişsel terimlerle tanımlar: "Ben başarısızım, hiçbir şeyde iyi değilim", "İnsanların beni onaylamamasına dayanamam." "Bir şeyler yanlış gidiyorsa bu benim hatamdır." Bu danışan, büyük olasılıkla kendine zarar veren bir inançlar dizisi ile gerçeklere dayanmayan ve yanıltıcı kendilik algılarını içselleştirmiştir. Psikolojik danışmanın, bu danışanla çalışırken doğrudan biliş, inanç veya içsel diyaloglarına yönelen yaklaşım veya strateji kullanmayı seçme olasılığı yüksektir (bilişsel değişim stratejileri için 8. bölüme bakınız).

Aksine, depresyondan yakınan başka bir danışanın arkadaş edinme, ilişki kurma ve var olanları sürdürmede yetersizlik algısı nedeniyle depresyona girdiğini varsayın. Bu olayda psikolojik danışman, danışanın kişiler arası ilişkilerdeki davranışlarına bakabilir ve sosyal becerilerin kazanımını vurgulayan davranışsal stratejileri (9.bölüme bakınız) veya insanlar arasındaki ilişkileri ele alan etkileşimsel stratejileri (10. bölüme bakınız) kullanabilir

Değerlendirme görüşmelerini başarıyla yürütemeyen psikolojik danışman, danışanın sorunları ile ilgili yanıltıcı sonuçlar çıkarma ve işe yaramayan veya ilgisiz psikolojik danışma yaklaşımları ve stratejileri oluşturma olasılığı yüksektir. Sonuçta, sadece danışmada "ya hep ya hiç" tipi danışma üzerinde çok zaman harcanmış olmaz, aynı zamanda danışan ilk oturuma getirdiği problemlerin aynısıyla danışmadan ayrılabilir.

Bir danışanın değerlendirmesinde ortaya çıkan bilgileri uygun danışma stratejileri ile bir araya getirmenize yardımcı olmak üzere, strateji konusunu ele alan bölümler (7 ila 10. bölümler) bir sorunun (duygu, davranış, düşünce, ilişkiler) dört ögesi bağlamında düzenlenmiştir. Örneğin, temelde duyguları ele alan stratejiler 7. bölümde bulunmaktadır. Bilişsel temelli stratejiler 8. bölümde ve davranışsal stratejiler 9. bölümde aktarılmaktadır. Kişiler arası veya etkileşimsel odakla ilgili stratejiler 10. bölümde yer almaktadır.

Değerlendirme Sürecinde Kullanılan Beceriler

Değerlendirme, amaca yönelik bir süreçtir. Her müdahale, her soru, her açıklama, psikolojik danışman tarafından dile getirilen her cümlenin bir amacı vardır. Danışanın endişelerini değerlendirme süreci hem içinde bulunulan anla hem çevreyle ilgilidir. Danışanın getirdiği konuları çevreleyen ayrıntıları anlamak önemlidir; fakat danışanın kendi dünyasını anlamasını ve tanımlamasını şekillendiren arka plan ayrıntıları da eşit derecede önemlidir (Seligman, 2004).

Danışanın endişelerini değerlendirmede, psikolojik danışman, 3. bölümde anlatılan ilişki/yakın ilişki becerileri ile bilgi toplama becerilerine güvenir. Özgeçmiş alma ve problem tanımlama görüşmelerinde en sık kullanılan becerilerin bazıları, sözel ve sözsüz katılım davranışı, konuşmayı asgeri düzeyde teşvik içeriği yansıtma ve değerlendirme sürecini kolaylaştırmak için sorulan soruların çeşitlenmesidir. Bunlardan soru sorma danışanın danışmaya getirdiği olayı başlatma, yönlendirme, kolaylaştırma ve çıkarsama için bilinçli olarak kullanılan bir araç olur. Soru sorma becerilerinin her biri, birbirinden nasıl farklılaştıklarını ve farklı tür bilgileri nasıl ürettiklerini anlamak amacıyla ayrıntılı bir şekilde incelenecektir.

Değerlendirme ile ilgili beceriler

Açıklayıcı sorular. Danışandan daha fazla ayrıntı talep eden sorular (Söz gelimi, bunun nasıl meydana geldiği hakkında bana biraz daha bilgi verir misin?)
- Bu duyguyu farklı bir şekilde tanımlamayı dener misin? Ne demek istediğini anladığımdan emin değilim.
- Belirsiz dediğin bu duygu neye benziyor?
- Ben ipin ucunu kaçırdım sanırım. Bana olayları sırasıyla tekrar anlatır mısın?
- Bu duyguyu tanımlamanın başka bir yolu var mı?

Açık Uçlu Sorular. Danışandan kısa bir cevaptan daha fazlasını isteyen, genellikle ayrıntı arayan sorular (Söz gelimi, nasıl?)
- Bunun tümünde senin görmediğin ne var?
- O sana bu tür şeyler söylediğinde, nasıl tepki verirsin?
- Ondan bir şey istemeni engelleyen nedir?
- Yapbozu çözecek parça hangisidir?

Kapalı uçlu sorular. Belirgin bilgi elde etmeye yönelik sorular (Örn: Ne zaman, nerede, kim)
- Anne ve baba olduğunda kaç yaşlarındaydın?
- Ailenin tek çocuğu musun yoksa kardeşin var mı?
- Şu anda herhangi bir ilaç kullanıyor musun?
- Daha önce danışma veya terapi aldın mı?

Bağlantı kurma ifadeleri. Danışandan bağlantılar kurma, ilişkileri açıklama isteyen ifadeler
- Sen geri adım attığında, o daha da fazla tepki verir? Doğru mu?
- Kocanın baş edilmesi zor birisi olduğunu söylemiştin. Anlattığın şey, bunun bir örneği mi?
- Ne zaman biri ona karşı çıksa, abartılı tepki veriyor gibi gözüküyor doğru mu?

Doğrulayıcı ifadeler. Anlaşılanın doğruluğundan emin olmak için danışanın anlattıklarını doğrulamaya yönelik ifadeler
- Anladığımdan emin olalım. Sen diyorsun ki...
- Kardeşlerinle ilişkinin dostane olmadığını söylediğinde ciddi olduğunu kabul ediyorum.
- Bakalım doğru anlamış mıyım? İşyerindeki bazı koşulları değiştirmeyi denemek istiyorsun, doğru mu?

Açıklayıcı Sorular

Bazen danışanın yanıtları şifreli veya karmaşık gelebilir ve psikolojik danışman danışanın ne söylemeye çalıştığını merak eder bir hale düşer. Bu anlarda, tahmin yürütmek veya söylenenlerin önemsiz olduğunu varsaymaktansa açıklama istemek işe yarayabilir. Açıklayıcı soru, danışanın söylenenleri yeniden ifade etmeye iter ve farklı şekillerde sorulabilir.

Bu tip sorular kendiliğinden açıklayıcıdır. Önemli olan, gerektiği gibi kullanılmalarıdır. Fazla kullanılırsa dikkat dağıtıcı olabilir. Psikolojik danışman, bazen danışanı konudan uzaklaştırmamak için açıklama istemeye pek yanaşmaz. Danışanın düşünce silsilesini izleyemiyorsanız, devam etmesine izin vermektense açıklama istemek yerinde olur. Aksi durumda, eksik sonuçlara ulaşma riskini göze almış olursunuz.

Açık Uçlu Sorular

Açık uçlu sorular, danışanın tek sözcüklü yanıtlar yerine daha uzun yanıtlar vermesini gerektirir. Ne, nerede, ne zaman, kim ve nasıl kelimeleriyle sorulur. *Ne* sorusuyla gerçeklere ve bilgiye ulaşmaya çalışılır. *Nasıl* sorusuyla duygular ve olayların sırası araştırılır; *nerede* ve *ne* zaman sorusuyla zaman ve ortam hakkında bilgi alınır; *kim* sorusuyla insanlar ile ilgili bilgiye ulaşılır. Danışandan elde etmek ve odaklaşmak istediğiniz bilginin türüne bağlı olarak açık uçlu sorulara başlamakta kullanılan sözcükleri değiştirmek gerekir.

Sheinberg (1993), birçok danışmanın "Bu sana kendini nasıl hissettiriyor?" gibi bilindik soruları kullanarak danışanların enerjisini yok ettiklerinin farkında olmasına rağmen, iyi bir açık uçlu sorunun danışana yeni enerji verdiğini ve kendilerini farklı bir şekilde açmalarına yardım ettiğini belirtir.

Danışma oturumları sırasında açık uçlu soruların çok yararlı olduğu zamanlar şunlardır:

1. *Görüşmeyi başlatma*
   - o "Ne hakkında konuşmayı istersin?"
   - o "Seni danışma almaya iten nedir?"
   - o "Bu hafta senin için nasıl geçti?"
   - o "Bugün nereden başlamak istersin?"
2. *Danışanın ayrıntı ortaya koymasını özendirme*
   - o "Kontrolünü kaybettiğinde ne olur?"
   - o "Başka kim soruna katkı yapar?"
   - o "Bu tepkinin ne zaman farkına vardın?"
   - o "Olaylar nasıl olsaydı senin için daha iyi olurdu?"
3. *Örnekleri ortaya çıkarma*
   - o "Böyle olduğunda ne yaparsın?"
   - o "Bu konuda tam olarak ne hissediyorsun?"
   - o "Yoğun üzüntü hissettiğinde nerede ne yapıyordun?"

Kapalı Uçlu Sorular

Kapalı uçlu soru tartışmanın odağını veya alanını daraltır. Böylece belli bir bilgiye ihtiyacınız olduğunda (Söz gelimi, "Şu anda herhangi bir ilaç alıyor musun?"), bunu en iyi kapalı veya hedefe yönelik soruyla elde edersiniz. Kapalı uçlu sorular "evet", "hayır" veya belirgin bir bilgi ile cevaplanabilir. Kapalı uçlu soru, yanıtlanması çok kolay olduğundan ve konuya ilişkin çok sınırlı bilgi sağladığından psikolojik danışmanın zararına da olabilir. Bu nedenle kapalı uçlu sorular, belirgin şeylere ihtiyaç duyulduğu zamanlar dışında kullanılmaktan kaçınılmalıdır.

Bağlama İfadesi

Psikolojik danışmanın görevinin bir parçası, danışanın içinde bulunduğu hayat şartlarını anlamaktır. Bu tür ortamların danışanın tepki vermesinde ve olayları yorumlamasında genellikle belirleyici bir rolü olur. Bu bağlantılar örtülü olabilir, hatta çok zor fark edilebilir. Sonuçta danışma sürecinin önemli bir yönü, danışanın yaşamında etkili olan bağlantı noktalarının belirlenmesi ve irdelenmesidir. Bağlantılar, alışkanlık haline gelmişse danışanın yaşamında kendileri bir güç odağına dönüşebilir. Danışan ancak bilinçli bir şekilde ortaya koyup savaşırsa, olağanlaşmış bu bağlantılar üzerinde yeniden denetim kurabilir. Bağlantı kurma ifadeleri, açıklayıcı hatta doğası bakımından varsayımsaldır ve yorumlarla karıştırılmamalıdır. Bu ifadelerin amacı, danışanı bir olay, duygu, düşünce, koşulu ele almaya ve diğer olaylar, duygular, düşünce ve koşullarla bağlantılarını araştırmaya davet etmektir.

Doğrulayıcı İfadeler

Doğrulayıcı ifadelerin psikolojik danışmanın tepki dağarcığında önemli bir yeri vardır. Belirli bir bilginin doğru olarak anlaşılmasını sağlar. Danışana, psikolojik danışmanın hikâyesini etkin bir şekilde izlediğini gösterir. Ayrıca danışan ile belirli bir empatik anlayış düzeyinde ilişki kurulmasına yardımcı olur. Psikolojik danışmanın bakış açısından, bu ifadeler danışanın bir konuyu, duyguyu veya durumu daha derinlemesine keşfetmesine de yardımcı eder. Böyle olduğunda, danışan kendini daha fazla keşfetmeye ve anlamaya açık olur. Değerlendirme bakış açısından, doğrulayıcı ifadeler sadece danışanın söylediklerini değil, danışanın dünyasına ilişkin danışmanın varsayımlarını da doğrulayabilir.

Değerlendirmenin Danışan Üzerindeki Etkileri

Danışan üzerinde danışma sürecinin değerlendirme evresinin birçok etkisi söz konusu olabilir. Her bir danışanın hikâye alma veya sorun tanımlanma görüşmelerine tepkisi kendine özgü olmakla birlikte, danışanlara ait hayli öngörülebilir bazı tepki örüntülerini de tanımlamak olasıdır. Bunların bazıları olumlu, bazıları olumsuzdur. Olumlu açıdan danışanın endişelerini değerlendirmek onların aşağıda örnekleri sunulan farklı duyguları yaşamasına yardımcı olur.

Anlaşılmış: "Son birkaç ayın benim için ne kadar kötü geçtiğini sonunda birisinin anladığına inanıyorum."
Rahatlamış: "İçimi dökmek iyi geldi."
Umutlu: "Şimdi, bir yerden başlamam veya daha iyi hissetmem için bir şeyler yapılabilir."
Güdülenmiş: "Konuşabileceğim biri olduğuna göre, bir şeyler yapmak için biraz enerjim var"
Olumsuz açıdan değerlendirme danışanda aşağıda sunulan tepki veya duygulara yol açabilir.
Kaygılı: "Gerçekten bu denli kötü müyüm? Sanırım öyle. İlgilenmem gereken o kadar çok şey var ki."
Sorgulanmış: "Bütün oklar bana yönelmiş gibi hissediyorum? Bana yöneltilen o kadar çok soru var ki? Bunların bazıları o kadar kişisel ki..."
Korunmasız: "Bu konuda ona güvenip güvenmeyeceğimi nasıl bilebilirim? Bu meseleyi halledebilir mi? Sır saklayabilir mi?"
Değerlendirilmiş: "Benim gerçekten her şeyi berbat ettiğimi düşünüp düşünmediğini merak ediyorum? Deli olduğumu? Aptal olduğumu? Ben de gerçekten yolunda gitmeyen bir şeyler var galiba."

Bu olası tepkileri göz önüne alarak, danışanın endişelerini dikkatlice değerlendirmek yerinde olur. İdeal sonuç, danışanın değerlendirmeye karşı olumlu tepkilerinin olumsuzlardan ağır basması halinde elde edilir. Bu durumda, değerlendirme psikolojik danışman ile danışanın daha önce kurmak için çaba sarf ettikleri yakın ilişkiyi tehlikeye atmaksızın danışma sürecinin yararlı ve üretken bir bölümü haline gelir. Psikolojik danışman, danışanın endişeleriyle doğrudan ilişkili sorular kullandığında ve diğer tepki ve becerilerle dengeli bir şekilde bundan yararlandığında, danışanın değerlendirme sürecine tepkilerinin olumlu olma olasılığı yüksek olur.

Hiçbir şey danışanı çok sayıda soru sorulmasından daha çok sorguya çekiliyormuş veya saldırı altındaymış gibi hissettirmez. Bazen aynı bilgi, sözel olmayan katılım davranışı, sözel izleme, içerik veya duyguyu yansıtan ifadelerle elde edilebilir. Deneyimsiz danışmanlar başka tepki türlerinden daha sık bir şekilde soruları kullanmaya yönelik doğal bir eğilim sahibi olduğundan (Spooner ve Stone, 1977), değerlendirme sırasında bu becerinin diğer yeni öğrendikleri becerileri bir kenara atmaması konusunda dikkatli olmalıdırlar.

Ön Görüşme Süreci İle İlgili Örnek Vaka

Angela Vakası

Angela tam zamanlı bir öğretmen olarak çalışan orta yaşlı bir kadındır. Boşanmış olduğunu ve iki ergen çocuğunun velayeti onda olduğunu ve yeniden evlenmediğini söylemiştir. Angela, danışmaya başvurma amacının duygularını daha iyi kontrol etmeyi öğrenmek olduğunu belirtmiştir. Kendi çocukları veya sınıftaki öğrencileriyle birlikteyken nedensiz yere sık sık kontrolü elden kaçırdığını ifade etmiştir. Hemen ağladığını ve çoğu zaman mutsuz olduğunu da eklemiştir.

Ön Görüşme

Angela ile özgeçmiş alma görüşmesinde aşağıdaki bilgiler ortaya çıktı:

I. Kimlik Bilgisi

Angela kırk yaşındadır, iki çocuğu birlikte (12 ile 15 yaşında) küçük bir kasaba dışında karavan bir evde yaşar. Altı yıl önce boşanmıştır. Lisede İngilizce öğretmenidir.

II. Sorunun Kapsamı

Angela, başlangıçta getirdiği sorunlara (kontrolü kaybetme ve mutsuzluk duygusu) ek olarak, boşanması ve mizacındaki değişkenlikler yüzünden bir eş ve anne olarak başarısız olduğunu da hisseder. Kendisi hakkındaki fikirleri temelde olumsuzdur.

III. Şu Anki Yaşam Koşulları

Angela'nın olağan bir günü, uykudan kalkma, işe gitme, eve gelme, çocuklarla evde bir şeyler yapma ve sınav kâğıtlarını okuma ve televizyon izlemeden ibarettir. Hafta sonlarında genellikle evde kalır. Çok az komşusu, sadece bir ya da iki yakın arkadaşı vardır. Düzenli bir şekilde katıldığı herhangi bir dini veya sosyal etkinlik yoktur. Kendisini kötü hissettiği zamanlar günlük işlerini yapmakta zorluk çeker. Zaman zaman hasta olur; hasta olduğunda evde kalır ve tüm gün uyur.

IV. Aile Geçmişi

Angela üç kardeşin en küçüğü olarak bir İtalyan-Amerikan ailesinin ikinci kuşağında bir katolik hristiyan olarak yetiştirildi. Annesi ve kendinden büyük iki erkek kardeşiyle ilişkisini çok yakın olarak tanımlar. Babasının kendisine karşı daima iyi davrandığını söylemesine rağmen babasına o kadar yakın değildir. Aile, doğum günü veya kutlamalar olduğunda toplanır ve birlikte olur. Angela, büyürken en küçük ve tek kız çocuğu olduğu için kardeşleri ve ana babası tarafından korunmuş ve şımartılmıştır. Ana babası ve kardeşlerinden araba ile bir gün uzaklıkta yaşamaktadır; aile toplantılarında onlarla birlikte olmayı özler. Teyzelerinden birinin kronik bir depresyonu olduğunu düşünmesine rağmen, bildiği kadarıyla yakın aile üyelerinin hiçbirisi herhangi bir ruh sağlığı problemi yaşamamıştır.

V. Kişisel Geçmişi

A. Sağlık: Son yıl iki önemli ameliyat geçirmiştir. Göğsünden iyi huylu bir ur alınmış ve belindeki bir disk düzeltilmiştir. Ayrıca Addison hastasıdır. Pratisyen doktor tarafından verilen ilaçları kullanıyor; fakat ilaçları gerektiği şekilde kullanmayı sık sık unutmaktadır.

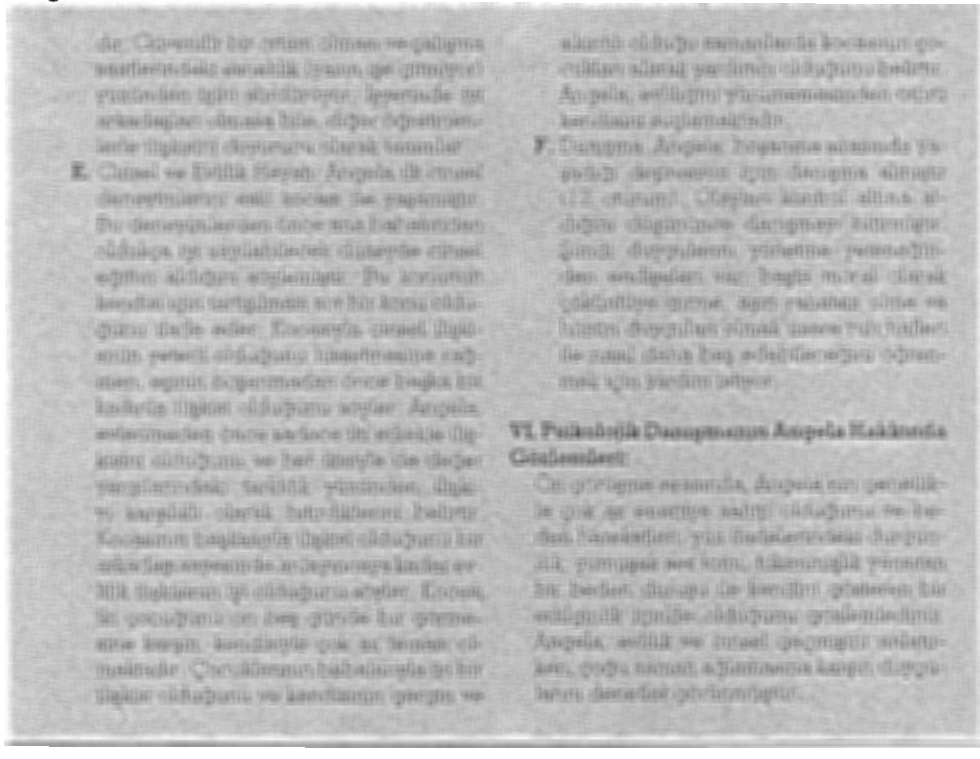
Angela, aşırı gergin olduğunda uyku sorunları çeker. Böyle durumlarda gece iki veya üçten önce uykuya dalamaz. Kilosu aylık olarak iki üç kilo oynayabilir. Üzgün ve sinirli olduğunda bir iki gün süreyle hiçbir şey yemez veya çok az yer.

B. Eğitim: Angela İngilizcede lisans, eğitim alanında ise yüksek lisans eğitimi almıştır. Ortalamanın üstünde zekâya sahip olduğu gözükmektedir. Kendisini notları ve performansı hakkında aşırı kaygılanacak kadar sorumlu bir öğrenci olarak görür. Öğretmen olarak sertifikasını yenilemek için zaman zaman hizmet içi eğitim kursları alır.

C. Askerlik: Orduda hizmet etmemiştir.

D. Meslek Hayatı: Angela üniversiteden mezun olur olmaz, İngilizce öğretmeni olarak çalışmaya başlamıştır. 15 yıl önce, ilk çocuğu doğduktan sonra çalışmaya ara vermiştir. Altı yıl önce boşandığı zaman çocuklarının biri altı ve diğeri dokuz yaşındayken öğretmenliğe geri dönmüştür. Kendini geliştirmek için çok uygun olmasa dahi, şu anki işini idare eder bulmakta-

***Angela Vakası** (devamı)*



Ön görüşmede Elde Edilen Bilgilerin Birleştirilmesi

İlk görüşmeden başlayarak, danışandan elde edilen bilgileri anlamlı bir şekilde bir araya getirmek önemlidir. Angela vakasında, onun kırklı yaşlarını süren ve altı yıl önce boşanmış olmasına karşın, kafasında bu konuyu gerçek anlamda çözememiş bir kadın olduğunu biliyorsunuz. Daha da ötesi, ruh hallerindeki dalgalanmalar ve mutsuzluk duygusuna ilişkin kaygıları sadece sözsüz davranışları ile değil, belirtilere dair sözlü anlatımları ve orta derecede bir depresyon yaşadığına işaret eden davranışlarıyla da ortaya konmaktadır:

- Kendisini özellikle eş ve anne olarak başarısız algılamaktadır.
- Boşanmadan dolayı kendisini suçlamaktadır.
- Kendisine ilişkin fikirleri olumsuzdur.
- Çok gergin olduğunda hareketliliğinde azalma gözlenir.
- Diğer insanlarla çok az yakın ilişki kurar.
- Çok gergin olduğunda iştahı azalır ve uyku sorunları yaşar.

- Annelik rolünden başka geleceğe yönelik bir planı veya somut bir amacı varmış gibi görünmemektedir.

Bu görüntü Angela'nın sağlığı ile daha da karmaşık hale gelir. Son yıl içerisinde iki ameliyat geçirmiştir. İlaçlarını gerektiği gibi almaması yüzünden, yaşadığı karmaşık hormonal problemler ruh halindeki dalgalanmaları ve depresyonunu daha yoğunlaştırmış ve sıklaştırmıştır.

Angela'nın ailesi onun için bir güç ve destek kaynağıdır. Ailesi ile iyi ilişkileri vardır ve birlikte oldukları aile toplantılardan hoşlanır. Güçlü aile bağları İtalyan-Amerikan ailesinin bir özelliğidir ve önemli bir destek kaynağıdır. Öte yandan kendi evi ve ailesinin evi arasındaki mesafe sık görüşmeleri açısından bir sorun yaratmaktadır.

Psikolojik danışmanın ön görüşmeden sonra da getirilen probleme dair anlayış geliştirmeye devam etmesi gerekir. Bunu yapabilmek için sorunun ögelerinin, yoğunluğunun ve Angela'nın hoşnutsuzluk duygularına eşlik eden olası kontrol değişkenlerinin değerlendirilmesi gerekir. Ön görüşme sırasında verdiği bilgiler temel görevi görür ve problemin tanımı sürecinde bunun üzerine eklenir.

Sorun Tanımlamanın Çözümlemesi

Sorunun Bileşenleri

Duygular: Angela, baskın duygularının çabuk kızma, üzüntü, kendini değersiz hissetme ve hüzün olduğunu ifade eder. Gergin olduğu zamanlarda birincil bedensel tepkileri iştah kaybı ve uykusuzluktur.

Bilişler: Angela, kendisini depresyonda hissettiği zamanlar neler düşündüğü söylemesi istendiğinde "ne kadar başarısızım", "keşke daha iyi bir eş veya anne olsaydım", "evliliğimi devam ettirmeliydim, yapamadım, çünkü başarısızım" gibi yanıtlarla karşılık verir. Bilişleri, genellikle depresyon duygularına eşlik eden iki sorunlu noktaya işaret eder: -meli-malı ve mükemmeliyetçilik. İntihara ilişkin herhangi bir düşünce ya da fikirden söz etmemiştir.

Davranışlar: Angela depresyonda olduğu zamanlarda yaptığı veya yapmadığı şeyleri belirlemekte güçlük çeker. En sonunda sıklıkla kendini geri çektiğini, odasına kapandığını veya çocukları ve öğrencilerine hemen kızdığını, bazen de kolaylıkla ağladığını söyler.

Kişilerarası ilişkiler: Angela, bir kere kendini kötü hissettiği zaman, çevresindeki hiç kimsenin onu bu durumdan çıkaramadığını; sorunlarını veya duygularını paylaşabileceği gerçek bir yakın arkadaşı olmadığını belirtir. Depresyona girdiğinde çocukları kendisinden uzaklaştığı için, depresyon duygularının çocuklarıyla ilişkisini bozduğuna inanır. Bununla birlikte çocuklarına istediği şeyleri yaptırmak için zaman zaman bu duyguları kullandığının da ayrımındadır.

Katkıda Bulunan Olayların Örüntüsü

Angela bu duygulara giden süreçte nelerin yaşadığı konusunda aşağıdakilerini ifade etmektedir:

1. Adet dönemlerinden bir hafta önce çok kötü gözükme
2. İlaçlarını düzgün almama
3. Boşanmanın hatırlatılması /hatırlanması

4. Çocukları ve eski kocasını talepleriyle çileden çıkarma

Nelerin duygularını durdurduğu, daha iyi veya daha kötü yaptığı konusunda aşağıdakileri belirtmekredir:

1. Adet döneminin bitmesi
2. İlaçlarını alma
3. Çocuklarla bir şeyler yapma
4. İşe gitme zorunda olma
5. Kardeşleri veya ana babası tarafından telefon veya başka yollarla temas kurması

Yaşanan Sorunun Yoğunluğu

Depresyonun, süreğen bir durum mu yoksa bir olaya verilen kısa süreli bir tepki mi olduğunu değerlendirmek önemlidir. Angela, boşandığından bu yana geçen son altı yıl içerisinde depresyon düzeyinin arttığını belirtmektedir. Bununla birlikte, çocukluğu ve evliliği boyunca, sık sık istediklerini elde etmek için gözyaşlarını kullanmıştır. Bu yüzden, geçmişte ağlaması onun için bir anlam taşıyordu ve hatta çocuklarını yönlendirmek amacıyla şimdi bile aynı yönteme başvurabilmektedir. Ortalama olarak, her ayın bir haftası boyunca depresyona girdiğini belirtir. Duygularının yoğunluğunu 1 ila 10 arasındaki bir ölçekte 8 olarak değerlendirir. Kendini kötü hissettiğinde, bu durum genellikle birkaç gün devam eder. Bu zamanlarda, öğrencilerine ve çocuklarına karşı kolayca kızar ve hastalıklara yakalanmaya yatkın olur.

Danışanın Başa Çıkma Becerileri, Güçlü Yönleri ve Olanakları

Angela, depresyon duygusuyla etkili bir şekilde baş etmek için yaptığı herhangi bir şeyin şu an itibariyle farkında değildir. Bu duyguların başlaması ve sona ermesinin çoğunlukla kendi kontrolü dışında olduğuna inanmaktadır. Kendisini iyi bir öğrenci ve öğretmen olarak tanımlamaktadır. Angela'nın güçlü yönleri güvenilir ve tutarlı olmasıdır. Bir şeyi çözmeye karar verdiği zaman gerekli azim ve kararlılığa sahip olduğunu belirtir. Angela'nın aile kökeninin incelenmesi yararlı olabilir.

Sorunu Tanıma Sürecinde Elde Edilen Bilginin Müdahale Planı İle Kullanımının Bütünleştirilmesi

Sorunun tanımlanması ve başlangıç oturumundan elde edilen bilgi, Angela'ya yardım etmek için uygun danışma stratejilerinin seçilmesi ve planlanmasına doğrudan etki eder. Angela'nın durumunda, depresyonun iki fizyolojik olayla -Addison hastalığı ve premenstrüal sendrom- sürdürüldüğü görülür. Bu yüzden müdahale planınızın; bir doktor tarafından Angela'nın sağlığının değerlendirilmesi ve izlenmesini içermesi gerekir. Ayrıca şu da açıktır ki, bilişsel ve kişilerarası ögeler, yoğun duygularına yol açan temel bileşenlerdir. Bu nedenle, bilişsel ve kişilerarası unsurlara odaklaşan danışma stratejilerini seçmek önem kazanır. Bilişsel yeniden yapılandırma, akılcı olmayan düşünce çözümleme, etkileşimsel çözümleme, sosyal beceri eğitimi, aile danışması gibi stratejiler bu durumda işe yarayabi-

lir. (Bu stratejiler 8-10. bölümlerde anlatılmıştır). Angela'nın sıkıntılarının bir kısmı, aile ve çocukluğundaki kültürel değerleriyle hissettiği uyuşmazlıktan da kaynaklanıyor olabilir.

Özet

Değerlendirme, danışan ve getirdiği sorunlar hakkında gerekli bilgiyi elde etmek için son derece yararlıdır. Elde edilen bilginin değerine ek olarak, değerlendirme süreci tepkisel de olabilir; yani, danışan için değişim sürecini başlatabilir. Değerlendirme, danışanın geçmişi ve içinde bulunduğu koşullar hakkında bilgi toplanan ön görüşme oturumlarında başlatılır. Değerlendirme, psikolojik danışmanın hipotezler oluşturmasına yardım etmek açısından danışma sürecinin başlarında çok önemlidir; fakat getirilen sorun ve konulara eşlik eden kavramsallaştırmalar sık sık değiştiği için, psikolojik danışma süreci boyunca da devam eder. Bazı değerlendirme görüşmeleri problemin ögeleri, yardım eden olayların örüntüsü, problemin yoğunluğu ve danışanın baş etme becerileri hakkında bilgi sağlar. Bu tür bir bilgi elde etmek için sıklıkla kullanılan beceriler içerik yansıtma, duygu yansıtma, özetleme ve soruları çeşitlendirmeyi kapsar.

Alıştırmalar

I. Ön görüşme ve özgeçmiş alma

A. Ailenizin bir üyesinin yaşadığı bir sorun belirleyin. Bu sorun, aile veya ilişki çatışması, aşk veya cinsellik konusu, maddi bir problem, iş veya okulla ilgili bir konu olabilir. Sorunu tartışmak için kendinizi rahat hissedeceğiniz birisini seçin. Sizin göreviniz, akrabanızın içinde bulunduğu koşulların ve geçmişinin bu endişenin sürdürülmesi ve gelişimini nasıl etkilediğini tartışmaktır. Tartışmayı yönlendirmek için bu bölümde verilen ön görüşme ve özgeçmiş alma çerçevelerinden yararlanabilirsiniz.

B. Bir danışan, bir psikolojik danışman ve bir gözlemci olmak üzere üç kişi belirleyin. Bu kişilere verilecek görevler şunlardır:

Danışan: Yaşamınızda daha önce veya şu anda var olan bir sorunu belirleyin.

Psikolojik danışman: Bu bölümde verilen çerçeveyi izleyerek danışanla ön görüşme veya özgeçmiş alma oturumu yapın. Mümkünse görüşmeyi kaydedin.

Gözlemci: Rol oynamayı izleyerek psikolojik danışmana geri bildirim vermeye, zorluk yaşarsa psikolojik danışmana ipucu vermeye ve müdahale etmeye hazırlıklı olun. Başlangıçtaki rolleri iki kere değiştirin ki, herkes her rolde oynama fırsatı bulsun. Zaman gereksinimi: 1 saat

II. Sorunun Tanımı

A. A'da belirlediğiniz problemi kullanarak şunları belirleyin:

1. Sorunun farklı ögeleri
2. Katkı sağlayan koşullar
3. Sorunun yoğunluğu
4. Danışanın olanakları, destekleri ve baş etme becerileri

Bunu yalnız başınıza ya da bir eş, iş arkadaşı, öğretmen veya gözetimci danışman ile birlikte yapabilirsiniz. Bu süreci gözden geçirirken bazı anahtar sözcükleri not etmede bu bölümde verilen genel çerçeveden yararlanılabilir.

B. *Etnik Kimlik ve Aile Terapisi* içinde 16.Bölüm "İtalyan Aileler", (Maria. Rotunna ve Monica McGoldrick), J. K. Pearce ve J. Giordano (der), Guilford Yayınları, 1982'yi okumanızı öneririm. Sonra aile kökenini de dikkate alarak Angela'nın ön görüşmesini çözümleyiniz. Angela'nın kültürel dünyasının anlaşılmasıyla hakkında kazanılabilecek içgörüler nelerdir? Özgeçmişi ve ailesinden danışma sürecinde nasıl yararlanılabilir?

III. Sorular

A. Bu alıştırmada listedeki soruların her birinin açıklayıcı, açık uçlu veya kapalı uçlu mu olduğunu saptayınız. Ayrılan yerlere yanıtlarınızı kaydediniz. Doğru cevapları alıştırmanın sonunda bulabilirsiniz.

A = Açıklayıcı
A-U = Açık uçlu
K-U = Kapalı uçlu

_____**1.** Depresyona girmek senin için nasıl bir şey?
_____**2.** Son iki yıldır sağlık kontrolünden geçtiniz mi?
_____**3.** Kolaylıkla vazgeçmeyen birisi olduğunu mu söylüyorsun?
_____**4.** Bu durum, ruh halini nasıl etkiler?
_____**5.** Her şey olacağına varsın demekte güçlük çektiğini mi söylüyorsun?
_____**6.** Çok sayıda çocuğun mu var?

B. Bu alıştırmada size beş danışan ifadesi verilmiştir. Her bir danışan ifadesi için bir soru hazırlayın. Sınıfınız, ders sorumlunuz, arkadaşınızla sorularınızı paylaşın.

1. *Danışan (bir ergen):* Sınıfımla beraber mezun olmalıyım. Bunu yapamazsam, herkes benim gerçek bir aptal olduğumu düşünecek.

2. *Danışan (yaşlı bir adam):* Benim yaptığım gibi sabit bir gelirle yaşamak o kadar güç ki... Yeniden başlama şansım olsaydı, her şeyi çok daha farklı yapardım.

3. *Danışan (genç bir kız):* Babamdan nefret ediyorum. Her şey için beni suçlar.

4. *Danışan (dört yıldır evli bir çift):* Hiç de umduğumuz gibi gitmiyor. Evliliğimizi sürdürmeyi gerçekten istedik, fakat olmuyor.

5. *Danışan (orta yaşlı kimse):* Her taraftan –aile, iş, arkadaşlar- üzerimde o kadar baskı var ki...

Alıştırma Anahtarı

III. Sorular

1.A-U 2.K-U 3.A 4.A-U 5.A 6.K-U

Tartışma Soruları

1. Ön görüşme ve problem tanımlama süreci zaman alan bir süreçtir ve psikolojik danışma sürecini geciktiriyor görünebilir. Özel bir ruh sağlığı merkezinde klinik yöneticisi olduğunuzu varsayın; değerlendirme görüşmelerinin gerekliliğini yöneticinize/mü-

dürünüze ve yönetim kuruluna nasıl açıklardınız?

2. Kriz durumundaki (tecavüz, kürtaja karar verme, eş-çocuk istismarı) bir danışanı gördüğünüzü varsayın. Tam bir özgeçmiş alma/sorun tanımlama için bir-iki oturumu gözden çıkarma lüksüne muhtemelen sahip olmayacaksınız. Sorun hakkında ve danışanın dünyası ile geçmişi hakkında 15 dakikalık bir zaman diliminde elde edebileceğiniz en önemli bilgi neler olabilir? Diğer sınıf arkadaşlarınızla tartışınız.
3. Küçük çocuklarla (6–10 yaş) değerlendirme çalışması yapmak farklı bir etkileşim kullanmanızı gerektirebilir. Her zaman kullandığınız yaklaşımı bu yaş grubuna nasıl uyarlardınız? Ne tür bilgilere ulaşmayı amaçlarsınız? Kendiniz hakkında, değerlendirme sürecini kolaylaştıracak veya bu yaş grubuyla çalışmanızda engel çıkarabilecek neler olabilir?
4. Değerlendirme sürecinin kadın ve erkekler tarafından farklı şekilde nasıl algılanabileceğini düşünüyorsunuz? Danışanın kültürel/etnik geçmişi ile değerlendirme etkisinin değişebileceği durumlar neler olabilir?

Ek Okuma Kaynakları

Bellack, A., Hersen, M. (1988). Behavioral Assessment (3rd ed.). Elmsford, NY: Pergamon.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 9: Conducting an Interview Assessment with Clients). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Laing, J. (1988). Self-report: Can it be of value as an assessment technique? Journal of Counseling and Development, 67, 60-61.

Loevinger, R. J. (1996). Religion and the Clinical Practice of Psychology (ed. E. P. Shafranske) (Chapter 12: Considering the Religious Dimension in Assessment and Treatment). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Richards, P. S., Bergin, A. E. (1997). A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy (Chapter 8: Religious and Spiritual Assessment). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Ridley, C. R., Li, L. C, Hill, C. L. (1998). Multicultural assessment: Reexamination, reconceptualization, and practical application. The Counseling Psychologist, 26(6), 827-910.

Seligman, L. (1996). Diagnosis and Treatment Planning in Counseling (Chapter 4: The Use of Assessment in Diagnosis). New York: Plenum.

Seligman, L. (2004). Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals (Chapter 6: Using Conceptual Skills to Understand, Assess, and Address Background). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.

Whiston, S. C. (2000). Principles and Applications of Assessment in Counseling (Chapter 6: Initial Assessment in Counseling). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

5

bölüm

Psikolojik Danışmada Amaç Oluşturma

Çeviren: Seher Aydemir Sevim

Bu Bölümün Amacı

Herhangi bir etkinlik gibi psikolojik danışma sürecinin de bir odağı olmalıdır. Danışan için odak, sorunun kendisidir. Psikolojik danışmanın odaklandığı şeyler arasında danışanın sorunu da vardır. Fakat daha önemlisi, danışmanın odağı bakımından çeşitlilik söz konusudur: Danışan, danışma süreci, sorunlar ve şüphesiz arzu edilir bir sonuç üzerinde odaklanmaktadır. Bu bölümde, psikolojik danışman ile danışanın istenen sonucun ne olabileceğini belirlemek üzere işbirliği içinde çalıştıkları süreç incelenmektedir. İlk olarak, danışanın dünya görüşü konusu ve bunun danışanın çabasını nasıl yönlendirdiği üzerinde durulmuştu (3. bölüm). Psikolojik danışma amaçlarının seçilmesinde danışanın dünya görüşünü oluşturan değerler, inançlar, uygulamalar devreye girer. Bu bölümde bu etmenlerin bir kısmı ele alınmaktadır.

Bu Bölümü Okurken Dikkat Edilecek Hususlar

- "Tanrım beni nefsimden koru" şeklinde bir deyiş vardır. Bu deyişin ana fikri, insanın bir seçim yaparken başına gelebilecek şeyleri iyi hesap edemeyebileceğidir. Psikolojik danışma bağlamında makul istek ve amaçlar nelerdir?
- Makul istek ve amaçların ne olduğuna kim karar verir? Psikolojik Danışman mı? danışan mı?
- Kişi bu kararları nasıl verir?
- Kişinin belirlediği amaçların danışma sürecine etkisi nedir?

Psikolojik danışman (bazen danışan) sık sık "Oturum bir yere varmıyor" veya "Kısır bir döngü içerisinde konuşuyormuş gibi hissettim" biçiminde şikâyet ederler. Değerlendirme sürecinin bir parçası olarak, danışanın önemsediği genel hususları, belirgin amaçlara dönüştürmek önemlidir. Amaçlar terapötik sürece yön verir; psikolojik danışman ve danışanın akıllarında belli bir güzergâhla hedeflenmiş bir yöne ilerlemelerine yardımcı olur. Amaçlar, psikolojik danışma sonunda danışanın ulaşmayı istediği sonuçları gösterir. Amaçlar olmaksızın, konudan uzaklaşmak veya kaybolmak çok kolaydır. Amaçlar, psikolojik danışma süreci boyunca neyin başarılıp neyin başarılmadığının tam olarak belirlenmesinde önemli rol oynar. Bu açıdan, amaç oluşturma danışma sürecinde, değerlendirme sürecinin önemli bir uzantısıdır. Değerlendirme sırasında, danışanın kendisine güçlük çıkaran sorunlu konulara odaklaştığını hatırlayınız. Amaç oluşturmada, danışan, psikolojik danışmanın yardımıyla bu sorunları çözümlemek üzere kullanacağı yolları ve benimseyecekleri hareket tarzlarını belirler.

Psikolojik Danışma Amaçlarının İşlevleri

Amaçların psikolojik danışma sürecinde dört önemli işlevi vardır. Birincisi, amaçlar *güdüleyici* bir etkiye sahiptir. Danışan, yaşamında ne gibi değişikler istediğini belirlemek için cesaretlendirildiğinde, bunlara ulaşmayı başarması daha olasıdır. Bu özellikle danışanın amaç oluşturma sürecine etkin bir şekilde katıldığında geçerlidir.

Amaçların danışma sürecinde *eğitsel* işlevi bulunmaktadır. Yardım ediciler tekrar tekrar kavrarlar ki, danışan hayatını düzene sokmakta başarısız olmuştur; çünkü olumlu ve gerçekleştirilebilir amaç koymayı bilmemektedir. Bu tür amaçlar, danışanın yeni yaşam tepkileri kazanmasına yardım eder. Danışan, amaç oluşturma süreci yoluyla, amaçlarını

sadece nasıl yapılandıracaklarını değil, aynı zamanda davranış veya düşüncesindeki değişikliklerin yeni bir bakış açısıyla ilgili olabileceğini de öğrenir. Dixon ve Glower (1984), bunun yararlarını şöyle açıklar:

> Bir amaç şekillendirilir ve problem çözücü tarafından seçilir seçilmez, muhtemelen kısa süreli bellekte işlenip, uzun süreli bellekte saklanacaktır. Bu şekilde kodlanmış bir amaç, problem çözücü için çevreyle etkileşirken temel bir eşik olur (s. 128-129).

Bu durum, kendileri için amaç koyan ve bu amaçtan yararlanarak zihinlerinde nasıl koşacaklarını canlandıran başarılı sporcuların performansında açıkça görülebilir. Örneğin bir konser piyanisti, belli bir şekilde çalmak istedikleri bölümü bilişsel olarak prova edecek; şampiyon bir dalgıç kendini platformda ve belirli bir dalışa başlamadan önce istenenleri yaptığını aklında canlandıracaktır.

Amaçlar danışmada *değerlendirici* bir işlev görür. Danışanın amaçları aracılığıyla temsil edilen değişimin türü, psikolojik danışmanın buna uygun danışma müdahalelerini seçmesinde kolaylık sağlar. Amaçlar, danışmada değerlendirici bir işleve de katkı sağlar; çünkü bir amaç, *istenen bir sonucu*, -yani danışma sürecinin başarılı olduğu düşünülen noktayı- temsil eder. Bu nedenle, amaç oluşturulduğunda hem psikolojik danışman hem de danışan, amaçlara ulaşılıyor olduğunu ve amaçların veya psikolojik danışma müdahalelerinin değiştirilmesi gerektiği zamanı saptamak amacıyla danışanın amaçlara giden yolda sağladığı ilerlemeyi değerlendirir. Bandura (1969) bu konuda şu açıklamayı yapar.

> Arzu edilen sonuçlar gözlenebilir veya ölçülebilir terimlerle ifade edildiğinde, yöntemlerin başarılı veya başarısız olduğu ve geliştirilmesi gerekliliği hemen kendini gösterir. Bu kendini doğrulayıcı özellik, etkisiz yaklaşımların sürdürülmesine karşı bir korumadır.

Son olarak, amaçlar psikolojik danışmada *müdahale değerlendirme* işlevi sağlar. Sağlanan tedavinin etkisi arttıkça, meslektaş görüşü giderek önem kazanır. Bu bağlamda, danışmanın amaç oluşturması, resmi *müdahale planının* bir parçası olur (müdahale planlarıyla ilgili bilgi için 6. bölüme bakınız). Bu amaçlar tipik olarak, danışman- danışan tartışmasında belirlenen amaçlardan çıkarılmıştır. Diğerleri, psikolojik danışma sürecinin değerlendirme aşamasında elde edilen verileri yorumladıktan ve gözden geçirdikten sonra psikolojik danışman tarafından geliştirilecektir (Orton, 1997, s.165).

Amaç Oluşturmanın Belirleyicileri: Süreç ve Sonuç Amaçları

Psikolojik danışma sürecinde iki çeşit amaç söz konusudur. *Süreç amaçları*, danışanın değişimi için gerekli olan terapötik koşulların sağlanmasıyla ilişkilidir. Bunlar terapötik yakınlık kurma, tehdit edici olmayan bir ortam oluşturma, doğru empati ve olumlu kabul geliştirme ve iletme gibi genel amaçlardır. Süreç amaçları bütün danışan ilişkilerine uygulanabilir ve evrensel amaçlar olarak düşünülebilir. Süreç amaçları psikolojik danışmanın temel sorumluluğu altındadır; bunların gerçekleştirilmesi sorumluluğunun danışanca paylaşılması beklenemez. Üçüncü ve dördüncü bölümde tartışılanların birçoğu süreç amaçları içerisinde yer alır.

Süreç amaçlarının aksine, *sonuç amaçları* her danışan için aynı olacaktır. Sonuç

amaçları, danışanınızın danışma yoluyla hayatında yapmayı umduğu değişikliklerle doğrudan bağlantılı amaçlardır. Danışana endişelerini anlamasına yardım ederken, bir yandan da danışma sürecinin endişelerine tepki vermede nasıl yararlı olduğunu anlamasına yardımcı olabilirsiniz. İkiniz birlikte geçici sonuç amaçları şekillendirmeye başlayacaksınız. Danışma sürerken, ilk amaçlar sorunların daha fazla anlaşılmasıyla ve sorunları azaltacak veya ortadan kaldıracak olan yeni tutum ve davranışların geliştirilmesiyle değiştirilebilir. Amaç oluşturma, değiştirme ve yeniden belirlemeye konu olan esnek bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Daha da önemlisi, sonuç amaçları hem sizin hem de danışanın başarmak için üzerinde çalışmak konusunda anlaştığınız ortak amaçlardır.

Gözlenebilen veya görülebilen sonuç amaçları, ulaşıldığı zamanı belirlemek kolay olduğu için daha kullanışlıdır. Ne yazık ki, bütün sonuç amaçları görülebilen amaçlar olarak belirtilemez. Sözgelimi, şu iki sonuç amacını düşünelim:

1. Danışanınızın kendine saygısını geliştirmesine yardım etmek.
2. Gelecek altı hafta içerisinde evde ve işte olumlu kendilik ifadelerinin sayısını %50 artırmak.

Her ikisi de sonuç amacı olarak düşünülebilir. Bunlar birbirleriyle o kadar yakın ilişkilidir ki, sonuçlar bakımından aynı bile sayılabilir (yani, kendisi hakkında daha olumlu şeyler söyleyen bir kişi benlik saygısını geliştiriyor olabilir). Danışanınıza daha az açık amaçlar çekici gelebilir (daha olumlu benlik saygısı gibi.). Birçok küçük ve daha belirgin değişikliklerin bir araya gelmesiyle benlik saygısının geliştiği görülür. Bunu biraz farklı şekilde belirtmek gerekirse, benlik saygısı birçok davranışta yansıtılan bir *niteliktir*. Benlik saygısı hakkında davranışlar yoluyla çıkarımda bulunulabilir. Amaç olarak geliştirilmiş benlik saygısını kullandığımızda, amaca doğru ilerlerken danışanınızın içine gireceği etkinlik tiplerini bilme şansınız olmaz. Sonuç olarak, siz ve danışanınız benlik saygısı hakkında genel olarak ve onun ne kadar benlik saygısına sahip olduğu veya olmadığı hakkında saatlerce konuşarak zaman harcayabilirsiniz; fakat benlik saygısını geliştirmek için yapılabilecek şeyler ele alınmamış kalır. Sonuçta, yukarıdaki birinci amaç ikinci amaçta olduğu gibi psikolojik danışma sürecinin nasıl sürdürülmesi gerektiği konusunda bilgi sağlamaz.

Sonuç amaçları eksiksiz bir şekilde belirtildiğinde, siz ve danışanınız neyin başarılacağını daha iyi bir anlarsınız. Daha iyi anlamanız, size danışanın sorunlarıyla doğrudan çalışma fırsatı verir ve beyhude çabaları azaltır. Sizin belirli davranışsal amaçlarla çalışırken geçekleştirebildiğiniz yararlar da aynı derecede önemlidir. Danışanın ne yapıldığını anlaması mümkün olacağı için, danışanın işbirliğini doğrudan elde edebilirsiniz. Danışanın belirli hedefleri olduğunda, uygun müdahale ve stratejiler seçmek için daha iyi bir konumda olursunuz. Son olarak, siz ve danışanınız ilerlemenin gerçekleşip gerçekleşmediğini daha iyi fark edersiniz – ki bu kendi başına ödüllendirici bir deneyimdir.

Etkili Sonuç Amaçlarının Üç Öğesi

Sonuç amaçlarının birkaç açıdan süreç amaçlarından farklı olduğu daha önceki örneklerde dikkatinizi çekmiştir. İyi ifade edilmiş sonuç amacı, değiştirilecek davranışı, değiştirilmiş davranışın meydana geleceği koşulları ve değişimin miktarını veya düzeyini içerir. Bir danışan yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmek isteyebilir; diğeri olumsuz benlik algısını azaltmak isteyebilir ve bir diğeri özgüvenli bir şekilde başkalarından daha çok istekte bulunmayı

ve başkalarının isteklerine hayır diyebilmeyi arzu edebilir.

Sonuç amacının ikinci öğesi istenen davranışların (danışanlar istenen sonuçlar olarak ifade edebilir) meydana geleceği koşulları göstermesidir. Danışanın yeni bir davranışı deneyebileceği ortamları veya durumları dikkatli bir şekilde belirlemek önemlidir. Başarı şansının çok az olduğu ortamlar belirleyerek, danışanınızı başarısızlığa mahkûm etmemelisiniz. Örneğin, danışanınız akşamları evde yemek yeme alışkanlığını değiştirmek istiyorsa, cumartesi günleri yapılan şirket pikniklerinde yemek yeme alışkanlığını değiştirmeye çalışarak bu amaca ulaşmanız mümkün değildir.

Sonuç amacının üçüncü öğesi, uygun ve gerçekçi bir değişim miktarı veya düzeyi seçilmesiyle ilgilidir. Başka bir deyişle danışan yeni davranışın ne kadarını gerçekleştirmeye çalışacak? Bazı danışanlar günlük 3000 kaloriden 900 kaloriye düşme beklentisiyle rejime başlarlar. Daha gerçekçi ve ulaşılabilir bir amaç, 1500 ile 1800 arasında olabilir. Bu, amaçlar ile ilgili diğer bir düşünceyi gündeme getirir. Amaçlarınızı uyarladıkça, danışanınızın nihai amaçlarına gittikçe daha yaklaşabilirsiniz. Koyduğunuz her amaç, danışanın nihai amacına doğru daha yakın bir tahmin yürütmedir. Başarılı tahminler çok önemlidir. Onlar sayesinde danışan daha gerçekleştirilebilir amaçlar belirler, daha sık başarılı olur ve hayat tarzında köklü değişimler yapar.

Amaç Oluşturmada Karşılaşılan Engeller

Krumbolt ve Thoresen (1969) bir danışanın belirli davranışsal değişiklikleri başarmak için yardım isteyerek nadiren psikolojik danışmaya başladığını belirtir. "Sinirlenmeden öğretmenlerimle konuşabilmeyi isterim" demek yerine danışanın "utangacım" demesine daha sık rastlanır. Diğer bir deyişle, kişisel bir ifade yerine özelliğin kendisi belirtilir. Daha sonra özelliğin ifade şekillerini ayırt etmesi ve ardından farklı biçimlerde ifade edebileceğine yardımcı olmak psikolojik danışmana düşen bir görevdir.

Genel endişeleri ele alma ve belirli amaç ifadelerine dönüştürme, danışanın sorununun doğasını ve hangi koşullar altında meydana geldiğini anlamak zorunda olan psikolojik danışman için hiç de kolay bir görev değildir.

Belirgin amaçlar belirleme açısından, kendiniz ve danışanınızdan ne bekleyebilirsiniz? İlk olarak, konulan amaçlar, sizin ve danışanın sorunu kavrayışından hiçbir zaman daha belirgin olamaz. Bu, şu anlama gelir; danışmanın başlangıcında amaçlar genellikle belirsiz olur ve davranışlara değinmez. *Fakat belirsiz de olsalar, amacın hiç olmamasından daha iyidir.*

Krumboltz (1966), bu belirsiz veya genel amaçları ara zihin durumları olarak tanımlar; fakat bu amaçların, danışanın gözlenen davranışını değiştirmekte özgür bırakılmasının varsayılamayacağını vurgular. Burada önemli nokta şudur: Ara zihin durumları geçicidir; yola çıkarken atılan ilk adımdır. En yakın zamanda psikolojik danışman, danışanın daha elle tutulur hedefler belirlemesine yardım etmeye gayret etmelidir.

Siz ve danışanınız belirli bir problemin doğasını anladıkça, probleme uygun amaç tipi gittikçe görünür hale gelir. Bu belirginleşme, sizin değiştirilmeleri halinde sorunu olumlu bir şekilde etkileyerek belirli davranışları ayırma yönünde hareket etmenizi sağlar. Bu belirli davranışlar amaç ifadeleri içinde şekillendirilebilir; danışanın problemlerini ayrıntılı olarak tartıştıkça, davranışların sergilendiği koşulları ve hedeflenen davranışların ne kadar ne sıklıkta değiştirilebileceğini ekleyebilirsiniz.

Amaç Oluşturma Becerileri

Yapılandırma Becerileri: Danışana, düşüncelerini, etkinliklerini ve kendilik değerlendirmelerini planlama ve düzenlemesinde yardımcı olur.

- Amaç oluşturma haritası, birbiriyle ilintili, başarılabilir amaçlara ait görsel hiyerarşik bir yapı sunar ve başarılan her bir amaçtan diğerine giden yolu gösterir.
- Zaman çizelgesi, danışana mantıklı ve başarılabilir bir düzende etkinlikleri yerleştirmesine yardım eder.
- Davranışsal değerlendirme, danışana kötüleştiren davranışlar, karşılıklı değişimler ve başarıların sürmesi bağlamında duygularını ve sonuçları yeniden kavramsallaştırmasına olanak tanır.
- Ardışık tahminler, danışanın amaçlarını en gerçekleştirilebilir hedefler dizini şeklinde sıraya koymasına yardımcı olur.
- Mantıksal sonuçlara varma, problemi şekillendirme ve çözümü planlamanın kavramsallaştırılması için bir araçtır.

Sözel Beceriler: Danışanın kısa ve uzun dönemli hedefleri incelemesine ve değerlendirmesine olanak tanıyan psikolojik danışman tepkileridir.

- Gözünde canlandırma etkinlikleri danışanın yaşamında yapmak istediği değişimleri belirlemesine yardım eder.
  1. "Sen ve Bob, çocuk yetiştirme konusunda anlaşabilseydiniz, her şeyin ne kadar farklı olabileceğini hayal edin."
  2. "Yaşamının gelecek beş yılının bugünden ne kadar farklı olmasını istediğini anlatır mısın?"
  3. "Değiştiğini görmekten hoşlanacağın üç veya dört şeyden söz etmiştin. Bunlardan hangisi yaşamında en büyük gelişmeyi sağlar?
- Sözel yüzleştirmeler, danışanın görmezden geldiği veya bilmediği konularla karşılaşmasına yol açar.
  1. "Okulun tatmin edici olmadığını söylüyorsun, fakat notların çok iyi." (belirtilen durumla davranış arasındaki tutarsızlık)
  2. "Bu çatışmayı çözümlediğini belirtiyorsun, fakat çatışman hakkında konuşurken sesindeki duygunun farkında mısın?" (belirtilen duygu ve iletilen duygu arasındaki tutarsızlık)
  3. "Biraz önce Bob'u asla görmek istemediğini söyledin, şimdi en iyi arkadaşın olduğunu söylüyorsun." (iki sözel mesaj arasındaki tutarsızlık)
- Olumlayıcı tepkiler, belirli bir hedefi başarmak için psikolojik danışmanın güven duygusunun veya danışan potansiyelinin diğerine aktarılmasını sağlar.

1. Danışan: Gerçekten duygularımı ona anlatabilmeyi isterdim, fakat bunu yaparsam onun çok üzüleceğine inanıyorum.

Danışman: Düşünürsen, duygularını ona anlatmanın *bazı olumlu yollarını bulabilirsin.*

2. Danışan: Kendim hakkında olumlu şeyler hissedebileceğimi hiç hayal edemiyorum.

Danışman: Sanırım sorunla yüzleşmek için bir hazırlığın olsaydı, kendini sevme yolunda gerçekten mesafe alabilirdin.

Amaç Oluşturmada Kullanılan Beceriler

İki tür beceri psikolojik danışma sürecinde amaç oluşturma etkinlikleriyle ilintilidir: danışanın amaçlarıyla ilgili tartışma açmak ve yönlendirmek için yararlandığı *sözel beceriler* ve psikolojik danışmanın, danışanın hayattaki amaçlarını şekillendirmesi ve kavramsallaştırmasına yardım ederken kullandığı *yapılandırma becerileridir*. Psikolojik danışman, değerlendirme evresi sırasında amaç belirleme süreciyle ilintili olarak danışanın yeteneği veya içgörüsü hakkında bilgilenmiş olmalıdır. Bazı danışanlar süreçte sözel yönlendirmeye açık olurlar. Özellikle görselliğe yatkın olan bazı danışanların amaçlan kavramsallaştırabilmesine yardımcı olmak için ise görsel araçlardan faydalanmak gerekir.

Sözel Amaç Oluşturma Becerileri:

Psikolojik danışman, amaç oluşturma sürecinde danışanla çalışırken, sözel katılım, yansıtmalar, özetlemeler, cesaretlendirme ifadeleri, değişik türdeki sorular dahil bir önceki bölümde anlatılan tüm becerileri kullanır. Psikolojik danışman, amaç oluşturmayı kolaylaştırmak için, bu temel tepkilere ek olarak *gözünde canlandırma tepkileri, sözel yüzleştirme ve olumlayıcı tepkileri* de kullanır.

Gözünde Canlandırma Tepkisi: Gözünde canlandırma tepkisi, danışanın farklı nasıl bir dünyası olabileceği veya dünyasını nasıl farklılaştırabileceği konusunda düşünmeye davet eder. Genellikle danışana, "Gelecek yıl okulu bitirdiğinde, girebileceğin ideal iş ne olabilir?" gibi hedefe dönük bir soru sorulur. *İdeal iş* hakkında soru sorma, hayaller hakkında soru sormaya benzer, böylece psikolojik danışman gerçekte danışandan geleceği, ilişkileri veya benlik algısı hakkında bir parça hayal kurmasını istemiş olur. Gözünde canlandırma tepkisi hemen her konuyla kullanılabilir ve çoğunlukla danışanın başlangıçta ifade etmekte çekingen davrandığı bilgileri ortaya çıkarır. Aslında, bazı danışanlar için farklı bir dünyayı canlandırmak neredeyse imkânsız görünür, belki de bunun nedeni şudur: kendi gerçekleri o kadar iç karartıcıdır ki, umut etmek tehlikeli bir eylem gibi gelir.

Sözel Yüzleştirme: En çok kullanılan danışman tepkilerinden biri yüzleştirmedir. Kelimenin kendisi, duygusal açıdan çok sayıda anlam kazanmıştır. Ders verme, yargılama veya cezalandırma anlamında bazen yanlış yorumlanır. Yüzleştirmeyi, danışanın kaçındığı bir düşünce, duygu veya davranışla karşılaşmasını sağlayan bir tepki olarak görmek daha doğrudur. Kaçınma, danışanın mesajında var olan çelişkinin bir parçası olarak ifade edilir. Böylece, yüzleştirme danışanın bir çelişkiyi akla uygun hale getirmeyi ya da bahaneyi veya yanlış yorumlamayı anlamasına yardım eder. Tutarsızlık veya çelişki genellikle aşağıdakilerden biridir.

1. Danışanın söylemi ile davranışı arasındaki tutarsızlık (sözgelimi, danışan sessiz biri olduğunu söyler, fakat görüşmede rahat rahat konuşur).
2. Danışanın belirttiği duygular ile davranışları arasındaki çelişki (sözgelimi, danışan

rahat olduğunu söyler, fakat kıpırdanıp durur).
3. İki sözel mesaj arasındaki tutarsızlık (sözgelimi, danışan davranışını değiştirmek istediğini söyler, fakat hemen ardından kendi davranışı için tüm suçun annesi, babası ve başkalarında olduğunu söyler).

Yüzleştirme ifadesi, karmaşık yapılı bir cümledir. "Sen şöyle dedin/fakat şuna bak" şeklinde bir durumu yansıtır. Başka bir deyişle, ifadenin birinci kısmı "sen şöyle söylemiştin" (özetleme veya duygu yansıtması) şeklindedir. Danışan tarafından verilen bir mesajı yineler. İfadenin ikinci kısmı, çelişkiyi veya tutarsızlığı gösterir- danışanın mesajının "fakat şuna bak" kısmı. Bazen "sen şöyle söyledin" kısmı açıkça söylemek yerine ima edilir, özellikle tutarsız söylem az önce meydana gelmişse. Sözgelimi:

Danışan: Tanımadığım insanlarla konuşamam.
Danışman: (İma ederek) Fakat beni o kadar iyi tanımıyorsun.

Yüzleştirme danışan söylemini *tanımlar*, danışanın davranışını *gözler* ve kanıt *sunar*. Bununla beraber, yüzleştirme, suçlama, değerlendirme veya problem çözme anlamına gelmez. Yüzleştirme, bir dizi önemli amaca hizmet eder:

1. Tutarsızlıklar olduğunda danışanın fark etmesine yardım ederek danışanın daha tutarlı olma çabalarına katkı sağlar.
2. Doğrudan ve açık iletişim için psikolojik danışmanın bir rol modeli olmasını sağlar. Danışman çelişkileri kabul etmekte rahat davranırsa, belki danışan da onları ele almakta daha rahat olabilir.
3. Yüzleştirme, eylem yönelimli bir tepkidir. Danışanın duygularını yineleyen yansıtmanın tersine; yüzleştirme, danışanın davranışının aynasıdır. Davranış değişimini ve eylem planlarını başlatmakta yararlıdır.
4. Değişim ve amaç oluşturmaya eşlik eden çatışmayı keşfetmekte yararlıdır.

Olumlayıcı Tepki: Olumlayıcı tepki danışana, "Senin bunu yapabileceğini biliyorum" veya "Böyle ol" mesajını iletmeyi amaçlar. "Yapabilirsin", "Yapma olasılığın var" gibi ifadelerle başlatılır. Psikolojik danışmanın kullanacağı önemli bir ifadedir ve mantıklı bir şekilde kullanılmalıdır; yani danışanın bir etkinliği yapma potansiyelinden şüphesi varsa kullanmamalıdır. Olumlayıcı tepki, öğüde benzemesine rağmen, danışanın elindeki seçenekleri belirleme anlamında etkili olarak kullanılabilir. Psikolojik danışman, aşırı basitleştirerek, bir çözüm yolu önerdiği zaman, danışanın önemsediği hususların ihmal edilmesine yol açabilir ki bu durumda olumlayıcı tepki yanlış kullanılmış olur.

Amaç Oluşturma Becerilerini Yapılandırma

Yapılandırma becerileri, danışan özellikle, amaç oluşturma sürecini anlama konusunda yardıma ihtiyaç duyduğunda yararlıdır. Danışanın genellikle nasıl amaç oluşturulduğunu veya daha doğrusu uygun amaçların nasıl belirlendiğini bilmediği daha önce belirtilmişti. Danışan ulaşılabilir amaçlar seçme konusunda gerçekten bilgi edinmeye gereksinim duyabilir. Yapılandırma becerileri genellikle amaç oluşturma haritası, zaman çizelgesi, ardışık tahmin gibi görsel araçlardan yararlanmayı gerektirir.

Amaç Oluşturma Haritası: Amaç oluşturma haritası danışanın amaç oluşturmayı öğrenmesi açısından faydalı bir araçtır (şekil 5.1). Harita, amaç koyma sürecinin görsel gösterimidir. Danışanın, değişime yol açacak adımlara odaklanmasını sağlar. İlk adım, danışanın elde edilmek istenen bir sonuç belirlemesine yardımcı olmaktır (ana amaç). Sonra, danışanın bu ana amacın gerçekleşmesi için yapılması gereken en az üç değişikliği belirlemesi için cesaretlendirin (alt amaçlar). Son olarak, danışan her bir alt amacın gerçekleşmesi için yapması gereken iki veya üç konuyu saptamalıdır (hemen yapılacak görevler).

Alt amaçlar, belirlendikten sonra, gerçekleştirilmesi en kolaydan zora doğru sıralanırlar. Benzer şekilde, her alt amaca ait görevler de mantıklı bir şekilde sıraya konur ve bu sıra içerisinde yerine getirilir. Danışan, bir alt amacı bitirmeden, diğerine geçmez. Alt amaçlar ve görevler ile ilgili eylemleri başarılı bir şekilde yerine getirdikçe, değişmeye yönelik istekliliği ve enerjisi artar. Alt amaçların başarılı olarak gerçekleştirilmesi, danışanın ana amaç doğrultusunda ilerlemesini sağlar. Etkili danışma alt amaçları belirlenirken şunlara özen gösterilir:

1. Alt amaçları, danışanın mevcut yetenekleri ve güçlü yanları üzerine inşa edin.
2. Alt amaçları, danışanın tercihleri ve yapmayı tahüt ettiği konular üzerine inşa edin.
3. Psikolojik danışman ve danışanın değer yargılarıyla uyumlu alt amaçlar oluşturun.
4. Danışanın makul koşullarda gerçekleştirebileceği alt amaçlar belirleyin.

---

1. _____
Ana Amaç

1. _____
Alt Amaç

1. _____
Görev

2. _____
Görev

2. _____
Alt Amaç

1. _____
Görev

2. _____
Görev

3. _____
Alt Amaç

1. _____
Görev

2. _____
Görev

1. _____
Görev

4. _____
Alt Amaç

2. _____
Görev

1. _____
Görev

5. _____
Alt Amaç

2. _____
Görev

1.adım: Bir ana amaç seçin (uzun ya da orta erimli)
2.adım: Bu ana amaca varmak için atılması gereken beş adımı yazın. Bunlar sizin alt amaçlarınızdır.
3.adım: Her bir alt amaca ulaşmak için yapmanız gerekenleri yazın. Bunlar da sizin görevlerinizdir.

ÇİZELGE 5.1 *Amaç Oluşturma Haritası*

Zaman Çizelgesi. Zaman çizelgesi, danışanın amaçlarıyla ilgili olarak bir zaman bakış açısı kazanmasına yardım eden bir diğer görsel araçtır. Danışan çoğunlukla, olası ilerlemeyi kafasında canlandıramaz ve neler başarabileceği konusunda gerçekçi olmayan beklentiler geliştirir. Zaman çizelgesi sayesinde psikolojik danışman ve danışan, bir şeyin ne zaman meydana gelebileceğini tartışabilir ve gerçeğe uygunluğunu denetleyebilir. (bkz. şekil 5.2).

1. Alt Amaç

1.Görev	2.Görev	3.Görev
_____ tarihine kadar	_____ tarihine kadar	_____ tarihine kadar

ŞEKİL 5.2 *Zaman Çizelgesi*

Ardışık Tahmin Merdiveni. Ardışık tahmin, süreci, kolayca başarılabilir adımlardan oluşan mantıksal bir dizine dönüştürerek değişimi tanımlamanın bir yoludur. İnsanın sırayla yürümeyi, konuşmayı, okumayı, oynamayı, sosyalleşmeyi, çalışmayı vb. öğrenmesine benzer. Her ne kadar, herkesin bu tür yaşantıları olsa da, birçok yetişkin, adımlar veya aşamalar bakımından amaç gerçekleştirmeyi çözümleyemez. Kavramın kendilerine öğretilmesine ve belirli bir amaca giden yolda kendiliğinden var olan adımları tanımlamalarında yardıma gereksinim duyabilirler. Sürecin görsel olarak ifadesi mümkündür (şekil 5.3). Böyle bir şekil kullanmak çoğunlukla danışanın süreci daha iyi canlandırmasını kolaylaştırır. Danışandan, süreçteki her bir adım için ayrılan boşlukları doldurmada size yardımcı olmasını isteyerek, onun amaç-oluşturma sürecine girmesini sağlayabilirsiniz.

Nihai amacım
Üç hafta sonra bulunacağım nokta
İki hafta sonra bulunacağım nokta
Gelecek hafta bulunacağım nokta
Halen bulunduğum nokta

ŞEKİL 5.3 ***Ardışık Tahmin Merdiveni***

Amaç Oluşturmanın Danışan Üzerindeki Etkisi

Amaç belirleme sürecinin danışanlar üzerinde önemli etkileri olabilir. Bazı danışanlar amaç belirleme sürecine karşı koysa da, bu etkilerin çoğu, olumlu ve katkı sağlayıcıdır. Somut amaç belirlemenin çok sayıda yararı vardır. Danışanın kendisi, istekleri ve ihtiyaçları hakkındaki duygu ve düşünceleri berraklaşır. Amaç belirleme danışanın, yaşamındaki önemli şeyleri önemsizlerden, kayda değer şeyleri ayrıntıdan ayırmasına yardımcı olur. Amaç belirleme, danışanı, kendi değer yargıları ve önceliklerini yansıtan kararlar vermesi ve tercihler yapması için cesaretlendirir. Sonuçta, danışan genellikle kendisi için gerçekten ne istediği konusunda daha berrak ve aydınlanmış hisseder.

Danışan ayrıca bir başarmışlık duygusu da hisseder. Amaç belirleme, genellikle danışanın psikolojik danışma sırasında, bir sorun ya da meselenin çözümüne yönelik belirli bir eylemde bulunmaya başladığı ilk evredir. Bazen, sorun uzun süre devam ediyor olabilir. Danışan, amaç belirlemek suretiyle, sorunun çözümüne varacak bir olaylar silsilesini ve davranışları yerli yerine koyar, mevcut güçlerini harekete geçirir ve eylemsizlik duygusunu yener. Tüm bunlar, danışanın kendisi hakkında daha iyi hissetmesini sağlar. Sonuçta, amaç belirleme sırasında ve sonrasında danışan çoğunlukla başarı duygusu hisseder.

Amaç belirleme, danışana problemleri ve endişeleri ile ilgili farklı bir bakış kazandırır. Amaç belirleme süreci tepkisel olabilir; yani, seçme ve tanımlama *eylemi* kendi başına arzulanan değişimlere katkı sağlayabilir. Bu özellikle danışanın yoğun olarak bu sürece katıldığı zaman geçerlidir. Lloyd (1983) şunu belirtmiştir:

> Kendi amaçlarının farkında olan danışan, farkında olmayan birine nazaran terapide daha başarılı olur. Terapist ve danışan amaç belirleme sürecinin ayrıntılarına ne kadar girerse, sistemin tepkisel olma olasılığı o kadar yükselir. (s. 60).

Amaç belirleme tepkisel olduğu zaman, danışan kendisini daha iyi hisseder ve seçtiği yöne dair cesareti artar.

Psikolojik danışma ilişkisinin farklı yönlerine ilişkin danışan algılarını inceleyen bir araştırma amaç belirlemenin önemini desteklemektedir (Halstead, Brooks, Goldberg, ve Fish, 1990). Araştırma sonuçlarında, şunlar ortaya konmuştur:

Danışan, psikolojik dayanışmanın amaç kısmını psikolojik danışmana oranla daha güçlü algılar. Bu bulgunun bir açıklaması, tekrar, danışanın kişisel yatırımının doğası ile bağdaştırılabilir. Psikolojik danışman ve danışanın, danışma sürecini yönlendirecek anlaşılır amaçlara dair ortak bir anlayışa sahip olmaları beklenebilir. Bu amaçlar, psikolojik danışmanın bakış açısından, danışana yardım etmek üzere bir yol belirlemekte kullanılacak bir fener olarak hizmet görür. Danışan için, bununla birlikte, danışma sürecinin amaçları,

özellikle ilk oturumlarda, duygusal sıkıntıdan kurtulmanın bir yoluyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Danışmadaki amaçlar danışan için gerçek bir umut ışığı olabilir. Bu yüzden, danışanın amaçlarına daha güçlü kişisel bağlılık geliştirmesi muhtemeldir; çünkü, amaçlar, bunaltıcı görünen durumlara çözüm üretmeye hizmet edebilir. (s.216)

Çocuklarla Psikolojik Danışmada Amaç Oluşturma

Daha önce belirtildiği üzere, çocuklarla danışma yapmak, amaç belirleme sürecini değiştiren bazı özel koşullar içerir. Bunların önde geleni, çocuğun gelişim seviyesini saptama ihtiyacıdır. Bu, bilişsel gelişim (madem çoğu amacın olası soyut bir boyutu vardır; çocuk, soyut düşünebiliyor mu?); duygusal gelişim (çocuk, gelişmiş duyguları belirleyebiliyor ve tartışabiliyor mu?); ahlaki gelişim (çocuk, toplumca uygun bulunan ve bulunmayan amaçları ayırt edebiliyor mu?) ve ruhsal gelişim (benlik, güç ve kadere ilişkin soyut düşünceleri keşfedebiliyor mu?). Bu nedenlerden ötürü, gelişim aşamasını değerlendirmek amaç belirlemenin kritik bir ön koşuludur. Bununla birlikte, değerlendirme uygun yapıldığında dahi, psikolojik danışman hala çocuğun gelişim seviyesini kavramalı ve uyum sağlamalıdır.

Amaç Oluşturma ve Çok Kültürlülüğe İlişkin Konular

Çok kültürlü psikolojik danışma ortamı içinde, amaç belirlemenin etkisi, psikolojik danışman tarafından daha az anlaşılmaktadır. Bu alanda her ne kadar sınırlı sayıda araştırma olsa da, Tassig (1978), farklı ırk/etnik kökenlerden gelen danışanların amaç belirleme sürecine olumlu tepki verdiklerini ileri sürer. Yine de temkinli olmak gerekir. Psikolojik danışmanın, danışanın dünya görüşü ve dünyasına ilişkin gerçekçi ve doğru bir anlayışa sahip olmasının ne kadar önemli olduğuna zaten değinmiştik.

Sue ve Sue (1990) "kültürel olarak farklı danışanlarla psikolojik danışma yapmanın farklı beceri ve amaç bileşimlerini gerektirebildiğini" (s.160) belirtir ve ayrıca şunuda ekler:

> Çoğu üçüncü dünya ülkesi vatandaşının itici bulabileceği içe bakış ve kendini incelemektense, somut davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı çok daha çekici olabilir. İçerik yansıtması, duygu yansıtması ve özetlemenin Rogeryan ilkeleri, bazı kültürel örüntülerle uyuşmayabilir. Örneğin siyahlar, sabır ve beklemeye dayalı dolaylı bir tekniği değer yargılarına ters olarak görebilir. (Sue ve Sue, 1990, s. 163-164).

Danışanın çevrelerindeki şartlara uygun amaçlar belirlemesine yardımcı olmak, çevrelerine ilişkin algısında bir değişikliğe yol açacak amaçlar kadar önemli olabilir. Streenberger (1993) bu noktayı şöyle ele alır:

> Çok kültürlü yaklaşımlar... problemleri, yetersiz kişi-çevre uyumunun bir sonucu olarak kabul eden ortamsal gelişim modellerinden elde edilir. Böylece, bu bakış açısından danışanların problemleri, iç dünyasına ait değil, fakat bunun yerine, çevrenin talepleri ve olanakları ile bireyin gereksinimleri arasındaki temel gerilimden doğar. (s.10).

Amaç belirlemeye etki eden bir başka çok kültürlülük konusu, ırksal/kültürel kişilik gelişimidir. Çok sayıda uzman, kişilik gelişimi ile bağlantılı kişisel uyum sorunlarını tanımla-

mışlardır (Atkinson, Morten ve Sue, 1989; Cross, 1971; Hall, Cross ve Freedle, 1972; Helms, 1990; Jackson, 1975; Sue ve Sue, 1990). Bu çalışma başlangıçta siyahların kimlik gelişimine odaklanmıştır, fakat daha sonra diğer azınlık grupları ile beyaz çoğunluk kimlik gelişimine de uyarlanmıştır. Gelişim aşamaları Uyma (Aşama I) ile başlar; Anlaşmazlık (Aşama II), Direnç ve Özdeşim (Aşama III), İçebakış (Aşama IV) ile sürer ve Bütünleştirici Farkındalık (Aşama V) ile sona erer (Atkinson ve ark., 1989). Bu aşamaların her biri, kişinin, kendisi, aynı azınlığın diğer mensupları, farklı azınlık üyeleri ve baskın gruba karşı davranışları ile ilintili gelişimsel konuları ortaya koyar. Her ne kadar, literatürde bu gelişimsel model diğer gruplara (sözgelimi, lezbiyen / homoseksüel danışanlar ya da engelli kişiler) uygulanmamış olsa da, diğer çok kültürlü gruplara da bir miktar uygulanabilir görünmektedir.

Çok kültürlü gelişim ve kişisel uyum ile ilgili çeşitli konuların, azınlık üyesi bir danışan ile çalışırken amaç belirleme üzerinde yansımaları söz konusudur. Danışanınız, sadece size anlatabildiği sorunlar değil, farkında dahi olmadığı ırksal/kültürel kimlik gelişim meseleleri de yaşar. Sue ve Sue (1990), terapistlerin kültürel bakımdan farklı danışana basmakalıp bir tarzda yaklaşabildiklerini ve ırksal/kültürel kimlik gelişimi ile açıklanabilecek grup içi veya bireysel farklılıkları saptamakta başarısız olabildiklerini ortaya koymuştur (s.93). Sonuç olarak, psikolojik danışmanın, sadece azınlık mensubu danışan ile çalışma becerilerinin değil, bu tür bir danışanı çoğunluk kültürüne mensup bir danışandan farklı kılan kimlik sorunlarının de farkında olması önemlidir.

Varoluşçu ve Tinsel Amaç Oluşturma

Zaman zaman okuyucu sorar: "Niçin sözü edilen tüm amaçlar davranışlara ilişkindir? Danışanın bazı amaçları, kişinin düşünme ya da hissetme şeklini değiştirmeyi hedeflemez mi?". Bu sorulara verilecek yanıt karmaşık bir evettir. Karmaşıktır, çünkü danışanı psikolojik danışmaya yönelten koşulların çoğu davranışlarında saklıdır. Duygulara davranış neden olabilir ya da olmayabilir, fakat kesin olan şudur ki, yapıcı olmayan davranışlarca sürdürülür. Benzer şekilde, spirtual sorunlara davranış yol açmayabilir, fakat onlar da yapıcı olmayan davranış tarafından devam ettirilebilir. Yani, amaçlar yapıları bakımından genellikle davranışsaldır. Bununla birlikte, varoluşsal veya tinsel sorun, amaç belirlemenin özel bir şekli olarak ele alınabilir.

Varoluşsal/tinsel bunalımlar bir dizi nedenden kaynaklanır:

1. Kişisel kimlik kaybı veya yaşamın anlamının yitirilmesi
2. İlahi dünyanın ne anlama geldiğini keşfetme ihtiyacı
3. Hayata, evrene ve diğer insanlara olan bağın kaybolması ve bunun günlük yaşama yansımaları
4. Hayatın gizemine ilişkin bir deneyim yaşama ihtiyacı; yani, gerçek ya da mantığa dayalı bir dünyada şüphe ile nasıl yaşanacağı
5. Başarma ya da ilerleme baskısına boyun eğmeden kaliteli hobi/uğraşı bulma ihtiyacı
6. Hayatı daha dolu ve anlamlı bir şekilde yaşama gereksinimi
7. İnsanın, kişisel anlam, üstün bir varlıkla ilişki, hayata bağlılık, hayatın belirsiz yanıyla ilişki, değerlik duygusu ve hayatı benliğinin derinliklerinde yaşamayı kendi varlığıyla bütünleştirme ihtiyacı

Bu amaçların ne kadar belirginlikten, davranışsallıktan ve hatta bilişsellikten uzak olduğuna dikkat edin. Bununla birlikte, bu amaçlar kimi danışan için çok anlamlı olabilir. Bunların çözümleri psikolojik danışmandan daha çok danışanın elindedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik danışman bu tür amaçların keşfedilmesini kolaylaştırabilir, fakat arayışı yönlendiren, danışanın kendi amaç ve yön algısıdır.

Amaç Oluşturmada Danışanın Katılımı

Kimi psikolojik danışman, amaç belirlemeyi, danışanı dinlemek, problemi zihninde değerlendirmek ve bir çözüm ya da amaç önermekten oluşan bir süreç olarak algılar. Aslında, böyle bir yaklaşım genellikle başarı sağlamaz. Psikolojik danışma sürecinin doğası gereği, danışan, amaçları belirleme etkinliğinin içinde olmalıdır. Aksi takdirde, danışanın genel anlamda sürece katılımı gayesiz, hatta daha da kötüsü süreci baltalayıcı olabilir. Bir örnekle bu durumu açıklamak mümkündür.

Mesleğinin ilk yıllarındaki bir psikolojik danışman, aşırı kilolu, görünüşüyle fazlaca uğraşan, bu yüzden başkalarıyla sosyal ilişki içerisine girmekte gönülsüz davranan ve yalnız bir [kadın] danışanı görüyordu. Kilolu olma probleminin önemli bir unsur olduğunu fark eden psikolojik danışman, danışanına, onun için uygun amaçlardan birinin, doktor denetiminde, haftada yarım ila bir buçuk kilo vermek olabileceğini söyledi. Bunun üzerine, danışan savunmaya geçti ve "aynı annem gibi konuşuyorsun" diyerek psikolojik danışmanın önerdiği amacı reddetti.

Amaç belirleme oldukça kişiseldir. Danışan açısından önemli ölçüde çaba ve adanmışlık gerektirir. Bu yüzden, danışan, ulaşmak için özveride bulunabileceği amaçlar seçmelidir. Önceki örnekte, psikolojik danışman, aceleci olmasaydı ve danışanın aşırı kilolu olmasının ve vereceği kiloların kendisi için önemini kavramasına izin verseydi, danışanın direnç göstermesi engellenebilirdi. Bu noktada, psikolojik danışman ve danışan, gerçekleştirildiklerinde danışanın kaygılarını azaltacak amaç ve görevleri saptamak üzere birlikte çalışabilirdi. Danışma ilişkisinin diğer yönleriyle olduğu gibi, amaç belirleme, hem psikolojik danışman hem de danışanın sorumluluk aldığı etkileşimli bir süreç olmalıdır.

Amaç Oluşturmaya Karşı Direnç

Kimi danışan, zaman zaman, amaç belirlemeye katılmakta veya değişmekte isteksiz davranabilir. Çok sık görülmemekle birlikte, danışanın sürece katılamadığı ya da katılmadığı zamanlar olabilir. Böyle durumlarda, psikolojik danışman şu sorularla ilgilenmelidir: "Danışan niçin katılmıyor?" ve "Bunun nedeni, beceri eksikliği mi yoksa direnç mi?"

Danışanın amaç belirlemeye katılmakta isteksiz davranması direnç ile ilintili olabilir. Danışan direnciyle çalışırken, bu tür davranışın kasıtlı olduğunu, yani danışanın yaptığı ya da yapmaktan kaçındığı şeyin danışan için arzu edilebilir bir sonuca ulaşmaya yaradığını (danışanın kendisinin bunun farkında olup olmadığı bir yana) anlamak yol göstericidir. Amaç belirlemeye karşı koyan danışanın tam da değiştirilmesi gereken davranışını koruyor olabildiğini, çünkü bu davranışın aynı zamanda arzu edilen bir amaca hizmet ettiğini öğrenebilirsiniz. Sigara tiryakisi buna örnek olarak verilebilir. Bir kişi, bağımlılık yapıcı özellikleri dahil sigara içmenin olumsuz sonuçlarını bilse dahi, gerginlik anlarında yatıştırıcı olduğu ya da iyi bir yemekten alınan hazzı arttırdığı inancıyla bu alışkanlığı sürdürüyor olabilir.

Danışanın mevcut davranışından ne elde ettiğini anlamasını sağlamak size düşen bir görevdir. Böyle yaparak, danışanınızın bu kazanım ya da sonucun daha uygun yollardan elde edilip edilemeyeceğini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Sözgelimi, genç bir öğrenci, akranlarının dikkatini çekmek için öğretmenin otoritesini reddedebilir. Dikkat çekmek arzu edilen bir sonuç olmakla birlikte, elde edilme yöntemi problem yaratmaktadır. Bu nedenle, dikkat çekmenin daha uygun yollarını bulmak, danışma için işlevsel bir amaç olabilir.

Bazen danışan amaç oluşturma girişimlerine karşı koyar, çünkü psikolojik danışmanın açık ya da örtülü olarak kendilerini belirli bir yöne ittiğini düşünür. Danışan, danışma için bazı kişisel amaçlar belirleyemediği sürece, herhangi bir değişim olasılığı çok düşüktür. Amaç belirleme sürecine danışanın etkin bir şekilde katılımını özendirerek, danışanın, amaçlara karşı direnç geliştirmesine neden olmaktan uzak durabilirsiniz.

Son olarak, danışan bazen kendi öncelikleri, gereksinimleri ve istekleri hakkında kafası gerçekten karışık olduğu için amaç belirlemeye direnç gösterir. Hayatında neyin yanlış olduğunu bilir, fakat daha iyi bir hayatı gözünde canlandıramaz. Bu tip bir danışan, amaç belirlemeye, kendisini kafa karışıklığı ile yüz yüze getirdiği için karşı koyabilir. Başka bir neden de, işleri yoluna koyması ve kendi gerçekliklerinin ötesine bakması yönündeki örtülü bir talep olabilir. Bu tür bir danışanla çalışırken, onun karmaşalarını doğrudan kabul etmek çoğu zaman daha iyi sonuç verir.

> Lawanda, çabaladığını görüyorum ve biliyorum ki, daha farklı ve iyi bir durumu hayal etmek gerçekten zordur.

Danışanın kendi hızında hareket etmesine izin verirseniz, amaç belirleme *baskısı*, zaten var olan hayal kırıklığı ve güçsüzlük duygularını daha da kötüleştirmez. Aslında, öncelik, ihtiyaç ve istek belirleme süreci kendi başına bir amaçtır.

Danışanın amaç belirlemesine yardım edecek diğer olası stratejiler şunlardır:

1. *Dil çalışması*. Örnekleri aşağıda verilene benzer açık uçlu cümleler vererek danışandan tamamlamasını isteyin: "İsterim ki...." "..... ihtiyacım var," "..... gerekli değil," "..... tercih ederim."
2. *Hayal gücü ve gözünde canlandırma*. Danışandan kendini ideal bir durum içinde hayal etmesini ve sonra bunu tarif etmesini – ya da danışanın sahip olmayı arzu ettiği nitelik ve davranışları kendinde bulunduran bir başkasını gözünde canlandırmasını isteyin. Bu nitelikler nelerdir?
3. *Rol oynama ve canlandırma*. Danışandan rol oynayarak problemi yeniden canlandırmayı denemesini isteyin.

Öncelikler ve ihtiyaçları sıralama konusunda danışanın kafası karışık olabilir. Çok sayıda olası yön ve seçenek belirlemesine rağmen, hala kafa karışıklığı sürebilir ve bu yüzden, izlenecek en iyi hareket tarzını seçemeyebilir. Bu danışan, çatışmayı gün yüzüne çıkardığı için ki bu genellikle huzursuzluk ve acı verir, amaç belirlemeye direnç gösterir. Meseleyle doğrudan yüzleşmektense etrafından dolaşmak veya yok saymak daha kolay gelir. Bu tür bir danışanla, gözle görülen çatışmaya dikkati çekmek üzere (daha önce bu bölümde sözü edilen) *yüzleştirmeyi* kullanmak genellikle iyi sonuç verir:

Lucy, bir yandan hayatında bir miktar istikrar istediğini belirtirken aynı zamanda, her iki yılda bir taşınmanı gerektirecek bir iş teklifini kabul edebileceğini söylüyorsun.

Yüzleştirme, çatışmayı belirleme ve tanımlama amaçlarına özellikle hizmet eder. Çatışma üzerinde gerçekten çalışabilmek için ilave danışma stratejileri – örneğin, *gestalt diyalogları* (bknz. Bölüm 7), *transaksiyonel analiz yeniden karar çalışması* (bknz. Bölüm 8) ve *yeniden ifade etme* (Bölüm 10)- yararlıdır. Danışmanın bu noktasında bu tür bir danışanla sözü edilen stratejileri kullanmak yarar sağlayabilir, çünkü başlangıçtaki bu çatışma çözülene kadar ilerleme kaydetmek neredeyse olanaksızdır.

Amaç Oluşturmaya İlişkin Örnek Vaka

Bu örnekte, danışmanın Angela'ya (Bölüm 4) danışma için, arzu edilen sonuçlara yönelik amaçlar belirlemesinde nasıl yardım edebileceği ele alınmaktadır. Angela'nın yaşadığı problemi, kendini başarısız olarak algıladığı, çok az anlamlı etkinlik veya ilişkisinin olduğu ve genel olarak ebeveyn rolü bir yana hayatta bir amacının kalmadığı bir depresyon hali olarak tanımladığını hatırlayın. Ayrıca, Angela'nın bu ruh halinin bir kısmına, fizyolojik bir durumun – premenstrüel sendromu (PMS)- yol açar göründüğünü de unutmayın.

Birlikte Angela'nın endişelerini çeşitli yönlerden araştırdıktan sonra, Angela'nın gerçekleştirmek isteyebileceği belirli değişimler üzerinde düşünebilirsiniz. Yavaş yavaş, bu değişimler istenen amaçlara ait bir taslağa çevrilebilir (bknz. Şekil 5.1). Angela ve psikolojik danışman amaçlar üzerinde tartıştıktan sonra aşağıdakileri belirlemişlerdir:

Angela Vakasınının Devamı

I. Sonuç Amacı 1 Angela, önümüzdeki aç ay içerisinde kendisi hakkında daha olumlu olmak istiyor.

A. Angela, kendisi hakkında her gün olumsuz ve kendine zarar verici düşüncelere ya da içsel konuşmalara sahip olduğu zamanları fark etmeyi öğrenmeli.

1. Angela, hergün kaç kez kendisi hakkında olumsuz bir şey söylediği ya da düşündüğünü fark etmeye başlayacak.
2. Angela, kendini aşağılama eğilimi gösterdiğinde kullandığı genel konuların bir listesini tutacak.
3. Angela, günün belli kısımlarında daha korumasız olup olmadığını saptamak amacıyla, günün hangi zamanlarında olumsuz ve/veya kendine zarar verici davranışlar içine girdiğini fark etmeye başlayacak.

B. Angela, kendisine ilişkin olumlu ifadelerin bir listesini hazırlayacak.

1. Angela, danışmanın yardımıyla olumlu niteliklerine odaklanmaya başlayacak.
2. Angela, belirlediği her olumlu niteliği 3x5 cm lik bir kartla yazacak ve gün içinde en korumasız göründüğü zamanlarda el altında bulunduracak.
3. Angela olumsuz olduğu zamanlarda, olumlu nitelik kartlarından birini dik-

katlice okuyacak ve olumsuzluk nöbetini atlatıncaya kadar ona odaklanacak.

C. Angela, çevrenin ruh hali üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla, daha ziyade kendine zarar verici veya olumsuz olduğu ortamları incelemeli.

1. Angela, danışmanın yardımıyla, gün içinde olumsuz veya kendine zarar verici olma eğilimi gösterdiği zaman dilimlerine ilişkin bir örüntü bulmaya çalışacak.
2. Danışmanın yardımıyla, ruh haline eşlik eden diğer koşulları (yalnız olma, yapılacak çok iş olması gibi) belirlemeye çalışacak.
3. Angela, danışmanın yardımıyla, uzak durması gereken ortamları belirleyecek ve kendine zarar verici bir ortamda bulunduğunu gördüğünde başvuracağı alternatif etkinlikler listesi hazırlayacak.

II. Sonuç Amacı 2 Angela, ruh haline etki edebilen PMS'nin olumsuz etkilerini denetim altına almayı istiyor.

A. Angela, PMS'nin olası etkileri üzerinde inceleme yapmak ve görüşünü almak üzere kadın doğum uzmanından bir randevu alacak.

1. Üç gün içinde telefon edecek ve iki hafta içinde bir randevu alacak.
2. Angela, bugün ile randevu arasında, gün, saat, durum ve duyguların süresi dahil her depresyon nöbetini kaydını tutacak. Kadın doğum uzmanına giderken bu kaydı yanında götürecek.

B. Fizik uzmanının yardımıyla, Angela, PMS'nin ruh haline yaptığı etkiye karşı başvuracağı davranış değişiklikleri ve ilaç kullanımı gibi önlemlerin neler olduğunu saptamalıdır.

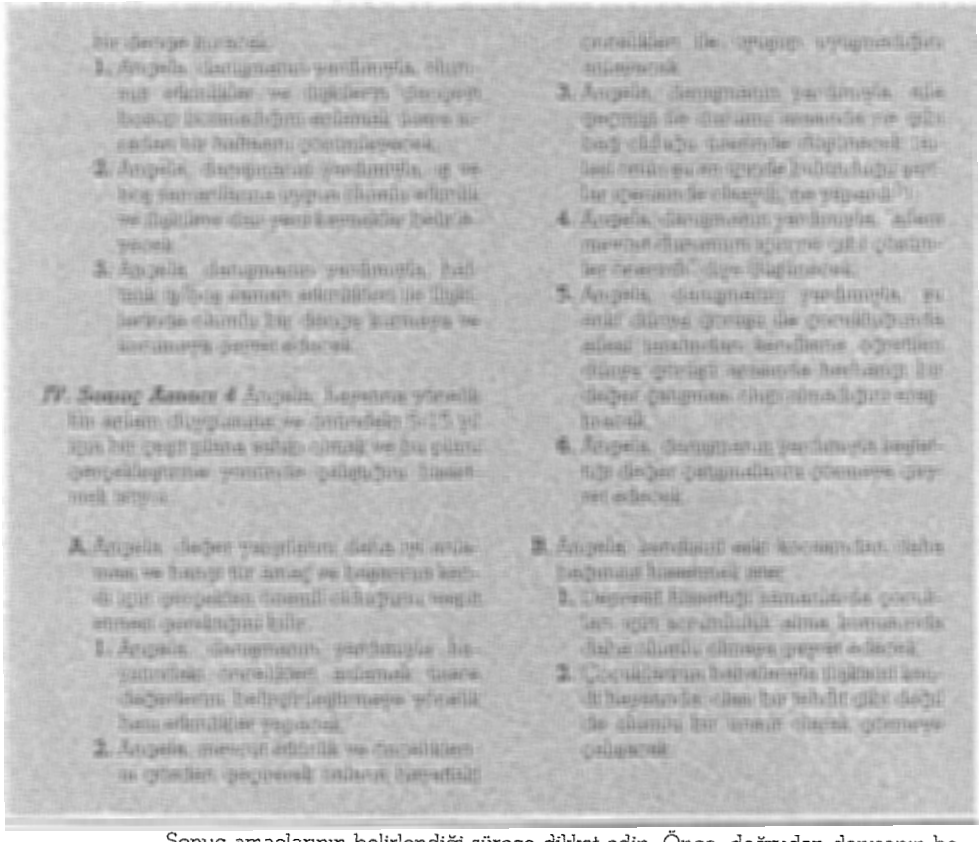
1. Danışmanın yardımıyla, Angela, bu bilgiden günlük alışkanlıklarını nasıl değiştirmesi gerektiği yönünde yararlanacak.
2. Angela, danışmanıyla birlikte geliştirdiği plana dayalı koruyucu bir programa başlayacak.
3. Angela, günlük yaşamının bir parçası oluncaya kadar yeni faaliyetlerinin günlük kaydını tutacak.
4. Angela, önümüzdeki üç ay boyunca günde en az üç kez olmak üzere, 1'den 10'a kadar ölçeklendirerek ruh hallerinin yoğunluğunu izleyecek.

III. Sonuç Amacı 3 Angela, kendisi için değerli veya anlamlı olan günlük faaliyetlerinin ve ilişkilerinin daha çok farkında olmayı arzu ediyor.

A. Angela, işi, hobileri ve ilişkilerinin göreli önemlerini belirleyecek.

1. Angela, bir hafta süreyle, tüm günlük işlerini ve hobi etkinliklerini izleyecek ve kaydını tutacak; danışmanın yardımıyla, bunları "sevimli" "sevimsiz" şeklinde sınıflandıracak.
2. Angela, sevimsiz etkinliklerinin hangilerinin değiştirebileceği veya yeniden programlayabileceği şekilde denetim altında olduğunu saptayacak.
3. Danışmanın yardımıyla, Angela, en azından nötr, belki de sevimli olabilecekleri şekilde nahoş etkinliklerinin yeniden anlamlandırmaya gayret edecek.
4. Angela, ilişkileri için de aynı çözümlemeyi yapacak.

B. Angela, olumlu ve olumsuz iş/hobi etkinlikleri ve ilişkileri arasında daha olumlu



Sonuç amaçlarının belirlendiği sürece dikkat edin. Önce, doğrudan danışanın belirgin ya da genel şikâyetleriyle ilintili genel amaçlarla başlanıyor (Roma rakamlı olanlar). Sonra, her bir genel amaca ulaşılması için gereken belirgin ve gözlemlenebilir değişimler (alt amaçlar) belirleniyor (büyük harfli olanlar). Son olarak, Angela'nın her bir alt amaca varmasını sağlayacak belirli görevler ortaya konuyor (numaralı olanlar). Böylece, amaç belirleme, genel amaçlardan (mevcut soruna ilişkin) belirgin amaçlara ve belirgin görevlere doğru yapılıyor.

Özet

Amaç belirleme, değişim sürecinin o denli temel bir parçasıdır ki, insanlar çoğu zaman bu işin kendiliğinden yapılmış olduğunu kabul ederler. Hâlâ çoğu insanın (yardım eden kişilerin çoğu dahil), kendi amaçlarını belirlemede ya da diğerlerine amaç belirleme konusunda

yardım etmekte çok becerikli olduğu söylenemez. Bu bölümde, danışma sürecinin parçası olan iki tip amacı ayırt etmeyi gördük: *süreç amaçları ve sonuç amaçları*. Süreç amaçları terapötik ilişkiyi etkiler. Sonuç amaçları ise psikolojik danışma sürecinin sonuçlarını etkiler ve psikolojik danışmada kullanılacak belirgin psikolojik danışman müdahalelerini ortaya koyar. Amaçlar, danışanı istenen değişimleri gerçekleştirmeleri yönünde isteklendirebilir ve danışman terapötik ilerlemeyi değerlendirmeyi denediğinde yarar sağlar. Etkin amaç belirlemenin ölçütleri arasında, danışanın gerçekleştirmek istediği genel değişimler, bu genel değişimin sağlanması için değiştirilmesi gereken durumlar ve ara hedeflerin elde edilmesi için danışanın yapması gereken ayrıntılı görevlerin belirlenmesi yer alır. Amaçlar ayrıca danışanın çevresindeki şartlardan da etkilenir. Danışmana nazaran farklı kültürel özelliklere sahip danışanların anlaşılmaları güç olabilir ve danışmanın çözüm önerilerinden farklı yollarla yardım edilmeleri gerekebilir. Farklı kültürel özelliklere sahip danışanların amaç belirlemelerine yardım ederken çok kültürlülük ile ilgili unsurlara karşı son derece duyarlı olmak gerekir.

Alıştırmalar

I. Danışanın Amaçlarının Belirlenmesi

Tom, üçüncü sınıfa giden bir üniversite öğrencisidir. Hoş kişilik özellikleri olan parlak birisidir, fakat biraz utangaçtır. Karşı cinsle iletişim kurma sorunu nedeniyle psikolojik danışmaya gelir. Özellikle endişelendiği konu, kişiliğindeki bir bozukluğun kızları kendisinden soğutmasıdır. Böyle düşünmesinin nedeni, kızlarla daha önce yaşadığı arkadaşlıklardan edindiği deneyimlerdir. Kendisiyle bir ya da iki kez çıktıktan sonra, kızların ilişkiyi sonlandırdığını belirtmektedir. Bir kıza çıkmayı teklif edip de, hayır yanıtı aldığında, cesaretinin kırıldığını ifade etmektedir. Bu iki kez olursa, kızı bir daha hiç aramamakta, çünkü kızın kendisiyle çıkmak istemediğini düşünmektedir ve kendisini daha da beter can sıkıntısından uzak tutmak istemektedir.

A. Kendinizi Tom'un yerine koyun. Şekil 5.1'den yararlanarak, danışma sürecinde uygun olacağını düşündüğünüz birkaç amaç belirleyin.
Ana amaç Alt Amaçlar Görevler

B. Amaçlarınız belirgin mi yoksa belirsiz mi? Tom bu amaçlara ulaştığını nasıl bilecek? Bunlara ulaşması Tom'un çıkma sorununu nasıl etkilerdi?

C. Tom'un psikolojik danışmanı olarak, kendiniz için hangi *süreç amaçlarını* belirlerdiniz?

II. Çok Kültürlülük Konusu ve Amaç Belirleme

Jimmy Huang, 20'li yaşlarının sonlarında, büyük bir şehirde yaşayan, Asya kökenli bir Amerikalıdır. Uzaktan tanıdığınız biri tarafından size yönlendirilmiştir. Arkadaşınız sizin Jimmy'e yardım edebileceğinizi düşünmektedir. Çünkü ailesine (eşi ve çocuğu) sağlamak zorunda hissettiği destek için gerekli parayı kazanabileceği bir iş bulmak konusunda sorun yaşamaktadır. İlk oturumda, Jimmy durumu hakkında konuşmaya pek istekli görünmez. Çekingen, kibar fakat güvensiz görünmektedir. Kendisine sizi öneren ortak tanıdığınız, bir ölçüde iş geçmişi ve becerileri hakkında konuşmaya isteklidir.

A. Jimmy'nin psikolojik danışmanı olarak, kendinize hangi *süreç amaçlarını* belirlerdiniz? Bu süreç amaçları, Jimmy'nin kültürel geçmişinden nasıl etkilenirdi?

B. Kendinizi Jimmy'nin yerine koyun. Şekil 5.1'den yararlanarak, danışma sürecinde uygun olacağını düşündüğünüz birkaç amaç belirleyin.

Ana amaç Alt Amaçlar Görevler

C. B'deki ana amaç ifadeniz belirgin mi yoksa belirsiz mi? Jimmy bu amaca ulaştığını nasıl anlardı? Bu amaca ulaşmak Jimmy'e nasıl bir yarar sağlardı?

Alıştırmalara İlişkin Yorumlar

I. Danışan Amaçlarının Belirlenmesi

Tom un durumuna iki şekilde yaklaşılabilir. Sorunlarını dile getirdikçe (olası utangaçlığı, bir kıza sadece iki kez çıkma şansı vermesi, problemin kendisinde olduğunu varsayması) odaklanabilirsiniz. Ya da sorunu meydana getirme olasılığı olan unsurlara bakabilirsiniz (benlik saygısı, sosyal beceriler). Eğer Tom ikinci grup unsurlara izin verseydi, amaçlar, alt amaçlar ve görevler belirlemek daha kolay olurdu.

II. Çok Kültürlülük Amaçları

Şurası açık ki, Jimmy Huang'la çalışmadaki ilk adım, onu tanımak ve davranışlarını, değer yargılarını ve aile yükümlülüklerini biçimlendiren kültürel birikimi hakkında bilgi edinmektir. Onun *dünya görüşünü* doğru olarak anlamaksızın, Jimmy Huang'la birlikte onun için anlamlı olacak şekilde amaç oluşturma sürecine katılması mümkün olmaz. Aslında sizin *dünya görüşünüzün* Bazı yönleri ile Jimmy Huang'ın inançları ve değer yargıları arasında uyuşmazlıklar söz konusu olabilir. Bu yüzden, *ilk süreç amacı* Jimmy Huang ile, onun kültürel geçmişi bağlamında ilişki kurmaya çalışmak olabilir. Bunun anlamı şudur: sen öğrenci, Jimmy Huang ise öğretmen rolündedir. Her ne kadar bu, geleneksel psikolojik danışman- danışan ilişkisindeki güç yapısının tersi de olsa, bu durumun Jimmy Huang tarafından kendisine saygı gösterildiğinin bir işareti olarak algılanması kuvvetle muhtemeldir.

Tartışma Soruları

1. Bu bölümde, danışanın amaç belirlemeye karşı gösterebileceği direnç ele alınmıştır. Psikolojik danışmanın da danışan ile birlikte sonuç amaçları geliştirmeye karşı direnç gösterebileceği birkaç neden belirleyin.
2. Sonuç amaçları psikolojik danışmana danışanın ilerlemesini değerlendirmede hangi bakımdan yardımcı olur? Hiçbir amaç belirlenmediği zaman, danışmadaki ilerlemeyi değerlendirmenin neye benzeyebileceği hakkında ne söylenebilir?
3. Sizin ya da yakın bir arkadaşınızın son zamanlarda yaşadığı sorunlu bir durumu belirleyin. Aklınıza ne gibi çözümler geliyor? Amaç belirleme, sürecin bir parçası mı?

Amaç belirlemenin sürecin bir parçası olmasının yarar ve sakıncaları nelerdir?

4. Çok kültürlülüğe ilişkin danışma bilginize dayanarak, farklı kültürden bir danışana yardım etmeye çalışan bir psikolojik danışmana amaç belirleme konusunda ne gibi önerileriniz olurdu?

Ek Okuma Kaynakları

Cormier, S., Hackney, H. (2005). Counseling Strategies and Interventions (6th ed., Chapter 9: Conceptualizing Problems and Setting Goals). Boston: Allyn and Bacon.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 10: Identifying, Defining, and Evaluating Outcome Goals). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cowan, E. W., Presbury, J. H. (2000). Meeting client resistance and reactance with reverence. journal of Counseling and Development, 78,411-419.

Seligman, L. (2004). Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals (Chapter 5: Using Technical Skills to Identify, Assess, and Change Actions and Behaviors.) Boston: Allyn and Bacon.

Taussig, I. M. (1987). Comparative responses of Mexican-Americans and Anglo-Americans to early goal-setting in public mental health clinics. Journal of Counseling Psychology, 34, 214-217.

6

bölüm

Strateji Belirleme ve Müdahale Seçme

Çeviren: Seher Aydemir Sevim

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümde, psikolojik danışmanın bir danışan ile çalışırken terapötik bir planı nasıl geliştirdiğini inceleyeceğiz. Bu süreç, bir vaka stratejisi ile (seçime eşlik eden mantık ile birlikte), bu vakada var olan terapötik konulara seslenebilecek ve seçilen stratejiye hizmet edebilecek psikolojik danışma müdahalelerinin belirlenmesini içerir. Psikolojik danışman ve danışan arasındaki bu terapötik veya çalışma işbirliği, iki kişiden daha fazlasını ilgilendirir. Bu durum aynı zamanda her iki bireyin içinde bulunduğu çevresel koşulları da içerir. Psikolojik danışma sürecinin etkili olması isteniyorsa, bu koşulların her bireyi nasıl etkilediği, stratejik planda bulunması gereken kritik bir bilgidir.

Bu Bölümü Okurken Dikkat Edilecek Hususlar

- Planlama, her karmaşık etkinliğin önemli bir kısmıdır. Bir planlayıcı olarak kendinizi nasıl bulursunuz?
- Karmaşık bir etkinliğe plansız bir şekilde katıldığınızda ne yaparsınız?
- Arkadaşlarınızla veya meslektaşlarınızla yeni bir ilişki oluştururken esas olarak kendinizi neye odaklanmış olarak bulursunuz? Bu kişiler nelerden bahsederler? Nasıl düşünürler? Ne tür etkinliklere katılırlar? Kendi sosyal çevrelerinde nasıl biri olurlar?
- En iyi tanıdığınız kişiler daha çok size mi benzerler yoksa sizden çok mu farklıdırlar?
- Bir psikolojik danışman olarak bu soruların sizinle nasıl bir ilşkisi olabilir?

Şimdiye kadar, psikolojik danışman ile danışanın bir araya geldiği, terapötik bir ilişkinin şekillenmeye başladığı, problemin parametrelerine ilişkin bir değerlendirmenin yapıldığı bir süreci ve buradan da, oluşmaya başlayan psikolojik danışma ilişkisinde gerçekleştirilecek amaçları tanımladık. Bu bölümde, psikolojik danışma planını destekleyen vaka kavramsallaştırma surecini inceleyeceğiz.

Birçok vaka kavramsallaştırma modelinde üç bileşen üzerinde durulur: 1) Plan, danışana ait geniş bilgi dağarcığını az sayıda kategori şeklinde düzenler; 2) Sonuç, danışanın özlü bir biçimde anlaşılmasıdır 3) Plan, tanı sürecini ve müdahale planlamasını kolaylaştırır (Seligman, 2004, sayfa 280). Bu bileşenlerin her biri, kendi başına, psikolojik danışmanın *kuramsal temelini*, hem danışanın hem danışmanın *dünya görüşünü*, üzerinde karşılıklı uzlaşmaya varılmış *terapötik amaçları*, getirilen problemin *tanısını*, *zaman yönelimini*, *uygun* müdahale statejilerinin belirlenmesini ve terapötik gelişime katkıda bulunan veya engellleyen *danışanın özelliklerini* ele alan önemli birer süreçtir. Bu yüzden, olgu kavramsallaştırması, psikolojik danışmanın danışanıyla çalışmaya hazırlanmasında yararlandığı bir düşünce sürecidir.

Vaka Kavramsallaştırma Becerileri

Kuramsal temeller. Psikolojik danışman, yaygın bir biçimde *duygusal, davranışsal, bilişsel veya etkileşimsel (sistemik)* olarak sınıflandırılabilen kuramsal yönelimlerden yararlanır. Yapılan araştırmalar çerçevesinde, birden fazla yönelimi (örneğin, bilişsel-davranışsal) bir araya getiren karma model kullanımının giderek yaygınlaştığı söylenebilir.

Dünyagörüşü. Bir kişinin yaşam deneyimlerini görme ve yorumlama biçimi, kendi sorunlarını algılama ve tanımlama biçiminin belirlenmesinde önemli yer tutar. Psikolojik danışman için olduğu kadar danışan için de, dünya görüşünün danışma sürecinin uygulanma ve devam ettirilme biçimini şekillendirdiği bir gerçektir.

Tanının uygunluğu. Olgu kavramsallaştırma, psikopatolojinin var olup olmadığının belirlenmesini içermelidir.

Terapötik amaçlar. Çözümler, danışma sürecinin tanımlanmasında gözle görünür bir unsurdur. Çözümler veya hedefler gerçekçi, sorunun düzeyine uygun ve hem danışan hem psikolojik danışman tarafından kabul edilebilir olmalıdır.

Zaman yönelimi. Psikolojik danışman, problemin zaman boyutunu, ne kadar zamandır sürdüğünü, değiştirilmesinin ne kadar zaman alabileceğini ve danışanın kriz durumunda olup olmadığını değerlendirebilmelidir.

Müdahele stratejileri. Psikolojik danışman tarafından seçilecek müdahelelerin, danışanın getirdiklerine benzer problemlerde etkili sonuçlar verdiği kanıtlanmış olmalıdır. Psikolojik danışman, seçilmiş bir staratejinin etkisini değerlendirilebilmeli ve gerektiğinde müdahele planını değiştirebilmelidir.

Danışanın özellikleri. Danışanın geçmiş yaşamı psikolojik danışmayı kolaylaştırabildiği gibi zorlaştırabilir de. Psikolojik danışman, danışanin danışma sürecine işbirliği esaslı, katılma potansiyelini değerlendirebilmelidir.

Kuram ve Vaka Kavramsallaştırma

Psikolojik danışma kuramı, insanların yaşamlarında niçin üretken veya bazen üretken olmayan biçimde yaşadıklarına ve değişim gerektiğinde insanların yaşamlarını nasıl değiştirebildiklerine ilişkin açıklamalar getirmeye çalışır. Kuram, psikolojik danışman tarafından psikolojik danışma sürecinde ön veya arka plan olarak kullanılabilir. Ön plan olarak kullanıldığında, psikolojik danışman belirli bir kuramı benimser, danışanın davranış örüntülerini açıklamak için bu kuramın ilkelerinden yararlanır ve bu örüntülerin hangi yöntemler ile değiştirebileceğini anlamaya çalışır. Arka plan olarak kullanıldığında, psikolojik danışmanın, vakalarla çalışırken kılavuz olarak *bilişsel tutarlılığa* vurgu yapması oldukça olasıdır. Her iki yöntemde de psikolojik danışman, her bir danışanın dünyasının kavramsallaştırılmasındaki unsurlardan birisi olarak kuramdan yararlanır. 1.Bölümde, psikolojik danışma işini açıklayan kuramlar dizinini ele almıştık. Sayıları çok olmasına karşın, bu kuramlar sınırlı sayıdaki filozofik bakış açılarını, kişilik gelişim örüntülerini, değişim süreçlerini ve ilişki seçeneklerini açıklar.

Tüm insanların bu dört ögenin hepsine sahip olduğunu ileri sürmek mümkündür. Ancak, herkes, insan kavrayışı gerektirdiği zaman diğer alanlara başvurarak dört alandan birisi içinde daha fazla ifade edilme eğilimi gösterebilir. Böylece, bir kişi duyguları, var olmanın özü olarak görürken; diğer bir kişi, birisinin söylediğinin değil yaptığının önemli olduğuna inanır. Öte yandan, başka bir kişi için en önemli şey, yaşantılarından çıkardığı anlam olabilir. Bir başkası için ise, diğerleriyle, doğayla ve evrenle olan etkileşim, var oluşun ortak paydasıdır. Kişinin kendi kuramsal açıklamasını oluşturması, kendini kuram seçeneklerine ait bir ortam içinde bulmasıyla kısmen belirlenir. Kuramın belirlenmesinde, bir kişinin mesleki eğitimi ve çevresindekilerin yönelimi de önemli rol oynar.

Dünya Görüşü ve Vaka Kavramsallaştırma

Psikolojik danışmanın kuramsal yönelimi, sahip olduğu *dünya görüşünden* etkilenmektedir. Daha önceki bölümde, dünya görüşünü kişinin kendisine, diğerlerine, çevreye ve ilişkilerine ait toplam algısı olarak tanımlamıştık. Kişinin diğerlerine ait görüşü, kültürel farklılıklara ait geniş bir yelpazeyi içerir. Speight, Myers, Cox ve Highland (1991) "tüm psikolojik danışma sürecinin doğası gereği çok kültürlü" olduğunu iddia ederler (s. 131). Irk, etnik kökeni, din, cinsiyet, cinsel yönelim ve fiziksel engellerin insan üzerindeki pek çok etkisi göz önüne aldığında bu durum doğal görülebilir.

Bu çok kültürlü bakış açısına, psikolojik danışmanın, danışanın başkalarına benzemeyen kültürel özelliklerininin farkına varıp tepki verdiği kültür temelli yönelimlerle yaklaşılabileceği gibi, kültürler arası benzerlikleri vurgulayan ortak kültür yaklaşımı ile de yaklaşılabilir. Hangisinin daha iyi bir yol olduğu psikolojik danışma mesleğinde tartışma konusudur. Vontress (1985) kültür temelli yaklaşımda, danışanın kişisel özelliklerinin ve insani tabiatının gözden kaçınlabileceği endişesini taşımaktadır. Başka araştırmacılar her ne kadar, bir danışmanın, "sözde üç ırk olarak Kafkas, Zenci, Moğol (Caucasoid, Negroid, Mongoloid)" diye adlandırılan (Betancourt ve Lopez, 1993, s.631) çok sayıdaki kültürü nasıl öğrenebileceği konusu açık olmasa da, çalışmadaki, sadece, kültür temelli yaklaşımın bir kişinin etnik köken özelliklerini ve doğasını tam olarak yansıtabileceğini ileri sürürler.

Bu konuyu tartışmanın bir yolu, danışan yönelimlerinin kültürden kültüre nasıl değişiklik gösterdiğinin incelenmesidir. Afrika merkezli dünya görüşü, bütüncül, duygusal açıdan canlı, birbirine bağlı ve ortaklaşa yaşam sürdürmeye yöneliktir. Ayrıca sözel oluşu öne çıkarır, "var olma" zaman yönelimini kullanır, uyumlu karışım ve işbirliğine odaklanır ve yaşça büyük olanların rolüne oldukça saygı duyar. Cheatnam ve meslektaşları (2002) bu bakış açısını, Avrupa merkezli bakış açısıyla karşılaştırmıştır:

> Kuzey Amerikan Avrupa merkezli dünya görüşü dünyayı farklı, "bilinebilir" bölümlere ayırmaya çalışır; hatta duyguların bastırılması noktasına varıncaya kadar duyguları oldukça dikkatli bir biçimde ele alır; yaşamın amacı olarak bağımsızlığa ve kendini gerçekleştirmeye odaklanır; yazılı anlatımın açıklığını ve doğruluğunu öne çıkarır; doğrusal bir "yapıyor olma" zaman görüşüne yöneliktir; beraber çalışmadan ziyade bireyselliğe ve farklılığa önem verir ve yaşlılardan ziyade gençlere yönelmiştir (Cheatnam, D'Andrea, Ivey, Ivey, Pederson, Rigazio-DiGillio, Simek-Morgan ve Sue, 2002).

Sue ve Sue (1999) bu bakış açısıyla ilgili olarak, Avrupa merkezli görüşte kişinin bir bireysel kimlik geliştirirken, Asya toplumlarının kimlik için aile kavramı üstünde odaklandığını ekler. Adı geçen yazarlar, bu noktayı "suçluluğa (Batı) karşı utanç (Doğu)" tartışmasında ortaya

koyar ve suçluluğun, bir duruma karşı bireysel bir tepki olduğunu, utancın ise bir aile tepkisi olarak görüldüğünü belirtir.

Bu karşıtlıklar, bizi farklı kültürlerden gelen danışanlar ile çalışırken kullandığımız ilk ilkemize götürür.

Farklı kültürden danışanlar ile çalışırken, danışanın kimlik vurgusunun bireysellikte mi yoksa aile veya toplulukta mı olduğunun belirlenmesi önemlidir.

Batının (Birleşik Amerika ve Avrupa) psikolojik danışmaya yönelimi, ağırlıklı olarak sözel açıklayıcılığa, duyguların açığa çıkarılmasına ve davranış örüntülerinin irdelenmesine dayanır. Diğer kültürlerde bu koşulların bazıları açısından farklılık görülebilir. Sue ve Sue (1999), geleneksel Japon kültüründe "çocuklara kendileriyle konuşulmadan konuşmamalarının öğretilmesinin" pek çok Japon Amerikan ailesine de geçmiş bir değer yargısı olduğuna işaret eder. Adı geçen yazarların gözlemlerine göre, geleneksel İspanyol ve Asya kültürleri, "olgunluk ve bilgeliğin, kişinin, hem öfke ve hayal kırıklıklarının hem aşk ve sevginin toplum içinde ifade edilmelerini içeren duygularını denetleyebilme yetisiyle ilişkili olduğunun altını çizer" (s.64).

Bu, bize çok kültürlü psikolojik danışma için kullanacağımız ikinci ilkeyi sağlar.

Farklı kültürlerden danışanlar ile çalışırken, danışanın duyguların ifadesi ve dışa vurumuna dair sözel anlatıma ve kültürel değerlere doğru yöneliminin belirlenmesi önemlidir.

Son olarak, birçok psikoterapi yaklaşımının, psikolojik danışmanın amaçlarından biri olarak danışanın içgörüsüne oldukça güvendiği ileri sürülmüştür. Sue ve Sue (1999), öfke, hayal kırıklığı veya depresyon gibi duygularla baş etmeye yönelik geleneksel Asya öğretisinin önerdiği "meşgul kalmaya devam et ve onu düşünme" olduğunu ve bu öğretinin içgörüden uzaklaşan bir yönelim olduğunu belirtmiştir.

Bu, bizi, çok kültürlü psikolojik danışma için kullanılacak üçüncü ilkeye götürür.

Farklı kültürlerden danışanlar ile çalışırken, danışanın dışarıdan gelen problem karşısında eyleme geçmenin yerine içebakış ve içgörüye doğru yöneliminin belirlenmesi önemlidir.

Getirilen Problemlerin Kavramsallaştırılması

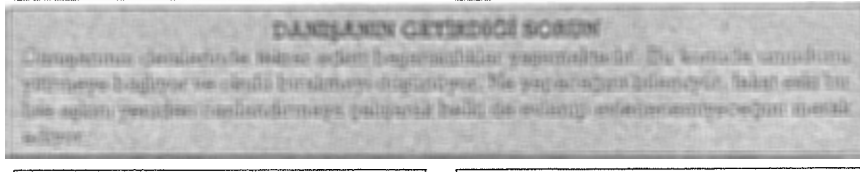
Başarılı müdahaleler danışanın getirdiği sorunun doğası veya özüyle ilgili olanlardır. Seçilen müdahaleler sorunun ögeleri ile örtüştüğü zaman iyi sonuçlar elde edilir (Öst, Jerremalm ve Johannson, 1981). Bu yüzden, danışanın getirdiği sorun, doğasında ağırlıklı olarak duygusal olmaya başlarsa müdahaleler duygusal şikâyetleri gidermeyi hedeflemelidir. Benzer şekilde, bir danışan düşüncelerini kendi kendini baltalamak için kullanıyor gibi görünüyor ise, o zaman psikolojik danışman bilişsel etkenlere hitap eden müdahaleleri seçebilir. Öte yandan, danışan sorunlarının genellikle çok boyutlu olduğunun farkına varılması önemlidir. ("Sürekli kendime işe yaramaz biri olduğumu söylüyorum") şeklindeki olumsuz *iç konuşma-*

lara ilişkin bir sorun sadece bilişsel olmayıp ("Kendimi berbat hissediyorum") şeklinde bir duygusal boyutu, ("Evde kalıp hep televizyon seyretmeyi tercih ederim") şeklinde bir davranışsal boyutu ve ("Ne zaman dışarı çıksam başkalarıyla ilişkiye girmekten kaçınırım, çünkü beni acayip bulurlar veya garip *davranırım ve başkaları da bana öyle davranır*") şeklinde etkileşimsel bir boyuta da sahip olabilir.

Sorunlar genelde çok boyutlu olmakla birlikte, psikolojik danışman sorunun tüm yönlerini ele almak zorunda değildir. Sıklıkla, davranışsal bir tavır, eğer değiştirilmişse, danışanın etkileşimsel tavrını da etkileyecek olan farklı sosyal sonuçlara yol açacaktır ("Eğer kendime veya problemime dair daha iyi niyetli *düşünmeyi* becerebilirsem daha az *endişelenebilir* ve daha az tedirgin *davranabilirim*". Bu yüzden, eğer danışman problemin duygusal boyutunda müdahale etmeyi tercih ederse, danışanın duygusal durumundaki değişiklikler danışanının dünyasındaki bilişsel, davranışsal ve etkileşimsel tavırlarında birbirine bağlı etkilere sahip olacaktır. Danışan tarafından problem nasıl *yaşanırsa yaşansın* bu ekolojik birbirine bağlılık olumlu bir değişikliğin oluşacağına işaret eder. Bununla beraber, danışan problemi duygusal olarak yaşarken yardım eden kişi davranışsal olarak müdahale etmeyi seçerse (veya danışan kültürel olarak bir tavıra yönelmişse ve danışman farklı bir tavıra yönelik bir müdahaleyi kullanırsa) istenen etki elde edilemez. Şekil 6.1 bir problemin farklı bakış açılarından nasıl incelenebileceğini göstermektedir. Bu çeşitli bakış açıları, probleme dair farklı bilgiler ortaya koyacak olsa dahi, sorunun genel görünümü aynı kalacaktır.

1. Sorun, danışanınızın nasıl hissetmesine sebep oluyor? Danışanınızın duyguları, sorunu değiştirme çabasını nasıl etkiliyor? Danışanınızın duyguları sorunun sürmesine nasıl katkı sağlayabilir? Başka hangi duygular sorunu değiştirebilir? Danışanınızın sorununa eşlik eden duygulara karşı kültürel bakış açısı nedir?

2. Sorun ortaya çıktığında danışanınız neler yapıyor? Bu davranışlar sorunu nasıl sürdürüyor? Hangi davranışlarını değiştirebiliyor ve böylece sorunun etkilerini azaltabiliyor? Danışanınızın, *hissetmenin (feeling)* ve zıttı anlamında *eyleme geçmeye (doing)* karşı kültürel eğilimleri nelerdir?



3. Danışanınız kendi kendine neler söylüyor? Söyledikleri probleminin nasıl bir parçası olabilir? Hangi kültürel mesajlar kendisiyle konuşmasının bir parçasıdır? Kültürel değer yargılarının benlik ifadelerindeki rolü nedir ve başka hangi benlik ifade biçimleri mümkün olabilir?

4. Danışanınızın diğer öğrencilerle ilişkisi nasıldır? Karşı cinsle ilişkisi nasıldır? Öğretmenlerinin bu resimdeki yeri nedir? Onun yokluğunda ebeveyinleri nasıl davranmışlardır? İlişkilerinin durumu problemi ne şekilde destekliyor? Evliliğe dair kültürel beklentileri nelerdir?

ŞEKİL 6.1 Bir danışanın sorunlarına farklı yaklaşma yolları

Birden çok seçenek varsa ve "tüm yollar Roma'ya çıkıyorsa", psikolojik danışma müdahalesi için nasıl bir strateji öngörülür?

Danışma stratejisi seçmeyle ilgili genel bir ilke şudur: Seçilen strateji danışanın yaşadığı sorun ile çakıştığında danışan daha kabul edicidir.

Danışan problemi duygusal bir travma olarak yaşıyorsa, duygusal bir müdahale stratejisi danışana daha mantıklı gelebilir. Danışanın sorunu yaşama şekli ile yardım eden kişinin psikolojik danışma stratejisi arasındaki tutarsızlık, danışanın, psikolojik danışmanın kendisi anlamayamadığı sonucuna varmasına neden olabilir. Duygusal nitelikli bir sorunda, psikolojik danışma müdahalelerinin sadece duygusal olacağı anlamı çıkarılmamalıdır. Psikolojik danışma ilerledikçe ve problemin çok yönlü boyutları danışan tarafından fark edildikçe psikolojik danışma sürecinde diğer boyutlardan sözedilmeye başlanabilir. Örneğin, duygusal tepkiler sıklıkla danışanın iç konuşmalarıyla güçlendirilir. Duygusal bir strateji danışanın duygusal tepkilerine odaklanabilir, fakat kendi kendine olumsuz konuşmasına yönelik bilişsel müdahaleleri de içerebilir. Bu örnekte, çalışma işbirliğinin temeli duygusal etki alanı olmalıdır. Başka bir psikolojik danışma vakasında, danışanın sorunu yaşama biçimi davranışsal (örneğin aşırı alkol almak) olabilir ve bu yüzden psikolojik danışma planının davranış temelli olması gerekir. Bu durum, davranışsal müdahaleler kullanılmasını gerektirir ki, uygun görüldüğü zaman davranışsal ögeden kısa sürelerle uzaklaşarak bilişsel, duygusal ve etkileşimsel yaklaşımlardan da yararlanılabilir.

Bazen, danışanın bir problemi yaşama biçimi, problemin en iyi nasıl ele alınacağına dair bir anlayış sağlamakta yetersiz kalır ve bu yüzden psikolojik danışman, sadece sınırlı başarı getiren bir strateji seçer. Bu durum ortaya çıkınca, belirli bir stratejiyi seçme mantığı gözden geçirilmelidir. Örneğin, bir kadın benlik kavramı ile ilgili bir sorun yaşıyorsa, onun bilişsel benliğine yönelik bir psikolojik danışma stratejisi seçilebilir. Ancak, kendini daha yeterli hissettikçe yeni benliği evliliğinde bir bunalım yaşanmasına yol açabilir ki, bu da en son kazanımların yitirilmesine yol açar. Belki de, kocasının beklentisi, karısının silik kalması ve böylece erkek egemen bir ilişkinin devamı yönündedir. Temeldeki sebepler gerçekte etkileşimsel bir problemin varlığına işaret etse dahi, bu durumda problem bilişsel ve/veya duygusal bir sorun olarak yaşanıyor olabilir.

Tanı ve Vaka Kavramsallaştırma

Danışanın her zaman patolojiden uzak olduğu varsayılamaz. Bu gerçek, okulda, toplum içinde ve ailede gelişen gerginlik ve şiddet şeklinde giderek artan bir sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, psikolojik danışma ilişkisinin ilk aşamalarında danışanın psikopatolojisini saptamak veya bertaraf etmek önemlidir (Nelson, 2002). Psikopatojiyi tedeavi etmeye hazırlıklı olduğunuzu varsayamayız; fakat yine de, diğer klinisyenlere gerektiği gibi sevk yapabilmeniz için psikopatolojinin varlığını fark edebilmeniz gerekir. Tanı koymaya ait standart kaynak, *Ruhsal Bozukluklarının Tanısal ve İstatiksel El Kitabı*'dır (DSM-IV-TR) (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000).

Okullarda, kamu kurumlarında, kırsal yerlerde veya özel psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik profesyonel danışmanlar düzenli olarak psikopatolojiyle karşılaşırlar. *Depresyon,* artan bir sıklıkla okul yaşındaki çocuklarda ve gençlerde görülebilmektedir. "Bunalım" biçiminde hafif olabildiği gibi klinik depresyon biçiminde ciddi olabilir.

Okullarda çalışıyorsanız, aynı zamanda dikkat eksikliği ile de karşılaşmanız olasıdır; ancak bu duruma giderek yetişkin danışanlarda da sıklıkla rastlanmaktadır. Karşılaşabileceğiniz diğer patalojiler *fobi, uyum bozukluğu* ve *ikiuçlu bozukluktur*. Nelson (2002, s.419) klinik depresyon, dikkat eksikliği bozukluğu veya diğer ruhsal bozukluklara ait belirtileri gösteren danışanın, ruhsal hastalıklarının tedavisi ve tanısı konusunda eğitim almış pratisyen veya psikiyatriste konsultasyon için sevk edilmelerini önermektedir.

Zaman Yönelimi ve Vaka Kavramsallaştırma

Zaman, çalışma işbirliğinin önemli bir unsurudur. Burada sözü edilen zaman, her bir oturuma harcanan zamanı, sürece harcanan zamanı, danışanın ne kadar zamandır problem yaşadığını ve problemin tam olarak bulunabilmesi için gerekli zamanı içerir. Danışan, psikolojik danışmaya kriz halindeyken gelirse, zaman problemin kritik bir yönü olarak görülebilir. Zamanın kendi kültürel boyutları da vardır. Bazı kültürlerde, zaman bir dosttur; diğerlerinde denetlenmesi gereken bir etkendir.

Psikolojik danışmanın amaçları göz önüne alındığında zaman da bir unsur olarak bu denklemde yer alır. Bazı amaçlar kısa süreliyken, diğerlerinin ömür boyu sürecek etkileri olabilir. Danışanın belirsizliğe ve sürece karşı hoşgörüsü, zaman kavramı algısının doğrudan bir yansımasıdır. Genel olarak söylemek gerekirse danışan, ya seçimi ya değişimi ya da ikisinin bir bileşimini temsil eden amaçlar belirler. Kendisini *seçimlere* şartlayan danışan, genellikle belirli bir hareket tarzı üstlenmek için gerekli beceri ve fırsatlara sahip olmasına rağmen henüz kendisini bunu yapmaya adamamıştır. Kendini *değişikliklere* şartlayan danışan, bu değişiklikleri başarması için gereken beceri, fırsat veya davranışlara sahip olmayabilir. Bu yüzden, seçim amaçları ile değişim amaçları arasındaki temel fark, zamana ilişkin yansımalarında ortaya çıkar; çünkü değişim seçime göre daha çok zaman gerektirir.

Sürece başlarken, danışmanın ne kadar sürmesi gerektiği sorusu olasılıkla pek çok danışanın aklına gelmektedir: "Problemlerimi çözmek için yeterli zaman miktarı nedir?" "'İyi' bir danışman bu süreci benim için hızlandırır mı?" "Kendimi iyi hissetmem için ne kadar sabırlı olmalıyım?" "Danışmanın problemlerime çözüm getirmediğine karar vermeden önce ne kadar beklemeliyim?" Bu tür sorular, sıklıkla düşünülmesine karşın nadiren dile getirilir.

Psikolojik danışman da zamanla ilintili konulara kafa yorar: "Dostça bir ilişki kurmak için, ne kadar zaman ayırmalıyım? Değerlendirme için, amaç oluşturma süreci için ne kadar zaman harcamalıyım?" Danışan kendini psikolojik danışmaya ne kadar süreyle adayacak?" "İlerlemeye ilişkin bazı belirtileri görmeden önce ne kadar süre beklemek akıllıca olur?" "Psikolojik danışma ne kadar sürmelidir? "Bunlar önemli sorulardır; psikolojik danışmanın kuramsal dayanaklarını, belirsizlik toleransını, sürece olan inancını ve danışana ait farklılıklara ilişkin anlayışını yansıtır.

Amaçlar ve Müdahale Planı

Amaçlar, psikolojik danışmanın strateji seçimine ve müdahalesine doğrudan bağlıdır. Amaçlar kısa, orta veya uzun vadeli olarak sınıflandırılabilir (Cormier ve Hackney, 2005). Genellikle, bu amaçların bir bileşimi müdahale planına yansır. Şüphesiz, bunun istisnaları da vardır. Krizdeki danışanlarla çalışırken, amaçların çoğunluğu kısa vadeli ve nitelik bakı-

mından krizi hafifletici olmalıdır. Psikolojik danışman-danışan tartışmaları sonucu, amaçlar belirlenir belirlenmez müdahale planı geliştirilir.

Müdahale planı dört çeşit bilgiyi içerir: oluşturulmuş amaçlar; danışan amaçlarını gerçekleştirmesine yardım edecek müdahale türleri; başarıya ulaşmak için geçmesi beklenen makul süre (veya oturum süresi) ve genellikle müdahale modu olarak adlandırılan müdahaleleri uygulamak için kullanılan format. Danışanın ayırt edici özellikleri, stratejinin sonucunu ve böylece amaca ulaşmayı etkileyebildiğinden planlama sürecinin bir parçası olur. Aslında, Beutler ve Clarkin (1990)" danışanın özelliklerinin müdahalede elde edilecek yararda tek başına en güçlü etki kaynağı" olduğuna inanır (s.31).

Cormier ve Nurius (2003, sayfa 330–331) danışanın özelliklerini yansıtan müdahale planlarının hazırlanmasında yol gösterici altı ilke ortaya koymuştur:

1. Müdahale planınızın *klinik açıdan* olduğu kadar *kültürel açıdan* da yeterli bilgiyi içerdiğininden ve konuya uygun olduğundan emin olunuz; yani plan sizin değil *danışanın* kültürel kimliğine ait değerleri ve dünya görüşünü yansıtmalıdır.
2. Müdahale planınızın, danışanın çevresindeki rahatsızlık verici koşulları içerecek şekilde, (ama bununla sınırlı kalmaksızın) danışanın bireysel olduğu kadar *sosyal sisteminin* de gereksinimlerine ve etkilerine seslendiğinden emin olunuz.
3. Müdahale planınızın, aile yapısı ve harici destek sistemleri gibi önemli *alt sistemlerin* ve *kaynakların* danışanın hayatında oynadığı rolün önemini göz önüne aldığından emin olunuz.
4. Müdahale planınızın, danışanın *sağlığa ve iyileşmeye* karşı bakış açısına ve *problemleri çözme yöntemlerine* seslendiğinden emin olunuz. Danışanın tinselliği bu bağlamda önemli bir rol oynayabilir.
5. Müdahale planınızı yaparken danışanın kültürel etkileşim seviyesini, dil hâkimiyetini ve müdahale planlamasındaki tercihini göz önünde bundurun.
6. Önerdiğiniz müdahalenin zamanca uzunluğunun, danışanın gereksinimlerine ve *zaman perspektifine* uygun olduğundan emin olunuz.

Müdahale planı aslında sizin için yol gösterici ve gelişimin değerlendirilmesine imkân tanıyan bir araç olmasına karşın, planın içerdiği bilgiler danışan için de çok değerli olabilir. Danışan hakları bakımından, müdahale planını oluşturan müdahale stratejileri hakkında danışana eksiksiz bilgi verilmesi uygun olacaktır. (örnek bir müdahale planı için Ek B'ye bakınız). Danışana verilecek bilgi (Cormier ve Nurius, 2003, s.331) aşağıdakileri içerir:

1. Tüm ilgili ve potansiyel olarak faydalı müdahale yaklaşımlarının açıklaması
2. Kullanılacak her bir işleme ait mantıksal temel.
3. Psikolojik danışmanın her bir müdahaledeki rolünün açıklaması
4. Danışanın her bir müdahaledeki rolünün açıklaması
5. Müdahale sonucunda ortaya çıkabilecek olası rahatsızlıklar ve riskler
6. Müdahale sonunda ortaya çıkması beklenen faydalar.
7. Her bir müdahalenin tahmini süresi ve maliyeti

Strateji Seçimi

Psikolojik danışman, danışanın beklentilerini ve tercihlerini yansıtan staratejileri seçmenin dışında, danışanın mevcut olanaklarını ve ayırt edici özelliklerini de dikkate almalıdır. Örneğin, danışan belli bir müdahaleyi uygulamak için yeterli içsel ego gücüne ve öz disipline sahip midir? Danışanın içinde yaşadığı çevre, kendisine destek veren bir çevre mi yoksa desteğini esirgeyici çevre midir? Danışanın psikolojik danışma oturumunun dışında belli bir işlemi yerine getirmesi olası mıdır? Bir müdahale, danışanın bir şeyler yapmasını (imgelem ile meşgul olması gibi) gerektiriyor mu? Danışanın bunu yapabilecek kapasitesi var mı? Bazı müdahale çeşitleri danışanın deneyimleri ve *dünya görüşünün* dışında mı kalıyor?

Önerilen stratejilerin, danışanın problemlerini çözmek için daha önce yapmış olduğu girişimleri de dikkate alması gerekir. Sorunlar ile uğraşan danışan, sık sık yetersiz ve ilgisiz çözümlere varabilir. Bu olduğunda herkesçe bilinen bir durum kendini gösterir: *Çözümün kendisi sorun olur.* Bunun örneği, gevşemenin çok zor olduğu, dünyası pek çok baskıyı içinde barındıran kişi tarafından sergilenebilir. Danışan, baskılardan ve tekdüzelikten kaçma ihtiyacını farkettikten sonra hobiler, seyahat ve okumayı içeren bir davranış biçimini sergilemeye başlar. Kısa zamanda, bu oyalayıcı şeylerin asıl problemle aynı özelliğe bürünmüş olduğunun farkına varır. Hobiler zorlayıcı etkinlikler haline gelmiştir; seyahat olağanüstü planlamayı gerektirir ve okuma, geçmiş aydan daha fazla sayıda kitabın okunmasına yönelik bir yarış haline gelmiştir. Başka bir deyişle, çözümler daha fazla baskı getirir; sonuçta, problem çözümler yüzünden daha da kötüleşir.

Psikolojik danışman için, danışanın dünyasını mümkün olduğunca anlaması yaşamsal bir önem taşır. Aynı zamanda, danışanın dünyasında varolan karşılanmamış gereksinimlerini anlamak da önemlidir. Sonuç olarak, çözümün parçası olarak danışanın neler yapmakta ve düşünmekte olduğunu anlamak gerekir. Danışanın oldukça sınırlı bir "çözüm" dağarcığına sahip olduğunu sıklıkla görürüz: Danışan bu sınırlı çözümlere gelişigüzel bir şekilde başvurur Sonuç, "çözüm "uygulanmadan öncekinden bile daha karmaşık ve daha az başarılı bir dünyadır.

Psikolojik Danışma Müdahale Türleri

Psikolojik danışma müdahaleleri, yaşanan problemlerin yaşanma biçimlerine göre ana sınıflar halinde tanımlanabilir: duygusal problemler, bilişsel problemler, davranışsal problemler ve doğasında etkileşimsel olan problemler.

Duygusal müdahaleler (7. bölüme bakınız) öncelikle duyguları ve heyecanları ortaya çıkarıp onlara cevap verir. Duygusal durumlar, sıklıkla kas hareketlerini ve fiziksel enerjinin harcanmasını gerektirdiği için (Zajonc, 1980), duygusal müdahaleler sorunun somatik unsurlarına odaklanan beden farkındalığı faaliyetlerini de içerebilir.

Bilişsel müdahaleler (8. bölüme bakınız) düşünceleri, inançları ve kişinin kendine ve başkalarına karşı takındığı tavırları ele alır. Böylesi müdahalelerin amacı, bir olay, kişi, korku, düşman, patron, eşi vs hakkında danışanın *farklı düşünmesine* yardım etmektir.

Davranışsal müdahaleler (9. bölüme bakınız) danışanın yeni davranışlar veya beceriler geliştirmesine ve/veya hali hazırda göstermiş olduğu zararlı davranışları kontrol altına almasına veya yok etmesine yardımcı olmak için kullanılır. Alışkanlıkları, günlük rutinleri

veya başkaları ile olan etkileşim örüntülerini değiştirmek için kullanılabilir.

Etkileşimsel müdahaleler (10. bölüme bakınız) sorumluluklarla, durumlarla veya başka kişilerle olan ilişki örüntülerine hitap eder. Kaynağı, bir kişinin ailesi, iş ortamı, komşuluk ilişkileri, ibadet topluluğu veya etkileşimsel örüntülerin kurulduğu her hangi sosyal bir yapıdır.

6.1 tablosunda bu görevleri yerine getirmek için psikolojik danışman tarafından kullanılan terapötik müdahaleler anlatılmaktadır. Burada değinildiği gibi, bu müdahaleler dört ana sınıfa ayrılır ve kullanılmaları için çağrı anlamına gelebilecek danışan belirtilerini içerirler. Bu sınıflandırma sistemi, özellikle Hutcins'in(1979, 1982, 1984) ortaya koyduğu T-F-A (düşünce-duygu-eylem) modeli ve L'Abate'nin (1981) ortaya koyduğu E-R-A (duygusallık-akılcılık-etkinlik) modeli gibi daha önceden yapılmış sınıflandırma sistemlerine dayanır.

TABLO 6.1 Psikolojik Danışma Stratejileri ve Danışan Problemlerine İlişkin Göstergeler.

Duygusal	Bilişsel	Davranışsal	Etkileşimsel
Birey merkezli terapi	**Akılcı-Duygusal Terapi**	**Skinner'in Edimsel Koşullaması**	**Yapısal terapi**
Gestalt terapi	**Beck'in Bilişsel Terapi**	**Wolpe'nin Karşıt Koşullaması**	**Stratejik Aile Terapisi**
Beden Farkındalığı	**Transaksiyonel Analiz**	**Bandura'nın Sosyal Öğrenmesi**	**Kuşaklararası Sistemler**
Psikodinamik terapiler	**Gerçeklik Terapisi**	**Lazarus'un Çok Modelli Terapisi**	Alt sistemlere ilişkin eğitim
Yaşantısal terapiler	A-B-C-D Çözümlemesi	Güdümlü İmgelem	İç içe geçme ve ayrışma
Etkin dinleme	Ev Ödevleri	Rol Yapma	Nirengi, işbirliği ve koalisyonlara hitap edilmesi
Empati	Karşıt Ön koşullama	Kendi Kendini Ayarlama	Rolü yeniden yapılandırma
Olumlu Kabul	Bibliyoterapi	Fizyolojik Kayıt	Etkileşimsel Sistemlerin Açıklığa Kavuşturulması
İçtenlik	Medya Kasetleri	Davranışsal Sözleşme	Paradoksu belirleme
FarkındalıkTeknikleri	Beyin Fırtınası	Ahlaklık Eğitimi	Etkileşimsel sıranın yeniden şekillendirmesi
Boş Sandalye	Seçeneklerin Belirlenmesi	Sosyal Beceri Eğitimi	Genogram çözümlemesi
Fantezi	Yeniden Şekillendirme	Sistematik Duyarsızlaşma	Yetiştirme
Rüya Çalışması	Egogramlar	İhtimaliyet Sözleşmesi	Sınırların Çizilmesi
Biyoenerji	Yazgı Analizi	Eylem Planlaması	Nirengi Örüntülerini Değiştirilmesi
Biyogeribildirim	Problemin Tanımı	Karşı Koşullama	
Çekirdek Enerjisi	Etkileşimsel Sırasının Açıklanması		
Kök Terapisi	Yetiştirme		
Serbest Çağrışım	Sınırların Çizilmesi		
Transferans	Nirengi Kalıplarının Değiştirilmesi		
Rüya Çözümlemesi	Paradoksu Belirleme		
Odaklaşma Teknikleri			

Duygusal	Bilişsel	Davranışsal	Etkileşimsel
Göstergeler	***Göstergeler***	***Göstergeler***	***Göstergeler***
Duygusal dışavuruculuk ve tepkisellik	Entellektüelleştirme	Etkinliklere katılım	İç içe geçmiş veya kopuk ilişkiler
Problem çözme ve karar vermede duyguların kararsızlığı	Mantıksal, akılcı, sistematik davranış	Güçlü amaç yönelimi	Katı ilişki sınırları ve kuralları
Kendine ve başkalarına karşı hassasiyet	Karar verme, problem çözmeye bilgisayar gibi yaklaşım	Sürekli bir şey yapıyor olma gereksinimi	İşlevsel olmayan etkileşim örüntüleri
Başkalarının duygularına açık olma	Mantığa, fikirlere, kuramlara, analizlere ve sentezlere daha açık olma	Etkinliğe, eyleme, başkaları pahasına bir şeyi yaptırmaya açık olma	
Danışan sorunları	***Danışan sorunları***	***Danışan sorunları***	***Danışan sorunları***
Stres, öfke	Öfke, kaygı	Kaygı	Ailede işlev bozukluğu
Başarısızlık korkusu	Panik, depresyon	Fobiler, sınıf davranışı	Ebeveyn sorunları
Savunuculuk	Uykusuzluk	Sağlık sorunları	Evlilik sorunları
Kaygı, değişken ruh hali, güvensiz	Ebeveyn eğitimi	Davranış bozuklukları	İş sorunları
Çatışma içinde	Özsaygı, bağımlılıklar	Stres	Boşanma
Ebeveyn sorunları, tinsel sorunlar	Evlilik sorunları, tinsel sorunlar	Madde kullanımı	Yeniden evlenme

4. bölümden hatırlayacağınız gibi, danışan problemleri tipik olarak (herhangi bir duygu, düşünce, davranış ve başkalarıyla karşılıklı etkileşim dahil) çok boyutludur. Bu boyutlar bağlamında psikolojik danışma müdahalelerini sınıflandırmada amaç, seçilmiş müdahalelerin danışan problemlerinin belirli ifadelerine nasıl uygun olabileceğini göstermektir. Amaç, teröpötik sürecin önemini basite indirgemek değil, aksine belirli danışan problemleriyle çalışırken psikolojik danışmanın sahip olduğu seçenekler dizinini ortaya koymaktır. Hiç şüphesiz, duygusal müdahaleler duygusal olarak ifade edilen problemlerde daha işlevsel olabilir; bu durum diğer üç kategori için de geçerlidir. Aslında, insan bir araya getirilecek parçalar olarak değil de, bütün olarak görüldüğü zaman bu dört boyuttan herhangi birinde yer alan müdahaleler problemin diğer boyutlarını da etkileyecektir. Çalışma işbirliği ve müdahale seçiminin nasıl sağlanabileceğini anlatmak için 4. bölümdeki imgesel danışanımız Angela'ya geri dönelim.

Strateji ve Müdahale Biçiminin Seçilmesine İlişkin Örnek Vaka

Angela ile yapılan öngörüşmeden elde edilen bilgiyi esas alan psikolojik danışman, dört boyutlu çözümlemeyi kullanmak suretiyle Angela'nın şikâyetlerinin özetini çıkarmıştır (Şekil 6,2'ye bakınız). Daha sonra, bu duruma ait bir danışma stratejisi oluşturmak için altı etmeni incelemiştir. Bu etmenler şunlardır:

1. *Psikolojik danışmanın kuramı.* Psikolojik danışman Birey merkezli kuram ve varoluşçuluk ögeleri ile birlikte duygusal bir yaklaşımı tercih eder. Ayrıca, insan problemlerine ilişkin etkileşimsel açıklamaları benimser.

Duygusal
Angela sık sık kendisini sinirli, moralsiz veya depresif hissediyor; bir şeyler yolunda gitmeyince kendisine acıyor; kendisini yetersiz hissediyor; eski kocası tarafından terk edilmiş hissediyor.

Davranışsal
Angela kendini üzgün hissedince, odasında inzivaya çekiliyor; duygularının faturasını çocukları ile öğrencilerinden çıkarıyor; ara sıra uykusuzluk çekiyor; sosyal ilişkiden kaçınıyor; düzenli olarak yaptığı dinlendirici ve eğlendirici etkinlik yok.

ANGELA'NIN GETİRDİĞİ SORUNLAR
Angela (4. bölüme bakınız) ruh halini daha iyi kontrol edebilmeyi öğrenmek için psikolojik danışmaya başvuruyor. Sınıftaki öğrencileri veya çocuklarıyla birlikteyken hiç bir neden olmaksızın sıklıkla *kontrolü elden kaçırdığını* belirtiyor. PMS ve ara sıra uyuma zorluğu çekiyor. Her şeyden önce boşanmış olması ve ruh halindeki dalgalanmalardan ötürü bir eş ve anne olarak kendini başarısız hissediyor. Kendilik tanımı temelde olumsuz.

Bilişsel
Angela'nın pek çok olumsuz kendilik konuşması var; boşanmasının aslında kendi hatası olduğunu düşünüyor; ruh halini kontrol edemediği için kendini suçluyor; çocuklarına ihtiyaç duydukları ortamı sağlayamadığını düşünüyor.

Etkileşimsel
Angela kimseyle çıkmıyor; kendisine destekleyecek bir çevresi yok görünüyor; akrabalarıyla çok az teması var; başkalarından kaçmak için çocuklarını *kullanıyor;* bunaldığı zaman çocuklarını eski kocasının almasını istiyor.

ŞEKİL 6.2 *Angela Vakasının Dört Boyutlu Çözümlemesi*

2. *Psikolojik danışma deneyimi.* Psikolojik danışmanın yaklaşık dört yıllık bir deneyimi vardır ve okulun tamamladığından beri çeşitli eğitim çalışmalarına katılmıştır. Yaygın olarak depresif danışanlarla çalışmıştır.

3. *Problemin niteliği.* Angela'nın probleminin, duygusal, bilişsel, davranışsal ve etkileşimsel boyutlarına ek tıbbi bir boyutu vardır. Şu anki endişesi, ruh halini nasıl daha iyi kontrol edeceğidir.

4. *Problemine tipik tepkiler.* Psikolojik danışman eğitimi ve deneyimi sayesinde bilir ki, kendisini yetersiz hisseden danışanın, destek sistemini gözden geçirmesi, ruh hallerinin ne tür sonuçlara yol açabileceğini belirlemesi ve alternatif daha yararlı davranış örüntüleri geliştirmesi gerekecektir.

5. *Amacın özelliği.* Angela, psikolojik danışmada üç temel amaca ulaşmayı istemektedir (5.bölüme bakınız): (a) Önümüzdeki üç ay içerisinde kendisi hakkında dikkat çekici biçimde daha olumlu olmak; (b) Ruh haline PMS'nin katkıda bulunuyor olabileceği

herhangi bir olumsuz etkiyi kontrol etmek (c) günlük etkinlik ve ilişkilerinin anlamlılığını daha çok fark etmek.

6. *Danışan özellikleri.* Angela, kişisel ve sosyal bakımdan çok az etkin görünüyor. Angela, gereksinimleriyle ilgilenme sorumluluğunun kendisinden beklenmediği bir ailede yetiştirilmiş; sosyal destek sağlamayı becerebilecek gibi görünmüyor ve yaşama dair gereksinimleri artmaya başlayınca çabucak bunalıyor. Evliliği süresince, kocası "onun moralini düzeltme" sorumluluğunu üstlenmiş.

Psikolojik Danışmada Strateji Belirleme

Psikolojik danışmada strateji geliştirmenin ilk adımı, vaka hakkında bilinenlerin toparlanması ve bu etmenlere uygun bir eylem planının çıkarılmasıdır. Bu toparlamada, bir danışma stratejisi oluşturmak için hem dört boyutlu çözümleme hem altı etmen hesaba katılmalıdır. Şunları gözlemlemiştik: (1)Angela'nın getirdiği problemi *duygusal*(ruh halindeki dalgalanmalar, yetersizlik duyguları) olarak yaşamaktadır ve danışman *duygusal yaklaşıma* yatkındır; (2) *tıbbi* bir gereksinim ortaya çıktığı takdirde, konuyla bir doktor ilgilenmelidir; (3) Angela, sahip olduğu bilişsel olumsuzluğa karşılık gelecek biçimde, *kendisi hakkında daha olumlu olmak* şeklinde bir amaç koymuştur; (4) Angela, hem *başkalarından uzaklaşmaya* (davranışsal ve etkileşimsel) ve hem problemden kaçmaya (bilişsel) eğilimlidir ve stres arttığı zaman *duygusal benliğine* çekilir; (5) Angela'nın problemi, psikolojik danışmanın *etkileşimsel ilgi alanına* girecek şekilde *kişilerarası ilişkilerine* (çocuklar, öğrenciler, sosyal yaşam) yayılmıştır. Bunun yanı sıra, duygusal acılar çekerken eski kocasının desteğinden güç almaya devam etmektedir ve bu durum kendine olan güveninin daha fazla azalmasına yol açmaktadır.

Uygulanabilir Stratejiler

Psikolojik danışmanın izleyeceği yola ilişkin bir dizi mantıklı seçenek söz konusudur. Duygusal bir bağlam üzerinden gitmeyi seçebilir; çünkü Angela'nın, kendisinde yoğun stres, kişilerarası sorunlar ve PMS sıkıntılarının kötüleşmesi gibi etkiler doğuran, geçmiş evliliği ve ruh halindeki dalgalanmalarından kalan çözülmemiş birçok sorunu olduğundan şüphelenmektedir. Duygusal yaklaşım, özellikle psikolojik danışmanın duygusal yaklaşıma yatkınlık göstermesi ve Angela'nın başlangıçtaki şikâyetlerinin doğası bakımından duygusal nitelikli olması nedeniyle ümit veren bir yaklaşım gibi görünebilir.

Angela'nın problemi farklı bir stratejiye de uygun olabilir. Psikolojik danışman, Angela'nın geçmiş evliliğinden kaynaklı duygusal yüklerini hedef almaktan ziyade, evliliğini hatırlatan durumlara kendisini hali hazırda nasıl getirdiğini incelemeyi seçebilir. Başka bir deyişle, Angela'nın geçmişini bugünle birleştirerek, bilişsel bağlantılarına yönelebilir ve böyle yaparak daha kolaylaştırıcı bilişsel tepkiler oluşturmanın yolunu araştırabilir. Buna ek olarak, psikolojik danışmanın yardımıyla Angela geçmişine, potensiyeline ve kişilerarası ilişkilerine dair kendine zarar verici düşüncelerini değiştirebilir. Bu yaklaşım Angela'nın önceliklerini yeni baştan gözden geçirmesini, değişmez yaşam unsurlarını daha olumlu bir bakış açısı ile görmesini ve daha cazip bir yaşam biçimini destekleyen yeni amaçlar ve etkinlikler belirlemesini sağlayabilir. Psikolojik danışmanın bilişsel danışma yaklaşımlarına yatkın olmamasından ötürü, bu stratejinin uygulanması daha zor olabilir.

Danışmanın vakayı kavramsallaştırabileceği üçüncü bir yol ise Angela'nın sadece kendisine değil çocuklarına, öğrencilere ve yetişkinlere karşı nasıl tepki verdiğini gösteren davranış örüntülerine odaklanmaktır. Angela'nın depresyona girdiği zaman içine kapandığı gerçeği muhtemelen duygusal tepkisini kötüleştirmekte ve kendine zarar vermektedir. Angela'nın kişisel ve sosyal açıdan çok az aktif göründüğünden söz etmiştik. Angela'nın bunaldığı, depresyonda ve kendine karşı olumsuz duygular hissettiği zaman başvurabileceği belirli davranış örüntülerini belirlemesine ve güçlendirmesine yardım etmek uygun olabilir. Temel mantık; "danışan, bu olumsuz örüntülere müdahale edebilirse, istenmeyen sonuçlardan kendini kurtarabilir" yaklaşımıdır.

Son olarak, Angela'nın şu anki hareket tarzı ile ailesinde üstendiği rolü ve eski kocasıyla olan ilişkisi arasında bağlantılar görünmektedir. Psikolojik danışman Angela ile birlikte onun etkileşim örüntülerinin karşılıklı bağımlılık ve aile birliğine ilişkin ailesinin görüşlerini nasıl yansıttığını, bu örüntüleri çocukları ve öğrencileri ile birlikte nasıl ortaya koyduğunu ve ailesiyle olan sosyal bağlantısının diğer yetişkinlerle olan bağlantısıyla ne kadar benzer olduğunu açıklamanın yollarını bulmaya çalışarak bu bağlantıyı araştırmasını isteyebilir. Psikolojik danışman Angela'yı, eski kocasına bağlılığına ilişkin örüntünün kendisini nasıl tekrarladığını incelemesi için teşvik edebilir ve bütünlüğe karşı farklılaşma sorunlarını ele alması için ona yardım edebilir. Başka bir deyişle, Angela aile değerleriyle bir çatışma içinde midir? Psikolojik danışman, karşılıklı etkileşim, varsayımlar, aile kuralları, rolleri ve yapısına ilişkin örüntüleri açığa çıkarmanın aracı olarak çocukları danışma sürecine katabilir. Bu da, stratejik aile terapisi yaklaşımını kullanmak suretiyle Angela'nın ailesi ve sosyal gruplar karşısındaki yaklaşımınının bilişsel olarak gözden geçirilmesine mantıksal olanak sağlayabilir. Psikolojik danışmanın bu tip bir psikolojik danışma sürecini yürütmeye yeterince hazırlanmış olmadığına inanmasını bir kenara bırakırsak, psikolojik danışman etkileşimsel açıklamalara itibar ettiği için, bu uygun bir yaklaşımdır.

Müdahalelerin Seçilmesi

Bu dört stratejiden her biri, her stratejinin varsayımlarına kuramsal olarak uygun psikolojik danışma müdahalelerini kapsar. Örneğin, duygusal yaklaşım, duyguların güvenli ve anlayışlı bir ortamda keşfedilmesini, duygulara ilişkin içgörü geliştirilmesini ve sonuçta kişinin kendini kabul etmesine vurgu yapar. Danışanın durumunu empatik anlama, etkin dinleme ve koşulsuz kabul etme gibi psikolojik danışman etkinlikleri bu stratejiye özgüdür. Benzer şekilde, bilişsel, davranışsal ve etkileşimsel yaklaşımlar da ilgili stratejilere ait hedefleri destekleyen psikolojik danışman müdahalelerini ortaya koyar. 7. bölümden 10. bölüme kadar bu müdahaleler incelenecektir.

Doğru Müdahale Stratejisinin Seçilmesi

Sorunun niteliğine göre, davranışsal, bilişsel, duygusal, etkileşimsel veya (bilişsel-davranışsal, bilişsel-etkileşimsel gibi) bunların herhangi bir bileşimini içeren danışma stratejileri çeşitlerinden birisi seçilebilir. Strateji seçiminiz insan sorunlarına ilişkin kişisel yaklaşımınızı ve onların en iyi şekilde nasıl çözülebileceğini (psikolojik danışman olarak geliştirdiğiniz kendi kişisel kuramınızı) yansıtacaktır. Öte yandan, danışanın belirlenmiş sorununun tüm özellikleri üzerinde çalışmak için çoklu ve ardışık stratejilere gereksinim duyulabilir. Örneğin, kaygı bedensel olarak (davranışsal), bilişsel olarak (beklentisel), duygusal olarak

(depresyon),ve etkileşimsel olarak (başkalarından duygusal uzaklaşma) yaşanabilir. Birden fazla unsur işin içindeyse genellikle birden fazla müdahale gerekebilir. Sonunda kavramsallaştırma için vakaya tercih ettiğiniz avantajlı noktadan hala yaklaşabilirsiniz, fakat müdahalelerinizin problemin tüm yönlerine seslenmesi gerektiğinin unutmamalısınız.

Çocuklarla Çalışma Stratejileri

Çevreleri üzerinde çok az kontrolleri olması sebebiyle, çocuklar psikolojik danışma ilişkisinde özellik arzederler. Bir çocuğun kendine bakış açısı (benlik saygısı) çevresel bağlantılara sahip olmasına bağlıdır. Benzer bir biçimde, bir çocuğun davranış biçimi dünyasındaki diğer kişilerin davranış biçimleriyle karşılıklı ilişki içindedir. Bir çocuğun evi, oturduğu semt veya okul çevresini değiştirebilmesi başkalarının müdahalesi olmaksızın oldukça sorunludur. Sonuçta, bir çocuğun problemlerine herhangi bir müdahale çabası, kardeşleri, anne babası, arkadaşları, öğretmenleri ve diğer yetişkinler ile olan ilişkileri ele almayı zorunlu kılacaktır. Bu probleme etkileşimsel bir bakış açısıyla yaklaşmak uygun olacaktır. Etkileşimsel bakış, ilişki örüntülerini ve bu örüntülerin birbirine bağlı davranışsal ve bilişsel ögelerini içerir. Psikolojik danışman, çocukla bireysel temelli çalışabilir ve çocuk *üzerinde* etkileşimsel değişiklik yapmaya çabalar veya çocuğun dünyasındaki diğer katılımcıları sürece sokabilir ve çocuğun dünyasındaki etkileşimsel örüntüler üzerinde doğrudan bir değişiklik yaratmaya çalışır.

Okul psikolojik danışmanı bu etkileşimsel psikolojik danışma sürecine diğer çocukları, öğretmenleri ve çocukları veya anne babayı katabilir. Bu yüzden amaç ve problem esas olarak öğrenmeyle ilintiliyse, süreç bütünüyle okul çevresiyle sınırlı tutulabilir. Eğer problem ailesel ise, o zaman psikolojik danışmanın amacı anne babada probleme dair bilinç ve sorumluk oluşturup bir aile danışmanına başvurma konusunda uygun zamanın önerilmesidir. Kamu kuruluşlarında çocuklarla çalışan danışmanlar muhtemelen aileyi psikolojik danışma sürecine katmaya çabalayacaktır. Danışanlar topluluğunun dağınık olma özelliği göz önüne alınacak olursa, psikolojik danışmanın karşılaştığı çocuk problemlerinde, problemin çözümüne ulaşmak için olasılıkla aile katılımı gerekecektir.

Özet

Psikolojik danışma stratejileri, içinde çoğu terapötik çalışmanın ve değişikliğin yer aldığı bir planı oluşturur. Stratejik eylem planı danışanın şu anki problemi, amaçları ve çevresel risklerleri ile birlikte psikolojik danışmanının kuramsal yapısı, deneyimi ve uzmanlığı içeren bir kaç etmeni yansıtmalıdır. Çocukların durumunda ise, çocuğun dünyasındaki diğer önemli kişilerin özellikle belirgin bir rol oynadığı varsayılır. Kültürel açıdan farklı danışanlar hem kişisel hem de çevresel gereksinimleri yansıtırlar. Psikolojik danışmanlar, hem problemin özelliğini hem de tanımlanmış amaçlara hitap eden müdahaleleri belirlemek için danışanlarla birlikte çalışmalıdır. Danışan beklentileri, tercihleri, becerileri ve kaynakları çalışılabilir stratejileri seçebilmek için hesaba katılması gereken diğer önemli ölçütlerdir. Bundan sonraki dört bölümde farklı psikolojik danışma müdahalelerini, nasıl uygulandıklarını, neyi amaçladıklarını ve psikolojik danışma sürecine başlangıçta danışanların tipik olarak nasıl tepki verdiklerini inceleyeceğiz.

Alıştırmalar

I. Seçim veya Değişim Sorunları ve İlgili Psikolojik Danışma Stratejileri

A. Kendi kendinize veya seçtiğiniz kişiyle, şu an hayatınızda yaşadığınız sorun veya problemlerden dört ila altı tanesi listeleyiniz. Her birinin bir *seçim* sorunu mu yoksa *değişim* sorunu mu olduğunu saptayın. Unutmayın ki, seçim sorunları, içinde bir hareket tarzını izlemek için beceri ve fırsatlara sahip olduğunuz, ama gideceğiniz yön konusunda kararsız olduğunuz sorunlardır. Değişim sorunları ise, içinde yeni seçenekler veya davranışlar geliştirmeniz ya da var olanları değiştirmeniz gereken sorunlardır. Sonuç olarak, her bir soruna ilişkin seçimin veya değişimin sizin kontrolünüzde olup olmadığını ve tarafınızdan başlatılıp başlatılmayacağına dikkat ediniz. Eğer bunlar söz konusu değilse, yaşamınızda bu seçim veya değişimin bir parçası olan diğer kişileri belirleyiniz.

B. Çalışma arkadaşınız veya küçük bir grup ile birlikte listenizin A kısmında yer alan sorunlar veya problemlerden biri için uygun müdahaleler olabilecek olası stratejiler için beyin fırtınası yapın. Daha sonra, her bir stratejinin olası faydalarını değerlendirin. Değerlendirmenizde, bu bölümde anlatılmış olan psikolojik danışma stratejilerinin seçilmesine ilişkin altı soruyu göz önünde bulundurun.

1. Strateji, kuramsal yöneliminize uygun mu?

2. Bu strateji ile çalışma konusunda her hangi bir uzmanlığınız veya deneyiminiz var mı?

3. Bu stratejiye verilen tipik tepkiler ve bu stratejinin etkileri hakkında bilgi sahibi misiniz?

4. Strateji, sorunun özelliğine veya doğasına uyuyor mu?
5. Strateji sizin arzuladığınız amacın özelliğine ve doğasına uyuyor mu?

6. Strateji beklentilerinizi ve tercihlerinizi karşılıyor ve önceki başarısız çözüm girişimlerini tekrarlamaktan veya bunlara dayanmaktan kaçınıyor mu?

(*Not: Karmaşık* veya ayrıntılı psikolojik danışma stratejileri seçmek zorunda değilsiniz. Bu etkinlikte üzerinde durulan nokta seçeceğiniz gerçek stratejilerden ziyade stratejinin seçim süreci olduğu için, önceden psikolojik danışma kuramları ve teknikleri hakkında bilgi sahibi değilseniz, sağduyu yaklaşımlarına ve müdahalelerine bağlı kalınız).

C. Çalışma arkadaşınız veya grubunuzla birlikte bu etkinliğe devam ediniz. B'de grubunuzun en iyisi veya en etkili stratejisi olarak seçtiği strateji için aşağıdaki strateji bilgilerini oluşturun.

1. Temel bir mantık-nasıl işliyor görünüyor?

2. Danışmanın stratejideki rolünün açıklayınız?

3. Danışanın stratejideki rolünün açıklayınız?

4. Stratejinin olası rahatsızlıkları, olumsuz etkileri neler olabilir?

5. Stratejinin umulan yararları nelerdir?

6. Stratejiyi uygulamak için gerekli tahmini süre ne kadardır?

D. C'deki strateji bilgisini canlandırın. Bir kişi danışanın rolünü oynayıp sorunu ortaya koyar. Diğer kişi psikolojik danışmanın rolünü oynayıp tavsiye edilmiş stratejiyi önerecek ve danışanın öneriyi kabul veya red etmesi hakkında bilinçli bir seçim yapmasına yardımcı olacak stratejiye ilişkin yeterli bilgiyi danışana sağlayacaktır. Grubun diğer üyeleri gözlemci işlevini yerine getirip notlar alacaklar ve canlandırmanın sonunda danışmana geribildirim sağlayacaklardır. Alıştırma hakkında grup tartışması yaparak etkinlik sonu izlemesini yapın.

II. Problemin Unsurlarının Strateji Seçimiyle İlişkisi

Bu alıştırmada üç tane danışan sorunu ortaya koyacağız. Her bir vaka için, danışma sürecinin müdahale stratejisi aşamasında değinilmesi gereken soruna ait temel unsurlarını belirleyin. Birden fazla önemli unsur olabilir. (Alıştırmanın geribildirimi bir sonraki kısımdadır.)

A. Mario, 16 yaşında 20 kilo vermeyi isteyen lise 2. sınıf öğrencisidir. Hayatının büyük bir bölümünde şişman olduğunu ve daha önce hiç kilo vermeye çalışmadığını ifade ediyor. Neredeyse "ne isterse, ne zaman isterse" yemek yediğini söylüyor. Mario rejimler, kaloriler veya kilo vermek için davranış değiştirme teknikleri hakında gerçek bir bilgisi olmadığını belirtiyor. Bunlara ek olarak, ailesinde yemeği reddetmenin zor olduğunu üzerine basarak söylüyor. Anne babası biraz kilolu, iki küçük kardeşi var; kardeşleri şişman değiller, fakat çok yemek yiyiyorlar. Makarna ve ev yapımı ekmek, kahvaltı dışındaki her öğünün bir parçası. Mario'nun ailesinde yemek zamanı önemli ve evlerinde sık sık yemek yeniyor.

Temel Unsurlar

Duygusal : _____

Bilişsel : _____

Davranışsal : _____

Etkileşimsel : _____

Kültürel : _____

Seçilen strateji : _____

B. Rodolfo, (66 yaşında) sinirlilik ve kaygıya bağlı rahatsız edici duygulardan şikâyet eden yaşlı bir adamdır. Görünüşe göre, rahatsızlık verici duyguları karısının iki yıl önce ölmesinden ve yeni emekli olmasından sonra artmıştır. Geceleri evde tek başına hiç bir şey yapmadığında ve etrafta konuşacak kimse olmadığında bu duyguların daha çok farkına varıyor. İspanyolların ağırlıklı olduğu bir çevrede yaşıyor, katolik kilisesine her gün gidiyor ve sıklıkla halk kütüphanesinden faydalanıyor. Çevresindeki pek çok insanı tanıyor fakat onlarla sosyal etkileşimi zayıf.. Geceleri zaman zaman uyanmak, iştahsızlık ve mide sancısı gibi fiziksel belirtilerden şikâyet ediyor.

Temel Unsurlar

Duygusal : _____

Bilişsel : _____

Davranışsal : _____

Etkileşimsel : _____

Kültürel : _____

Seçilen strateji.: _____

C.Vanessa, 22 yaşında bir mankendir. Annesi babası ve küçük kız kardeşi ile birlikte yaşıyor. Uzun süren tartışmalar sonunda, yardım aramasının esas nedeninin fazla ve çok hızlı yemek yedikten sonra kusmak olduğunu açıklamıştır. Manken olduğu için kilosunu kontrol altında tutmanın doğal bir yolu olarak başlayan bu tepkinin, hemen hemen tamamen kontrolden çıkmış bu örüntüye dönüştüğünü dile getiriyor. Mesleği mankenlik olmasına rağmen kendini genellike itici olarak tanımlıyor. Anne babasının sürekli kendisini küçük kız kardeşiyle karşılaştırdıklarını hissediyor ve her zaman kardeşinin üstün çıktığını söylüyor. Bununla birlikte Vanessa, babasının kız kardeşine karşı kendisinden daha katı davrandığını da söylüyor. Kendisine dair olumlu herhangi bir şeyi anlatmada güçlük çekiyor. Artık küçük biri olmamasına rağmen, anne babasının üzerindeki denetimi ve katı kurallarına karşı hoşnutsuzluğunun gittikçe arttığını belirtiyor

Temel Unsurlar

Duygusal : _____

Bilişsel : _____

Davranışsal : _____

Etkileşimsel : _____

Kültürel : _____

Seçilen strateji : _____

Alıştırmalara İlişkin Yorumlar

II. Problem Unsurları ve Strateji Seçimi

A. Bu problemin psikolojik danışma müdahalelerince işlenmesi gereken üç unsuru vardır:

Davranışsal. Aşırı kilo

Etkileşimsel. Mario'nun ailesinin kilo sorununun kötüleşmesi ve devam etmesindeki rolü.

Kültürel. Mario'nun ailesinin kültürel geçmişi nedir? Yemek yeme aile ilişkilerinde bir role sahip mi? Bu rol, Mario ve diğerleri için ne kadar önemli?

B. Bu problemin ana unsuru *duygusal* olanıdır. Rodolfo, beraberinde uyku bozukluğu, iştah kaybı ve mide sancısı gibi fiziksel belirtileri olan üzüntü ve kaygı duygularını ifade etmektedir. Rodolfo'nun çevresi, arkadaşları ve kilise bakımından olası etkileşimsel bir unsur vardır. Sonuçta, Rodolfo İspanyol mudur? Eğer öyle ise, kültürel değerlerinin probleminin sürmesinde ve problemin çözülmesinde ne gibi rolü vardır? Onun erkek olması, problemin bir parçası mıdır?

C. Vanessa'nın probleminin eldeki bilgiyle tanımlanabilecek üç ana unsuru vardır: *duygusal* bir unsur (kendisine karşı olumsuz duygular); *davranışsal* bir unsur (fazla ve çok hızlı yemek yedikten sonra kusmak) ve *etkileşimsel* bir sorun (ana babasının hem onunla hem de kız kardeşiyle olan ilişkisinde ve kişisel algılarında oynadığı rol). Aynı zamanda *kültürel* bir sorun vardır (genç, kadın hırslı). Bu özelliklerin Vanessa'nın problemleriyle ilgisi nedir?

Tartışma Soruları

1. İyi bir psikolojik danışma stratejisinin niteliklerini belirleyin ve tartışın. Bunu yetersiz bir psikolojik danışma stratejisi içinde yapın. Kendi bakış açınıza göre hangi etmenler stratejiyi iyi ve verimli yapmaktadır?
2. Bir kişinin kültürel değerlerinin ne kadar etkili olduğuna inanıyorsunuz? İnsanların kendi kültürel değerlerinin ne kadar farkında olduğunu düşünüyorsunuz?
3. Farklı kültürden insanlarla ne kadar karşılaştınız? Bu karşılaşmalardan ne kadar bilgi

edindiniz? Kültürel bilgi eksikliğiniz hangi düzeydedir? Bu sizin psikolojik danışmanızı ne kadar etkileyecek?

4. Denenen çözümün yeni bir probleme dönüştüğü veya var olan problemi daha da kötüleştiridiğine tanık olduğunuz (veya gözlemlediğiniz) bir durumu anlatınız. Söz konusu kişi ne derecede bu durumun farkındaydı? Sonunda problem nasıl çözüldü?

Ek Okuma Kaynakları

Axelson, J. A. (1999). Counseling and Development in a Multicultural Society (3rd ed., Chapter 11: The Interaction of Counselor and Client). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cardemil, E. V.; Battle, C. L. (2003). Guess who's coming to therapy? Getting comfortable with conversations about race and ethnicity in psychotherapy. Professional Psychology: Research and Practice, 34(3), 278-286.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 11: Treatment Planning and Selection). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dorland, J. M., & Fischer, A. R. (2001). Gay, lesbian, and bisexual individuals' perceptions: An analogue study. The Counseling Psychologist, 29(4), 532-547.

Kim, B. S. K., Atkinson, D. R., Umemoto, D. (2001). Asian cultural values and the counseling process. The Counseling Psychologist, 29 (4), 570-603.

Nelson, M. L. (2002). An assessment-based model for counseling strategy selection. Journal of Counseling and Development, 80, 416-421.

Pope-Davis, D. B., Toporek, R. L., Ligiero, D. P., Brittan-Powell, C. S., Liu, W. M., Bashshur, M. R., Codrington, J. N., & Liang, C. T. H. (2002). Client perspective of multicultural counseling competence: A qualitative examination. The Counseling Psychologist, 30(3), 355-393.

Prieto, L. R., McNeill, B. W., Walls, R. G., Gomez, S. P. (2001). Chicanas/os and mental health services: An overview of utilization, counselor preference, and assessment issues. The Counseling Psychologist, 29(1), 18-54.

Seligman, L. (2004). Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals (Chapter 8: Using Conceptual Skills as Frameworks for Clinicians' Thoughts). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill/Prentice Hall.

Whaley, A. L. (2001). Cultural mistrust and mental health services for African Americans. The Counseling Psychologist, 29(4), 513-531.

7

bölüm

Duygusal Müdahaleler

Çeviren: Seher Aydemir Sevim

Bu Bölümün Amacı

İnsanların psikolojik danışmaya gelme gereksinimi duymasının nedeni olarak sıklıkla duygular akla gelir. Pek çok danışmada durum böyle olmasa da, yine insanın kendilerini bunaltan duygular nedeniyle psikolojik danışmaya gereksinim duyduğu doğrudur. Bu bölümde psikolojik danışma sürecinde duyguların oynadığı rol tartışılacak ve danışanın duygularını anlatmasına, sorunlu duygularını düzeltmesine ve doğru zaman geldiğinde de var olan duygularını kabul etmesine yardımcı olmak için kullanılan psikolojik danışma müdahaleleri açıklanacaktır.

Bu Bölümü Okurken Dikkat Edilecek Hususlar

- Duygular tüm insan hayatının temeli olarak tanımlanmış olmakla birlikte pek çok insan duygularını anlamış gibi görünmemektedir. Bazı insanlar belirli duyguları yaşadıklarını reddederken bazıları duygularını utanacak şeyler veya zayıflık belirtisi olarak kabul eder. Bazı kültürlerde duygular, kişiye özel olaylar olarak kabul edilir.
- Sizin görüşleriniz nelerdir? Duygularını saklamayan biri olarak tanımlanabilir misiniz? Yoksa duygularını belli etmeyen birisi misiniz?
- Duygunun insanların sorunlarındaki rolü nedir? Sorunun kaynağı mıdır? Sonucu mudur?
- İnsanlar duygularımını nasıl değiştirirler? Bir duygu, örneğin ilgisizlikten beğeniye doğru değişir ise bu durum kişinin dünyasına ait algılarına yansır mı?

"Terapi, danışanların sadece problemlerini konuşup çözümlediği bir entelektüel alıştırma değildir; aynı zamanda onları *hissederler*" (Kleinke , 1994, s. 20). İnsanlar, işler yolunda giderken mutlu, kayıp yaşadıklarında üzgün, istekleri engellendiğinde öfkeli veya hayal kırıklığına uğramış ve başkalarıyla ilişki kurmaktan yoksun bırakıldıklarında kendilerini yalnız hissederler. Duygulara çoğu zaman sadece bir kişinin sözlü ifadesi veya davranışı yoluyla dolaylı olarak ulaşılabilir. Bir danışan kendisini çökkün, işe yaramaz hissedebilir; fakat, sadece sözlü veya sözsüz iletişim, fiziksel ipuçları veya dışa vurumlar sayesinde psikolojik danışman bu duygu haliyle bağlantı kurabilir. Buradan çıkan sonuç, "düşünceyi veya davranışı yönlendirdiğimiz biçimde duyguları yönlendiremiyeceğimizdir" (Corsini ve Wedding, 2000, s.8). Sonuç olarak, psikolojik danışman, danışanın duygularıyla çalışırken öncelikle danışanda farkındalık oluşturur. Daha sonra danışanın bu duygulara değer atfetmesini ve onları bütünleştirmesini sağlar.

Psikolojik danışma ve psikoterapide duyguların oynadığı rol üzerindeki tartışmalar sonuçlanmış değildir. Corsini ve Wedding (2000), "bazı insanların duyguları terapötik değişime eşlik eden, fakat onu etkilemiyen yan unsur olarak, bazılarının duyguları değişime yol açan kuvvetli bir etmen olarak ve kimilerinin ise duyguları değişimin kanıtı olarak gördüklerini" belirtmiştir (s.8). Hangisi olursa olsun, insan düşüncesinin ve davranışının tümü değilse bile büyük bir kısmının duygu boyutu vardır. Belki de, böyle olduğu için birisinin

yaşadığı problemlerin kaynağı veya önemli bir kısmı duygular olabilir. Psikolojik danışmanın danışanın duygusal durumuna nasıl eriştiğini yukarıda belirtmiştik; fakat danışan duygularına ulaşamıyor olabilir. Bir duygunun bastırılması, bir kişinin erken yaştaki eğitimine veya kişiyi ezen veya korkutan duygunun yoğunluğuna bağlı olabilir. Genellikle, erkek çocuklarına çoğunlukla zayıflık, başarısızlık veya güçsüzlük ile ilgili duyguları yadsımaları öğretilir. Benzer şekilde, kız çocuklarına çoğunlukla üstünlük, kontrol, güç veya hatta zeka gibi özelliklerle ilgili duyguları yadsımaları öğretilir. Mükemmeliyetçi bir çevrede yetiştirilmiş bir çocuğu düşünün. Bu çocuk çevresel talepleri içselleştirdiğinde; öyle olmasını sağlayacak becerilere sahip olmadan geliştirdiği mükemmel olma gereksinimi, çocukluğu boyunca ve yetişkinliğe ulaştığında onun aşırı korku ve duygusal zorluklar yaşamasına sebep olur. Kabul edilmemiş, hatta farkedilmemiş bu duygular güçlendiği zaman ortaya çıkan sonuç ise, bazı insanların sorunlarından kurtulma konusunda yeterince becerikli olmaması ve bu kişiler için psikolojik danışma veya psikoterapinin uygun bir yardım aracı olmasıdır.

Bireye duygusal güçlüklerden kurtulma ve yaşamdaki talepler ile daha iyi başa çıkabilme yeteneğini geliştirmek için yardım edilmesi pek çok teröpatik yaklaşımın temel bir amacıdır. Psikolojik danışmanın duygusal müdahale dağarcığına en büyük katkıyı duygu yönelimli kuramlar yapmıştır. Genelde, duygu yönelimli kuramlar ağırlıklı olarak duygu farkındalığının gelişimi, duyguların keşfedilmesi ve bütünleştirilmesine dayanırlar. Bu kuramlar, düşünce sürecini ve davranış örüntülerini yok saymazlar. Ancak, düşünce örüntülerinin, inançların ve davranışların oluştuğu duygusal bağlamı öne çıkarırlar.

Duyguların Önemini Vurgulayan Kuramlar

Pek çok duygusal müdahale *görüngübilimsel, fenomonolojik* terapilerden türetilmiştir. Görüngübilimciler, ne olduğu (nesnel gerçeklik) ile ne olduğuna dair kişinin *algıları* arasında bir ayrım yapar. Algıların bu iç dünyası bir kişinin kişisel gerçekliği olur. Şu ana kadar bu kuramların en önemlisi Carl Rogers'in birey merkezli terapisi olmuştur. Doğurduğu etki bakımından daha sonra akla gelenler Binswanger, Boss, Frankl ve May'a ait varoluşsal yaklaşımları izleyen Gestalt yaklaşımıdır. Bazen duygusal terapi olarak tanımlanan diğer teröpatik yaklaşımlar şöyle sıralanabilir: Kelly'in kişisel yapılar psikolojisi (Rychlak, 1973; Hansen, Rossberg ve Cramer, 1994); Gendlin'in yaşantısal psikolojik danışması (Hansen ve ark. 1994); psikanalitik terapi (Frey,1972; Shertzer ve Stone, 1980) ve biyoenerji (Lowen,1974) ve öz enerji (Pierrakos, 1990) gibi beden çalışması terapileri.

Çok yakın bir zaman önce, Whitmar ve Sweeney (1995) insan sorunlarına Adlerian temelli bir *iyi oluş yaklaşımı* önermiştir. Kavram olarak *iyi oluş* psikolojik danışmanın nesnel veya nihai amacını oluşturabilir; çünkü zihinsel, duygusal, fiziksel, sosyal ve mesleki olandan tinsel iyi oluşa kadar bir çok boyutu içerir (Chandler, Holden ve Kolander, 1995). Bu yaklaşım, danışma sürecinde bireyin bütünlüğünün göz önününde bulundurulması ve bireyin bu bütünlüğünden yararlanılması anlamına gelen *bütünsel* olarak nitelendirilir. İyi oluş, aynı zamanda sağlıklı yaşam aracı olarak *önlemeye* vurgu yapar. İnsanın ruh halinde iyi oluşun üç koşulu söz konusudur: bilişsel, duygusal ve tinsel. Amaçlarımıza ulaşmak için duygusal ve tinsel iyi oluş halini psikolojik danışmanın duygu boyutu içinde yer alan koşullar olarak ele alacağız. Bilişsel iyi oluş hali 8. bölümde ele alınacaktır.

Duygusal Müdahale Becerileri

Duygusal müdahaleye başvurma, bir bakıma felsefi bir çelişkiye de yol açabilir. Duygusal müdahaleyi benimseyen psikolojik danışmanın, kullanılan tekniklerden ziyade danışanın kişiliğine ve psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkiye vurgu yapması olasıdır. Bununla birlikte duygu odaklı psikolojik danışman bu süreçte birşeyler yapar ve bu bölümün odağı bu yaptığı davranışlardır. Bu müdahaleleri araştırırken, psikolojik danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişkiye daha az öncelik verilmesi durumunda müdahalelerin aldatıcı ve etkisiz olacağını akılda tutunuz.

Duygusal Müdahale Becerileri

Temel Beceriler

Duyguları yeniden söyleme. Danışanın ortaya koymuş olduğu bir duygunun tanımlanmasında danışanın kelimelerinin kullanılması.

Duyguları yansıtma. Danışanın ortaya koymuş olduğu bir duygunun tanımlanmasında kendi kelimelerinizin kullanılması.

Duyguları yeniden ifade etme. Danışan tarafından ortaya konulmuş birden fazla duygunun bir araya getirilmesi veya bu duygularla ilişki kurulması için kendi kelimelerinizin kullanılması.

Duygusal Müdahaleler

Duyguları belirleme. Ortaya konulmuş veya ima edilmiş bir duygunun tanınmasında veya sınıflandırılmasında danışana yardım edilmesi.

- *Sözel olmayan ipuçlarını kullanma.* Danışanın (duruş, mimik vb.) fiziksel özellikleri duygunun varlığına ilişkin ilk belirtiler olabilir.
- *Sözel ipuçlarını kullanma.* Danışanın konuşmaları, duygunun var olduğunun ikinci bir göstergesidir.

Duyguları sınıflandırma. Araştırılacak duygunun türünün belirlenmesi için danışana yardım edilmesi.

- *Duygu dökümü.* Bu, danışanın duygularının belirlenmesi için (başlangıçta dahi) kullanılabileceği bir kontrol listesidir.
- *Duygu balonları.* Bu çocuklarda kullanabilecek bir alıştırmadır.

Odaklanma tekniği. Danışana, duyguların bilinçli bir şekilde ortaya çıkabileceği kabul edici bir ruh hali benimsemesinde yardım etme.

Rol değişimi. Danışana başka bir kişin algısından etkileşimleri değerlendirmesine izin verme.

Saklı ben alıştırması. Danışana, içindeki kendisiyle rekabet eden veya alternatif duyguları tanımasında yardım edilmesi.

Boş sandalye alıştırması. Danışanın kendisiyle veya başkasıyla konuşabildiği hatta tartışabildiği bir diyalog alıştırması kullanma.

Rüya çalışması. Danışanın tekrarlanan rüyalarını kendisine anlamlı gelecek şekilde ifade etme.

Duygusal hayal kurma. Bir yaşantının duygu boyutunu araştırması için danışana yardım edilmesi.

Duygusal Müdahalelerin Amaçları

Duygusal müdahalelerin temel amaçları şöyle sıralanabilir: (1) danışanın duygularını ve duygu durumlarını ifade etmesine yardımcı olmak (2) duygular ve duygu durumlarını ayırt etmek veya tanımlamak (3) duyguları veya duygu durumlarını değiştirmek veya kabul etmek (4) bazı durumlarda duyguları veya duygu durumlarını denetim altında tutmak.

Kimi danışan yaşamında bir şeyin yolunda gitmediğinin farkında olarak psikolojik danışmaya gelir; fakat, durumunu rahatça ifade etmeyi veya tartışmayı beceremez. Problemler veya duygular hakkında konuşmak onun için yeni bir deneyim olabilir. Bu durum özellikle sorunların hiç tartışılmadığı veya "Kızma", "Ağlama", "Hissetme" gibi komutlar ile duyguların dile getirilmesinin caydırıldığı veya yasaklandığı bir ailede veya kültürde yetişmiş bir kişi için söz konusudur. Çocuk danışan becerilerin ve duygu duyarlılığının kazanıldığı gelişim aşamasına henüz varmadığından hem ifade becerilerinden ve hem duyguların dile getirilmesinin yararlı olabileceği bilincinden yoksun olabilir.

Daha karmaşık bir aşamada, danışan duygusal tepkilerle tıka basa dolmuş bir şekilde psikolojik danışmaya gelebilir. Böyle bir durumda duygusal bakımdan aşırı bir yüklenme yaşanır ve korunma tepkisi sıklıkla duyguları ayarlamak ya da duygusuzlaşmak biçiminde ortaya çıkabilir. Öte yandan kafa veya zihin karışıklığı şeklinde bir tepki de görülebilir. Böyle bir durumda, danışanın yaşamakta olduğu duygu tepkilerinin çeşitlerini tanımasına, düzenlemesine veya kontrol etmesine yardımcı olunmalıdır. Bu duruma, kişinin boşanma, aile üyelerinden birisinin ölümü, yetersiz beden sağlığı veya yaşamdaki başka bir trajedi esnasında oluşan uzun süreli duygusal bir kargaşaya maruz kaldığı zaman veya çok daha ciddi bir psikopatolojik duygu engellenmesi söz konusu olduğunda sıklıkla rastlanır.

Duygusal müdahalenin en karmaşık evresinde psikolojik danışman ve danışan duygu durumlarının değiştirilmesi veya bütünleştirilmesi ile ilgilenir. Bu durum, değerlerin açıklaması, o zamana kadar kabul edilemiyen duyguların kabulü, geçmiş duyguların yeniden gözden geçirilmesi, ve hatta benlik algılarının yeniden belirlenmesini içerebilir. Danışan kendisini ailesinden, eşinden ve çocuklarından, işinden veya mesleğinden, veya kültüründen farklı görmeye başladığında veya bunun aksine " Ben kimim? " sorusuyla meşgul olduğunda bu süreç sıklıkla görülür.

Bu bölümde, duyguların dile getirilmesine ve incelenmesine yardımcı olabilecek en yaygın duygusal müdahaleleri inceleyip ortaya koyacağız. Bu müdahaleler, duygu envanteri, danışmanın model olmasını, senaryo yazımını ve rol oynama, karşılıklı görüşmeyi ve ego durumu değiştirme alıştırmalarını, duygusal engellerinin belirlenmesini, rekabet eden duyguların arasındaki farkların gözetilmesini, rol değişimini, boş sandalyeyi, duygusal odaklanmayı ve rüyalar ile çalışmayı kapsamaktadır.

Danışana Duygularını Dile Getirmesinde Yardımcı Olma

Duyguların bir kişinin problemleriyle bir şekilde ilişkili olduğu bilinse bile, bir duygunun yaşanması duygunun ifade edilmesine ve incelenmesine doğrudan yol açmaz. Bir psikolojik danışmanın üstlendiği rolün bir kısmı, hem duygunun anlamının yakalanmasını hem bu anlamın başkalarına iletilmesi sağlayacak şekilde danışanın duygularını dile getirme yollarını bulmasına yardımcı olmaktır. Psikolojik danışmanın görevi, ağzı sıkı bir danışanın konuşmaya başlaması için uygun koşulların hazırlanması olabilir.

Pek çok araştırmacı böylesi bir katılım için gereken koşulları açıklamıştır (Sexton ve Whiston, 1994). Bu koşullar – danışanın durumunun tam olarak anlaşılması ve danışanın koşulsuz kabulu- 3. bölümde tartışılmıştır. Yardım etme atmosferini yaratan koşulların dışında 3. bölümde de anlatılan seçici dikkat ve içerik ve duyguları yansıtma aracılığıyla psikolojik danışman, danışanın duygusal keşif sürecine dahil olur.

Duyguların keşfedilmesi psikolojik danışmanın, danışanın neyi anlamaya çalıştığını kavramsallaştırması ve bu çabanın kabul edilmesini içeren bir sözel tepkiler serisinden daha fazlası olan bir *süreçtir.* Bazen de süreç danışanın kendisinin *ne söylüyor göründüğüne* odaklanmasına hizmet eder. Genellikle süreç, görevi yerine getirmiş olmaktan kaynaklanan doyumun paylaşılmasını içerir. Bu, bir dizi davranışsal olaydan ziyade bir süreç olduğu için, psikolojik danışman herşeye rağmen danışanla kurduğu sözlü etkileşime ve sözsüz iletişime ilişkin yakından yaptığı gözlemlere güvenmelidir. Bu metailetişim etkileşimi, danışma sürecinde psikolojik danışmanın pek çok biçimsel tepkisini içerir.

Kültürel Değişkenler ve Duygu İfadeleri

Duygunun söylenmesi, bazı kültürlerdeki değer yargılarına aykırı düşer. Argyle, Henderson, Bond, Lizuka ve Contarelo (1986), yaptıkları araştırmalara dayanarak, İngilizler ve İtalyanların ilişkiler karşısında gerginlik ve öfkenin dışa vurulmasını Japonlardan daha fazla onayladıklarını ortaya koymuşlardır. Bu sonuç, Noesgirwan'ın (1978), Endonezyalıların, bir kişinin patronuna kızdığında sessiz kalması ve duygularını saklaması kuralını kabul ettiklerini, fakat Avustralyalıların aynı durumda kişinin kızgınlığını belirtmesini onayladığını ortaya koyan araştırmasıyla desteklenmiştir (Gudykunst ve Ting-Toomey, 1988, s.181). Sue ve Sue (1999) Asya kökenli Amerikalıların güçlü duyguların dizginlenmesine değer verdiklerini ve beyaz psikolojik danışmanlarla birlikte çalışırken özellikle siyah danışanların içini dökmesinin zor olduğunu belirtmiştir. Buna benzer şekilde Amerikan Yerlilerinden güven oluşana kadar içinden geçen düşüncelerin ve duyguların ifade edilmesi beklenemez. Söz konusu olan, bazı kültürlerde duygunun diğer kültürlere oranla daha az kabul edilebilir olmasından ziyade, toplumcu kültürlerde (bireyci kültürlerin aksine) duygu ifadesinin kısıtlanma olasılığının daha fazla olmasıdır (Gudykunst ve Ting-Toomey, 1988, s.179).

Duyguların Sözsüz İpuçları

Danışanın duygularını göstermesinin en önemli yolu sözsüz ipuçları ve beden dilidir. Sözsüz bilgi danışanın iletişimindeki baş ve yüz hareketi, beden pozisyonu, hareketler ve mimikler ve ses özellikleri gibi unsurlardan elde edilebilir. Tek bir sözsüz ipucu tek başına tam olarak yorumlanamasa bile, her biri bütünün parçası olarak anlam taşırlar. Bu yüzden danışan mesajlarının sözlü ve sözsüz özellikleri arasında ilişkiler vardır. Bu ilişkilere ilaveten, psikolojik danışman ve danışan durumunda, sözsüz ipuçları, iletişim sürecine katılan bireyler arasındaki ilişkiye dair belirgin bilgiye işaret edebilir. Bazı sözsüz ipuçları, duyguların yoğunluğu ve doğası hakkındaki bilgiyi sözlü ipuçlarından daha doğru iletirler. Duygunun doğası sözsüz bir şekilde örneğin, çenenin hareketi, surat buruşturma, gözlerin kısılması gibi en çok kafa bölgesindeki ipuçları ile iletilir. Bir duygunun yoğunluğu hem kafa bölgesindeki ipuçları ve hem kasların sıkılması gibi bedensel ipuçları sayesinde ifade edilir (Ekman ve Friesen, 1967).

Danışman bu sözsüz ipuçlarını kabul edebilir veya etmeyebilir. Bazı durumlarda sözsüz ipuçlarının kabulü ("Bu konu hakkında konuşmaya başladığından beri çok gergin görünüyorsun") danışanı duygunun yoğunluğunu paylaşmaya çağırabilir. Bazen psikolojik danışmanın gözlemi tamamen reddedilebilir veya bir savunma tepkisine yol açabilir. Bu yüzden, psikolojik danışmanın ne söyleyeceğini seçmesinde algının doğruluğu kadar zamanlama da bir unsurdur.

Duyguların Sözsüz İpuçları ve Kültürel Farklılıklar

Ekman (1993), deneklere farklı duygusal yüz ifadeleri taşıyan resimlerin gösterildiği çalışmasında, yüz ifadelerinin işaret ettiği duyguların tanımlanması konusunda "birbirinden oldukça farklı Doğu ve Batı kültürlerine bağlı eğitimli kişilerin" büyük ölçüde hemfikir olduğuna ilişkin bulgular elde ettiğini bildirmektedir. Bu sonuç, farklı kültürlerin değişik sözsüz yüz hareketlerinden aynı anlamları çıkardıklarını gösterir. Bu yüzden de bu anlamlar kültüre özgü değildir. Öte yandan, Sue ve Sue (1999), Edward T.Hall'ın bağlam yönelimli kültürler ile bağlam yönelimsiz kültürler arasında ayrım gözeten araştırmasına işaret eder. Bağlam yönelimli kültürler, iletişimin ağırlıklı olarak sözsüz iletilere dayandırıldığı kültürler iken bağlam yönelimsiz kültürler, iletişim amaçlı olarak sözsüz iletilerden çok daha az yararlanır. Sue ve Sue ile Edward T. Hall, her ne kadar Almanya'daki, İsviçre'deki, veya İskandinavya'daki kadar olmasa bile Amerikan kültürünün bağlam yönelimsiz bir kültür olduğuna işaret etmiştir. Öte yandan, Asya kökenli Amerikalılar, Afrika kökenli Amerikalılar, İspanyol kökenli Amerikalılar, Yerli Amerikalılar, ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki diğer azınlıklar bağlam yönelimli ipuçlarına önem vermektedirler (s.82-83). Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki belli etnik grupların sözsüz mesajları yorumlamaya çok daha fazla alışıp benimsediğini göstermektedir. Ancak, Ekman (1993) "Bugüne dek hiç kimsenin korku, öfke, tiksinme, üzüntü, veya hoşnutluk ifadelerinin yorumlanmasına ilişkin kültürler arası bir anlaşmazlığın sağlam bir kanıtını elde edemediğinin altını çizer" (s. 384).

Duyguların Sözlü İpuçları

Pek çok farklı duygu çeşidi olmasına karşın, sözcüklerle veya (ruh halleriyle) ifade edilen duygular çoğunlukla şu dört zihinsel durumdan birine uyar: olumlu/onaylayıcı duygular; saldırgan/savunucu duygular; korku/kaygı ifade eden duygular ve tinsel/varoluşsal duygular. Bu duyguların çoğunluğu belli başlı duygu sözcükleri kullanılarak tanımlanır. Ayrıca, ana duygu kategorilerinin her birinin alt duygu kategorileri de vardır. Duyguyu tanımlamak için sözcüklerin veya ruh hallerinin kullanılması esnasında, sözcüklerin bazen çok daha yoğun duyguları veya hatta farklı duyguları maskelediğini hatırlamak önem taşır. Ivey ve Ivey (1999), "bu sözcüklerin temel duyguları gösterdiğini varsaymanın sıkça rastlanan bir hata olduğunu ve çok sıklıkla onların daha derin duyguları içerdiğini" belirtmiştir (s. 145). Ekman (1993) ayrıca, bir kültüre ait dilin içinde belli bir duygu için gerekli sözcüğün olmamasının, bu duygunun o kültürde olmadığı anlamına gelmediğini, sadece belli duyguları ifade edecek belirgin terimlerin eksikliğini gösterdiğini söylemektedir.

Olumlu Ruhsal Duruma İlişkin Sözlü İpuçları

Olumlu ifadeler veya ruh halleri, kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki iyi veya kabul edici duyguları yansıtır ve kişilerarası ilişkilerin olumlu yönlerini gösterir. Danışanın iletişimindeki sözlü ruh hali ipuçları, belli duyguları gösteren sözcüklerin varlığı sayesinde ortaya çıkar. Örneğin, danışan bir olayı, bir yeri veya bir kişiyi anlatırken *harika* sözcüğünü kullanır ise, anlatan kişi kastedilen nesne veya kavrama ilişkin kabul edilen, tercih edilen veya arzu edilen bir ruhsal eğilimi göstermektedir. Bazen danışan böylesi tepkilere daha kapalı olacaktır, fakat yine de bir *ruh hali* tepkisi ortaya koyacaktır. Olumlu duygu anlatan sözcük veya ruh hali ipuçlarının bazı örnekleri 7.1 tablosunda gösterilmiştir.

Çoğu kez sözsüz ipuçları bu olumlu duygu ipuçlarıyla birlikte eşzamanlı ortaya çıkar. En sık sözsüz ruh hali belirtileri yüz ile ilgili olanlardır. Ağız kenarları bir gülümsemenin göstergesi olarak hareket edebilir; gözler hafifçe genişleyebilir; endişe kırışıklıkları yok olabilir. Dikkat çekecek kadar vucut tansiyonu düşebilir. Kollar ve eller onaylayıcı avuç içi açık pozisyonunu alabilir veya konuşan kişi duygu mesajının nesnesine dokunacakmış gibi uzanabilir. Danışanlar bir nesne veya olaya dair duygularını anlatırken yüz ve el hareketlerinde bir artış olabilir.

TABLO 7.1 ***Olumlu Ruhsal Durum İpuçları, İşaretleri***

Güçlü	*Mutlu*	*Hoşlanmak*	*Sevecen/Sevilen*	*Güvenen*
muktedir	çok mutlu	güzel	delicesine seven	kendinden emin
takdir edilen	keyifli	hoşnut	takdir edilen	inanmak
yetkili	yaratıcı	hoşlanmak	sevilen	emin
kabiliyetli	hoşnut	iyi	umursamak	güvenli
güvenli	kıvançlı	mutlu	üzerine titrenen	güvenmek
onaylanmış	heyecanlı	şımartılmış	seçmek	beklemek
etkin	savurgan	hoş	yakın	inanç
önemli	çekici	sevimli	istenen	ummak
zeki	memnun	keyifli	saygıdeğer	onaylamak
gururlu	mutlu	tatmin etmek	samimi	güvenlikli
saygın	sevinçli	müthiş	idolleştirilmiş	güven
tatmin olmuş	neşeli	heybetli	hoşlanmak	
akıllı	şakacı	zevkli	sevmek	
desteklenen	seksi		ihtiyaç duyulan	
değerli	canlandırıcı		çok kıymetli	
layık	heyecanlı		istemek	
			layık	

Saldırgan ve Savunucu Ruhsal Durumun Sözlü İpuçları

Duyguların insan yaşamında işlevleri vardır. Saldırgan veya savunucu tepkiler bazen ortadan kaldırılması gereken bir engeli ifade etmesine karşın, aynı zamanda kişinin kendisini koruması veya kendi haklan için savaşması, hatta hayatta kalması için işaret olabilirler. Bunlar yaşaması hoş olamayan duygulardır ve pek çok kişi bu duygulardan kurtulmak düşüncesiyle psikolojik danışmaya gelir veya başkalarınca yönlendirilir. Buna karşın hizmet ettiği işlevlere bakılmaksızın bu duyguları ortadan kaldırmaya çalışmak, terapötik olarak danışanın çok yararına olmayabilir. Sıklıkla bu duygular acı, utanç veya yetersizlik gibi çok daha korunmasız bir tepkiyi gizleyebilir. Danışanın bu gibi ruhsal durumların kaynağını nasıl anlayacağını öğrenebilmek için yardıma ihtiyacı olabilir veya duygularını saldırgan ve savunucu olmaktan ziyade olumlu bir şekilde nasıl ifade edebileceğini öğrenmeye ihtiyacı olabilir. İnsanların çoğu saldırganlık ve savunuculuk gösteren sözcükleri veya ruh hallerini iyi tanırlar (Tablo 7.2'e bakınız).

Saldırganlık ve savunuculuğa ilişkin belirli ses özellikleri vardır. Çoğu kez ses yükselir, derinleşir veya daha fazla kontrollüdür. İletişimin seyri daha hızlı veya daha yavaş olabilir. Konuşan kişiler bu ruhsal durumlara sahip olduklarında, genellikle normal konuşma biçimlerinden farklı hareketler sergilerler.

Danışanın saldırganlığı ve savunuculuğunu hemen farkına varmadan yaşaması da olasıdır. Eski kızgınlıklar, derin güvensizlik veya yabancılaşma sanki bunlar normal bir davranışmış gibi bir kişinin uyumlu bir ruh hali takınacağı kadar doğal karşılanabilir. Bu yüzden psikolojik danışman, danışanın "mutlu olmaktan" uzaklaştığının farkında olmadığını saptayabilir. Bu durumda, psikolojik danışmanın durumu ele alma şekli danışan tarafından bir meydan okuma olarak algılanabilir. "Kızmış gibi görünüyorsun", benzeri basit bir geçici gözlem, savunucu bir tepkiye sebep olabilir. Bu, danışanın tepkilerinin daha derin ve ılımlı araştırılmasının uygun olabileceğinin bir işareti olabilir.

TABLO 7.2 ***Saldırgan ve Savunucu Ruhsal Durumun İpuçları***

Saldırgan	*Acımasız*	*Kavgacı*	*Savunucu*
kızgın	hoşgörüsüz	tartışmacı	muhalif
yok etmek	zalim	kavgacı	ketum
tartışmak	kötü his	geçimsiz	dikkatli
saldırmak	ürkütücü	hırçın	tedbirli
eleştirmek	ağırbaşlı	mücadeleci	ihtiyatlı
mahvetmek	somurtkan	karşıt görüşlü	itiraz
dövüşmek	kaba	öfkeli	hazırlıklı
vurmak	acımasız	alıngan	koruyucu
acıtmak	insafsız	dava eden	gücenmek
gücendirmek	haşin	dövüşken	dirençli
galip gelmek	vakur	şiddetli	geri çekilen

Korku ve Kaygı İçeren Ruhsal Durumun Sözlü İpuçları

Korku, kaçınılması gereken bazı tür tehlikelere karşı bir tepkidir. Kaygı ise, aynı biçimde algılanan tehlikelere karşı daha örtülü ve genel bir tepkidir. Korku ve kaygı tehlikeli bir durumdan, kendisinden, diğer insanlardan ve ilişkilerden geri durma gereksiniminin bir işareti olabilir. Korku veya kaygı yaşayan kişi kendisini yanlız başına kalmış da hissedebilir. Bu tepkiler vasıtasıyla gösterilen tehlikenin örtülü varlığı, psikilojik danışmanın muhtemel odak noktasıdır. Kültürel özellikler de bu ruhsal durumların ifade edilmesiyle ilişkili olabilirler. Bir danışanın iletişiminde korku ve kaygıya işaret eden sözlü ipuçları beş kategori altında sınıflandırılabilir (Tablo 7.3'e bakınız).

Saldırgan ve savunucu tepkiler vakasında olduğu gibi, korku ve kaygıya ilişkin bazı fiziksel ipuçları vardır. Yüz sürpriz veya şüpheyi ifade edebilir, beden irkilebilir veya harekete geçecek gibi görünebilir. Nefes alma daha sık ve yüzeysel olabilir. Kaygı ve gerginlik arttıkça dil sürçmeleri, tekrarlamalar, kekeleme ve sözcük yutma gibi konuşma bozukluklarının sayısı da artabilir. Kişi normal konuşma hızından daha hızlı konuşabilir veya ses tonu daha dikkatli bir şekle dönüşebilir.

Danışan korkmuş göründüğünde, psikolojik danışman bu korkunun yansımalarını merak edebilir. Bu korku ne kadar gerçekçidir? Korkulan durum fiziksel olarak ne kadar tehdit edicidir? Durum, kişininin fiziksel varlığından daha çok kimliğini veya tinsel benliğini mi tehdit etmektedir? Danışanın korku durumuna ilişkin algıları ne kadar sağlıklıdır?

Tinsel ve Varoluşsal Ruhsal Durumun Sözlü İpuçları

Buraya kadar, bir danışanın fiziksel dünyasıyla doğrudan veya somut ilişkileri olan duygusal koşulları (örneğin yabancılarla konuşma korkusu veya belirli bir olaya ilişkin öfke gibi) ele aldık.

TABLO 7.3 ***Korku ve Kaygı İçeren Ruhsal Durumun İpuçları***

Korkak	*Şüphe eden*	*Acılı*	*Güvenmeyen*	*Kaçınma*
ızdıraplı	kafası karışık	pişmanlık	caydırıcı	kaçma
kaygılı	başarısızlık	korkutulmuş	hoşlanmamak	reddetme
endişeli	güvensiz	korku dolu	şüphe	uzaklaşma
sinirli	şaşırmış	incitmek	sorgulanabilir	terketme
ürkmüş	aptal	çabalayan	şaibeli	ihmal etme
tasalı	emin değil	acı çeken	şüpheli	koşma

Fakat bilindiği gibi bazı duygular günlük olaylara veya insanlara bağlı değildir. Onlar, kendinden şüphe etmeyle, amaçla veya yaşam ilişkileriyle daha fazla ilgilidirler. Bu nedenle, danışanın tepkisi huzursuzluk veya rahatsızlığın genel bir anlatımı şeklinde belirsiz bir nitelik gösterebilir. Olayların nedenleriyle bağlantı kurulmadığı için, duyguların kendileri çok rahatsız edici olabilirler.

Tinsel ve varoluşçu ruhsal durumlar, gerçekte iyi oluştan rahatsızlığa kadar uzanan bir süremi oluşturur (7.4 tablosuna bakınız). Bir kişi, kendisini tinsel benliği ile uyum içinde

hisseder ise, bir barış ve iyimserlik hissi yaşanır. Bir kişi iç uyumunu yitirmiş ise, düş kırıklığı duygulan veya umutsuzluk yaşanır. Umut ile çaresizliğin arasında psişik bir yerlerde bulunulur. Yaşanan, belirsiz rahatsızlıktan, bütünüyle rahatlama arzusuna kadar uzanabilen bir boşluk duygusudur. Bishop (1995) "denetim odağı, sorumluluğun kabulü, Tanrı inancı ve suçluluk ve utanç gibi olguların danışanın getirdiği problemlerde bir rolü olduğunu "ileri sürmüştür (s. 64).

Burada ortaya konulan biçimiyle tinsellik dinden veya dindarlıktan ayrı tutulmuştur. *Din*, benliğe ve Tanrı'ya ilişkin meselelere ait kurumsal bir tepki olarak tanımlanabilir. *Tinsellik* ise aynı meselelere ait kurumsal olmayan tepkidir. Aslında tinsellik dinin kişinin yaşamındaki sahip olduğu rolün yerine geçmeye çalışmaz, aksine dinsel yabancılaşma dönemlerinde kişiye yardımcı olur. Bunun gibi, özellikle, danışan yaşamın kişiye özgü dini bir temelinin farkına vardığı zaman, din bir danışanın tinsel sorunlarını açıklamanın doğru bir yaklaşım yolu olabilir. Richards ve Bergin (1997) tinsel müdahaleleri şöyle tanımlar:

Bu tür müdahaleler, daha deneyimsel, aşan, evrensel, çok kültürlü, içten, duygusal, anlık ve kişisel müdahaleler olarak tanımlamışlardır. Örnekler arasında kişisel dua, tinsel meditasyon, danışan için kişisel anlam taşıyan imgeler aracılığı ile oluşturulan tinsel imgelem, bağışlayıcılığı özendirme ve tinsel bir günlük tutma yer alır (s. 237).

TABLO 7.4 ***Tinsel ve Varoluşçu Ruhsal Durumun İpuçları***

Barışçıl	*Umutlu*	*Boşlukta*	*Yanılmış*	*Umutsuz*
dingin	umut etmek	terkedilmiş	kandırılmış	üzgün
ılımlı	güvence	başıboş	şüpheci	çaresiz
memnun	inanmak	mahzun	düş kırıklığına uğramış	bedbin
sevgi dolu	kendinden emin	amaçsız	bezgin	yıkılmış
keyifli	ummak	tutarsız	cesareti kırılmış	yoksun
düşünceli	sadık	çok sinirli	tatminsiz	sahipsiz
uysal	ilham verici	moralsiz	başarısız	sıkıntılı
rahatlamış	iyimser	kederli	boşa çıkarmak	umutsuz
hoşnut	kısmetli	umutsuz	kaybedilmiş	kaybolmuş
sakin	güvenmek	anlamsız	cezalandırılmış	huysuz
minnetkar	güven	amaçsız	gerçekleştirilemez	güçsüz
düşünceli	canlandırıcı	üzgün	haksız	somurtkan
kaygısız	arzu(lu)	gamlı	işe yaramaz	usanmış

Morgan (2000), danışmada kullanılırken bu meseleleri şöyle ele alır:

Günümüzde psikolojik danışmanın görevi, danışanın tinsel algısını ve yaşantısını şekillendiren belli başlı deneyimleri, toplumsal bağlamları ve tarihsel kültüre ait unsurları anlamaktır. Bu kişi üstünlüğü veya daha güçlü olmayı hayatında nasıl yaşamaktadır? Tinsel dünyası ile birleşmiş hissedebilmesi için hangi davranışlar ve değerler ile birlikte yaşaması onun için önemlidir? Yaşamda bir anlam arayışında hangi eylemler danışanın "doğru yolda" olmasını sağlar? (s.174)

Powell (1996), birincil depresif bozukluk teşhisi koyduğu, 18 aydan fazla bir dönemdir tedavi alan, 16 yaşında misyoner bir ana babanın depresif kızına dair bir vakayı örnek verir. Tedavinin odak noktası, danışanın kabullenmediği veya yasını tutmadığı kayıplarla sislenen tinsel değerlerin açıklığa kavuşturulması ve anne babasının yaşadığı baskıların ve sıkıntıların anlaşılmasıdır.

Tinsel karışıklık ile depresyonun bu ilişkisi sıra dışı değildir. Danışanınızın boşluk, düş kırıklığı veya umutsuzluk duygularını yaşadığının farkına vardığınızda, kendi kendisine zarar veren eğilimlerin olup olmadığını tespit etmek ve danışanınızın aynı zamanda ilaçla tedavi için bir doktora gönderilmesinin gerekli olup olmadığına karar vermek amacıyla ruhsal durumu ortaya çıkaracak bazı sorular sormak uygundur. Aşağıda, danışanınızın duygusal rahatsızlığının niteliğini ve derecesini belirlemekte yardımcı olacak bazı sorular bulunmaktadır.

Depresyonun Boyutlarının Ortaya Çıkarılması

Geceleri ne kadar iyi uyursunuz?
- Uykuya dalma zorluğu yaşıyor musunuz?
- Gece yarısı uyanıp tekrar uyumakta zorlanıyor musunuz?
- Her zamankinden daha az veya fazla mı uyuyorsunuz?

Yemek yeme alışkanlığınızda bir değişim oldu mu?
- Yemek yemeğe karşı ilgisiz misiniz?
- Saplantı derecesinde mi yemek yiyorsunuz?
- Yemek yerken kendinizi suçlu hissediyor musunuz?

Fiziksel sağlık durumunuz nasıldır?
- Kendinizi normal hissediyor musunuz?
- Cevabınız hayır ise, fiziksel sağlığınız ile ilgili olağandışı görünen nedir?
- Bu son zamanlardaki bir değişiklik midir?
- Sizi bitkin bırakan, uzun süreli hastalıklar yaşıyor musunuz?
- Enerji seviyeniz yüksek, orta veya düşük mü?
- Cinsel duygularınızın normal olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Sosyal ilişkileriniz nasıldır?
- Sosyal örüntüleriniz son zamanlarda değişti mi?
- Yalnız kalmayı mı yoksa insanlarla beraber olmayı mı tercih ediyorsunuz?
- Uygun olmayan saatlerde rahatça arayabileceğiniz arkadaşınız ya da akrabalarınız var mı?

Kendinizi nasıl görüyorsunuz?
- Kendiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Kendiniz hakkında daha ziyade ne zaman düşünürsünüz?
- Kendiniz hakkında düşünmeye ne kadar zaman harcıyorsunuz?
- Kendiniz hakkında düşündüğünüzde ne tür şeyler sizi rahatsız ediyor?

Hiç intihar etmeyi düşündünüz mü?
- Cevabınız evet ise nasıl intihar edebileceğinizi hiç düşündünüz mü?
- Hali hazırda bir intihar planınız var mı?
- Daha önce intihara kalkıştınız mı? Ne zaman?
- Yakın akrabalarınızdan herhangi biri hiç intihara kalkıştı mı veya intihar etti mi?

Bu gibi sorular, danışanın ruhsal durumuna ilişkin genel bir bilgi edinilmesini sağlar. Eğer danışan sosyal ilişkiden kaçıyor gibi görünüyor, az uyuyor, yetersiz veya düzensiz besleniyor ve yoğun bir biçimde kendine odaklanıyor ise o zaman psikolojik danışman birine danışmalı veya danışanı bir psikiyatriste göndermelidir. Danışan intihar düşünüyor veya daha once intihara kalkışmış ise, ilaç kullanılması gerekebileceği için bir hekime veya psikiyatriste gönderilebilir.

Duygularını Düzene Sokmasında Danışana Yardımcı Olma

Kimi danışan, pisikolojik danışmaya duygularının farkında olarak başlar, fakat çözüme kavuşturulmamış duygularının ya karmaşıklığı ya da çokluğu sebebiyle bunalmış durumdadır. Böyle bir duruma yakın bir aile üyesinin ölümü, boşanma veya meslek yaşamının sona ermesi gibi sarsıcı (travmatik) bir olay yol açabilir. Sarsıcı olaylar, olayla ilişkili duyguları ve belki de daha önemli olarak, kişinin kendine verdiği değerle ilişkili duyguları uyarır. Genellikle, kişi "Bu neden oldu?" "Bu neden benim başıma geldi?" ve "Bundan kurtulabilir miydim?" gibi yanıtlanamayacak soruları çözmeye çabalar.

Bu durumda, psikolojik danışmanın rolü, kolaylaştırıcı, yol gösterici ve destekleyici olmaktır. Danışma müdahaleleri, danışanın karmaşık bir duygu silsilesini açıklama çabasını sağlayacak bir yankı platformu olmayı, çeşitli duygusal tepkilerin kaynağını tanımasına ve bir duygusal denetim düzeneği geliştirmesine yardım etmeyi içermektedir. Bazen de, danışan duygularını dile getirmeyi beceremiyor ise, psikolojik danışman sürece basit bir kağıt ve kalem alıştırması ile başlayacaktır. Diğer zamanlarda, danışma yeri bir oyun provasının özelliklerine benzer. Sıklıkla, danışma yeri yoğun bir biçimde yaşanan duygulara, gözyaşlarına, korkulara, tekrar yaşanan acılara ve öfkeye sahne olur. En nihayetinde, umuda, açık bir kavrayışa ve yeni kararlara yol açar.

İkinci bir durum, danışanın danışmaya aşırı duygularla başlaması durumunda ortaya çıkar. Bu söz konusu olduğunda; yaygın bir hayatta kalma düzeneği, duygunun varlığını kabul ederken yoğunluğunu reddetmektir.

Danışanın probleminin özü ister duygusal yaşantının niceliği ister karmaşıklığı olsun, süreç içinde bu duyguları yönetebileceği bazı yapılar veya sistemler geliştirmesi için danışana yardım edilir. Bu süreç görüldüğü kadar basit değildir. Özellikle, deneyimsiz bir psikolojik danışmanın eğilimi, danışanın kaygılarını görmenin bir yolu olarak bir yapı önermektir. Dışsal yapılar bilişsel algıyı meydana getirebilir; fakat genellikle asıl meseleyi göz ardı eder. Şüphesiz asıl mesele, duygusal aşırı yüklenmelerin danışanlar tarafından mantıksız bir biçimde yapısallaştırılmasıdır. Bu yüzden, psikolojik danışman mantıklı bir yapı sağladığında, bu yapı danışanın mantıksızlığına değinmez. Bunun yerine, psikolojik danışman, alternatif ve daha mantıklı bir yapının ortaya çıkabileceği bir biçimde danışanın durumları, kişisel açıklamaları ve sonuçları yeniden sürece tabi tutmaya özendirmelidir. Bu süreç danışanın kişisel bakımdan anlam ifade eden yeni yöntemler sayesinde yaşam durumlarını kavramsallaştırmasına izin verir.

Danışanın duygularını düzenlemesine yardım eden bir takım müdahaleler, alıştırmalar ve tartışmalar vardır. Hiç bir müdahale danışanların tümü için etkili değildir. Bu yüzden, o birey için anlamlı ve kabul edilebilir faaliyetlerin bulunması için her yeni danışanla birlikte araştırmalı ve denemeler yapılmalıdır. Müdahaleler çok basit kağıt kalem alıştırmalarından

duygusal deneyimlerin daha karmaşık ve dramatik yeniden canlandırmasına dek değişebilir.

Danışmanın başlarında en uygun strateji, duyguların ifadesi ve sınıflandırılmasını sağlayacak faaliyetlerin kullanılmasıdır.Bu faaliyetler, danışanın duygularınının ifadesine ilişkin psikolojik danışmanın farkındalığı ve danışanın duygularını yansıtma, sözlü ifadeleri ve danışanın duygusal durumuna psikolojik danışmanın gösterdiği empatiyi içerir. 3. Bölümde empati, duygusal yansıtmalar ve içerik yansıtmaları ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Diğer faaliyetler ("Duygularımı ifade edemiyorum" diyen bir danışanda hayli etkili) duygusal oran çizelgesini, duyguların kontrol listesini ve duygu balonları (küçük çocuklar için daha etkili) çizelgesini içermektedir.

Sonuç olarak, her psikolojik danışman, danışana ya da kendisine ait güçlü duygular karşısında rahat olamaz. Teyber (2000) bunun, psikolojik danışmanın beğenilme gereksinimi, sorumluluğunu yanlış anlaması, aile kökeninden öğrendiği kurallar veya kendi yaşamındaki çelişkiler gibi bazı olası unsurlarla açıklanabileceğine inanır. Böylesi koşullar altında psikolojik danışmanın etkisiz kalması olasıdır. Teyber (2000), aşağıdaki durumlar geçerli olduğunda, psikolojik danışmanın tepki vermekte etkisiz kalma biçimlerini açıklamaktadır:

- Duyguların ne anlama geldiğini yorumlamak ve onlar ile arasına zekice mesafeler koymak
- Yol gösterici olmak ve danışana ne yapacağını söylemek.
- Danışanı rahatlatmak ve herşeyin düzeleceğini söylemek
- Tedirgin olmak ve konuyu değiştirmek
- Sessiz olmak ve duygusal olarak içine kapanmak
- Kendini açığa vurmak ve onların duygularından etkilenmek
- Onu kurtarmaya çalışarak danışanı küçültmek
- Danışanla kendini fazlasıyla özdeşleştirmek ve bazı kararlar vermeye veya duyguyu yok etmek için bazı eylemler yapmaya danışanı zorlamak (sayfa.135)

Duygu Envanteri

Danışanla duygular hakkında bir tartışma başlatmanın iyi bir yolu duygu dökümü kullanımıdır (Şekil 7.1). Duygu dökümü, danışanın psikolojik danışma oturumlarında sıklıkla dile getirdiği duygulara ilişkin kapsamlı bir kontrol listesidir. Bu danışana doldurması için psikolojik danışmanın ilk oturum öncesinde veya esnasında verilebilir. Geçmiş üç ay içindeki yaşantılarını ortaya koyan duyguları belirlemesi için danışana yönerge verilmelidir. Aşağıdaki oturumda, danışanın tepkisi ilk tartışmanın ve danışan endişelerinin saptanması için bir temel olarak kullanılabilir.

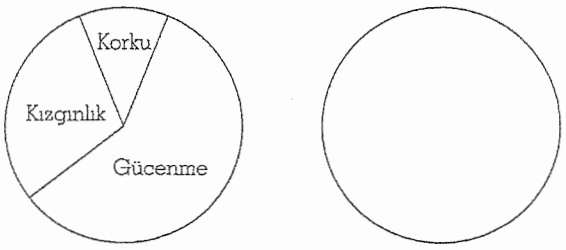
Yüzdelik Duygu Dağılımı Grafiği

Yüzdelik duygu dağılımı grafiği psikolojik danışma sürecini başında oldukça etkili olabilen bir alıştırma örneğidir (Şekil 7.2'e bakınız). Bir yaprak kâğıt üzerinde iki daire görünür. Biri daire şeklinde dilimli grafik olarak çizilmiştir ve değişik bir kaç duyguyu ve her bir duygunun "toplam dairedeki dilimlerin" ne kadarını işgal ettiğini göstermektedir. Kişisel duygularını grafikte kullanmak için adlandırmada güçlük çekiyorsa danışanınızdan duygu dökümüne bakmasını isteyebilirsiniz. Yüzdelik duygu dağılımı grafiği danışanın yoğunluğu

veya belirli bir takım duyguların derecesini belirlemesine olanak tanır. Yüzdelik duygu dağılımı grafiği, aynı zamanda psikolojik danışmanın grafikte tanımlanmış duyguların karşılıklı ilişkilerini danışan ile tartışmasınada olanak tanır.

_____terkedilmiş	_____kafası karışmış	_____çılgın
_____başıboş	_____kuşkulu	_____sinirli
_____korkmuş	_____yoksun	_____gücenmiş
_____kızgın	_____korkak	_____nefret dolu
_____sinirlenmiş	_____hayal kırıklığına uğramış	_____paniklemiş
_____endişeli	_____öfkeli	_____kötümser
_____şaşkın	_____aksi	_____pişman
_____kafası karışık	_____zorluk içinde	_____üzgün
_____savunmada	_____kederli	_____korkmuş
_____depresif	_____umutsuz	_____şüpheci
_____çaresiz	_____acı çeken	_____kederli
_____bedbin	_____güvensiz	_____gergin
_____amaçsız	_____alıngan	_____yorgun
_____cesareti kırılmış	_____sinirli	_____kaygılı
_____yanılmış	_____yanlız	_____tedirgin

ŞEKİL 7.1 ***Duygu Envanteri***

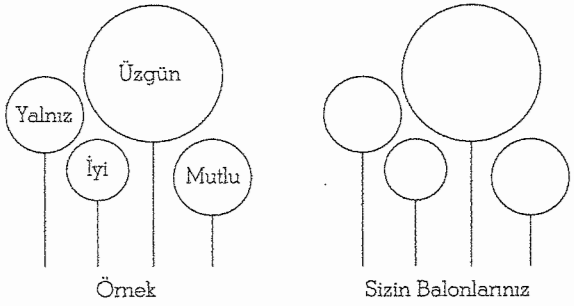


ŞEKİL 7.2 ***Yüzdelik Duygu Dağılımı Grafiği***

Duygu Balonları Grafiği

Küçük çocuklarla çalışma, psikolojik danışman için özel bir güçlük yaratır. Duygusal farkındalık çocuk büyüdükçe gelişen bir süreçtir. Çok küçük çocuklar sadece mutlu, üzgün, çılgın ve kötüyü bilebilirler. Çocuk büyüdükçe ve sözcük dağarcıkları arttıkça, bu duyguların içinde var olan inceliklerin ayrımına varabilir. Bu anlamda dahi, psikolojik danışman

çocukla onun deneyim seviyesine göre ilişki kurmalıdır. Kısmen, bu çocuğun duyguları ile ilişki kurmak için oyuncakları ve çocuğun dünyasındaki araçları kullanacağınız anlamına gelir. Bunun bir örneği duygu balonları grafiğidir (Şekil 7.3).



Şekil 7.3 ***Balonlar***

Çocuğa bu etkinlik için aşağıdaki yönerge verilir:

İnsan bazen aynı zamanda bir kaç değişik duygu yaşar. Bu duyguların bazıları güçlüdür ve unutulması çok zordur; fakat ötekileri önemli olsa da bazen unutulur. Sana vereceğim çizelgeyi kullanırken en önemli ve en zor unutulan duygularını büyük balonların içine yaz. Daha sonra bazen unuttuğun duygularını küçük balonların içine yaz. Balonlarına ad vermek için *çılgın, yalnız, korkmuş, gururlu, heyecanlı* gibi farklı duygularından yararlanabilirsin.

Odaklanma Teknikleri

Odaklanma teknikleri, problemlerin danışan tarafından açıklığa kavuşturulacak ve kavramsallaştırılacak bir şekilde içgörü kazanmayı teşvik etmek ve kolaylaştırmak için kullanılır. Odaklanma şu ana veya geçmişe ait olaylara ilişkin şu anki duyguların üzerinde durur. Iberg (1981) bu süreci aşağıdaki şekilde tanımlamıştır:

> Bir kişi dikkatini sakin bir biçimde, en düşük soyutlama (dalgınlık) seviyesinde hissedilen duyuya yöneltir. Hissedilen duyu tüm probleme ilişkin bedensel duyudur. Kişi odaklanırken problemi düşünmez veya çözümlemez, fakat onu hemen hisseder. Herşey kişinin bedenine vuruyormuşcasına tüm karmaşıklığı ile tamamını hisseder (s. 344).

Danışana rahat bir oturma pozisyonu bulmasını önerdikten sonra, psikolojik danışman danışanı sessiz olmaya ve duyguların bilinç seviyesine ulaşmasına izin vermeye davet eder. Daha sonra danışandan bu farklılaşmamış duygu kümesi ile sözlü ilişki kurması ve doğal bir biçimde farkındalığın oluşmasına izin vermesi istenir. Aşağıdaki müdahalenin kullanılmasına ilişkin çalışmalar Gendlin (1969, s. 506) tarafından önerilmektedir.

Duygusal Odaklanma Yönergeleri

Bir endişe veya soruna ilişkin sahip olduğunuz genel veya kapsamlı bir duyguya nasıl odaklanabileceğinizi açıklayacağım. Bir dakikalığına sessiz olun ve gevşeyin. [Ara. Danışan gözlerini kapatıp gevşedi mi?] ...Şimdi gerginliğin vücudunuzdan akıp gitmesine izin verin.... [Uzun ara] ...Kendinize "Şimdi nasılım?" "Nasıl hissediyorum" diye sorduğunuz zaman içinizden neler geçirdiğinize bakın. Düşüncelerinizin ortaya çıkmasına izin verin. Tepkinizi gizlemeye çalışmayın.... [Oldukça uzun ara] ...Düşünün bakalım. Sizin için temel sorun veya mesele nedir? Size en anlamlı geleni seçin. [Kısa ara]

Odaklanma Süreci

Tüm sorunun nasıl hissedildiğine dikkatinizi vermeye [odaklanmaya] çalışın. Kendinizi bırakın ve duyguyu tüm kütlesiyle hissedin. [Oldukça uzun ara]... Sorununuza ilişkin tüm duyguya dikkatinizi verirken veya onunla meşgul iken özel bir endişenin ortaya çıktığını görebilirsiniz. Bu duruma veya duyguya dikkatinizi verin. Bunu açıklamayın veya buna ilişkin kendi kendinize konuşmayın. Sadece onu hissedin. ...[Uzun ara]... Belirli bir duyguyu izlemeyi sürdürün. Onun sadece kelimeler veya resimlerden ibaret olmasına izin vermeyin. Bekleyin ve kelimelerin veya resimlerin duygulardan belirmesine izin verin. ...[Uzun ara]... Bu duygu değişir veya değiştirilir ise öyle olmasına izin verin. Ne olursa olsun duyguyu izleyin ve ona odaklanın. Onu tamemen hissedin. Ona dair neyin önemli olduğuna karar vermeyin. Onu sadece yaşayın. ...[Uzun ara]... Şimdi sorununuza dair yeni ve taze duyguyu ele alın ve ona zaman tanıyın. Bu duygunun neler söylemeye çalıştığını yakalayan bazı yeni kelimeler veya imgeler veya resimler bulmayı deneyin. Şu an neler hissettiğinizi anlatacak kelimeler veya imgeler bulun. [Uzun ara].)

Psikolojik danışman, odaklanma yönergelerinden sonra danışandan alıştırma sırasında farkına vardığı sözcük veya görüntülen tanımlamasını istemelidir. Tanımlama işlemi oturumun geri kalanında bu şekilde sürdürülebilir.

Odaklanmaya İlişkin Örnek Vaka

Constance Vakası

Constance, 26 yaşında boşanmış bir kadındır. Boşanmaya bağlı sorunlarıyla başa çıkabilmek için psikolojik danışma almak istemiş. İlk oturumda iki yaşındaki kızının gereksinimleri ve duyguları yüzünden yaşadığı bunalmışlık duygusunu dile getirmiştir. (Genellikle eski eşine yönelmiş) öfke, güçenme ve suçluluk duyguları arasında bocalamaktadır. Bu döngü gerçekten onu kontrolü altına aldığı zaman, (kendi kelimeleri ile) saplanıp kalmış, kapana kısılmış veya kaybolmuş hissetmeye başlıyor. Bu duygusal kriz zamanlarının dışında man-

Constance Vakası (devamı)

Hinterkopf (1998), odaklanma yönteminin "tinsel sağlık açısından vazgeçilmez olan dinsel ve tinsel sorunların giderilmesinde, mevcut tinsel deneyimlerin geliştirilmesinde ve tinselliğe hayat veren, yeni bağlantıların kolaylaştırılmasında kullanılabileceğini" gözlemlemiştir (s. 2–3). Hinterkopf, odaklama yönteminin danışana tanıtılmasında altı adımlık bir süreç tanımlamıştır (s. 52–55):

1. *Boşluk yaratma.* Danışana sorunları tanımasında yardımcı olma, böylece bu sorunlar artık yokmuş gibi zihinsel olarak "onları kenara koyma"ve onların ortadan kalkmasının etkilerini gözlemleme.
2. *Hissedilen bir duyuyu yakalama.* Danışandan sorunların tüm karmaşıklığına dikkat etmesini ve sonucu rapor etmesini isteme.
3. *Tutamak bulma.* 2. adımdaki "hissedilen duyuyu" tanımlamak için kelimeler bulma." Danışanın belirsiz hissedilen duyu ile ilişkide kalmasına veya bu duyuyu bırakmamasına yardımcı olan buna benzer kelimeler veya bu duyunun farkındalığı kaybolmuş ise "onu harekete geçirmek"
4. *Yankılama.* 3. adımda tesbit edilen kelimeleri inceleme ve uygun ise hissedilen duyuyu tanımlamak için daha iyi kelimeler arama.
5. *Sorma.* Danışanın kendisine "Benim bu şekilde hissetmeme neden olan bu sorun ne hakkındadır?" sorusunu sordurma. (Hinterkopf bundan hissedilen duyuya "dostça kulak kabartma" diye sözeder.)
6. *Alma* Danışanın yaşadığı bedenen hissedilen bu değişiklikler de dahil olmak üzere odaklama sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkan "hissedilen değişikliği" özümsemesinde danışana yardımcı olma.

Duygu Durumlarını Değiştirmede veya Bütünleştirmede Danışana Yardım Etme

Önceki bölümde, insanların bazen duyguları ile arasına psikolojik bir mesafe koyarak duygularla başa çıktığı belirtilmişti. Bir kişi yaşamdaki travmatik durumlardan kaynaklanan çok yönlü duygu tepkileri yaşadığı zaman bu durum meydana gelebilir. Bir kişi güçlü, fakat kabul edilemez bir duygusal durum ile karşılaştığı zaman da bu durum meydana gelebilir. Bu duygu uzaklığının neden olduğu sonuç, duyguya gösterilecek anlık tepki gereksiniminin ertelenmesidir. Bu durumun olağan bir örneği, acı çekme, yas sürecidir. Fakat uyum sağlamaya yönelik bir gereksinimi ertelemek uzun sureli bir çözüm değildir. Bu yüzden acı çeken birey en sonunda kayıpla yüzleşmeli ve kaybın gerektirdiği şekilde algılarını değiştirmelidir.

Duygu durumların bütünleştirme veya uygun olduğunda onları değiştirme süreci, özellikle danışan duygusal sorunlara karşı duyarsız veya duygusal sorunlarda deneyimsiz olduğu zaman profesyonel yardım gerektirir. Bu yüzden önceki bölümde tartışılmış olan duyguları düzenleme veya tespit etme süreci yeni hissedilen duyguları bütünleştirme gereksinimine neden olabilir. Bir örnek vaka ile bu açıklanabilir.

Yeni Duyguların Bütünleştirilmesine İlişkin Örnek Vaka

Paulo Vakası

Paulo kolejden mezun olduktan kısa bir süre sonra evlenmiş, iki yıl içinde bir çocuğu olmuştur. Bunun sonucunda yapmakta olduğu işletme yüksek lisans çalışmalarından vazgeçmeye ve büyük bir mağazada müdür yardımcısı olarak işe başlayarak ailesinin geçimini sağlamaya karar vermiştir. Bu karar, ailesine öncelik vermeye ilişkin değer yargısının sonucu gerçekleşmiştir. Yaklaşık altı ay sonra Paulo huzursuzluk hissetmeye başlamış ve işyerinde ve evinde sinirlilik göstermeye başlamıştır. Bu duygular ortaya çıktığı zaman kendini acımasızca eleştirerek ailesine öncelik verme ihtiyacı yüzünden mevcut işini seçtiğini farketmiştir. Hala duygular varlığını sürdürmektedir.

Paulo, şirketin çalışanlar için yardım programı vasıtasiyle danışma almaya karar vermiştir. Danışma, Paulo'nun, yaşadığı huzursuzluğun başarılı olma ve kendini kabul ettirme ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla ilintili olduğunu ve bu değer yargılarıyla ailesinin geçimini sağlayan biri olma ihtiyacının çatıştığını ayırmasına yardımcı olmuştur. Paulo'nun sorunu iki yönlüdür. Yinelenen bu duyguların kendine ve ailesine ait algılarına girmesine izin vermeli miydi? Bu duyguları kabul ederse ailesine ve kendi değer sistemine yansımaları ne olabilir?

Paulo'nun durumu duygusal gizli eğilimlerin istemeden de olsa, bir kişinin bilincine nasıl çıktığını ve duygusal kararlarını ve günlük yaşantısını nasıl bozduğunu ortaya koymaktadır. Bu aynı zamanda, değer çatışması ve uyumsuz duygusal durumlara ilişkin bazı çözümlere ulaşma gereksinimini ve duygunun, düşüncenin ve davranışın birbiriyle ilişkisini ortaya koymaktadır.

Buradaki sorun Paulo'nun şu anki endişesinin doğasıdır (evde ve işteki sinirlilik, huzursuzluk). Paulo'nun sorunları işe başlama kararıyla mı (bilişsel), kararına ilişkin duygularıyla mı (duygusal), işteki performansıyla mı (davranışsal) veya karısıyla veya işvereni ile olan ilişkisiyle mi (etkileşimsel) ilişkilidir? Psikolojik danışman Paulo'nun, mesleki hedeflerinden (üniversite eğitimi) vazgeçerek doyurucu bulmadığı bir işe başlamasına bağlı duygularını hazmedemediği sonucuna varmıştır. Psikolojik danışman, ayrıca aileye dair değer yargıları çatışması (kısa erimli aile sorumlulukları gereği iş arama vakasına karşı uzun erimli aile sorumlulukları gereği daha iyi bir mesleki gelecek hazırlama) yüzünden Paulo'nun kararının çözülmez bir hal aldığı fikrindedir. Psikolojik danışman, öncelikle duygusal konuları ele alacak şekilde bir müdahale planı geliştirmiştir. Çünkü Paulo'nun duygusal çatışmalarının, hem davranışlarını hem ailesi için en iyi olanı bulma konusundaki bilişsel değerlendirmesini yönlendirdiğini düşünmüştür. (Şekil 7.4).

Örnek Müdahale Planı (Ek B-4'e bakınız)

Müdahale Türü: Bilişsel/Davranışsal tekniklerle desteklenmiş İçgörü/Duygusal.

Amaç# 1: Paolo'ya ailesinin yeni durumu ile ilişkili duygularını incelemesinde yardımcı olmak.
Süre sınırı: İki ila üç ay arası
Başarı göstergesi: Paolo ailesine ve mesleki geleceğine ilişkin değer yargılarını ayrı ayrı değerlendirebilecektir.

Alt amaç A: Paolo, yeni baba olmayla ilişkili değer yargılarını belirleyebilecek.
Müdahale stratejisi: Duygusal odaklanma; değerlerin açıklığa kavuşturulması.
Süre sınırı: Üç ila altı hafta arası
Seçenek müdahale/strateji: Yeni doğmuş bir çocukla birlikte ve onsuz halini gözünde canlandırma.

Alt amaç B: Paolo meslek değerleri ile aile değerlerini belirleyip birbirleriyle karşılaştırabilecek.
Müdahale stratejisi: Rol oynama (Paolo ebeveyn ve çalışan olarak karşılıklı konuşuyor)
Süre sınırı: İki ila üç hafta arası
Seçenek müdahale/strateji: Kendini baba ve başarılı bir çalışan olarak gözünde canlandırma.

Alt amaç C: Paolo tarafından değer yargılarının açıklığa kavuşturulması ve rollere ilişkin deneyimin değerlendirilmesi.
Müdahale stratejisi: Bilişsel-davranışsal değerlendirme
Süre sınırı: İki ila üç hafta arası
Seçenek müdahale/strateji: Ev ödevi: Danışma öncesi güdülerini ve danışma sonrası amaçlarını kullanarak bu günden itibaren beş yıl içindeki hayatına ilişkin bir raporu yazmak.

ŞEKİL 7.4 Psikolojik Danışmanın Başlangıç Müdahale Planı Stratejileri (Paolo)

Bu tür sorunlarla uğraşan danışana yardım etmek üzere, birey merkezli, gestalt ve varoluşçu psikolojik danışma türlerinden bir dizi psikolojik danışma müdahalesi türetilmiştir. Bu kısımda rol değişimi, ego değişimi, boş sandalye (veya iki sandalye) alıştırmasını irdeleyeceğiz. Söz edilen müdahalelerin tamamından Paolo'nun sorunlarında yararlanmak olasıdır.

Rol Değişimi

Rol değişimi, danışan bir değer yargısı, duygu veya benlik imgesi çatışması yaşıyorsa ve çatışmanın doğasını kavramaktan uzaksa yararlı bir alıştırmadır. Rol değişiminin amacı, danışanın fikirler, tutumlar ve inançlara ilişkin paradoksal bir inceleme yapmasını sağlamaktır. Başlangıçta dirençle karşılaşılabilir; çünkü danışandan (her ne kadar işlevsel olmasa da) bilindik güvenli rolleri ve davranışları yermesi ve sorgulanması istenir. Sonuç olarak, danışan, adeta şeytanın avukatlığını yapmaya özendirilir. Danışan, bir meselenin her iki yüzünü de tartışabileceğini ortaya koyabildiğinde alıştırmadan istenen sonuç elde edilmiş sayılır.

Psikolojik danışman, rol değişimi alıştırmasına etkin biçimde katılır. Danışanın yaşadığı farklı rolleri belirleyebilmelidir. İzleyen vakada Vincent iş yerinde yaşadığı bir sorun yüzünden psikolojik danışmaya katılmıştır. Psikolojik danışman, çok geçmeden çatışmanın Vincent

ile patronu arasında olduğunu fark etmiş ve Vincent'in çatışmanın tüm yönlerini görebilmesini sağlamak amacıyla rol değişimi alıştırmasını uygulamaya karar vermiştir. Buradan yola çıkarak Vincent'in rolünü de değiştirerek patronuymuş gibi hareket etmesini istemiştir. Psikolojik danışmanın kendisi de alıştırmaya Vincent rolünü oyanayarak katılmıştır.

Rol Değişimine İlişkin Örnek Vaka

Vincent Vakası

Vincent, işinde yaşadığı sorunları çözmek amacıyla psikolojik danışmaya başvurmuştur. Danışma süreci ilerledikçe, sorunun Vincent ile patronu arasında yaşanan kişisel bir çatışma olduğu anlaşılmıştır. Vincent işini sevse de patronuyla anlaşamıyor. Vincent'in sorunun çözümüne ilişkin önerisi iş değiştirmek. Birkaç oturum bu şekilde sürdükten sonra psikolojik danışman rol değişimi alıştırmasını uygulamaya karar veriyor. Vincent, kısa bir konuşmanın ardından alıştırmayı yapmaya rıza gösteriyor. Sonraki oturum şu şekilde gerçekleşiyor:

Vincent: Bu alıştırmanın neyi kanıtlıyacağını bilmiyorum. Ne zaman sorunumu konuşsak aynı noktaya varıyorum. Benim patronum içinde bulunduğum duruma karşı duyarsız ve tamamen ilgisiz. O hiç değişmeyecek. Ben de değişmeyeceğime göre, tek çözüm yolu başka bir iş aramam.

Psikolojik Danışman: Bu sonuca ulaşmadan önce, geçen hafta konuştuğumuz rol değişimi alıştırmasını deneyelim. Pek bir şeyi değiştirmeyebilir de, ama en azından her yolu denedik deriz.

Vincent: Aklında ne var tam anlayamıyorum ancak her neyse uygulayalım.

Psikolojik danışman: İyi o zaman. Senin birkaç dakikalığına sorunla ilgili olarak şeytanın avukatlığını yapmanı istiyorum. Kendini patronunun yerine koy ve benim de sen olduğumu varsay; şimdi sorun hakkında konuşalım. Patronun gibi hareket ederken olabildiğince gerçeğe yakın davran. Böylece patronunun neye benzediğini daha iyi anlayayım. Ben de sen gibi davranırken mümkün olduğunca gerçekçi olacağım. Eğer tepkilerimi gerçekçi bulmazsan alıştırmayı durdur ve nasıl davranmam gerektiğini bana anlat. Hazır mısın?

Vincent: Sanırım evet. Patronumu taklit edebilirim. Onu avucumun içi gibi bilirim. Ama hâlâ bu alıştırmanın yararını anlamış değilim.

Psikolojik danışman: Belki de haklısın. Bir kere deneyelim, bakalım nasıl bulacaksın. Patronun gibi davranmaya başla şimdi.

Vincent: Vincent görüyorum ki üretim raporunu gene süresinde yetiştirememişsin. Söylesene neler oluyor?

Psikolojik danışman: Rapor için gereken bilgileri elde edemedim. Dün sizi bu konuda rahatsız etmek istemedim; çok meşguldünüz.

Vincent: Rahatsız etmek istemedim derken ne demek istiyorsun? Raporun yetişmesi için bunu yapman gerekiyorsa yapmalısın. Fakat bundan sonra süreyi bir daha geçirme. Anladın mı?

Psikolojik danışman: Tamam, tamam. Sizi duyuyorum. Ama biliyorum ki dün sizi rahatsız etseydim de bana kızacaktınız.

Vincent: Bak Vincent, gerektiği zaman yardım istemiyorsan ve bu yüzünden iş aksıyorsa bunun sonuçlarına katlanmalısın. Eğer bu sonuç benim sana kızmam ise bilmelisin ki bunun nedeni benden kaçmandır. Benden kaçmayı bırakmalısın.

(Rol değişiminin sonu)

Psikolojik danışman: Ne düşünüyorsun, Vincent?

Vincent: Konuşma beklenmedik bir yöne kaydı. Onun öfkesi beni allak bullak etti. Fakat konunun bana döneceğini düşünmemiştim.

Psikolojik danışman: Patronunun öfkesine nasıl tepki verdiğin üzerinde çalışmamızın sence yararı olur mu?

Örnekten görüldüğü üzere, Vincent patronuyla açıkça yüzleşmekten kaçındığını kabul eder. Ancak bunu kabullenmesi Vincent'in işine dönüp sorunlarıyla yeni yöntemler kullanarak baş etmeye başlayacağı anlamına gelmez. Yine de bundan sonra psikolojik danışma Vincent'in patronuyla çalışırken yararlanabileceği yeni yaklaşımları belirlemeye yönelik çalışmayı sürdürebilir. Öte yandan, en sonunda iş değiştirmek zorunda da kalabilir. Vincent şu an için en azından iş yaşamında karşılaşacağı zorlukların çözümünü olanaksız kılacak olan engeli aşmış durumdadır.

Saklı Ben

Bu alıştırma bir ölçüde rol değişimine benzer. Sözlüklerde saklı ben, teriminin karşılığı olarak "benliğin başka bir yanı, başka bir benlik" gibi anlatımlar görebilirsiniz. Bu kavramla anlatılmak istenen her bireyin kişiliğinin bir yönü vardır ki kişisel güdülerinin, değer yargılarının ve gizli gündeminin daha çok ayrımındadır. İnsan ödevini yerine getirmediği veya sorumluluklarını savsakladığı zaman işte bu saklı ben kendisini uyarır. Yani, saklı ben kişinin içindeki güdüleri bilir ve bunlar hakkında daha dürüsttür.

Bu alıştırmada danışandan saklı beninin yerine geçmesi istenir. Psikolojik danışman da danışanın bilinen beninin yerine geçer. Bu alıştırma danışma sürecinin erken aşamalarında kullanılmaz. Çünkü danışman danışanın bilinen benini doğru bir şekilde canlandırmalıdır ve danışan, psikolojik danışmanın yanında saklı benini ortaya çıkarmasını izin verecek kadar kendisini güvende hissetmelidir. Bu alıştırma etkili olduğunda, danışanın kendisiyle dürüstçe yüzleşmesine olanak tanınmış olur. Be şekilde yapılan yüzleşme, psikolojik danışman tarafından sağlanan yüzleşmeye nazaran çok daha etkili olur. Danışan bu yolla sorunları ortaya koyabilir, kendisiyle ilgili akla uygun hale getirmelerin önünü kesebilir, benliğiyle terapötik bir yüzleşme ortamında güdülerini sorgulayabilir. İzleyen örnek vaka bu alıştırmanın danışmada kullanılmasına ilişkindir.

Saklı Bene İlişkin Örnek Vaka

Wanda Vakası

Wanda, 50 yaşındaki bir araba tamircisiyle evli 35 yaşında bir ev kadınıdır. 11 yaşında önceki evliliğinden Tim adında bir oğlu vardır. Oğlunun duygusal ve okul hayatıyla ilgili gelişimine ilişkin konular nedeniyle psikolojik danışmaya gelmiştir. Tim, okulu tarafından üstün yetenekli biri olarak tanımlanmış. Bununla birlikte, son 6 aydır notları düşmeye başlamış. Bu durum aile içinde önemli bir hususur. Wanda konuştukça kocasının Tim'in gereksinimlerini umursamadığını fark ediyor. Bu nedenle, kocasına kızgınlık duyuyor ve daha sonra Tim'in sorunları arka plana itiliyor.

Psikolojik danışman Wanda'dan, Tim ve üvey babasını da danışmaya getirmeye söylemiştir. Fakat Wanda, eşinin bunu reddettiğini, Tim'in okul programının uygun olmadığını belirtmiştir. Psikolojik danışman bu açıklamalardan tatmin olmamış ama kabullenmiştir. Wanda'nın parlak ve kenidni sorgulamaya eğilimli olmasından ötürü saklı ben alıştırmasının uygulanabileceğini düşünüyor. Bu yolla

Wanda Vakası (devamı)

Wanda'nın kendi duygusal tepkilerini anlayabilmesini umuyor. Danışmayı sevdiği gözlenen Wanda, psikolojik danışmanın önerisine hemen olumlu yanıt veriyor.

Psikolojik danışman: Bu alıştırmada ben senin yerine geçiyorum. Elimden geldiğince doğru bir biçimde senin gibi davranacağım. Sen ise benim henüz tanımadığım Wanda olacaksın. Alıştırmada birbirimizle açıkladığımız şekilde konuşacağız. Hatta birbirimizle tartışabiliriz. Anladın mı?

Wanda: Sanırım. Elimden geleni yapacağım.

Psikolojik Danışman: İyi, önce ben başlayacağım (Wanda olarak). Tim'le ne yapacağımı bilemiyorum. Çok zeki birisi ama yeteneği heba oluyor.

Wanda: (Sakin ben) Sen hep ne yapacağını bilmen gerektiğini düşünüyorsun ama bilmiyorsun.

Psikolojik danışman: Belki de bu yüzden Bob'un (kocası) yardım etmesi gerekiyor. Ona en çok gereksinim duyduğum zaman ortadan kayboluyor.

Wanda: Bob'un Tim hakkında senden daha çok bilgisi olduğunu mu sanıyorsun? Sen aslında Tim'in sorumluluğunu almak istemiyorsun.

Psikolojik danışman: Tek başıma bunu yapmak istediğim değil mesele. Bunu tek başıma yapabileceğimi sanmıyorum. Üstelik, Bob ile Tim'in bir baba oğul ilişkisi kurmasını istiyorum ama bu da gerçekleşmiyor.

Wanda: Bu gerçekleşmiyor çünkü Bob'un disiplin gibi önemli konularda babalık yapmasına izin vermiyorsun.

Psikolojik danışman: Bob'un babalık yapmasına izin vermiyorsun de ne demek?

Wanda: Galiba Bob'un gerçek bir baba olmasından korkuyorsun, çünkü Tim onu seni sevdiğinden daha çok sevebilir. Bu yüzden Bob'u ondan uzak tutuyorsun.

Psikolojik danışman: Bu doğru değil. Bob gerçekten onun hakkında endişelenecek ölçüde Tim'i sevmiyor.

Wanda: Bu doğru değil ve sen bunu biliyorsun. Bob, Tim'i çok seviyor. Onu çok önemsiyor. Fakat sana ve senin Tim'le olan ilişkine de çok önem veriyor ve bu nedenle işinize karışmıyor.

Psikolojik danışman: Böyle konuşunca hiç hoşlanmıyorum.

Wanda: Seni incittiğimin farkındayım, fakat kendine gelsen iyi olur, yoksa bir gün onların ikisini de kaybedeceksin.

Psikolojik danışman ve Wanda alıştırmayı bu noktada bitirirler. Wanda kendini anlatacak bir kaç şey söyledi ve anlattığı şeylerden rahatsız olmaya başladı. Wanda'nın bir doygunluk seviyesine ulaşmaya başladığını anladığı için, psikolojik danışman ortaya çıkan duyguları ve düşünceleri bütünleştirmesi için ona biraz zaman vermeye karar verdi. Alıştırmayı sonlandırdıktan sonra yüzleşmeyi tartışmak için zaman ayırdılar. Bu tartışma esnasında Wanda rahatlamaya ve kendisine karşı daha sakin bakmaya başladı. Bu oldukça önemli bir oturumdu ve kocasının Tim'e olan sevgisi ile Tim'le olan ilişkisine dair endişe duyması arasında bir çatışma yaşadığını ilk kez kendisine kabul ettirdiği zaman bu oturum Wanda'nın danışmasında bir dönüm noktası oldu.

Boş Sandalye

Boş sandalye gestalt terapistleri tarafından yaygın olarak kullanılan bir diyalog alıştırmasıdır; fakat pek çok farklı yönelime sahip psikolojik danışman bu alıştırmayı giderek daha sık kullanmaktadır. Yüzeye çıkmayan fakat danışanın işlevlerini etkileyen örtülü duygularını danışanın keşfetmesine ve onlara ilişkin farkındalık geliştirmesine yardımcı olmak için kullanılır. Bu alıştırma, *kişilerarası* sorunlarda (ki bu durumda rol canlandırması danışan ile birlikte ilgili diğer kişi arasında olur) veya *kişinin kendi içindeki* sorunlarda (ki bu durumda rol canlandırması danışan ile danışanın öteki benliği arasında olur) kullanılabilir.

Psikolojik danışman, bu alıştırmanın, danışanın kendi kendisiyle ya da problemiyle ilgili başka bir kişiyle yaptığı veya hayal ettiği bir karşılıklı konuşma olduğunu açıklayarak alıştırmaya başlar. Psikolojik danışman, rolünü gözlemlemek, söyleşiyi yapılandırmak, ara sıra akışı durdurup sorular sormak ve gözlemlerini paylaşmak olduğunu açıklar. Eğer danışan kabul eder ise, sonraki aşama, canlandırmada iki tarafın kimler olacağını yani danışanın kiminle konuşacağını saptamaktır. Konuşulacak kişi danışanın *utangaç beni* veya *korkutulmuş beni* olabileceği gibi anne babası, eşi veya önemli başkası olabilir.

Psikolojik danışman, diyalogun unsurlarını belirleyebilmek farkındalıktaki kopuklukları ve olası çatışmaları ayırt edebilmelidir. Bir sonraki aşama, danışana sürecin nasıl işlediğini açıklamaktır.

> Bu alıştırmada hem "kendini koruyan" hem "kendine kızan" olacaksın. İki " sen" her iki görüşün iki yönünü de araştırıp onun üzerinde konuşacak. "Kendini koruyan" olup niçin kararları hakkında ana babanla konuşmak istemediğini açıklamakla başlayalım. Sonra "kendine kızan" olarak "kendini koruyana" tepki vereceksin. Ne yapacağın anlaşıldı mı? Unutma, yardıma ihtiyacın olduğunda sana yol göstermek için burada olacağım.

Greenberg (1979) bu düzenlemeden *yaşantı sandalyesi* ve *öteki sandalye* olarak sözetmiştir. Yaşantı sandalyesi teröpatik yapıların çoğunda olanlara benzemektedir. Öteki sandalye, danışanın muhtemelen farkında olmadığı, fakat duyguları, eylemleri ve seçimleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip karşı istek, çatışan değerler veya güdüler gibi içsel nesneleri temsil eder. Paula vakası psikolojik danışmanın, danışanın bu alıştırmaya başlamasına nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir.

Boş Sandalyeye İlişkin Örnek Vaka

Paula ve Boş Sandalye

Paula, daha yeni çalışmaya başlamış, yirmili yaşların ortasında genç bir kadındır. Buna ek olarak, tıp fakültesine devam eden ve gelecek yıl ihtisasına başlayacak olan Sue adında başka bir kadınla şu anda çok yakın bir ilişki içindedir. Sue, yerel bir hastahanede kalma imkânına sahiptir, fakat aynı zamanda başka eyaletlerde belirli ihtisaslar yapmanın çeşitli imkânlarını araştırmaktadır. Paula bu duruma ilişkin çok karışık duygulara sahiptir.

Paula ve Boş Sandalye (devamı)

Bir yandan Sue'yu severken, en iyi eğitimi almak için Sue'nin kasabayı terk etmek zorunda olması anlamına gelse bile onun için en iyi olan şeyi istemektedir. Diğer yandan, ilişkisi çok iyi olduğu için dikkat edeceği kendi çıkarları vardır.

Paula bu çatışan duyguları araştırmak istemiştir ve bu yüzden psikolojik danışman bunu yapmanın bir yolu olarak boş sandalye müdahalesini önermiştir. Paula kabul ettiği zaman danışman alıştırmayı anlatmış ve daha sonra Paula'ya hangi çatışan duygusunun daha güçlü olduğunu sormuştur. Sue'nin gitmesine ilişkin duyguların olduğunu söylemiştir. Daha sonra psikolojik danışman Paula'dan bir sandalyeye oturarak karşısındaki boş sandalyeye Sue'nin olası gidişine ilişkin duygularını açıklayarak alıştırmaya başlamasını söyledi.

(Sue'nin kalmasını isteyen) Paula 1'den Paula 2'ye:
Onun gitmesini istemiyorum. Çok iyi bir arkadaşlığımız var. İhtisasını burada yapabilecekken niçin gitmek zorunda olduğunu anlamıyorum.

(Psikolojik danışman, Paula'ya diğer sandalyeye geçip diğer Paula olmasını söyler)

(Sue'nin kendisi için en iyi olanı yapmasını isteyen) Paula 2:
Bunun cevabını pekâlâ biliyorsun. Burada kalması muhtemelen onun için en iyi seçenek değil -Başka bir yerde daha iyi bir eğitim alacak. O öylesine yetenekli ki, alabileceği en iyi eğitimi alması gerekir.

(Danışman Paula'nın tekrar 1.sandelyeye geçmesini ister)

Paula 1:
Ama beni gerçekten sevseydi kalırdı...

(2. Sandalyeye geçerek)

Paula # 2
Sen onu gerçekten sevseydin, gitmesine daha kolay izin verirdin.

(ağlamaya başlar)

Psikolojik danışman: Bir dakikalığına duralım. Tam şu anda neyi fark ettin, Paula?

Paula: Üzgün hissediyorum, gerçekten üzgün.

Psikolojik danışman: Tamam, üzüntünü yaşa bakalım seni nereye götürecek.

Paula: Bu sandalyeden mi demek istiyorsun?

Psikolojik danışman: Evet.

Paula 2 (hâlâ ağlayarak):
Derin bir keder hissediyorum. Gitmesine izin vermeyi gerçekten istediğimi hissediyorum. Sadece benim yüzümden kalmasını istemezdim -fakat gitmesine izin vermek benim için çok zor ve buna çok üzülüyorum (şimdi daha kolay ağlar).

Psikolojik danışman: Duygularını kabullenmeye çalış ve bırak bir süre varlıklarını sürdürsünler. (sessizlik)

Bir kaç dakika sonra, Paula tekrar konuşmaya başladı. Kendisini çok iyi hissetmese de duygularını ve sorun karşısındaki tavrını çok daha iyi anlıyordu.

Psikolojik danışmanın Paula'nın duygularını fark etmeye çalıştığına ve daha sonra ortaya çıkan bu duyguları kabullenmesinde onu cesaretlendirdiğine dikkat ediniz.

Bu vakada bu yöntemin iki belirgin yararından söz edilebilir: i) Paula karşılıklı konuşmayı canlandırdığı için, çatışan unsurları tanımlayan danışan savunmaları azalma eğilimindedir, böylece ilişkide kolayca göremediğ unsurları görmek için kendisine fırsat yaratmıştır; ii) Paula görünüşte birbiriyle bağdaşmayan iki duyguyu kabul edebilmiş ve kendine "Bu duyguların her ikisi de bana ait" diyebilmiştir.

Rüya Çalışması

Psikanaliz, gestalt terapisi, bireysel (Adlerian) terapi ve analitik (Jungian) terapi dahil bir takım psikolojik danışma yaklaşımları teröpatik süreçte rüyalarla çalışmadan yararlanırlar. Bazı durumlarda, rüya içeriği danışan ruhunun doğru bir kavrayışı olarak ele alınır. Diğer durumlarda rüya, seçenek gerçeklikleri araştırmak için oturumlarda kullanılan bir mecazdır. Danışanın arayıp bulması veya farkındalığın ortaya çıkmasına izin vermesi için rüyanın farklı unsurlarını araştırmasının istendiği rüyaların gestalt tedavisi ile ele alınışıyla bu ortaya konulabilir. Rüyaların değişik unsurlarının anlamı her zaman danışan tarafından araştırılır. Aşağıdaki bu tür bir rüya müdahalesi örneğidir (Dye ve Hackney, 1975).

Rüya Çalışmasına İlişkin Örnek Vaka

Linda ve Rüyası

Linda adında bir lise öğrencisi aşağıda gördüğü rüyayı anlatıyor:

> Çok pahalı bir limuz beni aldı. Arabaya bindiğim zaman koltukların kadifesinden, ön konsolün ahşap işlemesinden ve olağanüstü konfordan dolayı şaşırıp kaldım. Sanki tüm ihtiyaçlarım karşılanıyor gibiydi. Araba harekete geçince döndüm ve sürücüyü ilk kez fark ettim. Doğuluydu ve özel şöfor kıyafeti giymişti. Benim rahatımla ve ihtiyacımla olağanüstü ilgilendi. Büyük etkileyici bir eve doğru arabayı sürdük. Ev küçük bir tepenin üstündeydi; ön tarafında büyük sütunlar vardı. Arabadan indik ve sonradan bir restorana dönüştürülen malikhanenin içine girdik. Bunu keşfettiğim için rahatlamıştım. Bunun bir restoran olduğunu keşfetmek endişelerimi azalttı, çünkü bir restoranda nasıl davranılacağını biliyordum. Şöfor ve ben oturduktan sonra, garson geldi ve bakmamız için bize menüyü sundu. İşte o zaman çok acıktığımı fark ettim. Garsonun bize geri dönüp siparişlerimizi alması bekledik, fakat hiç kimse gelmedi. Çevreye garson için bakmaya başlayınca restorandaki diğer müşterilerin doğulu olduğunu fark ettim ve bu beni şaşırttı. Nihayet garsonumuzu gördüm ve masadan kalkıp ona gittim ve siparişlerimizi alması için gelmesini istedim. Bir kaç dakika içinde yanımızda olacağını söyledi. Yine uzun bir sure gelmesini bekledik. Sonuçta, tekrar ayağa kalkıp garsona gittim ve bize hizmet etmesini rica ettim. Gecikmeden dolayı özür diledi ve hemen bizimle ilgilenilebileceği başka

Linda ve Rüyası (devamı)

Bu rüya danışandan rol yapması istenebilecek birbirinden farklı önemli insanları, nesneleri ve olayları içermektedir. Ondan limuzin, özel şöför, büyük malikhane, restoran, garson, Asyalı müşteriler, beyaz renkli küçük yemek odası, tek sandalyesi olan masa, cam duvar, pencerelerdeki parmaklıklar ve gülümseyen garson ve özel şöför olması istenebilecek gerçekten çok zengin bir rüya. Bu rol seçeneklerinin hepsini denemek oldukça fazla zaman ister. Bu yüzden danışman bu listeden daha az sayıda canlandırma seçebilir. Bu durumda, her bir rolün rüyadaki oluş sırasıyla canlandırılması en iyisidir. Rol, danışanın kendisiyle sürdürdüğü karşıklı bir konuşma biçiminde yapılır. Sonuç olarak, asıl rüyada olmayan bilgileri ve ayrıntıları sağlayacak şekilde danışanın hayal gücünü kullanması gerekir. Bu, bazı danışanlar için yapılması zor bir şey olabilir ve danışanın anlaması için ona neler yaptıracağınızı göstermeniz zorunlu olabilir. Örneğin, Linda'dan once *limuzin olması* istenmiştir.

Linda: Neyi kastediyorsun?
Danışman: Limuzin ol. Eğer limuzin olup konuşabilseydin, Linda'ya neler söylerdin?
Linda: Hâlâ anladığımı sanmıyorum.
Danışman: Pekâlâ, sana yardımcı olacağım. Ben limuzinmiş gibi davranayım ve işte söylüyor olacağım şey, "Merhaba ufaklık. Bin ve ne kadar iyi olduğumu sana göstereyim."
Linda: Tamam, sanırım anladım.
Danışman: İyi. Şimdi sen limuzinsin. Linda'ya neler söylerdin?
Linda: Merhaba, Linda. Bin, sana karşı ne kadar iyi olabileceğimi göstermeme izin ver. Seni konfor ile sarmak ve kendini gerçekten iyi hissetmeni sağlamak istiyorum.
Linda: Teşekkür ederim, bunları bana yapmanı isterim.Güvende, korkusuz ve rahat hissetmek isterim.

Bu ilk bölüm kısaltılabilir. Alıştırmanın özüne ulaşmak zaman alır ve psikolojik danışman, danışana, canlandırdığı rol ile hayatı arasında bir bağ kurması için baskı yapmamalıdır.

Söz gelimi:
Söz gelimi:
Danışman: Linda, limuzin ile senin aranda geçen karşılıklı konuşmanın herhangi bir

anlamı var mı?

Linda : İlgi görmekten hoşlanmamın dışında hayır ve insanların çoğunun kendilerine böyle davranılmasından hoşlandığını sanıyorum. Bu çok sıradışı gelmiyor.

Danışman : Tamam, aniden farkına vardığın şöförün olduğu rüyanın sonraki kısmı ile devam edelim .

Linda : Evet.Uzun boylu, iyi görünüşlü bir adam.Doğulu. Gülümsemiyor veya hiç bir şey yapmıyor. Fakat bana zarar vereceğini düşünmediğimi söyleyebilirim.

Danışman : Şimdi, Linda ile konuşan özel şöför olur musun?

Linda : Evet.Merhaba, Linda. Bana katıldığına memnun oldum. Senin hakkında endişeleniyordum. Doğru karar alman için nereye gideceğine karar vermende sana yardımcı olmak istiyorum. Bu kararları senin için almak istiyorum, çünkü sen onları kendi başına alamazsın.

Danışman : Şimdi Linda ol ve özel şöföre cevap ver.

Linda : Pekala. Ne dersen yapacağım. Benden daha iyi kararlar alabileceğini biliyorum. Sence en iyisi neyse onu yapacağım.

Danışman : Linda, özel şöför sana tanıdığın herhangi birini hatırlatıyor mu?

Linda : Evet, babamı.

Danışman : Özel şöför baban mı?

Linda : Evet.

Danışman : Onun doğulu olduğunu söylemiştin.

Linda : Tamam, duygularını her zaman gizleyen bir doğulu arkadaşım vardı ; babam da öyleydi. O asla ne hissettiğini bilmeme izin vermedi.

Linda rüyanın farklı unsurlarını düşündükçe anlamlar bulmaya başladı. Linda ile konuşarak büyük malikhane olması istendi ve diyalog malikhaneyi, kendisine saygı duyması ve itaat etmesi öğretilen etkileyici sosyal düzen olarak tanımlamasını sağladı. Linda sosyal düzene dair karışık duygularından bahsetti. Bu düzenin içinde kaybolmuş gibi hissediyordu ve bu da onun gerçekte hissettiğinden daha büyük öfkeye ve kine sebep oluyordu.

İçine girdikten sonra malikhanenin gerçekte bir restoran olduğunu keşfetmesi de onunla ilgiliydi. Restoran olduğunu keşfettiğinde yaşadığı rahatlamayı, sosyal düzenin aşina olduğu ve onunla ne yapacağını bildiği bir şey olduğunu fark ettiği zaman duyduğu rahatlama ile karşılaştırdı. Ona bir türlü hizmet etmemesine karşın çok istekli görünen garson, düzen içinde önemsiz olmasının onda yarattığı hayal kırıklığının başka bir uzantısıydı.

Linda, restorandaki diğer müşterilerin rolünü canlandırdığında, müşterilerin kendisini yargılamak üzere yerini almış topluluk olduğu onun açısından daha da netleşti. Onların yüzlerinin olmadığından bunu anladı; bu nedenle yüzlerineki duyguları okuyamadı. Onların, belki de kendisine tepki gösterdiği ve ona dair kararlarının acımasız olduğu anlamını taşıyan duygularını gizledikleri kararına vardı.

Linda, rüyasının son bölümlerini canlandırdığı ve yorumladığı zaman geştalt (bütün) ortaya çıkmaya başladı. İkinci yemek salonunda tamamiyle beyazlık (güdü yokluğu) içinde kendisini yanlız bulduğunda, parmaklıklarla kaplı cam duvarı keşfetmesi onu yoğun bir duygusal deneyime götürdü. Usulca ağladı. Psikolojik danışman, ondan gözyaşları hakkında konuşmasını istedi. Onlar nereden geliyorlardı? Kimin için ağlıyordu?

Linda, rüyanın son bölümlerinin eski bir korkuya bağlandığını gördü. Lise yıllarından beri sakladığı sırrını söyledi, bir gün delirip bir akıl hastahanesine kapatılmaktan korkuyor-

du. Lisede iken babasının bir sinir krizi geçirmiş olduğunu ve bir kaç ay akıl hastahanesinde kalmış olduğunu söyledi. Anne ayrıntıları çocuklardan saklamıştı ve çocuklar ayrıntıları kendi hayal dünyalarında yaratmak zorunda kalmışlardı. Linda babasına çok benzediğini ve aynı şeyin kendisine olacağından korktuğunu söyledi. Zayıflığını ve savunmasızlığını (kolay incindiğini) hissetmesini, özel şöförünü onunla kendi koşullarına göre ilgilenmek isteyen babasına benzetmesini, toplumun baskısını hissetmesini, bunların hepsini etrafında taşıdığı temel değişmez karabasan olarak tanımladı. Alıştırmayı kontrol edebildiğini gösteren dayanıklılık anları olduğunu da görebildi. Bu, anladığı toplumsal rollere ait duyularının sayesinde oldu ve ağırdan alan (isteksiz) garsonla* başa çıkabilme becerisi onun için çok belirgindi.

O ister bir Geştalt terapi müdahalesi, bir Transaksiyonel Analiz müdahalesi, bir Jungian müdahalesi ya da bir Psikanalitik müdahale olarak kullanılsın, rüya çalışmasının kullanılması sınırlıdır. Rüya çalışması her zaman danışana kalıcı bir içgörü sağlamaz. Rüya içeriklerinin geldiği anlamlar kültürden kültüre farklılaşabileceği için değişik kültürlere bağlı danışanlarla öngörülebilir bir yararlılıkla kullanılması da söz konusu değildir. Fakat danışanın çalışabileceği malzeme sunabilir ve böylece önemli gerginliklere dair farkındalık doğurabilir. Danışanın odaklanmasına olanak tanır.

Rüyalar ile çalışırken takip edilecek belli başlı yol gösterici ilkeler vardır:

1. İlk adım olarak, danışana başından sonuna kadar rüyayı anlattırın ve müdahale etmeyin.
2. Rüyanın canlandırılmasına ilişkin süreci anlatın.
3. Eğer danışan süreç hakkında şüpheli (kararsız) görünüyorsa, bir örnek verin.
4. Rol yapmanın *yönetmeni* olun. Danışandan rüyanın belli başlı bölümlerinin her birisi olmasını isteyin.
5. Rüyadaki oluş sırasıyla rüyanın farklı bölümlerine ilerleyin.
6. Kendinizin rüyanın unsurlarını yorumlamasına izin vermeyin. Sadece danışan bunu yapabilir. Danışana herhangi bir ilişki bulup bulmadığını sorun.

* Alan Dye & Harold Hackney, *Psikolojik danışmaya Gestalt Yaklaşımlar* kitabından alınmıştır. Rehberlik Monograph Serisinden (8 numaralı). Telif hakkı © 1975 Houghton Mifflin Şirketi. İzniyle kullanılmıştır.

Duygusal Müdahalelerde Danışanın Tepkisi

Bu bölümün başında, danışanların büyük bir kısmının duygularını doğru ve yeterince ifade edebilecek içgörü ve kişilerarası becerilerinin olmadığı anlatılmıştır. Bu ne onların duyguları yaşamadığı ne ifade etme ihtiyacı duymadıkları anlamına gelir. Bir kişinin ne hissettiğini ifade etmekteki yetersizliği sıklıkla bastırılmış duygularının çoğalarak kişinin gerilimini ve kaygı düzeyini artırdığı bir düdüklü tencere etkisi şeklinde yaşanır. Ergeç duygular ya psikomatik hastalık, madde bağımlılığı, fiziksel şiddet, sinir krizleri ya da bir takım sosyal olarak yıkıcı diğer biçimlerde bir çıkış noktası bulur.

Bu tür durum ve onun çok sınırlı alternatifleri göz önüne alındığında, danışanların çoğu rahatlamayı duygularını ifade ederek yaşarlar. Bazıları, davranışa ilişkin yazılı olmayan bir kuralı bozmuş gibi bir tür utanma da hissederler. Psikolojik danışman, duyguyu nor-

malleştirmek suretiyle bu etkiyi hafifletebilir. *Normalleştirme*, bu tepkinin normal bir tepki olduğunu ve belli bir zaman sonra geçeğini göstermektir. Bazen de, danışan neredeyse sınırsız bir biçimde şu anki ve eski duygularından bahsetmeye devam edecektir. Sanki bir duygu barajı sonunda yıkılmış gibidir. Orta sınıf danışanlarla çalışırken, en yaygın danışan tepkisi daha fazla değişmesine yol açan rahatlama, anınma ve yenilenme duyusudur. Duyguların ifade edilmesinin kültüre ait değerlerin bir parçası olmadığı bazı azınlık kültürlere mensup danışanlar bir rahatlama duyusuna sahip olamayacaklar ve gerçekte güçlü kişisel utanma duygusu yaşayabileceklerdir.

Özet

Bu bölümde, insan duyguları ve onların ifade edilmesine ait karmaşık bir konuyu inceledik. Duygusal müdahaleleri, en büyük içsel korkularını, umutlarını, acılarını, dargınlıklarını ve hayal kırıklıklarını dile getirmesinde danışana yardım etme çabaları olarak düşünebilirsiniz. Konuya böyle bakınca, sıklıkla duygularını nasıl ifade edeceklerinin danışanlara öğretilmesini ve duygularını ifade etmek için kendilerine izin vermelerine yardım edilmesini içermektedir. Başka bir seviyede, duygularını ifade edebilen, fakat ne hissettiğini tanımlayamayan veya nitelendiremiyen danışanlarla birlikte çalışabilirsiniz. Sonuç olarak, en karmaşık seviyede, danışanların ya duygu durumlarını kabul etmesine veya bütünleştirmesine ya da duygu durumlarını değiştirmesine yardım edilmesiyle ilgilenmiş olabilirsiniz.

İlginiz ne olursa olsun, insan duygularının insan davranış biçiminin merkezi olduğunu anlamak son derece önemlidir. Sonuç olarak, terapistler duygularla çalışırken, insan olmanın en önemli gerçeğinin özüne yakın çalışırlar. Bu yüzden, terapistler danışanlar için oldukça savunmasız (kırılgan) bir geçiş anlamına gelen şeyi yaratırlar ve onun içinden giderler. Bu durum göz önüne alındığında ve değerlendirildiğinde danışanların iç dünyalarına profesyonel yardımcıları davet etmeleri bu her iki taraf açısından da doğru ve zorunlu olandır.

Alıştırmalar

I. Duyguları Anlamak

Bir eş seçin. Biriniz konuşmacı olacak; diğeriniz dinleyici olacak. Konuşmacı (olumlu duygu, öfke, korku ve duygusal acı olarak) tanımlı dört duygudan birini seçmelidir. Duygu, durumunu diğer kişiye iletmelidir. Dinleyici, kağıda gözlemlediği tüm sözlü ve sözsüz ipuçlarını kaydetmeli, fakat konuşmacıya cevap vermemelidir. Birkaç dakika sonra alıştırma sonlandırılmalı ve dinleyici, konuşmacının duygu durumunu ve seçimini destekleyen ipuçlarını tanımlamalıdır. Seçiminizin doğru olup olmadığını konuşmacıyla kontrol ediniz.

II. Duyguları Tanımlamak

Aşağıdaki, sözlü duygu tanımlamasına ait bir alıştırmadır. Gerçek psikolojik danışma görüşmelerinden alınmış dört danışana ait konuşmanın her birindeki duyguları tanımlayın. Eğer danışanın cevabında birden fazla duygu varsa, danışanın endişesiyle en fazla ilişkisi olduğuna inandığınızın yanına bir yıldız işareti (*) koyunuz. Duyguları tanımladıktan sonra, sınıftaki diğer kişilerle seçimlerinizi tartışınız.

A. «Peki, sadece insanlarla birlikte olduğum ve onların beni tanımasını sağladığım için

mutluyum.»

B. «Bilirsin, onlar her zaman söyler, bazı insanlar bir numara ile çağırılmaktan hoşlanmazlar, peki, ben de hoşlanmam.»

C. «Konuşma yapmakta...Ben, peki, konuşurken... İyi sayılmam çünkü bir sürü insanın önünde konuşmaktan korkarım.»

Ç. «Böyle bir labaratuarda çalışmak bana gerçekten zararlı gibi geliyor; Yani, çalışmaktan ve insanlardan zevk alıyorum, fakat bu labaratuar, beni rahatsız ediyor.»

III.Süreci uygulamak

Bu alıştırma üçlü gruplar halinde yapılır. Biriniz, ilk cevap veren olarak; diğeriniz dinleyici; ve üçüncü olanınız gözlemci/kayıt eden olarak belirlenir. Tüm rolleri iki kez değiştirin böylece her biriniz üç rölün hepsini teker teker canlandırmış olacaksınız.

Yarım bırakılmış bazı cümleler aşağıda sıralanmıştır. Gözlemcinin rolü, her bir cümleyi cevap verene nakletmek ve onun cevabını kaydetmektir. Cevap verenin görevi, *düşünmeden* mümkün olduğunca çabuk cevap vermektir. Cevap veren olarak, bir cevap bulamazsanız, sadece "vesaire, vesaire, vesaire" deyin. Dinleyenin işi sadece doğrudan yüzünü cevap verene çevirip, bakmak, dinlemek ve anlamaktır. Her bir turu tamamladığınızda cevap verene kendi duygusal durumlarını gözlemlemesi ve işlemesi için zaman tanıyın.

Yarım Bırakılmış Cümleler

1. Benim hakkımda bilmeni istediğim şey.....
2. Benim hakkımda bilmeni istemediğim şey.....
3. Benim için kızgın olman.....
4. Kızgın olduğumda, sadece .....yapmak istiyorum.
5. Benim için üzgün olman.....
6. Üzgün olduğumda, sadece.....yapmak istiyorum.
7. Tam şimdi .....hissediyorum.

Tartışma Soruları

1. Danışanın duygusal durumlarının herhangi bir bölümü ile çalışmak sizi rahatsız ediyor mu? Nasıl?
2. Duygusal müdahalelerin iki amacı, danışana duygu durumlarını ifade etmesinde yardım etmek ve danışanın duygu durumlarını tanımlamasına ve onları birbirinden ayırmasına yardımcı olmaktır. Bu, danışanın belki duygularını ifade edebildiği fakat hala bu duyguları tanımlayamadığı veya ayıramadığı anlamına gelir. Bunun mümkün olduğunu düşünüyor musunuz? Bir duygu ifadesinin onun ne olduğuna dair farkındalığı da beraberinde bulundurması olası değil midir? Bunu diğer sınıf arakadaşlarınızla veya meslektaşlarınızla tartışın.
3. Hangi sözsüz ipuçları öfkeyi belirtir? Bu aynı ipuçları başka bazı duyguları da belirtir mi? Yanıtınız evet ise, hangi duyguyu? Hangi duygunun iletildiğini nasıl bilebilirsiniz?
4. Bir danışanla rol provası yaparken ortaya çıkan potansiyel terapötik kazanımlar nelerdir? Hangi tip danışanlar bir rol provası alıştırmasına etkin bir şekilde katılmayı başaramayabilir?

5. Bu bölümdeki rüyalar ile çalışma örneğine ilişkin olarak psikolojik danışmanın rolü nedir? Bu alıştırma esanasında psikolojik danışmanın yaşadığı en zor an nedir? Danışanın yaşadığı en zor an nedir?

Ek Okuma Kaynakları

Cashdan, S. (1988). *Object Relations Therapy*. New York: W. W. Norton.

Hardy, R. (1991). *Gestalt Psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association Press.

Jacobs, E. (1992). *Creative Counseling Techniques*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Kepner, J. (1993). *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Powell, J. (1996). Spiritual Values Clarification (Chapter 13). In Faith H. McClure & Edward Teyber (Eds.), *Child and Adolescent Therapy*. Ft. Worth: Harcourt Brace College Publishers.

Seligman, L. (2004). *Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals* (Chapter 3: Using Technical Skills to Elicit, Attend to, Reflect on, Assess, and Change Emotions). Upper Saddle River, NJ: Pearson/ Merrill/Prentice-Hall.

Wegscheider-Cruse, S., Cruse, J., Bougher, G. (1990). *Experiential Therapy for Co-dependency*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Weiss, L. (1986). *Dream Analysis in Psychotherapy*. New York: Pergamon.

Wittmer, J. M. Sweeney, T. J. (1995). A Holistic Model for Wellness and Prevention over the Life Span (pp. 19-39). In Mary Thomas Burke Judith G. Miranti (Eds.), Counseling: *The Spiritual Dimension*. Alexandria, VA: American Counseling Association Press.

8

bölüm

Bilişsel Müdahaleler

Çeviren: Seher Aydemir Sevim

Bu Bölümün Amacı

Çok fazla düşündüğünüz, kendinizle konuştuğunuz veya sergilediğiniz kötü bir tutum yüzünden kaç kere başınızı derde soktunuz? Bu bölümde danışanların başlarını derde sokma biçimleri incelenmekte ve psikolojik danışmanın bu durumu tersine çevirmek için kullanabileceği müdahaleler ele alınmaktadır. Bu müdahaleler hatalı inançlar, tutumlar, düşünce örüntüleri üzerinde etkilidir ve danışana daha üretici ve doğru düşüncelere doğru değişim sağlamasında gerekli olan konuları açıklar. Bazı bilişsel müdahaleler oldukça yalındır. Diğerleri (paradoks vb.) oldukça karmaşık olabilir. Bu bölümde müdahale türlerini ve müdahalenin psikolojik danışmada uygulanma şeklini inceleyeceğiz.

Bu Bölümü Okurken Aşağıdaki Soruları Yanıtlamaya Çalışın

- Çoğu insan, düşünceleri ve duyguları arasında farklılıkları ayırt etmenin güç olduğunun farkındadır. Bir kişinin aslında daha doğru söyleyişle "haklı olduğunu düşünüyorum" demesinin uygun olduğu bir durumda "haklıymışsın gibi hissediyorum" türünden bir laf etmesini duymak hayli mümkündür. Birçok insan, düşüncelerini yanlış bir şekilde duygular olarak adlandırırlar. Bu sizin de yaşadığınız bir durum mu?
- Düşünme insanların sahip olduğu çok özel bir niteliktir, fakat yanlış da kullanılabilir. Yanlış kullanıldığında insanlar depresyona girer, hastalanır, hatta intihara teşebbüs eder. Bir kişi bu tür zorluklardan nasıl kurtulabilir?
- Kendilerine sorun oluşturan düşünceleri olan insanlara yardım edebilmek için bir psikolojik danışmanın gereksinim duyacağı beceriler nelerdir?

Bilişler, kişinin kendisine ve diğer insanlara karşı düşünceleri, duyguları, tutumları ve çevresindeki dünyaya ilişkin algılarını içerir. Pek çok insan bilişlerin bireyin kim olduğunu, ne yaptığını ve nasıl hissettiğini belirlediğini söyler. Bu görüşe göre, bazen hatalı düşünme olarak isimlendirilen düşünmedeki hatalarının özellikle rahatsız edici duygular ve/veya sorunlu davranışlara neden olması olasıdır. Sözgelimi, başarısız olmayı bekleyen bir kişi kendisini başarısızlığa hazırlar; bunun sonucu kişinin yaşamdaki olaylara başarısızlık yönelimiyle yaklaşmasıdır. Bu kadar çok şeyin aleyhine gitmesi nedeniyle, bu kişinin başarısız olma olasılığı fazladır. Birey bu durumu düşük benlik saygısı veya güven yokluğu olarak tanımlamaktadır, fakat aslında "yapabileceğimi zannetmiyorum" tarzı bir hayat görüşüne dayalı, kendine zarar verici bir zihniyet ile yaklaşmaktadır. Bu tip kişiler kendisi ve diğer insanlar hakkındaki algı, tutum ve inançlarını değiştirmeye odaklaşan stratejilerden yarar sağlayabilirler (Beck, 1976; Lazarus, 1989).

Bilişsel terapötik müdahaleler yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Kaygının giderilmesi, stres yönetimi, öfke kontrolü, alışkanlık kontrolü, aşırı şişmanlık, depresyon, fobik bozukluklar ve cinsel işlev bozuklukları gibi sorunlarda birincil müdahale olarak uygulanmaktadır. Bilişsel müdahalelere başarılı bir şekilde yanıt veren danışanların özellikleri aşağıda sıralanmıştır:

- Ortalama veya ortalama zekanın üstündeki kişiler,
- Orta veya yüksek düzeyde stres yaşayan kişiler,
- Duygu ve düşüncelerini belirleme yeteneği olan kişiler,
- Kriz içinde olmayan, psikotik olmayan veya problemin şiddetli ruhsal hasar vermediği kişiler,
- Bilgiyi görsel veya işitsel olarak işleyebilen kişiler,
- Analitik düşünme yönelimi olan kişiler,

Bilişsel Süreçlerin Önemini Vurgulayan Kuramlar

Psikolojik danışma veya psikoterapideki bilişsel yaklaşımların çoğu akılcı süreçleri belirtir ve *gerekircilik* olarak bilinen felsefe okulundan kaynaklanır. Bilişsel süreçlere önem veren kuramlara *akılcı duygusal davranış terapisi* (Ellis, 1991a; Ellis ve Dryden, 1997), *bilişsel terapi* (Beck, 1995) ve *transaksiyonel analiz* (Berne, 1964; Haris, 1967) örnek olarak verilebilir. Ayrıca bazı uzmanlar, bu kuramlar grubuna yapısalcı yaklaşımı da katarlar.

Bu bağlamda Neukrug (2003) şunu açıklamaktadır:

> Geleneksel okullar, bilişsel terapiyi akılcı olmayan düşüncelerin akılcı olanlarla yer değiştirmesini içeren mantık yönelimli bir süreç olarak görür; oysa yapısalcı görüş bireyin, dünyaya anlam vermek için kendi bilişlerini sürekli uyarlayan, karmaşık ve belki de bilinçsiz güdülere sahip bir yapı olduğunu ileri sürer.

İster geleneksel ister yapısalcı olsun, düşünce süreçlerine yapılan vurgu bilişsel terapinin ortak fikridir. Bu nedenle düşünce süreçlerini değiştirmek için düzenlenen müdahaleler bilişsel müdahaleler olarak tanımlanmıştır.

Bilişsel Müdahalelerin Amaçları

Herhangi bir bilişsel müdahalenin genel amacı, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Davranış ve duygulardaki değişiklikler, danışanın çarpıtılmış düşüncesi değişmeye başladığında ve alternatif olarak kendisi, diğer insanlar ve yaşam deneyimleriyle ilgili daha gerçekçi, düşünce biçimleriyle yer değiştirdiğinde gerçekleşir (Beck, 1976). Böylece bir bilişsel müdahale danışanın belli bir olay, kişi, kendi veya daha geniş bir bakış açısıyla yaşam hakkındaki düşünce tarzını değiştirmeyi hedefler. Her ne kadar danışana, alışkanlık haline getirdiği düşünme biçimlerinden uzaklaştırarak yardım etmeye çalışan bilişsel müdahaleler var olsa da; danışan denetleyemedikleri dış unsur ve olayların çaresiz içinde kıvranan bir kurbanı olarak değil, hayatındaki değişimleri doğrudan gerçekleştirme yetisine sahip bir aktör olarak görülür. Bu bir parça zihin kontrolü veya beyin yıkama değil midir? Hayır. Bilişsel müdahalelerde sorumluluk daima danışanın üzerindedir. Bu durum, sadece danışan belli bir biçimde düşünmeyi veya bir şeyle ilgili düşünme şeklini değiştirmeyi, hatta danışma stratejisinin bir parçası olarak bilişsel müdahaleye katılmayı seçtiğinde gerçekleşebilir.

Kültür ve Bilişsel Süreçler

Kültür, insanların kendileri ve dünya hakkındaki düşüncelerini kapsar. Kültür ve biliş yakından ilintilidir. Kültürel bir bağlam içerisinde düşünüldüğünde insanların düşünce süreçleri güçlü ve yaygın etkilidir. Kişinin kendisi, *davranışları* ve *diğer insanlarla ilişkilerine* dair *duygularını* etkiler. Bilişsel süreçler, kişinin kültürel belirleyicilerini duygular, davranış veya hatta başkalarıyla etkileşiminden daha fazla yansıtır. Farklı kültürden gelen bir danışanla çalışan psikolojik danışman, kültür yoluyla belirlenmiş ve bu yüzden aynı kültüre sahip insanlarca paylaşılan bilişler ile danışanın şahsına özgü bilişler arasındaki farkları ayırt etmelidir. Bunun yanı sıra, psikolojik danışman danışanın kültürel bilişlerinin duygularını, davranışlarını ve diğer insanlarla etkileşimini nasıl etkilediğini anlamak için elinden geleni yapmalıdır. Bilişsel örüntüler değişebilir; fakat kişinin kültürel değerleri ve inançları kadar önemli hale geldiğinde değişmeye daha çok direnç gösterir. Aslında, psikolojik danışmanın bu tür bir değişimi başlatması gerekip gerekmediği etik olarak tartışmalı bir konudur.

Bilişsel Sorunların Değerlendirilmesi

Bilişsel stratejiler, ağırlıklı olarak sorun değerlendirmenin belirli bir tarzına dayanır. İnsanların kendi gerçeklerini çocukluk yaşantılarına, inançlarına ve bunlara bağlı oluşan tutumlarına göre yapılandırdıkları varsayımıyla başlayacağız. Bir kişinin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki algıları çarpıksa, *yapının* bir kısmı çarpıktır. Bir kişinin algıları niçin çarpıktır? Kişi bu çarpıtmaları ana babası, akranları, öğretmenleri ve içinde yaşadığı toplumdan öğrenir. Daha sonra, bu çarpıtmaları daha doğru algılarıyla birlikte gerçeğe ilişkin görüşüne uygular. Bilişsel çarpıtma değerlendirmesinde, psikolojik danışman ve danışanın birlikte çalışarak kişinin ulaştığı sonuçların altında yatan hataları ve yanılgıları saptamak üzere söz konusu algıların çözümlemesi gerekir. Sadece bu noktada, düşüncedeki hataları değiştirmek, bilişsel bozuklukları onarmak ve yanlışları düzeltmek amacıyla bilişsel müdahaleler uygulanabilir.

Ön görüşme değerlendirmesindekine benzer bir şekilde, Judith Beck (1995), psikolojik danışmanın, danışanca getirilen bilişsel çarpıtmaların doğasını belirlemekte kullanabileceği bir dizi soru geliştirmiştir.

- Danışanın "temel inancı" nedir?
- Bu temel inancın geliştirilmesine ve sürdürülmesine yol açan yaşantılar nelerdir?
- Danışanın kendisi hakkındaki en temel inancı nedir?
- Danışanın temel inancıyla baş etmesinde hangi *olumlu inanç / varsayım* yardımcı olmaktadır?
- Hangi *olumsuz* inançlar bu varsayımın karşısında yer alır?
- Danışanın temel inancıyla baş etmesine hangi davranışları katkı sağlamaktadır?
- Bilişsel çarpıtmayı açığa çıkaran hâlihazır sorunlu durum nedir?
- Sorunlu durumda danışanın aklından geçenler nelerdir?
- Bu koşullarda kendini gösteren otomatik düşüncelerin danışan için anlamı nedir?
- Danışanın otomatik düşüncelerine eşlik eden duyguları nelerdir?
- Danışanın bu düşüncelere davranışsal tepkileri nelerdir?

Bilişsel Beceriler

Psikolojik danışmadaki bilişsel yaklaşımlar, danışana düşünce örüntülerini tanımasında, danışan düşüncesi ve danışan sorunları arasındaki ilişkileri değerlendirmesinde, üretken ve yararlı olmayan düşüncelerle yüzleşip, onların yerine olumlu ve üretici düşünceyi koymasında, üretici düşünceyi güçlendirmek ve sürdürmek için danışana strateji üretmesinde yardım etmek için tasarlanmış bir dizi psikolojik danışma beceri ve stratejilerini içerir. Psikolojik danışmanın başlangıçtaki temel varsayımı, danışanın bu düşünce örüntülerinin etkilerini bilmeden hatalı düşünme alışkanlıkları veya örüntüleri edindiğidir. Sonuçta danışan, sorunlarını besleyen düşünce örüntülerini değiştirmeden yaşamındaki sorunları çözemez.

Psikolojik danışman için asıl mesele, danışanın hatalı düşünme biçimlerini fark etmek ve onun da bu örüntülerin hatalı olduğunu kavramasına yardım etmektir. Fakat hatalı düşünmenin farkında olma, kendiliğinden bu düşüncenin değişmesine yol açmaz; psikolojik danışman değişimi sağlayacak olan stratejileri uygulamasında danışana yardım etmelidir. Bu yardım, hatalı düşünme biçimini üretken düşünme biçimiyle değiştirmek üzere tasarlanmış çeşitli ödevler ve alıştırmalar aracılığıyla sağlanır.

Bilişsel Müdahale Becerileri

Bilişsel Beceriler

Düşünceleri ortaya çıkarma. Danışana düşünce ve duygularını ayırt edebilmesinde ve fikirleri, inançları ve kendi kuralları vb. ifade etmesinde yardım etme.

Düşünceleri değiştirme. Uygun olduğu düşünüldüğünde, danışana düşünce örüntülerini değiştirmesinde yardım etme.

Problem çözme. Danışana süreçleri değerlendirerek ve daha etkili sorun çözme teknikleri geliştirerek sorunlarını nasıl çözeceğini belirlemesinde yardım etme.

Bilgi verme. Danışanın sağlıklı kararlar vermesi için ne gibi bilgiye gereksinim duyduğunu belirleme ve bu bilgiyi elde etmesi için yardımcı olma.

Karar verme. Danışanın sağlıklı karar verme alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olma.

Bilişsel Müdahaleler

A-B-C-D çözümlemesi. Danışanın düşünce örüntülerini çözümlemesine yardım etme.

Tartışma. Danışanın varsayımları ve uygulamalarını gündeme getirerek düşünce ve davranış süreçlerini sorgulama.

Akılcı Olmayan İnançları Duyarsızlaştırma ve Karşıtlama Müdahaleleri. Rahatsızlık verici duygularla ilintili tartışmalı düşünceleri belirleme ve değiştirme.

Yeniden karar çalışması. Danışanın çocukken aldığı ('çocukluk yapma' gibi) komutları inceleme ve yetişkin olarak bu komutlara uymaya devam edip etmeme konusunda bilinçli karar verme.

Bilişsel yeniden yapılandırma. Danışanın olumsuz benlik ifadelerini belirlemesi ve değiştirmesine yardım etme.

Bilişsel Müdahale Becerileri (devam)

Düşünceyi durdurma. Danışana kendisi ve diğer insanlarla ilgili yıkıcı ve üretken olmayan düşünceleri durdurma yolları geliştirmesinde yardım etme.
Olumlu iç konuşma. Danışana olumsuz iç konuşmayı olumlu iç konuşmayla değiştirme yollarını gösterme.
Sabitleme. Danışanın destekleyici olmayan tepkilerini olumlu ve destekleyici tepkilerle değiştirmesine yardım etme.
Yeniden biçimlendirme. Danışanın daha önce olumsuz olarak yorumladığı olayları daha gerçekçi ve yapıcı yorumlamasına yardım etme.
Belirti reçetesi. Danışana sorununu ortaya çıkartırarak sorunlar üzerinde denetim sahibi olmamasını gündeme getirme.
Terapötik değişime direnç. Danışana değişimin hemen gerçekleşmeyebileceğini veya kalıcı olmayabileceğini gösterme.

Düşünceleri Ortaya Çıkarma. Psikolojik danışmanın görevlerinden biri, danışanın yaşamına nasıl anlam verdiğini anlamaktır. Yapısalcı bir bakış açısıyla bu, yaşamdaki olayları, koşulları ve etkileşimleri nasıl yorumladığını içerir. Bardağın yarısının dolu mu yoksa boş mu olduğuna ilişkin bilindik soru, bu anlam verme görüşünü yansıtır. Yaşamı anlamlı hale getirme çabası insanın doğasında vardır; fakat verilen anlam, bireyin mantığına, gözlem ve ayrıntıya hükmetme gücüne bağlı olarak gerçeğe çok yakın olabileceği gibi çok uzak da olabilir.

Sonuç olarak, danışanın gerçeklikle ilişkilerini incelemek için yaşamındaki olaylar ile ilgili düşünceleri, yorumları ve kararlarını incelemek gerekir. Danışanın düşüncelerini ortaya çıkarma, danışanın duygularını ortaya çıkarmadan farklı değildir. Temel beceriler- yeniden ifade etme, içerik yansıtma ve özetleme- danışanın bilişsel süreçlerini anlamakta kullanılır. Benzer şekilde, 7. bölümdeki duygu müdahale becerileri, bilişsel keşfe (düşünce örüntülerini belirleme, düşünceleri bir sıraya sokma, sınıflandırma ve danışanın mantıksal çıkarımlara odaklanmasına yardımcı olma gibi) uyarlanabilir.

Düşünceleri Değiştirme. Düşünce değiştirme, durağan düşünce örüntülerini değiştirmeyi gerektirir. Herkesin sürekli karşılaşılan durumlara karşı doğal ve alışkanlık haline getirdiği tepkileri vardır. Birçok insan için bu örüntülerin bir kısmının olaydan tepkiye mantıklı bir çizgi izlediği söylenemez. Bu durum, kendine zarar verme, yenilgiyi kabullenme veya sevildiğini hissetme gibi arzu edilmeyen sonuçlara yol açar.

Problem Çözme. Kişi, sorunları nasıl çözeceğini öğrenir. Kimi insanın sorun çözme becerileri mükemmeldir; kimi ya hep ya hiç yaklaşımını benimser; kimi ise bir sorunla karşılaştığında içine kapanır. Sorun çözme, yaşamdaki kritik bir beceridir. Psikolojik danışman, genellikle sorun çözme becerilerini yetersiz görüp geliştirmek isteyen kişilerle etkileşime girer. Bu nedenle danışma süreci, danışanın etkili sorun çözme becerileri öğrenmesine yardım etme temelinde yürür.

Bilgi Verme. Her ne kadar psikolojik danışmanlar "öğüt verici" olmama konusunda sık sık uyarılsalar dahi, kimi zaman onlardan *bilgi verici* olmaları istenir. Öğüt verme ile bilgi vermeyi ayırmak önemlidir. Daha da önemlisi, danışana ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşması için yardım etmek gerekir, fakat danışma sürecinin mesleki danışmada olduğu gibi, bilgi vermeyi içerdiği zamanlar da vardır.

Karar Verme. Karar verme bir yüklenimle bir işi yapma taahhüdüyle sonuçlanan değerlendirme sürecidir. Seçenekler tartılır, sonuçlar değerlendirilir, kişisel yatırım incelenir ve yüklenim altına girmeye istekliliği gözden geçirilir. Bu noktada bir hareket tarzından diğerine son hamle söz konusudur. Birçok danışan, bu süreç boyunca birçok noktayı sorunlu ve engelleyici bulur. Psikolojik danışman, sık sık doğru hareket tarzı olduğunu kabul ettikleri kararları dahi, bir nedenden ötürü almakta çok zorlanan danışanlarla karşılaşacaktır.

Bilişsel Müdahale Stratejileri

Değişim sağlamaya ilişkin birçok farklı strateji, bilişsel ve klinik psikolojiden gelmektedir. Bu stratejilerin çoğu, danışana mevcut düşünce örüntülerini değiştirmekte yardımcı olan veya istenmeyen düşüncelerden uzak durmasını hatırlatan veya olayları daha yapıcı bir şekilde değerlendirmesine ortam hazırlayan alıştırmalardır. Bu stratejiler, esasen bilişsel terapinin öncüleri Albert Ellis ve Aaron Beck'in çalışmalarından ortaya çıkmıştır.

A-B-C-D Çözümlemesi

A-B-C-D çözümlemesi, akılcı- duygusal terapiye (Ellis, 1989) eşlik eden bir bilişsel stratejidir. Bu yaklaşım danışanın düşünce örüntülerini çözümlerken psikolojik danışmanların izlemesi için bir *formül* geliştiren Albert Ellis tarafından 1950'lerde ortaya atılmıştır. *A* hatalı düşünce örüntüsünü başlatan *tetikleyici olayı* temsil eder. *B* tüm yaşantıların süzgecinden geçtiği danışanın *inanç sistemidir*. *C*, *A* ve *B*'nin etkileşimi ile üretilen duygusal veya bilişsel *sonucu* gösterir. Bu üç adım formülün kısmi çözümlemesidir. Bilişsel hatalar belirlenir belirlenmez, psikolojik danışman akılcı olmayan inanç veya düşünce örüntülerinin *tartışılmasını* (D) içeren terapötik bir müdahaleye başlar.

Akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt etme danışmanın sorumluluğudur. Akılcı inançlar gerçekle tamamen tutarlı olan inançlardır ki bu anlamda veri veya kanıtlarla desteklenebilir ve nesnel gözlemciler tarafından doğrulanabilir. Akılcı olmayan inançlar veri, gerçek ve kanıtlarla desteklenemez ve nesnel gözlemciler tarafından doğrulanamaz.

Akılcı olmayan inançların çoğu Ellis tarafından belirlenen on bir akılcı olmayan inancının bir veya birkaçında yansıtılır (bakınız şekil 8.1). Ellis'e göre (1989), insan kendi kendine akılcı olmayan inançlarını sürekli pekiştirerek (kendini şartlayarak) gereksiz bir duygusal gerginliğin doğmasına ve devam etmesine yol açar. Kendini şartlama, kişinin kafasında sürekli bir kaset çalmaya benzer, ta ki kasetin içeriğinde yer alanların o kişinin bildiği tek gerçek oluncaya kadar. A-B-C-D çözümlemesinde danışan, *tetikleyici olayları* (A), tetikleyici olaya eşlik eden kişinin kafasındaki *inançları* (B) ve akılcı olmayan inançları kullanarak tetikleyici olayı yorumlamanın yol açtığı duygusal, davranışsal *sonuçları* (C) ayırt etmeyi öğrenir. Bundan sonra, psikolojik danışman, danışana ele alınan duruma yol açan duygusal inançları *tartışmanın* (D) yollarını ve akılcı olmayan söz konusu inançları akılcı inançlarla değiştirmesini öğretir. Aşağıda sunulan Marguerite vakasında akılcı olmayan düşünme biçimine değinilmektedir.

1. İletişim kurduğum hemen herkes tarafından sevilmem ya da onaylanmam gerektiğine inanırım.
2. Mükemmele yakın bir şekilde yetkin, yeterli ve önemsenir olmam gerektiğine inanırım.
3. Bazı insanlar kötü, fena veya alçaktır; bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
4. İşlerin istediğim gibi gitmemesi çok kötü bir felakettir.
5. Mutsuzluk, kontrol edemediğim koşullardan kaynaklanır.
6. Tehlikeli veya korku verici şeylere çok dikkat edilmelidir; onların zarar verme olasılığı benim için sürekli bir kaygı kaynağı olabilir.
7. Belirli zorluk ve sorumluluklarla yüz yüze gelmektense, onlardan kaçınmak daha kolaydır.
8. Bir dereceye kadar diğer kişilere bağımlı olmalıyım ve çevremde benimle ilgilenebileceğine inandığım kişiler olmalı.
9. Geçmişteki yaşantı ve olaylar şu anki davranışımı belirler; geçmişin etkisinden asla kurtulamam.
10. Diğer insanların sorunları ve rahatsızlıklarına üzülmem gerekir.
11. Her problemin her zaman bir doğru veya mükemmel çözümü vardır. Bu çözüme ulaşılmalıdır, yoksa sonuç felaket olur.

ŞEKİL 8.1 ***Yaşamla İlgili On Bir Akılcı Olmayan İnanç***

Marguerite Vakası



A'ya Ulaşma

Tetikleyici olay, danışanın yaşamında var olan talihsiz veya sevimsiz bir durum veya kişidir; çoğunlukla danışanın danışmaya gelmesine yol açan bu durum veya kişinin varlığıdır. Bir danışan "kocama dayanamıyorum, o bir aptal, evliliğim gerçekten benim için bir hayal kırıklığı" diyebilir. Danışanın A'yı belirlemesine yardım ederken, bu dışsal olay veya durumun duygulara neden olmadığını anlaması önemlidir (ki duyguları aptal bir kocaya veya hayal

kırıklığına neden olan bir evliliğe karşı gösterdiği tepkilerdir).

Değiştirilebilen veya değiştirilemeyen tetikleyici olayları ayırmak önemlidir. Değiştirilebilenler için danışan değişime yol açan sorun çözme becerilerini kullanabilir. Danışanın kontrolünün dışında olan ve değiştirilemeyenler için olayın kendisinden ziyade olaya yönelik tepkilere odaklanmak önemlidir.

C'ye Ulaşma

Danışanı psikolojik danışmaya getiren, genellikle tetikleyici olayın duygusal sonuçlandır. İnsan kötü veya rahatsız edici duygulara uzun süre dayanamaz. Bu tür duygular varlıklarını sürdürür ise, kişi dış yardım aramaya başlayabilir. Danışanı danışmaya yönlendiren duygusal sonuçlara örnek olarak suçluluk, uzun süreli öfke, depresyon ve kaygı verilebilir.

C'yi doğru bir şekilde belirlemek için, psikolojik danışman, danışanın kullandığı duygu sözcüklerine ve duygularının ipucu olan sözsüz mesajlara ve beden diline dikkat etmelidir. Danışman daha sonra danışanın tetikleyici olaylarla ilgili kendi kendine ne söylediğini sorarak ilerler. Genellikle bu sorunun, anlatılmak istenen mesajın ne olduğunun danışan tarafından anlaşılmaya başlanmasından önce birkaç kez sorulması gerekir. Danışan özellikle mesajın kendini değerlendirici ögesini anlamaz (sözgelimi, "Evliliğim benim için hayal kırıklığı oldu ve *bu yüzden bu kişiyle evli olduğum sürece mutsuz olacağım*").

B'ye Ulaşma

B'yi veya danışanın inanç sistemini belirleme bu terapötik müdahalenin en önemli odak noktasıdır. Belirli bir tetikleyici olay hakkında danışanın inançları iki şekilde - akılcı ve akılcı olmayan inançlar – sergilenebilir. Hem akılcı hem akılcı olmayan inançlar danışanın gerçeğe ve kendisine ilişkin değerlendirmelerini gösterir.

Akılcı inançlar kişinin gerçeğiyle tutarlıdır - veri, gerçekler, kanıtlarla desteklenebilir ve nesnel gözlemciler tarafından doğrulanabilir. Akılcı inançlar ılımlı sonuçlara yol açar ve yıkıcı olmama eğilimindedir. İnsanlarda sorunlarına neden olan akılcı olmayan inançlardır. Bir kişi, akılcı olmayan inançlar edindikçe, sorunun kaynağının sahip olduğu inanç sistemi olduğunu anlamaksızın daha sorunlu biri haline dönüşür.

Akılcı Olmayan İnançları Tartışma (D)

Genellikle danışanın sorunlarının kökeninde inanç sistemlerinin yer aldığı konusunda ikna edilmesi gerekir. Bunu yapmak için belirli bir olay hakkında verdiği kararları sorgulanır. Sorgulandığında bile, derin bir şekilde bağlanılan akılcı olmayan düşünce, "Evliliğimin beni incittiğini hissediyorum" anlatımı, "Evliliğimde incinmeyi seçtim" şekline dönüşünceye kadar tekrar tekrar belirtilmelidir. Yaptığı seçimi fark etme aşamasında, danışan durumun kontrolünü kazanır ve farklı bir tepkiyi seçer. Tartışmanın iki amacı vardır:

1. Akılcı olmayan düşünceleri ortadan kaldırmak,
2. Yeni ve daha akılcı bir inanç sistemi edinmek ve içselleştirmek.

Bu amaçlara ulaşmak için, tartışma/sorgulama iki evrede gerçekleştirilir: Öncelikle, herhangi bir akılcı olmayan inanç cümle cümle incelenmelidir. İkincisi, akılcı olmayan inanç sistemi daha akılcı ve yapıcı inanç sistemiyle yer değiştirmelidir. Tartışma üç şekilde

olabilir: Kişinin düşüncelerine dayalı olarak *bilişsel*, yaşamının nasıl olacağına ilişkin hayallerine bağlı olarak *imgesel*, yaptığı şeylere dayalı olarak *davranışsal*.

Aşağıdaki Yvonne vakası, A-B-C-D çözümlemesinin belli bir zaman dilimine yayılan bir vakada nasıl kullanılabileceğini örnekler. Vakayla yaklaşık 20 oturum boyunca haftada bir görüşme yapılmıştır.

A-B-C-D Çözümlemesine İlişkin Örnek Vaka

Yvonne Vakası

Yaşadığı psikolojik güçlükler ve depresyon yüzünden danışmaya gelen Yvonne otuz yaşındadır. Değerlendirme sırasında Yvonne depresyonunun boşanmayı takiben üç yıl önce başladığını açıklar. Son üç yıl boyunca, Yvonne başarısızlık ve suçluluk düşüncelerinden kaynaklandığı gözüken düzenli aralıklarla depresyon yaşadığını belirtir. Yvonne özellikle boşandığı için başarısızlık hisseder ve kendisini suçlar. Başarısız olduğu düşüncesi ve evliliğinin yürümemesiyle ilgili suçluluk duygusundan kurtulamayacağını ifade eder.

Ön görüşme ve özgeçmiş alma sonucu, Yvonne'nin ortalama zekânın üstünde olduğu ve işletme alanında uzmanlık derecesine sahip olduğu ortaya çıkar. Bir atıştırma lokantasında pazar incelemecisi olarak çalışmaktadır. Zaman zaman bazı erkeklerle çıkmıştır, fakat boşandığından beri ciddi ve kalıcı bir ilişkiye girmemiştir. Sağlığı yerindedir.

Ön görüşme ve değerlendirme oturumlarından sonra, psikolojik danışman, sorunlarının düşünme biçimi nedeniyle şiddetlenme olasılığını açıklayarak, Yvonne'ye A-B-C-D çözümlemesinin kullanımını önermiştir. Öneri, Yvonne tarafından kabul edilmiştir.

İlk olarak danışman Yvonne'den, duygusal gerginliklerini kötüleştirdiğini düşündüğü herhangi bir durum varsa belirlemesini istedi. Yvonne, "hâlâ mutlu evliliğim sürüyor olsaydı, böyle hissetmezdim" diye yanıtladı. Bu aşamada psikolojik danışman Yvonne'ye bu durumu değiştirip değiştiremeyeceğini anlaması konusunda yardımcı oldu. Yvonne, değiştiremeyeceğini belirttiğinde, psikolojik danışman evliliği bitmiş olsa bile duruma ilişkin duygularının değişebileceğine işaret etti. Yvonne, başarısızlık duyguları ile boşanmaya ait düşüncelerini birbirinden ayırabilecek gibi görünmüyordu. Psikolojik danışman tekrar denedi. İki düşünce *gerçekten* birbirine bağlı olsaydı, o zaman şunu söylemek doğru olurdu ki Yvonne hâlâ evli olsaydı, mutluluğu garanti edilmiş olurdu. Yvonne, bunun doğru olabileceğini, ama doğru olmak zorunda olmadığını düşündü. Psikolojik danışman bu fırsatı, tersinin de doğru olmak zorunda olmadığını göstermek için kullandı. Yvonne boşanmıştı ama mutsuz olmak zorunda değildi.

Bu konu daha sonraki oturumlarda tekrar ortaya çıktı. Her ortaya çıkışında, Yvonne evliliğinin illa mutluluğa yol açmadığını ve boşanmanın illa mutsuzluğa yol açmayacağını daha çok kabullenmeye başladı. Bu süreç boyunca, Yvonne, kendilik algısını da hayatın talihsizliklerine uğrayan biri şeklinden, hayatın zorluklarının, mutsuzluk, yenilmişlik veya değersizlik duygularına kapılmaksızın üstesinden gelebilen biri şekline değiştirmeye başladı.

Bu noktada, psikolojik danışman ve Yvonne, onun inançları, düşünceleri veya kendisi hakkındaki iç konuşmalarıyla çalışmaya hazırdır. Psikolojik danışman, özellikle yıkıcı olan veya dışsal kanıtla desteklenmeyen bazı inançların gereksiz düzeyde gerginliğe neden olabildiğini tekrar eder. Psikolojik danışman Yvonne'in akılcı olmayan inançlarına örnekler gösterir ve sonra onları daha akılcı inançlarla karşılaştırır. Yvonne'ye yıkıcı ve doğru olmayan inanç örneği olarak "Başarısızım" ve "Evliliğim devam etmediyse benim yüzümdendir" gibi düşünceler verilmiştir. "Evliliğim başarısız oldu, fakat bu geleceğimin de kararlığı anlamına gelmez" ve "Evliliğim dağıldı fakat ben dağılmadım" gibi düşünceler dışsal kanıtlarla daha tutarlıdır ve bu nedenle daha akılcıdır (aynı zamanda daha kendini geliştirici). Psikolojik danışman Yvonne'ye "Sadece evliliğimin bitmesi, hayatımın alt üst olması ve kendimi çok kötü hissettiğim anlamına gelmez" ifadesini kendi kendine söyleme alıştırmaları yaptırır.

Psikolojik danışmanının müdahalelerine gerek kalmaksızın, Yvonne'nin akılcı olmayan inançlarını sorgulayabilme ve hayal dünyasında farklı duygu ve tepkiler arasında geçiş yapabilme yeteneği arttıkça, psikolojik danışman Yvonne'ye gerçek yaşamında yeni şekillerde düşünme ve davranması için sistematik ev ödevleri vermeye başladı. Ev ödevleri ve psikolojik danışmanla sürekli tartışmalar yoluyla, Yvonne'nin inanç sistemindeki sorunlu ifadeleri tanıma konusunda becerisi arttı ve onları daha akılcı ifadelerle değiştirebildi. Bu süreç ilerlerken, Yvonne duygusal bağlamın aksine bilişsel bağlam içindeyken, daha rahat ve daha fazla özdenetim sahibi olduğunu anladı. Yvonne sağladığı gelişmeyi kendi başına devam ettirebileceğine karar verdiğinde danışma bitirildi.

Bilişsel Tartışma

Bilişsel tartışma, danışanın akılcı olmayan inançlarını sorgulamasına yardım etmek için ikna, doğrudan soru sorma ve mantıklı akıl yürütme kullanılarak yapılır. Bu, danışmada niçin sorularının yararlı olduğu ender zamanlardan birisidir. Bilişsel tartışmada kullanılmak üzere Walen, DiGuiseppe ve Dryden (1192, s. 159-162) tarafından önerilen bazı soru örnekleri aşağıdadır:

Bu iyi bir mantık yürütme midir?
Bu gerçek mi? Niçin olmasın?
Bunu kanıtlayabilir misin?
Bu niye böyle?
Aşırı genelliyor olabilir misin?
Bu terim senin için ne anlama geliyor?
Bir arkadaşının kendisine zarar veren bir fikri varsa, onu kabul eder miydin?
Hangi şekilde?
Bu çok iyi bir kanıt mı?
Niçin? .... Olduğunu bana açıkla.
Kanıt olarak ileri süreceğin davranışlar nelerdir?
O niye böyle olmak zorunda?
Bu nerede yazılı?
İnançlarındaki tutarsızlıkları görebilir misin?
Bir kişi olarak bu senin hakkında ne anlama gelir?
Mantık gereği onun ardından bu mu gelir?
"Özel" biri olduğun kavramında yanlış olan nedir?

Yapmazsan ne bakımdan mahvolurdun?
Niye sen .... yapmalısın ?
En kötüsünü düşünelim. Çok kötü şeyler yapıyorsun. Şimdi sen onları niçin yapmamalısın?
Kanıtı nerededir?
Eğer ..... olsaydı, ne olurdu?
Ona dayanabilir misin?
Sen buna inandıkça, nasıl hissedeceksin?
Bilim adamı gibi düşünelim, veriler ne göstermekte?

Bilişsel tartışmayı kullanan psikolojik danışman, bu yöntemin danışanda savunuculuğa yol açabileceğini de bilmelidir. Bu tartışma yöntemine güvenen psikolojik danışman, danışanın tepkilerine, özellikle sözsüz mesajlarına duyarlı olmalıdırlar. Danışanın akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt edememeleri yüzünden tartışma sürecinde zorluk yaşanabileceğini anlamak gereklidir. Böyle bir durumda sabırlı olmak ve sözü edilen ayrımın nasıl yapılacağı konusunda danışman olarak model oluşturmak gerekir.

İmgesel Tartışma

İmgesel tartışma, akılcı-duygusal hayal kurma olarak bilinen bir tekniktir ve danışanın imgelemesine dayanır. Bu müdahalede, imgesel uyarıcının yarattığı duygusal sonuçların gerçek uyarıcının yarattıklarıyla benzer olduğu varsayılır. Bu müdahale iki şekilde uygulanabilir. Birincisi, danışan problem durumunda (A) kendisini hayal eder ve sonra olağan duygusal rahatsızlığı (C) yaşamayı dener. Danışandan, bu gerçekleştiğinde, psikolojik danışmana işaret vermesi istenir. Psikolojik danışman, işaret gelir gelmez danışandan kendisine söylediği içsel mesajlara odaklaşmasını ister (B genellikle akılcı olmayan inanç). Daha sonra, psikolojik danışman, danışana duygularını aşırıdan ılımlı düzeye değiştirmesi için yönerge verir. Psikolojik danışman böyle yaparak, danışanın gerçek yaşamında yapması gereken bilişsel değişimi gerçekleştirdiğine işaret eder.

Akılcı duygusal hayal kurmanın ikinci uygulamasında, danışandan kendisini, önce sorunlu durumda, sonra bu durumda farklı bir şekilde davranıyor ve hissediyor olarak hayal etmesi istenir. Farklı davranış ve duygu durumunda kendisini hayal eder etmez, psikolojik danışmana işaret vermesi hatırlatılır. Psikolojik danışman, farklı duygu ve davranış üretmek için danışandan düşündüğü veya kendisine söylediği şeyleri belirtmesini ister. Psikolojik danışman, gerçek yaşamda farklı etkiler ortaya çıkarmak için ihtiyaç duyulan inançlar veya yapı türlerine işaret eder.

Maultsb'ye göre (1984), akılcı duygusal hayal kurma başlangıçta yanlış görünen akılcı fikirleri ve zihinsel resimleri ele almada ve onların süratle doğru görünmesini sağlamada kullanılabilecek mükemmel bir terapötik tekniktir. Psikolojik danışman, en iyi sonuçların alınması için danışanın bu tekniği en az bir veya iki hafta boyunca her gün birkaç kere kullanmasını önerir. Akılcı duygusal imgelem tekniğini kullanan psikolojik danışman, danışanı hemen başarı beklememesi ve kendisine zaman tanıması yönünde önceden uyarma konusunda doyurucu sonuçlar alabilir. Uyarma sırasında, imgelem sırasında üretilen yeni tepki ve duyguların başlangıçta biraz garip gelebileceğinin beklenmesi de belirtilir. Danışan bazen akılcı duygusal imgeleme sırasında, dikkat dağıtıcı düşüncelerin de sürece karıştığını bildirebilir. Bu gibi durumlarda, danışanı bu düşüncelerin geçip gitmesine izin verme ve

bunları dikkate almaması yönünde cesaretlendirmek yararlı olur; fakat psikolojik danışman, bu dikkat dağıtıcı düşünceleri zorla bilinç dışına çıkarmaya çalışmamalıdır. Kimi danışanın, imgelem işlemi sırasında açık ve canlı imgeler oluşturamadığı için bu tekniği uygulamakta güçlük çekmesi de mümkündür. Maultsb (1984)'ye göre, danışan, günlük uygulamalar esnasında akılcı iç konuşmalara odaklaşmaya ve beklenen yeni duygu ve davranışlar mümkün olduğu kadar yoğunlaşmaya devam ettiği sürece, güçlü imgelerin üretilmesi, tekniğin başarısı için yaşamsal öneme sahip değildir. Ayrıca, akılcı iç konuşma ile yeni duygu ve davranışları hayal edemeyen danışandan, bunun yerine sürecin bu yanları hakkında düşünmesi istenebilir (McGullin ve Gilles, 1981).

Davranışsal Tartışma

Davranışsal tartışmada, danışan farklı şekilde davranması için genellikle daha önce tepki verdiği tarzın tersi bir şekilde akılcı olmayan inançlarla mücadele etmesi üzerinde durulur. Sonuçta, danışanın daha akılcı bir felsefeyi benimsemesi davranış değişimiyle sonuçlanacaksa, davranışsal tartışma neredeyse vazgeçilmezdir. Davranışsal tartışma genellikle bibliyoterapi (kitap ve kişisel gelişim kitapları okumak) ve hem yazılı hem sözlü alıştırmalar içeren yapılandırılmış ev ödevleri şeklinde uygulanır. İki belirgin tartışma müdahalesi, akılcı olmayan inançların duyarsızlaştırılması müdahalesi (Ellis, 1971) ve karşıtlamadır (McGullin ve Gilles, 1981).

Akılcı Olmayan İnançların Duyarsızlaştırılması Müdahalesi

Akılcı olmayan inançların duyarsızlaştırılması müdahalesi, danışanın düşünme süreçlerindeki bozukluklarını ayırmasına yardımcı olurken kullanılır. Bu ayırmsama, söz konusu bozuklukiara eşlik eden duygusal gerginliklerin de ortadan kaldırılmasını olanaklı kılar. Müdahale, genellikle danışma oturumu sırasında başlatılır ve sonra günlük ev ödevleri şeklinde yürütülür. Danışandan her gün 10 dakikayı kendisine ayırarak aşağıdaki beş soruyu yazarak ya da kasede kaydederek yanıtlaması istenir.

1. Duyarsızlaştırmak ve azaltmak istediğim akılcı olmayan inanç nedir?
2. Bu inancın hatalı olduğuna ilişkin var olan kanıtlar nelerdir?
3. Bu inancın doğruluğuna ilişkin kanıt var mıdır?
4. Olması gerektiğini düşündüğüm şey olmazsa, gerçekten başıma gelebilecek en kötü şeyler nelerdir?
5. Olması gerektiğini düşündüğüm şey olmazsa, ne gibi iyi şeyler yapabilirim?

Akılcı olmayan inançların duyarsızlaştırılması müdahalesi, günlük uygulamaların yerine getirilmesi hususu, danışanın hoşuna giden bir etkinliği yapması gibi bir pekiştirme ile yapılırsa daha etkili olabilir.

Karşıtlama, diğer düşüncelere karşı çıkacak şekilde düşüncelerin seçilmesi ve uygulanmasını içerir. Karşıt bir şekilde düşünme veya davranma, özgüvenli bir tarzda yapılan tartışma ve bir inancın hatalı olduğuna kendini inandırma gibi etkinlikleri kapsar ((McGullin ve Gilles, 1981,s. 6).

Karşıtlama müdahalesi

Karşıtlama müdahalesi, akılcı olmayan inançların duyarsızlaştırılması müdahalesine benzer bir süreci içerir. Danışandan aşağıdaki altı kuralı kullanarak önemli akılcı olmayan veya sorun olan inançların her birine hem sözel hem de yazılı karşıt savlar getirmeleri istenir (McGullin ve Gilles, 1981, s.67–68).

1. Karşıt tepki, hatalı inancın doğrudan *tersini* savunmalıdır. Söz gelimi, "Eşim beni terk ederse, ben başarısızım" gibi akılcı olmayan bir inancın karşıt savı "Eşimin davranışı benim kişisel başarılarımdan bağımsızdır" olabilir.
2. Karşıt tepki gerçeğin *inanılır* bir ifadesidir. Söz gelimi, "İyi bir iş sahibi olmak için lisede çok iyi olmam gerekmez" tümcesi gerçeğe ilişkin makul ve inanılır bir söylemken, "İyi bir iş sahibi olmak için liseye gitmem gerekmez" tümcesi için aynı söz söylenemez.
3. Akılcı olmayan inançların zaman içerisinde yol açtığı etkileri azaltmak için olabildiğince *çok* karşıt tepki geliştirilmelidir.
4. Karşıt tepki danışan tarafından yaratılmalı ve danışan tarafından sahiplenmelidir. Psikolojik danışmanın rolü liderlik yapmakla sınırlıdır. Bu kural önemlidir çünkü danışanın kendi geliştirdiği karşıt savları benimseme olasılığı çok daha yüksektir. Aynı zamanda etkili karşıt savlar, bazı danışanlara daha uygundur.
5. Karşıt savlar *özlü* olmalıdır. Uzun ve dolambaçlı savlar kolaylıkla unutulur. En etkili karşıt tepkiler birkaç sözcükle özetlenebilecek olanlardır.
6. Karşıt tepkiler, atılgan ve duygusal yoğunlukla ifade edilmelidir. McGullin ve Gilles (1981), bunu nedenini şöyle açıklarlar: "Danışanların çoğu otomatik, mekanik ve anlamadıkları şekilde karşıt tepki vermeye başlarlar. [Bunun yerine], danışanlara bir karşıt tepki önce sözlü (burnundan konuşarak) sonra mekanik olarak (duygusuz bir şekilde) ve daha sonra güçlü bir şekilde, ciğerlerini havayla doldurarak canlı bir tonda yeni inancı söylemesi sağlanır. Değinilen en son karşıt tepki belirtme biçimi bizim ulaşmayı amaçladığımız tepkidir.

Danışan, geliştirilen karşıt savların doğruluğuna inanıncaya kadar evde ve danışmada onları uygular. Hedefe ulaşıldığında, danışanın düşünce örüntüsü akılcı ve işlevsel olmayan düşünceden, akılcı ve işlevsel düşünceye doğru değişmiştir.

Komutlar ve Yeniden Karar Verme Çalışmaları

Transaksiyonel Analiz (TA), *komut* olarak adlandırılan başka bir bilişsel müdahale türünü önerir. Bir komut çocuklara yaşamı sürdürmek, kabul edilmek ve tanınmak için ne yapmaları gerektiğini söyleyen ebeveyn türü mesaj (sözel ya da davranışsal) olarak tanımlanır. TA'ya göre, çocuk yaşam hakkında öğretilmiş olan komutların türüne dayalı olarak erken yaşta kararlar verir. Bu erken öğrenmelerin birçoğu öğretildiği şartlara uygun olmasına

rağmen, yetişkinliğe taşındığında ve farklı durumlara uygulandığında genellikle yetersiz kalır. Söz konusu bilişsel TA müdahalesi, danışanın çocukken benimsediği belirli komutların daha çok farkında olması, bir yetişkin olarak müdahalenin etkisini yeniden incelemesi ve ardından bu komutlara göre yaşamaya devam edip etmeyeceğine karar vermesi veya yeni kararlar almasına yardımcı olmak amacını güder. Bu tekniğin uygulanmasında, artık geçerliliğini yitirmiş olması söz konusu uzun zaman önce öğrenilmiş komutlara eşlik eden inanç ve düşüncelere özellikle dikkat edilir. Daha sonra sözü edilen komutlar, yeni bir kararı desteklemek için gereksinim duyulan yeni inanç ve düşüncelerle değiştirilir.

Transaksiyonel Analiz Komutu

Komut müdahalesinde, psikolojik danışman danışanla aşağıdaki monologu kullanır:

1. Büyürken- söz gelimi, dört ile sekiz yaş arasında- annenin olumsuz veya kötü bir sesle söylediği şeyler nelerdir?

2. Şimdi babanın sana kötü veya olumsuz bir sesle söylediği bir şeyi hatırla.

3. Büyürken evinizde, aşağıda listesi verilen komutlardan sık bir şekilde kullanılan komutlardan iki veya üçünü hatırla.

Yapma
Olma
Yakın olma
Önemli olma
Çocuk olma
Büyüme
Başarılı olma
Sen olma
Akıllı olma
İyi olma
Ait olma

Hissetme

4. Bu komutların birisini seç. Bu komuta dayalı olarak kendin veya yaşam hakkında verdiğin kararlar hakkında konuş veya yaz.

5. Bu kararla ilgili sende oluşan düşünceler nedir? Onlar gerçek mi? Nasıl hissettiğini ve davrandığını etkiler mi?

6. Bu kararın şimdi senin için uygun olup olmadığını belirle. Eğer uygun değilse şu ana uygun olan şekilde kararını yeniden yaz. Davranışını değiştirmek için gerçekçi bir şekilde neler yapabileceğini yeni kararında belirt. Bu yeni kararla, kendini nasıl hissedeceksin?

7. Yeni kararını uygulamaya geçmeden önce bir plan geliştir. Planını ne bozabilir? Planını hangi düşünceler zayıflatabilir? Planını desteklemek için ihtiyaç duyduğun düşünceler nelerdir?

Yeniden karar çalışması, mevcut davranışı, birçok durum için uygun olmayan ve sanki kafasında kaset varmış gibi hâlâ işittiği veya çaldığı ebeveyn türü bir veya iki mesaja dayalı görünen danışanla özellikle yararlı olabilir.

Komutlar ve Yeniden Karar Verme Çalışmalarına İlişkin Örnek Vaka

Marie Vakası



Psikolojik danışman, Marie'ye bu kararların çocukken ne tür yararlar sağlamış olabileceğini keşfetmesinde yardım etti. Söz gelimi, Marie, annesini hoşnut etmek ve olumlu mesajlar almak için işlerini hatasız yapmayı ve ikide bir ondan yardım isteyerek onu rahatsız etmemeyi öğrenmişti. Benzer şekilde babasını hoşnut etmek ve onun tarafından onaylanmak için "babası gibi davranarak -üzülmeden herhangi bir şeyle baş etmeyi" öğrenmişti. (Feminist bir bakış açısıyla, psikolojik danışmanın Marie'ye ataerkil bir kültürde büyümenin özellikle, kadınlara bu tür komutlar üretme ve pekiştirmede nasıl etkisi olduğu konusunda farkındalık geliştirmesine yardım etme sorumluluğu vardı. Bu nedenle Marie'nin yeniden karar çalışmasının bir parçası, yerini bilme ve cici bir kız olmanın yolu olarak ailesinden ve kültürden öğrendiği fikirler hakkında geliştirmek olabilirdi. Kadın olmak kısmen, Marie'nin birey olarak potansiyeline ulaşmasını engelleyen bu toplumsal komutları yeniden değerlendirmektir.) Psikolojik danışman ve Marie sözü edilen iki kararın yararlı olup olmadığını

veya şu anki yaşamına etkisi olup olmadığını düşündüler. Marie, işlerini kendi başına halletme ve duygularını belli etmeme kararının kendisi için sadece şiddetli bir gerginliğe yol açmadığını, fakat ailesi ve arkadaşlarını da belli bir mesafede tuttuğu sonucuna vardı. Bu kararlarını değiştirme isteğini açıkladığında, psikolojik danışman alacağı ne tür yeni kararların yararlı ve gerçekçi olabileceğini belirlemesine yardım etti.

Daha sonraki birkaç oturumda, Marie yoğun iş temposunu sürdürmek istediğine, fakat gerginliği belirli bir düzeye yaklaşır yaklaşmaz olumsuz duygularını açıklamaya ve yardım istemeye karar verdi. Psikolojik danışman planı destekleyen ve engelleyen düşünce veya bilişlere özel dikkat ederek yeni kararlarını destekleyen bir plan geliştirmesine yardım etti. Marie aşağıdaki düşüncelerin planını engelleyebileceğini belirledi:

Yardım isteme hakkına sahip değilim.
Her şeyi kendi başıma yapabilmeliyim.
Duygu ve ihtiyaçlarımla hiç kimseye yük olmamalıyım.

Psikolojik danışman ve danışan birlikte planı destekleyen bazı alternatif düşünceler ortaya koydu:

Başkalarından yardım istemeye ve almaya layık bir insanım.
Her şeyi yalnız başına yapmam gerçekçi değildir.
Ailemin ve arkadaşlarımın yaşamımda daha çok yer almasını istiyorum.

Psikolojik danışman, kalan oturumlarda, Marie'yi yeni kararlara dayanan planını tamamlamaya çalışırken cesaretlendirmeye devam etti. Aşamalı bir şekilde, Marie planının başarıya ulaşmasında temel engelin diğer insanlardan ziyade kendisi olduğunu anladı. Yeni kararlarını uygulayacak yollar üzerinde çalışmaya devam etti.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yer değiştirme (J.Beck, 1995) olarak da adlandırılan *bilişsel yeniden yapılandırma* (CR) (Meichenbaum, 1972; 1991) danışanın (genellikle otomatik düşünce olarak düşünülen) akılcı olmayan veya olumsuz kendilik ifadelerini belirlemesi ve değiştirmesi ile danışana onları nötr veya olumlu kendilik ifadeleriyle değiştirmesine yardım etmeyi içerir. Bu müdahale, atletlerin performans kaygısını azaltma (Hamilton ve Fremouw, 1985), evlilik terapisinde eşlerin gerçekçi olmayan beklentilerini değiştirme (Baucom, Sayers ve Sher, 1990;Baucom ve Lester, 1986); yeme bozukluğu olan hastaların yiyecekle ilgili bilişlerini değiştirmekte (Hsu, Santhouse ve Chesler, 1991; Wilson, Rossier, Kleifield ve Lindholm, 1986) kullanılmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma bunun yanı sıra, çocukların, ergenlerin ve daha yaşlı bireylerin depresyonunu tedavi etmekte (Matson, 1989; Pace ve Dixon, 1993; Yost, Buetler, Corbishley ve Allender, 1986), mesleki kararsızlığı etkilemekte (Mitchell ve Krumboltz, 1987), fobi ve panik bozukluklan tedavi etmekte (Ball ve Otto, 1994; Clark ve Salkovskis, 1989; Craske, Brown ve Barlow, 1991; Mattick ve Peters, 1988) benlik saygısını geliştirmekte (Horan, 1996; Pope, McHale ve Craighead, 1988; Warren, McLellarn ve Ponzoha, 1988) başarılı bir şekilde kullanılmaktadır.

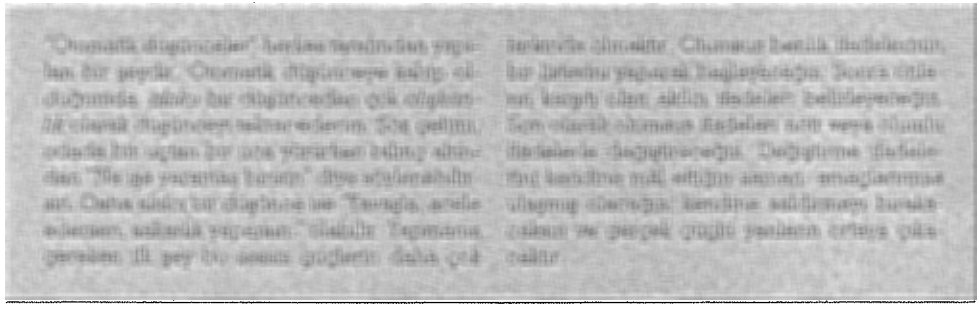
Bilişsel yeniden yapılandırma, danışanın bir duruma ilişkin sorunlu tipik düşüncele-

rini keşfetmesiyle başlar. Bu düşünceler, hem kendini geliştiren (akılcı) hem de kendine zarar veren, tahrip eden, (akılcı olmayan) düşünceleri içerebilir. Psikolojik danışman problem durumundan önce, esnasında ve sonra meydana gelen belirli düşünceler hakkında danışana sorular sorar (Fremouw, 1977). Danışan belirli düşünceleri hatırlamakta sorun yaşarsa, psikolojik danışman danışandan problemler ortaya çıktığında kafasından geçenlere dikkat etmesini ve bu düşünceleri yazarak işe başlamasını isteyebilir.

Danışanın sorunlu durumlarda düşüncelerini belirlemesine yardım etmenin bir başka yolu, danışanın tipik olarak zorluklar yaşadığı bir durumu aklına getirmesi ve sonra danışanın o duruma özgü iç diyaloglarını tanımlamasını istemektir. Söz gelimi, "kendinizi bir uçağa binerken hayal edin. Yerinizi ararken, otururken ve kemerinizi bağlarken iç konuşmalarınızı dinleyin. Bunları yaparken kendinize neler söylüyorsunuz?"

Bilişsel yapılanma kullanılacaksa danışan bazı hazırlık ve yapılara ihtiyaç duyar. Yapı olmadan danışan verimli bir şekilde katkı sağlayamaz ve süreç etkisiz olur. Başlangıçta, psikolojik danışman otomatik düşüncelerin ne olduğunu açıklamalı ve örnekler vermelidir; sonra bu düşüncelerin daha üretici ve akılcı düşüncelerle değiştirilme sürecini açıklar. Aşağıdaki örnekte psikolojik danışmanın bilişsel yapılandırma tekniğini nasıl başlattığı görülebilir.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma



Bilişsel yeniden yapılandırma, iç konuşmaları yıkıcı veya güven azaltıcı olan danışanla kullanılmak için verimli bir araç olabilir. Ele alınabilecek danışan durumları korku, kaygı, yemek alışkanlıkları, takıntılı davranış, iletişim problemleri, hafıza, anababalık, mükemmeliyetçilik, benlik saygısı konuları, bağımlılıklar ve aşırı kaygıyı içerir. Bu sorunlara neden olan şey olumsuz iç konuşmalar değil, meselelerin ortadan kaybolmasını ve sönmesini engelleyerek varlığını sürdürmesini sağlayan iç konuşmalardır.

Baş Etme Düşüncelerinin Başlatılması ve Kullanılması

Danışan problem durumlarıyla ilişkili düşünceler veya olumsuz benlik ifadelerini belirledikten sonra, bunların yerine baş etme düşünceleri ve kendilik ifadeleri koymaya yönelik öğrenme süreci başlar. Bunlar, düşünce durdurma sürecinde kullanılan girişken düşüncelere hem içerik hem işlev olarak benzerdir. Baş etme düşüncelerinin kullanımı, bilişsel yeniden

yapılandırma müdahalesinin başarısı için önemlidir. Olumsuz veya akılcı olmayan benlik ifadelerinin farkındalığı gerekli, fakat danışan uygun kendilik yönergeleri ve davranışları geliştirmeyi öğrenmedikçe değişimi sonlandırmak için yeterli değildir.

Psikolojik danışman, baş etme düşüncelerini başlatma sürecinde, bilişlerin danışanın duygu ve davranışlarını etkilemedeki rolü ve önemini vurgular. Danışanın, baş etmeye yarayan ve yaramayan düşünceler arasındaki farkı anlamasına yardım etmek için, psikolojik danışman her birine örnekler verebilir. Genellikle, baş etme gereksinimi veya bir duygunun yoğunluğu duruma göre değişebildiğinden, danışana bir dizi baş etme düşüncesi öğretmek yararlı olur. Söz gelimi, danışan, bir sorun ortaya çıkmadan önce belirli bir baş etme düşüncesini kullanmayı yararlı görebilir. Sorun *esnasında* zor anlarla baş etmek veya sorunla yüzleşmesini kolaylaştıracak baş etme düşüncelerini kullanma ihtiyacında olabilir. Problemli durumdan *sonra* problem meydana gelmeden önce, esnasında ve sonra öğrendikleri üzerinde düşünmek veya kendisini cesaretlendirmek için baş etme düşünceleri öğrenebilir.

Baş Etme Düşüncesine Örnek

Kendine zarar veren ifade Bu uçaktan korkuyorum.

Baş etme ifadesi Bu uçak kısa bir zaman önce uçuş güvenliği konusunda uzman biri tarafından incelenmiştir.

Kendine Zarar Veren Düşüncelerden Baş Etme Düşüncelerine Geçiş

Danışan, baş etme düşüncelerini belirledikten sonra, iyi bir uygulamayla kendine zarar verici düşüncelerden yeni baş etme düşüncelerine geçileceğini öğrenmelidir. Bu kolay ve doğal bir süreç değildir. Danışan kendine zarar verici düşüncenin bozucu etkisini tanımayı öğrenir öğrenmez uygulanmalıdır. Bazen ilk olarak psikolojik danışmanın, danışan için bu süreci modellemesi olumlu sonuç verir. Söz gelimi, psikolojik danışman önemli bir iş mülakatı için bekleyen bir danışan için geçişi şöyle modelleyebilir:

Tamam, bu mülakat için oturmuş adımın çağrılmasını bekliyorum. Keşke bu kadar uzun beklemek zorunda olmasaydım, gerçekten sinirim bozuluyor. Ya berbat edersem? (kendine zarar verici düşünce). Neyse şimdi biraz bekle. Bunun bir faydası yok (baş etmek için ipucu). Muhtemelen kısa bir bekleme olacak. Üstelik bu bana oturma, rahatlama, kendini toparlama, birkaç derin nefes alma ve sadece vurgulamak istediğim şeyleri değil, bu işveren hakkında neler öğrenmek istediğimi gözden geçirme fırsatı veriyor. Ben de bu kişiye not vereceğim. Bu tek yönlü bir yol değil (durumdan önce planlama şeklinde oluşturulan baş etme düşüncesi). Evet işte adımı çağırıyorlar. Sanırım gerçekten benim sıram geldi. İşe bak, dizlerim titriyor. Eğer iyi bir izlenim uyandırmayı başaramazsam ne olur? (kendine zarar verici düşünce ve baş etmek için ipucu). Elimden geleni yapacağım, bakalım bu deneyimden ne öğreneceğim (baş etme düşüncesi)?

Düşünce Durdurma

Düşünce durdurma, olumsuz iç konuşmaları veya kendine zarar verici düşüncelere eğilimi olan bir danışanla çalışırken belki de verilecek ilk tepkidir. Düşünce durdurma, belirli bir düşünceyi veya düşünme şekline son verme sürecidir; kişinin kendisine bu düşünceyi durdurmasına ilişkin komut vermesiyle yapılır. Danışanın, kendi kendine zihninde düşünceyi durduracak emirler veren "küçük bir asker" yaratması gibi bir durumdur.

Olumlu Benlik Konuşması

Seligman (2004), çoğu insanın, iç monologlarına odaklanmamasına rağmen, kafalarındaki düşünceleri anlık olarak izlediklerini belirtir (s.117). Monolog, bir kişinin kendisini, güdülerini ve eylemlerini olumsuz bir şekilde tanımlamasına meylettiğinde, ruh sağlığı üzerinde sıkıntı yaratabilir. Genellikle danışan, bu tür olumsuz kendilik konuşması örüntülerinin nasıl bozulacağını bilmez.

Olumlu benlik konuşması, danışanın, mevcut olumsuz örüntülerini ayırt etmesini gerektirir ki bu olumsuzluğun zihinsel süreçlerini kontrol altına aldığına dair bir tür iç uyarı algısı da duruma eşlik eder. Ancak daha sonra, danışan olumsuzun yerine olumlu (ve gerçek) kendilik konuşması koymaya çalışabilir. Bu müdahale bir değerlendirme ve bir değiştirme sürecini içerir. Belki de bir kişiden gelen olumsuz kendilik konuşmasına en iyi örnek, zayıf bir benlik algısına sahip bir kişi tarafından verilebilir. Bir sıkıntı ile yüz yüze kaldığında "Ben bunu asla aşamam/yapamam" şeklinde bir iç konuşma olabilir. Böyle bir iç değerlendirme doğru olmaktan çok uzak olabilir. Aslında kişi daha önce benzer durumlara etkili bir şekilde tepki vermiş olabilir. Psikolojik danışmanın yardımıyla bu kavrayış su yüzüne çıkarılmalı ve danışan tarafından kabul edilmelidir.

Bu bir kez yapıldığında, psikolojik danışman, danışana "Ben bunu asla yapamam" tepkisinin hata olduğunu ve bunun yerine daha doğru olan "Benzer durumlarda başarılı olmuştum" tepkisini kullanmasını önerir. İçsel konuşma, kişinin iç dünyasında kök salmış bir nitelik taşıdığı için, danışanın süreci kontrol altına almasından önce, psikolojik danışmanın bu hatırlatmayı pek çok kez tekrarlaması gerekebilir.

Sabitleme

Danışanın kök salmış davranış örüntülerini değiştirmesine yardım ederken karşımıza çıkan temel sorunlardan birisi, örüntülerin adeta alışkanlık tepkileri haline gelmesidir. Bilinçli bir şekilde sergilenmezler. Bu da, danışanın bu tip tepkileri tanımasını ve hatta öngörmesini güçleştirir. Çıpa, psikolojik danışman ile danışanın üzerinde hemfikir kaldığı, olumsuz bir benlik düşüncesi gibi uç vermiş istenmedik bir tepkiye dair danışanı uyarın bir işarettir. Uyarıcı işleve sahip çıpa, dışsal (söz gelimi, görsel, davranışsal, işitsel) veya içsel (söz gelimi, bir duygu) olabilir. Çıpa saptandığında, danışan uyarılır ve yeni öğrendiği tepkiyle yanıt verebilir. Söz gelimi, zayıf benlik algısı olan bir kişi daha çok kaygı duyar veya yaklaşan felaket duygusu yaşar. Bu duygu çıpa uyarıcısı olabilir. Sonra psikolojik danışman, danışana liderlik yapıp, "ilk kaygılı olduğunda, kendine hemen sor, 'ne söylüyorum, ne düşünüyorum şimdi' diye. Sonra tipik düşünce örüntünü izlemek yerine, anlaştığımız ifadeyle onu değiştir." Bu, çıpa temelli değiştirme, danışma oturumunda denenmelidir. Alıştırma sırasında psikolojik danışman, danışanın olumsuz kendilik ifadesini söyler; danışan ise değiştirme tepkisi verir ("Hayır, bunu yapabilirim" gibi).

Paradoksal Müdahaleler

Bilişsel yeniden yapılandırmanın diğer bir şekli, genellikle paradoksal düşünme olarak belirtilir. Paradoks, farklı bir bakış açısından akılcı olabilmesine rağmen, danışana akılcı gözüken şeyin genellikle tam tersidir. Belki senin ve benim akılcı olduğunu düşündüğümüz her şeyin akılcı olmaması sürpriz sayılmaz. Fakat sorgulanmadığı sürece, bilişsel süreçlerimin akılcı olduğunu düşünmeyi tercih ederim. Nesnelere, kişilere veya durumlara yüklediğim anlamların hepsi akılcılık testinden geçemeyebilir. Birçoğu akılcı olmayabilir. Danışanın akılcı olmayışını nasıl sorgulayabiliriz? En yaygın kullanılan paradoksal müdahaleler, *yeniden biçimlendirme, belirti veya sorun reçetesi, dizginleme ve yerini belirleme* teknikleridir (Dowd ve Milne, 1986).

Yeniden Biçimlendirme

Yeniden biçimlendirme, bir durumu farklı bir şekilde düşünme veya görme sanatıdır. Danışma açısından, hayata Pollyanna penceresinden bakmaktan çok daha fazlasıdır. Aslında yeniden biçimlendirme psikolojik danışmanın, sorunun tanımından yola çıkarak onu, kalıcı çözümlere kapı açacak şekilde yeniden tanımlama girişimidir. Varoluşçuluktan stratejik aile terapisine kadar birçok değişik kuram tarafından kullanılır. Yeniden biçimlendirmede bazen, çözülmeyecek bir problemi çözülebilir olarak ortaya konur veya problem, hiç problem dahi değilmiş gibi görülür. Bazen de, yeni biçim, kişi veya problem hakkındaki temelsiz varsayımları deler geçer ve eldeki meseleye taze ve basit bir yaklaşım getirir. Madones (1981), en uygunsuz davranışların bile yeniden biçimlendirilebileceğini belirtir ve bu tür bir davranışın "diğer insanlar onu anlayamadığı ya da o diğer insanları rahatsız ettiği için nezaketsiz iletişim" olarak yeniden adlandırılmasını önerir (s.130). En basit şekliyle yeniden biçimlendirme yardım gerektiren basit bir düşünce veya fikri alır; sonra farklı bir yorum sunar.

Terapötik yeniden biçimlendirme, rahatsız edici güdü veya davranışı, 'yetersiz fakat iyi tasarlanmış' şeklinde yeniden tanımlayarak söz konusu davranışı kişisel veya sosyal bakımdan daha kabul edilebilir kılar. Hem kişisel konularla uğraşan hem kişilerarası konulara tepki veren kişilerle eşit derecede başarılı biçimde kullanılabilir. Etkili yeniden biçimlendirme için kritik olan, alternatif anlamın tam olarak kabul edilebilir ve inanılır olmasıdır. Böylece annenin baskıcı davranışı, sevgisini iletmekteki yetersizliği olarak görülebilir veya öğrencinin takıntılı davranışı, annenin ebeveynlik sorumluluklarını azaltmak için yaptığı bir çaba olarak görülebilir. Sadece bu kabul edilebilirlik ölçütü karşılandığında, danışan muhtemelen eski işlevsiz anlamı bir kenara atarak yeni anlamı kabul edecektir.

Belirti Reçetesi

Belirti (veya sorun) reçetesi tekniğinde danışandan sorunlu davranışı özellikle ve hatta abartarak yinelemesi istenir; söz gelimi, kaygılı bir bireyden sorunlu durumlardaki gibi bilerek olabildiğince gergin davranması beklenir (Dowd ve Milne, 1986, s.263). Danışan yönergeyi izlerse, gittikçe daha gerginleşir; aslında yönergeye uymak gerginliğin danışanın kontrolü altına girmesini sağlar. Kaygının veya gerginliğin kontrol edilebilir olduğunu keşfetme, belirti kontrolüne yönelik ilk gerekli adımdır.

Belirti reçetesi kullanımına en uygun problem türleri, takıntılı kaygılanma gibi bireyin

kontrol duygusu hissetmediği durumlardır. Söz gelimi, uykusuzluk sorunu yaşayan ve birçok değişik yol denediği halde sorununa çözüm bulamamış bir danışanınız olduğunu varsayalım. Uykusuzluğa genellikle aşırı hatta takıntılı düşünceler eşlik eder. Bu gibi durumda tipik bir yakınma şöyledir: "Yatağa gittiğimde kafamdaki düşünceleri durduramıyorum".

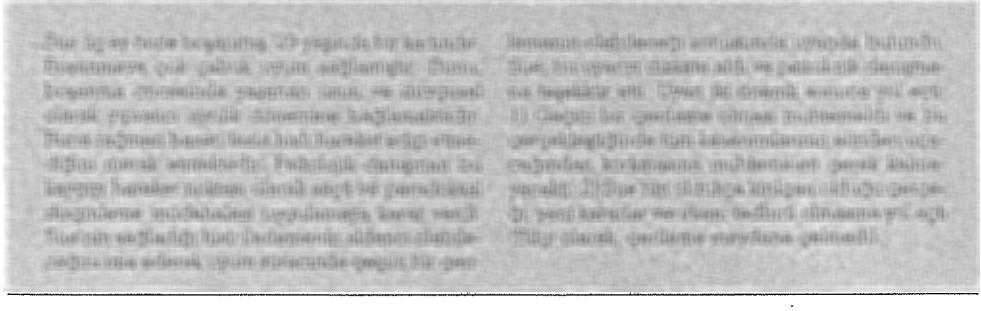
Böyle bir yakınma karşısında, danışanın uyumağa çalışmaması, başka uğraşılar ile ilgilenmesi şeklinde söz konusu belirti için bir reçete verebilirsiniz. Bu müdahalenin püf noktası, kişinin anlık bir süreci (uykuya dalma) kontrol etmeye çalışırken kendisi ile kavga eder duruma düşebilmesidir. Tersini (uyanık kalma) kontrol etmeye çalışma kişinin bir şekilde daha sonra serbest bırakacağı iç süreçleri yönlendirmesini sağlar. Sık sık ve hatırı sayılır bir başarı oranı ile kullanılan başka bir örnek, danışanı, bir kriz durumunu çabucak atlatmayı beklememesi yönünde uyarmaktır. Belirtinin -ki bu durumda danışanın krizin geçmeyeceğine ilişkin korkusu- reçetesini yazarken psikolojik danışman aslında danışanın daha çabuk iyileşmesine yardımcı olabilir. Ruhun paradoksal doğası böyle bir şeydir.

Terapötik Değişime Direnç Gösterme

Bu tip paradoksal müdahale, danışanı değişime karşı tedbirli olmaya çağırma veya çok hızlı ilerlediği için uyarma şeklinde yapılır. Paradoks böyle kullanıldığında, dizginleme olarak adlandırılır. Danışanın değişime karşı direncine koruyucu bir reçete önerir. Fish, Weaklend ve Segal (1982), getirilen birçok probleme ilişkin olarak bu müdahaleyi tanımlar. Tek başına kullanılabileceği gibi daha karmaşık bir müdahalenin parçası olarak da yararlanılabilir. Psikolojik danışmanın, ilerleme sağlamak için ne yapılması gerektiğini ana hatlarıyla belirledikten sonra öngörülen değişime ihtiyatlı yaklaşmaya dair bu uyarı eklediği pek çok durum söz konusudur. Danışan çok hızlı bir şekilde ilerlediği ve değişim sürecini yavaşlatması gerektiği konusunda uyarılabilir. Söz gelimi, boşanmayla bağlantılı danışmaya gelen bir danışan, gerektiğinden önce (rakamsal verilerin gösterdiği süreden önce) kendini "bekar/yalnız yaşayan biri" olarak hissediyorsa uyarılabilir. Danışan kötüleşme hissederse, psikolojik danışman bunun normal olduğunu söyleyerek gerilemenin karşına tampon koyar; kişi terapötik yönde değişmeyi sürdürürse, bunun sonucu danışanın normalden daha iyi bir şekilde iyileşiyor olmasıdır.

Paradoksal Dizginlemeye İlişkin Örnek Vaka

Sue Vakası



Yerini Belirleme

Herkes, kendisi hakkında aşırı olumsuz davranarak, başkalarından olumlu cümleler duymak isteyen kişilerle karşılaşmıştır. Buna örnek olarak, düzensiz olduğunu söyleyerek başkalarından ne kadar düzenli olduğuna ilişkin övgü almak isteyen büro çalışanı veya çok iyi anladığı bir konuya ilişkin olarak anlamadığından şikâyet eden öğrenci olabilir. Bu durum, psikilojik danışma oturumunda meydana geldiğinde, psikolojik danışman danışanın olumsuz benlik değerlendirmelerine katılırsa, danışanın bu tür iletişim örüntülerinin doğasında olan iktidar oyunu bozulmuş olur. Aslında psikolojik danışman, olumsuz ifadeyi abartarak genellikle danışanda "ben o kadar kötü değilim" gibi bir tepkiyi ortaya çıkararak stratejinin gücünü arttırabilir (Dowd ve Milne, 1986). Yerini belirleme tepkisi, olumsuz kendilik ifadelerini yönlendirme aracı olarak kullanan danışanda etkili olabilir. Gerçekten olumsuz benlik algılarına sahip olan danışanda, sorunlarını daha ağırlaştırabileceği için kullanılmamalıdır.

Yerini Belirleme Tepkisi Örneği

Danışan: Bilgisayarda hiç iyi değilim. Bir şey yapmayı dener denemez, garip bir şey oluyor ve daha sonra ne yapacağımı bilemiyorum.

Yerini belirleme tepkisi: Bilgisayar senin zeka ve yeteneğinin hep ötesinde olacağa benziyor. Öyleyse, niçin bilgisayar kullanarak bir şeyler yapmaya çalışıyorsun?

Tinsel Konularla İlgili Bilişsel Müdahaleler

Richards ve Bergin (1997, s.240) *bilişsel tinsel müdahaleleri*, danışanın dinsel veya tinsel inançlarını ve anlayışlarını değiştirmeye yardım etmek için tasarlanmış müdahaleler olarak tanımlar. Adı geçenler tinsel veya dinsel meselelerde bilişsel müdahaleleri kullanan "tedavi paketleri"ni açıklar. Tedavi paketleri, Probst'un dinsel bilişsel terapi yaklaşımını, 12 adımlık "Alcoholics Anonymous" programını ve Ornish'in kalp hastalarına yönelik "Opening Your Heart" programını içerir. Bu programlarda, tartışmadan öğretmeye kadar çok sayıda farklı müdahale kullanılır (s.242-249).

Probst (1988), hem tanrıbilimsel hem dinsel imgelem yoluyla mükemmellik eğilimine maruz kalan dindar danışanla tartışma yöntemini kullanır. On iki adımlık program ile Ornish'in (1990) "Reversing Heart Disease" programı, bir kişinin sorununu kabullenmesi ve tanrısal bir müdahale olmaksızın soruna egemen olmadaki yetersizliğini kabul etmesine yönelik imgelemden yararlanır (Bknz. Richards ve Bergin, 1997).

Richards ve Bergin (1997) ayrıca, *tinselliği* "aydınlanma, uzak görüşlülük, gerçekle uyum, üstünlük, uç yaşantılar; Tanrı, doğa veya evrenin birliğine dair duygu ve düşünceler tarafından eşlik edilen görünmez bir görüngü (fenomen)" olarak tanımlar (s.77). Böylece, bilişsel müdahaleler, sözü edilen nitelikler ve koşullar danışanın getirdiği problemle ilişkili

olarak belirlendiğinde, danışanın ihtiyaçlarına da seslenebilir. Söz gelimi, bir danışan hayattaki amacını, hatta hayatın anlamını hissedemediğini danışma sürecine getiriyorsa, bu tür bağlantılara ilişkin kişisel arayışlara yönelik bilişsel müdahalelerin kullanılması uygun olabilir. Bu bağlamda, bilişsel müdahaleler akılcı köklerini korurken yanılmaz varoluşçu bir karakter üstlenir.

Mecazlar ve Tinsellik

Mecaz kullanımı tinsel müdahalelere çok uygundur, çünkü dünyadaki dinlerin kutsal kitaplarında yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Mecaz kullanımı, tüm değişimlerin bireyin dışından ziyade içinden kaynaklandığına inanan felsefi duruşa da uygundur. Sekülerden ya da kutsaldan, hangisinden ilham almış olursa olsun, mecaz, problemden bağlam olarak farklı fakat danışanın problem hakkında sonuç çıkarması içgörü kazanmasına izin verecek kadar [problemle] ilintili bir senaryo sunar. Pearce (1996), gözlemleri sonucunda, "mecaz, entelektüel düzlem tarafından kavranmış olduğu gerçeğine karşın, duygusal düzlemde işlev görür" şeklinde bir değerlendirme yapar (s.3). Pierce, mecazın terapötik değerini şöyle açıklar:

> Mecaz, tam anlamıyla bilişe ve duyguya ait dünyaları birbirine bağladığı için duygu dünyasında düşünce sürecinin yaşanmasını sağlar. Mecaz, bilinçdışı düzlemdeki konumundan ötürü davranış değişimini başlatabilir. Danışanın, sancılı ve çözülmemiş bir yaşantının anlamını kritik eşiklerin ötesine aktarmasını mümkün kılarak ki böylece daha olumlu bir yazgıya ulaşılır, söz edilen yaşantıları dönüştürmesini sağlar (s.3).

Mecazlar, genellikle öykü biçiminde aktarılır. Pek çok mecaz kullanımı danışana, bir duruma daha farklı ve tinsel bir açıdan bakması veya anlam ya da içgörü kazanması için bir fırsat sunar. Söz gelimi, geçimsizlik yaşayan bir çiftin birbirine karşı tuttukları düşmanca konumların ötesine geçmelerine yardım etmeye gayret eden bir psikolojik danışman, birbiriyle ağız kavgası yapan iki maymuna ilişkin şu Budist öyküsünü önerebilir:

İki maymun bir bayrak için münakaşa yapıyordu. "Bayrak dalgalanıyor" dedi biri. "Hayır" dedi öteki; "rüzgar dalgalanıyor". Münakaşa böylece sürdü gitti. Oradan geçmekte olan Tanrı her ikisine de şöyle söyledi: "Ne bayrak ne de rüzgar; sizin akıllarınız dalgalanıyor". (*Reps*, 1981, s.114)

Bu öykü, açıklama yapılmaksızın iletilebilir ya da danışman, çiftin öyküden kendilerine anlam çıkarmasına izin verebilir (söz gelimi, "Her birimiz haklı olma gereksinimimiz nedeniyle odaktan mı uzaklaşıyoruz?").

Mecazlar, halk öyküleri ya da peri masallarından da gelirler. Pearce (196), Freud'un, belirtileri sınıflandırmak ve adlandırmak üzere folklor, peri masalları ve diğer türlerdeki imgesel yazına başvurduğunu hatırlatır. Bettelheim (1976), "Büyünün Kullanımı: Peri Masallarının Anlamı ve Önemi" adlı kitabında peri masallarının söz konusu kullanımını daha kapsamlı ele almıştır. Kitabında, peri masalları sayesinde çocukların sosyal olarak kabul edilebilir biçimde hayatın esaslı gizemlerini didikleme olanağı elde ettiğini ileri sürer. Ancak, yetişkinler de peri masallarını tekrar okuyarak inançları, değer yargıları ve kör noktaları hakkında içgörü elde edebilirler. Bununla birlikte, elde edilen anlam danışan tarafından sağlanmalıdır. Danışan mecaz ya da öyküde hiçbir ilgi, anlam göremiyorsa, danışmana düşen, başka bir tekniğe geçmektir.

Bilişsel Müdahalelere Danışanın Tepkisi

Danışanın bilişsel müdahalelere olumlu bir şekilde tepki verme veya onları bütün olarak anlamsız bulması olasıdır. Bu yaklaşımlara olumlu bir şekilde yanıt veren bir danışanın zeki, nevrotik belirtiler gösteren, kolayca hayal kuran ve iç konuşma üreten ve mantıklı düşünmenin değerini bilen biri olma olasılığı yüksektir. Bilişsel yaklaşımlara kapalı olan danışan, ciddi sorunlarla uğraşıyor veya kriz içinde olabilir; psikolojik danışma ilişkisinden önemli boyutlarda duygusal destek veya sıcaklık beklentisi olabilir; bilgiyi kinestetik olarak işler; meselelere tepki verirken ve karar alırken duygusal davranır. Direnç gösteren danışanla bilişsel stratejileri başarılı bir şekilde kullanmak zordur. Böyle bir danışanla diğer tür müdahaleler daha yararlı olabilir.

Bu farklı tepkilere ek olarak, bilişsel müdahaleleri başlattıktan sonra ortaya çıkma olasılığı olan başka tipik tepkiler de vardır. Bu tepkilere karşı hazırlıklı olduğunuz takdirde ortaya çıktıklarında onları daha iyi yönetebilirsiniz. Psikolojik danışman bilişsel müdahaleleri kullandığında, ortaya çıkan tepkilerden birisi kullanılan dil veya nitelemelerle ilgilidir. Psikolojik danışman danışanın düşünce ve inançlarını akılcı olmayan, hatalı veya mantık dışı olarak tanımladığında, danışan bazen fikirleri kadar bizzat kendisine saldırılmış olarak algılar. Bu özellikle bazı tip danışanlar (asi ergenler veya katı yetişkinler gibi) için doğru olabilir. Psikolojik danışmanın niteleme buyurgan, etkin ve yüzleştiren bir terapötik tarzda aktarılırsa, özellikle de psikolojik danışman başlangıç aşamasında danışanla güçlü bir güven ilişkisi kuramamışsa, danışanın olumsuz tepkiler sergileme olasılığı hayli yüksektir.

Danışanın bu tepkisinin üstesinden gelmenin birkaç yolu vardır. Birisi, duygusallık yüklü ifadeleri kullanmaktan kaçınmaktır. Bir çalışmada (Baker, Thomas ve Munson, 1983), ergenlerin "akılcı olmayan düşünce" yerine "düşünce temizleme" terimi kullanıldığında, bilişsel yaklaşımla müdahaleye daha yatkın olduğu bulunmuştur. Başka bir yol, kendinizi danışanın hangi inançlarının akılcı, hangilerinin akılcı olmadığını belirleme konumundan uzak tutmanızdır. Bunun yerine bu işlem, danışan tarafından (yeterli kapasiteye sahipse) yapılabilir; böylece danışanla aranızda yanlış anlaşılma veya güç çatışması olasılığı ortadan kaldırılmış olur.

Oldukça sık rastlanan ikinci bir danışan tepkisi, danışanın, sorunlu duygulara dışsal olaylar veya diğer kişilerden ziyade kendi düşüncelerinin neden olduğunu ileri süren psikolojik danışmana başlangıçta inanmamasıdır. Bir danışan "Ben sana, o söz konusu olmasaydı, böyle hissetmezdim demiştim" diyebilir. Aslında yapılan ön görüşmede, danışanın sıklıkla *düşünceleri hariç* her şeyin soruna neden olduğuna inandığı görülür. Danışana göre, sorun bir ebeveyn, bir eş, aile kökeni, yetişme biçimi, bilinç dışı malzeme vb. olabilir.

Psikolojik danışman, danışanın yanlış inancını duyarlı ve fakat bilgi verici tarzda nasıl ele alabilir? Bunun bir yolu, bilişsel müdahalelerin dayandığı mantığı açıklamaya yeterli zaman ayırmaktır; böylece danışanın bu stratejileri yeterli bir şekilde kavramsallaştırması sağlanır. Genellikle bunun için, psikolojik danışmanın, insan sorunlarının doğası ve olası uygun müdahale yaklaşımları hakkında eğitimsel amaçlara en az bir oturum ayırması gerekir. Psikolojik danışmanın, danışanın fikirlerini reddetmek veya suçlamaktan kaçınan bir şekilde ve klinik bir duyarlılıkla bunu yapması önemlidir. Meichenbaum (1977) şunu ileri sürer:

> Danışana bir çerçeve sunmanın amacı, onu –muhtemelen isteği dışında – soruna dair belirli bir açıklamanın geçerli olduğu konusunda ikna etmek değil, fakat daha ziyade danışanı, sorunu belirli bir bakış açısından görmesi için cesaretlendirerek izlenecek terapide işbirliği içine girmesini sağlamaya çalışmaktır. (s.150-151).

Bilişsel müdahalelerin işlemesi için, sizin mantığınızda "durum/kişiler problemlere/duygulara neden olur" kuramının yanlışlığını kanıtlamanız ve ardından düşüncelerin istenmeyen duygu ve davranışları nasıl yarattığını açıklamanız önemlidir. Bu açıklama, genellikle gerçekçi örnekler ve benzerlikler kullanılırsa yarar sağlar. Söz gelimi, McGullin ve Giles (1981) danışanlarla çalışırken aşağıdaki gibi örnekler kullanır:

> Kızım üç yaşındayken, televizyonda gösterilen canavar filmlerini izlerdi ve korkardı. Beş yaşında aynı filmleri izledi ve katılarak güldü. Durum aynı idi, fakat sonuç farklı idi. Niçin böyle olduğunu düşünüyorsunuz?
>
> Bir Newyork'lu Teksas'a arkadaşını ziyaret etmeye gitti. Çölde araba ile giderken, yolun üzerinde kaya parçası olduğunu düşündüğü bir şey gördü ve korku içinde direksiyonu sıkı sıkı tutmaya çalıştı. Teksaslı "rahat ol, bu bir çalı" dedi. Newyork'lunun panik yapmasına yol açan çalı hakkında düşündüğünün nasıl bir şey olduğunu görüyor musunuz? (Snygg ve Combs, 1949).
>
> İki adam bir gece çok fazla yedi ve ertesi sabah kendilerini hasta hissederek uyandılar. Birisi panik bir halde doktora gitti, diğeri kendisini iyi hissedinceye kadar konunun fazla üzerinde durmadı. Birinci adam kendisine oldukça korkutucu bir şey söylüyordu. Bunun ne olabileceğini düşünüyorsunuz? (s.34)

Danışandan ayrıca, inançların duyguları etkilemesine ilişkin kendi yaşamından örnekler getirmesi veya bir inancın bir arkadaşı veya akrabasının duygu ve davranışını nasıl etkilediğine ilişkin örnekler vermesi istenebilir. Başka bir teknik, danışanın küçük bir çocukken inandığı, fakat daha büyük bir çocuk, ergen veya yetişkin olarak artık inanmadığı bir söylence, peri masalı veya batıl inancı anlatması istenir. (McGullin ve Giles, 1981).

Aralık koyma tekniğini kullanarak, danışanın, düşüncelerin duygu ve davranışları etkileyebildiğini anlamasına yardım edilir (Beck, 1976; McMullin ve Giles, 1981). Danışana duygusal gerginliği genellikle artıran inançların ya da akılcı olmayan inançların bir listesi verilir ve her listeden bir inanç seçmesi (Söz gelimi, "Diğer insanlar davranmasını istediğim şekilde davranmalı") ve bu inancın yoldan geçen birinin kafasına şırınga edildiğini hayal etmesi istenir. Daha sonra, danışandan bu kişinin davranış ve duygularının kafasındaki yeni inanç tarafından nasıl etkilenebileceğini belirtmesi istenir.

Son olarak, bilişsel müdahalelerin, danışanın belirli duyguları ve davranışlarında istenen sonuçları ortaya çıkarmama olasılığı her zaman vardır. Eğer bilişsel süreç, birkaç kez kullanıldığı halde, danışanın gerginlik düzeyi azalmazsa, psikolojik danışman tarafından danışanın sorununa ilişkin yapılmış ilk değerlendirmenin gözden geçirilmesi gerekebilir.

Danışan Değişime Direnç Gösterdiğinde

Psikolojik danışmanın karşılaştığı en umut kırıcı durumlardan biri, danışanın değişmeye gönülsüz olması veya değişemiyor olmasıdır. İlk kez Freud tarafından ortaya konan bu durum danışan direnci olarak adlandırılmıştır. Bilişsel terapistler Freud'un direnç kavramını bir şekilde değiştirmiş ve onu "temel düzenleyici süreçlerin hızlı ve karşı konması

zor yeniden yapılandırıcı saldırılara karşı korunmasında işe yarayan doğal ve çokluk sağlıklı bir işlev" olarak düşünmeyi yeğlemişlerdir (Mahoney, 1988,s. 300). Başka bir deyişle, her birey öyle bir dünya görüşü *yapılandırır* ki en azından kendisi açısından bunun içsel manası olur. Bu nedenle, bireyin bu içsel mantıktan kolaylıkla vazgeçmesi beklenemez.

Cowan ve Presbury (2000), direncin "danışan tarafından asla tam olarak dile getirilemeyen bir koruyucu aklı açıkladığına" inanır (s.412). Direnç bir akla dayansın ya da dayanmasın, gerçek şudur ki, işlevsel olmayan düşünce süreçlerinden daha özgürleştirici düşüncelere geçebilmek için dirençle yüzleşilmelidir. Cowan ve Presbury, danışana direnci kırmada yardım etmek için danışmanın empatisinden yararlanan yumuşak bir yaklaşımı önerir. Bilişsel terapistler çokluk, akılcı olmayan düşünce süreçleriyle yüzleşmeyi ve danışanı daha akılcı değerlendirmelere ve sonuçlara yönelmesi için cesaretlendirmeyi öngören daha meydan okuyucu bir yaklaşımı önerirler. Bu konu psikolojik danışman açısından bir kişisel tercih meselesidir. Sizin yaklaşımınız "yumuşak" yaklaşım içine daha rahat oturuyorsa, buradan çıkarılabilecek sonuç, danışanın düşünce örüntüleriyle ilgili olarak daha yumuşak bir ısrarcılığı benimsemenizin ve fakat danışanın söz konusu dirençten kaynaklanan engelleri aşmasına yardım etmek konusunda daha az kararlı davranmamanızın yerinde olacağıdır.

Alıştırmalar

I.Kişisel Olarak Yaşadığınız Bir Sorunun A-B-C-D Çözümlemesini Yapma

A. Sizde sürekli olarak hoş olmayan ve güçlü duyguları ortaya çıkaran dışsal bir olayı (kişi veya sorunlu durum) belirleyin. Bu durumla ilgili sahip olduğunuz tipik düşünceleri yazarak listeleyin. Onları inceleyin. Olağan düşünceleriniz, bu durumun rahatsızlık verici duygularınızın nedeni olduğuna inandığınızı gösterir mi? Böyleyse, duygularınızın sorumluluğunu aldığınız durumla ilgili yeni ve farklı düşünceler yazmayı deneyin. Söz gelimi, ben dili kullanmayı deneyebilirsiniz: "Bu durum veya kişi bana ..... hissettiriyor" yerine "Ben ..... hissediyorum".

B. Sorunlu veya rahatsız edici belirli duyguları belirleyin. Sonra listeleyin. Daha sonra 1'den 10'a kadar bir ölçek üzerinde bu duyguların şiddetini değerlendirin.

C. C. Adım B'de listelediğiniz her duygu için, bu duygu öncesinde ve esnasında var olan iç konuşma veya düşünceleri belirleyin. Bu size zor gelirse, kendinize şöyle sorular yöneltebilirsiniz: "Bu şekilde hissettiğimde aklımdan ne geçiyor?", "Söz konusu duygular öncesi ve esnasında neler düşünüyorum?".

Her duygu için bu düşünceleri yazarak listeleyin. Listenizi inceleyin ve düşüncelerinizi akılcı, gerçek inanç, akılcı olmayan, yanlış inanç şeklinde sınıflandırın. İnancınız veri, gerçek veya kanıtla veya nesnel gözlemciler tarafından doğrulanabiliyorsa onun akılcı, değilse akılcı olmayan olduğunu hatırlayın.

Gerçek durumlarda C adımını devam ettirme ihtiyacında olabilirsiniz. Rahatsızlık yaratan duygular gerçekten ortaya çıktıkça, bu duyguların etrafını saran düşüncelerinizin farkına varın.

D. C'de listelediğiniz her akılcı olmayan düşünceyi satır satır inceleyip sorgulayın. Bu inançları sorgulamak için örneklere benzer sorular sorun: "Bunu böyle yapan nedir?" "Kanıt nerede?" "Adeta bilim adamı gibi hareket etmeye çalışın. Destekleyen verileri bulmaya çalışın. Bunun kanıtı nerede?"

Sonra listenizdeki her akılcı olmayan inancın en az iki karşıtını geliştirin. Şunu unutmayın ki karşıt görüş, idda, hatalı bir inancın tam tersi ve fakat gerçeğin inanılır bir ifadesidir. Karşıt görüş mümkün olduğunca özlü olmalıdır. Bu karşıtlamaları geliştirdikten sonra yüksek sesle tekrar edin – önce mekanik olarak, sonra olabildiğince canlı ve duygu yoğun bir şekilde. Son olarak, karşıt görüşü kendi kendinize fısıldayarak ya da düşünerek akılcı olmayan inançlarınızı karşıtlamanın alıştırmasını yapın. Sonraki iki hafta boyunca gerçek durumlarda karşıt görüşleri kullanın. Akılcı olmayan bir inanç düşünmeye başladığınızı ayırmsadığınız zaman söz konusu inanca yönelik geliştirdiğiniz karşıt savı kendi kendinize fısıldayın ya da düşünün.

E. Gelecek birkaç hafta boyunca bu süreci kullanmanın yarattığı herhangi bir etki olup olmadığını gözlemleyin. Herhangi bir duygusal etkinin yanı sıra herhangi bir davranışsal etkiyi belirleyin ve listeleyin. B'de daha önce listelediğiniz duyguların yoğunluğu ve sıklığına ne olduğunu belirleyin.

II. T. A. Yeniden Karar Çalışması

Erken bir kararın temeli olarak kullandığımız komutları belirlemek için bu bölümde yer alan yeniden karar çalışması sürecine ait taslak ile komut listesinden yararlanın. Bu kararın sizin için hâlâ uygun olup olmadığını belirleyin. Değilse, şu anda daha uygun olan bir şekilde kararını yeniden yaz. Yeni kararınızı hayata geçirmek üzere, özellikle planınızı bozacak ve destekleyecek düşünce ve inançlara dikkat ederek bir plan geliştirin. Bu etkinliği kendi başınıza tamamlayabileceğiniz gibi düşüncelerinizi kışkırtabilmesi bakımından bu süreci bir grup ortamında paylaşabilirsiniz.

III. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bu etkinlik kendiniz veya başkası için yapılabilir.

A. Kısır düşünce örüntüleri yüzünden performansınız veya davranışınızın engellendiği veya değiştiği bir durumu belirleyin. Bu, bir grubun önünde sunum yapma, iş mülakatı, zor bir kişiyle etkileşime geçme, sınava girme vb. bir durum olabilir.

B. Sonraki iki hafta boyunca bu durum (veya ona ilişkin düşünceler veya beklenti) ne zaman meydana gelirse, durumun öncesi, sırası ve sonrasında görülen düşünce türlerinin kaydını tutun. Bu düşüncelerden hangilerinin olumsuz veya kendine zarar verici olduğunu belirleyin.

C. B'de listelediğiniz her olumsuz ve kendine zarar veren düşünce için zıt düşünce veya baş etme düşüncesi geliştirin. Sorunlu durumun öncesi, sırası ve sonrasında size yardım edecek baş etme düşünceleri geliştirmeyi deneyin. Baş etme düşüncelerinin uygun olduğundan emin olun. Onları deneyin ve nasıl olduğunu görün. Gerçekte

kullanacağınız sıraya onları yüksek sesle söyleme alıştırması yapın. Bu alıştırmayı yaparken uygun düzeyde duygu ve yoğunluk sergileyin.

D. Olumsuz veya kendine zarar veren düşüncelerden baş etme düşüncelerine bilerek geçiş alıştırması yapın. Baş etme düşüncelerini kullanmak için işaret olarak kendine zarar verici düşünceleri ayırt etmeyi ve kullanmayı öğrenin. Önce durum hakkında kendinizle konuşun. Sonra sessiz olarak geçiş uygulaması yapın. Bunu yapabilmeniz için gerekirse, rol oynamayı kullanın. Sorunlu durum meydana gelir gelmez azar azar bu süreci işletmeye başlayın.

IV. Bilişsel Müdahale Stratejilerinin Uygulanması

Bu alıştırmada, size altı danışanın özellikleri verilmektedir. Size verilen bilgiye dayanarak bilişsel stratejilerin danışanların iyileşmesi için uygun olup olmadığına karar verin. Sonra kararınızı açıklayın. Aşağıda bir örnek verilmiştir.

Örnek: Danışan, sınırlı yeteneği yüzünden okulunda sıkıntılar yaşayan bir 3.sınıf öğrencisi. Bilişsel müdahaleler bu çocuk için uygun değildir. Çocuğun gelişim yaşı ve olası yetenek sınırlılığı yüzünden, onun için hatalı düşünceye sistematik bir şekilde mantıklı akıl yürütmeyi uygulamak çok zor olurdu.

A. Danışan üniversite son sınıf öğrencisi olan genç bir Asya-Amerikalı erkek. Notlarındaki düşme ve bunun gelecek yıl yapmayı planladığı yüksek lisans eğitimine etkisi nedeniyle depresyonda.

B. Danışan altı yaşında evinin tek çocuğu. Öğretmenlerine göre, sınıfındaki diğer çocuklarla etkileşiminde sorunlar var. Zamanının çoğunu tek başına geçiriyor. Ana babası, daha önce nadiren ve sınırlı nitelikte başka çocuklarla etkileşim fırsatlarının söz konusu olduğunu söylüyor.

C. Danışan ailesinin size gönderdiği orta yaşlı bir adam. Onunla konuşulduğunda, dağınık veya tutarsız konuşmasına eşlik eden küt bir duygu durumu gözlüyorsunuz. Zaman zaman danışan bir aziz tarafından verilen yönergelere göre hareket ettiğini belirtiyor.

D. Danışan ilkokul öğretmeni olarak çalışan orta yaşlı bir kadın. Yakın zamanda resmi bir kurumda çok büyük bir dinleyici kitlesi önünde kürsüye çıkıp konuşma yapmak zorunda olduğu için kaygılanıyor. Sürekli olarak hata yapmaktan, söyleyeceğini unutmaktan, mahcup olacak bir şey yapmaktan kaygılandığını söylüyor.

E. Danışan sınıfındaki diğer kızlar kadar akıllı ve güzel olarak düşünmediği, sonuçta üzgün hissettiği için okul danışmanıyla konuşmaya gelen 12 yaşında bir 7.sınıf öğrencisi.

F. Danışan emekli kocasının kronik depresyonundan şikâyet eden 72 yaşında emekli bir kadın. Danışana göre, kocası yardımsız işlerini yapamıyor. Danışanın savunmaları güçlü, yaşamındaki bu konu ile ilgili herhangi bir duygu belirleyemediği ve daha ziyade dogmatik ve katı bir tarzda açıklanan güçlü inançlara sahip olduğu gözüküyor.

Alıştırmalar'a İlişkin Yorumlar

IV. Bilişsel Müdahale Stratejilerinin Uygulanması

A. Bu danışan için bilişsel yaklaşım ve stratejiler uygundur. Danışan, bilişsel müdahalelerin kavramlarını anlayacak ve akıl yürütme sürecine uygulayacak denli zeki görünmektedir. Ayrıca, kendine zarar verici düşünceleri veya iç konuşmaları nedeniyle son zamanlardaki notlarına ilişkin gerginliği sürmektedir. Bu vakadaki önemli başka bir öge şudur ki psikolojik danışman, söz konusu danışanın kültürel geçmişine bakarak son zamanlarda aldığı notlardan ötürü bir tür utanma yaşayabileceğini öngörmek ve bunu dikkate almak zorundadır.

B. Bu danışan, büyük olasılıkla bilişsel yaklaşım ve stratejilerinden yarar sağlamayacaktır. Bir kere, bilişsel müdahaleyi etkili olarak kullanmak için gerekli bilişsel görevleri tamamlamış olamayacak kadar gençtir. İkincisi, getirdiği problem uygun olmayan biliş ve inançlardan daha çok beceri eksikliği ile sosyal beceri geliştirmek için fırsat yetersizliğiyle ilintilidir.

C. Bilişsel stratejiler bu danışan için uygun değildir; çünkü küt duygulanım, düşünce akışındaki kopukluklar, işitsel sanrıların varlığı şiddetli bir patolojiye işaret eder.

D. Bilişsel müdahaleler bu danışana oldukça yararlı olacaktır. Yaşadığı stres ve kaygının doğrudan sorunlu bilişlerle ("Başarısız olursam, korkunç bir şey olur") ilişkili olduğu görülmektedir. Ek olarak bilişsel stratejilerin mantığını ve ilkelerini anlamak için yeterli entelektüel kapasiteye olasılıkla sahiptir.

E. Bilişsel stratejilerin bu danışana yarar sağlama olasılığı vardır. Danışan, bu stratejilere ait kavramları anlamak ve sorunlu durumlara mantıksal akıl yürüterek yaklaşabilmesi için gerekli bilişsel gelişim görevlerini henüz başarmış olabileceği bir yaşta görünmektedir. Ayrıca, yaşadığı hüzünlü duygular, doğrudan düşünme biçimindeki hatalardan kaynaklanıyor görünmektedir.

F. Bilişsel stratejiler bu danışana büyük olasılıkla yarar sağlamayacaktır. Danışan, her ne kadar bu stratejilerin ilkelerini kavrayabilecek durumda olsa da, güçlü savunma düzenekleri, özfarkındalık eksikliği, dogmatizm ve sorunlu ilişkiye dair hiçbir sorumluluk kabul etmemesi nedeniyle bilişsel yaklaşımlar için çok uygun bir aday sayılmaz.

Tartışma Soruları

1. Herhangi bir bilişsel müdahalenin temel varsayımı, düşüncelerin duyguya neden olduğudur. Bu varsayıma sizin yaklaşımınız nedir? Yaklaşımınızın, danışanlarınıza bilişsel müdahaleleri uygulama şeklinize ne gibi bir etkisi olabilir?
2. Bilişsel müdahalenin çok uygun olduğunu düşündüğünüz insanların ayırt edici özelliklerini tartışın. Bilişsel müdahalelerin uygun olmayabileceği danışan veya problem türleri nelerdir?
3. Bilişsel bir stratejiyle çalışmaya bir danışan ne şekilde direnç gösterebilir? Bu direnç davranışının anlamı ne olabilir? Siz böyle bir durumda ne yapardınız?

Ek Okuma Kaynakları

Ascher, L. M. (1989). Therapeutic Paradox. New York: Guilford.

Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.

Berne, E. (1964). Games People Play. New York: Grove Press.

Brems, C. (2001). Basic Skills in Psychotherapy and Counseling (Chapter 8: Working with Thought and Cognition: Overview and Basic Skills; and Chapter 9: Working with Thought and Cognition: Advanced Interventions). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cormier, S., Hackney, H. (2005). Counseling Strategies and Interventions (6th ed., Chapter 6: Responding to Cognitive Content). Boston: Allyn and Bacon.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 13: Reframing, Cognitive Modeling, and Problem-Solving Strategies; and Chapter 14: Cognitive Change and Cognitive Restructuring Strategies). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dowd, E. T, Milne, C. R. (1986). Paradoxical interventions in counseling psychology. The Counseling Psychologist, 14, 237-282.

Ellis, A. (1996). Better, Deeper, Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Approach. New York: Brunner/Mazel.

Freeman, A., Dattillio, F. (Eds.). (1992). Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy. New York: Plenum.

Kantrowitz, R., Ballou, M. (1992). A feminist critique of cognitive-behavioral therapy. In L. Brown M. Ballou (Eds.), Theories of Personality and Psychotherapy. New York: Guilford.

Pearce, S. S. (1996). Flash of Insight: Metaphor and Narrative in Therapy. Boston: Allyn and Bacon.

Seligman, L. (2004). Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals (Chapter 4: Using Technical Skills to Identify, Assess, and Modify Thoughts). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill/Prentice-Hall.

9

bölüm

Davranışçı Müdahaleler



Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Bu bölümde, kişilerin çok uzun zamandan beri sahip oldukları ve bu nedenle ne zaman ve nasıl başladığını bilmedikleri çeşitli davranışları nasıl değiştirebildiklerini ele alacağız. Bu davranışların bazıları, danışanın amaçları, beklentileri veya ihtiyaçlarını gidermesini engellemeye yönelik davranışlarla ilişkilidir. Bazıları ise danışanın etkileşim örüntülerinde yer almayan ve bu nedenle arzu edilen amaçlar, umutlar veya ihtiyaçlara ulaşılması konusunda başarısızlığa yol açan davranışlardır. Bu bölümün belki de en önemli özelliği, söz konusu değişim sürecinde danışanın sorumluluğuna ve danışanla psikolojik danışmanın, danışanın hedeflerine ulaşabilmek için birlikte çalışmalarına vurgu yapmasıdır. Burada üzerinde durulan davranışçı müdahaleleri kullanmak suretiyle fobik tepkiler gibi duygusal belirtiler, takıntılı düşünce örüntüleri gibi bilişsel belirtiler ve davranışsal/iletişimsel birtakım belirtiler tedavi edilebilir.

Bu Bölümü Okurken Aşağıdaki Hususları da Dikkate Alın

- Davranış; bir kişinin varlığının, o kişinin nasıl hissettiğini, ne düşündüğünü ve kim olduğunu diğer kişilere ileten parçasıdır. Diğer kişilerce gözlem yoluyla görülebilmesi nedeniyle davranış, bir bireyi diğer insanlara bağlayan iletişim kanalı halini alır.
- Davranış, insanların kendilerine amaç olarak belirlediklerine ulaşmak, bunları yerine getirmek veya diğer yollardan gerçekleştirmek üzere kullandıkları araç veya yöntemdir.
- Davranış, bir kişinin başarısızlıklarının, hatalarının veya hayal kırıklıklarının nedeni olabilir.
- Davranış, bir insanın iç benliğinin dışavurumu olduğundan, zaman zaman o davranışı sergileyen kişiyle ilişkili değilmiş gibi görünebilir. Danışan problemlerinin çoğunda davranışların dışavurumları bulunur. Çoğu kez, danışan problemleri üzerinde çalışmada kullanılabilecek en iyi yaklaşım, davranış değişikliklerinin ele alınmasıdır.

Şu ana kadar, duygular ve düşüncelerin insanlarda ne tür problemlere yol açabileceğini duygusal ve bilişsel müdahalelerin bu problemleri nasıl hafifletebileceğini inceledik. Bu bölümdeyse, davranış örüntülerinde yaşanan problemleri, yani kişilerin yaptıkları veya yapamadıklarını ele alacağız. Davranışçı müdahalelerin amacı; hedeflerini, beklentilerini gerçekleştirmelerine veya değerleri ile çelişen olan veya olumsuz sonuçlara katkıda bulunan davranışları değiştirme konusunda danışanlara yardımcı olmaktır. Belirli müdahalelerin temel aldığı davranışçı stratejiler, öğrenme kuramları ve süreçlerinden yararlanırlar. Benzeri bir şekilde, bu kuramların Locke tarzı düşünce ve *mantıksal pozitivizm (logical positivism)* felsefi bir bağlantısı bulunmaktadır. Diğer bir deyişle bu kuramlar, insan davranışının (tıpkı evrendeki her şey gibi) o insanın çevresindeki meşru ilişkiler tarafından yönetildiği varsayımına dayalıdır.

Yapısı ve odağı itibariyle pek çok strateji davranışçı strateji olarak sınıflandırılabilecek olsa da, muhtemelen en yaygın olanları *taklit yoluyla öğrenme (imitation learning), beceri eğitimi (skills training), gevşeme eğitimi (relaxation training), kademeli yaklaşma (succes-*

sive approximation), sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization) ve *kendini yönetme (self-management)* alıştırmalarıdır.

Davranışın Önemini Vurgulayan Kuramlar

Davranışçı müdahalelerin büyük çoğunluğu, çıkış noktası olarak üç farklı davranışçı düşünce ekolüne dayandırılabilir: I. Pavlov'un *klasik koşullama (classical conditioning)* adı verilen özgün görüşleri, B. F. Skinner'in Pavlov'un çalışmasını geliştirerek ortaya çıkardığı *edimsel koşullama (operant conditioning)* ve Albert Bandura'nın bu yaklaşımlara eklediği *sosyal model olma.*

Klasik koşullama (classical conditioning) modeli, Pavlov'un hayvanlar üzerinde gerçekleştirdiği ve öğrenmenin nasıl meydana geldiğini anlamaya çalıştığı deneylere dayanmaktadır. Bu modele göre, yeni çevresel örüntüler ortaya çıktığında mevcut davranışlar değişmektedir. Pavlov'un köpekleri kulübelerinin girişinde çalan zili yemek yemeyle *ilişkilendirmeyi öğrendiklerinde (learned to associate),* her zil çaldığında yemek saatinin geldiğini önceden sezmeye başlamışlardır. Diğer bir deyişle, fırından gelen kek kokusu *tipik olarak* lezzetli bir şeyler yenmesi anlamına geldiğinden, sadece bu koku bile bir kişinin duygu durumunu değiştirebilmektedir. Bu öğrenme modeli, insanın en temel fizyolojik tepkilerini temel alır.

B. F. Skinner, insan davranışının tipik özeliği olan daha karmaşık öğrenme örüntülerini açıklamak için araştırma laboratuarından faydalanmıştır. O da öğrenme örüntülerini incelemek için hayvanlardan yararlanmış ve bir davranış veya becerinin nasıl edinildiğini gözlemlemiştir. Yeni edinilmiş becerilerin, ödüllerin veriliş biçimine göre arıtılabileceğini, değiştirilebileceğini ve şekillendirilebileceğini tespit etmiştir. *Şekillendirme (shaping)* adı verilen bu yaklaşım, aşağıdaki varsayıma dayanmaktadır:

Gelecekteki bir olayın gerçekleşme olasılığı, geçmişteki benzer olayların sonuçlarıyla doğrudan ilişkilidir. Diğer bir deyişle, Billy'nin öğretmeni kendisine yerine oturmasını söylediğinde çocuğun söyleneni yapma olasılığı, yakın geçmişte öğretmeni ona yerine oturmasını söylediğinde Billy'nin yaşadıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Aslında, şekillendirmenin gerçek dünyada nasıl meydana geldiğinin daha iyi bir örneği, dönem başında anaokulu sınıfında karşımıza çıkar. Başarılı bir öğretmen, sınıf ortamını öğrencilerin davranışlarını arzu edilen bir sosyal norma uyacakları şekilde kademeli ve sürekli olarak şekillendirebileceği biçimde yapılandırırsa, çocukların kendilerinden ne beklendiğini kademeli olarak öğreneceklerini ve sınıf ortamının sosyal kurallarına uyacaklarını bilir.

Skinner buna *edimsel koşullama (operant conditioning)* yöntemi adını vermiştir. Buna göre; sonuç itibariyle verilen ödüller istenen davranışı etkiler, yani onun üzerinde bir *edime (operate)* sahiptir; öyle ki bu davranış kademeli olarak arzu edilen yönde değişir. Bu yaklaşımın temelinde, *kademeli yaklaşma (successive appoximation)* adı verilen, değişime yönelik planlı bir yapı bulunmaktadır. Anaokulu öğretmeni bu noktada yine güzel bir örnek teşkil etmektedir. Halk arasındaki "Emeklemeden yürünmez" söyleyişinden hareketle, çıkarılacak dersin birbirini takip eden kademeli, mantıklı adımlarla anlaşılabileceği, her bir adımın bir öncekini temel aldığı ve bu şekilde nihai amaca ulaşılacağı düşünülmektedir.

Bandura (1969), hem Skinner'in hem de Pavlov'un modelinin insan öğrenmesinin

nasıl gerçekleştiğini temel aldığını belirtmiş, ancak yetersiz düzeyde açıkladığını düşünmüştür. Çoğu insanın, diğer insanların kendi davranışlarını öğrenmesini ve sonra da taklit etmesini gözlemleyerek "güvenli" bir şekilde öğrendiğini savunmuştur. Pek çok çocuk daha üçüncü sınıfta, özellikle de öğretmenleri gözlerini korkutuyorsa, bunun gerçekten işe yaradığını öğrenir. Bandura bu yaklaşıma *sosyal öğrenme (social learning)* adını vermiştir. Yaklaşım; *gözlem yoluyla öğrenme (observational learning)*, *temsili öğrenme (vicarious learning)* ve *taklit yoluyla öğrenme (imitation learning)* olarak da bilinmektedir. Bir *model*in, yani dikkatle gözlemlenebilecek ve sonra da taklit edilebilecek bir kişi veya canlının kullanılmasına dayanmaktadır. Model ne kadar etkileyici olursa, öğrenme de o kadar hızlı gerçekleşir. Chicago Bulls'un eski yıldızı Michael Jordan'ın ergenlere ve çocuklara yönelik TV reklamlarında bu denli sık boy göstermesinin açıklaması da budur.

Bu öğrenme modellerinin üçü de insanların öğrenmesinin deneysel olarak incelenmesine dayanır. İnsanlar yeni bir şey öğrendiklerinde bu üç örüntünün her birini kullanırlar. Dolayısıyla, arzu edilen davranış değişikliğinden bahsedildiğinde bu öğrenme modellerinin kullanmaya elverişli görünmesi de mantıklıdır. Psikolojik danışma sürecinde davranışçı müdahalelerin yer almasının gerekçesi budur.

Davranışçı müdahalelerde bazı ortak unsurlar bulunur:

1. Uyumsuz davranış (arzu edilmeyen kişisel veya sosyal sonuçlar doğuran davranış), geçirilen bir hastalık, rahatsızlık veya ruhsal çatışmanın değil, yanlış öğrenmelerin bir sonucudur.
2. Bir derece deneysel desteği olan öğrenme ilkeleri başta olmak üzere psikolojik ilkelerin kullanılması aracılığıyla uyumsuz davranışlar zayıflatılabilir veya ortadan kaldırılabilir, uyumlu davranışlar ise güçlendirilebilir veya arttırılabilir.
3. Davranış (ister uyumlu ister uyumsuz olsun) belirli durumlarda gerçekleşir ve bu durumlardan önceki ve sonraki olaylarla işlevsel olarak ilişkilidir. Örneğin, bir danışan çoğu kez saldırgan değilken bazı durumlarda saldırgan olabilir. Bu nedenle, davranışçı müdahalede bulunan danışanları "saldırgan" gibi keyfi sözcüklerle etiketlemekten kaçınırlar. Bunun yerine, bir danışanın "saldırgan" olarak yaptığı veya yapmadığı şeyler, saldırgan tepkiyi hangi durumsal olayların hızlandırdığı veya yavaşlattığı ve bunların yanı sıra saldırgan tepkiyi güçlendiren veya zayıflatan olaylar üzerinde durulur. 5. Bölüm'de açıklanan sürece benzeyen kapsamlı bir değerlendirme aşaması (veya davranış analizi), davranışçı müdahalelerin seçilmesinin temelini oluşturur.
4. Bu müdahalelerin genel verimliliği için açıkça belirlenmiş taslak hedefler veya müdahale hedefleri önemlidir ve bu hedefler her bir danışan için ayrı ayrı belirlenir. Dolayısıyla psikolojik, değişime yönelik arzu ve isteklerini danışana yansıtmaktan kaçınmaya çalışırlar. Bunun yerine, psikolojik danışma sürecinin sonunda ulaşmak istedikleri kesin sonuçları belirtmeleri konusunda danışanlara yardımcı olurlar.
5. Yardım müdahaleleri geçmiş veya gelecekten çok içinde bulunulan zamana odaklanır ve her danışanın problem ve endişelerine göre seçilir ve şekillendirilir. Davranışçı müdahaleler, tek bir yöntem veya yaklaşımın genellikle büyük bölümü için uygun olacağını varsayan "her amaca uygun psikolojik danışma" kavramını reddeder.

Davranışçı müdahaleler sonucunda en büyük başarıyı sağlayan danışanların özellikleri arasında aşağıdakiler yer alır:

- Güçlü bir hedef yönelimi olan – hedeflerine ulaşma veya sonuç alma konusunda motivasyonu yüksek – kişiler;
- Eylem yönelimli – etkin olma ihtiyacı hisseden, hedef odaklı, psikolojik danışma sürecine yardımcı – kişiler (Asya ve Afrika kökenli Amerikalılar da dahil olmak üzere pek çok kültürel grup bu başlık kapsamındadır);
- Belirli ve sınırlı sayıda (iki ya da üç) davranışı değiştirmekle ilgilenen kişiler;

Davranışçı müdahaleler okullarda, kurumlarda veya zaman sınırlı psikolojik danışma gerektiren durumlarda da yaygın olarak kullanılmakta ve uygun bulunmaktadır. Bu müdahaleler temel olarak Bandura'nın sosyal öğrenme veya taklit yoluyla öğrenme modelinden türerler.

Son olarak, son yıllarda, 8. Bölüm'de açıklanan davranışçı kuramlar ve bilişsel kuramlar birleşmiş ve *bilişsel davranışçı yaklaşımları (cognitive behavioral approaches)* oluşturmuşlardır. Bu yaklaşımlar yöntem açısından daha ziyade bilişseldir, ancak davranışsal sonuçlara daha fazla vurgu yapmaktadırlar.

Davranışçı Müdahalelerin Amaçları

Davranışçı müdahalelerin genel amacı, danışanlara çok yönlü durumlarda uyumlu ve destekleyici davranışlar geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktır. *Davranış (behavior)* teriminin anlamı son yıllarda (açıkça belirtilebildiklerinde) düşünceler, inançlar ve duygular gibi örtük olayların yanı sıra başkaları tarafından gözlemlenebilen açık olaylar veya davranışları da kapsayacak şekilde genişlemiştir. Uyumlu davranış geliştirmek genelde arzu edilen sonucu olumsuz etkileyen davranışları zayıflatmayı veya bertaraf etmeyi (örneğin, kilo vermek isterken sürekli atıştırmak), arzu edilen davranışları edinmeyi veya güçlendirmeyi (örneğin, istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeyleri istemek) ya da bunların her ikisini birlikte içerir. Uyumsuz davranışlar bir kişinin sağlığı, yaşam biçimi veya refahı açısından zararlı olabilir. Uyumlu davranışlar bir kişinin biyolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamasına, acı ve huzursuzluk duygularından kaçınmasına yardımcı olur (Wolpe, 1990).

Davranışçı müdahaleler pek çok farklı ortamda (okullar, iş ve sanayi, ıslahevleri gibi), pek çok insan problemine yönelik olarak (öğrenme problemleri ve akademik problemler, motivasyon ve performans problemleri, evlilikle ilgili ve cinsel işlev bozukluğu, beceri kayıpları ve kaygı gibi) ve uyumsuz alışkanlıklarda (aşırı yeme, sigara içme ve bir şeyleri sürekli erteleme gibi) kullanılmaktadır. Bu bölümde, öncelikli olarak (kurumsal ortamlardaki değil) genel nüfus içerisindeki insanlarla çalışmada en yararlı olduğu görülen davranışçı müdahaleler üzerinde odaklanılmıştır. Bu müdahaleler arasında *sosyal model olma, (social modeling) davranışın prova edilmesi (behavioral rehearsal)* ve *beceri eğitimi yaklaşımları (skills training approaches), gevşeme eğitimi (relaxation training), sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitazation)* ve *kendini yönetme müdahaleleri (self-management interventions)* yer almaktadır. Bilişsel davranışçı stratejiler bir önceki bölümde ele alındıkları için bu bölümde ele alınmayacaktır.

Davranışçı Müdahale Becerileri

Davranışsal Beceriler

Davranışın tanımlanması (Defining behaviors). Davranışsal görevlerin karmaşıklığını anlama konusunda danışana yardımcı olma; görevleri sıralı davranışlara bölme.

Davranışın değiştirilmesi (Modifing behaviors). Uygun olduğu düşünüldüğünde, davranış örüntülerini değiştirmede danışana yardımcı olma.

Amaç oluşturma (Goal setting). Amacın zorluğunu değerlendirmede ve değişim için amaç sıralamada, planlamada danışana yardımcı olma.

Gözünde canlandırma (Visualization). Bir olayı, davranışı veya süreci bunun arzu edilen sonuçlarını göz önünde canlandırmada danışana yardımcı olma.

Sözleşme yapma (Contracting). Söz verme, kronolojik sıralama yapma ve değişim için kayıt tutma konularında danışana yardımcı olma.

Destekleme ve pekiştirme (Supporting and reinforcing). Amaçlara yönelik ilerleyiş düzeyini değerlendirme ve tanımada danışana yardımcı olma.

Davranışsal Müdahaleler

Sosyal model olma (Social modeling). Danışana neyi, nasıl değiştireceğini öğretmek için diğer kaynaklardan örnekler verme.

Eş zamanlı gerçek model olma (In vivo (live) modeling). Danışana neyi model olarak alacağını öğretmek amacıyla hedeflenen davranış(lar)ı sergileyen gerçek (fiziksel olarak var olan) modeller kullanma.

Sembolik olarak model olma (Symbolic modeling). Danışana neyi model alacağını öğretmek amacıyla hedeflenen davranış(lar)ın yer aldığı görüntü veya ses kaydı biçiminde örnekler kullanma.

Örtük model olma (Covert modeling). Değişim sürecinin bir görüntüsünü oluşturmada danışana yardımcı olmak için göz önünde canlandırma yönteminden faydalanma.

Rol oynama ve davranışın prova edilmesi (Role-play and rehearsal). Yeni davranışları, sözlü etkileşimleri, incelemek ve prova etmek için simülasyonlardan yararlanma.

Hiyerarşi oluşturma (Hierarchy construction). Değişim planı olarak kullanılmak üzere, zorluk veya karmaşıklık sırasına göre davranışsal alt amaçlar belirleme.

Gevşeme eğitimi (Relaxation training). Danışanın fiziksel veya zihinsel süreçlerin kontrolünü ele almasına yardımcı olma.

Sistematik duyarsızlaştırma (Systematic desensitization). Kaygıları ve fobileri azaltmak için uygun gevşeme alıştırmalarını kullanma.

Kendini ayarlama (Self-monitoring). Davranış örüntülerini zaman içerisinde nasıl gözlemleyebileceğini ve yönetebileceğini öğrenmesi konusunda danışana yardımcı olma.

Kendini ödüllendirme (Self-reward). Davranışsal amaçlara ulaşıldığında veya ulaşılan amaçlar korunduğunda, kendi kendisini nasıl takdir edeceğini veya arzu edilen diğer türden sonuçları kendisine nasıl sağlayacağını öğrenmede danışana yardımcı olma.

Kendiyle sözleşme yapma (Self-contracting). Esas itibariyle sözleşme yapmaya (daha önce anlatılmıştır) benzemektedir. Amaçlara yönelik süreci, psikolojik danışma sürecinin dışında yönetmesi konusunda danışana yardım etme.

Temel Davranışsal Müdahaleler

Davranışsal değişimler üzerinde çalışan psikolojik danışmanlar, çalışmalarında birtakım temel becerilerden yararlanırlar. Bu beceriler, davranış ve davranış değişiminin kavramsallaştırılmasına yarayan yöntemleri kapsar. Başlangıç noktası, davranışı *fiziksel bir hareket (physical movement)* veya *sözel bir üretim (verbal production)* olarak düşünmektir. Mikro davranışların tanımlanması da bu beceriler arasındadır.

Davranışın Tanımlanması

Bir kişinin davranışlarını tanımlamak göründüğü kadar kolay değildir. Sporcular ve çalıştırıcılar davranışı tanımlama konusunda en usta kişilerdir, çünkü davranışsal süreçleri (örneğin, golf sopasını vuruş için sallamak) davranışın bir parçası olan çok sayıda alt davranışa bölmek zorundadırlar. Dolayısıyla, golf sopasını vuruş için sallamanın tanımını yaparken vücudun topun üzerinde nasıl bir konumda durması gerektiği, sopa arkadan başlayıp topla temas edeceği ön kısma doğru hareket ederken ağırlığın bir ayaktan diğerine nasıl verileceği gibi noktaları açıklarlar. Kısacası süreç o kadar karmaşıklaşmaktadır ki pek çok insan, golfün bu en temel hareketini yapmakta asla uzmanlaşamamıştır.

Ancak golf dersi alırsanız eğitmenin yapacağı ilk şey, mevcut davranışınızı analiz etmek ve sonra da bu davranışınızı, "model" teşkil eden golf sopası sallama hareketine doğru yeniden yapılandırmaktır. Danışanlarına davranışlarını değiştirmeleri konusunda yardımcı olan psikolojik danışman hemen hemen aynı şeyi yapar. Sonuç olarak, psikolojik danışmanlar davranış analizini nasıl yapacaklarını ve davranış örüntülerini nasıl yeniden yapılandıracaklarını bilmelidirler; böylece değişim sürecinde danışanlarına "koçluk" yapabilirler.

Davranışın Değiştirilmesi

Daha önce de belirttiğimiz üzere, pek çok insan davranışsal olarak düşünmemektedir. Psikolojik danışman danışanından davranış değiştirme sürecine girme konusunda söz almadan önce, danışan belirli hedef davranışlarla bunların sonuçları arasındaki ilişkiyi görebilmelidir. Dolayısıyla, kendinizi şu cümleleri sarf ederken bulabilirsiniz: *"Bunu* her yaptığınızda, *şu* oluyormuş gibi görünüyor. Buna katılıyor musunuz? *Şunun olmasından* hoşlanmadığınız için belki de bu örüntüyü kırmanın yollarını düşünmeye başlayabiliriz." Ne var ki bunu söylemeniz sorunu çözmeyecektir. Önemli olan, danışanlara değişimi uygulama stratejileri vermenin yanı sıra onların davranış değiştirme sürecini anlamalarına yardımcı olmaktır.

Amaç Oluşturma

Amaç oluşturma konusu, 5. Bölüm'de kapsamlı olarak ele alınmıştı. Davranış değişiminin planlanmasında da orada anlatılan becerilerden yararlanılmaktadır. Alt amaçların ve acil görevlerin (bkz. Şekil 5.1) planlanmasında belirli davranışlar ve örüntüler rol oynamaktadır. Kademeli yaklaşma kavramının (bkz. Şekil 5.2) kullanılması yoluyla danışanın amaç sürecini anlamasına yardımcı olmak da yararlı olacaktır. Amaç oluşturma yönteminden yararlanarak süreci planlamak, danışanın değişime yatırım yapmasını sağlamada önemli bir yer tutmaktadır.

Gözünde Canlandırma

Eğer Olimpiyatlarda bir yüzücünün insana dakikalar gibi gelen bir süre boyunca o yüksek platformun tepesinde beklemesini izlediyseniz, o esnada cesaretinin artması için beklediğini düşünmüş olabilirsiniz. Aslında durum pek de öyle değildir. Yüzücünün o sırada yaptığı, ayak parmakları üzerinde dengede durmaktan tutun da havuza su sıçratmadan girmeye kadar *mükemmel dalışı gözünde canlandırmaktır (visualizing the perfect)*. Bu şekilde yüzücü, görev için bir tutum belirler; en önemli ölçütü ise mükemmelliktir. Aynı süreç, psikolojik danışmanlar tarafından danışanlara henüz aramakta oldukları bir davranış esnasında ne yapacaklarını gözünde canlandırmayı veya hayal etmeyi göstermekte kullanılmaktadır. Danışana, gözünde canlandırma sürecinde psikolojik danışman yanında yokken bunu yapmayı öğrenebileceği şekilde yön vermek önemli bir davranışsal beceridir.

Sözleşme Yapma

Psikolojik danışma amaçlarına ulaşmada danışanın taahhüdünü sağlamanın öneminden daha önce pek çok kez bahsetmiştik. Bunu yapmanın yollarından biri de danışma sözleşmesidir. Eğer bir sözleşme söz konusuysa bu göreve daha sıkı sıkıya bağlanmak insan doğasının bir özelliğidir. Bu sözleşme zaman zaman psikolojik danışmanla danışan arasında da gerçekleşebilir. Bir diğer yaklaşımsa, danışandan *kendisiyle sözleşme (self-contract)* yapmasını istemektir; bu sözleşme, insanların bir diyet programına başlamaya karar verdiğinde yaptığı türden bir sözleşmedir. Sözleşme yapma konusunda ilginç olan nokta, sözleşmenin *danışan tarafından üzerine ismi yazılıp imzalandığında* daha etkili ve verimli olmasıdır. Bu sözleşmenin yasal olarak hiçbir hükmü yoktur. Ne var ki psikolojik açıdan danışanlar için bir farklılık teşkil etmektedir. Danışan imzalasa da imzalamasa da, koşulların *tamamını* kağıda dökmek, kayıt altına almak son derece önemlidir. Bu konuyu bu bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağız.

Destekleme ve Pekiştirme

Danışanlar, kişilik özelliklerinin uzun süredir bir parçası ve bu nedenle de kendileri için son derece tanıdık olan davranışları değiştirme riskini almaya başladıklarından çoğu kez desteklemeye ve pekiştirmeye ihtiyaç duyarlar. Bu, danışana, "Bunu yapabilirsin" veya "Olumlu bir çabaydı" demek suretiyle gayet basit bir şekilde yapılabilir. Danışana bu şekilde dönüt vermemek, bazı danışanlar tarafından doğru şeyi yapamadıkları veya başarısız oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bu destek cümlelerinin gereğinden fazla kullanımı da söz konusudur. Böyle bir durumda psikolojik danışmanın yaptığı yorumlar etkisini kaybetmeye başlar veya danışan, psikolojik danışmanın kendisine oranla daha düşük standartlara sahip olduğunu düşünür.

Davranışçı Müdahaleler

Sosyal Model Olma

Sosyal model olma konusundaki çalışmaların büyük bölümü Bandura (1977) tarafından başlatılmış veya teşvik edilmiştir. Öne çıkan üç yaklaşım veya model söz konusudur: açık model, sembolik model ve örtük model. Bu modellerin her biri danışanlarla çalışırken kullanılabilir.

Açık sosyal model olma (overt social modeling) yaklaşımı, öğrenilecek veya süzülecek davranışı göstermek için bir veya daha fazla kişiyi model olarak kullanır. Açık model gerçek ya da görüntülü ve sesli olarak tekrar tekrar oynatılmak üzere kaydedilmiş olabilir. Bu modele açık model denmektedir, çünkü modelin gözlemlenmesi ve taklit edilmesi gereken bir model olduğu açıktır.

Sembolik model olma (symbolic social modeling) yaklaşımı, animasyon ürünü çizgi karakterler veya fantezi karakterleri, taslakları, öyküleri veya yansıları içerebilir (Rosenthal ve Steffek, 1991). Buna en iyi örnek, bir kişinin yeni bir bilgisayar yazılımını nasıl kullanacağını öğrenmesine yardımcı olmak için hazırlanan eğitim videolarıdır. İşlem, yazılımı öğrenecek kişiyi adım adım ilerleyen bir sürece dahil eder, nihai amaç ise öğrenicinin bu işlemi daha sonra eğitim videosunu izlemeden tekrar edebilmesini sağlamaktır.

Son olarak *örtük model olma (covert modeling)* yaklaşımı, öğrenme sürecinde hayal gücünden yararlanır. "Öğretici—ister bir insan, ister bir hayvan, ister çizgi karakter veya şemasal bir diyagram olsun—görülmez, *hayal edilir (imagined)*. Örtük model, kişinin kendisi (kendi kendine model olma adı verilir) veya bir davranışı artan bir beceriyle sergileyen başkaları olabilir. Hayal edilen senaryoyu desteklemek için çeşitli ifadeler (örneğin, duyusal mesajlar veya iç tepkilerin belirtilmesi) kullanılabilir" (Rosenthal ve Steffek, 1991, s. 76). Bu yaklaşımın, *rolün gözünde canlandırılması (role visualization)* adı verilen ve 8. Bölüm'de anlatılan bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin bir uzantısı olan müdahaleyle birlikte uygulanması yararlı olabilir.

Sosyal model olma yaklaşımı bünyesinde *kendi kendine model olma*, gerçek model olma, bibliyoterapi, rolün gözde canlandırılması, rol oynama ve davranışın prova edilmesi, atılganlık eğitimi ve diyalog kurma gibi pek çok psikolojik danışma müdahalesi ortaya çıkmıştır.

Eş Zamanlı Gerçek Model Olma (Live Invivo Modeling) Eş zamanlı gerçek model olma yaklaşımında, istenen davranışsal tepki danışanın mevcut bulunduğu ortamda sergilenir. Gerçek modeller arasında psikolojik danışman, sınıftaki bir öğretmen veya danışanın akranları yer alabilir. Psikolojik danışman genellikle bir rol oynama aktivitesi aracılığıyla modelli bir gösterim yapar; bu gösterimde psikolojik danışman, danışan rolünü oynar ve danışanın tepki verirken veya davranış sergilerken kullanabileceği farklı bir yöntem gösterir.

Gerçek model olma yaklaşımı özellikle okul psikolojik danışmanı, ıslahevlerinde çalışan psikolojik danışman veya aile danışmanı tarafından çok yönlü bir araç olarak kullanılabilir. Senaryolar, mesleki geleceklerini düşünmeye nasıl başlayacaklarını öğrenme konusunda (kariyer çalışmaları hakkında konuşan diğer gençlerin yer aldığı bir video kaseti izleterek) gençlere yardımcı olmaktan, akran baskısıyla baş etme konusunda (öğrencilerin baskılara dayanmadaki başarılarını anlattıkları grup danışmanlığı yoluyla) lise öğrencilerine yardımcı olmaya ve yeni bir iletişim yolu bulma konusunda aile bireylerine yardımcı olmaya kadar değişkenlik gösterebilir. Psikolojik danışmanın rolü de senaryodaki bir oyuncu veya senaryonun koreografı ya da anlatıcısı olmaya kadar değişkenlik gösterebilir. Aşağıda, psikolojik danışmanın anlatıcı rolünü üstlendiği bir model olma oturumu örnek olarak verilmiştir. Örneğin verildiği ortam, 12 yedinci sınıf öğrencisinin katılımcı olduğu bir grup rehberliği oturumudur. Psikolojik danışman, öğrencilerden altısıyla, "Kariyer Hakkında Bilgi Edinmek için Kütüphaneyi Kullanma" adlı bir projede çalışmaktadır. Diğer altı öğrenci gruba yeni katılmıştır ve projeye yeni başlamaktadır.

Ortaokul Öğrencileriyle Gerçek Model Olma Yönteminin Kullanılması



Gerçek model olma, danışanın uygun tepki alternatiflerine sahip olmadığı durumlarda özellikle yararlıdır. Model olma, danışanın bu yeni tepkileri edinmek için kullanabileceği ifadeler sağlar. Örneğin, daha atılgan bir kişi olmak isteyen bir danışan, psikolojik danışmanın veya bir akranının rol oynama alıştırmasıyla bu tür davranışları kendisine gösterilmesinden yararlanabilir. Psikolojik danışman (model) ile danışan (daha atılgan olmak isteyen kişi) arasındaki aşağıdaki konuşma, oturumun nasıl gerçekleştirilebileceğine örnek teşkil edebilir.

Atılganlık Tepkilerinin Modellenmesi

Psikolojik danışman: Nancy, bugün bir rol oynama alıştırması yapabileceğimizi düşündüm. Bu alıştırmada sen ve ben başka insanları canlandıracağız. "Oyunumuzun" senaryosuna göre, değiştirmek istediğin bir malı aldığın mağazaya geri götürüyorsun.

Nancy: Düşüncesi bile korkunç. Aldığım bir şeyi mağazaya geri götürmeyi hiç sevmem.

Psikolojik danışman: Biliyorum. Ancak böyle bir şeyi bu denli sıkıntı çekmeden yapabilmek istediğini söylemiştin. Endişelenme. Ben seni canlandıracağım, sen de mağaza görevlisi olacaksın. Tamam mı?

Nancy: *(gülümseyerek)* Eh, bu biraz daha iyi. Tamam.

Psikolojik danışman: Önce sen başlayacaksın, bana yardıma ihtiyacım olup olmadığını soracaksın.

Nancy (görevli rolünde): Merhaba, yardımcı olabilir miyim?

Psikolojik danışman (Nancy rolünde): Evet, lütfen. Bu elbiseyi torunum için almıştım, ancak bebek doğduktan sonra kızım elbisenin ona çok küçük olduğunu fark etti. Mümkünse değiştirmek istiyorum.

Nancy (görevli rolünde): Ne zaman almıştınız?

Psikolojik danışman (Nancy rolünde): Maalesef iki ay önce. Ürünü en geç 30 gün içinde değiştirdiğinizi biliyorum, ama umarım değiştirme yapmayı kabul edersiniz.

Nancy (görevli rolünde): Sadece değiştirmek istediğinize göre sanırım sorun olmaz.

Rol oyununun ardından danışman ve Nancy bu etkileşimi tartıştılar ve ikinci bir rol oyunu yaptılar. Bu kez Nancy kendisini, danışman ise mağaza görevlisini oynar. Sonra Nancy'nin performansını değerlendirdiler ve geliştirebileceği noktaları belirlediler. Bunu, Nancy'nin yine kendisini oynadığı üçüncü bir rol oyunu takip etti. Nancy'nin üçüncü oyundaki performansı çok daha iyiydi, kendisini başarılı hissetti. Danışanın katılımcısı olduğu bir gerçek model olma etkinliği, danışan ve danışman prova edebilecekleri muhtemel bir gerçek durumu seçmedilerse, danışanın hayali bir duruma bir oyuncu olarak katılma isteklilığiyle sınırlıdır. Danışanınız aşırı içine kapanıksa, modelleme katılımcısı olarak başkalarını kullanmayı tercih edebilirsiniz.

Sembolik Model Olma Gerçek modellerin danışan üzerinde büyük bir etkisi olsa da bu modelleri kullanmak bazen zordur, çünkü psikolojik danışman modellenmekte olan davranışın gösteriminin doğruluğunu kontrol edemez. Bu sorunu aşmak için pek çok psikolojik danışman arzu edilen davranışın anlatıldığı ve sunulduğu videokasetler, sesli kasetler veya filmler aracılığıyla sembolik modelleri kullanırlar. Örneğin, çalışma alışkanlıklarını değiştirmek isteyen danışanlarda sembolik modeller kullanılabilir. Başarılı insanların etkili çalışma alışkanlıkları ve yaratıcı çabalarıyla ilgili bir şeyler okumak, danışanların arzu edilen davranışları tespit etmesinde ilk adımdır. Daha sonra, danışanlar uygun şekilde çalışan kişileri anlatan veya gösteren sesli veya görüntülü bir kaset izleyebilirler. Etkili sembolik modeller oluşturulduktan sonra, aynı veya farklı danışanların gelecekte kullanması için kolaylıkla saklanabilir ve bunlara kolaylıkla ulaşılabilir.

Örtük Model Olma *Hayal kurma (imaging)* da denilen *örtük model olma (covert modeling),* danışanın arzu edilen davranışın sergilendiği bir sahne hayal ettiği bir süreçtir (Cautela, 1976; Cautela ve Kearney, 1993). Hayal edilen model danışan veya bir başkası olabilir. Bu yaklaşım profesyonel ve amatör sporcular tarafından sıklıkla ve başarıyla kullanılmaktadır. İlk adım, durumu/durumları ve arzu edilen tepkileri tasvir eden bir senaryo yazmaktır. Örneğin çekingen bir danışan, partneriyle daha başarılı bir şekilde iletişim kurmayı arzu ediyorsa, danışanın başarılı bir konuşma gerçekleştirdiği sahneler geliştirilmelidir. Bu sahnelerden biri şöyle olabilir:

> Cuma gecesi. Sinemada bir filme gitmek istiyorsunuz, ama partneriniz çok yorgun. Partnerinizin yorgun olduğunu bildiğinizi belirtiyor, ancak sinemada izlenecek bir filmin hem rahatlatıcı hem de eğlendirici olabileceğini söylüyorsunuz. Partneriniz kısa bir süre düşünüyor ve teklifi kabul ediyor.

Hayal kurmanın iki amacı vardır: Uygun davranışları odağa getirir ve kişinin benlik kavramında başarılı bir hayal oluşturur. Bunların her ikisi de arzu edilen sonuçlardır. Bunun belki de en iyi örneği, yüksek platformda ayakta dururken dengesini sağladığını, sonra havaya sıçradığını, havada taklalar attığını ve nihayet suya girdiğini ve bunların hepsini mükemmel bir şekilde yaptığını hayal eden bir Olimpik yüzücüdür. Davranış, hayalin oluşturduğu örüntüyü takip eder. Bu işleme *örtük öz modelleme (covert self-modeling)* de denir; danışanın sürece kişisel katılımını başlatma ve ardından, arzu edilen davranışı daha da kolaylaştırma potansiyeli bulunmaktadır (Rimm ve Masters, 1979, s. 130).

Modelli Sunumun Özellikleri Modelli sunum, danışanın modelli gösterime katılma ve onu hatırlama yeteneğini etkiler. Rosenthal ve Steffak (1991), psikolojik danışmanın modeli danışanın dikkatini çekecek şekilde sunması gerektiğini belirtirler (s. 105). Modelli sunumun ilk kısmı, modellenen aktivite davranışının özellikleri hakkında yönlendirme bilgileri ve ipuçları içermesidir. Önceden bilgi verilmesi, danışanın dikkatine yönelik rekabeti en alt düzeye çekebilir. Modellemenin kullanılmasının gerekçesi, modelli sunumdan önce danışana aktarılmalıdır.

Modellenecek senaryolar veya tepkiler, danışanın sunum esnasında yaşayabileceği stresi azaltmalıdır. Istırap veren veya kaygıyı tetikleyen modelli uyaranlar, danışanın gözlem gücüne, anlamlandırma ve hatırlama yeteneğine olumsuz etki edebilir.

Karmaşık davranış örüntüleri küçük parçalara ayrılmalı ve daha küçük, daha kolay anlaşılır diziler halinde sunulmalıdır. Danışana bir kerede çok fazla davranış veya aşırı karmaşık bir model sunulursa, öğrenme ihtimali büyük ölçüde azalır. Modelli sunumun içeriği ve hızının süreci kolaylaştırıcı bir şekilde sunulduğundan emin olmak için danışanın modelli tepkilerin sunumuyla ilgili etkinliklerini sorabilirsiniz.

Perry ve Furukawa (1980), bir modelleme senaryosu çok karmaşık olduğunda psikolojik danışmana "modellenen davranışın önemli özelliklerinin yanı sıra modelin performansında baskın olan genel ilke veya kural hakkında modele veya bir anlatıcıya yorum yaptırmasını" tavsiye ederler (s. 139). Bunun nasıl yapılabileceğiyle ilgili bir de örnek verirler:

> Bir modelin, içine kapanık ve sosyal becerileri olmayan bir gözlemciye atılgan davranışları gösterdiğini varsayın. Sahneye göre, bir restoranda akşam yemeği siparişi verilmekte ve servis edilen bifteğin yenemeyecek derecede sert olduğu görülmektedir. Model, garsondan

> kendisine yeni bir biftek getirmesini isteyerek atılgan bir tepki sergiler. Bu noktada model yorum yapabilir: "Bu, atılgan bir davranış örneğiydi. İyi bir biftek yemeye hakkım vardı, parasını ödemeye de hazırdım. Sorunu garsona açık ve dostane bir şekilde açıkladım ve bana yeni bir biftek getirmesini istedim. Ardından kendimle gurur duydum ve yemeğimin keyfini çıkardım." Gözlemci, modelin atılgan bir davranışın temel özelliklerini vurgulamasını dinlemesinin ardından o davranışı muhtemelen daha iyi hatırlayacak ve bu tür bir tepkiyi birtakım farklı durumlarda da uygulama konusunda daha iyi bir konuma gelecektir. Akılda tutma konusunda ek bir destek olarak, terapist gözlemciden modelin davranışına ilişkin başlıca özellikleri ve genel kuralları özetlemesini isteyebilir. Yapılan pek çok çalışma (örneğin, Bandura, Grusec ve Menlove, 1966), modelin davranışını etkin bir şekilde özetleyen gözlemcilerin o bilgiyi daha iyi öğrenip akılda tutabildiklerini göstermiştir. (Perry ve Furukawa, 1980, s. 139)

Amaç davranışın veya etkinliğin alıştırmasını yapmak, modelleme işleminin etkililiğini de arttırır. Psikolojik danışma oturumundaki pratiğin yanı sıra, psikolojik danışman, danışana oturum dışında pratik yapmak şeklinde bir ödev de verebilir. Kişinin kendine yönelik pratik, modelleme müdahalesini oturum sürecinden çıkarıp gerçek hayat koşullarında uygulanacak şekilde genelleyebilir. Bir danışan belirli bir aktivite veya davranışı sergilemekte zorluk yaşarsa, yön gösterici yardımlar veya psikolojik danışmanın koçluk yapması başarılı performansı kolaylaştırabilir.

Model Olma ve Özyetkinlik *Özyetkinlik (self-efficacy)*, bir danışanın belli bir durumla başa çıkma veya bir görevi başarıyla gerçekleştirme yeteneğini ve bu konuda kendisine duyduğu güveni algılayışıdır. Modelleme müdahalelerinin kullanışlılığını etkileyen önemli bir değişken olduğu tespit edilmiştir (Bandura, 1988). Rosenthal ve Steffek'in (1991) de belirttikleri gibi, danışanların - ister gerçek, ister sembolik veya örtük olsun - bir modeli sadece gözlemleyeceğini ve arzu edilen sonuçlara ulaşmak için gereken becerileri edineceğini varsaymak yeterli değildir. Danışanlar "stres, değişimler ve endişeli durumlarda gerekli davranışları sergilemelerine ve güçlüklerle karşılaştıklarında onların üzerine gitmelerine yetecek düzeyde özyetkinlik, güven kazanmalıdır" (s. 75). Bu nedenle yalnızca sonuçları değil, aynı zamanda tutumları ve kişinin kendiyle ilgili inançları da vurgulayan modelleme müdahaleleri geliştirilmelidir. Örnek vermek gerekirse, Ozer ve Bandura (1990) kadınlara kendi kendilerini savunma becerilerini öğretmek için bir model olma programı geliştirmişlerdir. Bu model olma programı sadece çeşitli kendini savunma becerilerini model olmayı değil, ayrıca kadınların özellikle ters durumlarda kendini savunma becerilerine güvenmelerini sağlayan yöntemleri modellemeyi de içermektedir. Rosenthal ve Steffek (1991), özyetkinliğin genel bir kavram - yani genel anlamda özgüven yansıtan bir kavram - değil, kişinin "belli amaçlar" uğrunda çalışma konusunda kendisine duyduğu güven olduğunu savunurlar (s. 78). Model olma müdahaleleri, danışanlara model olan görevlerle ilgili olarak nasıl güven duygusu geliştirebileceklerini de öğrettiklerinde daha başarılı olacaklardır.

Modellerin İstenen Özellikleri Danışanlar kendilerine benzer buldukları kişilerden daha kolay öğrenme eğilimindedir. Muhtemel modellerin seçiminde yaş, cinsiyet, saygınlık, etnik köken ve tutumlar gibi özellikler dikkate alınmalıdır. Bununla birlikte kültürlerarası psikolojik danışmada, algılanan yeterliği ve model olmanın etkililiğini açıklamada kültürel duyarlılık yeterli olabilir. Atkinson, Casas ve Abreu (1992) kültürel benzerlik ve kültürel duyarlılığın farklı etkilerini incelemiş ve "danışan problemlerinde kültürün önemini tespit eden

psikolojik etnik azınlıklar tarafından kültürel değişkenleri göz ardı eden psikolojik oranla kültürel açıdan daha yetkin olarak algılanırlar" sonucuna varmışlardır (s. 518). Diğer taraftan, cinsiyet duyarlılığı modelleme etkilerini güçlendirmede yeterli olmayabilir. Nelson (1993, s. 203), Carli'ye (1989) atıfta bulunarak, cinsiyetin sosyal etki (model olma) sürecinde önemli bir rol oynadığını, çünkü aynı cinsiyetten olan çiftlerin farklı cinsiyetten olan çiftlere oranla daha farklı etkileşim örüntüleri yansıttıklarını belirtmiştir.

Model ve danışan arasında benzerlik bulunması, gösterilen davranışların "hem uygun hem de erişilebilir" olduğu konusunda danışanlara güvence verir (Perry ve Furukawa, 1980, s. 136). Bazı danışanlar için danışanın kendisinden daha iyi bir model yoktur. Hosford ve deVisser (1974), koşulları danışanın kendisini arzu edilen davranışı sergilerken görebileceği şekilde düzenlemenin son derece güçlü bir öğrenme aracı olabileceğini yazarlar. Onların *model olarak kendim (self - as - model)* adı verilen işlemlerinde, danışan arzu edilen davranışı gerçekten sergilerken görüntülü veya sesli olarak kasete kaydedilir. Örneğin; kekelemeden konuşabilmek isteyen bir danışan, bütün kekelemelerin çıkartıldığı bir kaseti dinleyerek pratik yapabilir. Hosford, Moss ve Morrell'e (1976) göre, danışana hem uygun olan hem de uygun olmayan davranışları gözlemek arzu edilen davranışların edinilmesini güçleştirebilir ve arzu edilmeyen davranışı teşvik edebilir. Bu, danışan problem davranışı duyduğunda güven duygusunda görülen yıpratıcı etkiyle açıklanabilir.

Meichenbaum (1971), bir şeylerle başa çıkan bir modelin danışanlar için ustalaşmış bir modelden daha yararlı olacağını savunmaktadır. Bir danışan, istenileni mükemmel bir biçimde yapan bir modele oranla davranışı sergilerken biraz korkan, çekinen veya mücadele eden bir modelle kendilerini daha iyi özdeşleştirirler. Danışanlar birden fazla modeli gözlemlediklerinde model olmadan daha fazla kazanç sağlayabilirler. Çoklu modellerin bir danışan üzerinde daha büyük etkisi olabilir, çünkü danışan pek çok farklı kişinin güçlü yanları ve tarzlarından bir şeyler öğrenebilir (Kasdin, 1973). Modelin ilgi ve sıcaklık göstermesi de model olmanın etkilerini arttırır.

Model olma danışan tarafında arzu edilen değişimlere katkıda bulunamazsa, seçilen model(ler)in ve modelli sunumun sayısı ve niteliğini yeniden değerlendirin. Pek çok olguda, model olma danışanın yeni davranışlar öğrenmesi veya korkularını bastırması için yeterli kolaylık sağlayabilir. Bazı olgularda ise, model olma hedef davranışın uygulanmasıyla desteklendiğinde daha etkili olabilir. Bu uygulama psikolojik danışma oturumunda rol oynama veya prova ya da oturum dışında verilmiş bir ödev olarak yapılabilir.

Rol Oynama ve Davranışın Prova Edilmesi

Rol oynama ve davranış provası müdahaleleri arzu edilen tepkilerin simülasyonla veya gerçek anlamda sahnelenmesi suretiyle davranış değişimini teşvik edebilir. Rol oynama ve davranış provası, kaynağını Salter'in *koşullu refleks terapisinden* (1949), Moreno'nun *psikodrama tekniğinden* (1946) ve Kelly'nin *sabit rol terapisinden* (1955) almıştır. Rol oynama ve davranışın prova edilmesi müdahalelerinin uygulanmasındaki ortak unsurlar arasında aşağıda sıralananlar yer alır:

1. Danışanın kendisini, başka bir kişiyi, bir olayı veya bir grup davranışı yeniden sahnelemesi;
2. Bu sahnelemeyi yaparken "şimdi ve buradalıktan" faydalanılması;

3. Önce daha kolay sahnelerin canlandırıldığı, zor sahnelerin sonraya saklandığı kademeli bir şekillendirme süreci;
4. Psikolojik danışman ve/veya diğer yardımcı kişilerin danışana dönüt vermesi.

Rol oynama yöntemleri terapötik amaca bağlı olarak genellikle dinamik terapilerde *duygusal boşalmayı* sağlama yöntemi, içgörü terapilerinde tutum değişikliği sağlama aracı, gestalt terapide çatışmaların çözülmesini ve artmış bir kişisel farkındalığı teşvik etme aracı, davranışçı terapideyse davranış değişikliklerini kolaylaştırma yöntemi olarak kullanılır. Bu bölümde, rol oynamayı en son amaca yönelik olarak ele almaktayız. Tutum değişikliğini teşvik etme amaçlı Gestalt diyalog çalışması ve rol oynama yöntemlerini 7. Bölüm'de incelemiştik.

Davranış Değiştirme Yöntemi Olarak Rol Oynama

Davranışın prova edilmesi, insanlara yeni beceriler kazanmada yardımcı olmak ve zorlayıcı ya da kaygıyı tetikleyici durumlarda daha etkili davranışlar sergilemelerine yardım etmek amacıyla rol oynama yöntemini ve pratik denemeleri kullanır. Davranış provası temel olarak üç durumda kullanılır:

1. Danışan, bir durumla baş etmesi için gereken becerilere sahip değildir, ancak bunları öğrenmesi gerekmektedir (*davranışın edinilmesi*).
2. Danışanın bu becerileri kullanabilmek için uygun olan ve olmayan yerleri ve zamanları öğrenmesi gerekmektedir (*davranışın kolaylaştırılması*).
3. Danışanın durumla ilgili kaygısının, kendisine daha önceden öğrendiği becerileri, bu beceriler o anda kaygı nedeniyle engellenmekte olsa da kullanma olanağı verecek şekilde yeterince azaltılması gerekmektedir (*davranış önündeki engelin kaldırılması*).

Örnek olarak diğer kişilere kendisini daha çok açmak isteyen, ancak bunu öğrenmeye nasıl başlayacağını bilmeyen bir danışanınız var. Bu durumda, danışanın kendini açma konusunda eksik bir repertuarı (beceri ve bilgi eksikliği) *olabilir* ve bazı yeni iletişim becerilerini öğrenmesi gerekebilir; ya da danışan gerekli iletişim becerilerine sahip olabilir, ancak kendisini açmak için bu becerileri nasıl ve nerede kullanacağını öğrenmesi için açıklama veya ayrımcılık eğitimine ihtiyaç duyabilir. Söz konusu becerilere sahip olan, ama bu becerileri uygun olmayan şekilde kullanan pek çok danışan vardır. Bir kişi kendisiyle ilgilenmeyen kişilere kendisini çok fazla açabilir ve sonra da kendisiyle ilgilenen kişilerden kendisini sakınabilir. Diğer bir durumda, danışanın yaşadığı kaygı bu becerilerin kullanılmasını engelleyebilir. Böylesi bir durumda rol oynama ve davranış provası, danışanın kaygı tepkisini kontrol etmesine yardımcı olmak için kullanılabilir.

Davranış provası yoluyla elde edilen pratik etkilere ek olarak, müdahale çoğu kez danışanın gerçek yaşamda karşılaştığı durumlarda nasıl davrandığına ilişkin önemli ipuçları sağlayabilir. Bu, danışanın yaptığı davranış açıklamalarıyla simülasyon ortamında sergilediği davranışın birbirleriyle çeliştiği durumlarda özellikle yararlıdır. Bu bağlamda, Rimm ve Masters (1979) "bu şekildeki zıtlıklar pek de ender değildir, bunlar gerçekleştiğinde de rol oyununda canlandırılan davranışın, danışanın bir durumla tipik olarak nasıl başa çıkacağını sözlü olarak betimlemesinden çok daha doğru olması muhtemeldir" der. Bu

açıdan bakıldığında, davranışın prova edilmesi "[aynı zamanda] paha biçilmez bir teşhis tekniğidir" (s. 68).

Davranışın prova edilmesinin temel yapıtaşı, danışanın yönetilebilir ve geri tepme ihtimali olmayan bir durumla başlayarak arzu edilen davranışları prova ettiği bir dizi girişimdir. Bu sürece *kademeli yaklaşma* adını verilir. Prova girişimleri zorluk veya stres düzeyine göre bir hiyerarşi içerisinde düzenlenebilir. Daha gelişmiş beceriler gerektiren bir sahneye geçmeden önce, önceki sahnenin yeterince pratik edilmesi gerekmektedir. Her sahnenin pratiği, danışanın yaşadığı ortamdaki durumlara çok benzer olmalıdır. Bu durumları gerçekçi bir biçimde canlandırabilmek için birtakım araçlara başvurup danışanla temas halindeki kişiyi mümkün olduğunca doğru bir şekilde oynamayı tercih edebilirsiniz. Bu performans, söz konusu kişinin danışanın yeni veya farklı davranışına verebileceği olası bir tepkiyi canlandırmayı da içermelidir.

Davranış provası açık veya örtük (*hayali*) olabilir. Her ikisi de oldukça etkilidir (McFall ve Twentyman, 1973). Bir danışan, bu yaklaşımların her ikisinde de yer almakla yarar sağlayabilir. Danışan ilk başta hayal kurma yoluyla alıştırma yapıp daha sonra psikolojik danışmanla birlikte senaryoyu canlandırmaya geçebilir. Örtük prova müdahalesi, ödev olarak da verilebilir. Lazarus (1966) bir senaryodan bir sonraki düzeye ne zaman geçilmesi gerektiğini anlamak için çeşitli ilkeleri vardır:

1. Danışan sahneyi kaygılanmadan canlandırabilmektedir.
2. Danışanın genel hal ve tavırları, söylemlerini desteklemektedir.
3. Danışanın söylem ve eylemleri, tarafsız bir gözlemci tarafından makul ve mantıklı bulunmaktadır.

Dönüt, rol oynama ve davranış provası müdahalelerinin önemli bir bileşenidir. Danışanın pratik girişimlerinde karşılaştığı problemler ve başarıları tanımlamasının bir yoludur. Etkili olabilmesi için, değerlendirmeye yönelik dönütün danışanın değişme istekliliğiyle ve danışanlara diğer etkili alternatifleri tespit etme konusunda yardımcı olma potansiyeliyle ölçülmesi gerekir (McKeachie, 1976). Dönüt ayrıca cezalandırıcı değil, aksine yapıcı ve danışanın değiştirmesi olası davranışlarına yönelik olmalıdır. Dönüt, danışanın etkinliklerinin görüntülü veya sesli kayıtlarının tekrar izlettirilmesi yoluyla verilebilir. Bu kayıtların tekrar izlettirilmesi, danışanın davranışının objektif bir şekilde değerlendirilmesi açısından tek başına sözel açıklamalardan çoğu kez daha yararlıdır. Dönüt verme sürecinin başlangıcında değerlendirmelerinizin daha önemli olduğunu düşünebilirsiniz, ancak nihayetinde, danışanın dönüt sürecinde doğru öz değerlendirmeler yapmaya başlaması arzu edilmektedir.

Model Olma, Davranışın Prova Edilmesi ve Dönüt Verme: Beceri Kazandırma Eğitiminin Bileşenleri

Beceri kazandırma eğitimi, daha önce üzerinde durduğumuz pek çok müdahalenin bir araya gelmesiyle oluşturulmuş olan bir müdahaledir: kademeli yaklaşma, model olma, davranışın prova edilmesi ve dönüt. Beceri kazandırma eğitimi; problem çözme becerileri, karar verme becerileri, iletişim becerileri, sosyal beceriler ve atılganlık becerileri gibi farklı

şekiller alabilir. Bir beceri kazandırma eğitimi programı geliştirmek için önce öğrenilecek olan becerinin bileşenlerini tespit etmeniz gerekir. Daha sonra bu bileşenler, kolaydan zora doğru giden bir ölçekte bir öğrenme sırasına konur. Bunun ardından her bir beceri bileşenini model olarak, danışanın model olan davranışı taklit etmesi sağlanarak, değerlendirmeye yönelik dönüt verilerek ve gerekirse bu sırayı tekrar ederek davranışın kazandırılması gerçekleştirilir. Pek çok beceri için, psikolojik danışma ortamında öğretilebilecek ve profesyonel psikolojik danışma literatüründe bulunabilecek beceri eğitimi protokolleri vardır. Bir eğitim paketinin nasıl geliştirilebileceğini göstermek amacıyla bir atılganlık eğitimi protokolü açıklanmaktadır.

Atılganlık eğitimi (assertion training), bir kişinin diğer kişilerle etkileşime girmesini engelleyen sosyal kaygıyı yenmenin bir yoludur (Wolpe, 1990). Tipik atılganlık becerileri arasında bir şey isteme, istenen bir şeyi reddetme, görüşleri ifade etme, olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme, sosyal olarak konuşmayı başlatma, sürdürme ve bitirme becerileri yer alır. Atılganlık eğitiminde, işe danışandan daha atılgan olmayı istediği bir durumu tespit etmesini isteyerek başlayın. Daha sonra ne gibi atılganlık becerilerinin gerektiğini ve danışanın ne yapmak ya da söylemek istediğini belirleyin. Danışma esnasında danışan herhangi bir kaygı yaşamadan atılganlık davranışını sergileyene dek ara vermeksizin durumu modelleyin ve rol oynama çalışması yapın. Bunun ardından, öğrenilen beceri ödevler aracılığıyla danışma ortamının dışına aktarılabilir. Danışan arzu edilen becerileri danışma ortamından bağımsız olarak sergilediğinde süreç başarılı olmuş sayılır. Atılganlıkta başarı diğer durumlara da yansıyacaktır; yani danışanlar atılgan davranışları herhangi bir yardım veya dönüt olmadan kendi kendilerine daha kolay bir şekilde sergileyebileceklerdir.

Örnek vermek gerekirse, sınıfta atılgan davranışlar sergileyemediğini söyleyen bir öğrenciyle çalıştığınızı düşünün. Siz ve danışanınız ilk önce arzu edilen sınıf içi becerileri belirlersiniz. Söz konusu hedef davranışları tespit edebilmek için öğrenciyi sınıf ortamında gözlemlemeniz gerekebilir. Öğrencinin sınıf içerisinde kaç kez atılgan davranış (soru sorma, görüşünü ifade etme, grup tartışmalarına katılma, rapor verme, tahtaya kalkmaya gönüllü olma, öğretmenle konuşmaya başlama) sergilediğini sayarak danışanın repertuarında en öne çıkan ve danışanın en çok geliştirmesi gereken atılgan davranışlarla ilgili oldukça somut bir fikir edinebilirsiniz. Güçlendirilmesi gereken arzu edilir davranışları belirledikten sonra, hedef davranışları öğretmek için kullanacağınız model olma türünü seçmelisiniz: gerçek, sembolik veya örtük model olma ya da bunların bazılarının karışımı. Danışan bu model davranışları gördükten, dinledikten, okuduktan veya hayal ettikten sonra bu davranışların sergilendiği kısa senaryoları canlandırabilir ve uygulayabilir. Uygulama ve başarılı canlandırmanın ardından, danışandan bu beceriyi sınıf ortamına aktarması istenir.

Wolpe (1990), atılganlık eğitimine ihtiyaç duyan pek çok kişiye geçmişte diğer insanların haklarının kendi haklarından üstün olduğunun öğretildiğini belirtir (s. 136). Bu, atılganlık eğitiminde kişinin saldırgan olmayı öğrendiği anlamına gelmez, kişi aksine kendisine ve diğer insanlara daha saygılı davranmayı öğrenir. Bazı olgularda, atılganlık eğitimi kapsamında danışanlara öfkelerini meşru bir şekilde nasıl ifade edebilecekleri ve böylece haklarının sürekli ihlal edilmesinin önüne nasıl geçebilecekleri de öğretilir. Laidlaw, Malmo ve meslektaşları (1990), "önce diğerlerinin, sonra kendilerinin geldiğini" düşünecek şekilde sosyalleştirilmiş bazı kadın danışanlar için öfkenin ifade edilmesinin ve bunu takiben engellenen atılganlık ifadesinin son derece güç olduğunu gözlemlemişlerdir. Atılganlık

eğitimi, yalnızca baskın olan ataerkil sosyal standartları karşılamak amacıyla beceri geliştirme konusunda kadınları teşvik etmediği sürece kadınlar için faydalı olabilir (Kantrowitz ve Ballou, 1992, s. 70). Atılganlık eğitimi dışa açılma sürecinde (cinsel kimliklerini arkadaşlarına, ailelerine, iş arkadaşlarına), açıklama süreci olan gay, lezbiyen ve biseksüel danışanlar için de faydalı olabilir. Bununla birlikte, atılganlığın anlamının farklı kültür gruplarında değişkenlik gösterdiği unutulmamalıdır. Meichenbaum (1985) bu konuda uyarıda bulunur: "Bazı kültürlerde insanlar stres kaynaklarıyla pasif olarak, özellikle de onları çözülmesi gereken problemler ve zorluklar olarak görmek yerine onlara katlanmaya çalışarak baş etme eğilimindedir. Stres yönetimi eğitimi bu kültürel tercihleri yansıtmalıdır" (s. 17). Cheek (1976), Afrika kökenli Amerikalı danışanlarda atılganlık eğitiminin anlamıyla ilgili problemlerin bazılarına örnekler verir:

> Atılganlık konusunda yazı yazan kişilerin Siyahların yaşamakta olduğu – ve bu zamana kadar yaşadığı – sosyal koşulları yeterince incelemediğini görürsünüz. Bu kör nokta, atılganlığın uygulanma biçimini pek çok şekilde değiştirir. . . . Mevcut atılgan yazarların harikulade bir yaklaşımı vardır – bu yaklaşım Siyah halka gerçekten yardımcı olabilecek bir yaklaşımdır, aslında onların da buna ihtiyacı var –, ancak bu yazarlar şu anda atılganlık eğitimini Siyahların yaşam tarzının gerçekliklerine uyan örneklere, söylemlere ve uyarılara dönüştürememektedir. (s. 10–11)

Beceri Eğitimine İlişkin Örnek Vaka

Jack Vakası

Jack, sosyal ilişkilerini geliştirmek istediği için psikolojik danışmana başvuran 27 yaşında beyaz bir erkektir. Değerlendirmeler sonucunda, Jack'in ilgi duyduğu kadının gittikçe daha baskın olmaya başladığını hissetmesi üzerine ilişkinin sona erdiği birtakım kişilerarası etkileşimler yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bu örüntü kendisini tekrar ettikçe, Jack güven duygusunun iyice azaldığını ve sonuç olarak son dönemde sosyal ilişkilerden kaçındığını belirtmiştir. Kendisini ilişkilerinde zayıf ve kuvvetsiz olarak tanımlamaktadır. Bu noktada psikolojik danışman, Jack'in kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerini keşfetmesinin yanı sıra kişilerarası becerilere ilişkin bir beceri eğitimine ihtiyaç duyabileceğine karar vermiştir.

Psikolojik danışman ilk önce atılganlık eğitimi sürecini Jack'e açıklamış, süreç içerisinde çok sayıda rol oynama alıştırması yapılacağını ifade etmiştir. Psikolojik danışman ayrıca pasif, atılgan ve saldırgan olma arasındaki farkları göstermek amacıyla kâğıt üzerine – pasif davranıştan atılgan ve saldırgan davranışa kadar değişkenlik gösteren – bir muhtemel davranışlar bütünü çizmiştir. Bu ayrım son derece önemlidir, çünkü önceleri pasif olan kişiler etkileşimlerinde bir şeyleri fazlasıyla telafi edebilmek için ilk başta atılgan değil, saldırgan davranma yoluna giderler. Jack vakasında, bunun gelecekteki ilişkiler üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir.

Daha sonra Jack ve psikolojik danışman, Jack'in geçmişteki ilişkilerini konuşmuş ve Jack'in kadınlarla ilişkilerinde atılgan olma konusunda sorun yaşadığı birtakım durumları tespit etmişlerdir. Bu durumların çoğu sosyal

ilişki merkezlidir, ancak bazılarında annesi de yer almaktadır. Her sosyal beceri derinlemesine konuşulmuş, böylece sosyal iletişimlerde gerçekte neler olduğu konusunda sağlıklı bir fikir ortaya çıkmıştır. Sonra Jack ve psikolojik danışman belirlenen becerileri kullanarak bir hiyerarşi oluşturmuşlardır – Jack için en kolay olan ve atılgan olmak istediğinde onun için en az güçlük yaratanlardan başlamışlardır. Jack ve psikolojik danışman, Jack'in üzerinde çalışmak istediği altı durum belirlemişlerdir:

1. Kız arkadaşıyla alışverişe çıktığında kız arkadaşının alışveriş planını izlememenin yanı sıra kendi izlemek istediği bir alışveriş planı belirlemek.
2. Randevuda ne giyeceğini ilk önce kız arkadaşının fikrini sormadan seçmek.
3. Kız arkadaşına akşam yemeği yemeyi teklif etmeden önce gidebilecekleri birkaç yer belirlemek.
4. Annesine onu görmeye gelemeyeceğini söylemek.
5. Annesine onun için herhangi bir şey tamir edemeyeceğini söylemek.
6. Kız arkadaşına belli bir filmi izlemeyi hiç istemediğini söylemek.

Bu noktada Jack listedeki ilk durum üzerinde çalışmaya hazırdır. Psikolojik danışman, civardaki alışveriş merkezine yapılan hayali bir geziye, araba yolculuğundan başlamak üzere katılmasını istemiştir. Psikolojik danışman kız arkadaş rolünü canlandırmış ve oraya vardıklarında ne yapmak istediğini anlatmıştır. Jack'in ne yapmak istediğini anlatması gerekmektedir. Kendilerini arabadan inip alışveriş merkezinin girişine doğru yürürken hayal ederler. Kız arkadaşı Jack'e sorar: "Almak istediğin bir şey var mı, yoksa benimle mi gelmek istersin?" Jack'in rolü, ona ne yapmak istediğini açıklamak ve sonra da nerede ve ne zaman buluşacaklarını konuşmaktır. Takip eden birkaç oturumda, Jack rolünü oynama konusunda kendisini tamamıyla rahat hissedene kadar bu senaryoyu prova etmişlerdir. O noktaya gelince psikolojik danışman Jack'e ödev verir, bu ödeve göre Jack bir kız arkadaşını alışverişe çıkmaya davet edecektir. Jack ise bunu geçen hafta sonu zaten yaptığını ve her şeyin kendi istediği gibi gittiğini söyler. Jack'in listesinin diğer maddeleri, Jack özgüven ve beceri kazandıkça daha hızlı aşılır.

Booraem (1974), beceri kazandırma eğitimi esnasında az sayıda denemeyle bitirmek gibi bir eğilim olduğunu, bunun nedeninin de muhtemelen psikolojik danışmanın danışandan daha yüksek bir beceri düzeyinde olması ve sıkılması ya da danışanların yeni becerileri uygulama konusunda gerçekte olduklarından daha rahat olduklarını düşünmesi olabileceğini belirmektedir. Ayrıca psikolojik danışman, danışanın senaryoda yer alan diğer kişiden gelebilecek beklenmedik veya çeşitlilik arz eden tepkilerle nasıl başa çıkacağını da konuşmak isteyebilir. Örneğin, yukarıda anlatılan olguda, Jack ve psikolojik danışman Jack'in kız arkadaşının kendi seçtiği bir mağazaya gelmesinde ısrar etmesi durumunda ne gibi tepkiler verebileceğini de konuşmuşlardır.

Edimsel Koşullama Müdahaleleri

Skinner'in edimsel koşullama yoluyla öğrenme modeli, psikoloji alanının davranışçı müdahale dağarcığına büyük katkıda bulunmuştur. Edimsel koşullama modeli önemli bir varsayımda bulunur.

Davranışsal bir amaca ulaşıldığında, o davranışın gelişmemiş bir şeklinin danışanın davranışsal repertuarında daha önceden bulunduğu kabul edilir.

Örneğin Mary, geride kalan yıllar boyunca "utangaçlık" olarak adlandırdığı durumdan dolayı son derece büyük rahatsızlık duymuştur. Bu durum, en yakın arkadaşları dışındaki kişilerden sosyal olarak kaçınma olarak görülmektedir. Mary'nin amacı, yeni sosyal beceriler geliştirmek ve bu becerilere güven duyabilmektir. Amaçlarından biri, tanımadığı birinin yanına gidip kendisini tanıtmaktır. Mary ve psikolojik danışmanı bu kendini tanıtma eyleminde yer alan davranışları saptarlar. Daha sonra Mary'nin normal davranış repertuarında daha önceden var olan ve bu eyleme benzeyen davranışları belirlerler. Bu mevcut davranışlar, davranışsal beceri geliştirme sürecinin başlangıç noktasını teşkil eder. Aynı süreç, Mary'nin edimsel koşullama müdahalesini kullanan tüm psikolojik danışma amaçları için tekrarlanır.

Edimsel koşullama yaklaşımından çok sayıda psikolojik danışma müdahalesi türetilmiştir. Amaç davranışın, her biri bir alt amaç teşkil eden daha küçük, mantıklı davranışsal adımlara bölündüğü *kademeli yaklaşma* yönteminden daha önce bahsetmiştik. Kademeli yaklaşma yöntemi sadece davranışsal amaçlara değil, çok sayıda psikolojik danışma amacına da uygulanabilir. Fonksiyonel olmayan kaygıları azaltmakta kullanılan sistematik duyarsızlaştırma, kademeli yaklaşma modeline dayanmaktadır. Bu model, *aşamalı gevşeme (progressive relaxation)* adı da verilen *kas gevşetme eğitimine (muscle relaxation training)* dayanır. Kademeli yaklaşma kavramı, psikolojik danışma amaçlarının geliştirilmesinde de önemli bir yaklaşım haline gelmiştir. Bu müdahale ve kaynağını edimsel koşullamadan alan birtakım diğer müdahale türleri bu bölümde ele alınacaktır.

Kaygı Azaltma Yöntemleri

Psikolojik yardım arayışı içindeki pek çok danışan, bu arayışa *korku (fear)* veya *kaygı (anxiety)* şeklinde etiketlenen güçlü olumsuz duygular nedeniyle başlarlar. Lehrer ve Woolfolk (1982) çok sayıda kaygı türü tanımlamışlardır. Bunlar arasında karında kelebeklerin uçuşması, avuç içlerinin terlemesi, kalp atışlarının hızlanması gibi bedensel dışavurumları olan *somatik kaygı (somatic anxiety)*, konsantre olamama veya istem dışı gelişen, sürekli tekrar eden, paniğe neden olan veya katastrofik düşüncelere dalma gibi belirtileri olan *bilişsel kaygı (cognitive anxiely)* ve tipik olarak kaygı yaratan durumlardan kaçınma şeklinde kendisini gösteren *performans kaygısı (performance anxiely)* ya da *davranışsal kaygı (behavioral anxiely)* yer almaktadır.

Belirli bir düzeyde kaygının yararlı olduğu ve başarılı performansı getirdiğine inanılmakla birlikte, kaygı tahammül edilemez veya rahatsız edici bir düzeye ulaştığında kişi bu konuda psikolojik yardıma başvurmalıdır. Kaygı azaltma konusunda çeşitli stratejiler uygulanmaktadır. Bu bölümde daha yaygın olan iki davranışsal müdahaleyi açıklayacağız: gevşeme eğitimi ve sistematik duyarsızlaştırma.

Gevşeme Alıştırmaları

Gevşeme eğitiminin davranışçı psikolojik danışman tarafından kullanılan en yaygın biçimine *aşamalı gevşeme (progressive relaxation)* veya *kas gevşetme (muscle relaxation)* adı verilmektedir (Jacobson, 1939). Kas gevşetme uzun süredir birtakım problemleri tedavi etmede kullanılmaktadır. Bunlar arasında genel kaygı ve stres, baş ağrıları ve psikosomatik

ağrı, uykusuzluk, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklar yer almaktadır. Gevşeme eğitimi genellikle kısa süreli psikolojik danışmaya ek olarak kullanılır. Rimm ve Masters (1979), gevşemenin raport oluşturmada ve danışanın yeterliğine yönelik güven duygusu edinmede son derece etkili olduğunu gözlemlemişlerdir (s. 35). Kas gevşetme de daha sonra üzerinde duracağımız sistematik duyarsızlaştırmanın başlıca bileşenlerinden biridir.

Kaygı tedavisinde kas gevşetme egzersizinin kullanılmasının temel amacı, kas geriliminin kaygı ve stresi artırması veya şiddetlendirmesidir. Aynı zamanda, gevşeme ve kaygı birbirleriyle uyumlu durumlar değildir. Bir beden aynı anda hem gergin hem de gevşemiş bir halde bulunamaz. Sonuçta bir birey hissettiği kaygıyı kendisine verilen talimatları yerine getirerek ya da kendi kendine kas gruplarını gevşetmek suretiyle azaltabilir. Süreç danışanların çeşitli kas gruplarını germe ve sonra da esnetme, kas gerilmesi ve kas gevşemesi hisleri arasındaki farkları tanıma ve kas geriliminin azaltılması ve telkin yoluyla daha fazla gevşeme sağlama konularında eğitilmelerini içerir. Telkin, psikolojik danışmanın süreç boyunca yapacağı yorumlarla desteklenir. Bu yorumlar danışanın dikkatini memnuniyet verici (gevşeme) duygulara, ağır veya sıcak duygulara yöneltir. Bu telkinler hipnotik endüksiyondan farklı değildir. Bununla birlikte, kas gevşetme yöntemi hipnoz değildir, bazı danışanların hipnotize edilmeyeceklerini bilmeleri gerekebilir. Danışanlar, psikolojik danışmanın desteğiyle süreci birkaç kez tamamladıklarında bunu kendi başlarına, mümkünse her gün ve yol gösterici olarak sesli kayıtla verilen talimatları takip etmek suretiyle yapma konusunda teşvik edilirler. (Ticari amaçlarla hazırlanmış gevşeme kasetleri piyasada bulunmaktadır. Diğer bir alternatif olarak danışana kas gruplarını gevşetmeyi öğrettiğiniz oturumu kaydedebilir ve evde pratik yapması için kendisine verebilirsiniz.)

Gevşeme eğitimi; rahatsız edici bir ışık, gürültü ve kesintiye uğratıcı müdahalelerin bulunmadığı sessiz bir ortamda gerçekleştirilmelidir. Danışan bir kanepe, koltuğa yatırılabilir ya da bir yer yastığına uzanmalıdır. (Gevşeme eğitimi grubuyla çalışıyorsanız en son belirtilen seçenek en pratik seçenektir.) Psikolojik danışman gevşeme talimatlarını verirken sakin, değişik bir ses tonu kullanmalıdır. Süreçteki her adım (belirli bir kası germek ve gevşetmek) 10 ila 15 saniye sürer, adımlar arasında 10-15 saniye ara verilir. Sürecin tamamı 20 ila 20 dakikadır. Adımların herhangi birini aceleye getirmemek çok önemlidir. Süreç, aşağıdaki talimatlarda gösterilmektedir.

Kas Gevşetme Yoluyla Gerilimin Azaltılması

İlk önce vücudunuzu serbest bırakın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun gevşediğini hayal edin. (Ara) Şimdi yüz kaslarına gidiyoruz. Önce yüzünüze mümkün olduğunca büyük bir gülümseme kondurun. Daha büyük. Gevşeyin. (Ara) Güzel. Şimdi tekrar gülümseyin. Gülümseyin. (Ara) Rahatlayın. Şimdi sıra gözleriniz ve alnınızda. Onları mümkün olduğunca buruşturun. Daha çok buruşturun. (Ara) Gevşeyin. Güzel. Gerilme ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin. Gevşedikçe kaslarınıza doğru yayılan sıcaklığı hissedin. Şimdi tekrar. Yüzünüzü buruşturun. Daha çok buruşturun. (Ara) Gevşeyin. Gevşeyin.

Yüzünüzdeki bütün kasların gevşemesine izin verin. Gözlerinizin etrafındakiler, kaş-

Kas Gevşetme Yoluyla Gerilimin Azaltılması (devamı)

larınızın etrafındakiler, ağzınızın etrafındakiler, hepsini gevşetin. Gevşedikçe yüzünüzün düzgünleştiğini hissedin. (Ara) Yüzünüzün daha çok gevşediğini hissedin.

Şimdi ellerinize odaklanın. Onları yumruk yapın ve yumruklarınızı sıkın daha çok sıkın. Ellerinizi sıkhğınız sıradaki gerilime dikkat edin. (Ara) Şimdi ellerinizi serbest bırakın. Ellerinizi gevşetin ve dinlendirin. (Ara) Gerilimle gevşeme arasındaki farkı gözlemleyin. (Ara) Şimdi ellerinizi tekrar yumruk yapın. Daha sıkı daha da sıkı. Gevşeyin. Ellerinizi serbest bırakın. Gerilimin siz gevşettikçe ellerinizden dışarı akıp çıkmasını hissedin. (Ara)

Şimdi ellerinizi bilekten geri doğru bükün ve alt kol kaslarınızı gerin. Daha çok gerin. Gevşeyin. Gerilimin tekrar kollarınız ve ellerinizden dışarıya akmasını hissedin. Gerilim azaldıkça vücudunuzdan çıkan gerilimin yerine kaslarınıza bir sıcaklık giriyor. Kaslarınızda oluşan sıcaklığı hissetmeye çalışın. (Ara) İki elinizi tekrar geri doğru büküp alt kol kaslarınızı yeniden gerin. Daha çok bükün. Gevşeyin. Gerilimin yerini sıcaklığın almasını hissedin. Daha çok gevşeyin. Daha derinden. Güzel.

Şimdi üst kola geçiyoruz. Bükülmüş vaziyetteki kollarınızı göğsünüze doğru çekerek pazılarınızı sıkın. Daha çok sıkın. Daha da çok. (Ara) Gevşeyin. Kollarınızı indirin. Gerilimin çıkmasına izin verin. İçinize sıcaklık dolsun. Gevşeyin. Daha derinden. Kollarınızı daha da derinden gevşetin.

Şimdi omuzlarınıza geldik. Omuzlarınızı kaldırın ve kulaklarınıza değdirmeye çalışın. Gerilimi hissedin, hissedince öyle tutun. Daha çok sıkın. (Ara) Şimdi gevşeyin. Gevşeyin. Kendinizi bırakın. Gerilimin gitmesini hissedin. Daha derinden. Güzel. Omuzlarınızı tekrar sıkın. (Ara) Gevşeyin. (Ara) Gevşeyin. Ellerinız, kollarınız, omuzlarınız ve yüzünüzdeki bütün kasları hissedin. Gevşemelerini hissedin. Daha derinden gevşeyin. Daha derinden.

Bu kaslar gevşedikçe dikkatinizi göğüs kaslarına verin. Onları sıkın. Daha çok. (Ara) Gevşeyin. Tekrar. Göğüs kaslarınızı daha çok, daha da çok sıkın. Daha çok. (Ara) Gevşeyin, gevşeyin. (Ara) Şimdi sıra karın kaslarınızda. Karınızı sıkın. Daha çok sıkın. Daha çok. (Ara) Gevşeyin. Gerilimin bu kaslarınızdan çıkmasını hissedin. Kaslarınızın yumuşamasını hissedin. Gevşeyin. Sıcaklığı hissedin. Gevşeyin. (Ara) Şimdi karın kaslarınızı tekrar sıkın. Güzel. Daha çok sıkın. Gevşeyin, gevşeyin. Farkı hissedin. Güzel.

Şimdi kalçalarınıza odaklanın. Sıkarak veya içeri çekerek kalçalarınızı gerin. Gerilimi hissedin. Daha çok sıkın. Gevşeyin. (Ara)

Şimdi kalçalarınızı yeniden sıkın. Daha çok sıkın. (Ara) Gevşeyin. Bütün vücudunuzu serbest bırakın. Gerilimin vücudunuzdan akıp gidişini hissedin. Sıcaklığını vücudunuza yayılmasını hissedin. Sıcaklığın gerilimi yutmasını hissedin. Kendinizi bırakın. Gevşeyin. (Ara)

Şimdi bacaklarınıza geçelim. Ayak parmaklarınızı kafanıza doğru kaldırarak baldır kaslarınızı gerin. Sıkın onları. Gevşeyin. Ayaklarınızı indirin. Kasların rahatlamasını hissedin. Şimdi tekrar. Baldır kaslarınızı sıkın. Ayak parmaklarınızı kafanıza doğru kaldırın. Daha çok kaldırın. (Ara) Gevşeyin. Güzel. Kasların yumuşamasını, düzelmesini, ısınmasını hissedin.

Bacaklarınızı iki yana doğru açın. Bacaklarınızı açabildiğiniz kadar yana açın. Bacaklarınızı açın. Açın. (Ara) Gevşeyin. Bacaklarınızı serbest bırakın. Kaslarınızdaki farkı hissedin. Bacak kaslarınızın gevşemesini hissedin. Bu duyguya yoğunlaşın. Şimdi bacak-

larınızı tekrar gerin. Ayak parmaklarınızı ileri doğru uzatın. Gerilin, gerilin. (Ara) Gevşeyin. Ayaklarınızı serbest bırakın. Gevşeyin. Daha derinden. Sıcaklığın içinize dolmasını hissedin. Gerilimi bırakın gitsin. Bacaklarınızı daha da derinden gevşetin. Daha da derinden. Bütün vücudunuzun gevşemesini hissedin. Hissedin. Bu hissi unutmayın. Gevşeyin.

Şimdi tüm kas gruplarını bir kere daha sayacağım. Bir kas grubunun adını söylediğimde o kasta herhangi bir gerilim kalıp kalmadığını hissetmeye çalışın. Kalmışsa o gerilimi dışarı atın. Kasın tamamen yumuşamasını sağlayın. Gerilimin tamamını dışarı attığınızı düşünün. Yüzünüze odaklanın. Yüzünüzde gerilim olup olmadığını kontrol edin. Varsa onu dışarı atın. Yüzünüzü yumuşatın, düzgünleştirin. Ellerinize gelelim. Gerilimin parmak uçlarınızdan vücudunuzu terk edişini hissedin. Parmak uçlarınızdan damladığını hayal edin, ellerinizden ve kollarınızdan çıktığını düşünün. (Ara) Omuzlarınız. Orada herhangi bir sıkılık veya gerginlik var mı? Varsa gevşeyin. Kapıları açın ve gerilimin dışarı akmasını sağlayın, ondan kalan boşluğa sıcaklığın dolmasını hissedin. Göğsünüz. Zihninizin gerilim kalıp kalmadığını keşfetmesini sağlayın. Karnınız. Gevşeyin. Daha çok gevşeyin, karnınız iyice yumuşasın. Kalçalarınız. (Ara) Kalçalarınızda gerilim varsa bırakın dışarı çıksın. Bacaklarınızdan aşağıya, baldırlarınıza, ayaklarınızdan ayak parmaklarınıza kadar bütün gerilimi dışarı akıtın. Bir süre sessizce oturun. Gevşemeyi yaşayın, gerilim yok artık. Vücudunuz ağır, yumuşamış ve gevşemiş vaziyette. (Ara) Gözlerinizi açmadan bu anı aklınıza kazıyın. Gevşemenin nasıl hissettirdiğini unutmayın. (Ara)

Şimdi, gözlerinizi açmadan önce ne kadar gevşediğinizi düşünün. 0'dan 5'e kadar bir ölçek hayal edin. Bu ölçekte 0 tam gevşeme ve sıfır gerilim, 5 ise tamamen gerilim, sıfır gevşeme. Şimdi kendinizi bu ölçekte nereye koyduğunuzu bana söyleyin.

Sistematik Duyarsızlaştırma

Sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization), Wolpe (1958, 1990) tarafından geliştirilen ve klasik koşullamanın öğrenme ilkelerine dayanan bir kaygı azaltma müdahalesidir. Bu öğrenme türü, nötr bir olayın ya da uyaranın korku gibi bir refleks tepkisine yol açmış bulunan bir uyaranla eşleştirilmesini (birbirlerine yakın gerçekleşmelerini) içerir. Duyarsızlaştırma, danışanları daha yüksek korku veya kaygı düzeylerine karşı duyarsızlaştırmak amacıyla karşıt koşullamadan – bir tepkinin yerine başka bir tepki vermeyi öğrenmenin kullanılması – yararlanır. Duyarsızlaştırmada, kaygının yerini adım adım alması için gevşeme gibi karşıt eylem içeren bir uyaran kullanılır. Wolpe (1982) bu süreci şöyle açıklar:

> [Danışanda] kaygıyı engelleyen psikolojik bir durum kasların gevşetilmesi yoluyla sağlandığında, [danışan] birkaç saniyeliğine kaygı uyandırıcı, zayıf bir uyarana maruz kalır. Bu maruz kalma durumu tekrar ederse, uyaran kaygıyı harekete geçirme yeteneğini aşamalı olarak kaybeder. Daha güçlü kademeli uyaranlar da benzeri şekilde tedavi edilir. (s. 150)

Duyarsızlaştırma genellikle *fobilerin (phobias)* (herhangi bariz bir dış tehlikenin bulunmadığı bir durumda yaşanan korku) veya belirli dış olaylardan kaynaklanan diğer bozuklukların tedavisinde kullanılan ilk seçenektir (Rimm, Masters, 1979; Morris, 1980). Danışanın

durumla baş etme veya arzu edilen tepkiyi verme konusunda yeterli becerilere sahip olduğu, ancak yaşadığı kaygı ve ona eşlik eden tetikleyici duygu nedeniyle bunu yapmaktan kaçındığı ya da yapabileceğinden azını yaptığı durumlarda son derece yararlıdır.

Öte yandan, hedef durumun niteliği gereği tehlikeli olduğu (paraşütle atlama gibi) ya da kişinin hedef durumla baş etme becerilerine sahip olmadığı durumlarda duyarsızlaştırmanın kullanılması uygun değildir. Danışanın beceri eksikliğinden kaynaklanan bu ikinci durumda model olma, davranış provası ve beceri eğitimi yaklaşımlarının kullanılması tercih edilmektedir. Mevcut psikolojik problemi dikkatli bir şekilde değerlendirerek belli bir danışanın yaşadığı kaygının mantıksız olup olmadığına veya gerçekten tehlikeli bir durumun ya da bir beceri eksikliğinin sonucu olup olmadığına karar verebilirler. Etkili duyarsızlaştırma genellikle bir danışanın gevşeyebilmesini ve hayal gücünü kullanabilmesini gerektirir, bununla birlikte müdahalede zaman zaman gevşeme veya hayal etme dışındaki tepkiler de kullanılır.

Müdahalenin üç temel adımı vardır. Müdahale; danışana, probleme ve kaygının şiddetine bağlı olarak 10 ila 30 oturum sürer. Temel adımlar şu şekildedir:

1. Derin kas gevşetme eğitimi,
2. Duyguyu tetikleyen durumları temsil eden bir hiyerarşi oluşturulması,
3. Danışan gevşeme durumundayken, hiyerarşide yer alan bileşenlerin hayal edilmek suretiyle aşamalı olarak eşlenmesi

Derin kas gevşetme eğitiminde daha önce üzerinde durduğumuz yöntem izlenir. Danışan kaslarını gevşetemiyorsa, yoga veya meditasyonla (derin düşünme) bağlantılı diğer bir gevşeme eğitimi tekniği kullanılabilir

Hiyerarşi Oluşturma

Hiyerarşi oluşturma (hierarchy construction), duyarsızlaştırılacak olan kaygı gibi bir koşullu duyguyu uyandıran çeşitli durumların belirlenmesini içerir. Danışanın daha önceden yaşadığı veya gelecekte yaşayacağını düşünüldüğü durumları kapsayabilir. Danışanın dışındaki bir etkeni, örneğin yılanları veya uçakları, ya da danışanın içindeki bir etkeni, örneğin "öfkeden deliye dönme" hissini içerebilir (Wolpe, 1990). Psikolojik danışman ve danışan bu durumları psikolojik danışma oturumunda konuşabilir ve danışan, gerçek ortamda oldukları anda bu durumları not etmek suretiyle takip edebilir. Her bir durum tanımlandığında, küçük bir kayıt formu üzerinde ayrıca listelenir.

Danışanın sorununun parametrelerine ve özelliğine bağlı olarak duyarsızlaştırmada kullanılabilecek üç tür hiyerarşi bulunmaktadır: *Mekansal – zamansal (spatio-temporal)* tematik veya kişisel hiyerarşi. *Mekansal – zamansal hiyerarşi,* korkulan bir nesneden uzak durma gibi fiziksel veya uzamsal boyutlarla ilgili ya da korkulan veya kaçınılan bir durumdan (örneğin, bir sınava girmek) önce kalan zaman gibi süre boyutuyla ilgili bileşenlerden oluşur. Mekansal – zamansal hiyerarşiler özellikle danışanın belirli bir uyarıcı nesne, olay veya kişiyle ilişkili kaygısını azaltmada faydalıdır.

Tematik hiyerarşiler (thematic hierrachies), duygu uyandıran durumu çevreleyen farklı parametreleri temsil eden maddeleri içerir. Örneğin; bir danışanın yükseklik korkusu, zeminden tek bir yüksekliği değil, genel yükseklik durumunu çevreleyen bağlamsal ipuçla-

rına bağlı olarak artabilir veya azalabilir. Buna ek olarak, bir danışanın sosyal kaygısı çeşitli kişilerarası durumların türü ve özelliklerine göre değişkenlik gösterebilir.

Kişisel hiyerarşiler (personal hierarchies), belirli bir kişiyle ilgili anıları veya rahatsız edici düşünceleri temsil eden maddeleri kapsayabilir. Dengrove (1966), bir danışanın bir kayıpla ilgili bir durum sonucunda (örneğin, kişinin işini kaybetmesiyle) ya da bir ilişkinin sona ermesiyle (örneğin ölüm, boşanma veya ayrılık) meydana gelen koşullu duygulara karşı duyarsızlaştırılmasında kişisel hiyerarşinin son derece yararlı olduğunu savunur. Kişisel hiyerarşi bir danışanın belki de olumsuz etkileşimler nedeniyle 'iğrenç' olarak nitelendirdiği bir kişiden kaçınma davranışını karşıt koşullamak için de kullanılabilir. Şekil 9.1'de bu üç farklı hiyerarşi türüne örnek verilmektedir.

Hangi hiyerarşi türü kullanılırsa kullanılsın, her biri genellikle 10 ila 20 farklı maddeden oluşur. Her madde ayrı bir indeks kartına yazıldıktan sonra danışan tarafından en az kaygı uyandırandan en çok kaygı uyandırana kadar aşamalı bir sıraya konur, düzenlenir. Sıralama işlemi, belirli bir ölçekleme ve aralıklı dizme yöntemi kullanılarak kolaylaştırılabilir. Bu noktada kullanılması olası pek çok yöntem bulunmakla birlikte, en yaygın olarak kullanılan ölçekleme yöntemi *Öznel Rahatsızlık Birimleri Ölçeğidir (SUDS) (Subjective Units of Disturbance Scale)* (Wolpe, Lazarus, 1966). Ölçek 0'dan 100'e kadar sürer. 0 son derece sakin bir duyguyu veya hiç duygu bulunmamasını, 100 ise panik duygusunu veya aşırı bir duyguyu temsil eder. Danışandan her bir maddeye yönelik tepkisinin şiddetini temsil eden 0 ile 100 arası bir rakam belirlemesi istenir. Etkili hiyerarşiler genellikle SUDS'un her düzeyinde belirli maddelerden oluşur. İki madde arasında 10 SUDS'tan fazla bir fark varsa araya başka bir madde sokulması alternatifi düşünülebilir.

ŞEKİL 9.1 ***Sistematik Duyarsızlaştırmada Kullanılan Üç Hiyerarşi***

Mekansal-Zamansal (Sınav Kaygısı)	*Tematik (Eleştiriye Karşı Duyarlılık)*
1. Sınavdan iki hafta önce	1. ***Sokakta Rastladığınız Arkadaşınız:*** "Merhaba! Nasılsın?"
2. Sınavdan bir hafta önce	2. ***Sokakta Rastladığınız Arkadaşınız:*** "Bugünlerde kendini nasıl hissediyorsun?"
3. Sınavdan dört gün önce	3. ***Kız kardeşiniz:*** "Daha dikkatli ol ki seni hastaneye kapatmasınlar."
4. Sınavdan üç gün önce	4. ***Eşiniz:*** "İlaç kullanırken bira içmemelisin."
5. Sınavdan iki gün önce	5. ***Anneniz:*** "Sorun ne? Kendini iyi hissetmiyor musun?"
6. Sınavdan bir gün önce	6. ***Eşiniz:*** "Her şey sende biter. Hepsi senin kafanın içinde olup bitiyor."
7. Sınavdan önceki gece	7. ***Benzin İstasyonu Görevlisi:*** "Niçin titriyorsunuz?"
8. Sınav kâğıdı arkası çevrilmiş şekilde önünüzde duruyor	8. ***Tırmığınızı Ödünç Almaya Gelen Komşu:*** "Bacağınızda bir sorun mu var? Dizleriniz titriyor."
9. Sınav kâğıtlarının dağıtılmasını beklerken	9. ***İşyerinden Arkadaşınız:*** "Tansiyonun normal mi?"
10. Sınav salonunun henüz açılmamış kapısı önünde beklerken	10. ***Hizmet İstasyonu Görevlisi:*** "Titreyip duruyorsunuz, yoksa sinirli misiniz?"
11. Sınav kâğıdındaki soruları yanıtlarken	
12. Sınav günü okula giderken	

Kişisel (Duygusal Bir İlişkinin Sona Ermesi)

1. Son bir ay içinde her gününüzü Susie ile birlikte geçirdiniz. Şimdi de onu kollarınızda sarmış bir şekilde oturuyor ve onun bu kadar sevebileceğiniz tek kadın olduğunu düşünüyorsunuz.
2. Siz ve Susie sizin dairenizde yerde oturup şarap içiyor ve sizin plaklarınızı dinliyorsunuz.
3. Susie'yi ilk kez bir yarışa götürdünüz ve eve henüz döndünüz. Susie bu yaşantıdan çok zevk aldı.
4. Siz ve Susie kütüphanede birlikte çalışıyorsunuz.
5. Siz ve Susie bir pub'da bira içiyorsunuz.
6. Siz ve Susie her günü birlikte geçirmiyorsunuz. Artık bazen o yalnız çalışmak istiyor. Siz de kütüphanede tek başınıza çalışıyorsunuz.
7. Gece geç saatte Susie'yi arıyorsunuz. Telefon ısrarla çalıyor, ama Susie cevap vermiyor. Nerede olduğunu merak ediyorsunuz.
8. Akşam yemeğine davet etmek için Susie'yi arıyorsunuz, ancak Susie kendisini iyi hissetmediğini söyleyerek teklifinizi geri çeviriyor.
9. Adliyenin yanındaki sokakta yürüyorsunuz. Susie'yi yanında başka birisiyle görüyorsunuz. Size o adamdan neden bahsetmediğini merak ediyorsunuz.
10. Susie'nin evine gidiyorsunuz, ancak evde bulamıyorsunuz. O gelene kadar bekliyorsunuz. Susie geldiğinde sizi görüyor, arabasına geri dönüp uzaklaşıyor.
11. Susie'yi telefonla arıyorsunuz. Artık sizi görmek istemediğini ve aslında sizi hiçbir zaman gerçekten sevmediğini söylüyor, sonra da telefonu suratınıza kapatıyor.

Kaynaklar: J. Wolpe, *The Practice of Behavior Therapy,* 4th ed. (New York: Pergamon Press, 1990), p. 152; J. N. Marquis and W. G. Morgan, *A Guidebook for Systematic Desensitization* (Palo Alto, CA: Veterans Workshop, Veterans Administration Hospital, 1969), p. 28; W. H. Cormier and L. S. Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions,* 3rd ed. (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1991).

Hiyerarşi oluşturulduktan ve siz danışanı kas gevşetme veya onun bir türevi konusunda eğittikten sonra eşleme sürecine başlamaya hazır hale gelirsiniz. Sistematik duyarsızlaştırmanın bu özelliği, Wolpe'den (1990) uyarlanan aşağıdaki adımlarla özetlenebilir:

1. Siz ve danışanınız, danışanın kaygı hissetmeye başladığında sizi bilgilendirmek için kullanabileceği bir işaret sistemi hakkında konuşun ve bu sistem üzerinde anlaşın. Ortak işaret sisteminde, danışan herhangi bir kaygı (veya diğer bir koşullu duygu) yaşaması durumunda işaret parmağını kaldırır.
2. Daha sonra bu alıştırmayı danışanda bir gevşeme durumunu teşvik etmek için kullanın.
3. Danışanınız iyice gevşediğinde (derinden ve yavaş nefes alma, vücut duruşunda değişiklikler gibi belirtilerden bunu anlayabilirsiniz), danışana hiyerarşideki ilk (en az duygu uyandıran) maddeyi açıklayın ve ondan bu maddeyi hayal etmesini isteyin. İlk seferde, danışan kaygı işareti yapmadığı sürece bu maddeyi sadece kısa bir biçimde, yaklaşık on saniye süreyle sunun. Danışan gevşeme durumunu koruyorsa, ona o sahneyi hayal etmeyi bırakmasını ve ardından gevşemesini ya da huzur verici (veya rahatlatıcı) bir sahneyi (örneğin, yaz mevsiminde bir kumsal) hayal etmesini söyleyin. Danışanın bu sahneyi yaklaşık 30 saniye hayal etmesini sağlayın.
4. İlk kaygı hiyerarşisi maddesine geri dönün ve yaklaşık 30 saniye bunun üzerinde çalışın. Bu ikinci sunum, ilk seferde yaptığınız kadar ayrıntılı bir açıklama içermelidir.
5. Danışan yine kaygı işareti yapmazsa, 3. ve 4. adımı tekrar etme veya hiyerarşinin ikin-

ci maddesine geçme seçeneklerinden birini tercih edin. Tipik olarak sıfır SUDS değerine ulaşılana kadar bir maddenin 3 ila 10 kez tekrar edilmesi gerekebilir. Önceki bir oturumda duyarsızlaştırılmış olan sahnelerin sonraki bir oturumda yeniden sunulmasına ihtiyaç duyulabilir.

6. Danışanınız (işaret parmağını kaldırarak) kaygı yaşadığını işaret ederse, derhal gevşeme işlemine (2. Adım) geçin ve danışan kendisini tamamen gevşemiş hissedene kadar bu işleme devam edin. Sonra kaygı hiyerarşisine daha alt (danışanın kaygı yaşamadığı) bir düzeyden geri dönün ve işleme yeniden başlayın. Kaygının yaşandığı hiyerarşi düzeyine aşamalı olarak geri dönün. Yine kaygı yaşanırsa, bu işlemi tekrar edin. Danışan genellikle iki ila üç tekrardan sonra kaygı yaşamadan bu hiyerarşi düzeyini tamamlayabilmektedir. Bir danışan belli bir maddede kaygı yaşamaya devam ediyorsa, Cormier ve Nurius (2003, s. 561) psikolojik danışmanın aynı maddenin sunulması sonucunda ortaya çıkan kaygıyı bertaraf etmek için yapabileceği en az üç şey olduğunu belirtirler. Bunlardan birincisi hiyerarşiye yeni ve daha az kaygı uyandıran bir madde eklemek, ikincisi aynı veya bir önceki maddeyi danışana daha kısa süreli olarak yeniden sunmak veya üçüncü olarak danışanın hayal etme sürecinde sahneyi gözden geçirip geçirmediğini ya da o sahnede sürüklenip sürüklenmediğini değerlendirmek.

Psikolojik danışmanın *hiçbir kaygı ibaresi göstermeyen* bir danışana tepki verme yöntemiyle ilgili olarak dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. Genel eğilim, danışanın gevşeme durumuna "Güzel" veya benzeri bir şekilde yorum yaparak tepki vermek şeklindedir. Psikolojik danışmanın amacı, danışana "Ne yapman gerekiyorsa onu yapıyorsun" mesajını iletmektir. Bununla birlikte, Rimm ve Masters (1979) bunun danışanın kaygı işareti *vermemesini* desteklemek ve bu nedenle süreci kesintiye uğratmak suretiyle tam karşıt bir etki yaratabileceğini de kaydetmektedir. Dolayısıyla, danışan kaygı yaşadığını işaret etmedikçe psikolojik danışmanın hiçbir tepki vermemesi daha iyidir.

Her yeni duyarsızlaştırma oturumu, bir önceki oturumda başarıyla tamamlanan son maddeyle başlar ve kaygı uyandırmayan bir maddeyle sona erer. Eşleme işlemi genellikle üç ila beş hiyerarşi maddesinin başarıyla tamamlanmasından ya da 20-30 dakikalık (çocuklar için 10-15 dakikalık) bir süreden sonra sona erdirilir. Bununla birlikte, bazı danışanlar zaman zaman daha uzun bir süreyle dikkat toplayabilirler ve beşten fazla maddeyi başarıyla tamamlayabilirler.

Sistematik duyarsızlaştırma haftalarca sürebileceğinden, her oturumda ne yaptığınız ve danışanın o oturumdaki başarısını yazılı olarak doğru bir şekilde not etmeniz önem taşımaktadır. Bir not defterine oturumun tarihini, son maddenin numarasını, o maddenin kısa açıklamasını yazın ve maddenin son iki sunumunun süresini not edin (örneğin, 30 saniye, 40 saniye) Sahneyi yazın, ardından sahnenin kaç kez sunulduğunu ve her bir sunumun SUDS puanını not edin. Danışma oturumda maddeler kaygı yaşanmadan başarıyla geride bırakıldıkça, danışanınızın o durumlarla gerçek yaşamda da aşırı kaygı veya rahatsızlık hissetmeden yüzleşebileceğini varsayabilirsiniz. Ne var ki danışanınızı, sistematik hiyerarşiyle duyarsızlaştırma sürecinin en az yüzde 75 ila yüzde 80'i başarıyla tamamlanana dek hiyerarşi durumlarıyla gerçek yaşamda yüzleşmeye çalışmaması gerektiği konusunda uyarmalısınız.

Kaygı Azaltmaya İlişkin Örnek Vaka

Pam Vakası

Pam son dönemde okula gitmeyi reddeden 10 yaşında bir dördüncü sınıf öğrencisidir. Anne babasına göre, yaklaşık bir ay önce, okulda birdenbire çok üzülmüş ve öğretmenine kendisini eve göndermesi için yalvarmıştır. Öğretmeniyse onu okulun hemşiresine yönlendirmiş, hemşire de Pam'i eve yollamıştır. Son iki hafta içerisinde Pam okula gideceği sabahlar fiziksel olarak hastalanmıştır. Anne veya babası okula gitme vaktinin geldiğini söylediklerinde kuvvetle karşı koymaktadır. Öğretmeni Pam'in üzüntü ve ağlama nöbetlerinin sürdüğünü belirtmektedir. Pam'in annesi onu aile doktorlarına götürmüş, doktor kızın şikâyetlerinin kaynağı olan herhangi bir fiziksel neden bulamamıştır. Pam okula gitmeyi her zaman çok sevdiği ve hayatının diğer alanlarında okula nispeten daha az uyumlu olduğu için anne babanın kafası iyice karışmıştır.

Pam okul psikolojik danışmanına yönlendirilmiştir. Psikolojik danışman yaptığı değerlendirme sonucunda Pam'in, sınıf arkadaşlarından birinin kendisine hafif topallayarak yürüdüğünü söyleyip alay etmesinden ötürü üzülmüş olabileceğini tespit etmiştir. Kızın yaşadığı kaygı ve stres duyguları, okulda kalıp kendisini üzen durumla başa çıkmaya teşvik edilmesi yerine eve gönderilmesiyle maalesef son bulmuştur. Pam'in kendisini üzen bu yaşantıya tepkisi onun farkındalık sınırları içinde kalmıştır ve Pam, evde kaldığı sürece bu yaşantının tekrar etmesinden kaçınabileceğini öğrenmiştir. Psikolojik danışman Pam'in ebeveynlerine bu olayın nasıl yaşanmış olabileceğini açıklamış, Pam'in hayal kurma becerisinin destekleyici bir etkisi olabileceğine karar verdikten sonra da sistematik duyarsızlaştırmanın Pam için başarılı bir tedavi yöntemi olabileceğini belirtmiştir. Anne babanın yazılı izninin alınmasından sonra psikolojik danışman Pam ile çalışmaya başlamıştır. Önce süreci ayrıntılı olarak Pam'e açıklamış, sonra da bunun korkularını yenmede ona yardımcı olabilecek bir hayal kurma oyunu olduğunu söylemiştir. Böylece psikolojik danışman ve Pam, Pam'in okulda en çok korktuğu şeyleri tespit etmeye başlamış, ardından da bir kaygı hiyerarşisi oluşturmuşlardır. Pam en çok üzüldüğü zamanın okul vaktinin yaklaştığı zamanlar olduğunu belirtmiştir, bu nedenle zamanın en önemli boyut olduğu bir *mekansal – zamansal hiyerarşi* oluşturulmuştur. Bu noktada, psikolojik danışman Pam'e daha önce açıklanan gevşeme yöntemini kullanarak nasıl gevşeyeceğini öğretmiştir. Hiyerarşi şu maddelerden oluşmaktadır:

1. Cuma akşamı. Okul bütün hafta sonu kapalı, sen de hafta sonu yapacağın eğlenceli şeyleri düşünüyorsun.
2. Cumartesi akşamı. Günün büyük kısmını oyun oynayarak geçirdin, ama akşam olunca öğretmeninin verdiği ödevi hatırladın. Bu ödev, oynamayı seveceğini düşündüğün bir oyun.
3. Pazar gecesi. Yorgunsun, ama bu hafta sonu çok eğlendin. Yarın sabah okula giderken hazır olmaları için kitaplarını, kalemlerini ve defterlerini çantana koymanın vakti geldi.
4. Pazartesi sabahı. Uyandığında karnında bir gariplik hissediyorsun.
5. Annen seni kahvaltıya çağırıyor. Sense okulu düşünüyor ve yaptığın ödevi hatırlıyorsun.
6. Mısır gevreği ve bir parça tost yiyorsun. Annen iyi görünüp görünmediğini kontrol ediyor. İyi görünüyorsun. Servis ne-

redeyse gelmek üzere.
7. Kapının önünde bekliyorsun. Servis sokağın köşesini dönüyor, sen de aracın seni alacağı yere doğru gidiyorsun.
8. Servis duruyor, biniyorsun. En iyi arkadaşın sana hemen yanında senin için tuttuğu koltuğu gösteriyor.
9. Servis okula okulun önüne geliyor. Öğretmeninin kaldırımın kenarında seni beklediğini görüyorsun. Sana kocaman gülümsüyor.
10. Öğretmenin sana o gün yapman için özel olarak hazırladığı ilginç projeden bahsederken ikiniz birlikte sınıfa doğru yürüyorsunuz.

Psikolojik danışman Pam'ı gevşeme eğitimine yönlendiriyor ve duyarsızlaştırma işlemine başlıyorlar. İlk oturumda, psikolojik danışman Pam'e işaret verme sistemini anlatıyor ve sonraki 15 dakikayı da Pam'e gevşemesi için yardımcı olarak geçiriyor. Sonra ilk hiyerarşi maddesini sunuyor. "Cuma akşamı. Okul bütün hafta sonu kapalı." Bu arada Pam'e herhangi bir rahatsızlık veya sinirlilik hissetmesi halinde derhal işaret parmağını kaldırmasını hatırlatıyor. Pam ilk maddeyi sorunsuz geçiyor. Pam'i sürece alıştırmak ve gevşemiş halini pekiştirmek için aynı madde iki kez tekrarlandıktan sonra psikolojik danışman ikinci maddeye geçiyor: "Cumartesi akşamı. Günün büyük kısmını oyun oynayarak geçirdin, ama akşam olunca öğretmeninin verdiği ödevi hatırladın." O anda Pam işaret parmağını kaldırıyor. Psikolojik danışman maddenin geri kalan kısmını söylemiyor ve gevşeme alıştırmasına geri dönüyor, o sırada Pam'e kedisi Toby'i düşünmesini teklif ediyor. Pam hemen gevşiyor, psikolojik danışman da ilk maddeye geri dönüyor: "Cuma akşamı. Okul bütün hafta sonu kapalı." Pam herhangi bir kaygı hissetmeden 40 saniye boyunca Cumartesi günü ödeve odaklanabilene kadar bu örüntü tekrarlanıyor. Psikolojik danışman bu noktada danışma oturumunu bitiriyor.

Bir sonraki oturumda psikolojik danışman Pam'i rahatlattıktan ve görüşmeyeli neler yaptığını sorduktan sonra ikinci maddeyle duyarsızlaştırma işlemine başlıyor. "Cumartesi akşamı. . . ." Pam herhangi bir kaygı yaşamıyor. İşlem önceki gibi sürüyor. Pam gerilim, sinirlilik veya kaygı yaşadığında gevşeme alıştırmasına geri dönülüyor ve küçük kız, kedisini düşünmeye başlıyor.

Dokuz oturum sonunda Pam herhangi bir kaygı yaşamadan bütün hiyerarşi maddelerini başarıyla tamamlayabiliyor, sabah okula gitme vakti geldiğinde herhangi bir fiziksel tepki vermiyor, güvenini geri kazanıyor. Psikolojik danışman ve öğretmen, Pam'in kaydettiği gelişmenin sınıf ortamında nasıl desteklenebileceğini görüşmek üzere iki kez buluşuyorlar. Pam problemi başarıyla yendiğini hissediyor, olgu da bu şekilde sona eriyor.

Kendini Yönetme

Pek çok insan, psikolojik danışmanın uzun vadeli etkileri konusunda haklı olarak merak duymaktadır. Danışanda kalıcı davranış değişikliklerini teşvik etme çabası içerisindeki, danışanın kendisine dönük değişimiyle daha çok ilgilenir hale gelmişlerdir. Bu ilgi pek çok psikolojik danışma araştırmacısının ve pratisyenin *özdenetim (self-control), kendini düzenleme (self-regulation)* veya *kendini yönetme (self-management)* adı verilen stratejilerin kullanımını keşfetmesine olanak tanımıştır (Kanfer, Gaelick-Buys, 1991).

Bir kendini yönetme stratejisinin temel özelliği, stratejiyi danışanın yönetmesi ve değişim çabalarını psikolojik danışmandan en az yardımı alarak yönlendirmesidir. Kanfer ve

Gaelick-Buys (1991), bu stratejilerin danışanın sorumluluğunu vurgulayan katılımcı bir müdahale modeline dayalı olduğuna işaret etmektedir (s. 305). Kendini yönetme stratejileri, danışanın danışma sürecine yatırımını güçlendirmek için oluşturulmuş en iyi stratejiler arasındadır. Kendini yönetme süreci, psikolojik danışmanın aracılığını ortadan kaldırır ve danışanın değişim stratejilerine yaptığı yatırım sayesinde başarılı olması ihtimalini güçlendirir.

Kendini Yönetme Müdahalelerinin Kullanımı

Kanfer ve Gaelick-Buys'a göre (1991), *kendini yönetme* müdahaleleri en kolay biçimde aşağıdaki amaçlara yönelik olarak uygulanabilir:

1. Danışana daha etkili kişilerarası, bilişsel ve duygusal davranışlar edinmelerine yardımcı olmak.
2. Danışanın problem durumlarıyla ilgili algılarını ve değerlendirme yaklaşımlarını değiştirmek.
3. Stresi tetikleyen veya saldırgan bir ortamı değiştirmek ya da kaçınılmaz olduğunu kabul ederek bununla başa çıkmayı öğrenmek (s. 307).

Daha sık kullanılan müdahaleler arasında *kendini ayarlama, kendini ödüllendirme ve kendiyle sözleşme yapma* gelmektedir.

Kendini Ayarlama: *Kendini ayarlama (self-monitoring)* da iki süreç vardır: kendini gözlemleme ve kayıt altına alma. *kendini gözlemleme*de (self-observation), danışan kendi davranışlarını kasıtlı olarak izlemeye çalışır veya sahip olduğu belirgin özelliklerini ayırt eder. *Kendini kaydetme*de *(self-recording)* ise danışanın yaptıklarını kaydetmek için farklı yöntemler kullanılır. Bu iki süreç karşılaştırıldığında, kendini ayarlamanın danışanınızın bir hedef davranışı – örneğin, istenmeyen bir alışkanlık veya kendine zarar verici bir duygu ya da düşünce – dikkate almasını ve/veya düzenlemesini içerdiği görülür. Kendini ayarlama süreci, uyaran – tepki ilişkisini kırarak ve bir davranışı, o davranışı tetikleyebilecek bir seçim veya kararın gerçekleşebileceği bir bilinç veya farkındalık düzeyine çekerek hedefe müdahale etmektedir. Kanfer (1980) görüşünü, "kendi davranışını gözlemlemesi ve kaydetmesi istenen bir kişiye, bunun gerçekleştiğini daha iyi fark etmesi için derhal yardım edilir" şeklinde belirtmektedir (s. 354). Böylesi bir farkındalık, problemleri konusunda daha somut bilgiler edinmeleri ve zaman içerisinde davranış örüntüsünde gerçekleşen değişimlerin kanıtlarını toplamaları konusunda danışanlara yardımcı olur.

Bir danışan için kendini ayarlama müdahalesi oluşturmanın ilk adımı, ayarlanacak veya değiştirilecek davranışın seçilmesidir. Danışanlar sadece tek bir davranışı dikkate alarak başladıklarında genellikle daha iyi sonuçlara ulaşırlar. Davranışın türü, ayarlama sonucunda gerçekleşen değişimin derecesini ve yönünü de etkileyebilir. Kendini ayarlama, olumlu veya arzu edilen davranışların görülme sıklığını artırmakta, olumsuz veya arzu edilmeyen davranışların görülme sıklığınıysa azaltmaktadır. Bu etkiye *tepkisellik* adı verilir. Kişinin nötr (ne olumlu ne de olumsuz) davranışlarını kendi kendine ayarlaması sonucunda tutarsız davranış değişikliği ortaya çıkar. Bu nedenle, danışanların değer verdikleri veya en çok değiştirmek istedikleri davranışları ayarlamaları önem arz etmektedir.

Davranışın nasıl ayarlanacağı kararı, danışanın çevresel bağlamındaki koşullara ve ayarlanacak davranışın özelliğine bağlıdır. Genellikle, danışanlardan bir davranışın ne sıklıkla gerçekleştiğine veya belirli bir koşulun ne kadar sürdüğüne dikkat etmeleri istenir. Eğer psikolojik danışman bir davranışın *ne sıklıkla* gerçekleştiğine odaklanmak istiyorsa, sıklık sayımları yapılması son derece uygundur. Ancak eğer psikolojik danışman sadece belirli bir davranış örüntüsüne ayrılan zamanı azaltmak istiyorsa, telefonda konuşarak, çalışarak veya bilgisayar oyunu oynayarak geçen sürenin kaydedilmesi uygundur. Danışanlar zaman zaman bir davranışın hem süresini hem de sıklığını kaydetmek isteyebilirler.

Hedef davranışın çok sık veya sürekli gerçekleştiği ya da davranışın başlangıcı ve bitişinin tespit edilmesinin zor olduğu bazı olgularda, danışan kaydetmede *aralık yöntemini* kullanabilir. Bu yöntemde, gün yarım saatlik zaman aralıklarına bölünür ve her bir zaman aralığında davranışın gerçekleşip gerçekleşmediği basitçe 'evet' ve 'hayır' yazılarak not edilir. Mahoney ve Thoresen (1974) buna "ya hep ya hiç" kaydetme yöntemi adını verirler. Gözlemlenen davranışın nitel olduğu durumlarda (örneğin, daha iyi ya da daha kötü, daha sıcak veya daha soğuk, daha mutlu veya daha mutsuz), 0'ın bir ucu, 7'ninse diğer ucu temsil ettiği bir tepki ölçeği kullanılabilir. Danışandan davranışının her bir zaman aralığındaki niteliğini 0 ile 7 arasında bir puan vererek derecelendirmesi istenir. Örneğin Psikolojik danışman danışana, "0 ile 7 arasında bir ölçek üzerinden şu anda kendinize ne kadar güven duyduğunuzu derecelendirin" diyebilir.

Watson ve Tharp'a göre (1997), "derecelendirme ölçekleri duyguların kaydedilmesinde yararlıdır, nitekim bu duyguların şiddeti en önemli konudur" (s. 79). Pam vakasının sunumunda kendini ayarlama süreci, danışana ne zaman sakin ve ne zaman endişeli hissettiği konusunda bilgi vermiştir. Danışanlara *her zaman* kaygılı olmadıklarını ve kaygılarının çoğu kez düşündükleri kadar yoğun olmadığını fark etmeleri için yardımcı olunur.

Danışanlar kaydetme işlemini, kayıtta kullanabilecekleri bir yardımcı aracılığıyla yaparlar. Bu yardımcı, yazılı kayıt için kullanılabilecek basit not defterleri, kayıt defterleri ve günlüklerden, mutfaklarda kullanılan süre ölçerler veya ses kayıt cihazları gibi mekanik cihazlara kadar değişkenlik gösterebilir. Bu yardımcı; kullanması kolay, taşınabilir ve ekonomik olmalıdır.

Kendini ayarlamanın zamanlaması, bu müdahale yoluyla sağlanan herhangi bir değişimi etkileyebilir. Danışan ayarlanmakta olan bir davranışın sıklığını veya süresini (örneğin, içtiği sigara sayısını) *azaltmak* istiyorsa, bu davranışı sigarayı yakmadan *önce* kaydetmesi daha etkili olacaktır. Amaç ayarlanmakta olan davranışın sıklığını veya süresini (örneğin, kendini olumlu bir şekilde ifade etme) *arttırmaksa*, danışanın davranışını gerçekleşmesinden *sonra* kaydetmesi müdahaleyi daha etkili kılacaktır.

Davranışları saymak suretiyle dikkate almak, kendini ayarlamada ilk adımdır. İkinci ve en az onun kadar önemli olan bir diğer adım, davranış sayımını belli zaman aralıklarına bölüp kaydını tutmaktır. Bu, danışanınızın aksi takdirde göremeyeceği bir davranışı görmesini sağlar. Ayrıca danışanınızın genel amaçtan daha kolay ulaşılabilecek günlük amaçlar koymasına olanak tanır (kademeli yaklaşma). Danışanlar kendini ayarladıkları davranışlarının haftalık toplu sayımlarını yapabilir ve onları basit bir çizgi grafiği üzerine oturtabilirler. Değişimi başlatma konusunda ilk kayıt girişimleri başarılı olduktan sonra, değişimi korumak ve sürdürmek amacıyla kayda devam etmek danışanlar için yararlıdır. Kendini ayarlama çabalarını ödüllendirdikleri takdirde danışanların bu girişimleri sürdürmeye yönelik istekliliklerı genellikle artar.

Kendini Ödüllendirme: *Kendini ödüllendirme (self-reward),* arzu edilen bir tepki ya da davranışın meydana gelmesinden sonra kişinin kendisine bilerek bir ödül vermesidir. Kendine verilen ödüller, dışarıdan pekiştirme görevi gören ödüllerle aynı işleve sahiptir. Watson ve Tharp (2002), bunu Nelson görevi, Hays, Sprong, Jarrett ve McKnight'ın (1983) ve Catania'nın (1975) çalışmalarına dayanarak açıklarlar: "Kendinize doğru ve yanlış davranışları ayırt etmeyi öğretiyorsunuz. Kendinize uzun vadeli amaçlarınızı ve o amaçlara ulaşmak için koyduğunuz kuralları hatırlatıyorsunuz. Kendinizin farkında olmayı öğreniyorsunuz."

Danışanlara kendini ödüllendirme müdahalesinin öğretilmesi esnasında göz önünde bulundurulması gereken üç önemli etken vardır: *doğru* ödülü seçmek, ödülü *nasıl* vereceğini bilmek ve ödülü *ne zaman* vereceğini bilmek. Ödül bir nesne, diğer kişilerle temas kurma, bir faaliyet, görüntü veya düşünce ya da kendi kendiyle olumlu bir konuşma şeklinde olabilir. Watson ve Tharp (2002), "en önemli pekiştireçler, bir kere yerlerini bulduklarında yeni [bir] davranışın sürdürülmesini sağlayacak olanlardır" derler.

Kendini ödüllendirme insanlar arasında oldukça yaygın bir uygulamadır. Alışverişe çıkarsınız, yeni bir spor ayakkabısı görürsünüz ve kendinize, "Bu ayakkabıları alıp spor yapmaya başlayacağım," dersiniz. Tek sorun, kendine verilen ödülün önceden belirlenmemiş olması ve arzu edilen davranıştan *önce* verilmiş olmasıdır. Belli bir davranışı herhangi bir açıdan *arttırmak* istiyorsanız, kendinizi o davranışın gerçekleşmesinden *sonra* ödüllendirmeniz gerektiğini daha önce belirtmiştik. Bu nedenle, kendini ödüllendirme *planlı bir strateji* olmalı, *sistematik ve sürekli olarak uygulanmalıdır.* Kendini ödüllendirme müdahalesi için bir plan oluşturmamışsanız bunun gerçekleşmesi pek mümkün değildir.

Kişinin kendisine verdiği başlıca ödüller arasında *sözel – sembolik* (kendini övme; örneğin kendinize "Bunu çok iyi yaptım" demek), *hayali* (hoşnutluk veren sahneleri zihinde canlandırmak; örneğin almayı düşündüğünüz yeni bir elbiseyi veya yeni bir takımı düşünmek) ve *maddi* ödüller (somut olaylar veya pekiştirme esnasında kendinize verdiğiniz somut nesneler) yer almaktadır.

Kişinin kendisine verdiği en etkili ödüller, belki de gerçeklik terapisini destekleyenlerin ve Glasser'in *olumlu bağımlılıklar (positive addictions)* adını verdiklerine benzer olanlardır. Bu bağımlılıklar, anlık memnuniyet ve ertelenmiş acının yanı sıra hem kısa hem de uzun vadeli yarar sağlamaları açısından geleneksel bağımlılıklardan farklıdır. Glasser'e (1985) göre olumlu bir bağımlılık; kişinin düzenli olarak yaptığı, rekabetçi olmayan, yapılması kolay, kendisine yarar getiren ve hem kendini geliştirme hem de kendini kabullenme düzeyini artırır.

Danışanlardan, değer verdikleri ve almak isteyecekleri en küçük ödüllerden çok büyük ödüllere kadar geniş bir yelpazeye sahip bir "ödül menüsü" oluşturmaları istenebilir. Bunlar, *mevcut pekiştireçler (current reinforcers)* (yemek yemek, kitap okumak gibi her gün olan eğlenceli bir şey) ve *olası pekiştireçler (potentional reinforcers)* (arkadaşlarla yemek yemek, bir seyahate çıkmak gibi gelecekte gerçekleşebilecek ve hem tatmin edici hem de eğlendirici olabilecek konular) olarak da tanımlanabilir. Watson ve Tharp (1997), danışanların kendi dünyalarında ödül olarak algıladıkları şeyleri tespit etmelerine yardımcı olan bir pekiştirme anketi geliştirmişlerdir (bkz. Şekil 9.2).

ŞEKİL 9.2 Pekiştirme Alıştırması Örneği

1. Amacınıza ulaşmış olmanın *ödülü (reward)* neler olacaktır?
2. Kendinizden ve diğer insanlardan ne tür övgüler almaktan hoşlanırsınız?
3. Ne gibi şeylere sahip olmaktan hoşlanırsınız?
4. Başlıca ilgi alanlarınız nelerdir?
5. Hobileriniz nelerdir?
6. Nasıl insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırsınız?
7. Bu insanlarla ne yapmaktan hoşlanırsınız?
8. Eğlenmek için ne yaparsınız?
9. Gevşemek ve rahatlamak için ne yaparsınız?
10. Her şeyden uzaklaşmak için ne yaparsınız?
11. Neler kendinizi iyi hissetmenizi sağlar?
12. Almaktan hoşlanacağınız bir hediye belirtebilir misiniz?
13. Sizin için ne tür şeyler önemlidir?
14. Fazladan sırasıyla 200, 500 ve 1000 YTL'niz olsaydı ne alırdınız?
15. Her hafta neye para harcarsınız?
16. Her gün sergilediğiniz davranışlar nelerdir? (Açıkça görüleni veya yaygın olanı göz ardı etmeyiniz.)
17. Hedef davranış yerine genellikle sergilediğiniz davranışlar var mıdır?
18. Neyin olmasından nefret edersiniz?
19. Her gün yaptığınız şeyler arasında neyi yapmaktan vazgeçmek sizi nefret ettirir?
20. En sevdiğiniz hayalleriniz ve fantezileriniz nelerdir?
21. Hayal edebildiğiniz sizi en gevşetici ve rahatlatıcı sahneler nelerdir?

Kaynak: D. C. Watson and R. J. Tharp, *Self-Directed Behavior*, 8th ed. (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 2000), p. 203.

Danışanların seçtikleri ödüller güçlü ve hedef davranışa ulaşmaları halinde vazgeçmeyecekleri kadar değerli olmalıdır. Diğer bir deyişle, pekiştireç onun için uğraşmayı değerli kılacak kadar güçlü ve danışanın onu kazanılması gereken bir şey olarak görmekten vazgeçmeyeceği kadar vazgeçilmez olmalıdır.

Danışanlar ödüllerin ne olacağına karar verdikten sonra kendilerine ödül verebilmeleri için neler yapmaları gerektiği anlatılır. Plan kendini ödüllendirme müdahalesi esnasında değil, müdahaleye başlamadan önce belirlenmelidir. Danışan, belirli bir alt amaca ulaşmanın arzu edilen sonucunun ne olacağını bilmelidir, bunun yazılı olarak bildirilmesi de yararlıdır. Bu plan, psikolojik danışmanın yardımıyla oluşturulabilir. Danışanların kendilerini ne zaman ödüllendirmeleri gerektiğini bilmeleri de önemlidir. Onları, arzu edilen amaca yönelik olarak kaydettikleri *aşamalı* ilerleme için kendilerini ödüllendirmeye teşvik etmek belki daha etkili olabilir. Küçük adımlar için günlük ödüller vermek, sadece büyük bir ilerleme karşılığında verilen tek ve büyük bir ödülden genellikle daha etkilidir. Watson ve Tharp (1997) bu ne / ne zaman planının nasıl oluşturulabileceğini aşağıdaki şekilde anlatmaktadır:

> Diyet yapan bir kişi kendisini kısıtlamasından hemen sonra (veya tam da bu kısıtlama esnasında), örnek olarak, eğlenceli bir TV programı izlemek şeklinde bir pekiştirme düzenlemişse, diyet uygulamasının görülme ihtimali, bu uygulamanın yalnızca bir gün incecik olmak gibi uzun vadeli ödüllere bel bağlaması halinde görülme ihtimalinden daha yüksektir. Diğer bir deyişle, o anda bir tabak daha makarna yemekle rekabet eden ödül, o an için uzak gelecekte gerçekleşebilecek bir zayıf olma rüyasının solgun ışığı değil, söz konusu eğlenceli TV programının izlenmesidir.

Anında pekiştirme, arzu edilmeyen davranışın tamamlayıcı veya korkuya dayalı tepkilerden oluştuğu durumlarda özel bir önem taşımaktadır (Watson, Tharp, 2002). Tam şu anda yemekte olduğunuz dondurma külahı veya şekerleme, gelecek hafta tartıda göreceğiniz değişiklikten veya gelecek ay elbise bedeninizin bir beden küçülmesinden daha pekiştiricidir. Danışanlar anında pekiştirme için taşınamayacak nitelikte maddi ödüller seçerlerse, anında pekiştirme ödülleri olarak aşağıdaki ara seçeneklerden birini de dikkate alabilirler:

1. Önemli bir kişiye, teşvik etmesini sağlamak için bir davranışından bahsedin. Sosyal pekiştirme, danışanlara pekiştirilecek ekstra fırsatlar bulmada, zorlama ve kışkırtmaları geri püskürtmede yardımcı olmak için son derece yararlı olabilir.
2. Arzu edilen davranış her gerçekleştiğinde bir puan verin; toplamda belirli bir sayıya ulaşıldığında, daha büyük bir pekiştireç alın ve bu sayılan silin. Puanlar *(tokens)* yararlıdır, çünkü birtakım pekiştireçler kullanılmasını mümkün kılar ve bir davranışı aşamalı olarak arttırmayı kolaylaştırırlar (Watson, Tharp, 2002).
3. Hayali veya sözel – sembolik ödüller oluşturun; beş kilo daha vermenin nasıl görüneceğini ve hissettireceğini düşünün veya ikinci yardımı (verildiğinde herkeste işe yaramaz) reddettiğiniz için kendinizi gizlice övün.

Kendiyle Sözleşme Yapma: Kendiyle sözleşme yapma davranışlarını tanımlayabilen ve sorumluluklarını alabilen danışanlar genellikle mevcut eylemlerinin birtakım arzu edilmeyen sonuçlar doğurduğunu belirtirler. Sonuçların ne yönde farklı olmasını istediklerini bilirler. Bu sonuçları değiştirmek için ilk önce o sonuçlara yol açan davranışları değiştirmeleri gerektiğini fark edebilir veya edemezler. Davranış değişimi her koşulda yavaş gerçekleşir. Dolayısıyla, danışanlara davranışlarını değiştirtmek kolay değildir. İlk önce danışanın değişime karşı *bağlılığını (commitment)* sağlamanız gerekir.

Davranışsal sözleşme, danışanın işbirliğini ve bağlılığını sağlamak için yararlı bir müdahaledir. Davranışsal sözleşme yapma gittikçe daha çok sayıda kuramsal yaklaşım tarafından kullanılmaktadır, ancak özellikle davranışçı terapi ve gerçeklik terapisi tarafından yaygınlaştırılmıştır. Sözleşme, danışanın arzu edilen davranışa erişmek için neler yapmayı kabul ettiğini belirtir. Kanfer ve Gaelick-Buys (1991), "sözleşmeler, ilk başta yalnızca küçük davranış değişiklikleri gerektirdikleri için danışanların problemlerini asla yenemeyecekleri şeklindeki korkularını azaltırlar" görüşünü savunmaktadır (s. 303). Sözleşme, eylem adımlarını çevreleyen koşulların açıklamasını içerir: danışanın bu eylemleri *nerede* gerçekleştireceği, danışanın eylemleri *nasıl* (ne şekilde) gerçekleştireceği ve görevlerin *ne zaman* (hangi süre zarfında) tamamlanacağı. Bu sözleşme koşulları yazıya geçirildiği ve altları danışan tarafından imzalandığı için biz bu müdahaleye *kendiyle sözleşme (self-contracting) yapma*

adını veriyoruz. En etkili sözleşmeler, danışan tarafından tamamıyla kabul edilebilecek, ayrıntılı koşulları olan ve erişilebilir kısa vadeli amaçları yansıtan sözleşmelerdir (Kanfer, Gaelick-Buys, 1991). Bu sözleşmeler, kendini ödüllendirmeyle birleştirildiğinde genellikle daha başarılı olurlar.

Bazı olgularda, danışanın sözleşme koşullarını yerine getirmemesi halinde uygulayacağı bazı yaptırımlar da sözleşmede yer alabilir. Bununla birlikte, ödüller ve yaptırımlar dengeli olmalıdır; olumlu koşullara vurgu yapan sözleşmeler muhtemelen daha etkili olur. Danışanlar kendi kendileriyle yaptıkları sözleşmenin koşullarını yerine getirmiyorlarsa, bazı kuramlarda (örneğin, Glasser'in gerçeklik terapisinde) psikolojik danışmanın mazeretleri kabul etmemesi, ancak diğer taraftan eleştirel veya cezalandırıcı olmamasının önem taşıdığına inanılır.

Kendiyle yapılan sözleşmeler çocuklar ve ergenlerle çalışılırken daha kullanışlıdır, çünkü koşulları daha somuttur. Sözleşmeler çocuklarla çalışılırken kullanıldığında, çeşitli ek ilkeler de uygulanabilir (Homme, Csanyi, Gonzales, Rechs, 1969; Kanfer, 1980):

1. İstenen davranış, çocuğun kolaylıkla fark edebileceği bir davranış olmalıdır.

2. Genel görev alt görevlere bölünmeli, ilk sözleşmeler her bir bileşenin veya alt görevin tamamlanmasını ödüllendirmelidir. Diğer adımlar, birbirini takip eden her hedef davranışın yerine oturmasından sonra eklenebilir.

3. Küçük, ancak daha sık verilen ödüller çocuğun veya ergenin değişim için çalışmaya yönelik ilgisini korumasını sağlamada büyük, ancak daha seyrek verilen ödüllerden daha etkilidir.

4. Danışanın kendisiyle yaptığı bir sözleşme söz konusu olduğunda, çocuk veya ergen tarafından kontrol edilen ödüller, yetişkinler tarafından verilen ödüllerden genellikle daha etkilidir. Söz gelimi, ders kitabından kendisine ödev olarak verilen sayfaları çalışmayı öğle yemeği saatinde okulda bitiren bir çocuk kendisini serbest zaman kullanma, kütüphaneye gitme, resim yapma gibi birtakım erişilebilir ödüllerle ödüllendirebilir. Bu durum, çocuğun ödülü "itaatin karşılığı olarak değil, başarıların tanınması" olarak görmesine yardımcı olur (Kanfer, 1980, s. 351).

5. Hedef davranışın sergilenmesinden önce değil, sonra verilen ödüllerin arttırılması gerekir. Danışan, ödülü almadan önce belirtilen faaliyeti tamamlamayı kabul etmelidir.

6. Danışan; sözleşmeyi, sarf edilen güç ve enerjiyle nihayetinde ortaya çıkan sonuçları dengeleyen, tarafsız ve adil bir sözleşme olarak değerlendirmelidir.

7. Çocuklar ve ergenler için en etkili sözleşmeler, onların genel gelişim ve büyümesini kolaylaştırır ve günlük olarak kullanılır. "Sözleşme yönteminin etkililiğinin özü, diğer pek çok kendini yönetme tekniğinde olduğu üzere, her gün sergilenen davranışlar için bir kural olmasında yatar. Ne sözleşme yönetimi ne diğer yöntemler sadece özel durumlarda, hafta sonlarında veya zor durumlarda kullanılmak üzere ayrılabilir" (Kanfer, 1980, s. 352).

Danışanın Kendini Yönetme Konusundaki İstekliliği

Herhangi bir kendini yönetme müdahalesinin etkili bir biçimde kullanılmasında yaşanan önemli sorunlardan biri, danışanın müdahaleyi düzenli ve sürekli olarak kullanmasını sağlamaktır. Aşağıdakiler de dahil olmak üzere belirli koşullar mevcutsa, danışanların kendini yönetme programlarını yürütme olasılıkları daha yüksektir:

1. Kendini yönetme programının kullanılması, danışanın zaman ve enerji açısından üstlendiği maliyete değecek düzeyde avantajlar veya olumlu sonuçlar getirecektir.

2. Danışanlar değişme kapasitelerine inanırlar. İnançlar kişinin gerçekliğini yarattığından, değişimin mümkün olduğu inancı da danışanların tıkandıkları veya değişim planlarında öngöremedikleri bir zorlukla karşılaştıkları durumlarda yardımcı olur (Watson, Tharp, 1997).

3. Danışanların kendini yönetme süreçlerini kullanmaları danışanın veya diğer önemli kişilerin değil, kendilerinin performans standartlarını yansıtır. Karoly (1982, s. 22) bu ödünç alınmış amaçlar sorununa değinir: "Kendini yönetme çabaları, danışanlar yalnızca kendilerine yabancı olan standartlar çerçevesinde nasıl davranacaklarını öğreniyorlarsa muhtemelen sürdürülemez." Bir kendini yönetme programının, özellikle de tercihleri konusunda kararsız olan danışanların uyguladığı böylesi bir programın önemli unsurlarından birinin *değer belirginleşmesi* olduğunu savunur.

4. Danışanlar, müdahale planından ayrılmaya teşvik edildiklerinde amaçlarıyla ilgili kişisel hatırlatıcılardan faydalanırlar. Danışanların her zaman yanlarında taşıyabileceği yazılı bir hatırlatıcı listesi bu anlamda yararlı olabilir.

5. Eğer danışan gizliden gizliye bir kaçış planı yapıyorsa ("Arkadaşım geldiği gün haricinde her gün çalışacağım" veya "Pazar günleri hariç diyet yapacağım"), bu açığa çıkarılmalıdır. Gizli kaçış planlarının, en iyi şekilde planlanmış ve idrak edilmiş kendini yönetme programlarından öç almak için kullanılması muhtemeldir. Watson ve Tharp (1997), bazı kaçış ifadelerinin, özellikle de karşı konulamaz bir isteği yeniden etkin hale getirenlerinin çok daha zarar verici olabileceğini belirtmektedirler. Bununla birlikte, yapılacak herhangi bir planın "akıllıca olsun veya olmasın, niyetlenilen tüm kaçışları açıkça ifade etmesi gerektiğine" dikkat çekerler.

6. Kendini yönetme programı, hedef davranışların ilk elden edinilmesinin yanı sıra bu davranışların sürdürülmesine de yöneliktir. Bunun gerçekleşebilmesi için, danışanın yaşam biçimini dikkate almanız gerekir. Kendini yönetme, koşulların belirlenmesinde veya belirli stratejilerin edinilmesinde geçici bir değişimden fazlasını gerektirir. Terapötik değişimin sürdürülebilmesi için birey, öngörülemeyen zorluklar, çatışmalar, depresyon dönemleri veya "yapılmış en iyi planların" geçici olarak işe yaramadığı dönemlerle başa çıkmak için bilgi işleme yöntemi ve etkin başa çıkma becerilerinin yeterliliğiyle ve destekleyici bir sosyal ortam, arkadaş, meslek, eş seçmek suretiyle hazırlıklı olmalıdır. (Karoly, 1982, s. 22)

7. Danışanın programı kullanması, rolleri cezalandırıcı değil, olumlu olduğu müddetçe diğer kişilerin destek ve yardımını almak suretiyle güçlendirilebilir. Eski danışanlar, arkadaşlar veya akranlar, danışanın kışkırtmalara karşı koymak amacıyla kendini yönetme stratejilerini ve hatırlatıcıları düzenli olarak kullanmasının pekiştirilmesi yoluyla amaçlarına ulaşmasına yardımcı olabilirler.

8. Psikolojik danışman, kendini yönetme programının uygulanmakta olduğu süre zarfında danışanla asgari seviyede iletişimi sürdürür. Psikolojik danışmanın pekiştirmesi, kendini yönetme girişimlerinin başarılı bir şekilde uygulanmasında son derece önemlidir.

Sözlü onay yoluyla veya ilerlemeyi dile getirmek suretiyle kolaylıkla pekiştirme yapabilirsiniz. Danışanın kendini yönetme programı süresince arada bir uğramasını veya düzenli olarak telefon etmesini sağlayın. Bu durum, danışanı kısa süre içinde teşvik etmenize ve gerektiğinde kusurlu programı değiştirmenize olanak tanır.

Kendini Yönetmeye İlişkin Örnek Vaka

Kareem Vakası

Kareem yetenek testlerinde çok yüksek puanlar alan, ancak okuldayken sahip olduğu beceri düzeyinin sürekli çok altında performans gösteren 14 yaşında bir erkek çocuktur. Düşük notlarının, büyük ölçüde "gerçek anlamda uğraşmamak" şeklinde tanımladığı şeyden kaynaklandığını kabul etmektedir. Psikolojik danışman kendisinden bunu tanımlaması ve örnekler vermesini istediğinde, Kareem ev ödevlerini okula nadiren götürdüğünü, götürdüğünde de bitirmediğini belirtmiştir. Ayrıca çoğu kez kitaplarının kapağını bile kaldırmadığını ve sınavlara genellikle çalışmadığını eklemiştir. Yaşadığı mahallede meydana gelen birtakım olayların doğrudan bir sonucu olarak Kareem, psikolojik danışmandan kendisine bazı şeyleri değiştirmesi konusunda yardımcı olmasını istemiştir. Kareem üniversiteye gitmek istediğine karar vermiş, ancak kötü notlarını düzeltmediği takdirde bunun mümkün olamayacağını anlamaya başlamıştır. Kötü ders çalışma alışkanlıkları şeklinde adlandırdığı şeyleri nasıl değiştireceğini bilmediği için endişelenmektedir.

Psikolojik danışman, Kareem'in kısa süre önce belirlediği amaçlarını desteklemiş ve ona, *kendini yönetme* adı verilen bir stratejinin gerekçelerinin bir kısmını ve süreci açıklamıştır. Bu süreçte kendisinin değil, Kareem'in kendi performansı için belirli amaçlar belirleyeceğini ve ilerlemesini izleyeceğini belirtmiştir. Süreci başlatmak ve ihtiyaç duyduğunda yardım etmek için daima orada bulunacağı konusunda Kareem'i temin etmiştir. Okulda daha iyi performans sergilemesi için omuzlarına yük bindiren çok fazla sayıda insan olmasından yorulduğunu belirten Kareem'e bu durum çekici gelmiştir.

Kareem'in mevcut temel çalışma değeri neredeyse sıfır olduğundan, psikolojik danışman ilk başta Kareem'e kendi kendisiyle yapacağı sözleşmenin bir parçası olarak koymak isteyebileceği birtakım gerçekçi amaçlardan söz etmiştir. Kendini ayarlama ve kendini ödüllendirme sistemlerini geliştirmesinde ona yardımcı olmuştur. Kareem kendi kendisiyle yapacağı sözleşmeye aşağıdaki amaçları ve eylem adımlarını koymaya karar vermiştir:

Amaç: Takip eden dokuz haftalık not verme döneminde ev ödevi bitirme oranını yüzde sıfırdan yüzde 85'e çıkarmak.

Eylem adımları: Verilen ödevlerin günlük kaydını tutmak ve evde *her gün* ödevini yapabileceği bir saat ve yer belirlemek. Cuma günleri Pazartesi gününün ödevini yapacak. Cumartesi günleri okulla ilgili herhangi bir şey yapmayacak, ancak Pazar günleri ödevlerini gözden geçirecek ve ertesi gün için kitap ve defterlerini çantasına koyacak.

Kareem bunlara ek olarak Şekil 9.2'dekine benzer bir pekiştirme anketi doldurmuş ve belirlediği eylem adımlarını pekiştirmekte kullanabileceği sekiz muhtemel ödül seçmiştir. Kareem kendisiyle yaptığı sözleşmeye ayrıca bir de *ödül maddesi* koymuştur. Buna göre, yüzde 85'lik ev ödevi bitirme

Kareem Vakası (devamı)



Kareem kendini yönetme stratejisinin işe yaradığını görmüştür. Bu sonuca pek çok koşulda katkıda bulunmuştur: Kareem'in motivasyonu oldukça yüksektir, başkalarının kendisini izlemesini istememiştir, mantıklı bir amaç ve eylem adımları seçmiştir, psikolojik danışmanı sevmiştir, psikolojik danışman da onu sevmiş, onun amacını, motivasyonunu ve planını açıkça desteklemiştir, psikolojik danışman pazartesi sabahı yaptıkları görüşmeleri titizlikle takip etmiştir.

Davranışçı Müdahalelerde Danışanın Tepkisi

Davranışçı müdahaleler, özellikle danışanların motivasyonlarının yüksek olduğu ve durumlarıyla ilgili bir şeyler yapılmasını istedikleri ilk aşamalarda danışanlar için çoğu kez ilgi çekicidir. Bu müdahalelerin danışanlara sunduğu eylemlerin özgüllüğü ve somutluğuyla bu eylemlere yapılan vurgu, danışanların genellikle kendileri adına önemli bir şey yaptıklarını hissetmelerine yardımcı olur. Davranışçı ekolden olmayan psikolojik danışmanlar dahi zaman zaman bu kolaylıktan faydalanmak için gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri gibi davranışçı müdahaleler kullanırlar. Bu da psikolojik danışmanın danışan nezdinde güvenilirliğini ve danışanın psikolojik danışma sürecinin bir fark yaratabileceğine dair inancını arttırabilir.

Danışma sürecinin ilerleyen aşamalarında, danışanlar sabit ve oturmuş davranış örüntülerini değiştirmenin farklı ve çoğu kez ıstırap verici yolunu keşfettikçe bu yöntemlerin onlar için ilk baştaki kadar etkileyici olmamaya başladığı görülür. Davranışçı müdahalelerin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için danışanların zaman, enerji ve süreklilik açısından önemli bir yatırım – günlük uygulama, ev ödevleri, doğru şekilde kayıt tutmayı gerçekleştirmeleri- yapması gerekir.

Danışma sürecinde davranışçı müdahalelere sıkça başvuran psikolojik danışman, herhangi bir muhtemel tehlike veya başarısızlıkla başa çıkmak için olumlu bir iletişim ve eyleme bağlılık aracılığıyla danışanı sürece katmalıdır. Psikolojik danışman davranışçı müdahaleleri kullandıklarında, danışanın müdahalenin gerektirdikleriyle uyumunu güçlendirmenin yollarını bulmalılardır. Uyum birkaç şekilde güçlendirilebilir. Uyumu arttırmanın diğer teknikleri arasında olumlu bir beklenti yaratmak, bir müdahalenin kullanımı ve yararları

konusunda ayrıntılı açıklamalar yapmak, danışanın müdahaleyi prova etmesini sağlamak ve danışanın değişimin yararlı özelliklerini hayal etmesi ve keşfetmesini sağlamak yer alır.

Sözleşmeyi Yapanın Adı : _____

Sözleşme Tarihi : _____

Aşağıda Yazılanları Yapacağım:

Sözleşmenin Amaçları: Ev ödevi bitirme oranımı yüzde sıfırdan yüzde 85'e çıkararak notlarımı yükseltmek.

Eylem Adımları:

1 a. Bir ev ödevi defteri tutacağım ve her gün ders bitiminde sıramdan kalkmadan önce bu deftere bütün ödevlerimi tek tek yazacağım.
1 b. Evde başka bir işe girişmeden önce ev ödevlerimi defterimden posterime aktaracağım.
2 a. Odamda yer açacağım ve bodrum kattaki eski masayı çalışma yeri olarak odama taşıyacağım.
2 b. Ödevlerimi yapmaya her gün en geç saat 16.00'da başlayacağım ve bitirene kadar ara vermeyeceğim (Akşam yemeği planlarımı bölmediği sürece ara vermeyeceğim, yemek için ara verirsem de yemekten sonra ödevlerimi bitirene kadar tekrar ara vermeyeceğim).
3 a. Hangi ödevlerimi bitirdiğimi posterime işleyeceğim ve hafta sonunda ödev bitirme oranımı kaydedeceğim.
3 b. Kayıt posterimi Pazartesi günleri saat 07.45'te Bayan Bancroft'a getireceğim ve okuldaki yeni haftam başlamadan önce kaydettiğim ilerlemeyi gözden geçireceğim.

Ödüller:

1. Saat 23.00'da spor kanalındaki haberleri izlemek.
2. Okul bitiminden saat 16.00'a kadar müzik dinlemek.
3. Cuma akşamları arkadaşlarla bilardo oynamak.
4. Cumartesi akşamı alışveriş merkezine gidip sinemada bir film izlemek.
5. Bir yerlere takılmak.
6. Yeni bir CD almak.
7. Telefonda kızlarla konuşmak.
8. Piza yemek.

Kontratın gözden geçirileceği tarih: _____

İmzalar: Kareem L. (Danışan)

Bayan Bancroft (Psikolojik Danışman)

ŞEKİL 9.3 ***Danışanın Kendisiyle Yaptığı Bir Davranışsal Kontrat***

Puan Tablosu

İsim: Kareem L.

Davranış Kaydı: 1. Ev ödevlerinin yönetilmesi
2. Ev ödevlerinin bitirilmesi

Haftanın başlangıç günü: 5 Şubat

Gün	Ödevler	Tamamlandı	Ödül
Pazartesi	İngilizce (okuma)		
	Matematik (problemler)	X	
	Biyoloji (laboratuar raporu)	X	Müzik dinlemek
	Tarih (okuma)		
Salı	İngilizce (ödev yok – Pazartesi'nin ödevini okuma)	X	
	Matematik (problemler)		
	Biyoloji (okuma)	X	Müzik dinlemek
	Tarih (sorular)	X	Spor haberi izlemek
Çarşamba	İngilizce (okuma)	X	Müzik dinlemek
	Matematik (ödev yok)		
	Biyoloji (sorular)	X	Spor haberi izlemek
	Tarih (okuma)	X	Clarice'i aramak - konuşmak
Perşembe	İngilizce (teste çalışma)	X	
	Matematik (problemler)	X	Müzik dinlemek
	Biyoloji (okuma)	X	Spor haberi izlemek
	Tarih (sorular)	X	Felicia'yı aramak
Cuma	İngilizce (konu)		
	Matematik (teste çalışma)	X	
	Biyoloji (okuma)	X	Müzik dinlemek
	Tarih (sınava çalışma)	X	Spor haberi izlemek

Bitirilen ödev sayısı: 19 ödevden 15'i bitirildi

//

ŞEKİL 9.4 ***Ödev Kaydı***

Özet

Bu bölümde, eylem odaklı psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı müdahale yaklaşımlarını inceledik. Bu yaklaşımlar bir danışanın davranışının doğrudan değiştirilmesine odaklanır ve davranış değişimini kolaylaştırmak için büyük ölçüde öğrenme ilkelerine dayanır.

Açıkladığımız model olma ve davranışın prova edilmesi müdahaleleri; atılganlık eğitimi, iş mülakatı becerileri eğitimi ve sosyal beceriler eğitimi gibi beceri kazandırma eğitimi programlarının başlıca bileşenleridir. Bu müdahaleler, danışanlarda seçilen durumlar için beceri eksikliği veya etkili beceri yokluğu söz konusu olduğunda en büyük yararı sağlar.

Kas gevşetme, gevşeme ve sistematik duyarsızlaştırma gibi kaygı azaltma stratejileri, korku, endişe ve kaygının davranışsal aşırılığıyla başa çıkmada yararlıdır. Kas gevşetme hem tek başına bir strateji olarak hem de sistematik duyarsızlaştırmanın bir parçası olarak kullanılmaktadır.

Kendini yönetme müdahale programları, kullanım yaygınlığı ve başarıları açısından hızla gelişmektedir. Danışanlar kendi değişim programlarının kontrolünü ele almaktadır, psikolojik danışmansa bu süreci kolaylaştıran bir unsur olarak görev yapmaktadır. Kendini yönetme programının ortak bileşenleri arasında kendini ayarlama, kendini ödüllendirme ve kendi kendiyle sözleşme yapma yer almaktadır.

Davranışçı müdahaleler danışanlar açısından ilgi çekicidir, çünkü somutlardır ve danışanlara gerçekten yapabilecekleri bir şeyler sunarlar. Sürekli kullanımda karşılaşılan başlıca sorunlardan biri, başarıya ulaşmak için danışanın sürece uygun düzeyde bağlılığını sağlamak ve bu durumu yönetmektir.

Alıştırmalar

I. Model olma

Aşağıda, bir model olma müdahalesinden yarar sağlayacakları düşünülen dört hayali danışan listelenmiştir. Her danışan hakkında verilen açıklamaya dayanarak o danışan için en etkili olabilecek modeli seçiniz.

A. Danışan, alması gereken bir istatistik dersini matematikten korktuğu için almayan, Afrika kökenli Amerikalı, erkek bir yüksek lisans öğrencisidir.

1. İstatistik alanında başarılı olmuş daha yaşlı bir Afrika kökenli Amerikalı erkek
2. İstatistik korkusunu yenmiş beyaz bir erkek
3. İstatistik dersi alması gereken bir yüksek lisans programına kaydolmuş aynı yaşta, Afrika kökenli Amerikalı bir erkek

B. Danışan, trafik kazasında bir bacağını kaybetmiş ve diğer insanların yardımını istemeden tekerlekli sandalyeyle gezmeyi öğrenmeye çalışan genç, beyaz bir erkektir.

1. Doğduğundan beri tekerlekli sandalyeye bağlı olan bir kadın
2. Bir motosiklet kazası sonrasında hayatta kalmış beyaz bir erkek
3. İyi bir iş bulmuş daha yaşlı, beyaz bir erkek

C. Danışan, alkoliklere yönelik özel bir tedavi programına yazılmış orta yaşlı bir kadındır.

1. Benzeri bir program aracılığıyla alkolizm sorununu yenmiş başka bir orta yaşlı kadın

2. Alkolik olan başka bir kadın
3. Kadının kocası veya yakın bir akrabası

D. Danışan, peşinde birilerinin olduğu gerekçesiyle iki yıl boyunca evinden çıkmayı reddettiği için bir devlet hastanesine yatırılan genç bir kadındır.

1. Hastanede yatmakta ve taburcu öncesi programını almakta olan diğer bir hasta
2. Hastane personelinden bir psikiyatrist
3. Hastane personelinden bir hastabakıcı

II. Davranışın Prova Edilmesi

Partnerinizle davranış provası sürecini deneyin. Biriniz danışan, diğeriniz de psikolojik danışman rolünü üstlenin. Danışanın, arzu edilen davranışın bir beceri edinmek veya bir korkuyu bastırmak olduğu bir problem sunmasını sağlayın. Psikolojik danışman, danışanın amacına ulaşmasına yardımcı olmak için davranış provası müdahalesini denemelidir. Bu esnada unutulmaması gereken noktalar aşağıda listelenmiştir:

A. Hedef davranışları belirleyin.

B. Becerilerin kullanılması ya da korkunun azaltılması gereken durumları tespit edin.

C. En kolay veya en az kaygı uyandıran durumlardan başlayıp daha zor, daha karmaşık veya daha tehditkar durumlara doğru aşamalı olarak ilerleyerek bu durumları bir hiyerarşi üzerinde düzenleyin.

D. Hiyerarşideki ilk durumdan başlayarak danışanın hedef tepkileri örtük bir şekilde prova etmesini sağlayın. Bu uygulama denemesinin ardından danışandan süreci analiz etmesini isteyin.

E. Aynı durumu kullanarak danışanın bir rol oynama provası (açık prova) yapmasını sağlayın. Danışana bu uygulamanın güçlü ve zayıf yanları hakkında dönüt verin. Dönütünüzü sesli veya görüntülü bir kasetle destekleyin.

F. Danışanın görüşmedeki provalar esnasında hedef becerileri ne zaman başarıyla sergilediğini veya kaygısını ne zaman başarıyla azalttığını tespit edin. Üzerinde çalışılan bu tek durumun gerçek provasının yapılmasından oluşan bir ödev verin.

G. Hiyerarşideki diğer durumlar için D ve F adımları arasındaki adımları tekrarlayın.

III. Gevşeme

Üç kişilik veya az sayıda danışandan oluşan küçük gruplar oluşturarak gruptaki herhangi birine kas gevşetme eğitimi verme pratiği yapın. 233 ve 234. sayfalarda yer alan talimatları kullanabilirsiniz. Prosedür tamamlandıktan sonra hem rol oynamadaki "danışandan" hem de gözlemcilerden dönüt alın. Hakkında dönüt almak isteyebileceğiniz noktaların bazıları şunlar olabilir:

A. Sesiniz—tonu, temposu, yüksekliği

B. Danışanı süreç içerisinde ilerletme hızınız

C. Verdiğiniz talimatların açıklığı

Bu müdahalenin pratiğini yapıp diğer kişilerden dönüt aldıktan sonra talimatları bir kasete kaydedip kendiniz de değerlendirebilirsiniz.

IV. Sistematik Duyarsızlaştırma

A. Aşağıda verilen danışan tanımlarını o danışanda kullanılması en uygun hiyerarşi türüyle eşleştirin. Seçiminizin gerekçesini de belirtin.

B. Listeden bir danışan tanımı seçin ve o danışana uyacak bir hayali hiyerarşi geliştirin. Hiyerarşinizi tamamladıktan sonra bir meslektaşınıza veya ders sorumlusuna danışın.

Hiyerarşi Türü

a. Mekansal-zamansal
b. Tematik
c. Kişisel

Danışan Tanımları

1. Danışan, beş yıllık ilişkisinin kısa süre önce sona ermesi nedeniyle yoğun stres altındadır.
2. Danışan, yapması gereken bir konuşmanın zamanının yaklaşması nedeniyle gittikçe daha fazla kaygılanmaktadır.
3. Danışan, diğer kişilerle etkileşim gerektiren durumlarda kaygılanmaktadır.
4. Danışan evinden uzaklaştıkça daha fazla kaygı yaşayan bir kadındır.
5. Danışan, eşinin iki sene önce ölmesinden sonra büyük üzüntü yaşayan bir kadındır.

V. Kendini Yönetme

Bu alıştırma, bir kendini yönetme programı kullanarak psikolojik danışma davranışınızın bazı özelliklerini değiştirmenize yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır.

A. Değiştirdiğinizde sizi daha iyi bir psikolojik danışman yapacak olan, arttırmak veya azaltmak istediğiniz bir davranış seçin ve tanımlayın. Bu davranış, kapalı uçlu sorular sormak yerine açık uçlu sorular sormak gibi bir davranış olabilir. Davranış, danışanlarla görüşme konusundaki endişe dolu düşüncelerinizin sayısını azaltmak veya psikolojik danışma potansiyelinizle ilgili olarak kendinizi teşvik edici düşünceleri arttırmak gibi örtük bir davranış da olabilir.

B. Temel bir ölçüt elde etmek amacıyla bir veya iki hafta boyunca davranışın gerçekleşmesini kaydedin. Bu temel ölçüt, herhangi bir kendini yönetme müdahalesi uygulamadan önce size davranışınızın o anki düzeyini gösterir.

C. Temel verileri elde ettikten sonra kendini ayarlama yönteminden faydalanarak davranışı (amacınıza göre) açıkça arttırmaya veya azaltmaya çalışın. Bir tepkiyi azaltmak için davranış öncesi izleme, arttırmak içinse davranış sonrası izleme yapmanız gerektiğini unutmayın. Buna iki hafta süreyle devam edin. Davranış zaman içerisinde arzu edilen yönde değişti mi? Değiştiyse, birkaç hafta daha kendini ayarlama yöntemine devam edebilirsiniz. Verileri şema veya grafik haline getirmek, kaydettiğiniz ilerlemeyi daha görünür kılmanıza yardımcı olacaktır.

D. Yapmak istediğiniz davranış değişikliğiyle ilgili olarak bir kendini ödüllendirme planı hazırlayın veya kendinizle yapacağınız bir sözleşme hazırlayın.

E. D basamağı sırasında davranışınızın gerçekleşmesini kaydetmeye devam edin, sonra da bu verileri temel ölçüt belirleme esnasında (B Basamağı) elde ettiklerinizle karşılaştırın. Ne gibi bir değişiklik meydana gelmiş?

Tartışma Soruları

1. Davranışçı yaklaşımlar, uyumsuz davranışların büyük çoğunluğunun öğrenme yoluyla edinildiğini savunurlar. Sizin bu varsayım hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
2. Psikolojik danışma yoluyla öğrenme hangi şekillerde gerçekleşir?
3. Danışanlarda davranışçı müdahaleleri kullanırken, sizce ele aldığınız olguların ne kadarında gerçek problemleri ve ne kadarında yalnızca belirtilere müdahale ediyorsunuz?
4. Davranışçı müdahaleler sizce hangi psikolojik danışma koşullarında en büyük yararı sağlar?

Ek Okuma Kaynakları

Bernstein, D. A., Carlson, C. R. (1993). Progressive relaxation: Abbreviated methods. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management* (2nd ed.). New York: Guilford.

Blore, D. C. (1997). Use of EMDR to treat morbid jealousy: A case study. *British Journal of Nursing, 6*, 984-988.

Boudewyns, P. A., Hyer, L. A. (1996). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) as treatment for post-traumatic stress disorder (PTSD). *Clinical Psychology and Psychiatry, 3*, 185-195.

Cautela, J. R., Kearney, A. J. (1993). *Covert Conditioning Casebook*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.

Cormier, S., Cormier, W. H. (1998). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cormier, S., Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed., Chapter 15: Stress Management Strategies; Chapter 17: Desensitization Strategies; and Chapter 18: *Self-Management Strategies: Self-Monitoring, Stimulus Control, and Self-Efficacy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Feske, U., Goldstein, A. (1997). Eye movement desensitization and reprocessing treatment for panic disorders: A controlled outcome and partial dismantling study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 1026-1035.

Goodwin, R., Soon, A. P. Y. (1994). Self-monitoring and relationship adjustment: A cross-cultural analysis. *Journal of Social Psychology, 134*, 35-39.

Kanfer, R H., Goldstein, A. P. (Eds.). (1991). *Helping People Change* (4th ed.). New York: Pergamon.

Meharg, S. S., Lipsker, L. E. (1991). Parent training using videotape self-modeling. *Child and Family Behavior Therapy, 13*, 1-27.

Watson, D. L., Tharpe, R. G. (1997). *Self-directed Behavior* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.

10

bölüm

Sistemik Müdahaleler



Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Bu bölüme kadar üzerinde durduğumuz konuların çoğunda danışan sosyal çevresinden ayrı olarak bireysel düzeyde ele alınmıştır, fakat insanlar sosyal varlıklardır ve sadece tek başlarına var olamazlar. Bu bölümde, önceki bölümlerde incelediğimiz psikolojik müdahalelere sunulabilecek kuramsal bir seçeneği ele alacağız. Yine bu bölümde, "(1) İnsanın sorunları bireyin kendinden çok o bireyin içinde yaşadığı sisteme bağlıdır. (2) Sistemin herhangi bir kısmındaki değişiklik bütün sistemi, dolayısıyla problemi yaşayan bireyi de etkiler. (3) Etkileşimsel *(systemic)* değişim sadece içerisinde gerçekleştiği sosyal sistemi değil, sistemin özelliklerine ve değerlerine etki etmeleri nedeniyle diğer sistemleri de – örneğin, cinsiyet, kültür, ırk – yansıtmalıdır." şeklindeki varsayımları benimseyen psikolojik danışma müdahaleleri üzerinde durulacaktır.

Bu Bölümü Okurken Aşağıdaki Soruları Yanıtlamaya Çalışın

- Etkileşimsel düşüncenin merkezinde, problemlerin sistemlerden kaynaklandığı görüşü yatmaktadır. Buna yönelik eleştirilerden biri, bireyi söz konusu problemlerle ilgili herhangi bir sorumluluktan muaf tutmasıdır. Buna katılıyor musunuz? Bu durum, bireyin psikolojik danışmaya katılımını nasıl etkileyebilir?
- Etkileşimsel Psikolojik Danışmanın son derece aktif olduğunu ve iç görüden çok değişimi vurguladığını göreceksiniz. Sizce bu yaklaşım ne gibi avantajlar sağlayabilir? Diğer taraftan ne gibi sorunlar yaşanabileceğini düşünüyorsunuz?
- Son olarak, bu müdahaleler sizce aile haricindeki sosyal oluşumlarda yaşanan problemlere nasıl uygulanabilir? Bu müdahalelerin, ailenin odak noktası olduğu süreçlerden farkı ne olabilir?

Etkileşimsel müdahaleler *(systemic interventions)*, bireyi daha büyük bir sosyal yapının parçası olarak gören farklı yaklaşımlardan türetilmiştir. Bu şekilde bakıldığında, birey sürekli o daha büyük yapıyla etkileşim halindedir; en iyi biçimiyle sosyal bağlamı anlamak olarak adlandırılabilecek şekillerde katkıda bulunur ve tepki verir. Dolayısıyla, insan davranışıyla ilgili psikolojik görüşlerin büyük bölümüyle karşılaştırıldığında sistemin rolü daha anlamlı ve etkili hale gelmekte, bireyin rolü ise azalmaktadır. İnsanın işlevlerinin bu şekilde düşünülmesi, tüm unsurlarının birbirleriyle bağlantılı olduğu ve birbirleriyle bağlantılı olan bu unsurlar arasında herhangi bir düzeyde yaşanacak değişimin bütün sistemin değişmesine yol açacağı ekolojik sistemlere benzetilebilir. Bunu daha iyi anlatmak, aile kurumunun işleyişini incelemek yoluyla olanaklıdır.

Sistemlerin Önemini Vurgulayan Kuramlar

Son yıllarda etkileşimsel terapi hareketinin olgunlaştığı görülmektedir. Hareketin ortaya çıkması 1950'lerde olmuştur. O tarihlerde ilk olarak Gregory Bateson, şizofreni ile ailedeki kişilerarası işleyiş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bateson'un bu ilk incelemesinin etkisiyle, sonraki 20 yılda aile sistemlerinin işleyişiyle ilgili yeni kavram patlaması yaşanmıştır. Bu kavramlar, aile terapisinin dikkate değer dört ekolüne dönüşmeye başlamışlardır: Framo

(1982) ve Zuk (1975) gibi yazarların temsil ettiği *nesne ilişkileri (object relations)* ekolü, Bowen'in (1978) temsil ettiği *aile sistemleri (family systems)* ekolü, Minuchin ve Fishman'ın (1981) yazılarında belirtilen *yapısal aile terapisi (structural family systems)* ekolü ve çok sayıda kuramcı ve terapistin desteklediği *stratejik müdahale* ekolü. Stratejik müdahale, Mental Research Institute of Palo Alto (Palo Alto Ruhsal Araştırmalar Enstitüsü)'yle (MRI) bağlantılı terapistlerin çalışmaları ve yazıları sonucunda tanınmıştır. Bunlar arasında Jackson (1961), Haley (1963, 1973, 1976, 1980) ve Weakland, Fisch, Watzlawick ve Bodin (1974) yer almaktadır. Haley, daha sonra Washington'da kendi Aile Terapisi Enstitüsü'nü kurmuş, Cloe Medanes ile birlikte etkileşimsel düşünmenin kendilerine ait kuramlarını geliştirmişlerdir. Stratejik müdahale yaklaşımı diğer kültürlerde, özellikle de New York'taki *Ackerman Enstitüsü* grubunun çalışmasında (Hoffman, 1981) yansıtılan Milano *etkileşimsel terapi (systemic therapy)* ekolünün (Palazzoli, Cecchin, Prata, ve Boscolo, 1978) çalışmalarında da temsil edilmiştir. Bu gruplar, yoğun psikoanalitik oryantasyondan (nesne ilişkileri) ekolojik bir temele kadar uzanan kuramsal bir süreklilik dizisini yansıtmaktadır (Foley, 1989).

Son yıllarda etkileşimsel terapi uygulamasında *çözüm odaklı terapi (solution-focused)* ve *öyküsel terapi (narrative teraphy)* ortaya çıkmıştır. İsminden de anlaşılacağı üzere, çözüm odaklı terapi problemlerle başa çıkmaktan ziyade onlara çözüm bulmayı vurgular (deShazer, 1988, 1991, 1994; O'Hanlon ve Weiner-Davis, 1989). Öyküsel terapi ise "anlatmak suretiyle kendimiz ve yaşadığımız dünyayla ilgili bilgilerimizi dört bir yana yaydığımız" öyküleri keşfetmeyi amaçlar (Goldenberg ve Goldenberg, 2000, s. 314). Bu öyküler insanların gerçekliklerinin yanı sıra onların kültürel bakış açılarını da yansıtır. Öyküsel terapiye katkıda bulunan kişilerin başında Avustralya'dan Michael White ve Yeni Zelanda'dan David Epston gelir (White ve Epston, 1990; White, 1991; Epston, 1994; Epston ve White, 1992). Bu hareket, aile terapisi uygulamasında Kuzey Amerika'da da önemli atılımlar yapmıştır (Andrews, Clark ve Baird, 1998; Madigan, 1994).

Bu farklı ekoller ABD'de evlilik ve aile terapisi uygulamalarında önemli bir yere sahiptir. İngiltere, İsrail, Almanya ve Finlandiya'da gittikçe artan sayıda uygulayıcı ve savunucuları vardır. Bu noktada, etkileşimsel yaklaşımın diğer kültürlere nüfuz etmede neden bu kadar başarılı olduğu sorulabilir. Verilebilecek yanıtlardan biri, şüphesiz ki, bu yaklaşımın felsefi temellerinin pek çok farklı kültürel bakış açısı tarafından benimsenmiş olmasıdır. İngiliz veya Fin kültürü gibi bireyi ön plana çıkaran kültürlerde dahi insan etkileşimine yönelik ekolojik bir bakış açısı, daha bireyselci yaklaşımların bazılarından çok daha yararlıdır.

Daha önceki bölümlerde incelediğimiz müdahaleler gibi etkileşimsel modelle ilişkili müdahaleler de aile terapisi modellerinin çoğunun kadına vurgu yapmadan geliştirildiğine ve sonuç olarak gizli bir cinsiyet yanlılığına sahip olduğuna inanan feminist terapilerin eleştiri oklarına hedef olmuştur (Goodrich, Rampage, Elman ve Halstead, 1988; McGoldrick, Anderson ve Walsh, 1989). Nispeten daha kısa bir süre önce böyle bir eleştiride bulunan Enns (1993) şunları kaydetmektedir:

> Bir sistem içerisinde herkesin problemlere eşit derecede katkıda bulunduğu düşüncesi, aile içindeki güç farklılıklarını gerçeğini görmezden gelir ve dayak, ensest ilişkiler ve çocuk istismarı gibi şiddet eylemlerinin önemli değilmiş gibi görülmesine neden olur. Bu "nötr" sistemler, davranışın sergilenmesindeki bireysel sorumluluğu ortadan kaldırarak annenin suçlanmasına da katkıda bulunurlar. Aile terapileri Beyaz, orta sınıf aile yapılarının idealleştirilmesine de katkıda bulunmuşlardır; bunun yanı sıra cinsiyet rollerinde kalıpyargı olarak ele almayı inceden inceye desteklerler. Son olarak, kadının geleneksel tamamlayıcılık ve hiyerarşiyi teşvik etmede rol fark-

> lılığı gibi ilişkisel niteliklerini ve kavramlarını anormal göstermek için zaman zaman çepeçevre sarma, kaynaşma ve sembiyoz gibi terimler kullanılmaktadır. (p. 31)

Benzeri bir şekilde, etkileşimsel düşünceyi benimseyen aile terapisi modelleri tedavide ailenin etnik kökenine gereken önemi vermedikleri iddiasıyla eleştirilmişlerdir. Rigazio-DiGilio (1993), "etnik kimlik; ailelerin ve bireylerin kendi belirtilerini, psikolojik danışmanlarına yönelik tutumlarını ve tercih ettikleri tedavi yöntemlerini anladıkları ve yorumladıkları bir filtredir," demektedir (s. 338).

Bu eleştiriler, aile terapisi uygulamalarından ziyade mesleki dergilerde aile terapisiyle ilgili olarak yazılanlara yöneliktir. Durum böyle olsa bile, ailelerin yapısı ve sosyal organizasyonunun kültürel ve etnik etkenlerden çok fazla etkilendiğini ve bunun da ABD kültüründe aileler arasında çok geniş bir yelpazede değişkenliklere yol açtığını unutmamak önemlidir. Beyaz, orta sınıf Amerikan ailelerinin terapötik olarak kabul edilebilir gördüğü bir müdahaleyi diğer pek çok Amerikan ailesi yadırgayabilir veya tamamen yararsız bulabilir. Örneğin Berg ve Jaya (1993, s. 32), Amerikan çocuklarının özgürlüklerine kavuşmak ve bir birey olabilmek için ailelerinden bir an önce ayrılmaya çalıştıklarına işaret ederler. Diğer taraftan, Asya kökenli Amerikalı aileler aileden dışlanmayı bir kişinin alabileceği en büyük ceza olarak görürler. Özgürlüğe kavuşmak ve birey olmak kavramları onlar için yabancıdır.

Bununla birlikte terapi ilişkisi ve aile sistemi içerisindeki hiyerarşi, çoğu her gün ırkçı ve baskıcı muamelelere maruz kalan ve bu nedenle yaşamları çoğunluk kültüründen gelen danışanlarınkinden farklı olan Afrika kökenli Amerikalı aileler için farklı bir anlam taşır (Stevenson ve Renard, 1993; Cheatham ve Stewart, 1990). Bu yazarların da belirttiği üzere, ırkçılık ve baskıcılığın rolü ve varlığının farkında olunması ve tanınması Afrika kökenli Amerikalı ailelerle çalışılırken çok önemlidir, çünkü bunlar uzun süredir onların sisteminin bir parçasıdır. Aksi takdirde Psikolojik Danışman, ilişkinin hiyerarşisinde meşru olmayan, istismar edici bir güç olabilir ve büyük bir güvensizlik duygusunu tetikleyebilir (Stevenson ve Renard, 1993).

Kişilerarası İlişkiler Düşüncesi

Etkileşimsel düşüncede, ailelerin ve diğer sosyal sistemlerin kurallar, roller, sınırlar ve davranış örüntüleri tarafından dikte edilen içsel bir yapıları vardır. Bu yapısal nitelikler aile üyelerinin kişilerarası işleyiş ilkeleriyle açıklanır.

Tutarlı kişilerarası sistemler, kendini sürdüren bir nitelik oluştururlar. Sistemin ayrılmaz parçaları, sistem bireysel bir üyenin gereksinimlerini karşılayamıyor olsa bile onu sürdürmeye çalışabilirler. Bu nedenle sistemin korunması, işleyişin en baskın güdüsü halini alır. Bu, ailelerin çocuklarının büyümesi ve yetişkin olmasına uyum sağlamakta kullandığı pek çok yöntemle gösterilebilir.

Tutarlı sistemin iç yapısı etkileşimsel "kurallarla" belirlenir. Etkileşimsel kurallar, davranışın bir kural tarafından yönetildiğini düşündürecek kadar tahmin edilebilir olduğu, üyeler arası etkileşimler yerine kullanılan bir ifadedir. Buna örnek olarak, babanın aile sistemine her akşam yeniden girme şekli (baba gazetesini okumaya veya birasını içmeye vakit bulana kadar onu kimse rahatsız edemez) ya da bir çocuğun disipline edilme şekli (Billy'i sadece anne disipline edebilir) verilebilir. Bu tür kurallar, ailenin sistemi sürdürme

güdüsüne katkıda bulunur. Kurallar ihlal edildiğinde, ihlali yapan kişi karşısında bütün sistemi veya özel olarak görevlendirilmiş birini bulabilir. Örneğin; baba iflah olmaz bir biçimde sürekli yakınıyorsa, aile kuralları onu kötü bir duygu durumuna sokacak uyaranları kontrol etmek üzere değişecektir. Kuralları çiğneyen aile üyelerine, babanın sinirlenmesine yol açabilecek şekilde kuralları ihlal etmeyi sürdürmelerini engellemek için yoğun bir baskı uygulanacaktır.

Çoğu birey, sistemler içerisine gömülü bir sistemler ağı dahilinde işlev gösterir. Bireyin nasıl ve belki de neden bu şekilde davrandığını anlamaya başladıkça, süreç içerisinde sosyolojik aile kurumundan çok daha fazlasının bulunduğunu fark etmek durumundasınız. Aileler de açık bir şekilde diğer sistemlerin içerisinde işlev gösterirler. Bu sistemlerden biri, - ister açıkça görülebilir, ister sadece ailenin törensel örüntülerinde belirgin olsun - ailenin kültürel mirasıdır (Preli ve Bernard, 1993). Szapocznik ve Kurtines (1993), bu durumun Latin kökenli veya Afrika kökenli Amerikalılar gibi farklı bir kültürel mirası olan ailelerde daha belirgin bir biçimde gözlemlenebileceğine işaret ederler. Kültür, ailelerin işleyişini içerisinde sürdürdüğü tek sistem değildir. Sosyoekonomik durum da işleyiş sistemlerine etki eder (örneğin, yoksul aileler veya üst-orta sınıfa mensup aileler).

Bu örnekler, ailenin diğer sistemler içine gömülü bütünleşik bir sistem olarak işlediğini savunmaktadır. Psikolojik danışmaya başvurulduğunda, psikolojik danışman aile üyelerine bireysel olarak müdahale etmek veya aile sistemini tek bir danışan olarak ele almak arasında bir karar vermek durumundadır. Sistemi tedavi ederken, psikolojik danışmanın kavramsal yaklaşımı yürürlükte olan kuralların, yapının, sistem içindeki sistemlerin ve diğer ekolojik etkenlerin farkında olduğunu yansıtmalıdır. Bu nedenle, etkileşimsel terapi geleneksel müdahaleleri yeni şekillerde kullanarak veya sistem değişikliğinde daha etkili olan yeni müdahale türleri geliştirerek değişmektedir.

Bu kitabın büyük bölümünde psikolojik danışma müdahaleleri bireysel bağlamda ele alınmıştır. Kişilerarası etmenler (mevcut veya geçmişteki), bir müdahalede yer alan bireylerin sayısının arttırılması suretiyle terapi sürecinde önemli bir boyut halini alırlar. Bu durum da iletişim yaklaşımlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

İşlevsel olmayan sistemler katı ve sert sınırlar koyma eğilimindedir. Aileyi tanımlayan (aileyi komşular gibi diğer sosyal yapılardan ayıran) psikolojik sınırlar aile yapısını belirler ve korur. İşlevsel olmayan aileler daha savunmasız olduklarından, etkileşimsel eğilim değişime karşı daha katı ve sert olmak yönündedir. Dolayısıyla işlevsel olmayan bir aile, değişime ulaşmayı daha esnek sınırları olan bir aileye oranla daha zor bulur. İşlevsel olmayan aile, aile kimliğinin ve dayanışmanın vurgulandığı bir kültürel temelden geliyorsa (örneğin, İtalya kökenli Amerikalı bir aile) bu durum daha da problemli olabilir, bu nedenle problemin şiddeti de muhtemelen artabilir.

Aile sisteminin katılığının grubun işlevsel olmama düzeyiyle ilişkili olduğu gerçeği, kuramcıları daha etkili müdahaleler aramaya sevk etmiştir. Bu sayede yapısal ve stratejik yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki, *yapısal terapi*, kişilerarası kuralları ve sınırları davranışsal açıdan değiştirerek sistemi yeniden tanımlamaya odaklanmıştır. İkincisi, *stratejik terapi*, aile üyelerinin sistemle ve onun nasıl işlemesi gerektiğiyle ilgili kavramsal dünyasına girmek ve onu değiştirebilmek için bilişsel müdahaleler geliştirmiştir.

Bu bölümde, bireysel müdahalelerin kaçının daha iyi iletişim, yapısal değişim ve stratejik değişim sağlamada daha uyumlu ve etkili olduğunu inceleyeceğiz. Buna ilaveten, son dönemdeki yeni aile yaklaşımlarıyla bağlantılı etkileşimsel müdahaleler üzerinde de duracağız.

İletişim Örüntüsünün Değiştirilmesi

Aile veya gruptaki işlev bozukluklarına farklı yönlerden yaklaşılabilir. Bazen altta yatan sorun, aile üyeleri arasındaki temel bir yanlış anlamadan kaynaklanabilir. Bu yanlış anlama üyelerin beklentileri, aile kurumu içindeki roller veya sorumluluklar ile ilgili olabilir. İletişim kopmuşsa veya iletişim becerilerinin eksikliği nedeniyle başarısızlığa uğramışsa, Psikolojik Danışman aile veya grup üyelerinin kullanmaları için içgörü ve beceri öğretmek veya geliştirmek amacıyla birtakım müdahalelerden yararlanabilir. Nichols ve Schwartz (1994), iletişim aile terapisinin kullandığı tekniklerin çoğunun açık iletişim kurallarını öğretmeyi, iletişim örüntülerini analiz etmeyi ve yorumlamayı ve etkileşimleri bazı stratejik manevralar aracılığıyla manipüle etmeyi içerdiğini belirtirler.

İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi

İletişim becerilerinin geliştirilmesi genellikle iletişimin temel kurallarına girişle başlar. Bu "kurallar" açık ve öz mesajlar gönderme ve almanın gerçek ilkeleridir. Gestalt terapi, gerçeklik terapisi, transaksiyonel analiz ve akılcı duygusal terapi bu kuralları vurgular. Buna ek olarak, Jackson ve Weakland'ın (1961) Minnesota Çiftler Arası İletişim Planı (Minnesota Couples Communication Program) gibi çalışmaları ve programları da iletişim kuralları eğitimine katkıda bulunmuştur. Etkili iletişim kuralları oldukça basittir. Bu kurallar arasında (1) birinci tekil şahıs ağzından konuşmak, (2) kendi adına konuşmak ve (3) iletişim kurma amacında olduğunuz kişiyle doğrudan konuşmak yer alır.

Bu basit kurallar çoğu kez, özellikle de bireyin kültürel iletişim örüntülerine karşıt olduklarında, üzerlerinde uzmanlaşması zor olan kurallardır. Sonuç olarak yeni bir örüntünün edinilmesi eğitim, prova, değerlendirme ve sürekli pratik gerektirebilir. (Beceri eğitiminin bu bileşenleri, 9. Bölüm'de açıklanmıştır.) Örneğin bazı kişiler, *Ben* kişi zamirinin hemen hemen hiç kullanılmadığı bir iletişim biçimi geliştirirler. Bunun yerine, ikinci tekil veya çoğul şahıs (*sen* veya *siz*) ya da toplu söylemler (*biz* veya *insanlar*) kullanılır. Bu nokta, Bob ve eşi Janet arasındaki kısa bir diyalogla gösterilecektir.

Janet: Bob, yarın çimleri biçecek misin?
Bob: Biliyorsun, insanlar Pazar günü çim biçmezler.
Janet: Pazartesi'den önce kesmek iyi olur diye düşünmüştüm.
Bob: İyi de bu, insanın Pazar günü yapacağı bir iş değil.

Psikolojik Danışman Bob'a, *insan* ve *insanlar* gibi referanslar kullandığında Miller, Wackman, Nunnally ve Miller'in (1989) *yeterince sorumluluk almama (underresponsible)* adını verdikleri şekilde konuştuğunu belirtebilir. Sorumlu iletişimin bu kavramı, Gestalt terapideki *sahiplenme* kavramıyla aynıdır. Diğer bir deyişle Bob, "Biliyorsun, ben Pazar günü çim biçmem," demiş olsaydı, söylediklerini bilinmeyen "insanlara" bağlamamış, aksine sarf ettiği cümlenin sorumluluğunu da üstlenmiş olurdu.

Yeterince sorumluluk almadan iletişim kurmak bir tarzdır. Sorumluluktan kaçınma niyeti yansıtabilecek olmakla birlikte her zaman bunu yansıtmaz. Psikolojik Danışman Bob'un hem tarzıyla hem de tarzının sonuçlarıyla ilgili farkındalığını arttırmak için Bob ve Janet ile çalışabilir.

Psikolojik Danışman: Bob, "İnsanlar Pazar günü çim biçmezler," dediğinde aynı zamanda "Ben Pazar günü çim biçmem," de demiş olmuyor musun?

Bob: Doğru.

Psikolojik Danışman: "Ben Pazar günü çim biçmek istemiyorum," deseydin ne olurdu?

Bob: Sanırım bir şey olmazdı. Belki öyle söylesem Janet neden öyle dediğimi anlamayabilirdi.

PsikolojikDanışman: Seni anlamasaydı, ona neden çim biçmek istemediğini söyler miydin?

Bob: Evet, sanırım.

Psikolojik Danışman: O halde neden çim biçmek istemediğini Janet'e söylemeye ne dersin?

Bob: Peki. Pazar günü çim biçmek istemiyorum, çünkü bence komşular buna iyi gözle bakmayacak.

Psikolojik Danışman: Janet, Bob düşüncelerini bu şekilde ifade ettiğinde senin için bir fark oluyor mu?

Janet: Evet, Bob ne düşündüğünü bana söylediğinde daha memnun oluyorum, ama bence böyle hissetmesi aptalca.

Diğer iletişim tarzı *dolaylı mesaj (indirect message)*dır. Janet Psikolojik Danışmanın sorusunu yanıtlamış ve sonra da "Bence böyle hissetmesi aptalca," diyerek Bob'un düşüncesiyle ilgili görüşünü eklemiştir. Verdiği yanıta bu görüşü ekleyerek aslında *psikolojik danışman aracılığıyla* Bob ile iletişim kurmaktadır. İletişim kurmayı amaçladığı kişiyle doğrudan konuşmak, sorumlu iletişimin ilkesidir. Mesaj başka bir kişi (çocuk, arkadaşlar, komşular) aracılığıyla verildiğinde, iletişim kuran kişi bir kez daha yeterince sorumluluk almayan bir tarz benimsemektedir. Bu durumda Psikolojik Danışman, Janet'e dönüp şöyle söyleyebilir:

Psikolojik Danışman: Janet sorumu yanıtladın, sonra da bana Bob'un duyması gereken bir şey söyledin.

Janet: Neyi kastediyorsunuz?

Psikolojik Danışman: Bana Bob'un Pazar günü çim biçmek istememesinin nedeniyle ilgili görüşünü söyledin. Bence Bob'un bunu duymasını gerçekten istiyorsun. Bu doğru mu?

Janet: Şey, aslında evet, sanırım.

Psikolojik Danışman: O zaman Bob'a dön ve ona da söyle.

Janet: Artık biliyor zaten. *(Janet sorumlu olmama konusunda direniyor.)*

Psikolojik Danışman: Biliyorum, ama bir kez daha sadece pratik yapma amaçlı olarak söylemeni istiyorum.

Janet: Bence komşuların ne düşüneceği konusunda endişelenmene gerek yok. Pazar günü hepsi çalışıyor.

Bu noktada psikolojik danışman, bu iki farklı iletişim tarzında neler olduğunu ve yeterince sorumluluk alınmayan tarzların nasıl belirsizliğe, karışıklığa ve hayal kırıklığına yol açtığını incelemek için diyaloğu durdurmuştur. Bu, öğrenme zamanıdır ve davranış provası kadar önemlidir. Bu süre içinde psikolojik danışman, iletişim halindeki kişilerin tarzlarını, bu tarzlarının sonuçlarını ve diğer kişi üzerindeki açık etkisini değerlendirebilir. Çıkarılması gereken ders, bazen katılımcılardan yeterince sorumluluk almayan tarzlarını abartmaları (daha da az sorumluluk almaları) istenerek pekiştirilir.

Bu noktada, bir zamanlar profesyonellerin düşündüğünün aksine bu kuralların kültürler arasında aktarılmasının mümkün olmayabileceğini belirtmek gerekir. Örneğin, Amerika Yerlilerinin kültüründe kişi daha büyük bir ekoetkileşimsel bağlamın parçası olarak görülür ve dolayısıyla bu "kuralların" belirttiğinin aksine bireylere vurgu yapılmayabilir. Diğer kültürler de ailenin veya toplumun önemini arttırırken bir yandan da bireysellik vurgusunu kaldırırlar.

Son olarak, psikolojik danışmada açıkça görülen bir diğer yaygın iletişim problemi de Fogarty'nin (1986) *"uzaklaşan / talepkar" (distances/pursuer)* sistemi adını verdiği sistemdir. Bu dinamik, partnerlerden biri iletişim kurmayı talep ederken diğer partner iletişimden uzaklaştığı veya kaçındığı zaman ortaya çıkar. Bu iletişim tarzları oyuncuların gerçek kişilik özelliğidir; biri yüzleşmektense saklanmak veya kaçınmanın daha kolay olduğunu (belki ebeveynlerinden), diğeriyse kaçınmaktansa yaklaşmak veya yüzleşmenin daha etkili olduğunu öğrenmiştir. Bu etkileşimsel sorun, Bernard ve Hackney (1983) tarafından açıklanan aşağıdaki olguyla gösterilebilir.

Uzaklaşan/Talepkar Hakkında Örnek Vaka

Sheila ve Eric Vakası

Eric, dışa dönük ve eğlenceli olduğu için Sheila'dan etkilenmiştir. Kendisi biraz utangaç olduğundan Sheila'nın bu arkadaş canlısı özelliğine hayrandır. Sheila da "güçlü ve sessiz türden" olduğu için Eric'i çekici bulmaktadır. Ayrıca Eric'in nazik oluşunu beğenmektedir, çünkü bu özelliği onu Sheila'nın daha önce çıktığı erkeklerden farklı kılmaktadır. Bir yıl çıktıktan sonra evlenirler. Her ikisi de kendisini tamamlayan, kendisinde keşfedilmemiş yönleri ortaya çıkaracak bir eş bulduğunu düşünmektedir.

Bir yıl sonra, Sheila sosyal ortamlara girdiklerinde Eric'e kızgınlık duyduğunu fark eder. Eric dostane davranmak istese de soğuk ve uzak davranmaktadır. Evdeyken de orta düzey bir yakınlık seviyesinde "sıkışıp kalmış" görünmektedirler. Eric, Sheila'nın bilmek istediği her şeyi anlatmamaktadır. İşyerinde olan komik şeyleri, küçük ayrıntıları ona anlatmayı akıl edememektedir. Sheila, Eric'in kendisine açılması için ona gittikçe daha fazla soru sormaya başlar. Eric mahremiyetine müdahale olarak gördüğü bu davranıştan memnun değildir. Kendi kendine, "Keşke Sheila da benim gibi olsaydı," der. Ayrıca Sheila'nın kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünü sanmaya başlar.

On yıl sonra durum oldukça farklıdır. Sheila kocasının sessizliği konusunda saldırganlaşmıştır. "Bana asla hiçbir şey anlatmıyorsun. Kendi dünyandan beni istemiyorsun. Bir yabancıyla yaşamanın nasıl olduğunu biliyor musun?" Eric tamamen içine kapanır. Sheila'nın rolü sürekli söylenmek, Eric'in rolüyse saklanmaktır. (Bernard ve Hackney, 1983, s. 52–53)

Eric ile Sheila'nın iletişimde yaşadıkları zorluklar, her birinin evliliklerine taşıdıkları kişisel özelliklerinin ürünüdür. Bu zorluklar, çiftin etkileşimsel ve kişisel sorunlarla ilgili gerekli farkındalığa sahip olmaması nedeniyle gittikçe karmaşıklaşmış ve yoğunlaşmıştır. Eric ve Sheila'yı etkileşimsel sorunlara duyarlı hale getirmek problemi kısmen çözecektir. Bu, örüntüyü gözle görülür hale getirerek ve sorunun Eric'in kendini geri çekmesi veya Sheila'nın talepleri değil, her birinin kendilerine has özelliklerinin etkileşimi olduğunu görmelerine yardımcı olarak yapılabilir.

Bir kişinin gereksinimleri, güdüleri veya isteklerinin kısmen farkında olmak çok sık karşılaşılan bir yanlış iletişim kaynağı olduğundan, kişilerarası özelliklere de odaklanılmalıdır. Miller, Wackman, Nunnally ve Miller (1989, s. 49–50), bu kişilerarası örüntülerin farkına varmada çiftlere yardımcı olmak amacıyla Farkındalık Tekerleği adını verdikleri bir alıştırmadan faydalanırlar. İletilen her mesajın beş gelişim aşaması vardır. İlk aşama *algılama (sensing)* ya da veriyi farkındalığa almadır (örneğin, huzursuzluğun farkındalığı). İkinci aşama, veri hakkında *düşünmek*tir *(thinking)* (Neden huzursuz hissediyorum? Bunun kaynağı ne?). Üçüncü aşama olan *hissetme (feeling)*, ikinci aşamanın bilişsel süreçlerinin duygusal olarak işlenmesini içerir (Bu şekilde huzursuz edilmek nasıl hissetmeme yol açıyor?). Dördüncü aşama olan *niyetler (intentions)* aşamasında, birey düşünme ve hissetme aşamalarına tepki vermek için ne yapması gerektiğine karar verir (Neyi değiştirmek istiyorum? her şeyin nasıl olmasını istiyorum?). Son aşamada birey, *eylem (actions)* düzeyine gelir (Ne yapacağım?). Bu döngüsel bir dizidir; eylem aşamasını algılama aşaması takip eder ve süreç her seferinde yeni baştan başlar. (Bu aşamaları, her aşamadan bir sonraki aşamaya bir okun çıkartıldığı dairesel bir şekil halinde çizmek yararlı olabilir.)

Bu yöntem çiftlerde, her birinin iletişim örüntüsünü analiz etmek için bir araç olarak kullanılabilir. Tipik olarak, süreçteki bir veya daha fazla aşama ya zayıf ya da tamamen eksiktir. Psikolojik danışman partnerlerden bir konu seçmelerini ve mesajlarını düzenlemek için bu beş aşamayı kullanmalarını isteyebilir. Örneğin:

Algılama: Asabileştiğini hissediyorum (gözlemliyorum).
Düşünme: Bu durum, seni kızdıracak bir şey yapıp yapmadığımı düşünmeme yol açıyor.
Hissetme: Bu düşünce beni sinirlendiriyor ve huzursuz ediyor.
Niyet etme: Bana karşı arkadaşça ve sıcak davranmanı istiyorum.
Eylem: Sana seni kızdıracak bir şey yapıp yapmadığımı soracağım. Yaptıysam özür dileyeceğim. Yapmadıysam, gününü daha güzel hale getirmek için ne yapabileceğimi soracağım.

Güvensiz bir insan çok duyarlı olabilir (birinci aşama) ve düşünme veya hissetme aşamalarının farkına varmayabilir. Diğer taraftan, danışanın eşi eylem odaklı olabilir (beşinci aşama), ancak birinci ve üçüncü aşamaların nispeten farkında olmayabilir. Böylesi bir örnekte, mesajlarının iç boyutlarını tanımlamalarına kadar eşlerin hiçbiri etkili bir biçimde iletişim kuramamıştır. Mesajın iletilebilmesi için kişi önce o mesajı bilmelidir.

Doğru ve sorumlu iletişim, iyi iletişim örüntülerine sahip olma amacının yalnızca yarısıdır. Bir mesaj açık ve sorumlu bir biçimde gönderilmiş, ancak alıcı mesajı anlamamışsa iletişim başarısızlığa uğrar. Bu durum, mesaj aşırı tehditkarsa veya alıcının mesajın niyetini

algılaması engellenmişse gerçekleşebilir. Mesajı iletmeye çalışan kişi, alıcıdan dönüt almadan bunu bilemez. Diğer bir deyişle, iletişim kuran kişi alıcının söyleneni (1) duyduğunu ve (2) doğru şekilde duyduğunu bilmelidir. Miller ve meslektaşları (1989) buna *paylaşılan anlam (shared meaning)* adını vermişler ve çiftlerin iletişim bozukluğu olduğunu düşündüklerinde kullanabilmeleri için bir iletişim alıştırması geliştirmişlerdir. Paylaşılan anlam alıştırması, ağır çekimde gerçekleşen bir konuşmadır. İletişim kuran kişiden bir iletişimi (en fazla iki veya üç parça halinde) cümlelerle ifade etmesi istenir. Mesajın ifade edilmesinden sonra, iletişim kuran kişi, "Ne söyledim?" diye sorar. Alıcı iletişimin unsurlarını tekrar etmeye çalışır ve sorar, "Bunu mu demek istemiştin?". Mesaj doğru şekilde algılanmışsa, iletişim kuran kişi mesajı tamamlamak için gerekenleri ekler. Mesaj yanlış algılanmışsa, iletişim kuran kişi yanlış algılamayı düzeltir ve sürece devam eder.

İletişim sorunlarının tümü elbette ki yeterince sorumluluk alınmayan örüntülerden kaynaklanmaz. Çoğu kez, sorunun zaman içerisinde gelişen kişilerarası bir boyutu vardır. Bir kadın, geçmişte yaşadığı hayal kırıklıklarının sonucunda eşinin iletişim kurma zahmetine girmediği kanısına varabilir. Bu da iletişim kurması gerektiğinde kendisini savunmaya yönelik bir duruş sergilemesine neden olabilir. Algısı doğru olsa da olmasa da, kadın savunmacı bir şekilde iletişim kurarak eşinden belirli bir tepki almaya çalışmaktadır. Kısmen kendi yaklaşımı nedeniyle ortaya çıkan bu tepki, kadına algılarında haklı olduğunu düşünmesini sağlayabilir. Böylesi bir olaylar dizisi açık bir şekilde etkileşimseldir. Psikolojik danışman, kötü iletişimin ne zaman etkileşimsel bir sorun olduğunu anlamalı ve iletişim sorunundan çok etkileşimsel sorunu ele alan bir müdahale geliştirmelidir. Bu, çiftin seans sırasında nasıl etkileşim kurduğunu gözlemlemek, örüntüleri belirlemek ve örüntü gelişimine müdahalede bulunmak suretiyle yapılabilir. Ne var ki sorun yalnızca ev ortamında ortaya çıkıyorsa, gözlem yapmanın en iyi yolu çiftten rol oynama yoluyla tipik bir yüzleşmeyi canlandırmalarını istemektir.

Rol Oynama

Rol oynama veya rol yapma konusuna 7. Bölüm'de değinmiş ve bireysel danışmada yararlı bir müdahale olduğunu belirtmiştik. Bu müdahale, belirli bir olayın veya yaşantının daha gerçek olması için yeniden yaşanması gerektiğinde ailelere veya akran gruplarına yönelik danışmada kullanılabilir. Bu nedenle psikolojik danışman, bir aile üyesinden sorunlu bir yüzleşmeyi canlandırmasını veya başka bir aile üyesinin rolünü canlandırmasını istemeye karar verebilir. Bu, aile üyelerinin derhal tepki verebileceği bir uyaran olabilir. Psikolojik danışmana dizileri gözlemleme fırsatı verir ve aile sisteminin bireysel algılarının, bireysel farklılıkların veya çatışan sadakat duygularının konuşulmasına ortam oluşturabilir.

Aile üyeleri, rol oynama alıştırmalarında teşvik edilen içerik dolayısıyla şaşırabilir. Genellikle karşılarındaki kişinin görüşünü, o kişinin açıklama yapmasından daha çok rol oynama yoluyla daha kolay anlayabilirler. Rol oynama ayrıca psikolojik danışmanın araya girmesine, sahnenin neden o şekilde geliştiğini sormasına ve çiftin bir olaylar dizisinde sıkışıp kaldıklarında deneyebileceği alternatif örüntüler önermesine olanak tanır.

Etkileşimsel Müdahale Becerileri

Etkileşimsel Beceriler

Uzlaşma (Negotiating). Sorunları belirleme ve aileye hizmet eden uzlaşı ortamı yaratma konusunda aile üyelerine yardımcı olma

Aile yapısını değiştirme (Altering family structure). Aile ilişkilerini yöneten kurallar ve rolleri tanımlama ve değiştirme

Katılım (Joining). Her bir aile üyesiyle işleyen bir iletişim kurma

Döngüsel sorular sorma (Circular questioning). Ailenin her üyesinin bakış açısını öğrenmeye çalışma

Etkileşim oluşturma (Generating interactions). Psikolojik danışmada aile sistemlerine müdahale edilmesi, psikolojik danışmana sistemi işleyişi içinde gözlemleme fırsatı verir ki bu, ailenin bir üyesinin aile içi etkileşimler hakkında bilgi vermesini istemekten çok daha iyi bir alternatiftir. Bunu yapabilmek için, psikolojik danışman bazen etkileşim yaratmak durumunda kalabilir.

Koalisyonları tanıma (Recognizing coalitions). Sistemin belli üyelerinin yine belli aile işlevlerini kontrol etmek veya kendilerini bunlardan korumak amacıyla bir araya gelmelerine izin veren aile koalisyonlarını gözlemleme. Bununla birlikte koalisyonlar genellikle aile sisteminin en üretken işlevlerine karşı hareket ederler.

Etkileşimsel Müdahaleler

Soyağacı (Genogram). Ailenin üç neslini göstermek amacıyla Murray Brown tarafından geliştirilen ve sistem üyelerini temsil eden grafik

Aile heykeli (Family sculpture). Aile üyelerinin ilişkileri, sınırları ve diğer aile dinamiklerini göstermek amacıyla birbirlerini fiziksel olarak (sahne üzerindeymiş gibi) "düzenledikleri" bir alıştırma

Güçlendirme (Intensification). Ailenin duruma tepki vermesini sağlamak için ilişkiler içinde veya arasında duyguyu arttırmanın bir yolu

Yüzleştirme (Confrontation). Aile sistemini etkileyen, ancak sistem tarafından karşılıklı olarak inkar veya göz ardı edilen ayrıntılara, sorumluluklara veya eylemlere dikkat çekmeye çalışan bir alıştırma

Aile sınırlarını yeniden yapılandırma (Reconstructing family boundries). Danışanın, sistemin kendisini nasıl düzenlediğini yeniden yapılandırmak amacıyla ilişki düzenlemelerinin etkin bir biçimde koreografisini yapmasının yolu

Üçlemelerle başa çıkma (Dealing with triangulation). Sistemin bir ya da daha fazla üyesini yönlendirmek için koalisyonlar veya sistemi tanıma ve bunlarla yüzleşme

Yeniden Biçimlendirme (Reframing). Bir durum, ilişki veya eylemi, aile üyelerinin onu görme şekline alternatif bir yöntemle sunan bilişsel bir müdahale

Yönerge verme (Giving directives). Psikolojik danışmanın, psikolojik danışma haricinde özel bir durum meydana geldiğinde aile sistemi üyelerinin farklı bir şekilde davranması veya tepki vermesi için sunduğu bir talimat veya ödev

Çelişki (Paradox). Danışan ailenin görüntüde aşılamayacak olan durumların ötesine geçmesini sağlayacak çelişen koşullar veya eylemlerin sunulması

Belirti Reçetesi (Symptom prescription). Sistemin veya aile üyelerinin farklı bir işlev düzeyinde hareket etmesine yardımcı olmak veya bunu sağlamak amacıyla çelişen koşulların uygulanması

Çok Danışanla Aynı Anda Çalışmada Psikolojik Danışma Becerileri

Çok sayıda danışanla çalışma ilişkisi kurma süreci, büyük ölçüde bire bir psikolojik danışmadaki becerilerin aynılarına dayanır. Bununla birlikte, çok sayıda danışan söz konusu olduğunda, katılımcıların her birinin çalışma ittifakına sokulması gerekmektedir. Sistem açısından bakılacak olursa, ilk adım olarak gruptaki her bireyle kaynaşma sağlanır. Bu sürece *katılım* adı verilir. Psikolojik danışman buna ek olarak *döngüsel soru sorma, etkileşim oluşturma, koalisyonları tanıma, uzlaşma* ve *aile yapısını değiştirme* gibi diğer etkileşimsel becerileri de kullanacaktır.

Katılım Bu süreç, her aile veya grup üyesi arasında kişisel etkileşim kurulması kadar basit, bireysel tepkileri ailenin diğer üyelerine bağlamaya kadar karmaşık bir yapıya sahip olabilir (Minuchin ve Fishman, 1981). Amaç, her üyenin psikolojik danışman tarafından kişisel olarak tanınabilmesine olanak tanıyacak sözel bir alışveriş kurmaktır. Bu elbette ki empatik bir iletişimle aynı değildir.

Döngüsel Sorular Döngüsel sorular sorma, kaynağını Milano stratejik terapistler grubundan alan etkileşimsel bir beceridir. Ailenin (grubun) her üyesine, ailenin neden terapiye ihtiyaç duyduğu veya aile probleminin ne olduğu konusunda kendi fikrinin sorulması itibariyle katılıma benzer. Gladding (2002), "amaç, aile sistemi içerisindeki bilgiyi, farklılıkları ve döngüsel süreçleri vurgulamaktır," der (s. 230). Süreç sadece psikolojik danışmana değil, aynı zamanda problemle ilgili bireysel bakış açılarını daha önce duymamış olabilecek aile üyelerine de hizmet eder.

Etkileşim Oluşturma Bir aile grubunu bir araya getirmek, psikolojik danışmanın aile üyeleri arasındaki etkileşimleri gözlemlemesine olanak tanır ve bu sayede danışanın sistemin nasıl işlediğiyle ilgili algısına önemli katkıda bulunur. Ancak aile üyelerini bir araya getirmek, bütün üyelerin katılımcı olmasını sağlamaya tek başına yetmez. Bunun gerçekleşebilmesi için psikolojik danışman, aile üyeleri arasında etkileşimler oluşturmalı veya bunları düzenlemelidir. Buna en açık örnek, ailenin her üyesinin diğer bir üyenin belirli bir tepkisine tepki göstermesini sağlamak şeklinde olabilir. Örneğin, ailelerde genellikle ailenin görüşlerini dile getirme sorumluluğunu üstlenen bir *sözcü (spoke person)* olduğundan, psikolojik danışman ailenin her üyesinden sözcünün söylediklerine bir şeyler eklemesini isteyebilir. Bunun haricinde, psikolojik danışman bir aile senaryosu anlatıp her üyeden bu senaryodaki rolünü açıklamasını isteyebilir.

Koalisyonları Tanıma Koalisyonlar, ailenin iki üyesi arasında kurulan ittifaklardır. Bunlar birbirleriyle aynı fikirde olan veya birbirlerini etkin bir biçimde destekleyen iki kişi örneğinde olduğu gibi açık veya sadece ara sıra kurulan göz teması ya da sözel olmayan jestlerle fark edilebilen türden örtük koalisyonlar olabilir. Koalisyonlar genellikle ailenin üçüncü bir üyesine karşı (örneğin, anne ve çocuğun babaya karşı, iki çocuğun bir üçüncüsüne karşı koalisyon kurması) kurulur ve ona yöneltilir. Koalisyonlar aile üyeleri için işlev oluştururlar. Güçsüz görünen birine destek sağlayabilir veya bir kişiyi dışlamak için kullanılabilir. Koalisyonlar sınırları belirler, dolayısıyla aile dinamikleri üzerinde kuvvetli etkileri

vardır. Minuchin (1974), "ailenin düzgün işleyebilmesi için alt sistemlerin sınırlarının açık olması gerekir," der (s. 54). Bu nedenle, psikolojik danışmanın koalisyonları ve aile sistemleri içerisinde bunların gerçekleşmesine neden olan sınırı dikkatle izlemesi ve tanıması çok önemlidir.

Uzlaşı ve Çatışma Yönetimi

Pek çok aile, uzlaşı ve karar verme aşamasına geldiklerinde bunların iletişimin kopmasının en muhtemel olduğu anlar olduğunu düşünür. Aileye yönelik psikolojik danışmada uzlaşı, hem süreçle ilgili hem de aileyle ilgili konuları ele alan devamlı bir süreçtir. Sonuç olarak psikolojik danışma ortamı psikolojik danışmanın ailenin uzlaşı becerilerini gözlemlemesi ve ailenin iletişim ve uzlaşı oluşturmakta kullanabileceği stratejiler sağlaması için ideal bir fırsattır. Bu yaklaşım, kültürün de bir etken olduğu durumlarda da uygulanabilir. Berg ve Jaya (1993), problemleri yüzleştirmeden ziyade uzlaşı yoluyla çözmeye odaklanan uzun bir Asya ritüeli olduğuna dikkat çekerler.

Notarius ve Markman (1993), çiftler için *PREP (Önleme ve İlişki Güçlendirme Programı)(Prevention and Relationship Enhancement Program)* adını verdikleri bir çatışma yönetim becerileri – eğitimi programı geliştirmişlerdir. Bu program, zorluk yaşayan çiftlerin zaman içerisinde kapsamlı ve enine boyuna araştırılmasına dayanır. Yazarlar, PREP'in amacının tam olarak mevcut ilişkinin işleyişini güçlendirmek değil, gelecekte yaşanacak zorluk ve üzüntüleri önlemek olduğuna işaret etmektedir. Bir çiftin yaşadığı zorlukların, çatışmayla başa çıkmanın yanlış yollarının kullanılmasından çok fazla etkilendiğini tespit etmişlerdir. PREP'in uzlaşı ve çatışmayla etkili bir biçimde başa çıkma ilkeleri arasında şunlar yer almaktadır:

1. Zorlayıcı sorunlar kontrol edilmelidir.
2. Eşler ihtiyaç duyduklarında karşılıklı mola alabilir.
3. Gittikçe şiddetlenen çatışmalar yavaşlatılmalıdır.
4. Çatışmaların yapıcı olması gerekir.
5. İletişimden kaçınılmamalı, etkileşim korunmalıdır.

Evlilik içi çatışmanın, fiziksel sağlığın kötü olmasıyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir (Gottman, 1993). Gottman (1991) (Levenson ile birlikte), evlilikten tatmin olmama, ayrılma ve boşanmayı tahmin etmede evlilik içi çatışmanın rolünü inceleyen bir dizi çalışma yürütmüştür. Bulguları, tahmin edilebilir şekillerde ortaya çıkan ve çatışma etrafında şekillenen bir dizi olay olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin çatışma başlar, koca çok fazla uyarılır, önce dinleyici olarak sonra da duygusal olarak uzaklaşmak suretiyle karısıyla arasına duvar örer. Kocanın bu şekilde bir duvar örmesi eşi için çok itici bir durumdur; kadın da uyarılır, ancak tepkisini kocasıyla yeniden iletişim kurmaya çalışma şeklinde ortaya koyar. Bunu başaramayınca da eleştirmeye başlar, kibirli ve küçümseyici davranır ve o da kocasından uzaklaşır, bu durum da kocanın korkusunu artırır. Gottman, "Kocanın evlilik içinde gergin bir etkileşimden uzaklaşması, eşinin uzaklaşmasının habercisidir. Her ikisi de birbirlerinden uzaklaşıp savunmaya geçtiklerinde, evlilik ayrılma ve boşanma yolunda ilerlemeye başlamıştır," der (s. 5).

Bununla birlikte Gottman (1991), evlilikteki gergin çatışmalar "şefkat, mizah, olumlu

problem çözme, uyum, kabul ve onay, empati ve savunmacı olmayan aktif dinleme" (s. 5) gibi olumlu iletişim ifadeleriyle telafi edilirse, uyarılmanın azalacağına ve çatışmanın uzaklaşmadan ziyade daha iyi temasla sona erdirileceğine işaret eder. Çiftlerin etkili uzlaşı ve çatışma yönetimi becerilerini öğrenmek için büyük ölçüde yardıma ihtiyaç duydukları açıktır. Ancak bu noktada aracı olarak hareket edecek üçüncü bir tarafa (psikolojik danışman) ihtiyaç vardır. Berg ve Jaya (1993), aile terapistlerinin "otorite konumları ve 'itibarını kurtarmayı' güçlendiren terapilerle aile ilişkileri hakkında sahip oldukları bilgiler nedeniyle" Asyalı ailelerle çalışırken bu rolü üstlenme konusunda ideal bir konumda olduklarına işaret ederler (s. 32). Bunun yanında bazı aile terapistleri, çatışmayla ilgili sorunları çözmede ailelerle birlikte kullanabilecekleri bazı alıştırmalar geliştirmişlerdir.

Gottman, Notarius, Gonso ve Markman da (1976, s. 62–63) uzlaşı becerileri geliştirilmesine yardımcı olacak bir alıştırma geliştirmişlerdir. Bu alıştırma ailelerin yanı sıra diğer birtakım sistemler veya gruplarda da kullanılabilir. Aile toplantısı adı verilen alıştırma üç kısma ayrılmıştır: (1) şikayet zamanı, (2) gündem oluşturma ve (3) problem çözme. Psikolojik danışman, ailenin her üyesinin bazı şikâyetleri ve kızgınlıkları olabileceğini ve bu şikâyetlerin gerçekten ziyade kendi bakış açıları olduğunu belirterek alıştırmaya giriş yapmalıdır. Birey yaşadığı an, durum veya ilişkiyle ilgili görüşünü bu şikâyetler yoluyla anlatır. Bunlar değişebilir, göz ardı edildiklerindeyse daha kötü hale gelebilirler. Her üyenin görüşüne saygı duyulması ve bu görüşün dile getirilmesi önemlidir. Psikolojik danışman şikayet etme kuralları koyarak her üyenin işbirliğini sağlama yoluna gidebilir (bkz. Şekil 10.1).

Ailenin tüm üyelerine şikâyetlerini dile getirebilmeleri (bu konuda psikolojik danışmanın cesaretlendirmesi gerekebilir) için zaman verildikten sonra aile ikinci aşama olan gündem oluşturma aşamasına geçer. Gündem oluşturmanın amacı, dile getirilen şikâyetlerin nispi önemlerini değerlendirmek ve aile üyelerinin çözümlenmesi gerektiğini düşündüğü bir veya daha fazla sayıda şikâyeti seçmektir. Psikolojik danışman bu süreç esnasında aktif bir hakemdir; belli bir şikâyetin özel boyutlarını tanımlamada aile üyelerine yardımcı olur.

Ailenin diğer üyeleriyle ilgili şikâyetlerinizi açık ve belirgin bir biçimde ifade edin.
Şikâyet ederken dürüst ve yapıcı olun.
Şikâyetleri dinleyin ve onları meşru duygular olarak kabul edin.
Kendinizi, diğer kişinin hatalı olduğunu göstererek açıklamaya çalışmayın.
Surat asıp uzaklaşmayın.
Şikâyetlere şikâyetle karşılık vermeyin.
Karşınızdaki kişinin ne demek istediğini bildiğinizi varsaymayın, bundan emin olun.

ŞEKİL 10.1 ***Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler***

Aile bir şikâyeti belirleyip tanımladıktan sonra problem çözme aşamasına geçer. Bu aşamada, şikâyetleri çözecek olumlu davranışlar tespit edilir ve (1) ailenin her bir üyesinin değiştireceği davranışları, (2) arzu edilen davranışların sıklığını arttırmak için oluşturulmuş girişimleri belirten bir kontrat yazılır.

Kottler (1994) çatışma yaşayan çiftler için yararlı bir kitap yazmıştır. Onun da belirttiği üzere çatışmalar kaçınılabilir durumlardır, ancak onlar olmazsa ilişkiler durgunlaşır ve gelişme fırsatını elde edemez. Bununla birlikte, kontrolden çıkması en muhtemel olan ça-

tışmaların da aile içi çatışmalar olduğunu ekler. Çatışmayı karşı tarafı suçlamadan çözümlemenin anahtarının, kendi çektiğiniz acıdan ve ıstıraptan diğer kişiyi sorumlu tutmaktan kaçınmak olduğunu ifade eder.

Aile Yapısını Değiştirme

Aile yapısı; etkileşim örüntülerine, bu örüntüleri desteklemek üzere ortaya çıkan kurallar ve rollere ve bu kurallar ve rollerin sonucunda oluşan ittifaklara denir. Bütün yapılar, tekrar edildiklerinde davranış örüntüleri halini alan aile içi etkileşimlerle başlar. Etkileşim örüntüleri oturdukça, aile üyelerinin nasıl, ne zaman ve kiminle etkileşim kuracaklarını dikte etmeye başlarlar. Söz gelimi, küçük bir çocuk düşer, dizi berelenir, kendisini rahatlatması ve teskin etmesi için annesine koşar. Bu sahne sürekli tekrar ettikçe, anne ile çocuk arasında bir yetiştirme ittifakı oluşur. Dolayısıyla anne çocuğuyla ilgilenen ve ona bakan bir duruş benimser (rol), çocuk da canı yandığında annesine sığınmayı öğrenir (kural). Anne ile çocuk arasındaki ittifak, aile içerisinde bir alt sistem ortaya çıkarır.

Her ailede etkileşim örüntüleri, kurallar, roller ve ittifaklarla belirlenen alt sistemler bulunur. Evlilik alt sistemi başlangıç noktasıdır. İlk çocuk doğduğunda iki şey olur. Evlilik alt sistemi yeni bir ebeveyn alt sistemi doğurur ve anne-çocuk, baba-çocuk alt sistemleri ortaya çıkar. Alt sistemleri birbirlerinden ayıran sınırlar bulunmaktadır. Diğer çocuklar, büyükanne ve büyükbabalar ve diğer akrabalar büyük aile yapısı içinde ittifaklar oluştururlar ve bunun sonucunda, bireylerin birden fazla alt sistemde önemli roller üstlendiği çok sayıda alt sistem ortaya çıkar. Aile yapısının gelişiminde sistematik olmasının yanı sıra rastlantısal bir boyut da vardır. Sonuçta aileler, belirli kurallar veya alt sistemlerin nasıl bu denli güçlendiğini veya bunların nasıl değiştirilebileceklerini açıklama konusunda genellikle ne yapacağını bilmez hale gelirler.

Yapının ailenin işleyişi üzerindeki güçlü etkisini fark eden bir grup aile terapisti aile yapıları üzerinde çalışmaya başlamışlardır. Bu terapistlerin başlıcaları Salvador Minuchin, Braulio Montalvo ve Jay Haley'dir. Terapistler ailelerle çalışmak için psikolojik danışmada beş temel amaca dayalı bir senaryo oluşturmuşlardır:

1. Aileye katılım kaynaşma, ilk ilişkinin oluşturulması
2. Etkileşim oluşturma ve bunları gözlemleme
3. Aile yapısını teşhis etme
4. Etkileşimleri belirleme ve değiştirme
5. Sınırları yeniden yapılandırma

Bu amaçlara, bazıları ailenin işbirliği yapmasını gerektiren, bazılarıysa terapistin becerisine bağlı olan birtakım teknikler ve müdahaleler aracılığıyla ulaşılır.

Aileye Katılım

Bu amaçların ilki olan *katılım (joining),* ailenin her üyesinin sosyal olarak tanımlanması anlamına gelir. Bu birtakım küçük, ama anlamlı yollardan yapılabilir: her üyeye ismiyle hitap etme, her üyeyle (en küçüğü de dahil) el sıkışma, bebeğe dokunma, gibi. Ailenin her üyesi terapist tarafından kişisel olarak tanındığı için bu bireysel ve kişisel temas, terapinin sonraki

aşamaları için büyük önem taşımaktadır. Nichols ve Schwartz (1994) şunları ifade ederler:

> Öfkeli aile üyelerinin yanı sıra güçlü aile üyeleriyle de katılım sağlamak son derece önemlidir. Terapinin tam bir saçmalık olduğunu düşünen babanın veya kapana kısılmış bir suçlu gibi hisseden öfkeli ergenin bakış açısını kabul etmek için özel çaba sarf edilmelidir. Bu tür kişilerle, özellikle de işler kızışmaya başladığında sık aralıklarla yeniden bağlantı kurmaya çalışmak da önemlidir. (s. 229)

Katılım, psikolojik danışmanın ailenin güçlü üyelerinin ihtiyaçlarını karşıladığı anlamına gelmez. Bundan ziyade, psikolojik danışmanın her zaman, hatta belli bir üyenin etkisi olumsuz veya aşırı zorlayıcı olduğunda bile tüm aile üyelerini tanıdığı anlamına gelir.

Etkileşimleri Oluşturma ve Gözlemleme

Aileye katılım sağlandıktan sonra (ilk oturumda ve sonraki oturumlarda), psikolojik danışman aile etkileşimleri oluşturma ve bunları gözlemleme görevine geri döner. Aile birimleriyle çalışmanın gerçek yararlarından biri, terapiste bu yapıları gerçekçi etkileşimler esnasında gözlemleme olanağı tanımalarıdır (oysa bireysel danışanların etkileşimleri *bildirmesi* gerekir). Bazı etkileşimler, aile mevcut bir sorunla ilgilenirken ortaya çıkan tamamen anlık sorunlardır. Anlık etkileşimler gelişemeyebileceğinden, psikolojik danışman aileye temsili etkileşimler kurmada yardımcı olmalıdır. Bunların ilki, ailenin her oturumun başında sergilediği fiziksel düzenlemedir.

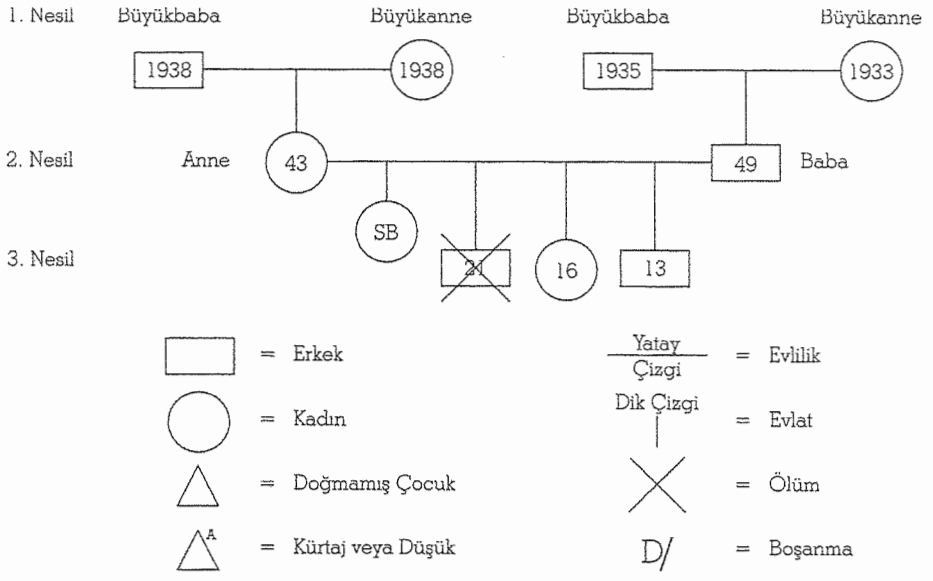
Fiziksel Düzenlemeleri Tanıma Psikolojik danışman her oturumdan önce yeterli sayıda sandalyeyi daire biçiminde düzenler. Aile üyeleri odaya girdikçe, istedikleri yere oturmaya teşvik edilirler. Psikolojik danışman kimin, kimin yanına oturmayı tercih ettiğini, iki üye aynı sandalyeye oturmak istediğinde nasıl bir uzlaşı gerçekleştiğini ya da kimlerin sandalyelerinin yerini değiştirdiğini (uzaklığı arttırma veya azaltma) yakından gözlemler. Aile dinamiklerinin bu şekilde ilk başta ifade edilmesi, ailenin işlev bozukluğu gösteren sisteminin mecazi bir hali olarak değerlendirilmektedir.

Oturum ilerleyip alt sistemler etkileşim yoluyla daha açık hale geldikçe, psikolojik danışman ailenin belli üyelerinden yer değiştirmelerini isteyebilir, böylelikle alt sistemleri ayırarak bir sınırı fiziksel olarak değiştirir. Psikolojik danışman ailenin bir üyeyi dışladığını hissederse, fiziksel olarak o dışlanan üyenin yanına oturabilir ve psikolojik danışma sahnesinin dinamiklerini bir kez daha düzenleyebilir. Sonraki oturumlarda, psikolojik danışma süreci ilerledikçe, aile üyeleri bu yeniden düzenleme faaliyetini fark ederler ve bu tür değişikliklerin aile etkileşiminin dinamiklerini de değiştirdiğini anlamaya başlarlar.

Aile Genogramını Kullanma Aileye kendi nesiller arası yapısını tanımada yardımcı olmanın en iyi yollarından biri, bir tür diyagram olan soyağacıdır. Bu alıştırmada, aile üyelerini tipik olarak üç nesil halinde temsil etmek için sembollerden faydalanılır (bkz. Şekil 10.2). Müdahale, aile üyelerine soyağacının nasıl çizildiği açıklanarak başlar. Daha sonra psikolojik danışman çeşitli aile üyeleriyle ilgili bilgi almaya başlar. Bu noktada ilk önce danışan aile ele alınır – anne ve baba, ölen veya ölü doğanlar da dahil olmak üzere bütün çocuklar ve bütün bu kişilerin doğrum tarihleri. Danışan ailenin çocukları üçüncü (şimdiki)

nesli, onların ebeveynleriyse (anne ve baba) ikinci nesli oluşturur. Bunlara anne ve baba tarafından büyükanne ve büyükbabalar (birinci nesil) ve ailenin işleyişinde etkin rol oynayan diğer aile üyeleri eklenir.

Çizilen soyağacı, "aile üyelerinin fiziksel konumu, temas kurma sıklığı ve türü, belirli aile üyelerinin yaşadığı duygusal kesintiler, aile üyeleri arasında çatışma veya kaygı yaratan sorunlar, düğümsel olaylar ve aile üyeleri arasındaki yakınlık veya uzaklık derecesi" de dahil olmak üzere aile üyelerinin birbirleriyle aralarındaki diğer ilgili gerçekleri incelemekte kullanılabilir (Sherman ve Fredman, 1986, s. 83). Bu bilgiler, görsel bir formatın yanı sıra bir *aile geçmişi* ortaya çıkarır. Bunların her ikisi de aile üyelerine ailenin işleyişiyle ilgili içgörü kazandırma, kesintileri onarma ve örgütlenme örüntülerinde değişiklikler yapmada yardımcı olmak amacıyla kullanılabilir. Soyağacı belki de en sık olarak Bowen ekolünden gelen psikolojik danışmanlar tarafından kullanılır, ancak aile terapisinin bütün ekollerinde yararlı bir müdahaledir.



ŞEKİL 10.2 ***Aile Soyağacı***

Thomas (1998), aile geçmişinin yanı sıra kültürel kökenleri de içeren "çok kültürlü bir soyağacı" tanımı yapar. Bu soyağacı, aile soyağacında yer alan bütün geleneksel bilgilerin yanı sıra tinselliğin/dinin ve "aile üyeleri arasındaki kültürel farklılıklar [gibi] üyelerin davranışlarına sıklıkla etki eden kültürel etkenlerin ve dünya görüşünün değerlendirmesini içerir" (s. 25–26). ç.n. spirituality/din, genogramda aşağıdaki sorular aracılığıyla değerlendirilir:

1. Ailenin tinsel veya dinsel geçmişi nasıldır?

2. Tinsellik veya din hangi özellikleri, değerleri ve inançları etkiler?
3. Tinsel dünya görüşü arasındaki ilişki nedir?
4. Üyelerin dinsel veya tinsel inançları farklılık gösteriyorsa, değerlerdeki benzerlikler nelerdir?
5. Tinselliğe göre değerler ve inançlardaki farklar nelerdir?
6. Farklı dinsel değerlerden kaynaklanan çatışmalar nasıl çözümlenir? (Thomas, 1998, s. 30)

Ailelerde kültürel etkenleri değerlendirmenin önemi küçümsenebilir veya dikkate alınmayabilir. Kurilla (1998), ailenin kültürel kimliği aracılığıyla kullandığı güçlü yönler ve doğal kaynaklar açısından kültürel değerlendirmeye tabi tutulmasının yanı sıra "sosyokültürel etkenlerin (yoksulluk, ırkçılık, cinsiyet ayrımcılığı, vs.) bu aileler üzerindeki etkisinin" de değerlendirilmesinin önemini vurgular (s. 207).

Aile Heykeli Aile heykeli (Duhl, Kantor ve Duhl, 1973) de aile üyelerinin algıları, aile yapısı ve aile içi işleyiş açısından tanısal içgörü sağlar ve ailenin farkındalığını arttırır. *Aile koreografisi (family choreography)* belki de daha uygun bir adlandırmadır (Papp, 1976), çünkü alıştırma, aile üyelerinden birinin diğer aile üyelerinin katılımı için tipik bir senaryo dahilinde koreografi yapmasını gerektirir. Bu alıştırma, mevcut aile dizilerinin canlandırılması veya geçmişten sahnelerin yeniden canlandırılması için kullanılabilir. Aile heykeli veya aile koreografisi aracılığıyla, aile üyeleri birbirleriyle hem faaliyetlere hem de mekânsal bir ilişkiye katılmış olurlar. Yönetmen (sahnenin koreografisini yapan aile üyesi) etkileşimleri görev olarak verir, değiştirir veya yönlendirirken tüm aile üyeleri hem kendilerine verilen yönlendirmelere hem de yönetmenin kendilerinin etkileşimsel ilişkileriyle ilgili algılarına tepki verirler.
Bob ve Jeannette'in aşağıda verilen aile terapisi olgusunda terapist, eşlerin her birinin problemleriyle ilgili algılarının farkındalığını oluşturmak amacıyla aile heykelinden yararlanmıştır. Canlandırılmak üzere seçilen durum, anne ve babanın işten eve döndüğü gün bitimi sahnesidir.

Aile Heykeli Hakkında Örnek Vaka

Bob ve Jeannette Vakası

Psikolojik Danışman: Bob, şimdi senden Jeannette ve sen işten eve döndüğünüzde evde yaşanan sahneyi canlandırmanı istiyorum. Çocukların da evde olduğunu varsayacağız. Herkesi o anda yapacağı tipik faaliyete yerleştir. Bunu konuşmadan ve tartışmadan yap. Sadece herkesi belli bir yere yerleştir ve onlara ne yapıyor olmaları gerektiğini söyle. Ne yapmanı istediğimi anladın mı?

Bob: Emin değilim. Yani sadece, "Jeannette, sen çocuklara bağır" ya da onun gibi bir şey mi diyeceğim?

Psikolojik Danışman: Eğer Jeannette'in tipik olarak yaptığı şey buysa, evet, sadece bunu diyeceksin. Sonra da çocuklara ne yapıyor olmaları gerektiğini söyleyeceksin.

Bob: Peki. Jeannette, sen oturma odasında

elinde bir bardak martiniyle oturuyorsun. Tommy (7 yaşında), sen alt katta Karen'le (9 yaşında) çizgi film izliyorsun. Tommy, sonra sen ve Karen ben eve gelince oturma odasına geliyorsunuz. [Bob sanki evlerinin kapısına geliyormuş gibi yapıyor, her iki çocuk da koşturuyorlar.] Şimdi ben annenizle oturuyorum, siz de konuşmaya ve ilgi istemeye başlıyorsunuz. Siz hem annenizle hem de benle konuşmaya çalışırken biz de annenizle konuşmaya çalışıyoruz. [Her iki çocuk da sorgulamadan bir şeyler hakkında konuşmaya başlıyorlar.] Bob ve Jeannette sohbet etmeye çalışıyorlar, ancak çocuklar konuşmayı bitirmelerine izin vermiyor.

Psikolojik Danışman: Tamam. Şimdi ne oluyor?

Bob: Jeannette ve ben çocukları görmezden gelmeye çalışırsak kavga etmeye başlıyorlar. Biz konuşmaya çalışmayı kesince de ben çılgına dönüyorum.

Psikolojik Danışman: Pekala. Şimdi herkes Bob'un anlattığı sahneyi canlandırsın.

Aile üyeleri kendi rollerini canlandırmaya başlıyorlar. Bob oturup Jeannette ile konuşmaya başlar başlamaz Tommy annesine bir şey sormak için içeri giriyor. Bob, Jeannette oğlunun sorusunu yanıtlayana kadar bekliyor, bu sefer Tommy başka bir soru soruyor. O sırada Karen odaya giriyor, annesine gidip Tommy'nin bütün patates cipslerini yediğini söylüyor. Jeannette tepki veriyor, bu sırada Jeannette ve çocukların odak noktası olduğu son derece açık hale geliyor. Sabırlı görünmeye çalışan Bob, çocuklardan çizgi film izlemeye geri dönmelerini, böylece kendisiyle annelerinin konuşabileceğini söylüyor. Çocuklar odadan çıkıyorlar. Jeannette Bob'a dönüyor ve bütün gün kendilerini göremeyen çocukların ebeveynleriyle vakit geçirmeye ihtiyaçları olduğunu söylüyor. Bob da sabırsız bir şekilde kendisinin de karısıyla vakit geçirmeye ihtiyacı olduğunu söylüyor ve Jeannette'i bunu fark etmemekle suçluyor.

Aile Yapısını Teşhis Etme

Bu sahneyi takip eden konuşmada Jeannette ve Bob tepkilerini tartıştılar. Jeannette, Bob'un kendisiyle iletişim kurmak için vakit istediğini, ancak çocuklar araya girdiği için bunu başaramadığını öğrenince biraz şaşırıyor. Bu tür araya girmelerin canını Bob'unki kadar sıkmadığını belirtiyor. Bob'un kendisine verdiği tepkilerin (bu, evde sık yaşanan bir sahneydi) sadece işyerinde kötü bir gün geçirmesinden kaynaklandığını sandığını söylüyor. Diğer taraftan Bob, iletişim kurma çabasının Jeannette tarafından anlaşıldığını, ancak eşinin çocuklarla ilgilenmeyi tercih ettiğini düşünüyor. Bu seçimin sebebinin de karısının bütün güç çocuklardan uzak kalması dolayısıyla kendisini suçlu hissetmesi olduğunu sanıyor. Bob ve Jeannette kendi bireysel algılarını anlattıkça her ikisi de karşılarındaki kişinin gereksinimleri, güdüleri ve yanlış algılamalarının farkına varıyor. Psikolojik danışman bütün bu etkileşim boyunca eşlerin uzlaşıyı sabote edip etmediğini de gözlemliyor.

Bu süreç, işlevsel olmayan davranış dizileri ve bu davranış dizileri sürdüren davranışları tanımayı da içerir. Ayrıca sınırların tanınması ve bu sınırların problemli davranış dizilerini nasıl oluşturdukları veya sürdürdükleri de sürece dahildir. Aile etkileşimlerini teşhis etmek için özel terapötik müdahaleler gerekmez. Bununla birlikte Minuchin, psikolojik da-

nışmanın aile sınırlarını diyagram halinde gösterebilmesini sağlayan bir *aile planı* geliştirmiştir. Bu araç, *Aileler ve Aile Terapisi* adlı bölümde ayrıntılı olarak ele alınmıştır (Minuchin, 1974). Aile terapisinde teşhis becerileri geliştirmek istiyorsanız, Minuchin'in çalışmasına göz atmak isteyebilirsiniz.

İkili İlişkileri Belirleme ve Değiştirme

Yapısal aile psikolojik danışmanı hangi davranış dizilerinin işlevsel olmayan etkileşimleri sürdürdüğünü belirledikten sonra ailenin dikkatini davranış dizisine çekmeye çalışır. Bu da etkileşimi *güçlendirmeyi* gerektirir, böylece aile üyeleri sorunu görmezden gelemez veya sorundan kaçınamaz.

Yoğun İlişki Kurma Yoğun ilişki kurma *(intensification)*, psikolojik danışmanın danışanın dikkatini belirli bir etkileşim, davranış veya olaya çektiği ve bu çaba sonucunda danışan farkındalığının kaçınılmaz olduğu bir iletişim sürecidir. Minuchin (1974, s. 310), anoreksik bir kızın ailesiyle çalışırken yoğun ilişki kurmaya bir örnek vermiştir. Diyalogda, kız (Loretta) annesini eli sıkı olmakla suçlamaktadır, anne de yanıt verir:

Anne: Sophia bana, "Bunları yapma. Kendini öldürüyorsun," diyor. Şimdi de sen Loretta, sen de bana bunu söylüyorsun, öyle mi? Kaç aspirin lazım? Kaç tane lazımsa alacağım, çünkü sinirlendiğinde yemek yemiyorsun. Hemen şimdi, yemek yok. Yataktan kalkmak yok. Kimseyi görmek istemiyorsun. Kimseyle konuşmak istemiyorsun. Annen de ağlıyor.

(Terapist çatışmayı sürdürüyor)

Minuchin: Annen senin ona şantaj yaptığını mı söylüyor?

Loretta: Bu doğru değil—...

(Terapist anne ve kız arasındaki gerilimi artırıyor)

Minuchin: Annen tam olarak bunu kast ediyor. Senin öfke nöbetleri geçirerek ve yemek yemeyerek onu kontrol ettiğini söylüyor.

Çatışmanın bu şekilde yoğunlaşması, aile üyelerini sorunu tipik bir biçimde hasıraltı etmek ve sonra ondan kaçınmak yerine eski sorunları çözme görevine bağlı tutar.

Yüzleştirme Psikolojik danışmanın etkileşim dizilerini değiştirmesinin bir diğer yolu yüzleştirme ve yönlendirmedir. Aşağıdaki örnekte, öfke nöbeti geçirmekte olan üç yaşındaki bir çocuğun anne ve babası çocuklarıyla baş etmeye çalışmaktadır. Psikolojik danışman ise gözlem yapmakta ve sonunda müdahale etmektedir.

Anne: Janice, lütfen biraz otur, yoksa popona vurmak zorunda kalacağız. *(Janice daha yüksek sesle ağlar.)*

Baba: Janice, annenin söylediğini duydun. *(Anne Janice'i dizine yatırır ve onu sakinleştirmeye başlar. Janice ağlamaya ve direnmeye devam eder. Baba psikolojik danışmana döner ve omuz silker.)*

Psikolojik danışman: Hiçbir şey yapmayacak mısın? Bizi rahatsız etmeye devam etmesine izin mi vereceksin?

Psikolojik danışman: Hadi bir şeyler yap.

Baba: (Anneye) Bırak, ben alayım. *(Anne Janice'i babaya verir.)*

Baba: Janice, şimdi ağlamayı kes yoksa diğer odaya gitmen gerekecek. *(Janice susmaz.)*

Psikolojik danışman: (Anneye) Gerçekten susana kadar onu diğer odada mı tutacağını kast ediyor?

Anne: Bilmiyorum. *(Baba Janice'i bekleme odasına götürür ve geri döner. Janice beş dakika daha ağlar.)*

Anne: Sence gidip onu kontrol etmemiz gerekmiyor mu?

Baba: Bilmiyorum.

Psikolojik danışman: Orada kendisine zarar veremez.

Baba: Doğru. Sadece öfkeli.

Bu etkileşimde psikolojik danışman ebeveynleri sorunla yüzleşmeye zorluyor. Anne araya girmeye çalışıyor, baba kendini geri çekiyor. Psikolojik danışman babaya dönüyor ve onu sürecin içinde kalmaya mecbur bırakıyor. Baba çocuğu götürmekle tehdit ederek sürece bağlı kalıyor, ama bunu yapmıyorlar. O noktada psikolojik danışman, anneye babanın söylediği tehdidi gerçekten yerine getirme niyetinde olup olmadığını sorarak gerilimi arttırıyor. Bu, babayı harekete geçiriyor ve baba söylediğini yapıyor. Kız diğer odada şiddeti arttırırken ebeveynler teraget etmeye başlıyorlar. Psikolojik danışman onlara kızlarının gerçekten iyi olduğunun garantisini veriyor, onlar da bu irade savaşını kazanma konusunda kararlı duruşlarını geri kazanıyorlar.

Etkileşimleri tespit etme ve değiştirme süreci, psikolojik danışmanın davranış dizilerini değiştirmek suretiyle aile yapısını değiştirmeye çalıştığı bir yöntemdir. Bir diğer yaklaşım da alt sistem sınırlarının değiştirilmesidir.

Bireyler Arası Sınırların Tekrar Oluşturulması

Psikolojik danışman ailelerle (veya diğer sistemlerle) çalıştıkça, *aile kimliği (family identity)* kavramı gittikçe daha belirgin bir hale gelir. Aileler kendi iç yapılarını ve birbirlerine bağlı özelliklerini tanımlayan nitelikler geliştirirler. Örneğin bir aile o kadar birbirine bağlı olabilir ki bireysel kimlikler en düşük önceliğe indirgenirken toplam aile unsuru en yüksek önceliğe yükseltilmiştir. Genellikle *kaynaşmış (enmeshed)* aile adı verilen böyle bir ailede bireysel faaliyetlerden çok grup faaliyetleri, bireyin refahından çok ailenin refahı üzerinde durulur; grubun iradesi daha önemlidir. (Minuchin bunu, ailenin ergenlik çağındaki kızının bileğini büküp aile üyelerinden kaçının acıyı hissettiğini sorarak göstermiştir. Biri haricinde herkes elini kaldırmış, elini kaldırmayan o üye de acıyı hissetmediği için özür dileyecek hale gelmiştir.)

Ailenin kaynaşması, ailenin bir araya gelmesi sürecin bir ucudur. Sürecin diğer ucu, *sadakatsiz (disengaged)* aile tarafından temsil edilir. Sadakatsizlikte, aile üyelerinin birbirle-

riyle çok az bağı vardır ya da hiç bağı yoktur. Aile grubu kimliğine yapılan vurgu azalmış ve bireysellik ön plana alınmıştır. Sadakatsiz ailede üyelerin faaliyetleri diğer aile üyelerine danışmadan veya onlar dikkate alınmadan planlanır. Grup faaliyeti nadir görülen bir olaydır.

Aile terapisi literatüründe hem kaynaşma hem de sadakatsizliğin problemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, kültürel etkenler dikkate alındığında her iki düzenleme de belirli kültürel gruplar için kuralcı olarak değerlendirilebilir. Örneğin, Asya kökenli Amerikalı ailelerde aile kimliği ve birbirine bağlılık aile üyelerinin büyük değer verdiği kavramlardır. Bireysellik vurgusunu kaldırmanın ve aile gündemlerini vurgulamanın uygun ve sağlıklı olduğu değerlendirilir (Berg ve Jaya, 1993).

Aile sistemi içerisinde alt sistemleri birbirinden ayırmak için sınırlar bulunur. Bu sınırlar aile üyelerinin uygun rollerde işlev göstermesine ve diğer alt sistemlerle etkileşim kurmasına olanak tanır. Ne var ki aileler çok farklı türlerde alt sistemler oluşturabilirler ve bazı alt sistemler işlevsel olmayan bir durumu sürdürmek için oluşmuş olabilir. Örneğin anne veya babadan biri, çocuklardan biri veya birkaçıyla diğer ebeveyni karar alma sürecinden veya diğer aile işlevlerinden etkili bir şekilde dışlayan bir ittifak oluşturabilir. Bu gibi durumlarda psikolojik danışman, dışlanan ebeveyni sürece yeniden dahil etmek için sisteme müdahalede bulunmayı tercih edebilir. Bu müdahale de belli ödevler vermek suretiyle yapılabilir ("Aile Heykeli" başlığı altında daha önce ele alınmıştı).

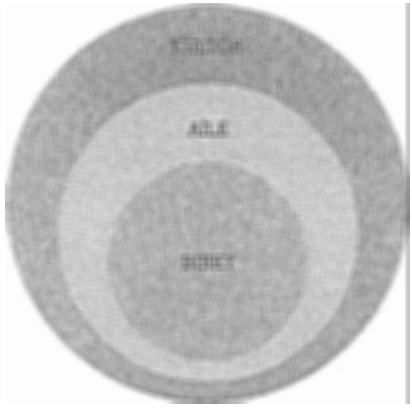
Ödevlerin alt sistem sınırlarını manipüle etmek amacıyla psikolojik danışma ortamında kullanılması bir açıdan aile heykelini çağrıştırabilir. Örneğin psikolojik danışman, ebeveynlerin sisteme müdahale ederek veya onu ihlal ederek kardeş alt sistemine saygı göstermediğine inanıyorsa, ihlalci ebeveynleri "yetişkinlerden oluşan bir gözlem grubuna" katılmaya davet edebilir, çünkü çocuklar "bugünlerde bizim zamanımızdakinden daha farklı düşünürler ve bizim hayal bile edemeyeceğimiz çözümler bulabilirler" (Minuchin ve Fishman, 1981, s. 149). Psikolojik danışman yetişkinlerden oluşan bir gözlem grubu oluşturarak ebeveynleri kardeş alt sisteminden çekip çıkarmış ve onlara gözlemci rolünü vermiştir. Kişi aynı anda hem etkili bir gözlemci hem de etkin bir katılımcı olamayacağından, psikolojik danışman ebeveynleri kardeş çocuklardan ayırarak yeni bir sınır oluşturmuştur.

Psikolojik danışman ayrıca alt sistemler arasındaki sınırları yansıtan mekansal ilişkilere de müdahale eder. Psikolojik danışmanın alt sistemlerin nasıl işlediğini gözlemlemek amacıyla psikolojik danışma odasında oturma düzenlemelerinden faydalanabileceğini daha önce belirtmiştik. Psikolojik danışman aile üyelerinin oturduğu sandalyeleri ve böylece mekansal düzenlemeleri değiştirerek sınırların mekansal ifadesini de değiştirir. Danışanların anne, ergenlik çağında bir erkek çocuk ve üvey babadan oluşan bir üvey aile olduğu danışma sahnesini zihninizde canlandırın. Bu üvey aile yaklaşık bir sene önce kurulmuştur. Bu süre zarfında anne bir yanda oğluyla, diğer yanda da üvey babayla arasında açık bir sınır oluşturmuştur. Psikolojik danışman üvey babanın sandalyesinin konumunu üvey oğlunun yanında oturacağı şekilde değiştirerek aile sistemine sembolik bir müdahalede bulunmuştur. Bu müdahale anneden üvey baba/üvey oğul etkileşimlerini gözlemlemesini isteyerek, böylece üvey baba ve üvey oğlu etkileşime girmeye teşvik ederek ve anneyi etkin katılımdan uzaklaştırarak genişletilebilir.

Aile yapısını değiştirmekteki amaç, alışkanlığa bağlı ve işlevsel olmayan davranış dizilerine ve örüntülere, ailenin yeni örüntüler oluşturmak durumunda kalacağı şekilde müdahale etmektir. Bu yeni örüntüler, psikolojik danışmanın desteğiyle birlikte bireysel gereksinimler yanı sıra aile ilişkileri için de daha işlevsel ve yapıcı bir hal alabilir.

Szapocznik ve Kurtines (1993), yapısal aile çalışmalarında bireysel danışanın kendi ailesi bağlamında anlaşılmasının yeterli olmayacağını, ailenin de kendi kültürü bağlamında anlaşılması gerektiğini belirtirler. Şekil 10.3'te de görüldüğü gibi bu kavramların tamamı birbirleriyle örtüşür.

Aynı yazarlar, Latin kökenli ailelerle yaptıkları çalışmalarda, ailelerin yalnızca Latin kültürü bağlamında değil, kültürel olarak çoğulcu veya farklı bir bağlamda ele alınması halinde aile dinamikleri anlayışının güçlendiğini tespit etmişlerdir. Örneğin yazarlar, söz konusu ailelerdeki çatışmanın, ailedeki gençler yeni kültüre hızla uyum sağlarken ya da Amerikalılaşırken ebeveynlerin nesil itibariyle içinde bulundukları Latin kültür ittifaklarını korumalarından kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Büyükler daha fazla bağlılık için çaba sarf ederken gençler daha fazla özgürlük için mücadele etmektedir.



ŞEKİL 10.3 ***Bağlam (contex) içerisinde birey***

Aileler İle Stratejik Olarak Çalışma

Stratejik aile terapisi alanında, aralarında Cloe Madanes, Milton Erickson, Jay Haley, Maria Selvini Palazzoli, Paul Watzlawick, Lynn Hoffman, John Weakland ve Richard Fisch'in de bulunduğu çok sayıda farklı aile terapisti bulunmaktadır. Terapiye katkıda bulunanların bu denli çeşitlilik göstermesi nedeniyle terapi yaklaşımının da farklılık göstermesi beklenebilir, ancak stratejik terapistlerin yaklaşımlarında önemli bir uzlaşı temeli vardır.

Yapısal terapi yaklaşımıyla karşılaştırıldığında, stratejik terapistler problemin tanımlanmasını (ailenin kendisini ve problemlerini nasıl algıladığı da dahil), kısa veya kısa vadeli terapiyi, problemin yeniden tanımlanmasına veya algıya odaklanan müdahaleleri ve dizileri oturum dışında etkileyen müdahaleleri vurgularlar. Yapısal terapistlerin stratejik müdahalelerden yararlanmasına benzer şekilde stratejik terapistlerin de yapısal müdahalelerden sıklıkla yararlandıklarını belirtmek gerekir.

Stratejik terapi (strategic therapy) terimi, Milton Erickson'un çalışmasını açıkladığı sırada Jay Haley tarafından ortaya atılmıştır:

> [Erickson] danışanların derinlerde bir yerde ne yapmaları gerektiğini bildiklerini, ancak bu bilgiye erişemediklerini varsaymıştır. Bilgiye erişmenin yollarından biri, davranış veya düşünceyle ilgili alışkanlık halini almış örüntüleri kırmaktır; bu nedenle Erickson, insanları eski davranış bağlamında farklı bir şey yapmaya veya eski davranışı yeni bir bağlamda sergilemeye teşvik etmek amacıyla pek çok yöntem geliştirmiştir. (Nichols ve Schwartz, 1994, s. 412).

Haley, Erickson'un çalışmasını psikolojik danışma alanındaki profesyonellerin ilgisine ilk sunanlardan biridir.

Bir diğer stratejik düşünce kaynağı da California'daki Palo Alto Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü bünyesinde yer alan Kısa Terapi Merkezi'dir. Don Jackson liderliğindeki bu grup, değişimin iletişimler ekolünden gelmektedir. Grubun üyeleri arasında Richard Fisch, Paul Watzlawick ve John Weakland'in yanı sıra diğer pek çok terapist yer almaktadır. Grup üyeleri, insanların problemlerini nasıl yarattıklarının ve ailelerin bu problemlere yönelik kullanışsız çözümleri nasıl ürettiklerinin yakından incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır; çözüm işe yaramadığında, bir sonraki çözüm büyük ölçüde ilk çözümden derin izler taşıyacaktır.

Stratejik terapide kullanılan müdahalelerin yapıları itibariyle bilişsel olmalarına rağmen daha geleneksel olan bireysel terapilerden kaynaklanmadıklarını ve bu müdahalelerin kullanılma gerekçelerinin bireye yönelik bilişsel yaklaşımların büyük bölümüyle paralellik taşıdığını unutmamak gerekir.

Problemin Tanımlanması

Psikolojik danışma oturumlarının sayısının sınırlı olması nedeniyle problemin iyi tanımlanması çok önemlidir. Stratejik aile psikolojik danışmanları ailenin problemini *tanımlamada* pek çok açıdan davranışçı bir yaklaşım sergilerler. Psikolojik danışmanın problemi tanımlamada izleyebileceği dört ilke vardır:

1. Ailenin her bir üyesi, tartışmacı veya savunmacı olmadan tanıma katkıda bulunmalıdır.
2. Problem, özel bir davranışsal dille ifade edilmelidir.
3. Birden fazla problem varsa, en çok güçlük yaratan problem tespit edilmeli ve psikolojik danışma sürecinin hedefi olmalıdır.
4. Problemi çözmeye yönelik başarısız denemeler ayrıntılı olarak açıklanır.

Ailenin her üyesi problemi kendi bakış açısından değerlendirse de problemin davranışsal görünümü konusunda genellikle bir uzlaşı söz konusudur. Örneğin bir baba, ergen oğlunun davranışını saygısızlık olarak değerlendirirken oğul da babasının zorbaca davrandığını düşünebilir. Ancak psikolojik danışmanın yardımıyla, problemi "duygusal patlamaya yol açabilecek tartışmalara girme sayıları" olarak tanımlayabilecekleri konusunda uzlaşabilirler. Dolayısıyla, problem tarafların kötü tavırları değil, tartışmaların sıklığı olarak ön plana çıkmaktadır. Tartışmalar belirli bir konuya yoğunlaşma eğilimindeyse—örneğin, oğlun aileye ait arabayla eve çok geç saatte gelmesi—, problem eve çok geç gelme şeklinde tanımlanacaktır. Danışma sürecinin bu aşamasında fazla acele edilmemesi ve hedef olarak tek bir problem ön plana çıkana kadar konunun tekrar tekrar müzakere edilmesi önemlidir.

Son olarak, psikolojik danışmanın başarısızlıkla sonuçlanan denemelerle ilgili bilgi toplaması şarttır. Bunu yapmanın pek çok nedeni vardır. Birincisi, üyelerin problemlerini çözme girişimleriyle ilgili açıklamalarını dinlemek suretiyle aile sistemi hakkında pek çok bilgi edinilebilir. Aile için uygun bir müdahale belirlenmesi aşamasında bu bilgi büyük önem taşıyacaktır. İkincisi, başarısız olan çözümlerin konuşulması, ailenin çözmeyi başaramadığı bir problemi olduğu gerçeğinin altını çizer. Pek çok aile psikolojik danışma oturumunda dahi problemlerini inkar ederken bu gerçeğin kabulü büyük önem taşımaktadır. Üçüncüsü, süreç psikolojik danışmanın aile tarafından o ana kadar gerçekleştirilmiş girişimlere saygı duymasını gerektirir. Psikolojik danışman, "probleminizi ciddiye aldığınızı ve onu çözmek için şimdiye kadar büyük bir enerji sarf ettiğinizi biliyorum. Dahası, şu ana kadar deneyip de başarısız olduğunuz şeyleri tekrar etmenizi isteyip sizi hayal kırıklığına uğratmayacağım," demektedir. Psikolojik danışma sürecinin bu kısmı, psikolojik danışmana aileyi işleyişi esnasında izlemek ve aile içerisinde ittifaklar gibi mekanizmalar vasıtasıyla gücün nasıl dağıldığını belirlemek için bir fırsat daha sağlar.

Gerçekçi Amaçların Oluşturulması

Problemin tanımlanması aile ve psikolojik danışman için yeterli değildir. Aile ayrıca ne düzeyde bir ilerlemenin terapötik başarı olarak sayılabileceğine karar vermelidir. Başarının tanımı, problemin tanımı kadar somut ve açık olmalıdır. Daha önce verdiğimiz baba ve ergen oğlu örneğine geri dönecek olursak, problem olarak "tartışmaların sayısının çok olmasından" başarı ölçütü olarak "daha iyi bir ilişki kurmaya" geçmek uygun olmaz (ilişkinin niteliği, sıklıkla aynı kategoride değildir). Amaç, bundan ziyade, "günlük tartışmalardan haftalık tartışmalara geçiş yapabilmek" olabilir. Tartışmalar kontrol altına alındıkça, "birlikte daha fazla boş zaman geçirme" gibi olumlu amaçlara yönelik olarak çalışmak uygun olabilir. Tartışmaların sayısının azaltılmasına ek olarak birlikte daha fazla eğlenceli vakit geçirmek daha iyi bir ilişki kurulmasıyla sonuçlanabilir, ancak bunu ölçmek mümkün değildir ve dolayısıyla bu, uygun bir psikolojik danışma amacı olarak görülemez.

Müdahale İçin Hazır oluş

Stratejik aile terapisinin nihai amacı değişim getirecek bir müdahale oluşturmak olsa da, stratejik terapinin başarılı olması için o amaca giden süreç büyük önem taşımaktadır. Aile üyelerinin her biriyle katılım sağlamak da tıpkı yapısal aile terapisinde olduğu gibi önemlidir. Esasen, ilk seanslardaki aile etkileşimleri psikolojik danışman tarafından yakından incelenecektir. Tipik olarak, psikolojik danışmanla ailenin her bir üyesi arasında kısa bir sosyal etkileşim tamamlandıktan sonra psikolojik danışman, danışmanın gerçekleşebilmesi için ortamı hazırlar. Bu, bir psikolojik danışmanın bireysel danışmada yaptığına benzer; aileyi kayıt amacıyla gözlemciler konusunda bilgilendirmeyi, demografik veriler almayı, danışanların onam formu doldurmasını sağlamayı, içerir. Stratejik terapide konulan, ancak bireysel psikolojik danışmanın çoğu kez parçası olmayan bir diğer koşul ise psikolojik danışma sürecinin belirli sayıda oturum boyunca, genellikle en fazla 10 oturum, süreceği konusunda uzlaşıya varılmasıdır. Stratejik terapi tanımı itibariyle kısa terapidir.

Değişim İçin Yön Belirleme

Stratejik aile terapisinde açıklaması en zor olan nokta, *terapötik yön verme (therapeutic directive)* veya müdahaledir. Stratejik yönlendirmelerin büyük bölümü yapıları itibariyle paradoksal yönlendirmelerdir, yani mantığı reddediyor olabilirler. Paradoksal yönlendirmenin gerekçesi, problemlerin çoğunun mantıksal değil, duygusal olduğu şeklindedir. Dolayısıyla, mantığın tipik kurallarını takip eden bir çözüm en önemli nokta olan duyguları tamamen göz ardı eder ve en basit anlamda hiçbir işe yaramaz. Watzlawick, Weakland ve Fisch (1974), psikolojik danışmada denenen çözümlerin çoğunun yapısı itibariyle doğrusal olduğunu, yani nedensel bir olaydan tepkisel bir olaya yol açan ilişkileri açıkladıklarını belirtirler. Örneğin, bir çocuk yanlış davranışları nedeniyle hafta sonu dışarı çıkmama cezası aldıysa, problemin bu ceza yoluyla hallolduğu varsayılır. Ama ya çocuk yanlış davranışları tekrar sergilerse? Doğrusal çözüm, çocuğu benzeri bir şekilde bütün hafta boyunca cezalandırmak şeklinde olabilir. Bu örnekte cezanın istenen etkiye sahip olduğu söylenebilir mi? Belirtilen örnekte cezanın amacı, gelecekte iyi bir davranış ortaya çıkmasını sağlamaktır; yani *doğrusal (linear)* bir çözümdür. Bu tür çözümlere *aşağı yukarı aynı çözümler (more of the same solution)* adı verilir ve bunlar kullanılış amaçlarını nadiren yerine getirirler. Paradoksal müdahaleler probleme farklı bir bakış açısından yaklaşmayı dener.

8. Bölüm'de paradoksal müdahaleleri bilişsel müdahaleler olarak ele almıştık. Bu müdahalelerin etkisi, bireyin temel ilkelerini, yanlış davranışın *çocuğa* ceza almasına neden olacak bir şey gibi görünmekten ziyade mantıksız veya uygunsuz *görüneceği* şekilde yeniden düzenlemektir. Bu konuda daha fazla bilgi için stratejik müdahaleyi kapsamlı olarak ele alan özgün kaynaklara başvurabilirsiniz (Haley, 1973; Watzlawick, Weakland, ve Fisch, 1974; Madanes, 1981).

Üçlemelerle Çalışabilme

Aileler, sınır sorunlarına ek olarak, kendilerini ailenin işleyişine etki eden ittifaklar veya düzenlemeler şeklinde örgütlemeye de başvurabilirler. Buna en iyi örnek, aile üyelerinin belirli sonuçlar elde etmek amacıyla birbirlerinden *üçlemeler (triangulation) oluşturmalarıdır*. Gladding (2002) bunu, "aile üyelerinin bir aile faaliyetini gerçekleştirmek için birleşme veya bu konuda birbirlerine karşı çıkma yolları" şeklinde tanımlar (s. 204). Üçleme oluşturma; *günah keçisi olma*, *güç oyunları* veya *sistem manipülasyonuyla* sonuçlanabilir.

Psikolojik danışman aile üyelerinin üçleme oluşturduğunu tespit ettiğinde veya aile üyeleri psikolojik danışmanı da içine alan bir üçleme yapmayı denediklerinde bu sorun çözümlenmelidir. Psikolojik danışmanla üçleme oluşturma girişimlerine örnek olarak, aile üyelerinden birinin ailenin uzlaşıya varamadığı bir konuda psikolojik danışmanın bir tarafı desteklemesini sağlamaya çalışması verilebilir. Böylesi bir durumda psikolojik danışman taraf tutmayı kabul etmeyerek bu girişimi engelleyebilir. Daha zor olan bir üçleme ise güç elde etmek, rolleri manipüle etmek veya kurallara meydan okumak amacıyla ailenin bazı üyeleri tarafından aile içinde koalisyonların oluşturulduğu bir üçlemedir (Figley ve Nelson,

1990). Aile üçlemesi, sorunla yüzleşmek suretiyle ele alınmalıdır. Minuchin bunu psikolojik danışma oturumunda sandalyesini üçlemeye alınan kişinin yanına oturacak şekilde taşıyarak ve böylece kendisini (ve terapist olarak sahip olduğu gücü) mağdurla özdeş tutarak yapmıştır. Üçlemeye karşı koymanın diğer yolları arasında, aile kurallarının, rollerin ve sınırların değiştirildiği veya bunlarla yüzleşildiği *aile yorumlarını yeniden biçimlendirme* ve *yön verme* yöntemleri yer almaktadır.

Müdahale Biçiminin Seçimi

Stratejik müdahalelerden yararlanırken amaç, aile sisteminin kendi ilişkilerini kavramsallaştırdığı veya bir mantığa oturttuğu yöntemi ele almaktır. Aile sistemlerinin ilişki kuralları, bu kuralları uygulamak için üye rolleri ve bu rol ve kuralları korumak veya sürdürmek için de sınırlar oluşturduğunu daha önce belirtmiştik. Bu sürece açık, önceden planlanmış bir şekilde ulaşılamaz. Bunun yerine, söz konusu koşullar muhtemelen arzu edilmeyen sonuçlardan kaçınmak amacıyla değişim geçirirler. Bu nedenle aile kuralları, roller ve sınırlar, aileyi işlevsel olarak örgütlemeye yönelik birer girişimdir.

Bununla birlikte, sonuç çoğu kez niyetten farklı olur ve ailenin çözümleri problemin kendisi haline gelir. Psikolojik danışman bunu fark ettiğinde kullanabileceği en uygun terapötik tepki, çözümlerini daha gerçekçi ve mantıklı hatlarla yeniden düzenlemede aileye yardımcı olmaktır. Ancak aile sistemleri işlevsel olmayan tepki verme yöntemlerini dahi değiştirmekte isteksizdir. Stratejik çözüm, aileyi tam anlamıyla farklı bir düşünme yöntemine sevk edecek bilişsel müdahalelerde bulunmaktır. Bu müdahaleye örnek olarak, (1) yansıtma, (2) yön verme ve (3) paradoksal tanımlama verilebilir.

Yansıtma

Yansıtma, 8. Bölüm'de "bir durum hakkında farklı bir şekilde düşünme veya o duruma farklı bir gözle bakma sanatı" olarak ele alınmıştı. Ailelerle çalışırken her üye ailenin farklı bir bakış açısını getirir, bu bakış açılarının bazıları da değiştirilmeye aday olacaktır. Yansıtma, aile üyesine bakış açısını güvenli bir şekilde değiştirme *olanağı tanıyan* bir stratejiyi psikolojik danışmanın kullanımına sunar.

Yön Verme

9. Bölüm'de, bireyler yeni bir davranışı prova etme veya güçlendirme ihtiyacı hissettiğinde ödevlerin birer klinik müdahale olarak kullanılması üzerinde durmuştuk. Etkileşimsel terapide *yön vermenin* kullanılması, davranışçı ödev verme uygulamasından biraz farklıdır. Gladding (2002), yön vermenin amacını, "insanlara, farklı öznel deneyimler yaşayabilecekleri şekilde farklı davranmada yardımcı olmak" olarak açıklar. "Yön verme, değişim sürecinde terapistin etkisini de arttırır ve terapiste aile üyelerinin önerilen değişimlere nasıl tepki verdiğiyle ilgili bilgi verir" (s. 224).

Yön verme, yapısı itibariyle paradoksal olabilir, ancak davranışsal etkileşimlerde rehber ilke görevi de görebilir. Goldenberg ve Goldenberg (2000), yön vermeyi değerlendirmede kullanılabilecek iki yöntemi açıklar:

> Yön verme, terapistin belirtiler üzerinde açık bir şekilde kontrol kurması ve aileleri farklı çözümler denemeye teşvik etmesi için tasarlanmış akıllıca bir manevradır. Ailelerse genellikle sağduyuya karşı çıkar, ancak her durumda kendilerini uzmanın ellerine bırakıp talimatları takip ederler. Amaç ikinci dereceden değişim sağlamak olduğundan, terapist problemli davranışı koruyan ve sürdüren etkileşim örüntülerini değiştirme karşıtı aile direncini kırmaya çalışmaktadır. (s. 224–225)

Paradoksal Tanımlama

Danışanlar iyi bir ilerleme kaydettiklerinde, yaygın olarak karşılaşılan bir talimat "bir sorun bekleme" veya "yavaşlama" şeklindedir. Bu tür önerilerin amacı, bir yandan danışanı uyanırken diğer yandan da danışana aleyhinde çalışacağı bir şey vermek ve böylece daha fazla ilerleme sağlamaktır.

Bu noktada, yaşamını baskıcı ana babasından ayrı olarak yeniden tanımlamaya çalışan eski bir danışanı hatırlıyoruz. Danışan lisansüstü eğitim yapmakta olmasına ve mali açıdan bir şekilde ebeveynlerine bağlı olmasına (kredi borçları nedeni ile) rağmen ebeveynleri neredeyse her gün arayıp "nasıl gittiğini" sorarak onun hayatını kontrol etmeyi sürdürmektedir. Bu günlük telefon aramaları danışanın öz güvenini baltalayıcı bir etki yapmış ve ebeveynlerin danışanın yaşamını kontrol etmesine neden olmuştur. Danışanın ilk danışma amacı, ana babasından duygusal olarak bir nebze uzaklaşmak ve sorumlu bir yetişkin olarak kendi yaşamını kurmaya başlamaktır. Psikolojik danışman bu noktada paradoksal bir tanımlama yapmıştır.

> Şimdi benimle bir deney yapmanı istiyorum. Deney biraz garip hissettirebilir, biraz da riskli. Bir süreliğine ana babana aşırı *bağımlı* olmanı istiyorum. Her gün onların aramasını beklemek yerine, önce senin onları aramanı ve sürekli yaşamındaki konularla nasıl baş edeceğini sormanı istiyorum. Hatta günde bir kereden fazla ara. Ana baban sana akıl vermek için aramaya başlayınca onların desteğine ne kadar gereksinim duyduğunu söyle, onları sürekli telefonda tut ve aklına gelebilecek en küçük ayrıntıyı bile sor. Bunu bir ay süreyle dene, onlarla ilişkinde köklü değişiklikler olduğunu fark edeceğini düşünüyorum.

Danışan bu tanımlamayı kabul etme konusunda ilk başta isteksiz davranmıştır. Bunun yaşamını tamamen yanlış yöne götüreceğini düşünmüştür, ancak sonunda denemeyi kabul etmiştir. Bir hafta sonra, psikolojik danışmanın tavsiyesine harfi harfine uyduğunu, ancak tek değişimin artık o ana babasını daha çok aradığı için ana babasının onu daha az aradığı olduğunu söylemiştir. İki hafta sonra, ebeveynlerini aradığında onların sanki biraz geri durduklarını bildirmiştir. Ne var ki onun için daha fazla endişeleniyor gibi görünmektedirler. Üç hafta sonunda danışan oturumda çok olumlu bir havayla gelmiştir. Ana babası hafta sonu onu ziyaret etmiş ve kızlarının bir yetişkin olarak sorumluluklarını üstlenememesi ve yerine getirememesinden büyük endişe duyduklarını söylemişlerdir. Kendi başına alması gereken kararlar konusunda kendilerine danışmaması gerektiğini belirtmiş ve bu konuda yardım almak için bir psikolojik danışmana başvurmasını önermişlerdir. Kendi paylarına psikolojik danışma oturumlarının ücretini ödemeyi kabul etmişlerdir, ancak yaşamla ilgili olağan kararlar alması konusunda ona yardım edemeyeceklerini söylemiş, sürekli arayıp yardım istemekten vazgeçmesini istemişlerdir. Tek istekleri, kızlarının Cumartesi sabahları arayıp "haftasının nasıl geçtiğini" kısaca anlatmasıdır. Danışan sözlerini psikolojik danışmana, "görev başarıyla tamamlandı!" diyerek noktalamıştır.

Özet

Daha önce de belirttiğimiz üzere, etkileşimsel müdahaleler kaynaklarını geleneksel psikolojik danışma veya kişilik kuramlarından almamaktadır. Bu müdahaleler pek çok eğitimli psikolojik danışmanın hem benzersiz hem de etkili bulduğu ekolojik bir epistemiyolojiden kaynaklanırlar. Etkileşimsel yönelim, insan davranışıyla ilgili birtakım varsayımlarla başlar.

Bunlar arasında (1) *denge (homeostasis)* olarak bilinen ve kendini sürdüren bir özellik, (2) işlevsel olmayan sistemlerin katı sınırlar oluşturma eğilimi ve (3) tekrarlayan davranışsal etkileşim örüntüleriyle tanımlanmış etkileşimsel "kurallar" tarafından belirlenen bir iç sistem örgütlenmesi yer alır.

Sosyal sistemlerle çalışmada etkili psikolojik danışma, bu koşulların tanınması ve sonra da bireysel psikolojik özelliklerden çok sistemin karakterini ele alan müdahaleler geliştirilmesiyle başlar. En çok öne çıkan yaklaşımlar iletişim odaklı psikolojik danışma, nesne ilişkileri, yapısal odaklı psikolojik danışma ve stratejik psikolojik danışmadır. Olguların neredeyse tamamında etkileşimsel psikolojik danışmanlar her üç yönelimden ve bunlara ilaveten bireysel terapi modellerinden müdahaleler kullanma konusunda bağımsız davranırlar.

Etkileşimsel danışma, psikolojik danışma sürecinin beş aşamalı modeline çok iyi uyar. Müdahalenin yanı sıra değerlendirmeye de büyük önem verilir. Etkileşimsel psikolojik danışmanın sık yaptığı uyarılardan biri, problemin doğru bir şekilde tanımlanmasına kadar tedavi edilemeyeceğidir. Sistem düşüncesinin çiftler ve ailelerle çalışmada büyük önemi vardır. Esasen pek çok aile müdahalesi, aile kendi kendisini pekiştiren ve kendi kendisini sürdüren bir ekosistem olarak görülmediği sürece faydalı olamaz. Bu nedenle, eğer ailelerle çalışmak veya aile müdahalelerinden yararlanmak niyetindeyseniz aile sistemleri yaklaşımları konusunda çok iyi bilgi edinmenizi öneririz.

Alıştırmalar

I. Kendi aile kökeninizi düşünün. Bir kağıt üzerine önce ebeveynlerinizin ismini yazın. Sonra kardeşlerin isimlerini ekledikçe isimleri daha önceden birlikte tanımlandığını düşündüğünüz bir ebeveynin yanına yerleştirin. Aile içerisinde işlemekte olduğunu düşündüğünüz alt sistemleri birbirine bağlayan çizgiler çizin.

II. Bu, iki aşamalı bir alıştırmadır. Üç veya dört sınıf üyesiyle birlikte kendinizi bir aile olarak tanımlayın. Herkes bir aile üyesinin rolünü üstlenmelidir: baba, anne, büyük kardeş, gibi. Bu "sistem" dikkate alınarak, aile deniz kenarında bir haftalık bir tatil hakkında konuşmalı ve bu tatille ilgili plan yapmalıdır. Plan bitirildiğinde, rollerinizi terk edip süreci ve sistemi analiz edin.

Alıştırmanın ikinci kısmında, aile aynı rollerle aynı alıştırmayı tekrar edecektir. Ancak alıştırmanın ikinci kısmında aile üyelerinden biri işlevsel olmayan (sıra dışı bir işleyiş düzeyinde olan) bir üyeyi canlandıracaktır. Bu durumu göz önünde bulundurarak, tatilin planlanması işlemini tekrarlayın. Plan bitirildiğinde, bir kere daha rollerinizi terk edip süreci ve sistemi analiz edin. İşlevsel olmayan bir üye sistemi nasıl değiştirdi? Aile üyelerinin bireysel rolleri bu değişimi nasıl karşıladı?

III. Eric ve Sheila vakasında (10. Bölüm) yaşanan iletişim problemi, her ikisinin de evliliğe taşıdığı kişisel özelliklerinin bir ürünü olarak tanımlanmıştı. Hem Sheila hem de Eric için, iletişim problemi üzerinde olumlu etki yaratacak iki veya üç adet bireysel amaç belirleyin.

Tartışma Soruları

1. Az sayıda sınıf üyesinden oluşan küçük bir grup içerisinde, üzerinde çalışması en zor aile problemi türünün ne olduğu konusunda tartışın. Problemleri konuşurken, o problemleri çözmede bireylerle mi yoksa tüm aileyle mi çalışmayı tercih ederdiniz? Neden?
2. Bu bölümde aile sistemini ekolojik bir sistemle karşılaştırdık. Bu iki sistem hangi yönlerden birbirine benziyor? Bu, "boş yuva" sendromuyla nasıl gösterilir?
3. Aynı ofiste 10 yıldır birlikte çalışan bir grup çalışan arasında ne gibi etkileşimsel kurallar geliştirilmesi muhtemeldir? Bu kuralları değiştirmek ne derece kolay veya zordur?
4. Bu bölümde sistemin üyelerinden amaç belirleme konusunda girdi alma hususu üzerinde çok az durulmuştur. Psikolojik danışman sistemin üyelerinden psikolojik danışma amaçları belirleme konusunda kendisine yardım etmelerini isteyebilir mi?

Ek Okuma Kaynakları

Berg, I. Jaya, A. (1993). Different and same: family therapy with Asian American families. *Journal of Marital and Family Therapy, 9*, 31-38.

Cheatham, H., Steward, J. (1990). *Black Famies: Interdisciplinary Perspectives*. New Brunswick, NJ: Transactional Publishers,

Gladding, S. T. (2002). *Family Therapy: History, Theory, and Practice* (3rd ed., Part Three: Special Populations in Family Therapy). Upper addle River, NJ: Merrill/Prentice-Hall.

Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2000). *Family Therapy: An Overview* (5th ed.) Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Kurilla, V. (1998). Multicultural counseling perspectives: Culture specificity and implications in family therapy. *The Family Journal, 6*(3), 207-211.

Thomas, A. J. (1998). Understanding culture and worldview in family systems: Use of the multicultural genogram. *The Family Journal, 6*(1), 24-32.

Worden, M. (2003). *Family Therapy Basics* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

11

bölüm

Sonlandırma ve İzleme

Çeviren: Seher Aydemir Sevim



Bu Bölümün Amacı

Danışma sürecinin beşinci ve son evresi olan sonlandırma, danışanın yardımlı davranmaktan danışma olmaksızın davranmaya geçiş aşamasıdır. Bu bölümde, geçişi belirleyen etmenleri, bu geçişin gerçekleşmesine nezaret etmekte psikolojik danışmanın rolü ve sorumlulukları ve danışanın başka ruh sağlığı uzmanlarına sevk edilmesini gerektiren nadir zorunlulukları ele alacağız. Her bir psikolojik danışma evresinde herhangi bir danışma ilişkisinin nihai amacının başarı ve sonlandırma olduğunu unutmamak gerekir. Bu bölümün odak noktası, bunun nasıl yapılacağıdır.

Bu Bölümü Okurken Dikkat Edilecek Hususlar

- Başlama ve bitirme,. özellikle duyarlı insanlar için sorun çıkarabilir. Duyarlı bir kişi iyi bir başlangıcın öneminin daha çok farkındadır. Üretken, ödüllendirici ve anlamlı olan ilişkilerin bitirilmesinin yansımalarının özellikle farkındadır.

- Sizin bu tablodaki yeriniz nedir? İlişkilerin başlaması ve bitirilmesi sizin için nasıl bir şeydir? Sizin için bir ilişkiyi başlatmlak mı yoksa bitirmek mi daha kolaydır?

- Psikolojik danışman olarak kendinizi danışanın yerine koydunuz mu? Koysaydınız sonlandırma nasıl görünürdü?

- Bir danışan sonlandırmaya en yapıcı nasıl yaklaşabilir? Psikolojik danışman olarak danışanın sonlandırmayı böyle yapıcı bir şekilde ele alma yeteneğini nasıl arttırırdınız?

İkinci bölümde, sonlandırmayı psikolojik danışma sürecinin beş evresinden birisi olarak tanımlamıştık. Bu, sonlandırmanın terapötik sürecin bir parçası olarak işlev gördüğünü ve danışma ilişkisinde sadece önemli anlardan biri olmadığını gösterir. Sonlandırmanın etmenleri bu evreyi ele almanın müdahalenin ne kadar önemli olabildiğinin göstergeleridir. Sonlandırma, "kayıp yaşantı" (Goodyear, 1981), "başarı indeksi" (Pate, 1982), "geçmiş hayatımızdaki vedaların gözden geçirilmesi" (Hansen, Rossberg ve Cramer, 1994), "üzüntü ve mutsuzluğun karışımı" (Pietrofesa, Hoffman, Splete ve Pinto, 1984),"gurur ve başarı" (Pinkerton ve Pockwell, 1990) ve "dönüştürücü geçici büyüme yaşantısı" (Quintana, 1993) olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte, eğer biri sonlandırmayı tanımlamak isterse, kazançlarına güvenerek ve geleceği kısmen denenmiş yeni becerilerle karşılamayı kabullenerek bırakıp gitmenin duygusal etmenleri danışana çok sayıda tepkiyle yüz yüze bırakır.

Başarılı bir psikolojik danışma ilişkisi sona erdiğinde, psikolojik danışman da gurur veya üzüntü duyar (Boyer ve Hoffman, 1993). Danışma ilişkisi başarılı değilse, psikolojik danışman muhtemelen tamamlanmamışlık duygusu hissedecek; hatta danışma vakasının ele alındığı tarzdan emin olamayacaktır. Bu bölümde terapötik evre olarak sonlandırma üzerinde duracağız ve sonlandırma olduğunda, sonlandırmanın yapılacağı zamanı kimin belirleyeceği, sonlandırma sürecindeki problemleri ve başarılı sonlandırmanın özellikleri gibi konuları ele alacağız.

Sonlandırma Evresi

Sonlandırma bir bitirme olmaktan daha çok, bir koşullar kümesinden diğerine geçiş evresidir. Pate (1982), aşağıdaki ifadeyle bu anlayışın özünü ortaya koyar:

> "Psikolojik danışma, temelde yeterli bir insana hayatındaki sorunları çözmek üzere bir başkası tarafından yardım edildiği bir süreç olarak görüldüğünde, sorunları çözme bir travma olarak değil, danışanın gelişiminde ileriye doğru atılan bir başka adım olarak sonlandırmaya yol açar (s.188)."

Hem danışman hem de danışan başlangıçtan itibaren, danışma ilişkisinin eninde sonunda biteceğini bilir, fakat danışmanın bunu biliyor olması, sonlandırma kararını almada ona yol göstermez. Bu noktada, "danışma sürecinin ne zaman sona ermesi gerektiğini neler belirler" sorusu gündeme gelir. Bu sorunun yanıtı, hem kuramsal yönelimlere hem de psikolojik danışman-danışan etkileşimine dayanır.

Sonlandırmanın Kuramsal Belirleyicileri

Psikolojik danışman, danışma süreciyle başarılmak istenen şeye ve danışanların psikolojik danışma yoluyla nasıl değişeceklerine ilişkin bazı kuramsal görüşler çerçevesinde etkinlik gösterir. Bu kuramsal bakış açısı yapısallaştırılabilir (bilinen bir danışma kuramı ile özdeşleştirilerek) veya danışmanın hayat görüşüne özgü olabilir. Birey merkezli yaklaşımı benimsemiş psikolojik danışman, sonlandırmayı danışanın vereceği bir karar olarak görebilir. Bununla birlikte Pate (1982), bazen bu konunun aşırıya götürülebildiğini söyler.

> Bir bakış açısı, danışma ilişkisinin gelişimsel doğasına ve danışanın kendini gerçekleştirme amacına dayanır. Bu tür bir bakış açısı danışma ilişkisinin daima gelişme doğurduğu ve böylece ideal bir şekilde devam edeceğine dair bir sonuca varılmasına (yanlış bir şekilde) neden olabilir (s. 189).

Biraz farklı bir durum aile terapisi uygulamasında karşımıza çıkar. Madanes (1981), "getirilen sorunlar çözüldükten sonra, terapistin aile ile zaman zaman iletişime geçmek ve sorun çıktığında hazır olmak üzere hızlı bir şekilde ilişkiyi bitirmeye istekli olması gerektiğini ileri sürer (s.121)."

Son olarak kısa terapi yanlıları, danışmanın belirli bir oturum sayısıyla sınırlı (genellikle 10 oturum) olması gerektiğinden yana tavır alırlar. Bu durumda psikolojik danışman başlangıç oturumunda, belli bir zaman sonra danışmanın sonlanacağına ilişkin danışanla sözleşme yapabilir.

Bu örneklerin her birinde sonlandırmanın ne zaman meydana gelmesi gerektiği sorusu, psikolojik danışmanın kuramsal yaklaşımıyla yanıtlanabilir. Bununla birlikte birçok psikolojik danışmanın sonlandırma konusu ile ilintili olarak kuramsal yönergelere bağlılık hissetmediği belirtilmelidir. Kuramsal belirleyiciler kullanılmadığında, psikolojik danışman sezgisine veya diğer değişkenlere güvenme eğilimi gösterir.

Sonlandırmanın Yararcı Belirleyicileri

Kısaca söylemek gerekirse danışma süreci danışan, psikolojik danışman ya da süreç, sonlandırmanın zamanı geldiğine işaret ettiği zaman sona erdirilir. Psikanalizde dahi danışan, kararlara katkı sağlar:

> Çoğu zaman, hastanın kendisi, daha ne kadar gelmesi gerektiğini sorarak sonlandırma meselesini gündeme getirir. Hasta, bazen daha kararlı olur ve sözgelimi, sonbaharda artık gelmeyeceğini açıklayabilir. Bu durum, psikanaliste, analizi bitirmek için geçici bir zaman sınırı üzerinde tartışma fırsatı verir. (Lorand, 1982, s.225).

Fakat Teyber (2000), danışmanın ne zaman sona ermesi gerektiği sorusuna muhtemelen en yararcı yanıtı önerir:

> Terapist, danışanın değiştiğine ilişkin üç farklı kaynaktan aynı bilgileri almaya başladığı zaman danışanın sonlandırmaya hazır olduğunu anlar: (1) danışan kendisini istikrarlı bir şekilde iyi hissettiğini, eski çatışma durumlarına daha uyum sağlayıcı biçimlerde tepki verebildiğini ve yeni tepkiler vermekte kendisini daha önce olmadığı kadar üretken hissettiğini bildirdiği zaman; (2) danışan terapiste istikrarlı olarak, eski kişilerarası baş etme tarzını veya katı ilişki örüntülerini çağrıştırmayacak biçimde yeni, daha doğrudan, eşitlikçi ve gerçeğe dayalı şekillerde karşılık verebildiği zaman ve (3) danışanın önem verdiği çevresinden, değiştiğine ilişkin geri bildirim geldiği veya "eskiden hiç böyle yapmazdın" türünden yorumlar duyduğu zaman. (s. 296)

Danışanın Sonlandırmayı Başlatması

Danışan birkaç nedenden ötürü sonlandırmayı seçebilir. Amaçlarına ulaştığını düşünebilir. Psikolojik danışmanla olan ilişkisinin (ya da danışmanın) yarar sağlamadığı ya da hatta zarar verdiğini düşünebilir. Sürdürmek için yeterli mali güçleri olmayabilir. Ya da yeni bir yere taşınabilir veya öğrenciyse okul dönemi sona erer. Danışanın sonlandırma gerekçesi ne olursa olsun, danışanın bu yöndeki açıklamasıyla, psikolojik danışmanın yasal ve etik sorumluluklarının sona ermeyeceği vurgulanmalıdır. Sonlandırmaya hazırlık ve olası sevk etme ele alınması gereken konulardır. Bu konular, bu bölümde ileride ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Psikolojik Danışman Ne Zaman Sonlandırmak İster

Psikolojik danışmanın sona yaklaştığını gündeme getiren ilk kişi genellikle psikolojik danışman olur. Bu karar, danışanın belirlenen amaçlar doğrultusunda ilerleme kaydetmesi üzerine alınabilir veya psikolojik danışman uzmanlık alanı ile danışanın gereksinimlerinin çakışmadığını fark edebilir.

Danışma, davranışsal veya başka bir şekilde bir sözleşmeye dayandırıldıysa, amaçlara veya sözleşmenin koşullarına doğru sağlanan ilerleme, danışmanın ne zaman sona ermesi gerektiğine ilişkin açık bir işarettir. Danışan, danışmaya bağlı değişimleri yaşıyor olsa dahi, her zaman bu değişimi fark edecek kadar nesnel olamayabilir. Bu yüzden, psikolojik danışmanın danışanına "belirlediğiniz her amaca ulaştığınızın farkında mısınız?" diye

sorması gerekebilir. Normal şartlarda, danışman sonlandırmanın yaklaştığını üç-dört oturum öncesinden görebilir. Sonlandırma kavramından o vakit söz etmek uygundur, böylece danışana kendini geçiş dönemine uyarlaması için bir fırsat tanınmış olur. "Sanırım, muhtemelen üç-dört oturumumuz daha kaldı, sonra işimiz bitmiş olacak," gibi oldukça basit bir gözlemi dile getirmek yeterli olur. Bu şekilde erken uyarı verilmiş olur; ilerleme ve amaçların değerlendirilmesine yönelik tartışma fırsatı yaratılır ve danışanın dikkatini, danışmadan sonraki hayatının nasıl olabileceğine çeker.

Psikolojik danışman bazen, vaka ilerledikçe, danışanın sorununun, kendi sahip olmadığı beceri ve nitelikleri gerektirdiğini fark edebilir. Örneğin, birkaç oturumdan sonra, danışan *aşırı yemek yeme* belirtileri gösterebilir. Psikolojik danışman, bu durumda ne yapacağını bilmiyorsa, danışan, böyle sorunlarda yeterliliği bilinen bir uzmana yönlendirilmelidir. Öte yandan danışan öyle bir sorun getirebilir ki, psikolojik danışmanın kişisel değer yargısı çalışması yaşamaksızın danışanın gereksinimlerini karşılaması mümkün olmayabilir. Buna şöyle bir örnek verilebilir. Danışan hamile olduğunu fark edebilir ve çözüm olarak kürtajı düşünebilir. Eğer psikolojik danışmanın değer yargıları kürtajı bir çözüm olarak görmesine engel oluyorsa, danışan ile bu çözüme ilişkin nesnel bir değerlendirme yapması beklenemez. Böyle durumlarda danışman etik olarak danışanını bunu yapabilecek bir başka uzmana göndermekle yükümlüdür. Bu durumda danışma sürecinin sonlandırılması ve danışanın başka bir psikolojik danışmana geçiş yapması gerektiği açıktır.

Vaktinden Önce Sonlandırma

Hem deneyimsiz hem deneyimli psikolojik danışmanlar için erken sonlandırmanın benzer moral bozucu etkileri söz konusudur. Çoğu zaman bir çalışma işbirliği oluşturulamadan önce sonlandırma meydana gelir. Bu durum, birçok farklı koşuldan kaynaklanabilir. Önemli bir neden *danışanın hazır oluşudur*. Smith, Subich ve Kalodner (1995), niyetsiz veya değişme olasılığı düşük olan bir danışanın, bir niyetli bir şekilde danışmaya başlayan bir danışana oranla sadece bir oturumun ardından sonlandırma olasılığı çok daha fazladır. Vaktinden önce sonlandırmanın diğer nedenleri; cinsiyet uyumu, etik veya kültürel unsurlarla ilintili olabilir (Lin, 1994; Kim, Lee, Chu ve Cho, 1989; Tata ve Leong, 1994).

Bazen psikolojik danışman uygun bir konuma varmadan önce danışma sürecinin sonlandığını ileri sürebilir. Çünkü çoğu danışan bu konuları psikolojik danışmanın en iyi değerlendireceğine güvendiklerinden ötürü; danışmanın önerilerine uyarlar ve ilişki vaktinden önce sonlanabilir. Psikolojik danışmanın ilişkiyi sonlandırarak danışanı bir başkasına yönlendirmesine ait bazı yasal nedenlere daha önce değinilmişti. Bu durumların dışında, aşağıdaki üç koşul, psikolojik danışmanın uygun olmayan vaktinden önce sonlandırmaya başvurmasına yol açabilir:

1. Psikolojik danışman kişiler arası rahatsızlık yaşar.
2. Psikolojik danışman sorunu tanımakta ve kavramsallaştırmakta başarısız olur.
3. Psikolojik danışman sorunu doğru bir şekilde kavramsallaştırabilir, fakat sorunun ağırlığı altında ezilir.

Kişisel rahatsızlık, psikolojik danışmanın yakınlık korkusu veya yoğun danışma ilişkilerine dair deneyim eksikliğinden kaynaklanabilir. İyi bir gözetim (süpervizyon) yardımıyla,

bu durum danışma sürecinin bilinçli bir şekilde sürdürülmesiyle aşılabilir. Psikolojik danışmanın kavramsal becerileri zayıfsa veya sorunlara yaklaşımı durumu indirgemeye yatkınsa, sonuç psikolojik danışmanın danışanını anlamakta yetersiz kalmasından ötürü vaktinden önce sonlandırma olabilir. Böyle bir durumda psikolojik danışmanın bir yardım edici olma kararının ve eksikliği gidermek üzere ek eğitim ve gözetim gereksinimi olup olmadığını dikkatli bir şekilde yeniden ele almak gerekir. Vaktinden önce sonlandırma için üçüncü neden, psikolojik danışmanın sorunu doğru bir şekilde kavramsallaştırması, fakat karmaşıklığın altında ezilmesidir.

Son olarak, eğitim aşamasında olan veya yer değiştiren bir psikolojik danışmanın özel bir durum arz ettiği kabul edilmelidir. Çoğu durumda eğitim aşamasındaki psikolojik danışman üniversite ders dönemlerine uygun olan bir eğitim ortamı içerisinde hizmet verir. Belli bir tarihte eğitimin biteceğini ve danışma ilişkilerinin sonlanacağını bildiği zaman etik uygulamalar gereği danışan, ilk oturumda danışma sürecinin biteceği tarihin şimdiden belli olduğu konusunda bilgilendirilmelidir. Böylece danışana kısa süreli veya sevk edilme şartıyla uzun süreli bir danışma ilişkisine girme ya da böyle bir sonlandırma sınırlaması ortaya koymayan başka bir psikolojik danışman arama seçenekleri arasında tercih yapma şansı verilir.

Sonlandırma Raporu

Uzun ya da kısa olması fark etmez; danışmaya ilişkin özet rapor hazırlanması birçok nedenden ötürü uygundur ve istenir. Danışanın gelecekte de danışmaya gereksinim duyabileceği varsayılarak sonlandırma raporu, danışanın danışma sürecine ve belirli müdahale tiplerine ne kadar yanıt verdiğine ilişkin eksiksiz bir özet içermelidir. Danışanın psikolojik danışmandan diğer uzmanlara (hekim, psikiyatrist, psikolog) veya yasal sisteme bilgi vermesini istemesi halinde, söz konusu rapor bu bilginin hazırlanmasında temel oluşturur.

Danışma vakası genellikle iki ya da üç sayfada özetlenebilir. Raporda psikolojik danışmanın adı, adresi, danışmanın başladığı ve sonuçlandırıldığı tarih, oturum sayısı, getirilen sorunlar, kullanılan müdahalelerin tipleri ve ne kadar etki sağladıkları, danışma ilişkisine danışanın tepkisi, danışanın sonlandırmaya tepkisi ve danışma sürecinde danışanın sağladığı başarıya ilişkin psikolojik danışmanın değerlendirmesi yer alır. Sonlandırma raporu gizli bir belgedir ve danışanın yazılı izni olmaksızın başkalarına verilemez (bkz. Ek B5 ve B8).

Bir Süreç Olarak Sonlandırma

Sonlandırma süreci birçok adımı içerir. Birincisi psikolojik danışman ve danışan tarafından sağlanan gelişmeye ve amaçların ne derece gerçekleştirildiğine ilişkin dikkatli bir değerlendirmenin yapılmasıdır. Bu değerlendirmenin sonuçlarına bağlı olarak psikolojik danışman şu iki yoldan birini benimser: Sonlandırma veya sevk etme. Sonlandırmanın uygun seçenek olduğu varsayıldığında psikolojik danışman ve danışan tarafından sağlanan kazançları, gelecekteki koşullardan bunların nasıl etkileneceği enine boyuna tartışabilir; izleme planları yapabilir ve en sonunda vedalaşabilirler (Pate, 1982; s.188). Tipik bir sonlandırma süreci, içerisine ilişkinin duygusal yönlerinin kabul edildiğine ilişkin kesitlerin

de serpiştirildiği bilişsel tartışmalarla nitelendirilir. Sonlandırma süreci, uygun bir şekilde yapıldığı zaman yapıcı ve olumlu bir nitelik taşır.

İlerlemenin Değerlendirilmesi

Quintana (1993), sonlandırma sırasında değerlendirmenin rolünü şöyle görür:

> Değerlendirme, danışanlar ve terapistler için danışanların gelişimini içerecek şekilde ilişkilerini güncellemek veya dönüştürmek için iyi bir fırsattır. Bu dönüşümün gerçekleşmesi için danışanlar daha olgun davranmaya doğru attıkları adımları kavramalıdırlar. Belki de danışanlar açısından en önemli şey, başarılarının terapistleri tarafından kabul edilmeleri ve doğrulanmasıdır (s. 430).

Psikolojik yardım ilişkisinden daha bağımsız ve normal bir yaşam tarzına dönüşüm kavramı, elde edilmiş terapötik kazanımların danışmadan sonra korunması ile ilintilidir. Eğer danışma anlaşması, danışanın belirlediği belirli amaçlara dayandırıldı veya sürecin başında bir tür danışma sözleşmesi yapıldı ise, değişime ilişkin yapılan değerlendirme daha resmi bir nitelik taşır. Belirlenmiş olan her bir amaç üzerinde tartışılır, bu amaca ilişkin değişimler belirlenir ve bu değişimlerden doğabilecek sonuçlar sıralanır. Bu yaklaşımda psikolojik danışman ve danışanın sonuçları değerlendirmesinde bir yapılandırma söz konusudur. Psikolojik danışma, çiftleri veya aileleri ilgilendirdiğinde değerlendirme daha karmaşık bir hal alır, çünkü her birindeki değişiminin yanı sıra etkileşim örüntülerindeki sistematik değişiklikler üzerinde de durulur.

İlerlemenin Özetlenmesi

İlerlemeye ilişkin değerlendirmeden sonra, bu ilerlemeye dair psikolojik danışman tarafından özet yapılmasını önermek gereksiz gibi görünebilir. Bir özet hazırlamanın iki temel nedeni vardır. İlki, kişinin kendi ilerlemesi hakkında bir başkasından farklı bakış açısıyla bir şeyler duyması, kendisinin bu ilerlemeyi tanımlamasından oldukça farklıdır. Çoğu danışan yeni bir bilgi içermese bile psikolojik danışmanın açıklamalarından yararlanır. Bir danışan durumu şöyle tarif eder: "Bazı kazanımlar elde ettiğimi biliyorum, fakat bunu senin söylemen de elbette faydalı oluyor". Danışanın danışma ilişkisini içselleştirme çabası, psikolojik danışman onun başarısını doğruladığında ve onu amaca yönelik attığı adımlara güvenmesi konusunda cesaretlendirdiğinde desteklenmiş olur (Quintana, 1993). Özet hazırlamak için ikinci bir neden, danışan tarafından danışma sürecinde elde edilmiş bazı kazanımların güçlendirilmesi veya izlenmesi bakımından psikolojik danışmanın bazı konulara dikkat çekebilmesidir. Bu durum sağlanmış olan ilerlemenin danışanca ileride korunması veya genelleştirilmesine yönelik çabalarla ilgilidir.

Değişimin Genellenmesi

Danışma sürecinde doğrudan ya da dolaylı olarak meydana gelen değişimleri belirledikten sonra, psikolojik danışman ve danışan bu yeni davranışların, tutumların ve ilişkilerin

danışanın dünyasında nasıl genelleştirileceğini düşünmeye başlarlar. Süreçteki bu adım, danışanın anlık kazanımlardan gelecekteki potansiyel kazanımlara geçmesini hedefler. Psikolojik danışman bu adımı şöyle gündeme getirir. "Başka hangi durumlarda kazandığın bu sosyal becerileri kullanmayı bekleyebilirsin" veya "kocanız gelecek ay rahatsız edici bir davranış sergilemeye başlasa bu durumu nasıl ele almayı düşünürsünüz?". Bu adımın temel amacı, öğrenilmiş yeni beceri ve tutumları başlangıçtaki soruna neden olanlardan başka durumlara uyarlama konusundaki istekliliğini ve yeteneğini test etmektir.

İzlemenin Planlanması

Danışmada izleme, sonlandırmadan sonra psikolojik danışman ve danışan arasında meydana gelecek profesyonel temasın doğası ve miktarı ile ilgilidir. Bazı danışma yaklaşımları izlemeye diğerlerinden daha fazla vurgu yaparlar. Sözgelimi, bazı etkileşimsel aile terapistleri, aile terapistinin aile doktoru gibi olduğunu ileri sürerler. Yıllar içinde aile yeni kriz ve problemlerle karşılaşacak ve bu durumların gerektirdiği danışma sürecine tekrar girecektir. Böylece danışma, danışanın hayatının bir bölümü boyunca aralıklı olarak devam edebilecek bir hizmet olarak görülür. Diğer yaklaşımlar, özellikle de kendini gerçekleştirmeyi vurgulayanlar, danışmayı, amaç danışanın gelişimini ve yeni sorunlarla daha etkili bir şekilde ilgilenmesini kolaylaştırmak olan gelişimsel bir deneyim olarak görürler. Bu bağlamda engellenmeye çalışılmasa da gelecekte danışmaya başvurulması beklenmez.

İzlemenin ayrıca etik bir yönü de vardır. Psikolojik danışman ile danışan sonlandırmaya yetecek ilerlemenin elde edilmiş olduğunda hem fikir olsalar dahi, psikolojik danışmanın, gelecekte de hizmetini kullanılabilir kılması ve danışanına gelecekte nasıl kendisiyle irtibata geçebileceğini açıklaması uygundur. Böylece psikolojik danışman, danışanın şu anki haliyle gelecekteki ihtiyaçları arasında bir bağ kurmuş olur. Bu bağ aynı zamanda sonlandırmanın uygun olduğunu düşünen, fakat gelecekte kaygı yaşayabilecek danışan için etkili bir müdahale olabilir. Durum böyle olunca psikolojik danışman üç ya da altı aylık aralıklarla kontrol önerir. Öneriye danışanın verdiği tepkiye bağlı olarak psikolojik danışman bir randevu planlayabilir veya danışanın gerek duyduğunda randevu almak için telefon etmesini önerebilir. Bu, danışana danışma sonlandıktan sonra dahi bir güvenlik hissi ve ilişkinin devam ettiğine ilişkin bir güvence verdiğinden etkili bir köprü kurma müdahalesidir. Psikolojik danışman, ayrıca danışana önümüzdeki üç aylık zaman diliminde randevuya gerek olmadığını düşünürse, mevcut randevunun iptali için telefonla haber vermesinin makbule geçeceğini iletir. Deneyimler göstermektedir ki, danışanlar ya randevuya uymakla ya da onu iptal etmekle sorumludurlar. İptal için aradığında dahi, telefon teması danışanın nasıl baş ettiğine dair izleme bilgisi sağlar.

Son olarak eğer danışma sonuçları danışanın yapmayı amaçladığı danışma sonrası etkinlikleri de içeriyorsa, psikolojik danışman bu amaçlarda sağlanan başarıyı izlemek isteyebilir. Sözgelimi, gelecekte iş mülakatını gerektiren bir kariyer değişikliği yapmayı kararlaştırdı ise, psikolojik danışman mektup ya da telefonla danışanından kendisine gelişme hakkında bilgi vermesini isteyebilir.

Sevk Etme Süreci

Danışanın sevk edilmesi sonlandırmanın özel bir şeklidir. Sheltzer ve Stone (1980) sevk etmeyi " bir bireyin başlangıçtaki kaynakta olmayan özel bir yardım için, başka bir kişiye ya da ajansa gönderilmesi eylemi" olarak tanımlar (s. 327). Bu tanıma "hizmet sağlayıcının etik veya kişisel nedenlerden ötürü danışmaya devam edemediği durumlarda" ifadesi de eklenebilir. Sevk etme bir kaç adımdan oluşur: 1) Sevk etme gereksiniminin belirlenmesi 2) Sevk edilecek kişi ve yerlerin değerlendirilmesi 3) Sevkin eşgüdümünün yapılması 4) Danışanın sevke hazırlanması

Sevk Etme Gereksinimi

Danışanın özel bir psikolojik danışma şekline ihtiyaç duyması en sık rastlanan sevk nedenidir. Böyle bir sevk söz konusu olsa dahi, bu danışanın ciddi bir stres altında olduğu anlamına gelmez. Daha ziyade danışan, psikolojik danışmanın sağlayamadığı özel bir tür danışmaya gereksinim hisseder (örn: mesleki danışma veya evlilik danışması). Danışanın farklı danışma türleri hakkında pek bilgili olmayabileceğini göz önünde tutarak, psikolojik danışman özel gereksinimler ve bunlara yönelik kendi yeteneklerinin farkında olmalıdır.

Danışan danışma için özel koşullara gereksinim duyabilir ya da tercih edebilir. Bu özel koşullar cinsiyet, etnik köken veya kültür ile ilgili olabilir. Sadece psikolojik danışmanın ihtiyacı belirlemesi yetmez, danışanın aynı sonuca varmasına yardım etmek gerekir. Aksi takdirde sevk, beklenen sonucu vermez.

Sevk etmenin uygun olduğuna ilişkin ilk değerlendirmelere danışan direnç gösterebilir. Her şey bir yana kaygılarını ve zayıflıklarını paylaşarak kendisini riske atmış olduğu için, muhtemelen başka birisi ile de aynı süreci tekrar yaşamak istemeyecektir. Gerekli açıklamaları eksiksiz bir şekilde yaparsanız, danışanın sorularını açık bir şekilde yanıtlarsanız ve tereddütlerini aşmasına destek verirseniz direnç azalır.

Sevk Edilecek Kişi ve Yerleri Değerlendirme

Psikolojik danışmanın yaşadığı toplumda sevk edebilecekleri kişi ve yerler hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Bazı topluluklar kamu kurumlarını, hizmetlerini, ücretlerini, nasıl sevk edileceğine ilişkin bilgileri içeren ruh sağlığı hizmetlerine ilişkin kitapçıklar yayımlarlar. Telefon rehberlerindeki sarı sayfalarda aşağıdaki başlıklarda yer alan özel ve kamu kaynaklarına ilişkin bilgi olabilir.

Psikolojik Danışmanlar
Evlilik ve Aile Terapistleri
Ruh Sağlığı Danışmanları
Doktorlar
Psikologlar
Psikoterapi

Bu türler liste, isimler ve çalıştıkları yerlerden biraz daha fazla bilgi verir. Örn: Evlilik, Aile, Çocuk ve Bireysel Danışmanlar altında bir listede şunlar olabilir.



Bu listeden neleri öğrenmek mümkündür? Dr. Marcus, geliştirilmesi gereken evliliklere, boşanmayı atlatmaya ve aile içi çatışmaların çözülmesine yönelik terapi sunmaktadır.

Şunlar ise bilinmemektedir: 1) Dr. Marcus'un aldığı eğitimin türü, 2) Doktora derecesinin psikoloji veya ruh sağlığı alanında alınıp alınmadığı veya psikolog olarak çalışma iznine sahip olup olmadığı, 3) Terapötik yönelimi (bireysel-aile; terapötik temeli vs.), 4)Beceri seviyesi veya farklı problem türlerindeki başarı yüzdesi. Bu tip sorulara yanıt bulmanın en iyi yolu farklı kaynaklardan araştırmaktır. Bu imkâna sahip değilse, psikolojik danışman Dr. Marcus'u arayıp bu soruları kendisine yöneltebilir. Gerekli bilgileri aldıktan sonra Dr. Marcus'un sevk kabul edip etmediğini, kendisine bir vaka sevk edildiğinde ne gibi işlemlerin yapılması gerektiğini sorabilir. Zamanla psikolojik danışman kendi deneyimlerine dayanarak sevk edilecek kişi ve yerlere ait kendi listelerini oluşturur. Böyle bir liste, bir danışanı sevk etme gereksinimi ortaya çıktığında başvurulacak en iyi kaynaktır.

Son olarak sevk etmenin yasal yansımaları vardır. Kimse yapılan bir sevkin danışan için olumlu bir yaşantı olacağını kesin olarak bilemeyeceği için danışana sevk edilebileceği yerlere ilişkin seçenekleri vermek muhtemelen en iyi hareket tarzıdır. Bu yolla danışanınız kişisel nitelikleri, değer yargıları ve mesleki özellikleri, gereksinimlerine en yakın olan uzmanı seçme fırsatına sahip olur. Eğer sevk eden psikolojik danışman sadece bir tane sevk seçeneği sunar ve bu da sorunlu bir yaşantı olursa sevk eden danışmanın bundan sorumlu tutulması mümkündür.

Sevkin Eşgüdümünün Yapılması

Bir danışan başka bir uzmana sevk edilirken işlemin başarılı ve danışan üzerinde gereksiz gerginlik yaratmaksızın gerçekleşmesi beklenir. Danışan aşırı derecede endişeli ise ya da psikolojik danışman danışanın işlemi kabul etmeyebileceğini düşünüyorsa özel dikkat gösterilmelidir. Ayrıca, psikolojik danışman devralacak uzman ile ilişki kurması ve sevk sürecini kolaylaştıracak bilgileri vermesi halinde sevk başarılı olur.

Danışanı Hazırlama

Danışanın sevk için hazırlanması, hem sevkin ayrıntılarının hem de danışanın yeni ilişki hakkındaki endişelerinin ele alınmasını gerektiren bir süreçtir. Psikolojik danışmanın vaka hakkında devralacak uzman ile fikir alışverişinde bulunması süreci kolaylaştırabilir

ve huzursuzluk veren ayrıntıların tekrarlanmamasını sağlayabilir. Psikolojik danışmanın, devralacak uzmanın kişisel özellikleri, mesleki yeterliliği ve sevki kabul etmeye hazır olma derecesi vb. bilgileri danışana aktarması yararlı olur. Sevkin ayrıntıları danışana yeni bir uzmandan neler beklediğini belirlemesine yardımcı olur.

Devralan Uzman İle Görüşme

Herhangi bir sevk önerisinde bulunmadan önce devralma olasılığı olan psikolojik danışmanların sevki kabul edebilecek durumda olup olmadığı öğrenilmelidir. Bunu yapmanın en iyi yolu, telefonla ilişki kurmaktır. Danışanı kabul edebilecek bir uzman belirledikten sonra vakaya ilişkin bilgiler aktarılmalıdır. Devralacak psikolojik danışman genellikle vaka hakkında yazılı bir özet isteyecektir. Daha önce telefonda alınan kişisel bilgilere ek olarak önceki kısımlarda değinilen sonlandırma raporu bu isteği karşılamaya yetecek bilgiyi içerir. Yine de herhangi bir yazılı materyali göndermeden önce, danışanın imzalı rızasını almalısınız. Çoğu danışmanlık merkezinde bu amaçla standart bir form kullanılır. Özel sektörde çalışan psikolojik danışmanlar, diğer uzmanlara, kurumlara veya yetkililere danışanın imzalı rızası alınmış, yazılı bilgi verme imkânı tanıyan bir açıklama formu geliştirmelidirler.

Sonlandırmada Engeller

Danışma, psikolojik danışman ve danışan için o kadar samimi ve değerli bir kişisel deneyimdir ki, ilişkiyi sonlandırma fikri çok sevimsizdir. Psikolojik danışmanın bakış açısından, gelişen, engelleri aşan ve amaçlarına ulaşan bir danışanla çalışmak son derece tatmin edici bir deneyimdir. Buna ek olarak, psikolojik danışman-danışan ilişkisinin profesyonel boyutun yanı sıra kişisel bir yanı da söz konusudur. Psikolojik danışman, danışanı sevmeye ve onun insani yönlerini ve kişiliğinin ince ayrıntılarını takdir etmeye başlar. Böylece ilişkinin sürdürülmesine kişisel yatırım yapılması söz konusu olabilir. Danışan çoğu zaman, psikolojik danışmanıyla olan ilişkilerini, ailelerinde yaşamış olmayı diledikleri şekilde algılar. Bu koşullarda, sonlandırma genellikle iyi bir arkadaşa veda etmek anlamına gelir.

Öte yandan, Quintana (1993), deneysel destekten yoksun olduğunu öne sürerek "kriz olarak sonlandırma" kavramına karşı çıkar. Bunun yerine, "gelişim olarak sonlandırma"yı savunur. Bu kavram, sonlandırmayı, danışanda cinsiyet, etnik kimlik ve ırk bakımından uygulanabilir bir gelişmeyi teşvik eden bir dönüşüm olarak ele alır (s.429).

Danışanın Sonlandırmaya Karşı Direnci

Sonlandırma yaşantısı ve danışanlar üzerindeki etkileri üzerinde kuramsal ve deneysel literatürde birçok şey yazılmıştır. İlginç olan, etkisiyle ilgili kuramsal kavramların deneysel sonuçlarla çelişir görülmesidir. Sözgelimi, psikanalitik yaklaşıma göre "hasta açısından arzu edilen durum, kendisini yavaş yavaş uzaklaştırması, sınırlılıklarını kabullenmesi ve gerçekleştiremeyeceği arzularından kurtulmaya istekli olmasıdır" (Lorand, 1982, s.225). Sonlandırmaya ilişkin kuramsal görüşleri gözden geçirdiği çalışmasında Quintana (1993, s.427)"danışanların, keder tepkileriyle ilintili olarak nevrotik duygu, bilişsel, kişilerarası ve

savunma tepkileri kalabalığında sonlandırmaya nasıl tepki vermelerinin beklendiğini" ve danışanların tepkilerinin terapide önceden edinilmiş kazanımların yok olmasını sağlayacak kadar yoğun olduğunu" anlatır (Mann, 1973; Ward, 1984).

Öte yandan Quintana (1993), sonlandırmanın danışan tepkileri üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalara değinir:

> Sonlandırmaya karşı danışanların tepkilerinin yoğunluğu ve sıklığı, kayba dair kendiliğinden var olan krizi yansıtmaz. Sonuçlar [Marx ve Gelson, 1987; Quintana ve Holahan, 1992] göstermektedir ki, sadece az sayıda danışan terapinin bitmesi üzerine psikolojik kriz yaşamaktadır ve bu kriz özellikle kayba ilişkin değil de, sonuçta danışanda meydana gelen hayal kırıklığı seviyesine odaklaşır görünmektedir (s. 427).

Daha olası tepki ne olursa olsun, psikolojik danışmanın, danışanın sonlandırmaya ilişkin endişelerini değerlendirmesi ve terapötik olarak tepki vermesi yerinde olur.

Psikolojik Danışmanın Sonlandırmaya Karşı Direnci

Danışanın danışma sürecinde mantıksal bir doygunluk-duraklama ulaşmış olsa dahi, psikolojik danışmanların sık sık danışanlardan kopmaya direnç göstermesi şaşırtıcı olabilir. Bununla birlikte çoğu zaman bu direnç anlaşılabilir. Psikolojik danışman, danışanıyla insancıl bağlar kurar. Aslında psikolojik danışmanın, danışanına insan olarak yaklaşmasının başarılı bir danışma için ön koşul olduğu ileri sürülebilir. İlişkiye bu açıdan bakıldığında ayrılmanın duygusal bir etkisi olacaktır.

Goodyear (1981), sonlandırma gerçekleştiğinde psikolojik danışmanda kayıp yaşantısına yol açan sekiz durum belirlemektedir:

1. Sonlandırma önemli bir ilişkinin sonunu işaret ettiği zaman,
2. Sonlandırma, danışanıyla daha etkin çalışamadığına ilişkin endişelere neden olduğunda,
3. Sonlandırma, danışanıyla daha etkin çalışamadığına ilişkin suçluluk duygularına neden olduğunda,
4. Danışanın aniden ve kızgın bir şekilde ayrılmasıyla mesleki benlik kavramı tehdit edildiğinde,
5. Sonlandırma psikolojik danışman açısından bir öğrenme yaşantısının sonunu işaret ettiğinde (Söz gelimi, psikolojik danışman, danışanından bir rahatsızlığın öğeleri veya belli bir alt kültüre ilişkin bilgiler öğrenebilir),
6. Sonlandırma danışanın maceraları aracılığıyla yaşanan özellikle heyecanlı bir yaşantının sonunu işaret ettiğinde,
7. Sonlandırma, psikolojik danışmanın hayatındaki, diğer (özellikle bitirilmemiş) vedaların sembolik bir tekrarına dönüştüğünde,
8. Sonlandırma, psikolojik danışmanda kendi bireyselleşmesine ilişkin çatışmalara neden olduğunda.

Eğitim aşamasındaki psikolojik danışmanın, bu dirençlerden herhangi birine işaret edecek gözetici danışmanı (supervizör) olabilir, fakat profesyonel bir danışman ne yapabilir? İlk önce, deneyimli veya çok deneyimli danışman ilişkinin oldukça önemli bir hale dönüştüğünü anlar. Bu, danışman için, meslektaş fikir alışverişi veya gözetimin ikisinin de uygun ve istenilir olduğuna ilişkin bir işarettir. Psikolojik danışman, ilişkiyi ne kadar çok bir insan ilişkisi gibi görürse, mesleki uygulamalarında kişisel dünyasına girilmesine o kadar açık olur. Tartışma ve kayıtlı gözetim aracılığıyla bir derece nesnellik sağlayan bir meslektaşa sahip olmak değerli bir olanaktır.

Sonlandırmaya İlişkin Örnek Vaka

Alex Vakası

Aşağıdaki vakada, Alex çalıştığı şirketin küçülme kararı alması sonucu 6 aydır işsiz olan 34 yaşında bir borsacıdır. Bu dönüm noktasını mesleğinde yeni açılımlar yapabilmek için bir fırsat olarak değerlendirmeye çalışmaktadır. Bununla birlikte, bu noktada iki nedenden dolayı psikolojik danışma almaya karar verir. Her ne kadar bir işten çıkarılma nedeniyle yoğun bir danışma almış olsa da, yeni kariyerinde gerçekten ne yöne gideceğini bilmemekte ve yetenekleri hakkında tedirginlikler hissetmektedir. Bunlara ek olarak geçtiğimiz birkaç ay boyunca Alex'in işine son verilmesiyle ve yakın bir arkadaşı olarak düşündüğü müdürünün işten çıkarılma olayındaki tutumuyla ilgili olarak kızgınlığı giderek artmaktadır. Vaka özel bir merkezde, grupla psikoterapi uygulamasında görülmüştür.

İlk Oturum: Psikolojik danışmanın Alex'in gizlilik, oturumların kayda alınması ve kendisinin meslektaşlarıyla karşılıklı gözetim alışverişi yapmak üzere düzenli olarak bir araya gelen ruh sağlığı kuruluşuna üye olduğu gibi konular hakkında bilgilendirmesiyle başlamıştır. Ayrıca, psikolojik danışman 10 oturumluk bir sözleşme yapabilecekleri anlamına gelmek üzere kısa süreli psikoterapi yaptığını ve bu sürecin sonunda eğer danışanın çözülmemiş problemleri kalırsa, kısa bir ek danışma süresi için tekrar sözleşme yapabileceklerini belirtmiştir.

Psk. Danışman: Alex her oturumda yapacağımız şeylerden birisi, kaydettiğin ilerlemeyi ve bunun amaçlarını ne derece yansıttığını gözden geçirmektir. Sen zaten daha önce yoğun olarak mesleki değerlendirme almış olduğuna göre, ben bu sonuçları bana verip veremeyeceğini öğrenmek istiyorum, çünkü bunlar bizim haftalık görüşmelerimizin bir parçası olacaklar. Evet, bu on haftalık keşfe nasıl başlamayı istersin?

Alex: Bir sakıncası yoksa şunu söylemek isterim. On hafta içerisinde tüm sorunlarımı nasıl çözeceğinizi anlamadım.

Psk. Danışman: Haklı olabilirsin, fakat şüphesiz ki, bunu yapan ben olmayacağım. İkimiz birden yapacağız.

Alex: Olsun, yine de bunun nasıl yapılacağını anlamıyorum. Altı aydır bunun olmasını bekliyorum zaten.

Psk. Danışman: Evet, umuyorum ki, sorunlarını daha etkili bir şekilde ele almanın yollarını bulabilirsiniz. Fakat önce, neyle ilgilenmemiz gerektiğine karar verelim. Geleceğinle mi yoksa öfkenle mi?

Alex: Beni buraya getiren şey geleceğim.

Psk.Danışman: Evet, fakat özgüvenini kaybetmenin ve öfkenin, geleceğinle ilgili sağlıklı kararlar vermeni etkileyebileceğini düşünüyor musun?

Dördüncü Oturum: Dördüncü oturum sonuna doğru Alex tarafından sonlandırma konusu gündeme getirilir.

Alex: Bugünkü oturum oldukça yorucuydu.

Psk. Danışman: Evet, birçok konu görüştük. Oldukça ilerleme kaydettiğine inanıyorum.

Alex: Evet, etrafımdaki görüştüğümüz şeyler hakkında kendimi daha iyi hissediyorum, fakat bu da beni kaygılandırıyor.

Psk. Danışman: İyi bir duygu yaşamak neden seni kaygılandırıyor?

Alex: İyi bir duygudan kaynaklanmıyor. Her şeyin çok hızlı gerçekleştiğinin farkındayım ve bizim sadece altı oturumumuz kaldı. On oturumdan sonra her şeyin düzeleceğinden emin değilim.

Psk. Danışman: Başlarken birdenbire her şeyin düzeleceğine dair bir şey söylediğimizi zannetmiyorum. Zamanı geldiğinde birkaç oturum daha görüşebiliriz, fakat şimdiden sonuçları konuşmaya geçmeyelim. Çoğu zaman, birkaç hafta süreyle kaydettikleri ilerleme hakkında danışan kendini iyi hissediyorsa bu duyguya güvenilebilir. Konuyu açmana sevindim, çünkü neredeyse on haftalık sözleşmenin yarısına geldik. Bu konuda şimdilik bir gün sürecin biteceğinin farkında olmanın dışında bir şey yapmak zorunda değiliz.

Psikolojik danışman bu fırsatı değerlendirerek Alex'in sonlandırma sürecine ilişkin farkındalığını arttırdı. Aslında, bu vakada bu diyalog sonlandırma sürecinin başlangıç noktasını oluşturdu. Danışanla oturumun sonunda farkındalık sağlandı. Üç oturum sonra farkındalık daha da olgunlaştı.

Yedinci Oturum: Zor, fakat önemli oturumun sonuna doğru, psikolojik danışman tekrar sonlandırma konusunu açar.

Psk. Danışman: Bugün çok çalıştın, Alex. Geldiğin nokta ile ilgili neler hissediyorsun?

Alex: Gerçeği söylemek gerekirse epey yoruldum, fakat gidişat hakkında oldukça iyi hissediyorum. George'a yönelik duyduğum öfkeyi yendiğim için çok mutluyum. Bu gerçekten hep yoluma çıkan bir sorundu.

Psk. Danışman: Bir ay önce sağladığın gelişme hakkında aşırı iyimser olmaktan sakındığını söylemiştin. Hala böyle mi hissediyorsun?

Alex: Bu ne zaman olmuştu?

Psk. Danışman: Dördüncü oturum kayıtlarımızı gözden geçirirken ve sadece on oturumda durumu kontrol altına almakla güvensiz olduğunu söylediğini gördüm.

Alex: Hala bu konuda şüphelerim var, fakat o zamana göre olaylar hakkında zihnim daha açık ve kendimi o kadar tedirgin hissetmiyorum.

Psk. Danışman: Yakın zaman içerisinde sonlandırma hakkında neler düşünüyorsun? Bu konuda tedirgin misin?

Alex: (Gülerek) Hala bana üç oturum borcunuz var. Bugün sonlandırmaya hazır değilim, fakat bir aksilik olmazsa on oturuma daha gerek olmayacak.

Psk. Danışman: (Gülerek) Hayır, bir on oturum daha olsaydı, muhtemelen kazanımlarını yitirmeye başlardın.

Alex: Ne demek istiyorsunuz? İnsanlar danışmaya gereğinden uzun süre devam ederlerse kazanımlarını kaybetmeye mi başlarlar?

Psk. Danışman: Sanırım öyle. Ana babadan ayrılman gereken bir zaman vardır, eğitimini bırakman gereken bir zaman vardır, çalıştığın işten ayrılman gereken bir zaman vardır ve bizim durumumuzda danışmayı sonlandırmak gereken bir zaman vardır. Eğer bunu zamanında yapamazsak, bağımlılık geliştirebilirsin ve bu sana zarar verebilir.

Bu iletişimde, psikolojik danışman, uygun bir sonlandırmanın terapötik etkilerini öyle bir şekilde sunmuştur ki, sonlandırma normal bir gelişim süreci olarak görülmüştür. Bu elbette danışanın korkularının hepsini yok etmemiştir, fakat sonlandırmayı yıkım doğurmayacağı kesin olan bir bağlam içerisine yerleştirmiştir. Quintana (1993), psikolojik danışmanın değer

verilen bir ilişkiyi "kaybetme" ile "olgunlaşarak geride bırakmayı" birbirinden ayırt ederek sonlandırma sürecini büyük ölçüde kolaylaştırabildiklerini ileri sürer. Quintana şunu ifade eder:

> Eğer terapi yapıcı olmuş ise danışmanların gelişmelerinin bu noktasında terapinin resmi yapısına duydukları ihtiyacı gidermiş olma olasılıkları yüksektir. Gerçi terapistler, danışanlara terapiye duydukları ihtiyacın kesin olarak ortadan kalktığını ima etmemekte dikkatli olmaları gerekmektedir... [çünkü] gelecekte terapi danışanlar için gelişimlerini desteklemeye yönelik bir seçenek olarak kalmalıdır (s.430).

Dokuzuncu oturum: Psikolojik danışman oturuma sonlandırma konusunu açarak başlar.

Psk Danışman: Alex bu bizim sondan bir önceki oturumumuz. Ne yapalım?

Alex: Durumu bir beraberlik olarak nitelendirip, uzatmalara gidebiliriz.

Psk. Danışman: Haklısın, zayıf taraflarının güçlü taraflarına denk olduğunu söyleyebiliriz.

Alex: Ben buna inanmıyorum, senin de inandığını zannetmem.

Psk. Danışman: Ben de zannetmem. Aslında sanırım güçlü taraflarının hepsi gerçek, zayıf taraflarının hepsi hayal ürünü.

Alex: Bunu hissediyorum, bunu sizden duymak iyi oldu. Belki bugünkü oturumumuzu bunun üzerinde konuşarak geçirebiliriz.

Psk. Danışman: Ne demek istiyorsun? Güçlü taraflarn üzerine mi konuşalım.

Alex: Evet, sanırım. Hayatta yapmak istediğim şeyleri biliyorum. Yüksek lisans iyi bir fikir, bu hafta üniversitede mülakata girdim.

Psikolojik danışman, Alex'in yakın zamanda ilişkiyi bitirme hakkındaki duygularını gözden geçirmesine zaman tanımak üzere kasıtlı olarak dokuzuncu oturumun başında sonlandırmayı gündeme getirdi. Alex anlamlı bir ilişkiyi bitirmenin güvensizliğine takılıp kalmış olabilirdi, bu noktada bir süre uzatımını gündeme getirebilirdi veya tartışma ve gözden geçirme yoluyla elde ettiği kqazanımları sağlamlaştırmaya çalışabilirdi. Bu vakada Alex sonuncusunu seçti.

Onuncu ve son oturum: Alex bunu son oturum olduğunu kabul ederek oturuma başlar.

Alex: Evet sonuna geldik.

Psk. Danışman: Ne demek istiyorsun?

Alex: Son kez sizinle görüşüyorum sanırım.

Psk. Danışman: Ben de.

Alex: İşe yaradı, başladığımızda işe yarayıp yaramayacağından gerçekten emin değildim, fakat bütün parçalar bir araya gelmeye başladı. Unutmadan George ve ben geçen Cuma gecesi bir partide bir araya geldik. Onu tekrar görmek bana iyi geldi. Şu aralar bir yüksek lisans programı için başvuru formlarını dolduruyorum.

Psk. Danışman: Evet, söylediklerin çok hoş. George mu seni aradı sen mi George'u aradın?

Alex: Ben onu aradım. Sanırım o bana bazı irtibatlarda yardımcı olacak.

(oturumda daha sonra)

Psk. Danışman: Bugün bitirmeden önce önümüzdeki altı ay içinde senden haber almak isterim. İşlerin nasıl gittiğine dair kısa bir görüşme. Bunu yapabilir misin?

Alex: Tabii, arada bir desteğe ihtiyacım olursa ne olacak?

Psk. Danışman: Böyle bir ihtiyaç olursa beni arayıp randevu alabilirsin.

Bu son oturumda psikolojik danışman Alex'ten altı ay içinde gayri resmi bir ilerleme raporu ile birlikte tekrar temas kurmasını isteyerek geçiş sürecini kolaylaştırmak üzere bir köprü oluşturmuştur. Bu Alex'in olduğu kadar psikolojik danışmanın da çıkarınadır, çünkü "seni adres defterimden ve bilincimden çıkarmıyorum. Ortalarda görünmeyen danışanım olarak kalacaksın" demektedir. Ayrıca psikolojik danışman, gerektiğinde Alex'in ileride temas kurmasına olanak sağlayacak bir sonlandırma yapısını da sağlamıştır. Bu ne kadar kabul edilir gözükse de, danışanlar bu konuda genellikle isteksiz olurlar. Özetle, danışanı ileride temas kurmaya davet etmek danışanda daha yüksek bir tatmin duygusuna yol açarken gerginlik seviyesini azaltır (Quintana ve Holahan, 1992).

Özet

Genellikle sonlandırma, psikolojik danışman ve danışanın başarılı bir psikolojik danışma ilişkisini bitirdikleri an olarak görülür. Bu kavramdan kurtulmaya ve onun yerine danışma sürecinde bir aşama olarak sonlandırmanın daha geniş bir tanımını koymak istedik. Bir aşama olarak sonlandırma, olumlu değişikliğin daha da sağlamlaştırıldığı ve kendine güvene geçişin başarıldığı bir dönem olarak görülebilir. Bu şekilde görüldüğünde, sonlandırma başarılı bir danışma için değerlendirme veya müdahale aşaması kadar kritik olabilir.

Sonlandırma yaklaştığında, psikolojik danışman ve danışan konuyu birkaç oturum önce tartışmalıdır. Bu tartışmalardan birçok olumlu sonuç elde edilir. Danışan güçlü yanlarının ve becerilerinin giderek daha çok farkına varır, psikolojik danışman kazanımları sağlamlaştırır, ileride olabilecek talepler ve beklentiler ele alınır, korkular ve endişeler değerlendirilir. Bu süreçte yarım kalan işler ele alınır, işlerin tamamlandığına ilişkin algılama geliştirilir. Tüm bunlar sırasında psikolojik danışman, danışanın iyi durumunun korunmasından sorumludur. Sevk etme suretiyle sonlandırma gerçekleştiği zaman, psikolojik danışman diğer uzmana aktarmanın sorunsuz ve duyarlı bir şekilde yapılmasını sağlama sorumluluğunu taşır.

Başarılı sonlandırma başarılı tedavinin bir parçası olarak görülmelidir. Aksi takdirde en çarpıcı danışma kazanımları dahi, danışanın algısında etkisini yitirir ve gelecekteki gereksinimler olumsuz olarak etkilenebilir.

Alıştırmalar

I. Sınıf üyeleri üç gruba bölünür. Her biri bir rolü oynar: Psikolojik danışman, danışan ve gözlemci. Gözlemcinin sorumluluğu, alıştırma boyunca hem psikolojik danışmanı hem de danışanın davranışlarını kaydetmektir. Psikolojik danışman ve danışan aşağıdaki listeden bir rol seçmelidir. Seçtiğiniz rolü başkalarına söylemeyiniz.

Psikolojik Danışman	*Danışan*
1. Sonlandırmaya direnç gösterme	1. Sonlandırmaya direnç gösterme
2. Sonlandırmayı teşvik etme	2. Sonlandırmayı isteme
3. Sonlandırma hakkında kararsız	3. Sonlandırma hakkında kararsız

Seçilen rolleri kullanarak 10 dakika bir danışma oturumu canlandırın. Oturumun ardından karşılıklı verilen tepkileri tartışın. Gözlemci olan her birinize geri bildirim vermelidir.

II. Aşağıdaki rol oyununda biri psikolojik danışman, bir danışan ve bir gözlemci/kayıt tutucu olmalıdır.

Oynanacak rol: Psikiyatriste sevk edilen bir danışandır. Sevk nedeni psikolojik danışmanın danışanın sorunlarının kendi eğitim seviyesi, tedavi yeterliliğini aştığını fark etmesidir. Danışan psikolojik danışmanla iki oturum yapmıştır. Bu rol oyunu için on dakika ayırın.

Rol oyununun ardından kendi aranızda etkileşimin unsurlarını tartışın. Bu yaşantının danışan üzerindeki etkisi bakımından ne öğrendiniz? Psikolojik danışman üzerindeki etkisi bakımdan ne öğrendiniz? Hangi kişiler arası becerilere gerek duyuldu?

Tartışma Soruları

1. Sonlandırmayı önceden gündeme getirmenin fayda ve zararları nelerdir?
2. Hangi tür danışanlar, sonlandırma fikriyle yavaş yavaş tanıştırılma ihtiyacındadır?
3. Bu bölümde erken sonlandırmadan söz edilmiştir. Erken sonlandırmaya yol açabilecek bazı koşullar nelerdir? Bunların tümü psikolojik danışman tarafından denetlenebilir mi?
4. Sonlandırmaya psikolojik danışman direnci fikrini tartışın. Sizin bir hasta ile danışma ilişkinizin sonlanmasına direnç göstermenize neden olabilecek herhangi bir özelliğiniz var mı?
5. Sevk etmenin sonlandırma ile hangi açılardan benzerlik gösterdiğini tartışınız. Sevk etme sonlandırmadan psikolojik danışmanın sorumluluğu açısından ne tür farklılık gösterir? Her birinin kişiler arası özellikleri nelerdir?

Ek Okuma Kaynakları

Boyer, S. P., Hoffman, M. A. (1993). Counselor affective reactions to termination: Impact of counselor loss history and perceived client sensitivity to loss. Journal of Counseling Psychology, 40, 271-277.

Quintana, S. M. (1993). Expanded and updated conceptualization of termination: Implications for short-term individual psychotherapy. Professional Psychology, 24, 426-432.

Quintana, S. M., Holahan, W. (1992). Termination in short-term counseling: Comparison of successful and unsuccessful cases. Journal of Counseling Psychology, 39, 299-305.

Smith, K. J., Subich, L. M., Kalodner, C. (1995). The transtheoretical model's stages and processes of change and their relation to premature termination. Journal of Counseling Psychology, 42, 34-39.

12

bölüm

Psikolojik Danışma Becerilerinin Diğer Psikolojik Danışma Uygulamalarında Kullanımı

Çeviren: Tuncay Ergene

Bu Bölümün Amacı

Psikolojik danışmanlardan çok çeşitli etkinlikler gerçekleştirmeleri beklense de, aslında kullanıkları psikolojik danışma becerileri yaptıkları işin temelini teşkil eder. Bu bölümde bu becerilere dayanan üç psikolojik danışma etkinliğini ele alacağız. Birincisi, krize müdahale psikolojik danışması, psikolojik danışmanın en temel görevlerindendir. Krizler her türlü ortamda meydana gelebilir; ilköğretim okullarında, aile içinde, işyerlerinde veya üniversite yurtlarında. Krizin yapısı önemli ölçüde değişse de, farklı kriz durumlarında uygulanan temel beceriler aynıdır.

Benzer bir şekilde müşavirlik *(consultation)* de tüm psikolojik danışma uzmanlıklarında kullanılan bir psikolojik danışma faaliyetidir. Müşavirlik akranlar arasında olabilir, psikolojik danışmanlar ve danışanları arasında ya da psikolojik danışmanlar ile gruplar arasında olabilir. Psikolojik danışma becerilerinin birçoğu müşavirlik becerilerinin de temelini oluşturur.

Ele alacağımız üçüncü psikolojik danışma işlevi akran süpervizyonu *(peer supervision)* gözetim altında yetiştirme. Bu faaliyet psikolojik danışman yasalarında da (Çevirenin notu: ABD'de her eyalette psikolojik danışman eğitimi ve uygulamalarına yönelik psikolojik danışma yasaları bulunmaktadır. Bu yasalar içinde gözetim altında yetiştirme (supervizyon) uygulamaları yasal bir zorunluluk niteliğindedir.) önem kazanmıştır. Bir psikolojik danışman olarak gözetim hizmeti almak ve vermek durumundasınızdır.

BÖLÜM I: KRİZE MÜDAHALEDE PSİKOLOJİK DANIŞMA

Kriz müdahalede psikolojik danışma, özel bir psikolojik danışma türüdür. Kriz psikolojik danışması ve bireysel psikolojik danışma arasında bir ayrım yapabilmek için ilk olarak krizin özel koşullarını incelememiz gerekir. James ve Gilliland (2001) çeşitli kriz tanımlarını temel alarak aşağıdaki tanımı ortaya koymuşlardır: "Kriz, bir olayın ya da durumun kişinin mevcut başa çıkma kaynaklarını aşan katlanılması zor olan bir güçlük olarak algılanması ya da yaşanmasıdır" (s. 3). Kişinin mevcut başa çıkma kaynaklarını aşan katlanılamaz bir güçlük. Muhtemelen hepimiz yaşamımızın bir noktasında böyle bir güçlükle karşılaşmışızdır. Bu, "Şimdi ne yapacağım? Bununla başa çıkamam! Lütfen birisi bana yardım etsin!" durumudur.

Roberts (1990) krizdeki bir insanın durumunu yansıtan beş ölçüt ileri sürer:

1. Kişi bir olayı kendisi için manidar, önemli ve tehdit edici bir biçiminde algılar.
2. Kişi olay(lar)ın etkisini geleneksel başa çıkma yöntemleriyle değiştiremez ya da hafifletemez.
3. Kişi artan korku, gerginlik ve/veya karmaşa yaşar.
4. Kişi yüksek bir öznel rahatsızlık gösterir.
5. Kişi hızla psikolojik dengesizlik haline geçer. (s. 9)

Krize Müdahale Modelleri

Tarihsel olarak krize müdahale düşüncesinin kökleri 28 Kasım 1942'de 493 kişinin ölümüyle sonuçlanan Boston'daki Coconut Grove gece kulübü yangının etkilerini araştıran Eric Lindemann'ın (1944) çalışmalarında yatar. Bu olay, ABD tarihinde bir bina yangınındaki en yüksek yaşam kaybıydı. Lindemann, kurbanların akrabaları tarafından yaşanan üzüntü tepkilerini incelemiş ve hayatta kalan aile üyelerine din adamlarının ve gönüllü bakıcıların

müdahaleleriyle yardımcı olunabileceği sonucuna varmıştır (Kanel, 1999, s. 19).

Denge veya İntrapsişik Model

Krize müdahale konusundaki çağdaş görüşler üç farklı modele dayanır. Birincisi denge veya intrapsişik *(Equilibrium – intrapsychic model)* modeli Roberts'ın (1990) kriz özellikleri listesinde mevcuttur ve Lindemann'ın (1944) çalışmalarıyla ilişkilidir. İntrapsişik denge/dengesizlik anlayışına dayanan bu model kriz yaşayan kişinin içsel başa çıkma mekanizmalarını ve krizin bireyin denge durumunu ne düzeyde kaybettiğini belirlemenin önemini vurgular. Bu model Caplan (1961) tarafından danışanı kriz öncesi bir denge haline döndürme amacıyla ortaya atılmıştır. James ve Gilliland (1997) denge modelinin kişi kontrolden çıkmış, zihni karışmış ve uygun seçimler yapamaz haldeyken erken müdahaleler için uygun olduğuna inanır.

Bilişsel Model

Kanel (1999) krizin, doğası gereği zaman sınırı olan bir olay olduğunu, kişinin bu durumun aşırı gerginlik ve psikolojik dengesizlik arz eden özelliğine birkaç haftadan fazla dayanamayacağını gözlemlemiştir. Kanel, bilişsel *(cognitive)* müdahale modelinin artan sayıdaki savunucularından biridir. Bu model bireysel krizi bir insanın yaşamındaki olayların hatalı şekilde algılanması biçiminde kavramsallaştıran Aaron Beck ve diğerlerinin (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw, ve Emery, 1987; Meichenbaum, 1977; Ellis, 1982) çalışmalarına dayanmıştır. Kanel (1999) bir krizin üç boyutunu şöyle tanımlar: (1) hızlandırıcı bir olay, (2) bireyin bu olayı öznel rahatsızlığa dönüşecek şekilde algılaması, ve (3) genel başa çıkma yöntemlerinin bireyin algılarına karşı başarısız olması (s. 1).

Psikosyal Değişim Modeli

Jessor (Jessor, Chase, ve Donovan, 1980; Jessor ve Jessor, 1977) yaşamları bir tekrarlanan krizler kalıbına uyan kişileri tanımlamak için problem davranışına yatkınlık *(problem-behavior proneness)* terimini kullanır. Bu model "bir şahsın kişiliği, çevresi ve davranışlarını içeren çeşitli faktörleri" kapsar (Gilliland ve James, 1997, s. 331). Krize yönelimli kişi önceki kriz deneyimlerinden bir şey öğrenmez; aslında, yeni krizler bireyin kişisel algısını geçerli kılar. Ancak bu, krizlerin daha az zayıflatıcı veya tehdit edici olduğu anlamına da gelmez.

Modellerin Yararları

Bu modeller kriz yanı sıra krizin aciliyet derecesini de yansıtırlar. Kleespies, Deleppo, Gallagher, ve Niles (1999) acil durumu *(emergency)* "(danışanın) hemen müdahale edilmediği takdirde bir şey yaparak (veya bir şeyi yapmayarak) kendine ya da başkalarına ciddi zarar vermesi ya da ölüme sebebiyet vermesi riskini içeren bir zihinsel duruma" ulaşması şeklinde tanımlarlar (s. 454). Ancak tüm krizler bu tanıma uymayabilir. Daha az tehditkar krizler için sonuç duygusal acı, vicdan azabı ya da depresyon olabilir. Üç modelin uygulanabilirlik derecesi, aciliyet derecesiyle bağlantılıdır. Genel olarak bakıldığında, acil durum tartışmalarının çoğu seçilmesi gereken müdahaleyi bilişsel model olarak önerir. Olaylar devamlı bir kriz yarattığında, örneğin doğal bir afetin ya da sevilen bir yakının kaybedilme-

sinin etkileri seçilmesi gereken müdahale genellikle denge modelidir. Son olarak, davranışlar çaresizliğe ya da kendine zarar verme davranışına dönüştüğünde psikososyal model, psikolojik danışmana bir kavramsallaştırma ve müdahale yöntemi önerir. Pratikte çoğu kriz psikolojik danışması üç kriz modelinin bir kombinasyonunu içerir. Bu birleşik yaklaşım kavramlar yerine göreve önem verir (Gilliland ve James, 1997). Müdahale süreci psikolojik danışmana 2. Bölüm'de açıklanan aşamalara benzer bir müdahale haritası sağlayacak şekilde aşamalar halinde sunulur.

Krize Müdahale Aşamaları

Krize müdahale konusunda göz önünde bulundurulması gereken birçok farklı aşama modeli vardır (bkz Şekil 12.1). Yazarlar hem kriz durumunu hem de müdahale edilen krizin türünü yansıtan farklı koşulları vurgularlar. Örneğin, Walsh (2000) ruh sağlığı bozukluğu ile bağlantılı krize yönelik bir model önerir. Kanel (1999) kendi modelinin yardım kuruluşlarında, hastanelerde, özel sağlık sigortasında ve çoğu sigorta programında verilen kısa süreli terapi için en uygun model olduğunu ileri sürer. Patterson ve Welfel'in (2000) aşamaları krizi dengesizlik içeren ve amacın dengeyi yeniden temin etmek olduğu danışanlara yönelik bir araç olarak önerilir. Benzer şekilde, Aguilera (1994) kendi müdahale aşamalarında bir denge/dengesizlik koşulunu ileri sürer. Son olarak James ve Gilliland, (2001, ss. 33–35) dengesizlik, bilişsel ve psikososyal geçiş modelleri özelliklerini birleştiren eklektik bir yaklaşım yansıtan bir aşama modeli sunmuşlardır ve bu modelin "hem psikolojik danışmanlar hem de gönüllüler tarafından danışanlara birçok farklı kriz durumunda yardımcı olmak için kullanıldığını" belirtmektedirler.

Şekil 12.1'de görüldüğü üzere, bu modeller arasında ilginç bir değişkenlik vardır. Ancak aralarındaki benzerlikler beş aşama (bkz Şekil 12.2) üzerine kurulmuştur. Bu kitaptaki beceriler, müdahalelerle ilişkilendirilebilecek bir model oluşturmamıza olanak sağlar.

ŞEKİL 12.1 ***Krize Müdahale Aşamalarının Karşılaştırılması***

	1. Aşama	*2. Aşama*	*3. Aşama*	*4. Aşama*	*5. Aşama*	*6. Aşama*
Aguilera (1994)	Değerlendirme	Terapötik müdahalenin planlaması	Müdahale	Krizin çözümü ve ileriye dönük planlama		
James ve Gilliland (2001)	Sorunu tanımlama	Danışanın güvenliğini sağlama.	Destek sağlama.	Alternatifleri inceleme.	Planlar yapma	Devemlı işbirliğine teşvik etme sağlama
Kanel (1999)	İletişim kurma ve sürdürme	Sorunu belirleme ve terapötik iletişimi sürdürme	Başa çıkma	İzleme		
Patterson ve Welfel (2000)	Bir psikolojik yardım ilşkisi kurma	Güvenliği sağlamak.	Bir değerlendirme yürütmek.	Destek vermek.	Eylem planlarında yardımcı olmak.	İzleme için plan yapma
Walsh (2000)	Kriz	Dengeleme	Ayarlama	Gelişme	Sürdürme	

daha önceki bölümlerin aşamalarıyla bir kriz psikolojik danışması modelinin aşamaları arasında önemli farklılıklar vardır. Örneğin, psikolojik danışmanlar krizdeki danışanlarla ilgilenirken ilişkinin rolü biraz daha farklıdır. Kriz, danışanın zihnini meşgul etmeye başlar. Krizle başa çıkmanın bir yolunu bulmak, ilişkiden daha öncelikli bir ihtiyaç haline gelir. Şekil 12.2 yakın zamanda edindiğiniz becerilerle ilişkili bir eklektik kriz psikolojik danışması modeli sunuyor. Ayrıca kriz psikolojik danışmasının bireysel psikolojik danışmadan ayrıldığı bazı yönleri de yansıtıyor.

Krize Müdahale Aşamalarında Psikolojik Danışma Becerileri

Birinci Basamak: Bir Çalışma İlişkisi Oluşturma

Birinci basamakta vurgulanan nokta, ilişki kurmaktan çok bir terapötik çalışma ilişkisi *(working alliance)* oluşturmaktır. Danışanın başlıca endişesi krizin düşürdüğü güvenlik düzeyini tekrar yakalamaktır. Psikolojik danışmanın rolü, danışana bu kişisel güvenliği yeniden kazanmanın yollarını bulma konusunda yardımcı olmaktır. Psikolojik danışmanın bakış açısından bu durum, danışanın dengesine yönelik mevcut tehdidin ya da engelin tespit edilmesi ve bunu etkisizleştirmeye veya kontrol altına almaya yardımcı olacak koşulların tespit edilmesini içerir. Danışan kendine zarar verme eğilimleri sergilediğinde bu durum özellikle geçerlidir (Rudd, Joiner, Jobes ve King, 1999, s. 443).

En düşük düzeyde de olsa bir çalışma ilişkisi oluşturulana kadar danışanın içinde bulunduğu riskin ya da gereksinimlerinin değerlendirilmesi konusunda çok fazla ilerleme sağlanamaz. İlişkinin kurulması, danışana onun yaşayabileceği acıyı, karmaşayı veya endişeyi kabullenen ve bu güçlükleri aşmasında danışana yardımcı olma arzusu taşıyan empatik bir karşılık verilmesiyle kolaylaşır. Bunu başarabilmek için psikolojik danışman krizi danışanın algıladığı biçimde algıladığını danışana iletmelidir, diğer bir ifade ile empati kurabilmelidir. Bu algılama yalnızca danışanın duygusal tepkilerine değil, aynı zamanda bilişsel algısına ve durumsal olayları krizle ilişkilendirme biçimiyle de ilişkilidir. Sürecin bu giriş aşamasında aktif dinleme becerileri, yeniden ifade etme, düşünme ve özetleme, açık uçlu sorular sorma, açıklayıcı sorular ve özel olarak odaklanmış sorular yararlanacağınız araçlar olacaktır.

ŞEKİL 12. 2 ***Krize Müdahale Tedavisinin Aşamaları***

Birinci Basamak (İlişki Kurma)	*İkinci Basamak (Değerlendirme)*	*Üçüncü Basamak (Amaç Belirleme)*	*Dördüncü Basamak (Müdahale)*	*Beşinci Basamak (Sonlandırma ve İzleme)*
Bir terapötik çalışma ilişkisi oluşturma ve danışanın güvenliğini sağlama.	Problemin tanımlanması (değerlendirme).	Çevresel desteğinin harekete geçirilmesi alternatiflerin belirlenmesi.	Değişim konusunda danışana yardım etme.	Danışanla birlikte izleme ve sevk etme (uygun olduğu takdirde).

Danışan kendine zarar verme eğilimleri gösterirse, ek protokol taleplerine ihtiyaç duyulur. Patterson ve Welfel (2000) izlenmesi gereken süreci şu şekilde tanımlarlar:

Doğrudan, belirli sorular sormak önemlidir. Kişi kendini öldürmeyi planlıyorsa, psikolojik danışman bunun ne zaman ve nasıl olmasını planladığını sormalıdır. Danışan sadece bunu düşünüyor mu, yoksa bir planı var mı? Plan ne kadar ölümcül? Plan eylemin fark edilmeyeceği bir mekân ve zamanı içeriyor mu? Kişi vaktini sorunları üzerinde derin düşünerek mi harcıyor? Psikososyal destek sistemi nasıl? (s. 172)

Danışanın güvenliğini temin etmek ilk olarak bu tür bir koşulun var olabileceği varsayılarak ve sonrasında tehlike hipotezinin teyit edildiğini işaret edebilecek bilgileri edinmek için dikkatle dinleyerek sağlanır.

Elbette çoğu danışan krizinde hâkim konu intihar değildir. Birçok danışan için krizler daha çok kişiler arası ikilemler, amaca ulaşmada hayal kırıklığı yaşama, manevi yüzleşme, şiddet mağduru olma ya da doğal afetlere uğrama gibi durumları yansıtan olaylarla karakterizedir. Bu tür durumlarda danışana yönelik kriz tehdidi fiziksel olmaktan çok varoluşsal olabilir. Yine terapötik ilişkinin önemi hafife alınamaz.

İkinci Basamak: Problemin Tanımlanması

Bir kriz psikolojik danışması modelin ikinci aşaması bireysel psikolojik danışmaya daha çok benzer ve danışanın güçlü ve zayıf yönlerinin daha geniş bir değerlendirmesini içerir. Bu tür bir değerlendirme Birinci Basamak'tan daha büyük bir zaman çerçevesini (saatler yerine günler), danışanın sahip olduğu potansiyel destek ağını ve danışanı krizin acil gerekliliklerinin ötesinde desteklemek için güvenilebilecek kişileri ya da nesneleri içerir. Örneğin, ilerideki günlerde ya da haftalarda danışana ne gibi yeni talepler gelebilir? Bu talepler su yüzüne çıktıkça ne tür yeni desteklere ihtiyaç duyulabilir? Danışanın sosyal ağında kimler bu tür bir destek verebilir?

Danışanın güçlü yönlerini sunmasına ilişkin temel değerlendirmenin ötesine geçerek krize neden olan koşulları araştırmalısınız. Kriziz ölçütleri ve belirleyicileri nelerdir? Danışanın temel ihtiyaçları karşılanmakta mı? Kriz insan ilişkilerine mi odaklı, yoksa yapı bakımından çevre kaynaklı mı? Danışan ne gibi ek kaynaklara erişebiliyor? Danışan ne gibi olası kararlar almalı?

Son olarak danışana doğru düşünmesi konusunda yardımcı olmak da önemlidir. Sorularınıza cevap verme biçimiyle danışan içinde bulunulan zamanın gerçekliğine yerleşir ve sizin de yardımınızla krizin sunduğu problem üzerine düşünmeye başlayabilir.

Üçüncü Basamak: Destek Sağlama ve Alternatiflerin Belirlenmesi

Üçüncü Basamak değerlendirme aşamasında belirlenen desteklerin harekete geçirilmesini içerir. Danışan kriz nedeniyle aciz hale gelmiş olabileceğinden, psikolojik danışman ve danışan şu tür sorulara odaklanmalıdır: Danışanın dünyasındaki potansiyel destekleri harekete geçirmek için ne yapabilirim? Temel destek kim olacak? İkincil destek kimden sağlanabilir? Onlardan makul beklentim ne olabilir? Bu desteğe ulaşmak için danışana geçici olarak nasıl yardım edebilirim?

Bu süreçte psikolojik danışmandan bazı özel beklentiler söz konusu olacaktır. Süreç boyunca ısrarcı taraf, sağduyulu taraf, kendinden emin taraf, destekleyici ve ilgi gösteren taraf siz olmalısınız. Danışanın kendine güveni zayıfladığında, yeniden toparlaması için ona yardımcı olmalısınız. Cesaret kaybı söz konusu olduğunda daha iyi zamanları canlandırmalısınız. Sistem cevap vermediğinde sisteme girmenin yeni yollarını aramalısınız.

Yapılandırma becerilerinize defalarca ihtiyaç duyulacağını göreceksiniz. Ardıl tahmin düşünmesini kullanarak danışana değişim perspektifi sağlayacaksınız.

Savunmasızlık, krizdeki danışanın başlıca özelliğidir. Şartların kontrolden çıkmış olması duygusuyla kişinin bu koşullar üzerinde kontrolü sağlama potansiyeline yönelik şüphe birleştirir. Bu tür koşullar aynı zamanda eski yetersizlik ya da başarısızlık duygularını canlandırarak krizi büyütür ve çözümünü zorlaştırır. Müdahale sürecindeki önemli bir adım, kendisini krizde yalnız hissetmemesi için danışana duygusal ve durumsal destek vermektir.

Terapötik desteğe ek olarak danışanın krizi başlatan faktörlere karşılık vermenin alternatif yollarını düşünmesine olanak sağlayacak çevre desteğini tespit etmek ve bunu danışanla tartışmak önemlidir. James ve Gilliland (2001) alternatiflerin düşünülebileceği üç farklı yol tespit ederler:

1. Durumsal destekler, mükemmel yardım kaynaklarıdır, danışanı ve onun başına gelebilecekleri önemseyen eski ya da mevcut tanıdıklarıdır;
2. Başa çıkma düzenekleri, danışanın mevcut krizi aşmak için yararlanabileceği eylemler, davranışlar ya da çevresel kaynaklardır; ve
3. Danışanın olumlu ve yapıcı düşünmesi, bunlar danışanın soruna bakışını değiştirebilecek ya da stres ve endişe seviyesini azaltabilecek düşünme biçimleridir. (s. 34)

Krizdeki danışan destek sistemleri ya da alternatif karşılık yolları konusunda rapor verebilse dahi, danışan her zaman bu olasılıklara göre davranmaz. Genellikle danışan belirli bir eylem biçimini krizi hafifletebileceği durumda bile göremeyebilir. Ya da kriz halinin etkisi çözüm koşulları mevcut olduğunda dahi danışanın problem çözme alternatiflerini görmesine engel olabilir. Bu tür bir durumda problem analizine bilişsel yaklaşım en uygunu olacaktır. Bilişsel yeniden yapılandırma, bilişsel farkındalık oluşturma, alıştırmaları ya da akılcı duygusal davranış terapi müdahaleleri, danışanın mantıksal ya da tümdengelimli düşünce süreçlerindeki boşlukları fark etmesine yardımcı olabilir. Psikolojik danışmanın bu yardım etme sürecinde danışan adına karar vermemesi, aksine danışanın karar vermesini kolaylaştırıcı bir rol üstlenmesi önemlidir.

Dördüncü Basamak: Değişim Konusunda Danışana Yardım etme

Dördüncü Basamak kriz tarafından üretilen huzursuzluk düzeyini azaltacak plan(lar)ı uygu- Dördüncü Basamak kriz tarafından üretilen huzursuzluk düzeyini azaltacak plan(lar)ı uygulama konusunda danışana yardım ettiğiniz noktadır. Bu, 6. Bölüm'de bahsedilen müdahale aşamasının dengidir. Birçok bakımdan süreç bu noktada kontrol düzeyinizin ötesine geçer. Danışanın hâkimiyetine girer ve danışanla periyodik temas kurma dışında ilerlemeyi izlemeniz daha az olanaklı olacaktır. Rolünüzün değerlendirme, hedefleri gözden geçirme ve desteği teyit etme olduğunu görürsünüz. Bu aşamada danışan büyük olasılıkla kriz öncesindeki denge seviyesine benzer bir düzeye erişecektir.

Patterson ve Welfel (2000) krizdeki danışanların psikolojik danışmanla görüştükten sonraki erken safhalarda onları kriz öncesi denge durumuna döndürecek bazı eylem adımları tavsiye ederler. Buna göre: "Tanım itibariyle danışanın kendi başa çıkma mekanizmaları başarısız olmuştur; bundan dolayı psikolojik danışman aktif bir rol üstlenmeye istekli olmalıdır ve genellikle diğer psikolojik danışma türlerinden daha yönlendirici olacaktır"

(s. 176). Eylem planı (1) danışana ek olarak ilgili olabilecek diğer kişileri, (2) danışanın gerçekleştireceği eylemleri, (3) danışanın sürdürmek isteyeceği krize yönelik tutumları, (4) sistematik problem çözme üzerinde odaklanmayı ve (5) plana sözleşme usulüne dayalı bir bağlılığı içerebilir. McWhirter ve meslektaşları (1998) sözlü bir anlaşmanın yeterli olabilmesine rağmen, danışanın yazılı bir anlaşma imzalamasının daha tercih edilir olduğunu ileri sürerler.

Krize müdahale stratejisine kimler dâhil olmalıdır? Bu, bir dizi faktöre bağlıdır: (1) danışanın yaşı, (2) krizin ölümcüllüğü, (3) danışanın başa çıkma düzeyi ve (4) dış kaynakların kullanılabilirliği. Açıkça, krizdeki çocuklar ve gençler yetişkinlerin destekleyici kaynaklarına ihtiyaç duyacaklardır. Ebeveynler, aile üyeleri, din adamları, klinik ve tıbbi personel ve okul desteği danışanın kaybettiği dengesinin yeniden kurulmasında bir rol oynayabilir. Yetişkinler de aileden, arkadaşlarından, din adamlarından, klinik ve tıbbi kaynaklardan geniş düzeyde destek almaya ihtiyaç duyabilirler. Kendine zarar verme tehdidi yüksekse, danışanın hastaneye kaldırılması gerekebilir. Diğer kişileri içeren herhangi bir eylem planı, danışanı kapsamlı bir desteğe ihtiyaç duyduğunu ikna etmek ve danışanla tedavi ilişkisini sürdürebilmek için danışanla tartışılmalıdır.

Krizin ölümcüllüğünü değerlendirme ölçütleri daha önce anlatılmıştı. Bu süreç kriz temasının erken safhalarında geçilmelidir. Psikolojik danışmanların sorgulamada zorlayıcı, hareketlerinin dayanakları konusunda açık ve danışanın belirsiz cevaplarının açıklığa kavuşturulmasını talep etme hususunda ısrarlı olmaları son derece önemlidir. Eylem planları silahların ve ilaçların ortadan kaldırılması, kendine zarar verme davranışlarında rol oynayabilecek çevresel koşulların ya da danışanın dengesizliğini arttırabilecek depresif ruh hali başlangıçlarının belirlenmesi de dâhil olmak üzere her türlü ölümcül tehdidi tersine çevirme amacında olan müdahaleleri içermelidir.

Benzer şekilde, danışanın başa çıkmasının değerlendirilmesi de süreç açısından önemlidir. Danışanın duygusal tepkileri istikrarsızsa ya da danışan minimal bir bilişsel düzeyde işlev sergileyemiyorsa, bu durumda bir takım koruyucu gözetim uygulamaları gerekebilir. Bu, bir arkadaşının danışanı izleme sorumluluğunu üstlenmesinden hastaneye yatırmaya kadar değişebilir. Danışan diğer kişilerarası ilişkilerden uzaksa, psikolojik danışmanın seçenekleri oldukça sınırlıdır. Ayrıca yalnızlık danışanın gerçekliğinin bir parçasıysa, bu aynı zamanda krize neden olan sorunun da parçası olabilir ve katkı yapan bir faktör olarak değerlendirilmelidir.

Roberts (1990) danışanın belirli bir olayın neden krize neden olduğunu, örneğin, bir kişinin beklentilerini ihlal etmesi ve aynı zamanda danışanın bu yaşantıya etkili bir şekilde hâkim olup gelecekte benzer olaylarla başa çıkabilmesi için ne yapması gerektiğini anlaması gereken hallerde kriz çözümüne bilişsel yaklaşımın müdahale safhasında gerekli olduğuna inanır. Alternatifleri tespit etmek ve eylem planlarının hazırlanması için bilişsel müdahalelerin kullanılması yoluyla danışan "ne olduğunu, neden olduğunu, kimlerin buna dâhil olduğunu ve nihai sonucu, örneğin, bir intihar teşebbüsü, bir boşanma, hırpalanan bir çocuk, idrak edebilir" (Roberts, 1990, s. 13).

İzleme ve Sevk Etme

Krize müdahale tek bir oturum kadar kısa olabileceği gibi, krizin kendisi kadar da uzun olabilir. Danışanların "krizi çözmeden önceki ikinci, üçüncü ya da dördüncü randevularını iptal etmeleri" nadir görülen bir durum değildir, ancak Roberts (1990) danışanların

genellikle suçun ya da olayın yıldönümünde – bu, mağdur olduktan sonraki bir ay da olabilir, bir yıl da – kriz haline geri döndüklerini belirtir (s. 14). Kriz yapısı bakımından kişinin kendi iç dünyasında gerçekleşmişse, diğer önemli olaylar—örneğin evlilik yıldönümleri, önemli tatiller, kazanın yıl dönümü ve benzeri—krizin dönüşünü tetikleyebilir. Bundan dolayı psikolojik danışmanın terapötik temas sona erdikten sonra danışanla yeni bir anlaşma yapması önemlidir. Bu, tarihleri belirlenmiş bir genel muayene randevusu ya da psikolojik danışmanın kartviziti veya izleme amaçlı telefon görüşmeleri önerisi olabilir. Çocuklarla ve gençlerle çalışırken izleme süreci danışanın okul personeliyle temas kurmayı gerektirebilir.

İzleme süreci aynı zamanda danışanın başka kurumlara ya da özel psikolojik danışmanlara başvurması durumunu içerebilir. Bu başvuru kriz sonrası tıbbi değerlendirmeyi, psikolojik değerlendirmeyi, tinsel değerlendirmeyi ya da krizi önleme faaliyetlerini içerebilir. Aile psikolojik danışma, stresi azaltma eğitimi, ebeveyn eğitimi ya da sosyal beceriler eğitimi sık sık kriz sonrası müdahaleler arasında önerilir.

Farklı Krize Müdahale Durumları

Çeşitli krize müdahale modellerini, bunların aşamalarını ve bu aşamaların psikolojik danışma müdahalesi özelliklerini inceledik. Şimdi dört farklı durumun her birinde krize müdahale örneklerini dikkatinize sunmak istiyoruz: doğal afet mağdurları, şiddet mağdurları, sosyal ve ekonomik kriz mağdurları ve kişisel patalojik yaşantı mağdurları. Bu durumların her birinde kaybın gerçekliği aşırı bir şekilde kendini gösterir. Psikolojik danışmanın kriz öncesi dengeyi yeniden sağlayabilmek amacıyla danışana kaybı tazmin etmek için yardım etme biçimleri bu olaylarda ayrı ayrı ele alınmıştır.

Doğal Afet Yaşayan Danışanlarla Çalışma

Doğal afetler tüm dünyada insanlığın her zaman karşılaştığı bir durumdur. Doğal afetler çoğunlukla ani, habersiz ve yıkıcıdır. Meydana geldiklerinde çok sayıda insan etkilenir, bu etki genellikle kolektiftir ve mağdurlar kişisel kontrol duygusundan ya da yarının ne getireceği duygusundan yoksun kalırlar. Bir kasırga mağdurunun ifade ettiği üzere "90 saniye içinde hayatımda varlığını kabullendiğim her şey tamamen değişti."

Amerika Birleşik Devletleri'nin yakın tarihinde doğal afetlerin insanları mağdur etmesinin dramatik bir örneği, Andrew Kasırgası'nın tüm ulus üzerinde bıraktığı etkidir. Florida'daki bazı şehirler o kadar harap olmuştur ki buraları yeniden inşa etmeme kararı alınmıştır. İki yıl sonrasında birçok kurban halen kriz teorisinin hedef olarak kabul ettiği denge haline dönememişti. Mağdurlar arasında en çok etkilenenler, insan yaşamını tehdit eden gerçeklikleri ve güvenli, emniyetli, tahmin edilebilir bir dünyayı kaybetmeyi çok katı ayrıntılarıyla birlikte öğrenen çocuklar olmuştur. Birçoğu ebeveynlerinin çığlıklar atarak kontrolden çıkmalarına yaşamlarında ilk kez tanık olmuşlardır. Bazıları da kasırganın öfkesi karşısında ebeveynlerine duvarları ve kapıları tutma konusunda yardım ederek erken bir yetişkin rolü üstlenmişlerdir (Shelby ve Tredinnick, 1995).

Amerikan Kızıl Haçı'nın sponsorluk yaptığı *Disaster Mental Health Services'in (Afetlerde Ruh Sağlığı Hizmetleri)* üyeleri becerilerini mağdurlar için kullanmak amacıyla hemen bölgeye intikal ettiler. Çocuklarla yaptıkları çalışmalar krize müdahalenin en iyi örneklerini teşkil etti ve çoğu doğal afete uygulanabilecek dersler çıkarılmasını sağlamıştır.

Shelby ve Tredinnick çocukların sergiledikleri kasırgaya özgü korkulara ek olarak, fırtınayla bağlantılı olmayan başka güdülerin de kayda değer ölçüde kaygı, özellikle de "Freddie Kruger, Jason gibi film karakterlerinden ve özellikle şeytanın kendisinden" korku gibi sonuçlara neden olduğunu gözlemlemişlerdir (1995, s. 494). Ayrıca felaketin bazen çocuklarda daha önce yaşadıkları istismar vakalarını su yüzüne çıkardığını ve oyun oynayan çocukların sık sık felaket temaları kullandıklarını da belirtmişlerdir.

Andrew Kasırgası sonrasındaki krize müdahale süreci üç önemli nokta içeriyordu: acil yardım isteyen toplu mağdur gruplarına hitap etme, eğitimsel/psikolojik destek faaliyetleriyle daha küçük gruplarla çalışma ve bireylerin acil duruma tepkilerini tedavi etme.

Kriz psikolojik danışmanlarının vardıkları ilk sonuçlardan biri, aşırı dengesizlik halleri göz önüne alındığında, mağdurların psikolojik danışmanlara kendi istekleriyle başvurmalarının beklenemeyeceği olmuştur. Shelby ve Tredinnick (1995) bu süreci barınak, yiyecek ve diğer gereksinimleri karşılama derdinde olan uzun bir mağdur kuyruğuyla çalışan psikolojik danışmanları içerir şeklinde tasvir eder. Psikolojik danışmanlar soğuk su ikram ederek, bilgi vererek ve genel olarak güler yüzlü bir yaklaşım sergileyerek iyi ilişkiler kurmaya çalışmışlardır. Kriz ekibi aynı zamanda kriz döneminde ebeveynlik ve başa çıkma konulu resmi dersler ve grup danışmaları düzenlemiştir. Mümkün olduğunda hükümetin başlattığı geniş yardım sistemi içinde yön bulabilmek için bireysel tavsiyeler ve önerilerde bulunmuşlardır. Psikolojik danışmanlar temaslarında "klinik bir ortamda beklenebileceğinden çok daha yakın davranmışlardır. El ele tutuşmak, sarılmak, küçük çocukları okşamak—bütün bunlar kendine değer verme duygusunu geri getirmeye yardımcı olmuş ve başkalarına nasıl davranılması gerektiği konusunda bir model sunmuştur." Yaptıkları psikolojik danışma temasları 20 dakikadan bir saati aşan süreler kadar değişiyordu ve çoğu danışan sadece bir seans görülüyordu (s. 494).

Shelby ve Tredinnick (1995) çocukların kasırganın etkilerine karşı özellikle savunmasız olduklarını belirtmişlerdir. Bu çocuklarla çalışırken oyun terapisi başlıca müdahalelerden biri olmuştur. Burada amaç, çocukların yaşlarına uygun rollere ve faaliyetlere dönebilmeleri için bir hâkimiyet ve kontrol duygusu kazanmalarına yardımcı olmaktı. Tedavi oturumlarında çocuklar korktukları şeylerin resimlerini çizmişler, çizimlere yönelik öfke ya da üzüntü gibi duygularını ifade etmişler ve sonra onunla konuşarak, ona bağırarak, üstüne çıkıp tepinerek, buruşturup bir top haline getirerek, çöpe atarak ya da yırtarak resmi yok etmeye davet edilmişlerdir. Bu süreç çocukların mevcut krizle başa çıkmalarına ek olarak algıladıkları güç hissini de arttıran bir katarsis ve kontrol duygusunu kolaylaştırmıştır. Kasırgadan sonra çok korkak ve bağımlı hale gelen Küba asıllı Amerikalı küçük bir çocuğun örneğini aşağıdaki gibi aktarmışlardır:

> Çocuğa kasırganın bir resmini çizmesi söylenmiştir ve o da birkaç defa *usted es muy malo* (siz çok kötüsünüz) demiştir. Sonra psikolojik danışman kendisine çizdiği kasırgaya istediğini yapabileceğini söylemiştir. Çocuk bunu duyunca gülümsemiş ve hemen resmi buruşturup atmak için koşturmuştur. Bu eylemi birkaç defa tekrarlamış ve her defasında artan bir olumlu etki gözlenmiştir. Nihayet işinin bittiğini söylemiş ve mutlulukla gülümsemiştir. Bir mucizenin gerçekleştiğine inanan annesi, çocuğunun felaket gerçekleştikten bu yana ilk defa gülümsediğini ve yanından ayrıldığını belirtmiştir. (Shelby ve Tredinnick, 1995, s. 495)

Andrew Kasırgası sonrasında kriz ekipleri tarafından yapılan önemli bir gözlem, ço-

cukların duygusal tepkilerinin ve ihtiyaçlarının ne olacağına dair tahminlerde bulunmak yerine kaygılarının doğasını ortaya dökmelerine izin verme ihtiyacıdır. Buna dikkat etmeyen psikolojik danışmanlar, çocuğun kaygıları çok daha farklıyken bir hayata düşerek onu kasırga odaklı bir terapiye dahil edebilirler.

Genç ve yaşlı mağdurlar genellikle şanssızlıklarını doğal afetlere değil, doğaüstü nedenlere bağlarlar. Bu durum Andrew Kasırgası'ndan sonra bazı insanların felaketi "şeytanın işi" veya "şeytanın ta kendisi" olarak görmeleriyle fark edilmiştir. Kimileri de talihsizliklerini Tanrı'nın bilinen ya da bilinmeyen günahları nedeniyle kendilerini cezalandırması olarak değerlendirmişlerdir. Bu, felakete verilen alışılmadık bir tepki değildir. Sonuç olarak felaket mağdurları diğer tüm kriz mağdurları gibi duygusal, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlar gibi tinsel ihtiyaçlar da gösterirler. Psikolojik danışmanın bu ihtiyaçları kabullenilmesi ve bunlara karşılık üretmesi gerekir.

Şiddete Uğramış Danışanla Çalışma

Şiddetin, dünyadaki tüm toplumlarda arttığı bir gerçektir. Bireylere karşı işlenen çeşitli suçlarla, eşlere ve çocuklara kötü muameleyle, kültürler arası çatışmalarla kendisini gösterir. Hedefin gençliğin başarılı ve üretken vatandaşlar olarak içinde büyüyeceği sağlam ve olumlu bir temel yaratmak olduğu okullarda dahi şiddetin arttığını görmek oldukça düşündürücüdür. 1970'lerden beri gençler arasındaki en kötü şiddet örnekleri çete savaşları olmuştur. Ancak 1990'ların sonlarında okullardaki şiddet ciddi ve korkutucu bir değişim sergileyerek sorunlu ve aykırı gençlerin masum kurbanlara yönelik saldırılarına dönüşmüştür. Colorado'daki Columbine Lisesi'nde silahlı gençlerin gerçekleştirdikleri saldırı gibi olaylar, öğretmenler ve öğrenciler tarafından benzer şekilde yaşanan aşırı savunmasızlığı göstermektedir. Ortamdaki bu değişim bazılarının okullarda psikolojik danışma hizmetlerinin verilişi konusunda bir felsefe değişikliğini savunmaya itmiştir. Keys, Bemak ve Lockhart (1998, s. 381) toplumdaki ve okullardaki şiddetin artışı (diğer sosyal meselelerin yanı sıra) nedeniyle "okullardaki psikolojik danışma programlarının mevcut haliyle bu konu için yetersiz kaldığını" ileri sürerler. Bu tür bir şiddetin nedenleriyle ilgili tartışmalar başka kaynaklarda da bulunabileceğinden (McWhirter ve ark., 1998; James ve Gilliland, 2001), bizler dikkatimizi bu şiddete karşı verilebilecek ruh sağlığı tepkisine yönelteceğiz.

Okullar birkaç yıldır şiddet tehdidine karşı iki uçlu bir yaklaşım geliştirmişlerdir: önleme programları ve krize müdahale. Önleme programı, tüm öğrencilere yönelik eğitimsel bir müdahaledir. Akran-psikolojik danışma programları, çatışma çözme eğitimi ve öğrenciler ve öğretmenler tarafından müdahale ile öğrenciler için örnekli öfke kontrol müdahale programları gibi eylemleri içerir. Şiddeti önleme giderek artan bir biçimde okullarda güvenlik görevlilerinin istihdam edilmesi, okula girerken arama yapılması ve toplumsal kuruluşların dahil olması gibi yöntemlerle gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır. Okullardaki psikolojik danışmanların sorumluluklarının değiştirilmesi de ek beceriler ve uzmanlık gerektirmektedir. Bu yeni gereksinimler aşağıda özetlenmiştir:

1. Normal ve anormal duygusal gelişim arasında ayrım yapabilme konusunda ehliyet ve *Ruhsal Bozukluklara İlişkin Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*'nı *(DSM-IV-TR)* iyi bilmek.
2. Aile sistemleri de dahil olmak üzere sistemler kuramına ve toplumsal organizasyon ve

değişime hakim olmak
3. Güçlü çok kültürlü psikolojik danışma becerileri ve kültürün öğrenci ve aile davranışlarını, tutumlarını ve duygularını etkileme biçimlerine duyarlı olmak
4. Kısa terapi, davranış yönetimi, bireysel kriz müdahalesi gibi artan doğrudan ve dolaylı hizmet becerileri (Keys, Bemak, ve Lockhart, 1998, s. 386)

Okul sistemleri kriz yardım ekipleri kurarak giderek artan bir şekilde kriz yıkımlarına tepki göstermektedir. Buna bir örnek, Greenwich (CT) Kamu Okulları tarafından hazırlanan ve dört parçadan oluşan plandır:

1. Bir veya daha fazla idareci, sosyal çalışmacı, psikolog, okul psikolojik danışmanı, öğretmen, hemşire ve muhtemelen diğer üyeleri de içeren bir okul ya da ev temelli kriz ekibi oluşturmak.
2. Ekiplerin yılın başında ilişki kurma, yönergeleri gözden geçirme ve prosedürde değişim tavsiyeleri olup olmadığını görmek için geçmiş krizlerin nasıl ele alındığını değerlendirmek amacıyla toplanması. Ekip, iletişim kanallarının açık kalmasını sağlamak için düzenli olarak (ör., haftalık, aylık) toplanabilir.
3. Tüm uygun personeli kapsayacak bir acil telefon zincirinin kurulması.
4. Bir kriz müdahale planının uygulamada olduğunun tüm personele bildirilmesi. Planın personelle tartışılması (Crisis Response Handbook, 1997).

Bu tür kriz müdahale planları kurumun çok sayıda insanın sağlığını, güvenliğini ya da sosyal/duygusal durumunu etkileyen ani ve beklenmedik krizlere verdiği tepkiye odaklıdır. Şiddet mağdurlarıyla birlikte çalışmak için gereken yeni becerilerin yanı sıra, hem okullarda hem de toplumdaki potansiyel şiddet faillerini tespit etme ihtiyacı da doğar.

Toplumdaki şiddet daha çok kişilere yöneliktir ve bu tür krizlerin gerektirdiği müdahaleler tipik olarak grup temelli değil, bireyseldir. Günümüz kültüründe aile içi şiddet mağdurları giderek büyüyen bir kaygı nedenidir. Toplumlar buna mağdur sığınma evleri ve mağdurlar için artan sosyal hizmetlerle karşılık vermiştir. Bu tür bir krizin tedavisinde uygulanabilecek bir yöntem de geliştirilmiştir ve bu birçok psikolojik danışman becerisi ile özel ya da duruma özgü becerileri içerir. Wetzel ve Ross (1983) aralarında aktif dinleme, empati kurma, duyguları yansıtma, yeniden ifade etme, özetleme, açıklık getirme ve önceliklendirmenin de – çoğu psikolojik danışmanın kullandığı temel beceriler – bulunduğu bu becerileri özetlerler.

Sığınma evlerine giden kadınlar genellikle iki kategoriden birine girer: yıpratıcı bir ilişkiyi bitirme konusunda kesin bir kararlılık göstermiş olanlar ve bu konuda hala kararsızlık yaşayanlar (James ve Gilliland, 2001). Kararlarından emin olmayanlar, özellikle savunmasızdır ve sığınma evi personeli tarafından saat başı kontrol edilmelidirler. Bu sürekli temas, onları bu kadar büyük bir değişim gerçekleştirmeye cüret etmek ve kararlarına arka çıkma hususlarında desteklemek için gereklidir. Bu destek şu gibi ifadelerle gösterilebilir:

> Bunu yaptığın için mutluyum. Büyük bir cesaret gerektirdiğini biliyorum.
> [10 dakika sonra] Nasıl, yerleştin mi? Benimle gel. Tanışmanı istediğim bazı kadınlar var.
> [2 saat sonra] İşler nasıl gidiyor? Çocuklar da yerleşti mi? Çok tatlı görünüyorlar. Bir fincan kahve içip konuşmak ister misin? (James ve Gilliland, 2001, ss. 308–309)

Sığınma evlerinde kalan hırpalanmış kadınlarla çalışan psikolojik danışmanların dört belirgin sorumluluğu vardır: krize tepki verme çabalarında mağdurları dinlemek ve onlara yardım etmek; öfkelerini, korkuları, suçluluk duygularını, incinmişliklerini ve pişmanlıklarını serbestçe ifade etmelerini kolaylaştırmak ve kötü muameleyi körükleyen durumlar için sorumluluk üstlenme gibi mağdur eğilimlerine karşı çıkmak; danışanların girişini, uyum sağlamasını ve geçiş süreçlerini kolaylaştırmak ve çocuklar da dâhil olmak üzere mağdurların emniyetini sağlamak. Wetzel ve Ross (1983) sığınma evlerinde görevli psikolojik danışmanlara şu tavsiyelerde bulunurlar:

1. Mağdura *inanın* ve böylelikle onun gerçekliğini geçerli kılın. Kötü muamelenin çok korkunç olduğunu; ona bu şekilde davranılamayacağını; kötü muameleyi hak etmediğini ve kötü muameleye onun *sebep olmadığını* kabul etmesine yardımcı olun. Bu temanın psikolojik danışma seanslarında birçok defa tekrarlanması gerekebilir.
2. Psikolojik danışma ilişkisine bir *akran* rolünde yaklaşın. Mağdurun daha yararlı bir tepkiyi anlamasına yardımcı olmak için uygun şekilde kişisel deneyimlerinizi paylaşın.
3. Mağdurun bastırılmış öfke ve kızgınlıkla temas kurmasına yardımcı olun. Kadınların kendilerini sorumlu hissetme yönünde sosyalleştirilmeleri sebebiyle duygularınızı "Çok kızgın olmalısın şeklinde" yansıtmak etkili olmaz. Bunun yerine "Bu *beni* deli ederdi" gibi kişisel ifadeler daha rasyonel tepkilerdir.
4. Hırpalamanın faili "pişmanlık safhasına" geçtiğinde affediciliğe alternatif tepkileri öğrenmesi için rol yapma tekniğini kullanın.
5. Mağdura çare üretme ve kötü muameleyi önleme konusunda bir eylem planı geliştirmesi için yardımcı olun. (ss. 426–427)

Sosyal ve Ekonomik Kayıpları Olan Danışanlarla Çalışma

Kayıp, yaşamın içinde var olan bir koşuldur. Ölüm, boşanma, taşınma, iş değiştirme, kronik hastalık, fiziksel engel, büyüme ve yaşlanma biçiminde ortaya çıkabilir. Kaybın ön koşulu bağlılıktır. İnsanlar ilk olarak bir objeye, bir koşula, bir ilişkiye, bir kişisel kimlik kaynağına bağlılık geliştirmiş olmalıdır. Sonra bu odak noktası ortadan kaldırıldığında onun yokluğuna verilen duygusal tepki kayıp olarak algılanır. Kayıp beklenmedik ya da aniyse ve/veya kaybedilene büyük bir bağlılık söz konusuysa, bu durum kişiyi krize sokabilir. Headington (1981) "bir danışanı psikolojik danışmana getiren genellikle kayıptır; psikolojik danışma sürecinde araştırılan ve keşfedilemeyen de genellikle kayıptır" der (s. 338).

Ciddi kişisel kayıpla körüklenen kriz genellikle Kübler-Ross (1969) tarafından tasvir edilen deneyimle kıyaslanır. Kayıp krize dönüştüğünde bu deneyim bir insanın sahip olduğu her duyguyu içerir. Hissizlik ve deneyimin inkarı, tamamlanmamış ilişkilerden dolayı suçluluk ve pişmanlık duyma, ifade edilmeyen veya dillendirilmeyen duygular, terk edilmişlik duygusuna ve yaşamdaki olayları kontrol edememeye duyulan öfke, yalnızlıkla yüzleşme korkusu ve değişime karşı aşırı direnç—bunlar kayıp yaşayanların normal duygu yelpazesinden sadece küçük örneklerdir (Headington, 1981, s. 338).

Kayıp aynı zamanda tinsel krizi de körükleyebilir. Kurban kaybı Tanrı'nın kendisini terk etmesi, geçmişteki (bilinen ya da bilinmeyen) günahlarının cezalandırılması ya da yaşamın anlamsızlığı olarak yorumlayabilir. Kayıp deneyimi yaşamın gelişimsel aşamalarıyla

ilişkilidir; yani bazı kayıplar bazı dönemlerde daha fazla beklenir ve bazıları da daha yıkıcıdır. Örneğin, ego gücünün kişilik oturtma çabasıyla zayıfladığı bir dönem yaşayan ergenler bazı kayıp deneyimlerine karşı aşırı duyarlıdırlar. Bunlara örnek olarak taşınma sonucu yeni bir topluluğa dahil olma, boşanma, dalgalanan arkadaşlıklar, notlar ve arkadaşlar arasında popüler olma sıralanabilir. Headington (1981) "ergenlik döneminde romantik bir ilişkinin sona ermesinin yaşamdaki en ağır darbelerden biri olacağını, çünkü aşkın genellikle idealize edilen öz algıyla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu" belirtir (s. 339).

Benzer şekilde işini kaybetmek de kimlikleri iş rolleriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı yetişkinleri etkileyebilir. 1990'larda (ve daha yakın geçmiş boyunca), sayısız işten çıkarma ve bunun bireyler üzerindeki etkisi bu sarsıcı etkiyi ciddileştirmiştir. Uzun süredir bulunduğu bir pozisyondan yakın zamanlarda çıkarılan birçok mağdur, durumlarından kaynaklanan bir utanç, suçluluk ve öfkenin yanı sıra kendilerini yeni kariyer olanaklarına yönlendirmeyi başaramamaktan bahsetmişlerdir. İşini kaybetmek sık sık krize dönüşebilir.

Bir "kayıp krizi" yaşayan danışanlarla çalışmak diğer kriz psikolojik danışması türlerine benzer. Psikolojik danışmanın empatiye dayalı bir çalışma ilişkisi kurarak başlaması önemlidir. Bu psikolojik yardım ilişkisi, kaybın doğasını anlamayı, danışana kriz süresince destek olma ve yardım etme arzusunu ona iletmeyi; danışanın kriz süresince zayıflığını değerlendirmeyi; danışana bir destek sistemini harekete geçirmekte yardımcı olmayı; danışana üzüntü, öfke ve sonuçta serbest bırakma duygularına erişimde yardımcı olmayı ve son olarak da danışana kaybın getirdiği yeni koşullara ayak uydurmada yardımcı olmayı içerir. Diğer bir ifadeyle çalışana kayıp öncesi denge haline geri dönme konusunda yardımcı olmayı hedefler. Ayrıca danışana başka bir ruh sağlığı uzmanına sevk yoluyla başarılı bir geçiş yapmasında yardımcı olmayı da içerir. Kanel (1999) kayıp krizi yaşayan danışanlarla çalışmak için bazı psikolojik danışma ilkeleri ve yöntemleri önerir:

1. Danışanların kaybı gerçek olarak algılamalarına yardımcı olun. Kayıp hakkında konuşun. Neler olmuş? Ayrıntıları isteyin.
2. Duygularını tespit etmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olun. Öfkeyle hareket ediyorlarsa dolaylı yoldan gidin (en çok/az neyi özlüyorsun?). Dört yaygın zorlu duygu, öfke, suçluluk, endişe ve çaresizliktir. Danışanda bu duygulardan hangileri temel alınmaktadır.
3. Kayıp olmadan yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olun. Problem çözme yaklaşımı bu konuda işe yarar. Bir süreliğine yaşamlarında büyük değişiklikler yapma konusunu ertelemeye teşvik edin.
4. [Kayıptan] duygusal olarak uzaklaşmayı kolaylaştırın. Danışanları yaşamlarını devam etmeye teşvik edin.
5. Üzüntüyü yaşamak için zaman tanıyın. [Kayıp sevilen bir kişi olduğunda] önemli zamanlar üç ay, bir yıl, yıldönümleri ve tatiller olabilir. Danışanların bunlara önceden hazırlanmalarında yardımcı olun.
6. Deneyimi normalleştirmek için danışanları diğer bireylerin geleneksel üzüntü tepkileri konusunda eğitin.
7. Bireysel farklılıklara karşı anlayışlı olun. Bireysel tarzlara karşı duyarlı olun.
8. Sürekli destek verin. Danışanları destek gruplarına katılmaya teşvik edin. (s. 108)

Umutsuzluk, Depresyon Gibi Psikolojik Güçlükleri Olan Danışanlarla Çalışma

kişisel olması nedeniyle. Bunun anlamı, kişiyi krize iten koşulların yapısı tıpkı kanser hastalığı gibi içselleştirilmiştir ve kendine zarar verme odaklı olabilir. Bu kategoriye sadece kendi yaşamına değil, aynı zamanda başkasının yaşamına da son verebilecek kişileri katıyoruz. Dolayısıyla hem intihardan hem de cinayetten bahsediyoruz. Bunları benzer olarak görmek tuhaf görünebilir. Sonuç olarak failin aynı zamanda kurban olması açısından intihar daha farklı değil midir? Biz, cinayette bile tek kurban olmamasına rağmen failin de kurban olduğunu ileri sürüyoruz. Her iki durumda da çoğu gözlemci ortak bir payda görecektir: çaresizlik ve bir umutsuzluk duygusu. Psikoloji camiası da depresyonun olası varlığını ileri sürecektir. Açıkça ruh sağlığının amacı, hem potansiyel intihar kurbanına hem de potansiyel katile eylemleri başarıya ulaşmadan önce yardımcı olmaktır.

Uyarı İşaretleri

Shneidman'ın eski tarihli çalışmalarından (1965) uyarı işaretlerinin çıkarılabileceği dört büyük kategoriyi tespit etmek üzere yararlanılmıştır. Bunlar:

Sözel işaretler. (verbsal signs) Genellikle "boş tehditler" olarak göz ardı edilen "Keşke ölsem," "Artık benim için daha fazla endişelenmenize gerek kalmaz" ve hatta "İnsan kendi bedenini tıbbi araştırmalarda kullanılmak için nasıl bağışlar?" gibi ifadelerdir ve bir insanın kendi iç karmaşasının ve aklının karışıklığının ciddi göstergeleri olabilirler.

Davranışsal işaretler. (behovioral signs) Ne kadar beceriksizce olursa olsun, önceki girişimler iç karmaşanın en belirgin davranışsal işaretleridir. Ancak diğer davranışsal işaretler—ölmek hakkında yazmak, değer verilen eşyaları birilerine vermek, eşyaların listesini çıkarmak ve benzeri—bir insanın zihninin bu konularla meşgul olduğunun ciddi göstergeleridir; özellikle de o kişi gençse. En kapsamlı davranışsal işaretler, aşırı ruh hali değişimleri ya da ani geri çekilme davranışı, hiçbir mantıki sebebi yokmuş gibi görünen dengesiz davranışlar, aşırı alınganlık, konsantre olmada yaşanan güçlük, ya da tam tersi, ölümle aşırı ilgilenme, ağlama nöbetleri ve aşırı suçluluk duyguları gibi tutum ve davranıştaki değişimlerdir (Ray ve Johnson, 1983).

Durumsal İşaretler. (situational signs) Psikolojik danışmanı alarma geçirmesi gereken koşullar arasında aile çatışması, mali baskılar, kendini yaralama ya da daha dışa dönük işaretler, işini kaybetme, bir evliliğin sona ermesi veya sağlığın bozulması sayılabilir (Morgan, 1981). Gençler söz konusu olduğunda ise akranlardan uzak durma, bir gönül ilişkisinin sona ermesi, diğer gençler tarafından dışlandığını hissederek yabancılaşma ya da şiddet içerikli bilgisayar oyunlarıyla aşırı ilgilenme sayılabilir.

Sendrom Yönelik İşaretler. (syndromatic signs) Morgan (1981) bu gibi göstergeleri "depresyon (muhtemelen en yaygın intihar sendromu); halüsinasyonlar (kendilerini [ya da başkalarını] yok etmek için hayali seslere tepki verenler); inkar (kendi ölümleri de dâhil olmak üzere kendi kaderlerini kontrol etme konusunda ısrarcı bireyler); ve bağımlılık –memnuniyetsizlik (kendilerini kapana kısılmış ve çaresiz bir durumda gören insanlar)" şeklinde sıralar (s. 284).

Bu gibi işaretlerle karşılaşılması halinde psikolojik danışman ne yapmalıdır? Bu tür bir durumun etik gereklilikleri nedir? Ahlaki gereklilikleri nedir? Her gün okullar, kamu hizmeti veren gönüllü kuruluşlar, üniversiteler ve benzeri kurumlarda görevli psikolojik danışmanlar bu gibi sorunlarla karşılaşırlar. Yaygın tepkilerden birisi, tepki vermek zorunda kalmamak için "saklanmak istemek" ya da gözden uzak kalmaya çalışmaktır. Ancak bu gayet açık bir şekilde yanlış bir yoldur. Gross ve Robinson (1987) olası intihar ya da cinayet koşullarıyla karşılaşılması halinde takip izlenebilecek bir yönergeler listesi sunar:

> Bu dördüncü kriz grubunda kişisel patoloji adını veriyoruz—yapısı bakımından özellikle psikolojik olması değil, özellikle Bir okulda görev yapan bir psikolojik danışman, 17 yaşındaki bir erkek öğrenciyle yürüttüğü psikolojik danışma seansı esnasında danışanın kız arkadaşını elinden almaya çalıştığından şüphelendiği başka bir öğrenciye zarar verme niyetinde olduğunu öğrenir. Tartışma sırasında psikolojik danışman danışanın bir tabancası olduğunu ve gerekirse bunu kullanmayı planladığını keşfeder.
>
> **Psikolojik Danışmanın Hareket Tarzını Oluşturmada Yararlı Olan Sorular**
> 1. Psikolojik danışmanın danışana yönelik bilgisi, danışanın bu tehdidi gerçeğe dönüştürebileceği işaretini veriyor mu?
> 2. Bir silaha erişebiliyor olması bu danışanın tehdidini gerçeğe dönüştürme olasılığını arttırıyor mu?
> 3. Psikolojik danışmanın olaya dahil olan iki tarafı da tanıması söz konusu tehdidi daha ciddi hale getiriyor mu?
> 4. Danışanın yaşı (reşit değildir) psikolojik danışmanın harekete geçmesini zorunlu kılıyor mu?
> 5. Kurumun, okulun psikolojik danışmanın harekete geçmesini zorunlu kılan politikaları ve kuralları var mı?
> 6. Durumda açık ve yakın bir tehdit var mı?
>
> Bu durumda yukarıdaki altı sorudan herhangi birine evet cevabı verilmesi psikolojik danışmanın hemen harekete geçmesini gerektirecektir. Harekete geçmek, danışanın davranışının engellenebileceği beklentisiyle ilk aşamada danışanı ileriki adımlardan haberdar etmektir. Eğer bunda başarısız olunursa, psikolojik danışmanın yöneticisine danışanın planladığı eylem konusunda bilgi vermesi ve duruma ilişkin bu bilginin hedefteki kurbana, danışanın ana babasına ve yerel polise ulaştırıldığından emin olması gerekir (Gross ve Robinson, 1987, s. 342).

BÖLÜM II: MÜŞAVİR (KONSULTANT) OLARAK PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Müşavirlik Hizmetleri

İş dünyasında, eğitim camiasında ve toplumda her gün insanların profesyonel bir psikolojik danışmanın yardımını gerektirecek durumlarla karşılaşmaktadır. Toplum karmaşıklaştıkça bu tür müşavirlik hizmetlerine yönelik talep ve müşavirlik *(consultation)* hiz-

metlerinin sunumu artmıştır. Psikolojik danışman, günümüzde kişilerarası ilişkiler, çocuk yetiştirme sorunlarıyla çalışma konusunda özel becerilere sahip, insani hizmet sağlayıcılardan biridir. Müşavirlik, bu tür hizmetleri insanlara, diğer profesyonellere ve yöneticilere sunmanın bir yolu olmuştur.

Müşavirliğin Tanımı

Müşavirliğin neyi içerdiği konusunda büyük bir fikir çeşitliliği söz konusudur. Ancak Dougherty (2000a) genel bir fikir birliği olan alanları kapsayan bir tanım önerir: "Müşavirlik bir insana yardım hizmeti sağlayan profesyonelin hem danışana hem de danışan sistemine yardımcı olmak amacıyla, bir danışana işle ilgili veya bakımla ilgili yardımcı olduğu bir süreçtir" (ss. 10–11). Psikolojik danışmanların sağladığı müşavirliğin çeşitleri arasında diğer psikolojik danışmanlara, danışanlarla ya da kurumlarla yaptıkları çalışmalar hususunda verilen hizmetler; hedeflerine ulaşma ya da hedeflerini belirlerken yapılan analizler hakkında gruplara verilen hizmetler; ve programlarının planlaması, değerlendirilmesi ve uygulanmasına ilişkin kurumlara (okullar ve kamu hizmeti veren gönüllü kuruluşlar gibi) verilen hizmetler sayılabilir.

Kurpius (1978) her biri psikolojik danışman tarafından kullanılabilecek dört müşavirlik aşaması tanımlamıştır. Birincisi, başlangıç aşamasıdır, kişi, müşavir ile belirli bir ihtiyacına karşılamak üzere anlaşır. İkincisi reçete safhasıdır, doktor-hasta ilişkisine benzer, müşavirden bilgi toplaması, teşhis koyması ve sorunu tedavi etmek ya da çözmek için talimatlar vermesi beklenir. Üçüncü safha, işbirliğidir. Bu safha müşavir ve danışanın sorunları analiz etmede, değişim süreçleri geliştirmede ve ilerlemeyi değerlendirmede ortak olarak birlikte çalışmalarını gerektirir. Son safha uzlaştırmadır, müşavir sorun, sistem ya da süreç hakkında bilgi üretir ve bu verilere dikkat çekerek harekete geçer.

Müşavirlik Modelleri

Temel müşavirlik modellerinin neler olduğu konusunda çeşitli görüşler vardır. Ancak iki modelde genel bir fikir birliği görülür: Caplan'ın (1970) ruh sağlığı müşavirliği ve davranış modeli. Kaynaklarda anlatılan diğer modeller arasında eğitim ve yetiştirme modeli, program merkezli idari müşavirlik, danışan merkezli idari müşavirlik, süreç müşavirliği ve savunuculuk müşavirliği vardır (Conoley ve Conoley, 1991; Dougherty, 2000a; Hansen, Himes ve Meier, 1990). Bu modellerin her biri sorunun doğasına ve içinde gerçekleştiği ortama göre psikolojik danışman için yararlıdır. Ancak burada kendi amaçlarımız doğrultusunda yalnızca ruh sağlığı müşavirliği, davranışsal müşavirlik, süreç müşavirliği ve savunuculuk müşavirliğini ele alacağız.

Ruh Sağlığı Alanında Müşavirlik

İlk olarak Caplan (1970) tarafından tanımlanan bu model, bir danışana uygulandığında yalnızca söz konusu soruna değil, aynı zamanda sorunun temelinde yatan nedenlere ve gelecekte karşılaşılabilecek benzer yapıdaki potansiyel sorunlara da hitap eder. Ruh sağlığı müşaviri *(mental health consultation)* danışana yani diğer bir meslek elemanına "danışanın istediği şekilde kabul ya da ret edebileceği ya da kullanabileceği bir teşhis, açıklama ya da tavsiye sunar" (Hansen ve ark., 1990, s. 7). Psikolojik danışmanın gözetimcisi büyük olasılıkla bu hizmeti sunan kişidir, fakat aynı zamanda birbirlerine müşavirlik hizmeti veren işbirliği halindeki bir psikolojik danışmanlar grubu da söz konusu olabilir.

Davranışsal Müşavirlik

Davranışsal müşavirlik *(behavioral consultation)*, problem çözme odaklıdır. Bergan (1977) genel olarak davranışsal değişim ilkelerini müşavirliğe uygulayan ve bu modeli oluşturan kişi olarak kabul edilir. Hansen ve meslektaşlarına (1990) göre, "Bu model problemlerin durumsal faktörlerin (yani sınıf ortamı ya da öğretmenin tekniği) sonucu olduğunu varsayar ve bu faktörler tespit edilerek danışanın kontrolüne sunulabilir" (s. 12). Davranışsal müşavirlik okul ortamlarına uygundur, ancak diğer ortamlara da (söz gelimi, ebeveyn/çocuk; amir/çalışan; idareci/yönetici; hapishane müdürü/ gardiyan) uygulanabilecek bir müşavirlik modelidir. Bu modelde müşavir (1) danışanın problemli davranışlarını tespit etmek ve düzeltmek için ve (2) problemli davranışı etkileyen danışan davranışlarını ya da durumsal faktörleri başlatmak ve sürdürmek için tespit edilen problem üzerinde danışan üzerinden dolaylı olarak çalışır (Hansen ve ark., 1990). Bu, bir öğretim sürecidir ve danışana değişimin nasıl başarıya ulaşacağını anlamada yardımcı olmayı amaçlar.

Sürece Yönelik Müşavirlik

Sürece yönelik müşavirlik *(process consultation)* modeli bir hedef grubun etkileşimi sırasında meydana gelen etkinliklere – yani grup üyelerinin problem çözmeye, belirli işleri yapmaya ya da anlaşmazlıkları çözmeye çalışırken yaptıklarına, söylediklerine ve harekete geçirdiklerine – dikkat çekmesi bakımından yukarıda anlatılan diğerlerinden farklılaşır. Bu model müşavirin rollerini ya kolaylaştırıcı ya da değişme aracı olarak gören Schein'ın (1978) çalışmalarından doğmuştur. Kolaylaştırıcı rolü üstlendiğinde müşavir muhtemelen probleme ilişkin uygulanabilir çözümlerin olduğunu bilir, ancak müşavirlik alan kişiye bunların ne olduklarını söylemek yerine onu çözümlere yönlendirmeyi seçer. Diğer taraftan aracı rolündeyken, çözümün ne olduğunu bilmeyebilir, ancak belirli müşavirlik becerilerini kullanarak müşavirlik alanı'nı olası çözümlere doğru yönlendirir. Sürece yönelik müşavirlik modeli amacın üyelere birlikte çalışmanın, problem çözmenin ve problemlerin çözümlerini tespit etmenin yeni yollarını öğretmek olduğu grup ortamlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Sanayide bu model üretim hattı personelini ve yöneticileri eğitmek üzere kullanılmıştır. Kamu hizmeti veren kuruluşlar farklı çıkar gruplarına mensup bireylerden yararlanarak toplumsal sorunların nasıl inceleneceğini öğrenmek için bu modeli kullanmışlardır. Okullar bu modeli öğretmenlere müfredat oluşturma, kriz planı yapma ve diğer kolektif çabalar konusunda yardımcı olmak için kullanmaktadırlar.

Savunuculuk Müşavirliği

Savunuculuk müşavirliği (advocacy consultation), daha önce tanımladıklarımıza kıyasla daha az kabul gören bir modeldir. Bu rolde müşavir "müşavirlik alan'ı müşavirin son derece arzulanabilir olarak gördüğü bir şeyi yapması konusunda ikna etmeye çalışır" (Dougherty, 2000a, s. 33). Conoley ve Conoley (1991) danışanın bir azınlık mensubu, fiziksel ya da zihinsel engelli ya da ekonomik sıkıntıda olduğu durumlarda değişim için çalışma amaçlı kullanılabileceğini ileri sürerler. Savunuculuk hizmeti veren müşavir güç ve nasıl yönlendirileceği, siyasi nüfuz ve nasıl uygulanacağı gibi konulara eğilir. Savunuculuk müşavirliği açık bir şekilde topluluk ortamlarında, dini ortamlarda ve okullarda kullanılır. Fakat aynı zamanda mecliste lobici ya da belediye meclisinde çevreyi savunan kişi rolünü üstlenir.

Müşavirlikte Kültürel Farklılıklar

Jackson ve Hayes (1993) müşavirliğin genellikle etnik ve kültürel çeşitlilik arz eden danışanlar içerdiğini gözlemler. Çoğu müşavirlik modeli çok kültürlü konulara hitap etme konusunda başarısız olduğundan, çeşitlilik modellerinin müşavirlik modellerine dayanabileceğini ve böylelikle müşavirin verdiği hizmeti birçok kültürel olarak farklı grupla çalışmada geliştirebileceğini ileri sürmüşlerdir. Müşavir ve müşavirlik alan, müşavirlik alan ve danışanlar arasında ya da danışanların kendi aralarında kültürel farklılıklar olabilir. Örneğin, bir okul, işyeri ya da topluluk ortamındaki etnik ya da kültürel sorunlar. Bu farklılıklar tüm taraf olanların bağlamında tanınmalı ve anlaşılmalıdır. Yine burada da dünya görüşlerini anlamanın ya da anlayamamanın önemi burada görülüyor ki belki de sorunun kökünde bu yatmaktadır. Ayrıca Jackson ve Hayes müşavirlik alan ya da danışanlar üst ya da alt düzey kültürel organizasyon yansıttığında bunu tanıyabilme ihtiyacına dikkat çekerler. Bu ayırt edici psikolojik danışma sürecinin değerlendirme/teşhis ve müdahale aşamalarını bireysel psikolojik danışmayla ilgili olarak tartıştıklarımıza benzer biçimlerde etkileyecektir.

Müşavirlik Basamakları

Müşavirlik, bireysel psikolojik danışma ve kriz psikolojik danışması gibi, aşamalar halinde kavramsallaştırılabilir. Müşavirlik, dört aşamalı bir süreç olarak tanımlanmıştır (Dougherty, 2000a; Hansen, Himes, ve Meier, 1990): (1) başlangıç teması ya da giriş aşaması, (2) değerlendirme ve teşhis aşaması, (3) müdahale ya da uygulama aşaması, ve (4) sonlandırma ya da bağlantıyı kesme aşaması. Bu aşamalar 2. Bölüm'de anlatılan aşamalara çok benzer. Eksik olan, hedef belirleme aşamasıdır ve problemin değerlendirilmesi ve teşhisi kapsamına girer.

Müşavirlik Süreciyle İlgili Beceri ve Müdahaleler

Hansen ve meslektaşları (1990) ve Dougherty (2000a) müşavirlikte kullanılan becerilerin ve müdahalelerin çeşitliliğini tartışırlar. Bunlar, önceki bölümlerde öğrendiklerinizle aynı becerilerdir (bkz. Şekil 12.3).

- Kaynaşma, ilk ilişkinin kurulması (bkz. 3. Bölüm)
- İletişimi özelliklerinin ve belirleyicilerini tanımlama (bkz. 3. Bölüm)
- Müşavirlik alanın becerilerinin değerlendirilmesi (bkz. 4. Bölüm)
- İletişimdeki kişisel rahatlığın iletilmesi (bkz. 3. Bölüm)
- Müşavirlik alanın sözel ve sözel olmayan mesajlarının tanınması ve cevaplanması (bkz. 8. Bölüm)
- Amaç belirleme (bkz. 5. Bölüm)
- Müşavirlik alana dönüt (geribildirim) verme
- Açık ve kapalı sorular (bkz. 4. Bölüm)
- Başka sözcüklerle anlatma, yansıtma ve mesajları özetleme (bkz. 7. Bölüm)
- Bilgi sunma
- Sistemin çözümlenmesi—sistemin nasıl çalıştığını anlama (bkz. 10. Bölüm)
- Sözleşme yapma (bkz. 9. Bölüm)

ŞEKİL 12.3 Müşavirlik Becerileri ve Müdahaleleri

Birinci Basamak: Giriş

Giriş aşaması mevcut sistemin analizi ve sistemin gereksinimlerinin tanımlanması, müşavirlik veren olarak rolünüzü sözleşme altına alma ya da görüşme ve fiziksel ve psikolojik olarak sisteme girme de dâhil olmak üzere çeşitli faaliyetleri içerir. Dougherty (2000a) bu süreci bir dizi soruyla tanımlar: Müşavirlik yapılmalı mı? Neden buradayım? Siz kimsiniz? Muhtemelen neler olacak? Arzulanan sonuç nedir? Süreçte neler ters gidebilir? (ss. 57, 58–59).

Bu giriş safhasında siz ve müşavirlik alan için farklı rollerinizi anlamak açıkça çok önemlidir. Siz ve yeni danışanınız rollerinizi görüşürken bundan farklı bir şey olmaz. Ancak aradaki fark, bu süreçte eksik bir oyuncunun olmasıdır—müşavirlik alanın adına sizden yardım istediği kişi ya da grup. Müdahalelerinizin ya da düşüncelerinizin müşavirlik alanı başrole yerleştirip yerleştirmediğinden emin olmalısınız. Ruh sağlığı müşavirliğinde genel olarak üçüncü taraf değil, müşavirlik alan baş roldedir. Bu giriş aşamasında ihtiyaç duyulacak psikolojik danışma becerileri arasında ilişki kurma; ilişkideki kişisel rahatlığı oluşturma ve iletilme; ilişkinin ölçütlerini tanımlama; müşavirlik alanın becerilerini değerlendirme; müşavirlik alanın sözel ve sözel olmayan mesajlarını tanıma ve cevaplandırma; açık ve kapalı uçlu sorular sorma; içerik ve duygu yansıtma, düşünme ve mesajları özetleme etkinliklerinde bulunma; bir sistem analizi gerçekleştirme; hedef belirleme ve sözleşme yapma vardır.

İkinci Basamak: Teşhis

İkinci Basamak, bireysel psikolojik danışmadaki ikinci basamağa çok benzer. Sorunu tanımlamayı, hedefleri ya da sonuçları görüşmeyi ve potansiyel müdahaleleri planlamayı içerir. Dougherty (2000a) bu aşamayı safhalardan müteşekkil olarak görür. Birinci safha, müşavirlik alan ve üçüncü taraf hakkında bilgi toplamayı içerir. Eğer bu üçüncü parti bir kişiyse ve süreç ruh sağlığı müşavirliğiyse, sizi üçüncü tarafın bireysel teşhisine götürebilecek detaylar içerebilir. Üçüncü taraf bir grup ya da kurumsa, sistem, işleme biçimi, kuralları, sistemdeki farklı rolleri bulunan kişilerin kim oldukları ve sistemde ne gibi sınırların olduğu konusunda ayrıntılar içerebilir. Bu, 10. Bölüm'deki ailelerle birlikte çalışma hakkında tartışılan hususlara çok benzer. Bu aşama ilerledikçe gözden geçirilmeleri ya da genişletilmeleri gerekip gerekmediğini belirlemek için giriş bölümünde tartışılan amaçları ve hedefleri yeniden gözden geçirmek gerekli olabilir.

Üçüncü Basamak: Uygulama

Uygulama, bir planın geliştirileceğini ve eyleme dönüştürüleceğini ifade eder. Bu plan amaçları ikinci aşamada belirlenen hedeflere ulaşmak olan bir ya da iki strateji içerecektir. Müşavirlik hizmeti verenin kullanabileceği birçok müdahale arasında bireysel müdahaleler; müşavirlik alan merkezli olgu müşavirliği; problem çözme, karar verme ve eğitim /yetiştirme; stres yönetimi; koçluk ve psikolojik danışmanlık; yaşam ve kariyer planlama faaliyetleri; ikili ve üçlü müdahaleler; üçüncü tarafla barışma; takım kurma; kalite çemberi oluşturma; çalışma ekipleri; odak grupları; grup içi takım kurma; anket dönütü /eylem araştırması; ve stratejik planlama sayılabilir (Dougherty, 2000a, ss. 103–109). Böylesi bir müdahale zenginliği ile herhangi bir stratejinin ne zaman kullanılacağı, müdahalenin odağının kim olduğuna bağlıdır. Tek başına müşavirlik hizmeti alan mı? İki ya da üç kişi mi? Bir çalışma

grubu ya da öğretim elemanları mı? İki veya daha fazla grup mu? Tüm kurum mu?

Bir eylem planı oluşturulduktan sonra, sisteme tanıtılmalıdır. Planın tanıtılma biçimi, başarısı açısından kritiktir. Müşavirlik alan odaklı müdahalelerde müşavirlik alanın planının uygulanması konusunda sorumluluk almayı kabul etmesi önemlidir. Aksi takdirde müşavirlik alan, sonuçların sistemin varsayımlarına ya da uygulamalarına ters düşmesi halinde, müdahalenin sonuçlarını kabul etmeyebilir.

Son olarak, her bir müdahale istenen sonucu yaratmadaki başarısı bakımından değerlendirilmelidir. Müdahaleler nadiren yüzde yüz başarılıdır ya da tamamen başarısızdır. Genellikle aranılan, çoğunlukla başarılı olan planlardır ve elenmek istenen de genellikle başarısız olan planlardır. Ne var ki gayet başarılı ya da başarısız planlar bile müşavirlik alan, üçüncü taraf ya da kurum hakkında bilgi sağlayabilir. Bu bilgiler de yeni planlamalar için kullanılabilir.

Planlı müdahalelerde kullanılan psikolojik danışma becerileri arasında öğrendikleriniz çoğunluktadır. Bunların arasında ilişkiyi sürdürmek, amaç belirlemek, sözleşme yapmak, müşavirlik alana dönüt vermek ve bir sistem analizi yapmak sayılabilir. Diğer bir ifadeyle birinci ve ikinci aşamalarda kullanılan bu beceriler, uygulama aşamasında da yararlı olmaya devam eder.

Dönüt Almanın Önemi

Bu üçüncü aşamada gerçekten eyleme dönüşebilecek beceri dönüt almaktır. Daha önceki bölümlerin uygulamalarında muhtemelen akranlarınızda dönütü kullandınız. Bu önemli psikolojik danışma becerisine daha derinlemesine bakmak gerekmektedir.

Yeni başlayan psikolojik danışmanlar dönütün kendilerini geliştirmelerine yardımcı olma konusunda çok şeyler vaat ettiğini hemen öğrenirler. Aynı zamanda daha öğrenmeleri gerekenleri onlara göstermesi bakımından da büyük riskler taşır. Etkili dönüt tamamen algısaldır. Dönüt verme konusunda ne hissediyorsunuz? Dönüt alma konusunda ne hissediyorsunuz? İyi dönütü oluşturan nedir? Dönütü tehditkar kılan nedir?

Dönütü kabul edilebilir ve yararlı kılan bir dizi nitelik vardır. Dönütün hem veren hem de alan tarafından paylaşılan verilere dayanıyor olması gerekir. Dürüst, ancak duyarlı bir biçimde sunulmalıdır. Alan kişiye belirli konulardaki gelişimine yardımcı olması amacıyla verilmelidir. Dönüt verenin nelere tepki verdiğinin örneklerini içermelidir. Ufak dozlarda verilmelidir (çok kısa sürede çok fazla dönüt vererek alıcı boğulmamalıdır). Kişisel rahatsızlık hissi duyurmadan verilmelidir. Son olarak, dönütü veren kişinin alıcıya söylenenlere tepki vermesi ve verilen bilgi hakkında daha fazla açıklama arayabilmesi için zaman tanıması gerekir.

Dördüncü Basamak: Değerlendirme

Değerlendirme, çoğu müşavirlik planının en fazla göz ardı edilen kısmıdır. Plan uygulandıktan ve belirgin sonuçlar ortaya çıkmaya başladıktan sonra sürecin başarılı olduğu sonucuna varmak konusunda güçlü bir eğilim vardır. Süreç belki de başarılı olmuştur. Ancak değişim sürecinin de bir süreç olduğu unutulmamalıdır. Süreci anlamak, en az sorunu anlamak kadar önemlidir. Daha önce müdahalelerin çoğunlukla başarılı ya da çoğunlukla başarısız olma eğiliminde olduğundan söz etmiştik. İstenilen yönde bir değişim başlatmak, çoğu müşavirlik deneyiminin hedefidir. Ancak kurumsal değişim ya da bireysel değişim ne

kalıcıdır ne de tek yönlüdür. Sonuç olarak, hem sürecin hem de sonucun değerlendirilmesi müşavirlik yaşantısının önemli bir parçasıdır.

Değerlendirme çeşitli biçimlerde olabilir. Süreç değerlendirmesi—bireyin, grubun ya da kurumun değişimi nasıl gerçekleştirdiğini ya da ona ayak uydurduğunu inceler— (1) müdahale ve (2) bireyin/grubun/kurumun değişimi nasıl kapsadığı konularında önemli bilgiler sunabilir. Bir süreç gözlemcisi, grubun bir birim olarak nasıl çalıştığı, liderlik konularının grup içinde nasıl tanımlandığı, sorunların çözümlerine nasıl ulaşıldığı ve çatışmaların nasıl çözüldüğü konusunda bilgi sunabilir. Sonuç değerlendirmesi, bireydeki, gruptaki ya da kurumdaki değişimler üzerine odaklanır. Bu bilgi türü müdahalelerin yapılmasından önce koşullarla ya da uygulamalarla bir kıyaslama gerektirir. Bir müşavirlik veren kişi olarak müşavirlik alana hem İkinci Basamak'taki sistem analizinden hem de bu tür bilgileri kullanma yöntemleri hakkında bilgi vererek bu tür kıyaslamalar yapabilirsiniz. Hem müşavirlik alanın değişime yönelik yorumları müşavirlik verenin sunabileceklerine kıyasla daha içten ve anlamlı olacağından hem de müşavirlik alanın meydana gelen değişim konusunda daha fazla sahiplik duygusu taşıyacağından, müşavirlik alanın müdahale sonrası verilerin asıl toplayıcısı ve analizcisi olması önemlidir.

Özetlemek gerekirse, ruh sağlığı müşavirliği, ruh sağlığı psikolojik danışmanlığınınkiyle aynı ya da benzer aşamalar, süreçler ve beceriler içerir. Aralarında önemli farklılıklar da görülür; özellikle müşavir ile süreci danışana aktaran müşavirlik alan arasındaki ilişkide. Bu bölümde sunulan dört müşavirlik modeli psikoterapi alanına, kurumsal değişim ihtiyaçlarına, grup süreci konularına ve toplumsal konulara uygulanabilir. Bu modellerden savunuculuk modeli farklılık gösterir, çünkü bu modeli kullanan müşavirlik veren müşavirlik alan üzerinden değişimi doğrudan sisteme yerleştirmeye çalışır. Diğer modeller, üçüncü tarafı etkileyecek olan müşavirlik alan değişimine dayanır. Müşavir bir "koç" ya da "mentor" gibi geri planda kalır.

Psikolojik danışmanların müşavir olarak hizmet verme konusunda birçok olanağı vardır. Okullarda, ebeveynler ve öğretmenler sık sık çocukları hakkında bilgi ve yardım almak için psikolojik danışmana başvururlar. Kamu hizmetlerinde psikolojik danışman kamu hizmeti gruplarının ve yasama birimlerinin ihtiyaç duydukları bir uzmanlık ve anlayış getirir. Örneğin, gençler için bir yaz programı planlama, yaşlılar için bir sosyal program, kronik işsizler için bir destek programı oluşturma gibi. Diğer bir ihtiyaç türü de diğer psikolojik danışmanların süregiden klinik olgularıyla ilgili müşavirlik arayışında oldukları profesyonel ilişkilerde kendini gösterir. Buna bazen kaynaklarda akran müşavirliği denir. Daha uygun bir isim klinik gözetimdir.

BÖLÜM III: AKRAN SÜPERVİZÖRÜ OLARAK PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Klinik süpervizyon, iki (ya da daha fazla) kişinin, psikolojik danışmanın ve gözetimcinin *(supervisor)* oturup halen sürmekte olan psikolojik danışma olgularını, bunların seyrini, kullanılan müdahale türlerini, teşhisin doğasını ve değişim konusundaki tahminleri gözden geçirdikleri ve tartıştıkları bir etkinliktir. *(Çevirenin notu: Süpervision kavramına karşılık herkesin üzerinde anlaştığı bir kavram Türkçe'de bulunmamaktadır. Süpervizyon için önerimiz "gözetim altında yetiştirmek"tir. Bu bölümde, gözetim, gözetici terimlerine yer verilmiştir.)* Psikolojik danışman eğitim programlarında ve eyalet lisans çıkarma kurallarına göre ge-

rekli bir faaliyettir (Çevirenin notu: ABD'de mesleki uygulama lisansı alabilmek için belirli bir süre gözetim altında uyulama yapma zorunluluğu vardır). Amacı, psikolojik danışmana daha iyi bir ruh sağlığı hizmeti sunucusu olmak, psikolojik danışmanın deneyim kazanması ve bakış açısını genişletmek, kendisini ve süreci değerlendirmesi konusunda yardımcı olmaktır. Eğitim aşamasındaki psikolojik danışmanlar ders sorumlularından ciddi ölçüde gözetim alsalar da, bir insan eğitimi tamamlayıp lisans aldıktan sonra bu süreç çok daha az yaşanır. Buna rağmen, psikolojik danışman gözetimin sunacağı türden desteğe sürekli ihtiyaç duyabilir. Bazı işyerlerinde psikolojik danışman profesyonel bir yalnızlık hissi bile duyabilir ve bu da gözetimcilik ilişkisini daha gerekli kılar. Bundan dolayı akran gözetimi hem gerekli hem istenen bir mesleki deneyim haline gelir. Bu bölümde bir klinik gözetim sürecini ve edindiğiniz psikolojik danışma becerilerinin sizin *gözetim veren* ya da *gözetim alan* olduğunuz ilişkilere nasıl uygulandığı gösterilmektedir.

Müşavirlikten Farklı Olarak Süpervizyon

Klinik süpervizyon ve müşavirlik, odağı ve amacı bakımından birbirlerinden ayrılabilir. *(Bu bölümde süpervizör, gözetimci olarak tanımlanmıştır.)* Bir önceki bölümde belirttiğimiz üzere, müşavir üçüncü taraf sorunlarına çözüm bulabilmek amacıyla danışan üzerinden çalışır. Süpervizyon, daha çok psikolojik danışmanın bir olguyu nasıl kavramsallaştırdığı, psikolojik danışmanın bu kavramsallaştırma ile ne yaptığı ve psikolojik danışmanın belirli bir olgunun gerektirdiği bazı becerilere sahip olup olmadığı üzerinde odaklanmıştır. Diğer bir ifadeyle, gözetim, değerlendirmeyi amaçlayan bir amacı da içerir. Öte yandan müşavirlikte problem çözmeye daha fazla ağırlık verilir.

Akran Süpervizyonu

Buradaki odak noktamız akran süpervizyonu veya iki eş düzeyde profesyonel arasındaki gözetimdir. Ancak denk olmaları aynı derecede deneyimli ya da ehil oldukları anlamına gelmez. Daha deneyimsiz profesyoneller sık sık deneyimli profesyonellerden klinik çalışmalarına kılavuzluk ya da gözetimcilik yapmalarını talep eder ve bunun sonucunda devamlı bir öğrenme ve gelişim deneyimi elde edebilirler. Bunu gözetim alan ast konumdaki profesyonelle ilişkilendirmeyi daha kolay bulabilirsiniz. Ancak bir psikolojik danışmanın iki yıldır çalıştığı ve diğerinin işe yeni başladığı bir okulu ya da kurumu düşünün. İlk psikolojik danışmanın sadece iki yıl deneyimi olsa da, bu kişi her durumda yeni psikolojik danışman tarafından "deneyimli ve nitelikli bir gözetimci" olarak görülecektir. Dolayısıyla koşullar sizi kendinizi deneyimli hissetmediğinizde dahi gözetimci rolüne itebilir. İşte bu nedenden dolayı klinik gözetimin rolünü ve uygulanmasını ele almaktayız.

Süpervizyon Süreci

Kendinizi ağır bir olgu yükünün altına girmiş olarak hayal edin, olgular üzerinde düşünmeye çok fazla vaktiniz yok, her olgu ilerledikçe ihtiyaçlar ortaya çıkıyor ve birlikte bu olguları tartışabileceğiniz kimse yok. Bu durumu kafanızda canlandırabilirseniz, muhtemelen bir akrandan ya da meslektaşınızdan yardım istediğinizi de fark edeceksiniz. Ne ararsınız? Sempati? Anlayış? Teşvik? Yönlendirme? Değerlendirme? Elbette anlayış ve teşvik istersiniz, belki yönlendirme ve şüpheli bir seçenek de değerlendirme. Ancak Bernard (2000) tüm gözetimin belirli bir derecede değerlendirme içerdiğini belirtir. Bu belki de aradaki ilişki mentor ya da öğrenci ilişkisi olduğunda açıkça görülür. Değerlendirmenin akranlar ara-

sında bir faktör olmayacağı düşünülebilir, ama görünüm yanıltıcı olabilir. Ne zaman bir kişi başka bir kişiden yardım istese, belirli bir savunmasızlık duygusu potansiyeli söz konusudur. Ne zaman birisi yardım etmek için size yaklaşsa, diğerinin ne yaptığını değerlendirme potansiyeli vardır.

Akran gözetimi iki meslektaş arasında ya da birbirlerine danışanları konusunda fikir, destek, yönlendirme ve müdahale stratejileri sunmak üzere bir araya gelmiş üç dört meslektaştan oluşan bir grup içinde olabilir. Toplantılar ara sıra veya düzenli olarak yapılabilir. Oturumlar 30 dakikadan bir akşam boyu sürecek şekilde düzenlenebilir. Oturumlar yüz yüze olabilirken, arada mesafe varsa telefonla veya internet aracılığı ile de yapılabilir. Her durumda odak noktası sosyal değil profesyoneldir, ancak ilişkiler zamanla dostluğa dönüşebilir.

Akran gözetimi bireysel psikolojik danışmanlığa benzer aşamalar içerir. Birinci aşama gözetimci ve gözetim alanların ortak bir rahatlık, açıklık ve klinik odak arayışında oldukları aşamadır. Birçok bakımdan psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişki gibidir. Genel olarak bu aşama karşılıklı amaçların tartışılmasını ve bir tür anlaşma temelli ilişkiyi kapsar.

Bu rahatlığa erişildikten, amaçlar belirlendikten ve işe ortak bağlılık sağlandıktan sonra, süreç ikinci aşamaya girer; bu noktada bireysel ya da grup düzeyindeki ihtiyaçlar paylaşılır. Bunlar büyük bir çeşitlilik gösterebilir. Bir psikolojik danışman için ihtiyaç duyulan şey kişisel destek olabilir. Bir diğer içinse belirli bir danışanla çalışma konusunda görüşler olabilir. Herkes için karşılıklı anlayış ve yardım almanın kişisel maliyetlerinin kabullenilmesi olabilir. Ancak bu ihtiyaçların ötesinde olguların tek tek eleştirel analizini yapma ihtiyacı vardır. Bu faaliyet akran oturumlarında tartışma süresinin çoğunluğunu kapsayabilir ve tipik olarak akran gözetimi sürecinin üreteceği amaçlara ya da sonuçlara ilişkin bir değerlendirmeyi içerir.

Sonrasında müdahale aşaması gelir. Bu, bir önceki değerlendirme aşamasının bir uzantısı gibi görünebilir, ancak gerçekte eyleme ilişkin gelişimsel bir ilerlemeyi temsil eder. Bu noktada akranlar sunulan güçlüklere aktif olarak çözümler ararlar. Süreç varsayımsal alternatif eylem biçimlerinin tartışılması halini alır. Her bir yöntem etkisi ya da potansiyeli bakımından değerlendirilebilir. Psikolojik danışmanın müdahaleyi çekip çıkarma becerisi, tartışmanın bir parçası olabilir. Bu aşamada gözetimcilik ilişkisi bir destek grubunun özelliklerini paylaşmaya başlayabilir.

Sonuç olarak gözetimcilik ilişkisi daha az öncelikli hale gelir. Bu gerçekleşmeye başladıkça akranlar ilişkide serbest hareket etmeye başlarlar. En iyi koşullar altında katılımcılar bu gelişimi kabullenir ve sürecin sonlanmasını kabul etmeye hazırlanırlar.

Akran Süpervizyonda Kullanılan Beceriler

Akran gözetimi, temelini psikolojik danışmadan alır. Buna göre, akran gözetimi almak ve vermek için iyi psikolojik danışma becerilerinden yararlanılır. Her aşama özel psikolojik danışma becerileri gerektirir (bkz Şekil 12.4).

Birinci Basamak: İlişki Kurma ve İşbirliğine İlişkin Anlaşma

Meslektaşlarla güvenli bir çalışma ortamı oluşturmak bazı özel güçlükler barındırır. Kimse akranlarının gözünde bilgisiz ya da beceriksiz duruma düşmek istemez. Sonuç olarak, kabul ve güven meselesi birinci sıradadır. Grup üyelerinin halihazırda birbirleriyle iş deneyimle-

rine dayalı güvenli bir ilişkilerinin olması muhtemeldir. Eğer yoksa, süreç güven ve emniyet meselelerine mutlak dikkat göstererek başlamalıdır. Bu da grubun neden oluşturulduğunun, üyelerin gözetim deneyiminden ne kazanmayı (ve neden kaçınmayı) umduklarının ve üyelerin neye bağlılık sergilemeye hazır olduklarının açıkça tartışılmasını gerektirir. Herkes bu konularda fikir birliğine vardıktan sonra bazı kurallar belirlemek uygun olur. Bunlar yazılı olabilir de, olmayabilir de; ancak tüm katılımcıların bunlara katılması önemlidir. Akran gözetimi gruplarında tartışmayı yönetecek belirlenmiş bir gözetimci olmayabilir.

Tartışma uzmanı olduğunuz tüm psikolojik danışma becerilerini içerir: açık ve kapalı uçlu sorular, içerik ve duygu yansıtmaları, özetlenmeler, düşüncelerin ortaya çıkarılması, destek ve cesaretlendirme, katılım, etkileşim yaratma, uzlaşma ve karar verme. Amaçlar fikir birliği oluşturma, organizasyon yapma, plan yapma ve anlaşma ya da bağlılık sağlama olabilir.

Kendinizi bir akran gözetimi grubunun bir katılımcısı olarak kafanızda canlandırırsanız, bazen kendi gündeminizi paylaşacak ve diğer zamanlarda da başka bir üyeye gündemini paylaşmasında yardımcı olabilirsiniz. Gruptan duygularınıza ve düşüncelerinize saygı duyulduğunu temin etmesini isteyebilirsiniz; diğer zamanlarda da sizler başkalarını duygularına ve düşüncelerine saygı duyduğunuz konusunda temin edilebilirsiniz. Sizden bağlılık göstermeniz istenebilir ve siz de diğerlerinden işe karşı benzer bir bağlılık bekleyebilirsiniz.

Psikolojik Danışma Becerileri
- Açık ve kapalı uçlu sorular (bkz. 4. Bölüm)
- Duygu ve içerik yansıtılmaları (bkz. 3. ve 7. Bölüm)
- Özetlemeler (bkz. 3. ve 7. Bölüm)
- Düşüncelerin ortaya çıkarılması (bkz. 8. Bölüm)
- Destek ve cesaretlendirme (bkz. 8. Bölüm)
- Katılım (bkz. 10. Bölüm)
- Etkileşim yaratma (bkz. 10. Bölüm)
- Uzlaşma (bkz. 10. Bölüm)
- Karar verme (bkz. 8. Bölüm)
- Bilişsel yeniden yapılandırma (bkz. 8. Bölüm)
- Yansıtma (bkz. 8. Bölüm)
- Döngüsel soru sorma (bkz. 10. Bölüm)
- Yüzleştirme (bkz. 10. Bölüm)
- Üçlemelerle çalışma (bkz. 10. Bölüm)
- Koalisyonları tanıma (bkz. 10. Bölüm)

Psikolojik Danışma Stratejileri
- Fikir birliği oluşturma
- Organize olma
- Plan yapma
- Anlaşma ve bağlılık sağlama

ŞEKİL 12.4 Akran Süpervizyonunda Kullanılan Psikolojik Danışma Becerileri

Tuhaf gelebilir ama bazı zamanlar size danışıldığını ve bazen de sizin danıştığınızı hissedeceksiniz. Bu süreç ilerledikçe siz ve diğer üyeler yeni bir safhaya girdiğinizi fark edeceksiniz.

İkinci Basamak: Psikolojik Değerlendirme

İkinci basamak, üyeler kendi psikolojik danışma deneyimlerini ve hayal kırıklıklarını paylaşmaya başladıklarında gelişir. Bir kişi kendisini kaygılandıran bir olguyu anlatabilir, diğeri ise yakın zamanlarda benzer bir deneyim yaşadığını ve onun da bunu hayal kırıklığı yaratıcı bulduğunu söyleyerek karşılık verebilir. Üçüncü bir üye de olgu hakkında daha fazla ayrıntı isteyebilir. Birisi bunun psikolojik danışman ve danışan arasındaki bir güç elde etme meselesi gibi göründüğü yorumunu yapabilir. Ardından bunun bir iktidar meselesi mi yoksa sadece iş ilişkisindeki bir aksama mı olduğuna dair bir tartışma gelebilir. Daha fazla sorgulama söz konusu olur. İktidar meselesi önerisi grubu psikolojik danışmanın danışanın ilişkideki rolünü nasıl algıladığına dair bir tartışmaya götürür. Son olarak, olguyu sunan üye de dâhil olmak üzere grup, yapılacak en iyi şeyin ilişki meselelerine daha fazla özen göstermek olduğuna karar verir. Hatta bir kişi, danışanın daha iyiye gittiğini ileri sürebilir. Bu tartışmada grubun odak noktası olarak psikolojik danışmanı aldığını ve "danışanı tedavi etme" eğilimine boyun eğmediğine dikkat edin. İyi akran gözetimi işte bunu başarma hedefi taşır. Bu, akran gözetiminin bir numaralı kuralıdır: Odak noktasında gözetim alan tutulur, danışan değil.

Birinci Basamakta bahsedilen becerilere ek olarak ikinci basamakta bilişsel yeniden yapılandırma, odaklanma, yansıtma, döngüsel sorgulama ve yüzleştirme becerileri kullanılır.

Üçüncü Basamak: Kavramsallaştırma ve Müdahale

Olguların kavramsallaştırılması süreci aslında ikinci basamakta üyeler danışanlarını tartışırken, sorulara cevap verirken ve alternatif açıklamaları düşünürken başlar. Ancak bu fikirler grup hepsini toparlayıp olgunun bütün bir resmini oluşturana dek yalnızca parçalardan ibarettir. Ayrıca bu kavramsallaştırma gözetim alan için anlamlı olmalıdır, yani gözetim alanın psikolojik danışma kuramı ya da insan doğası bakış açısı ile tutarsız olamaz. Bu, akran gözetimi grubunun tüm üyelerinin birbirlerinin kuramsal yönelimini, felsefi görüşünü öğrenmesi gerektiğini gösterir.

Olguda sunulan problemlerin nasıl açıklanacağı konusunda fikir birliğine vardıktan bir sonraki adım, olgunun müdahaleler bakımından neyi gerektirdiği konusunda görüş bildirmektir. Burada grup üyelerinin katkıları çok değerlidir, çünkü psikolojik danışma müdahaleleri konusundaki ortak deneyimleri tek bir kişinin deneyiminden çok daha fazla olacaktır. Olası müdahaleleri ve etkili biçimde nasıl yapılabileceklerini tartışmak, gözetim alan için sıklıkla bir öğrenme deneyimine dönüşebilir. Bu tartışmalar tek bir müdahale üzerine olmayıp üyeleri bir dizi müdahale seçeneğine götürebilir. Elbette bu arzulanan bir şeydir, çünkü psikolojik danışman sık sık bir müdahalenin işe yaramadığı durumlarda seçenek bir müdahaleye geçme gerekliliğini hisseder.

Belki bu üçüncü basamağın en önemli yönü, gözetim alandan düşünmesini, ve çözümleri aramaktansa probleme nasıl "saplanıp kaldığını" düşünmesini istemesidir. Bu tür

düşünmeler gözetim alanın psikolojik danışma ilişkisine getirebileceği olası kişisel güçlükleri incelenmesini sağlar. Bu güçlüklerin arasında bir güvensizlik, savunuculuk, öfke ve benzeri duygulara neden olan tepkiler sayılabilir.

Edindiğimiz psikolojik danışma becerileri üçüncü basamakta kullanılacaktır. Özellikle kendinizi düşünceleri ve duyguları ortaya çıkarır, gözetim alana düşünceleri ve duygularını değiştirmesi için yardım ederken, gözetim alanın davranışlarını desteklenirken, uzlaşırken, yüzleştirirken, üçlemelerle başa çıkmaya çalışırken ve gözetim alana koalisyonları tanımada yardım ederken bulabilirsiniz.

Dördüncü Basamak: Sonlandırma ve Gözden Geçirme

Daha önce akran gözetiminin üyelerin ya da koşulların ona daha az öncelik verdikleri ve grubun sona erdiği ya da başka bir forma büründüğü bir düzeye vardığını anlatmıştık. Akran gözetimi [ABD'de] eyalet lisans zorunluluklarına tabidir. Ancak psikolojik danışmanların akran gözetimi gereksinimi sürüyor ve akran gözetimi gruplarının uzun süre devam etmesi sıra dışı değildir.

Bazı psikolojik danışma hizmetleri, özellikle kurumlar, kendi personelinin akran gözetimi etkinliklerine katılmaları konusunda devamlı bir beklenti içindedir. Üyeler zamanla değişir, ancak grup devam eder. Benzer şekilde, okullarda görevli bazı psikolojik danışmanlar açık üyeliği olan akran gözetimi grupları oluşturuyorlar. Bir akran gözetimi grubu sona erdiğinde dahi, grubun bazı üyelerinin bire bir gözetimcilik ilişkisine devam etmeleri oldukça yaygındır.

Sonlandırma konusu, psikolojik danışma gruplarının sona yaklaştıklarında yaşadıklarıyla benzer özellikler sergiler. Gözetim alanlar arasında önemli ilişkiler kurulur ve grup sona erdiğinde bu ilişkilerin kabul edilmesi ve ilgi gösterilmesi gerekir. 11. Bölüm'de bahsedilen sonlandırma konuları grup üyeleri için de geçerlidir.

Özet

Bu bölümde bu kitabın başlıca odak noktasıyla bir şekilde bağlantılı, ama bir şekilde de ondan farklı olan üç psikolojik danışman faaliyetini tartıştık. Bunların her biri daha önceki bölümlerde öğrendiğiniz psikolojik danışma becerilerine dayanır. Her faaliyet psikolojik danışmanın çalışmasının çok önemli bir boyutudur. Kriz psikolojik danışması, geleneksel bireysel psikolojik danışmayla en yakın ilişkili olandır, ancak krizlerin gerektirdikleri aynı zamanda krize müdahalenin özelliklerini de değiştirir ve bu nedenle bunu özel bir faaliyet olarak sunmayı tercih ettik.

Müşavirlik *(consultation)*, psikolojik danışmanın içinde daha az tanınan, ancak aynı derecede önemli bir faaliyettir. Profesyonel psikolojik danışmanın bazı özel becerilere sahip olduğunu anlamak önemlidir. Okullarda, kamu kuruluşlarında ve resmi dairelerde görev yapanlar da bu becerileri ve görüşleri çalışmalarında önemli bulurlar ve destekleyici müşavirlik için psikolojik danışmana ihtiyaç duyarlar.

Etkili psikolojik danışmanlığın değişim konusunda geniş kapsamlı etkileri olabilir. Bundan dolayı müşavirliği, psikolojik danışmanın önemli bir boyutu olarak görüyoruz. Son olarak akran gözetimi, giderek daha fazla psikolojik danışman tarafından ihtiyaç duyulan özel bir profesyonel faaliyet olarak eklenmiştir. Akran gözetimi *(peer supervision)* gerek mesleki uygulamaların

yasal bir parçası olarak, gerekse kurumların ve okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının profesyonel bir faaliyeti olarak istenen bir faaliyet olabilir. Ancak profesyonel bir psikolojik danışman olarak istihdam edildikten sonra meslektaşlarınızın gözetim fırsatlarının yokluğundan şikayet ettiklerini ya da aldıkları gözetimi övdüklerini duymaya başlayacaksınız.

Öğrendiğiniz psikolojik danışma becerilerinin diğer insani hizmet faaliyetlerine ne kadar uygulanabilir olduğunun da anlaşılması önemlidir. Bu kısmen sizin psikolojik danışma alanındaki yetkinliğinizin teyit edilmesidir; kısmen de psikolojik danışmanlığın etkisinin onaylanmasıdır.

Tartışma Soruları

Bu bölümde üç psikolojik danışma faaliyeti sunulmaktadır: kriz psikolojik danışması, müşavirlik ve akran süpervizyonu. Sınıf olarak ya da bir tartışma grubunda aşağıdaki soruları tartışın ve bu faaliyetlerin kariyerinizi nasıl etkileyeceğini düşünün.

1. Bir lisede okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktasınız. Lise basketbol takımının iki üyesinin bir trafik kazasında öldüğü haberini aldınız. Diğer takım üyelerine nasıl tepki verirsiniz? Öğrencilere nasıl tepki verirsiniz? Ölenlerin ailelerine nasıl tepki verirsiniz?
2. Yakınlardaki bir köyde nadir görülen (o coğrafi bölgede) bir doğal afet yaşandı. Geniş çaplı yıkım oldu. Üçyüz yaralı ve kırkbeş ölü var. Evlerin üçte ikisi harap olmuş ya da oturulamaz durumda. Bu krizin tüm topluluğa yayılan mağdurlarına nasıl tepki verirsiniz? Aile üyelerini kaybedenlere nasıl tepki verirsiniz? Köyün küçük çocuklarına nasıl tepki verirsiniz?
3. Okulun bulunduğu semte yakın bir okulda bir cinayet-intihar vakası yaşandı ve sizin okulunuz da benzer bir olayın yaşanması olasılığına karşı bir kriz planı geliştirme kararı aldı. Sizden başkanlık yapmanız ve oluşturulan kriz ekibine müşavirlik vermeniz istendi. Bir meslek insanı olarak liderlik ve beceriler açısından sunabileceğiniz neler olabilir? Ne tür katkıda bulunabilirsiniz?
4. Şehir yetkilileriniz, ergenlik çağındaki gençlerin çete faaliyetlerinde artış olduğunu, iki rakip çetenin ortaya çıktığını ve şiddet tehdidinin büyük ölçüde artış gösterdiğini tespit etti. Bu sorunu çözmek için bir gençlik danışma komisyonu kuruldu ve sizden müşavir olarak komisyona hizmet vermeniz beklenmekte. Önerileriniz neler olabilir? Bu sorumluluğa nasıl yaklaşırsınız? Ne gibi sonuçlar elde etmeyi beklersiniz?
5. Özel bir uygulama grubundaki dört psikolojik danışmandan birisiniz. Dördünüz de tam zamanlı bir işte çalışıyorsunuz ve uygulamalarınız yan zamanlı olarak yürütülüyor. Meslektaşlarınızdan ikisi olguları tartışmak için bir akran destek grubu oluşturmayı önerdi. Bu tür bir grubu nasıl düzenlersiniz? Ne gibi kurallar getirmeyi beklersiniz? Grup, üyelerin bireysel farklılıkları gibi konularla nasıl başa çıkabilir? Bu tür bir grubun beraberinde getirebileceği olumlu ve olumsuz sonuçlar neler olabilir. Herhangi bir olumsuz sonuç bekleyecek şekilde grubu nasıl yapılandırabilirsiniz?

Ek Okuma Kaynakları

Alexander, J. C. Harman, R. L. (1988). One counselor's intervention in the aftermath of a middle school student's suicide: A case study. *Journal of Counseling and Development, 66*, 283-285.

Behring, S. T., Ingraham, C. L. (1998). Culture as a central component of consultation: A call to the field. *Journal of Educational and Psychological Education, 9*, 57-72.

Bernard, J. M. (1999). Receiving and using supervision. In S. Cormier H. Hackney, *Counseling Strategies and Interventions* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Bernard, J. M. (2000). Clinical supervision: An overview of essentials. In H. Hackney (Ed.), *Practice Issues for Beginning Counselors*. Boston: Allyn and Bacon.

Bernard, J. M., Goodyear, R. K. (2004). *Fundamentals of Clinical Supervision* (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Brems, C. (2000). *Dealing with Challenges in Psychotherapy and Counseling*. Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.

Conoley, J. C, Conoley, C. W. (1991). *Consultation: A Guide to Practice and Training* (2nd ed.). New York: Pergamon.

Deliste, J. R. (1986). Death with honor: Suicide among gifted adolescents. *Journal of Counseling and Development, 64*, 556-560.

Dougherty, A. M. (2000a). *Psychological Consultation and Collaboration in School and Community Settings* (3rd ed.). Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.

Dougherty, A. M. (2000b). *Psychological Consultation and Collaboration: A Casebook* (3rd ed.). Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.

Friend, M., Cook, L. (1997). Student-centered teams in schools: Still in search of an identity. *Journal of Educational and Psychological Consultation, 8*, 3-20.

James, R. K., Gilliland, B. E. (2001). *Crisis Intervention Strategies* (4th ed.). Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.

Keys, S. G. Bemak, E, Lockhart, E. J. (1998). Transforming school counseling to serve the mental health needs of at-risk youth. *Journal of Counseling and Development, 76*, 381-388.

McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., McWhirter, E. H. (1998). *At-Risk Youth: A Comprehensive Response*. Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.

Seward, R. J., Breland, A., Neil, D. M. (2001). Novice supervisee's self-evaluations and their perceptions of supervisor style. *Counselor Education and Supervision, 41*, 131-141.

Shelby, J. S., ve Tredinnick, M. G. (1995). Crisis intervention with survivors of natural disaster: Lessons from Hurricane Andrew. *Journal of Counseling and Development, 73*, 491-497.

EK-A

Bütünleştirme Uygulamalarına İlişkin Örnekler

Çeviren: Tuncay Ergene

Bütünleştirme Uygulamalarına İlişkin Örnekler

Psikolojik danışma yapmayı öğrenmeninde diğer karmaşık işleri öğrenmede olduğu gibi kendine has güçlükleri vardır. Bu süreç birçok bilginin edinilmesini, ilgili becerilerde uzmanlaşmayı ve bunların her birinin de bütünleştirilmesini gerekli kılar. Bu süreç adeta bisiklete binmeyi öğrenmeye başladığınız döneme benzemektedir. İlk olarak, bisiklet üzerinde düşmeden durmak ve bisiklete ilk hızını vermek düşüncesi bile sizin için çok güç bir durum olabilir. Fakat bisiklet kullanmayı öğrendikten sonra bu duruma o kadar alıştınız ki artık bu bisiklet kullanma sürecine hiç dikkat etmenize de gerek duymamaktasınız. Bisikleti öğrenme süreci içinde ayakta durmayı, bisikletin gidonunu çevirmeyi, bisiklete ilk hızını vermeyi, frenleri kullanmayı, diğer bisiklet kullanıcılarını izlemeyi öğrendiniz. Tüm bunları öğrenirken birkaç kere yere düştünüz, tekrar ayağa kalktınız ve hatalarınızdan öğrenerek tekrar denediniz. Kısaca bisiklet kullanmayı öğrendiniz ama bu bir günde gerçekleşmedi.

Şimdi öğrendiğiniz bazı psikolojik danışma becerilerini ve stratejilerini bir bütünlük içinde kendi üzerinizde uygulamaya çalışalım. Bu alıştırmaların amacı psikolojik yardım etme sürecinde daha önce öğrendiklerinizle birlikte bir bütünlük içinde kavramsal bir çerçeveye koymaktır. Aynı zamanda öğrendiğiniz becerileri gerçek danışanlar ile çalışmaya başlamadan önce kendi üzerinizde de denemenin oldukça yararlı olduğunu belirtmek isterim. Her ne kadar bu tür rol oynama alıştırmaları iyi bir yol olsa da staj veya alan çalışması uygulamalarındaki gibi gerçek danışanlarla çalışmanın yerine geçmez. Psikolojik danışma alanındaki bilgi ve becerileriniz arttıkça, bu psikolojik yardım etme müdahale araç ve süreçleride gelişmeye devam edecektir. Bu ek kısmında bu kitapta sunduğumuz birçok beceri ve stratejinin anlamlı bir bütün halinde kullanılabileceği alıştırmalar sunulmaktadır. Bu alıştırmaları tamamladıkça psikolojik danışma sürecinde kullanılan becerileri daha iyi kavrayabileceğiniz düşünülmektedir.

Alıştırma 1

Bu alıştırmada üç danışan hakkında bilgi verilmiştir. Her bir vaka'yı okuduktan sonra, vakalarla ilgili soruları yanıtlayınız. Yanıtlarınızda, beş aşamalı psikolojik danışma sürecinde karşılaşılabilecek olan konuları ve güçlükleri sıralayınız aynı zamanda karşılaştığınız bu konu ve güçlüklerin üstesinden etkili bir şekilde nasıl gelebilirsiniz. Bu alıştırmada sınıfta öncelikle düşüncelerinizi bir kağıt üzerinde yazarak daha sonra iki üç kişilik küçük grup alıştırması yapabilirsiniz.

Vaka 1. Sally büyük bir üniversiteye yeni başlamış birinci sınıf öğrencisidir. Küçük bir kasabada doğup büğümüş olan Sally girdiği bu yeni ortama alışmakta ve uyum sağlamakta güçlük çekmektedir. Utangaç oluşu nedeniyle arkadaş edinmekte güçlük çekmektedir. Diğer insanlarla nasıl ilişki kurabileceği konusunda güçlükler yaşamaktadır. Verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip olmasına karşın, Sally, sınav kaygısı yaşadığını ifade etmektedir.

Vaka 2. Mr. ve Mrs. Yule iki yıldır evlidir. Her ikisi de 60 yaşında ve bu her ikisinin de ikinci evlilikleridir. Eski eşleri ise geçen on yıl içinde ölmüştür. Her ikiside birbirleri hakkında yeterince düşünmeden hemen evlendiklerini düşünmekte. Şimdiki bera-

berliklerinde her ikisinin davranışları birbirlerini rahatsız etmektedir. En küçük şeylerden bile büyük tartışmalar yaratmaktadır. Evlenmeden önce birbirleriyle nasıl konuştuklarını bile hatırlayamamaktadırlar. Mrs. Yule değişmeyen ata binme alışkanlığının kocasını çok rahatsız ettiğini farkatmiştir. Mr. Yule ise erkek arkadaşlarına fazla zaman ayırmasının, onlarla bira içmesinin kağıt oyunları oynaması ve maça gitmesinin eşini rahatsız ettiğini düşünmektedir.

Vaka 3. Arthur, ilköğretim 3. sınıf öğrencisidir. Okulda birçok konuyla ilgili olarak başı derde girmektedir. Arthur sınıftaki diğer erkek çocuklarla sık sık kavga etmektedir. Kavganın nasıl ve neden başladığını bilmediğini ve aniden diğer çocuklara yumruk atmaya başladığını belirtmektedir. Bu kavgadan sonra sahip olduğu kızgınlığın buna neden olduğunu ifade etmektedir. Arthur bu davranış biçimi nedeniyle diğer çocukların Arthur'dan uzak durmaya çalıştıklarını belirtmekte, kendisiyle arkadaşlık etmedikleri nedeni ile Arthur üzülmektedir. Arkadaşlarını kaybetmemek için kızgınlığıyla nasıl başaçıkabileceğini bilememektedir.

Kaynaşma, İlk İlişkinin (Raport) Kurulması

1. Bu danışan ile etkili psikolojik yardım ilişkisi kurmada ortaya çıkabilecek olası konu ve güçlükler neler olabilir?
2. Bu danışanlar psikolojik danışmanla ilk karşılaşmalarında ne tür tepkiler ortaya koyabilirler?
3. Bu danışanlar birkaç psikolojik danışma oturumu sonrasında psikolojik danışmana karşı ne tür tepkilerde bulunabilirler?

Danışanın Probleminin Belirlenmesi

4. Bu danışanlar için asıl problem alanları neler olabilir? Problemin duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve sistemik boyutlar nelerdir?
5. Danışanın güçlü yanları, destek kaynakları ve başaçıkma becerileri neler olabilir?
6. Danışanın işlevsel olmayan ve problemli davranışlarının danışana sağladığı herhangi bir yararı var mıdır?

Amaç Oluşturma

7. Bu danışanın psikolojik danışma almaktan dolayı beklentisi ne olabilir?
8. Bu danışanın psikolojik danışma sonrasında ulaşabileceği en iyi sonuç ne olabilir?
9. Bu danışan için psikolojik danışman olarak sizin beklentilerinizle danışanın beklentileri arasındaki fark ne kadar olabilir? Bu fark sizin psikolojik yardım sürecinizi nasıl etkiler?

Müdahale startejileri

10. Bu danışan ile çalışmada yararlanılabilecek olası müdahale stratejilerini sıralayınız. Bu müdahale biçimlerinden hangilerini seçerdiniz? Neden?
11. Hazırladığınız bu müdahale stratejilerinin her birinin altında yatan kuramsal çerçeve ne olabilir?
12. Bu danışanlar ile bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sistemik yaklaşımlardan hangisini kullanmayı daha çok tercih ederdiniz? Neden?

Sonlandırma ve İzleme

13. Bu danışan ile psikolojik danışma ilişkisini sonlandırma zamanının geldiğine nasıl karar verdiniz?
14. Bu danışanın psikolojik danışma sürecinde öğrendikleri ve edindiği becerilerin danışanın günlük yaşantısına transferini sağlamak amacıyla danışana nasıl yardımcı olabilirsiniz? Psikolojik danışma sürecinde öğrenilenlerin günlük yaşama transferinde karşılaşılabilecek olası çevresel engeller neler olabilir?
15. Psikolojik danışma oturumlarını tamamlandıktan sonra bu danışandaki değişimi nasıl izleyebilir siniz?

Alıştırma 2

Rol oynamaya dayalı psikolojik danışma oturumları için, birinci alıştırmada sunulan üç vaka'dan birini seçiniz. Gelecek beş hafta süresince sizinle çalışabilecek bir sınıf arkadaşınızı veya meslekdaşınızı belirleyin. Bu arkadaşınızın rolü yukandaki örnekteki beş vak'dan birini beş hafta boyunca oynamak olacaktır. Sizin göreviniz psikolojik danışman olarak gelecek beş hafta süresince her hafta bir oturum olmak üzere bu arkadaşınızla psikolojik danışma oturumu alıştırması yapmaktır. İlk oturum ilişki kurma ve danışanla etkili terapötik ilişki kurma olmalıdır. İkinci oturumda danışanın problemi belirlenir bu aşamada 4. Bölüm yardımcı olabilir. Üçüncü oturmda 5. Bölüm'de sunulan süreç ve becerileri kullanarak danışanın amaç oluşturmasına yardımcı olunabilir. Dördüncü bölümde, belirlenen danışanın problem alanlarına ve belirlenen amaçlarına bağlı olarak 7 – 10 Bölümlerde sunulan müdahale startejilerden bir veya ikisini seçiniz. Bu aşamada aynı zamanda danışanı sonlandırma için hazırlayınız. Beşinci, son bölümde psikolojik yardım sürecinin özetlenmesi ve değerlendirilmesini yapın. Psikolojik danışma oturumunu sonlandırın ve bir izleme planı hazırlayın. Eğer uygunsa her oturumun ses veya video kaydını alın. Her bir oturumdan sonra, aşağıda bulunan Psikolojik Danışma Becerileri Ölçeğini'ni kullanarak hangi becerilerin kullanılıp kullanılmadığını ve bu becerilerin kullanım uygunluğunu değerlendirin. Ders sorumlunuz veya size süpervizyon veren kişi de ayrıca sizin bu konudaki persormansınızı değerlendirebilir. Aynı zamanda danışanınız rolünde bulunan kişiden de tepkileriniz hakkında bilgi alabilirsiniz. Bu değerlendirmeler ışığında hangi becerileri ustalıkla kullandığınız hangi becerilerin kullanımında çok daha uygulamaya gereksinimiz olduğunu değerlendirin.

Psikolojik Danışma Becerileri Ölçeği

Bu ölçek altı bölümden oluşmaktadır. (I) İlişki Kurma Süreci; (II) Değerlendirme; (III) Amaç Oluşturma; (IV) Uygun Müdahalenin Seçilmesi ve Uygulama; (V) Sonlandırma ve İzleme; ve (VI) Bireysel Psikolojik Danışma Becerileri Özeti. İlk beş bölüm psikolojik danışma sürecindeki beş aşamaya karşılık gelmektedir. Psikolojik danışma sürecinde bulunan beş aşamada burada sıralanan beceriler gözlenebilir ve uygunluğu değerlendirilebilir. Örneğin, I. Bölüm'de, ilk ilişkinin kurulması sürecinde, kaynaşma ilk ilişkinin kurulması (raport) ve ilişki oluşturma birincil olarak değerlendirilmektedir. İkinci Bölüm, değerlendirmedir. Burada, psikolojik test uygulama, ruh sağlığı değerlendirmesi yapma, görüşme yapma gerçekleşmektedir. Bölüm VI'da Bireysel Psikolojik Danışma Becerileri, kısmı psikolojik danışma süreci içerisinde kullanılan sözel ve sözel olmayan psikolojik danışma beceirlerinin bir listesi niteliğindedir.

Psikolojik Danışma Becerileri Ölçeği'nin Kullanımı. Bu ölçekte bulunan her bir maddeyi *Evet, Hayır* veya *Uygun Değil* (Soru ve yanıt bu durum için yanıtlamaya uygun değil) şeklinde yanıtlayınız. Soruda beklenen ve desteklenen yanıt ise *Evet*, istenmeyen beya beklenmeyen yanıt ise *Hayır*, bu durumu yanıtlama söz konusu değilse *Uygun Değil* seçeneklerinden birini işaretleyin. Her bir görüşmeyi gözlemledikten sonra yanıtlarınızı tek başınıza ve diğer arkadaşlarınızla gözden geçirin. Bu değerlendirme hangi alanlarda eksiklikler olduğunu hangi alanlarda geliştirmeye gereksinim olduğunu gösterecektir. Bunlara ek olarak bu becerilerin geliştirilmesi için ne tür aşamalardan geçmeyi planladığınızı belirtiniz.

Bölüm I: İlişki Kurma Süreci

1. Psikolojik danışman danışan ile göz ilişkisi kurmayı sürdürdü.
   Evet Hayır Uygun Değil

2. Psikolojik danışmanın yüz ifadesi danışanın sözleri ve duygularıyla uyumluydu.
   Evet Hayır Uygun Değil

3. Psikolojik danışman oturum sırasında yerine göre sesini alçaltıp yükselterek etkin olarak kullanabilidi.
   Evet Hayır Uygun Değil

4. Psikolojik danışman danışanın amaca yönelik davranışlarını desteklemek amacıyla (Himm) (evet) gibi kolaylaştırıcı ifadeler kullandı.
   Evet Hayır Uygun Değil

5. Psikolojik danışman, danışanın ifadelerine yönelik içerik yansıtmalarında bulundu.
   Evet Hayır Uygun Değil

6. Psikolojik danışman danışana adıyla hitap etti.
   Evet Hayır Uygun Değil

7. Psikolojik danışmanın sözel ifadelerine bağlı olarak psikolojik danışma sürecinde bir ilerleme sağlanmaktadır.
   Evet Hayır Uygun Değil

8. Psikolojik danışman danışanın duygularına ilişkin duygu yansıtmalarında bulundu.
   Evet Hayır Uygun Değil

9. Psikojik danışman etkin dinleme becerisi göstermiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

10. Bir çok kez (en az iki kez), danışan kendisini açmıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

11. Psikolojik danışma oturumu sırasında psikolojik danışman en az bir kez dönüt vermiştir.
    Evet Hayır Uygun Değil

12. Psikolojik danışman, danışanın psikolojik danışma sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmesini kolaylaştırmıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

13. Danışan, psikolojik danışmana, psikolojik danışma ilişkisi hakkında duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade edebilmiştir.
    Evet Hayır Uygun Değil

14. Psikolojik danışman danışanı cesaretlendirici ifadeler kullanmıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

15. Psikolojik danışman danışana, danışanla çalışmaktan dolayı hoşnutluğunu ifade eden ifadeler kullanmıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

Bölüm II: Değerlendirme

1. Psikolojik danışman danışanın kişisel bilgilerini almak amacıyla çeşitli sorular sormuştur.
   Evet Hayır Uygun Değil
2. Psikolojik danışman danışanın halen sahip olduğu problem ve güçlükler hakkında bilgi almış ve bunlar hakkında bilgi sağlamıştır.
   Evet Hayır Uygun Değil

3. Psikolojik danışman danışanın sahip olduğu güçlükleri belirleyerek bunları bir öncelik
   Evet Hayır Uygun Değil

4. Belirlenen her bir problem durumuna ilişkin psikolojik danışman ve danışan aşağıdaki tepkilerde bulunmuştur;

   a. Problemin duyuşsal yönüne yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   b. Problemin bilişsel yönüne yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   c. Problemin davranışsal yönüne yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   d. Problemin sisitemik (kişilerarası ilişkiler) yönüne yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   e. Problemin etkisine, sıklığına ve derinliğine yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   f. Problemin bileşenlerine yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

   g. Problemin sonuçlarına yönelik;
   Evet Hayır Uygun Değil

5. Psikolojik danışman ve danışan, danışanın daha önce problemin çözümüne yönelik çabaları üzerine konuşmuşlardır.
   Evet Hayır Uygun Değil

6. Psikolojik danışman, danışanın kullanabileceği bağzı güçlü yanları, destek kaynakları ve başa çıkma becerileri üzerinde konuşmuşlardır.
   Evet Hayır Uygun Değil

Bölüm III: Amaç Oluşturma

1. Psikolojik danışman danışana amaçlarının neler olduğunu uygun bir dille sormuştur? (Danışan için ne tür değişikliklerin olmasını istediği belirlenmiştir.)
   Evet Hayır Uygun Değil

2. Psikolojik danışman ve danışan birlikte amaç oluşturmuştur.
   Evet Hayır Uygun Değil

3. Psikolojik danışma oturumu sırasında belirgin ve ulaşılabilir amaçlar belirlenmiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

4. Psikolojik danışman danışanın ortaya koyduğu amaçlar doğrultusunda çalışacağına ilişkin sözel bir tahütte bulunmasını istemiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

5. Danışanın değişim konusunda dirençli veya ilgisiz olduğu durumlarda psikolojik danışman bu durumu danışanla konuşmuştur.
   Evet Hayır Uygun Değil

6. Psikolojik danışman danışana amaçlarına ulaşabilmede izleyebileceği yollardan en az birini tanımlamasını istemiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

7. Psikolojik danışman, danışan ile olası çözüm yolları konusunda çalışmıştır.
   Evet Hayır Uygun Değil

8. Psikolojik danışman danışanın amaçlarına ulaşmada izleyebileceği yollar sunmuştur.
   Evet Hayır Uygun Değil

9. Psikolojik danışman ve danışan tarafından oluşturulan hareket yolları gerçekçi ve amaca yönelik bir nitelik taşımaktadır.
   Evet Hayır Uygun Değil

10. Psikolojik danışman, danışma oturumları sırasında danışanın izleyebileceği davranışların provasını yapabileceği olanaklar sağlamıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

11. Psikolojik danışman her bir hareket basamağında yapılanlar hakkında danışana dönüt sağlamıştır.
    Evet Hayır Uygun Değil

12. Psikolojik danışman oturum dışında da danışanın ortaya koyduğu ilerlemeyi gözleme-leme ve değerlendirme konusunda danışanı cesaretlendirmiştir.
    Evet Hayır Uygun Değil

Bölüm IV: Müdahale Stratejisi Belirleme ve Uygulama

1. Psikolojik danışman, danışanın belirlenmiş amaçlarına ulaşmasında izleyebileceği bağzı startejiler hakkında bilgi vermiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

2. Psikolojik danışman danışana izlenebilecek stratejilerin zamanı, avantajları, deza
   Evet Hayır Uygun Değil

3. Psikolojik danışman danışanın izleyebileceği strateji seçenekleri hakkında bilgi sağlamıştır.
   Evet Hayır Uygun Değil

4. Psikolojik danışman, danışana uygulanabilecek stratejiler arasından birinin seçilmesi durumunda neler yaşayabileceği hakkında bilgi vermiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

5. Psikolojik danışman her bir stratejinin neden kullanıldığına ilişkin mantıki bir gerekçe sağlamıştır.
   Evet Hayır Uygun Değil

6. Psikolojik danışman seçilen müdahale biçiminin nasıl uygulanabileceğine ilişkin danışana ayrıntılı bilgi sağlamıştır.
   Evet Hayır Uygun Değil

7. Seçilen startejinin nasıl uygulanabileceğine ilişkin danışanın konuyu anlayıp anlamadığını psikolojik danışman kontrol etmiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

Bölüm V: Sonlandırma ve İzleme

1. Danışanın beklenen amaçlarına ulaşıp ulaşmadığının belirlenmesinde danışan ve psikolojik danışman birlikte hareket etmişlerdir.
   Evet Hayır Uygun Değil

2. Psikolojik danışma süreci boyunca psikolojik danışman, danışandaki değişimi değerlendirmişlerdir.
   Evet Hayır Uygun Değil

3. Psikolojik danışman, danışmaların sonlandırmasının uygun olduğuna yönelik danışanın ortaya koyduğu davranışları saptayabilmiştir.
   Evet Hayır Uygun Değil

4. Psikolojik danışman ve danışan, danışanın psikolojik yardım süreci boyunca edindiği kazanımların günlük yaşama transferini konuşmuşlardır.
   Evet Hayır Uygun Değil
5. Sonlandıma sonrasında danışanın karşılaşabileceği olası güçlükler ve başa çıkma yolları hakkında psikolojik danışman ve danışan görüşmüşlerdir.
   Evet Hayır Uygun Değil

6. Psikolojik danışman ile danışan bir izleme çalışması konusunu görüşmüşlerdir.
   Evet Hayır Uygun Değil

Bölüm VI: Bireysel Psikolojik Danışma Becerileri Özeti

Yönerge: Psikolojik danışam uygulaması sırasında psikolojik danışman tarafından kullanılan becerilar yanına bir (√) işareti koyunuz. Yorumlar kısmında bu becerinin kullanımı konusunda kişisel değerlendirmenizi yazınız. Örneğin, bu beceri ne kadar yerinde etkili olarak kullanılabildi?

Psikolojik Danışma Becerileri	*Yorumlar*
Kaynaşma, İlk ilişkiyi kurma (Rapport)	
Etkin dinleme	
Sözel iletişim	
İçerik yansıtma	
Duyguları yansıtma	
Kendini açma	
İlişkinin şimdi ve buradalığı	
Sesizliğin kullanılması	
Değerlendirme	
Soru sorma	
Açık uçlu	
Kapalı uçlu	
Açıklayıcı	
Amaç Oluşturma	
Yüzleştirme	
Yelerlilik potansiyeli	
Yönergeler	
Müdahale planının uygulanması	
Bilgi verme	
Model olma	
Davranışın prova edilmesi / Alıştırmalar	
Dönüt verme	
Sonlandırma	
Özetleme	

EK-B

Psikolojik Danışma Uygulamalarında Kullanılan Form ve Yönergeler

Çeviren: Tuncay Ergene

B-1: Danışan Öngörüşme Formu

B-2: Ayrıntılı Danışan Öngörüşme Formu

B-3: Psikolojik Danışma Süreç Formu – Süren Oturumlar İçin

B-4: Danışan Müdahale Planı

B-5: Kişisel Gizli Bilginin Kullanımına İlişkin İzin Formu

B-6: Psikolojik Danışma Oturumlarının Ses veya Görüntü Kaydı İzin Formu

B-7: Ses veya Görüntü Eleştiri Formu

B-8: Sonlandırma Oturumu Özet Raporu

B-9: Psikolojik Danışma Oturumları İçin Temel Psikolojik Danışma Becerileri Ölçeği

EK B-1

Danışan No: _____

Tarih: _____

Refere eden: _____ Telefon: _____

Danışan Öngörüşme Formu

Adı Soyadı: _____

Adres: _____

_____ Cinsiyet: Erkek Kız

Telefon: (Ev) _____ (İş) _____

İşyeri: _____ Çalışma süresi: _____

Psikolojik danışman istek nedeni:

_____

_____

_____

_____

Kullandığı ilaçları:

_____

Tarih:

_____

Daha önce psikolojik danışma aldı mı?: Evet Hayır Ne kadar süre?: _____

Psikolojik Danışman Adı Soyadı: _____

Acil durumlarda:

Arancak kişi: _____ Yakınlık derecesi: _____

Adres: _____

_____

Telefon: (Ev) _____ (İş) _____

Danışan tarafından imzalanacaktır:

Acil durumda _____ (Psikolojik danışman) yukarıda adı verilen kişi ile iletişim kurabilir.

_____ _____

Danışan'ın İmzası Tarih

EK B-2

Danışan No: _____

Tarih: _____

Sevk eden: _____ Telefon: _____

Ayrıntılı Danışan Öngörüşme Formu
(Danışan tarafından doldurulacaktır)

Adı Soyadı: _____

Adres: _____

_____ Cinsiyet: Erkek Kız

Telefon: (Ev) _____ (İş) _____

İş Yeri: _____ Pozisyon: _____

Süresi?: _____ Eğitimi: _____

İş tecrübesi:

_____

_____

Danışanın sunduğu problem(ler)

_____

_____

_____

Acil durumlarda:

Aranacak kişi: _____ Yakınlık derecesi: _____

Adres: _____

_____

Telefon: (Ev) _____ (İş) _____

Alerjileri?: _____

Aile tarihçesi: Bekar Evli Boşanmış Tekrar evlenmiş Çocuk sayısı?: _____

Çocukların yaşları ve adları?: _____

Halen ilaç kullanıyor mu? Evet Hayır

İlacın adı: _____ Süresi?: _____ Doktor adı: _____

İlacın adı: _____ Süresi?: _____ Doktor adı: _____

İlacın adı: _____ Süresi?: _____ Doktor adı: _____

EK B-2 *(devam)*

Fiziksel/somatik şikayetler?: Evet Hayır

Uyku?: _____ Kabus görme?: _____

Başağrısı?: _____ Kann ağrısı?: _____

Kalp çarpıntısı?: _____ Kilo alma?: _____

Tansiyon?: _____ Panik atak?: _____

Nefes darlığı?: _____ Yemek düzeninde değişiklik?: _____

Stresten kurtulmak için alkol veya uyuşturucu kullanımı? Evet Hayır

Sıklığı?: _____

Danışanın İstikrarının Ön Değerlendirmesi

	Mükemmel	Ortaklama Üssü	Ortaklama	Ortaklamanın Altı	Zayıf
Dikkat düzeyi	_____	_____	_____	_____	_____
Benlik algısı	_____	_____	_____	_____	_____
Fiziksel görünümü	_____	_____	_____	_____	_____
Sözel etkinlik	_____	_____	_____	_____	_____
Duygusal işlevi	_____	_____	_____	_____	_____
Bilişsel işlevi	_____	_____	_____	_____	_____
Kişilerarası ilişki işlevi	_____	_____	_____	_____	_____

Danışanın Kendisini Tanımlaması

Saldırgan	_____	Dostane	_____	Atılgan	_____	Katılımcı	_____
Bağımlı	_____	Depresif	_____	Utangaç	_____	Meşgul	_____
Çekingen	_____	Arkadaşça	_____	Sosyal	_____	Geriye çekilmiş	_____
Motive	_____	Engellenmiş	_____	Tepkisel	_____	Tartışmacı	_____

Danışanın lehine olan faktörler:

_____

_____

_____

Danışanın aleyhine olan faktörler

_____

_____

_____

EK B-2 *(devam)*

Danışanın gelişimini kolaylaştırıcı olabilecek psikolojik danışman özellikleri:

_____

_____

_____

Danışanın gelişimini sınırlayıcı nitelikte olabilecek psikolojik danışman özellikleri:

_____

_____

_____

Tarih: _____ Ön görüşme yapan psikolojik danışman: _____

Karar:

Danışanın görüşmesi karar verilen
Psikolojik Danışman _____ Tarih: _____

EK B-3

Psikolojik Danışma Süreç Formu - Süren Oturumlar İçin

Psikolojik danışman: _____ Tarih: _____

Süpervizyon veren: _____ Danışan: _____
(Rumuz veya danışan no)

Bu oturum için amaçlarınız nelerdi?

Bu oturumda yaşadıklarınızı, sizin ve danışanın tepkilerini kısaca tanımlayınız.

Oturum sırasında gündeme gelen temel konuları kısaca özetleyin.
Danışan mı yoksa siz mi konuyu açtınız?

Danışanın hikayesine de uygun olarak elde edilen kültürel
ve gelişimsel bilgiyi tanımlayın?

Bu oturum için amaçlarınıza hangi düzeyde ulaşabildiniz?

Danışanın problem(leri)ini kavramsallaştırmada bir değişiklik oldu mu?

Bu danışanla çalışmada müdahale planınızda bir değişim oldu mu?

DSM IV dizgesinde tanıda herhangi bir değişim oldu mu?

Sonraki oturum için amaçlarınız neler olabilir?

Süpervizörünüz tarafından yanıtlanmasını istediğiniz sorular var mı?

_____ _____
Psikolojik danışmanın imzası Süpervizörün imzası

EK B-4

Danışan Müdahale Planı

Psikolojik Danışman: _____

Danışan: _____ Doğum Tarihi: _____ Yaş: ____ Cinsiyet: Erkek Kız

Telefon: (İş) _____ (Ev) _____

A. Ön Değerlendirme: Tarih: _____

Danışanın sunduğu problem:

_____

_____

Danışanın önceki yaşantıları

_____

_____

Sağlık hikayesi:

_____

_____

Ruh sağlığı durumu (uygun olanı daire içine alın)

Görünümü	*Yargılama*	*Tutarlılık*	*Zeka*	*Hafıza*
Uygun	Bozulmamış	Tutarlı	Yüksek	Bozulmamış
Uygun değil	Bozuk	Değişken	Orta	Bozulmuş
Değerlendirilmedi	Değerlendirilmedi	Tutarsız	Düşük	Değerlendirilmedi

B. Tanı: DSM IV

Axis I: _____

Axis II: _____

Axis III: _____

Axis IV: _____

Axis V: _____

Kısa özet:

_____

_____

_____

EK B-4 *(devam)*

C. Müdahale Planı

Müdahale türü: İçgörü/Duygusal Sistemik/Kişilerarası İlişkiler Bilişsel/Davranışsal

Amaç 1: _____

Süre: _____

Başarı ölçütü: _____

Altamaç A: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

Altamaç B: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

Altamaç C: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

Amaç 2: _____

Süre: _____

Başarı ölçütü: _____

Altamaç A: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

Altamaç B: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

Altamaç C: _____

Müdahale stratejisi _____

Süre: _____

Alternatif müdahale/strateji _____

EK B-4 *(devam)*

D. Müdahale Gözden Geçirme 1 Tarih: _____

Amaçlar (bkz. yukarı)	İlerleme					Yorum
Amaç 1:	1	2	3	4	5 (Hedefe ulaşıldı)	_____
Altamaç A:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç B:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç C:	1	2	3	4	5	_____
Amaç 2:	1	2	3	4	5 (Hedefe ulaşıldı)	_____
Altamaç A:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç B:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç C:	1	2	3	4	5	_____

E. Müdahale Gözden Geçirme 2 Tarih: _____

Amaçlar (bkz. yukarı)	İlerleme					Yorum
Amaç 1:	1	2	3	4	5 (Hedefe ulaşıldı)	_____
Altamaç A:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç B:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç C:	1	2	3	4	5	_____
Amaç 2:	1	2	3	4	5 (Hedefe ulaşıldı)	_____
Altamaç A:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç B:	1	2	3	4	5	_____
Altamaç C:	1	2	3	4	5	_____

F. Sonlandırma Raporu: Tarih: _____

Amaçlar (bkz. yukarı)	Başarı ölçütlerine ulaşıldı				Sonlandırma Gerekçesi
	Evet	Kısmen	Hayır	Yorum	
1. _____	____	____	____	_____	____ Amaçlara ulaşıldı
2. _____	____	____	____	_____	____ Danışan sonlandırdı
3. _____	____	____	____	_____	____ Danışan taşındı
					____ Etkili olmayan müdahale

Danışanın imzası _____ Tarih: _____

Süpervizör imzası _____ Tarih: _____

EK B-5

Kişisel Gizli Bilginin Kullanımına İlişkin İzin Formu

Ben _____.
(Danışanın adı soyadı)

_____
(Danışanın adresi)

İzin verenin _____
(Psikolojik danışman veya kurumun adı)

_____
(Psikolojik danışman veya kurumu)

Aşağıdaki bilginin verilmesini onaylıyorum.

_____

_____

_____

_____

*(Herhangi bir teşhis konulmuş hastalığıma, duygusal bozukluklarıma ilişkin her türlü psikolojik danışma ve psikoterapi raporlarının verilmesine izin veriyorum)

_____
(Bu bilginin kullanılış amacı)

_____

_____

_____

Bu iznim aşağıda belirttiğim tarihe kadar geçerlidir.

Tarih: _____

_____
(Danışanın imzası)

_____
(Velisi'nin imzası)

EK B-6

Psikolojik Danışma Oturumlarının
Ses veya Görüntü Kaydı İzin Formu

Ben adı geçen _____,
(Psikolojik danışmanın adı soyadı)

çalışan _____,
(Üniversite veya kurum)

Psikolojik danışma oturumlarının ses kaydına ve video kaydına alınmasına izin veriyorum. Bu izin sadece psikolojik danışman süreci eğitimi içinde klinik süpervizyon vermek amacıyla yukarıda adı geçen konuda gerçekleştirilecektir. Bu kasetler yalnızca eğitim sürecinde bulunan öğrenciler ve süpervizyon verene psikolojik danışmanlar tarafından dinlenecektir. Bu izin aynı zamanda bu konuda diğer uzmanlarla yapılacak konsültasyon çalışmalarını da kapsamaktadır. Bu amaçla dışında bu ses ve görüntü kayıtlarının başka amaçla kullanımında tarafımdan izin alınması gerekmektedir.

_____ _____
(Danışanın imzası) (Tarih)

_____ _____
(Tarih) (Tarih)

Eğer danışan 18 yaşın altındaysa çocuğun velisininde bu formu imzalaması gerekmektedir.

_____ _____
(Veli) (Tarih)

EK B-7

Ses veya Görüntü Eleştiri Formu

Psikolojik Danışman: _____ Tarih: _____

Yer: _____

Danışan: _____ Cinsiyet: _____ Oturum Sayısı: _____
Danışan rumuzu veya numarası)

Psikolojik danışman türü: Bireysel _____ Grup _____ Aile _____ Diğer _____

Lütfen aşağıdaki soruları her bir oturum için yanıtlayın.
Bu tam bilinçli olarak eğitim amacıyla hazırlanmıştır. Bir psikolojik ölçme aracı olarak görülmemelidir.

Danışanın sunduğu problem(ler)

_____

_____

Problemi siz nasıl kurumsal olarak kavramsallaştırmaktasınız?

_____

_____

Bu oturuma ilişkin psikolojik danışma amaçları neler olabilir? Her bir amaç üzerine odaklanmanızda ne tür bir rasyonele sahipsiniz?

_____

_____

Bu oturumu kolaylaştıran sözel ve davranışsal müdahaleleri belirleyin.

_____

_____

Bu oturumda işlevsel olmayan sözel ve davranışsal müdahaleleri belirleyin.

_____

_____

Bu oturumu tekrar yapacak olsaydınız neyi farklı yapardınız?

_____

_____

EK B-8

Sonlandırma Oturumu Özet Formu

Psikolojik danışman: _____ Tarih: _____

Supervizör: _____ Danışan: _____
(Rumuz veya danışan no)

Psikolojik danışma başvuru nedeni:

_____

_____

_____

Oturum sayısı: _____, Başlama _____ (tarih) Bitiş _____ (tarih)

Uygulanan müdahaleler

_____

_____

_____

Müdahalede aşağıda sıralanan kısımlarda başarı sağlanmıştır:

_____

_____

_____

Danışmada sankudu nedeni:

_____

_____

_____

Danışan'ın son oturumdaki durumu:

_____

_____

_____

Sevk yapılan kişi: _____

_____ _____

Psikolojik danışmanın imzası Süpervizör'in imzası

EK B-9

Psikolojik Danışma Öğrencileri İçin Temel Psikolojik Danışma Becerileri Ölçeği*

1 = Geliştirilmesi gerekir; 2 = Yeterli; 3 = İyi; 4 = Öğrencinin güçlü olduğu beceri; 5 = Beklentilerin üzerinde;

Öğrenci _____

Sömestre _____ Ders sorumlusu _____

İletişim ve ilişki kurma becerileri					
1. Danışanı dikkatle dinler ve dinlediklerini ifade eder.	1	2	3	4	5
2. Danışan ile içten ilgilenir.	1	2	3	4	5
3. Danışanlı içinde bulunduğu ana göre ilişki kurar.	1	2	3	4	5
4. Danışana karşı saygılıdır.	1	2	3	4	5
5. Danışanın kültürel özelliklerine karşı duyarlıdır.	1	2	3	4	5
6. Danışanın gelişimsel özelliklerini dikkate alarak iletişimde bulunur.	1	2	3	4	5
7. Mizah, kendini açma gibi kişilerarası ilişki becerilerini uygun olarak kullanır.	1	2	3	4	5
8. Danışanın ifade ettiği çok çeşitli duygu ve güçlüklerle rahat bir şekilde çalışır.	1	2	3	4	5
9. Uygun durumlarda danışanı destekler.	1	2	3	4	5
10. Güçlüklerin üstesinden gelmede danışanı destekler.	1	2	3	4	5
11. Danışan tarafından sunulan problemler üzerinde odaklanır.	1	2	3	4	5
Danışanı değerlendirme becerileri					
12. Danışma oturumunda ele alınan konuları anlamlı bir çerçeve içinde ele alabilir.	1	2	3	4	5
13. Değerlendirme sürecini eükileyebilecek kültürel ve gelişimsel konuları ele alır.	1	2	3	4	5
14. Değerlendirme süreci içinde problemli davranışları belirleyebilir.	1	2	3	4	5
15. Problemin oluşmasına ve sürmesine katkıda bulunan faktörlerin danışan tarafından farkına varılmasını sağlar.	1	2	3	4	5
16. Danışanın getirdiği güçlüklerin bilişsel boyutlarını belirler.	1	2	3	4	5

EK B-9 *(devam)*

17. Danışanın sunduğu problemin duyuşsal boyutlarını belirler.	1	2	3	4	5
18. Danışanın sunduğu problemin davranışsal boyutlarını belirler.	1	2	3	4	5
19. Danışanın sunduğu problemin sistemik boyutlarını belirler.	1	2	3	4	5
20. Uygun süreç amaçlarını belirler.	1	2	3	4	5
21. Danışanın sahip olduğu problemlere bağlı olarak gerçekçe amaçlar oluşturmasına katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
22. Psikolojik danışma sürecinde bir kişinin sahip olduğu performansını değerledrilebilir	1	2	3	4	5
Müdahale Becerileri					
23. Oturumlar sırasında uygun sessizliklere izin verir.	1	2	3	4	5
24. Uygun soru sorma becerilerini kullanabilir.	1	2	3	4	5
25. Yönlendirici olmayan becerileri etkin olarak kullanır.	1	2	3	4	5
26. Psikolojik danışma oturumunu uygun bir tarzda sürdürür.	1	2	3	4	5
27. Uygun yüzleştirmelerde bulunur.	1	2	3	4	5
28. Duygusal müdahaleleri uygun olarak kullanır.	1	2	3	4	5
29. Bilişsel müdahaleleri uygun olarak kullanır.	1	2	3	4	5
30. Davranışsal müdahaleleri uygun olarak kullanır.	1	2	3	4	5
31. Sistemik müdahaleleri uygun olarak kullanır.	1	2	3	4	5
32. Bir çok farklı danışanla etkili olarak çalışabilir.	1	2	3	4	5
Mesleki Beceriler					
33. Psikolojik danışma sürecini etkileyen (karşıt transferans direnç) gibi kişisel konuların farkındadır.	1	2	3	4	5
34. Süpervizörü ile yakın çalışmaya isteklidir.	1	2	3	4	5
35. Kişisel sınırlılıklarının farkındadır	1	2	3	4	5
Mesleğe Hazırlanmada Diğer Beceriler					
36. Sınıf içi tartışmalara katılır.	1	2	3	4	5
37. Yazılı çalışmaları zamanında ve uygun olarak yapar.	1	2	3	4	5
38. Gözlemci olarak iyi bir performansa sahiptir.	1	2	3	4	5
39. Farklı yaşam deneyimine sahip danışanlarla empati kurabilir.	1	2	3	4	5

EK B-9 *(devam)*

Psikolojik danışman veya danışman adayının güçlü olduğu alanlar:

_____

_____

_____

_____

Psikolojik danışman veya danışman adayının ek çalışma yapması gerekli alanlar:

_____

_____

_____

_____

Final notu: _____ Psikolojik danışman uygulama yapmaya hazır mı? Evet____ Hayır____

_____	_____	_____
(Öğrencinin adı soyadı)	(Ders Sorumlusu)	(Tarih)

Kaynakça

Aguilera, D. C. (1994). Crisis Intervention: Theory and Methodology (7th ed.). Boston: Mosby-Year Book.

Alexander, J. C. & Harman, R. L. (1988). One counselor's intervention in the aftermath of a middle school student's suicide: A case study. Journal of Counseling and Development, 66, 283-285.

American Counseling Association. (1997). Governing council minutes of the September 1997 governing council meeting. Alexandria, VA.

American Heritage Dictionary of the English Language. (1996). Boston: Houghton Mifflin.

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Anderson, C. A., Lepper, M. R., & Ross, L. (1980). Perseverance of social theories: The role of explanation in the persistence of discredited information. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 1037-1049.

Andrews, J., Clark, D., & Baird, E (1998). Therapeutic letter-writing: Creating relational case notes. The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 5, 149-158.

Argyle, M, Henderson, M., Bond, M., Lizuka, Y., & Contarelo, A. (1986). Cross-cultural variations in relationship rules. International Journal of Psychology, 21, 287-315.

Arredondo. P. (1991). Counseling Latinas. In C. C. Lee & B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.

Ascher, L. M. (Ed.). (1989). Therapeutic Paradox. New York: Guilford.

Association for Multicultural Counseling and Development. (1996). Multicultural Competencies. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Atkinson, D. R., Casas, A., & Abreu, J. (1992). Acculturation, ethnicity, and cultural sensitivity. Journal of Counseling Psychology, 39(4), 515-520.

Atkinson, D. R., & Hackett, G. (1998). Counseling Diverse Populations. Boston: McGraw-Hill.

Atkinson, D. R., Morten, G., & Sue, D. W. (1989). Counseling American Minorities: A Cross-Cultural Perspective (3rd ed.). Dubuque, IA: William C. Brown.

Axelson, J. A. (1999). Counseling and Development in a Multicultural Society (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Baker, S. B., & Butler, J. N. (1984). Effects of preventative cognitive self-instruction on adolescent attitudes, experiences and state anxiety. Journal of Primary Prevention, 5, 10-14.

Baker, S. B., Thomas, R. N., & Munson, W. W. (1983). Effects of cognitive restructuring and structured group discussion as primary prevention strategies. School Counselor, 31, 26-33.

Ball, S. G., & Otto, M. W. (1994). Cognitive-behavioral treatment of choking phobia: 3 case studies. Psychotherapy and Psychosomatics, 62, 207-211.

Bandura, A. (1969). Principles of Behavior Modification. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977). Social teaming Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. Anxiety Research, 1. 77-88.

Bandura, A., Grusec, J. E., & Menlove, F. L. (1966). Observational learning as a function of symbolization and incentive set. Child Development, 37, 499-506.

Bankart, C. P. (1997). Talking Cures: A History of Western and Eastern Psychotherapies. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Barrett-Leonard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. Journal of Counseling Psychology, 28, 91-100.
Baruth, L. G., & Robinson, E. H., III. (1987). An Introduction to the Counseling Profession. Englewood Cliffs, NJ: Prentince-Hall.
Baucom, D. A., & Lester, G. W. (1986). The usefulness of cognitive restructuring as an adjunct to behavioral marital therapy. Behavior Therapy, 17, 385-403.
Baucom, D. A., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58, 636-645.
Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.
Beck, A. T, Rush, A. J., Shaw, B. R, & Emery, G. (1987). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford.
Beck, A. T, & Weishaar, M. E. (1989). Cognitive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: R E. Peacock.
Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.
Behring, S. T, & Ingraham, C. L. (1998). Culture as a central component of consultation: A call to the field. Journal of Educational and Psychological Education, 9, 57-72.
Belkin, G. S. (1984). Introduction to Counseling (2nd ed.). Dubuque, IA: William C. Brown.
Bellack, A., & Hersen, M. (1988). Behavioral Assessment (3rd ed.). Elmsford, NY: Pergamon.
Bennett, D. (1976). TA and the Manager. New York: AMACOM.
Berg, I., & Java, A. (1993). Different and same: Family therapy with Asian-American families. Journal of Marital and Family Therapy, 19, 31-38.
Bergan, J. R. (1977). Behavioral Consultation. Columbus, OH: Merrill.
Bernard, J. M. (1999). Receiving and using supervision. In S. Cormier & H. Hackney, Counseling Strategies and Interventions (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Bernard, J. M. (2000). Clinical supervision: An overview of essentials. In H. Hackney, Practice Issues for Beginning Counselors. Boston: Allyn and Bacon.
Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2004). Fundamentals of Clinical Supervision (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Bernard, J. M, & Hackney, H. (1983). Untying the Knot: A Guide to Civilized Divorce. Minneapolis: Winston.
Berne, E. (1964). Games People Play. New York: Grove.
Bernstein, D. A., & Carlson, C. R. (1993). Progressive relaxation: Abbreviated methods. In P. M. Lehrer & R. L. Woolfolk (Eds.), Principles and Practice of Stress Management (2nd ed.). New York: Guilford.
Betancourt, H., & Lopez, S. R. (1993). The study of culture, ethnicity, and race in American psychology. American Psychologist, 48, 629-637.
Bettelheim, B. (1976). The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales. New York: Knopf.
Beutler, L., & Clarkin, J. (1990). Systematic Treatment Selection. New York: Brunner/ Mazel.
Biggs, D., & Blocher, D. (1987). Foundations of Ethical Counseling. New York: Springer.
Biglan, A., & Campbell, D. (1981). Depression. In J. L. Shelton & R. L. Levy (Eds.), Behavioral Assignments and Treatment Compliance (pp. 111-146). Champaign, IL: Research Press.
Bishop, D. R. (1995). Religious values and cross-cultural issues. In M. T. Burke & J. G. Miranti (Eds.), Counseling: The Spiritual Dimension (pp. 59-71). Alexandria, VA: ACA Press.
Blocher, D. H. (1966). Developmental Counseling. New York: Ronald Press.
Blore, D. C. (1997). Use of EMDR to treat morbid jealousy: A case study. British Journal of Nursing, 6, 984-988.
Boardman, S. K., & Horowitz, S. V. (1994). Constructive conflict management and social problems: An introduction. Journal of Social Issues, 50, 1-12.
Booraem, C. D. (1974). Differential Effectiveness of External versus Self-Reinforcement in the Acquisition of Assertive Responses. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California.
Boudewyns, P. A., & Hyer, L. A. (1996). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) as treatment for post-traumatic stress disorder (PTSD). Clinical Psychology and Psychiatry, 3, 185-195.
Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.
Boyd-Franklin, N. (1989). Black Families in Therapy. New York: Guilford.
Boyer, S. P., & Hoffman, M. A. (1993). Counselor affective reactions to termination: Impact of counselor loss history and perceived client sensitivity to loss. Journal of Counseling Psychology, 40, 271-277.

Bradshaw, J. (1990). Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. New York: Bantam.
Brammer, L. M. (1985). The Helping Relationship: Process and Skills (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Brems, C. (2000). Dealing with Challenges in Psychotherapy and Counseling. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Brems, C. (2001). Basic Skills in Psychotherapy and Counseling. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Brooks, D. K., & Gerstein, L. H. (1990). Counselor credentialing and interprofessional collaboration. Journal of Counseling and Development, 68, 477-484.
Byrne, R. H. (1995). Becoming a Master Counselor. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Caplan, G. (1961). An Approach to Community Mental Health. New York: Grune & Stratton.
Caplan, G. (1970). The Theory and Practice of Mental Health Consultation. New York: Basic Books.
Cardemil, E. V., & Battle, C. L. (2003). Guess who's coming to therapy? Getting comfortable with conversations about race and ethnicity in psychotherapy. Professional Psychology: Research and Practice, 34(3), 278-286.
Carkhuff, R. R., & Anthony, W. A. (1979). The Skills of Helping. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1967). Beyond Counseling and Therapy (2nd eel.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
Carli, L. L. (1989). Gender differences in interaction style and influence. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 565-576.
Carroll, R. (1988). Cultural Misunderstandings: The French-American Experience. Chicago: University of Chicago Press.
Carter, R. T. (1991). Cultural values: A review of empirical research and implications for counseling. Journal of Counseling and Development, 70, 164-173.
Cashdan, S. (1988). Object Relations Therapy. New York: Norton.
Castro, L., & Rachlin, H. (1980). Self-reward, self-monitoring, and self-punishment as feedback in weight control. Behavior Therapy, 11, 388-448.
Catania, A. C. (1975). The myth of self-reinforcement. Behaviorism, 3, 192-199.
Cautela, J. R. (1976). The present status of covert modeling. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 6, 323-326.
Cautela, J. R., & Kearney, A. J. (1993). Covert Conditioning Casebook. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Cavanaugh, M. E. (1982). The Counseling Experience. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Cavanaugh, M. E. (1990). The Counseling Experience (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Celotta, B., & Telasi-Golubscow, H. (1982). A problem taxonomy for classifying clients' problems. Personal and Guidance Journal, 61, 73-76.
Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1995). Counseling for spiritual well-ness: Theory and practice. In M. T. Burke & J. G. Miranti (Eds.)/ Counseling: The Spiritual Dimension (p. 58). Alexandria, VA: ACA Press.
Chaves, J., & Barber, T. (1974). Cognitive strategies, experimental modeling, and expectation in the attenuation of pain. Journal of Abnormal Psychology, 83, 356-363.
Cheatham, H. (1990). Empowering Black families. In H. Cheatham & J. Stewart (Eds.), Black Families: Interdisciplinary Perspectives (pp. 373-393). New Brunswick, NJ: Transactional Publishers.
Cheatham, H., D'Andrea, M, Ivey, A. E., Ivey, M. B., Pederson, P., Rigazio-DiGillio, S., Simek-Morgan, L., & Sue, D. W. (2002). Multicultural counseling and therapy I: Metatheory—Taking theory into practice. In A. E. Ivey, M. D'Andrea, M. B. Ivey, & L. Simek-Morgan, Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Cheatham, H., & Stewart, J. (1990). Black Families: Interdisciplinary Perspectives. New Brunswick, NJ: Transactional Publishers.
Cheek, D. (1976). Assertive Black . . . Puzzled White. San Luis Obispo, CA: Impact.
Chung, R. C-Y, & Bemak, E (2002). The relationship of culture and empathy in cross-cultural counseling. Journal of Counseling and Development, 80, 154-159.
Ciminero, A., Nelson, R., & Lipinski, D. (1977). Self-monitoring procedures. In A. Ciminero, K. Calhoun, & H. Adams (Eds.), Handbook of Behavior and Assessment (pp. 195-232). New York: Wiley.
Clark, D. M., & Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive Therapy for Panic and Hypochondria-sis. New York: Pergamon.

Combs, A. (1986). What makes a good helper. Person-Centered Review, 1(1), 51-61.
Congress, E. P. (1990). Crisis intervention with Hispanic clients in a urban mental health clinic. In A. R. Roberts, Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. Belmont, CA: Wadsworth.
Conoley, J. C, & Conoley, C. W. (1991). Consultation: A Guide to Practice and Training (2nd ed.). New York: Pergamon.
Cook, E. P. (1993). Women, Relationships, and Power; Implications for Counseling. Alexandria, VA: ACA Press.
Coombs, A. W., & Gonzalez, D. M. (1994). Helping Relationships: Basic Concepts for the Helping Profession (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (1998). Issues and Ethics in the Helping Professions (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Corey, M. S., & Corey, G. (1998). Becoming a Helper (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
Cormier, L. S., Cormier, W. H., & Weisser, R. J. (1984). Interviewing and Helping Skills for Health Professionals. Monterey, CA: Wadsworth.
Cormier, S., & Hackney, H. (2005). Counseling Strategies and Interventions (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Cormier, S., & Nurius, P. S. (2003). Interviewing and Change Strategies for Helpers (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Corsini, R. J., & Wedding, D. (Eds.). (1995). Current Psychotherapies (5th ed.). Itasca, IL: R E. Peacock.
Corsini, R. J., & Wedding. D. (2000). Current Psychotherapies (6th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
Cowan, E. W., & Presbury, J. H. (2000). Meeting client resistance and reactance with reverence. Journal of Counseling and Development, 78, 411-419.
Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1991). Behavioral treatment of panic disorder: A two-year follow-up. Behavior Therapy, 22, 289-304.
Crisis Response Handbook. (1997). Greenwich (CT) Public Schools.
Cross, W. E., Jr. (1971). The negro-to-black conversion experience: Towards a psychology of Black liberation. Black World, 20, 13-27.
Cummings, A. L. (1989). Relationship of client problem to novice counselor response modes. Journal of Counseling Psychology, 36, 331-335.
Davenport, D. S., & Yurich, J. M. (1991). Multicultural gender issues. Journal of Counseling and Development, 70, 64-71.
Deffenbacher, J. L. (1985). A cognitive-behavioral response and a modest proposal. Counseling Psychologist 13, 261-269.
Delisle, J. R. (1986). Death with honor: Suicide among gifted adolescents. Journal of Counseling and Development, 64, 556-560.
Dengrove, E. (1966). Treatment of non-phobic disorders by the behavioral therapies. Paper presented at the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York.
deShazer, S. (1988). Clues, Investigating Solutions in Brief Therapy. New York: Norton.
deShazer, S. (1991). Putting Differences to Work. New York: Norton.
deShazer. S. (1994). Words Were Originally Magic. New York: Norton.
Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles, training, and research, Journal of Social Issues, 50, 13-32.
Devine, D. A., & Fernald, P. S. (1973). Outcome effects of receiving a preferred randomly assigned, or non-preferred therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41, 104-107.
Dinkmeyer, D., & Dinkmeyer, D., Jr. (1982). Developing Understanding of Self and Others (D-l & D-2, rev. ed.). Circle Pines, MN: American Guidance Service.
Dixon, D. N., & Glover, J. A. (1984). Counseling: A Problem-Solving Approach. New York: Wiley.
Doherty, P. A., & Cook, E. P. (1993). No woman is an island: Women and relationships. In E. P. Cook (Ed.), Women, Relationships, and Power: Implications for Counseling. Alexandria, VA: ACA Press.
Donley, R. J., Horan, J. J., & DeShong, R. L. (1990). The effect of several self-disclosure permutations on counseling process and outcome. Journal of Counseling and Development, 67, 408-412.
Dorland, J. M., & Fischer, A. R. (2001). Gay, lesbian, and bisexual individuals' perceptions: An analogue study. The Counseling Psychologist, 29(4), 532-547.

Doster, J. A., & Nesbitt, J. G. (1979). Psychotherapy and self-disclosure. In G. J. Chelune (Ed.), Self-disclosure: Origins, Patterns, and Implications of Openness in Interpersonal Relationships. San Francisco: Jossey-Bass.

Dougherty, A. M. (2000a). Psychological Consultation and Collaboration (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dougherty, A. M. (2000b). Psychological Consultation and Collaboration: A Casebook (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dowd, E. T., & Milne, C. R. (1986). Paradoxical interventions in counseling psychology. The Counseling Psychologist, 14, 237-282.

Duhl, F. j., Kantor, D., & Duhl, B. S. (1973). Learning, space and action in family therapy: A primer of sculpture. In D. A. Bloch (Ed.), Techniques of Family Therapy. New York: Grune & Stratton.

Dworkin, S. H., & Guiterrez, E J. (1992). Counseling Gay Men and Lesbians: Journey to the End of the Rainbow. Alexandria, VA: ACA Press.

Dye, H. A., & Hackney, H. (1975). Gestalt Approaches to Counseling. Boston: Houghton Mifflin.

Egan, G. (1994). The Skilled Helper (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Egan, G. (1998). The Skilled Helper (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. American Psychologist, 48, 384-392.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1967). Head and body cues in the judgment of emotion: A reformulation. Perceptual and Motor Skills, 24, 711-724.

Ekman, P., & Freisen, W. V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. Psychiatry, 32, 88-106.

Elder, J. P., Edelstein, B. A., & Fremouw, W. J. (1981). Client by treatment interactions in response acquisition and cognitive restructuring approaches. Cognitive Therapy and Research, 5, 203-210.

Ellis, A. E. (1971). Rational-Emotive Therapy and Its Application to Emotional Education. New York: Institute for Rational Living.

Ellis, A. E. (1982). Major systems. Personnel and Guidance Journal, 61, 6-7.

Ellis, A. E. (1989). Rational emotive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Ellis, A. (1991a). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior-Therapy, 9, 139-172.

Ellis, A. E. (1991b). Using RET effectively: Reflections and interview. In M. Bernard (Ed.), Using Rational-Emotive Therapy Effectively (pp. 1-33). New York: Plenum.

Ellis, A. (1996). Better, Deeper, Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Aproach. New York: Brunner/Mazel.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The Practice of Rational-Emotive Therapy. New York: Springer.

Enns, C. B. (1993). Twenty years of feminist counseling and therapy: From naming biases to implementing multifaceted practice. The Counseling Psychologist, 21, 3-87.

Epston, D. (1994). Extending the conversation. The Family Networker, 18(6), 30-37, 62-63.

Epston, D., & White, M. (1992). Experience, contradiction, narrative, and imagination: Selected papers of David Epston and Michael White. Adelaide, Australia: Dulwich Center Publications.

Falco, K. L. (1991). Psychotherapy with Lesbian Clients: Theory into Pratice. New York: Brunner/Mazel.

Fassinger, R. E. (1991). The hidden minority: Issues and challenges in working with lesbian women and gay men. The Counseling Psychologist, 19, 157-176.

Feske, U., & Goldstein, A. (1997). Eye movement desensitization and reprocessing treatment for panic disorders: A controlled outcome and partial dismantling study. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65, 1026-1035.

Figley, C. R., & Nelson, T. S. (1990). Basic family therapy skills, II: Structural family therapy. journal of Marriage and Family Therapy, 16, 225-239.

Fisch, R., Weakland,J. H., & Segal, L. (1982). The Tactics of Change: Doing Therapy Briefly. San Francisco: Jossey-Bass.

Flowers, J. V., & Booraem, C. D. (1980). Simulation and role-playing methods. In F. A. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (pp. 172-209). New York: Pergamon.

Fogarty, T. F. (1986). Marital crisis. In P. G. Euerin (Ed.), Family Therapy: Theory andPrac-tice. New York: Gardner.

Foley, V. D. (1989). Family therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psycho-therapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Fong, M. L, & Cox, B. G. (1983). Trust as an underlying dynamic in the counseling process: How clients test trust. Personnel and Guidance Journal, 62, 163-166.
Forman, S. G. (1980). A comparison of cognitive training and response cost procedures in modifying aggressive behavior of elementary school children. Behavior Therapy, 11, 594-600.
Fox, R. (1993). Elements of the Helping Process: A Guide for Clinicians. Binghamton, NY: Haworth.
Framo, J. (1982). Family Interaction: A Dialogue between Family Therapists and Family Researchers. New York: Springer.
Frederick, S. L. (1988). Learning to empathize with resistance. Journal of Counseling and Development, 67, 128.
Freeman, A., & Dattillio, F. (Eds.). (1992). Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy. New York: Plenum.
Fremouw, W. J. (1977). A client manual for integrated behavior treatment of speech anxiety. JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology, 1, 209-217.
Fremouw, W. J., & Brown, J. P. (1980). The reactivity of addictive behaviors to self-monitoring: A functional analysis. Addictive Behaviors, 5, 209-217.
Frey, D. H. (1972). Conceptualizing counseling theories: A content analysis of process and goal statements. Counselor Education and Supervision, 11, 243-250.
Friend, M., & Cook, L. (1997). Student-centered teams in schools: Still in search of an identity. Journal of Educational and Psychological Consultation, 8, 3-20.
Gabbard, G. O. (1995). Are all psycotherapies equally effective? The Menninger Letter, 3d), 1.
Gazda, G. M, Asbury, F. S., Balzer, F. J., Childers, W. C, & Walters, R. P. (1984). Human Relations Development: A Manual for Educators (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1994). Components of the psychotherapy relationship: Their interaction and unfolding during treatment. Journal of Counseling Psychology, 41(3), 296-306.
Gendlin, E. T. (1969). Focusing. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 6, 14-15.
Gendlin, E. T. (1984). The client's edge: The edge of awareness. In J. M. Shlien & R. E Levant (Eds.), Client-Centered Psychotherapy and the Person-Centered Approach. New York: Praeger.
George, R., & Christiani, T. S. (1981). Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Gilligan, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Gilliland, B. E., & James, R. K. (1997). Crisis Intervention Strategies (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
Gilliland, B. E., James, R., & Bowman, J. (1989). Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Gilmore, S. (1973). The Counselor in Training. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Gladding, S. (2002). Family Therapy: History, Theory, and Practice (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice-Hall.
Gladding, S. T. (1996). Counseling: A Comprehensive Profession (3rd ed.). Columbus, OH: Merrill.
Gladding, S. T. (1998). Working with culturally diverse families. In S. Gladding, Family Therapy: History, Theory, and Practice (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice-Hall.
Gladstein, G. (1983). Understanding empathy: Integrating counseling, development and social psychology perspectives. Journal of Counseling Psychology, 30, 467-482.
Glasser, W. (1965). Reality Therapy. New York: Harper and Row.
Glasser, W. (1972). The Identity Society. New York: Harper and Row.
Glasser, W. (1985). Positive Addiction. New York: Harper and Row.
Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). Family Therapy: An Overview (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1976). Clinical Behavior Therapy. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Goldfried, M. R., DeCenteceo, E. T., & Weinberg, L. (1974). Systematic rational restructuring as a self-control technique. Behavior Therapy, 5, 247-254.
Goldstein, A. P. (1980). Relationship-enhancement methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (pp. 18-57). New York: PeTgamon.
Goldstein, A. P., & Huff, C. R. (1993). The Gang Intervention Handbook. Champaign, IL: Research Press.
Good, G. E., Gilbert, L. A., & Scher, M. (1990). Gender aware therapy: A synthesis of feminist therapy and knowledge about gender. Journal of Counseling and Development, 68, 376-380.

Goodrich, T. J. (Ed.). (1991). Women and Power: Perspectives for Family Therapy. New York: Norton.
Goodrich, T. J., Rampage, C, Ellman, B., & Halstead, K. (1988). Feminist Family Therapy. New York: Norton.
Goodwin, R., & Soon, A. P. Y. (1994). Self-monitoring and relationship adjustment: A cross-cultural analysis. Journal of Social Psychology, 134, 35-39.
Goodyear, R. K. (1981). Termination as a loss experience for the counselor. Personnel and Guidance Journal, 59, 347-350.
Gordon, R. L. (1969). Interviewing Strategy, Techniques, and Tactics. Homewood, IL:
Dorsey. Gottman J. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages, journal of Marital and Family Therapy, 17, 3-7.
Gottman, J. (1993). A theory of marital dissolution and stability. Journal of Family Psychology, 7, 57-75.
Gottman, J. M., & Leiblum, S. R. (1974). How to Do Psychotherapy and How to Evaluate It, New York: Holt, Rinehart and Winston.
Gottman, J. M, Notarius, C, Gonso, J., & Markman, H. (1976). A Couple's Guide to Communication. Champaign, IL: Research Press.
Greenberg, L. S. (1979). Resolving splits: Use of the two chair technique. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 16, 316-324.
Gross, D. R., & Robinson, S. (1987). Ethics, violence, and counseling: Hear no evil, see no evil, speak no evil? Journal of Counseling and Development, 65, 340-344.
Gudykunst, W. B., & Ting-Toomey, S. (1988). Culture and Interpersonal Communication. Newbury Park, CA: Sage.
Hackney, H. (1978). The evolution of empathy. The Personnel and Guidance Journal, 55, 35-39.
Haley, J. (1963). Strategies of Psychotherapy. New York: Grune & Stratton.
Haley, J. (1973). Uncommon Therapy. New York: Norton.
Haley, J. (1976). Problem-Solving Therapy. New York: McGraw-Hill.
Haley, J. (1980). Leaving Home. New York: McGraw-Hill.
Haley-Banez, L., Brown, S., & Molina, B. (1999). Association for specialists in group
work principles for diversity-competent group workers. The Journal for Specialists in
Group Work. 24. 5-14.
Hall, W. S., Cross, W. E., & Freedle, R. (1972). Stages in the development of Black awareness: An exploratory investigation. In R. L. Jones (Ed.), Black Psychology. New York: Harper and Row.
Halstead, R. W., Brooks, D. K., Goldberg, A., & Fish, L. S. (1990). Counselor and client perceptions of the working alliance. Journal of Mental Health Counseling, 12, 208-221.
Hamilton, S. A., & Fremouw, W. J. (1985). Cognitive-behavioral training for college basketball foul-shooting performance. Cognitive Therapy and Research, 9, 479
Hansen, J. C, Himes, B. S., & Meier, S. (1990). Consultation: Concepts and Practices. En-glewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Hansen, J. C, Rossberg, R. H., & Cramer, S. H. (1994). Counseling Theory and Process (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Hardy, R. (1991). Gestalt Psychotherapy. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
Harris, T. (1967). I'm OK—You're OK. New York: Harper and Row.
Haynes, S. N., Jensen, B. M., Wise, E., & Sherman, D. (1981). The marital intake interview: A multimethod criterion validity instrument. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49, 379-387.
Headington, B. J. (1981). Understanding a core experience: Loss. Personnel and Guidance Journal 338-341.
Helms, J. E. (1990). Black and White Racial Identity. Westport, CT: Praeger.
Helms, J. E. (1994). Racial identity and career assessment. Journal of Career Assessment.
Helms, J. E., & Cook, D. A. (1999). Using Race and Culture in Counseling and Psychotherapy: Theory and Process. Boston: Allyn and Bacon.
Herr, E. L. (1991). Ecological challenges to counseling in a world of cultural and racial diversity. In E. L. Herr & J. A. McFadden (Eds.), Challenges of Cultural and Racial Diversity to Counseling (pp. 9-20). Alexandria, VA: ACA Press.
Hill, C. E., & Corbett, M. (1993). A perspective on the history of process and outcome research in counseling psychology. Journal of Counseling Psychology, 40, 3-24.
Hill, C. E., Seigelman, L., Gronsky, B. R., Sturniolo, E, & Fretz, B. R. (1981). Nonverbal communication and counseling outcome. Journal of Counseling Psychology, 28, 203-212.
Hinterkopf, E. (1998). Integrating Spirituality in Counseling. Alexandria, VA: ACA Press.

Hoare, C. H. (1991). Psychosocial identity development and cultural others. Journal of Counseling and Development, 70, 45-53.
Hoffman, L. (1981). Foundations of Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Holdstock, T. L. & Rogers, C. R. (1977). Person-centered theory. In R. J. Corsini (Ed.), Current Personality Theories (pp. 125-151). Itasca, IL: F. E. Peacock.
Homme, L., Csanyi, A., Gonzales, M., & Rechs, J. (1969). How to Use Contingency Contracting in the Classroom. Champaign, IL: Research Press.
Horan, J. (1996). Effects of computer-based cognitive restructuring on rationally mediated self-esteem. Journal of Counseling Psychology, 43, 371-375.
Hosford, R., & deVisser, L. (1974). Behavioral Approaches to Counseling: An Introduction. Washington, DC: Americna Personnel and Guidance Association Press.
Hosford, R., Moss, C., & Morrell, G. (1976). The self-as-a model technique: Helping prison inmates change. In J. D. Krumboltz & C. E. Thoresen (Eds.), Counseling Methods. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Hsu, L. G., Santhouse, R., & Chesler, B. E. (1991). Individual cognitive behavioral therapy for bulimia nervosa: The description of a program. International Journal of Eating Disorders, 10, 273-283.
Hutchins, D. E. (1979). Systematic counseling: The T-F-A model for counselor intervention. Personnel and Guidance Journal, 57, 529-531.
Hutchins, D. E. (1982). Ranking major counseling strategies with the T-F-A matrix system. Personnel and Guidance Journal, 60, 427-431.
Hutchins, D. E. (1984). Improving the counseling relationship. Personnel and Guidance Journal 62, 572-575.
Iberg, J. R. (1981). Focusing. In R. J. Corsini (Ed.), Handbook of Innovative Psychotherapy. New York: Wiley.
Ibraham, F. A. (1991). Contribution of cultural worldview to generic counseling and development. Journal of Counseling and Development, 70, 13-19.
Ivey, A. E. (1994). Intentional Interviewing and Counseling (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Ivey, A. E., D'Andrea, M, Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (2002). Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Ivey, A. E., & Gluckstern, N. (1976). Basic Influencing Skills: Participant Manual. Amherst, MA: Microtraining Associates.
Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (1999). Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1993). Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1997). Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Jackson, B. (1975). Black identity development. Journal of Education Diversity, 2, 19-25.
Jackson, D. D. (1961). Interactional psychotherapy. In M. T. Stein (Ed.), Contemporary Psychoiherapies. New York: Free Press.
Jackson, D. D., & Weakland, J. H. (1961). Conjoint family therapy: Some consideration of theory, technique and results. Psychiatry, 24, 30-45.
Jackson, D. N., & Hayes, D. H. (1993). Multicultural issues in consultation. Journal of Counseling and Development, 72, 144-147.
Jacobs, E. (1992). Creative Counseling Techniques. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
Jacobson, E. (1939). Variation of blood pressure with skeletal muscle tension and relaxation. Annual of Internal Medicine, 2, 152.
James, R. K., & Gilliland, B. E. (2001). Crisis Intervention Strategies (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Jessop, A. L. (1979). Nurse-Patient Communication: A Skills Approach. North Amherst, MA: Microtraining Associates.
Jessor, R., Chase, J. D., & Donovan, J. E. (1980). Psychosocial correlates of marijuana use and problem drinking in a national sample of adolescents. American Journal of Public Health, 70, 604-613-
Jessor, R., & Jessor, S. L. (1977). Problem Behavior and Psychosocial Development: A Longitudinal Study of Youth. New York: Academic Press.
Johnson, D. W. (1993). Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Josselson, R. (1992). The Space between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships. San Francisco: Jossey-Bass.

Kanel, K. (1999). A Guide to Crisis Intervention. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Kanfer, F. H. (1980). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (pp. 309-355). New York: Pergamon.
Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (4th ed., pp. 305-360). New York: Pergamon.
Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (Eds.). (1991). Helping People Change (4th ed.). New York: Pergamon.
Kantrowitz, R,. & Ballou, M. (1992). A feminist critique of cognitive-behavioral therapy. In Personality and Psychopathology: Feminist Reappraisals (pp. 70-87). New York: Guilford.
Karoly, P. (1982). Perspectives on self-management and behavior change. In P. Karoly & F. A. Kanfer (Eds.), Self-management and Behavior Change. New York: Pergamon.
Karoly, P., & Kanfer, F. A. (Eds.)- (1982). Self-management and Behavior Change. New York: Pergamon.
Kasdin, A. E. (1973). Covert modeling and the reduction of avoidance behavior. Journal of Abnormal Psychology, 81, 89-95.
Keen, S. (1991). Fire in the Belly. New York: Bantam.
Kelley, C. R. (1979). Freeing blocked anger. The Radix Journal, 1, 19-33.
Kelly, G. (1955). The Psychology of Personal Constructs (Vols. I and II). New York: Norton.
Kepner, J. (1993). Body Process: Working with the Body in Psychotherapy. San Francisco: Jossey-Bass.
Keys, S. G., Bemak, F., & Lockhart, E. J. (1998). Transforming school counseling to serve the mental health needs of at-risk youth. Journal of Counseling and Development, 76, 381-388.
Kim, B. S. K., Atkinson, D. R., & Umemoto, D. (2001). Asian cultural values and the counseling process. The Counseling Psychologist, 29(4), 570-603.
Kim, S. C, Lee, S. U., Chu, K. H., & Cho, K. J. (1989). Korean-Americans and mental health: Clinical experiences of Korean-American mental health services. Asian American Psychological Association Journal, 13, 18-27.
Kleespies, P. M., Deleppo, J. D., Gallagher, P. L, & Niles, B. L. (1999). Managing suicidal emergencies: Recommendations for the practitioner. Professional Psychology: Research and Practice, 30, 454-463.
Kleinke, C L. (1994). Common Principles of Psychotherapy. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
Knapp, M. (1978). Nonverbal Communication in Human Interaction (2nd ed.). New York; Holt, Rinehart and Winston.
Knox, S., Hess, S. A., Petersen, D. A., & Hill, C. A. (1997). A qualitative analysis of client perceptions of the effects of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy. journal of Counseling Psychology, 44(3), 274-283.
Knudson-Martin, C. (1994). The female voice: Applications to Bowen's family systems theory. Journal of Marital and Famly Therapy, 20, 35-46.
Kottler, J. A. (1991). The Compleat Therapist. San Francisco: Jossey-Bass.
Kottler, J. A. (1994). Beyond Blame: A New Way of Resolving Conflicts in Relationships. San Francisco: Jossey Bass.
Kottler, J. A., & Brown, R. W. (1992). Introduction to Therapeutic Counseling (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Krumboltz, J. D. (1966). Behavioral goals for counseling. Journal of Counseling Psychology, 13, 133-159.
Krumboltz, J. D., & Thoresen, C. E. (1969). Behavioral Counseling: Cases and Techniques. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Kubler-Ross, E. (1969) On Death and Dying. New York: Macmillan.
Kurilla, V. (1998). Multicultural counseling perspectives: Culture specificity and implications in family therapy. The Family Journal, 6(3), 207-211.
Kurpius, D. J. (1978). Consultation theory and process: An integrated model. Personnel and Guidance Journal, 56, 335-338.
L'Abate, L. (1981). Toward a systematic classification of counseling and therapy theorists, methods, processes, and goals. The E-R-A model. Personnel and Guidance Journal, 59, 263-266.
Laidlaw, T., Malmo, C, and Associates (1990). Healing Voices: Feminist Approaches to Therapy with Women. San Francisco: Jossey-Bass.
Laing, J. (1988). Self-report: Can it be of value as an assessment technique? Journal of Counseling and Development, 67, 60-61.
Lanning, W., & Carey, J. (1987). Systematic termination in counseling. Counselor Education and Supervision, 26, 168-173.

Larson, P. C. (1982). Counseling special populations. Professional Psychology, 13, 843-858.
Lauver, P., & Harvey D. R. (1997). The Practical Counselor: Elements of Effective Helping. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Lazarus, A. A. (1966). Behavioral rehearsal vs. non-directive therapy vs. advice in effecting behavior change. Behavior Research and Therapy, 4, 209-212.
Lazarus, A. A. (1971). Behavior Therapy and Beyond. New York: McGraw-Hill.
Lazarus, A. A. (1989). The Practice of Multimodal Therapy. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
Lee, C. C. (1991). Cultural dynamics: Their importance in multicultural counseling. In C. C. Lee & B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.
Lee, C. C, & Richardson, B. L. (1991). Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.
Lehrer, P. M, & Woolfolk, R. L. (1982). Self-report assessment of anxiety: Somatic, cognitive, and behavioral modalities. Behavioral Assessment, 4, 167-177.
Levin, P. (1988). Cycles of Power. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
Lewis, R., Walker; B. A., & Mehr, M. (1990). Counseling with adolescent suicidal clients and their families. In A. R. Roberts, Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research. Belmont, CA; Wadsworth.
Lin, J. C. H. (1994). Americans stay in psychotherapy? Journal of Counseling Psychology, 41, 288-291.
Lindemann, E. (1944). Symptomology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry, 101, 141-148.
Lloyd, M. E. (1983). Selecting systems to measure client outcome in human service agencies. Behavioral Assessment, 4, 55-70.
Locke, D. C. (1990). A not so provincial view of multicultural counseling. Counselor Education and Supervision, 30, 18-25.
Loesch, L. C, Crane, B. B., & Tucker, B. B. (1978). Counselor trainee effectiveness: More puzzle pieces. Counselor Education and Supervision, 17, 195-204.
Loevinger, R. J. (1996). Considering the religious dimension in assessment and treatment. In E. P. Shafranske, Religion and the Clinical Practice of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association Press.
Lombana, J. H. (1989). Counseling persons with disabilities: Summary and projections. Journal of Counseling and Development, 68, 177-179.
Lorand, S. (1982). Techniques of Psychoanalytic Therapy. New York: St. Martin's Press.
Lore, R. K., & Schultz, L. A. (1993). Control of human aggression. American Psychologist, 48, 16-25.
Lowen, A. (1974). The Language of the Body. New York: Collier.
Lyons, L., & Woods, P. (1991). The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome literature. Clinical Psychology Review, 11, 357-369.
Madanes, C. (1981). Strategic Family Therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
Madigan, S. (1994). Body politics. The Family Therapy Networker, 18(6), 18.
Mahoney, M. J. (1988). Constructive metatheory: II. Implications for psychotherapy. International Journal of Personal Construct Psychology, 1, 299-316.
Mahoney, M. J., Mauara, N., & Wade, T. (1973). The relative efficacy of self-reward, self-punishment, and self-monitoring techniques for weight loss. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40, 404-407.
Mahoney, M. J., & Thoresen, C. (Eds.). (1974). Self-Control: Power to the Person. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Malmo, C. (1990). Recreating equality: A feminist approach to ego-state therapy. In T. Laidlaw & C. Malmo, Healing Voices: Feminist Approaches to Therapy with Women (pp. 288-319). San Francisco: Jossey-Bass.
Mann, J. (1973). Time-Limited Psychotherapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Marquis, N. J., Morgan, W. G., & Piaget, G. (1973). A Guidebook for Systematic Desensi-tization (3rd ed.). Palo Alto, CA: Veteran's Workshop.
Marx, J. A., & Gelso, C. J. (1987). Termination of individual counseling in a university counseling center. Journal of Counseling Psychology, 34, 3-9.
Matson, J. L. (1989). Treating Depression in Children and Adolescents. New York: Pergamon.
Mattick, R. P., & Peters, G. (1988). Treatment of severe social phobia: Effects of guided exposure with and without cognitive restructuring. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 251-260.

Maultsby, M. C. (1984). Rational Behavior Therapy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
McCordick, S. M., Kaplan, R. M, Smith, S., & Finn, M. E. (1981). Variations in cognitive behavior modifications for test anxiety. Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 18, 170-178.
McFall, R. M., & Twentyman, C. (1973). Four experiments on the relative contributions of rehearsal, modeling, and coaching to assertion training. Journal of Abnormal Psychology, 81, 199-218.
McGoldrick, M., Anderson, C, ik Walsh, F. (Eds.). (1989). Women in Families: A Framework for Family Therapy. New York: Norton.
McGoldrick, M., Pearce, J. K., & Giordano, J. (Eds.). (1982). Ethnicity and Family Therapy. New York: Guilford.
McKeachie, W. J. (1976). Psychology in America's bicentennial year. American Psychologist, 31, 819-833.
McLean, P. D. (1976). Therapeutic decision-making in the behavioral treatment of depression. In P. O. Davidson (Ed.), Behavioral Management of Anxiety, Depression, and Pain (pp. 54-90). New York: Brunner/Mazel.
McMullin, R. E., & Giles, T. R. (1981). Cognitive-Behavior Therapy: A Restructuring Approach. New York: Grune & Stratton.
McWhirter, J. J., McWhirter, B. T, McWhirter, A. M., & McWhirter, E. H. (1998). At-Risk Youth: A Comprehensive Response. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Meador, B. D., & Rogers, C. R. (1984). Person-centered therapy. In R. J. Corsini (Ed.), Current Psychotherapies (3rd ed., pp. 142-195). Itasca IL: F. E. Peacock.
Meharg, S. S., & Lipsker, L. E. (1991). Parent training using videotape self-modeling. Child and Family Behavior Therapy. 13, 1-27.
Meichenbaum, D. (1971). Examination of model characteristics in reducing avoidance behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 17, 298-307.
Meichenbaum, D. (1972). Cognitive modification of test anxious college students. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 39, 370-380.
Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum.
Meichenbaum, D. (1985). Stress-Inoculation Training. New York: Pergamon.
Meichenbaum, D. (1991). Evolution of cognitive-behavioral therapy. In J. Zeig (Ed.), The Evolution of Psychotherapy. New York: Brunner/Mazel.
Miller, M. J. (1990). The power of the "OCEAN": Another way to diagnose clients. Counselor Education and Supervision, 29, 283-290.
Miller, S., Wackman, D. B., Nunnally, E. W., & Miller, P. (1989). Connecting. Minneapolis: Interpersonal Communication Programs.
Mintz, I. B., & O'Neil, J. M. (1990). Gender roles, sex, and the process of psychotherapy: Many questions and few answers. Journal of Counseling and Development, 68, 381-387.
Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). Family Therapy Techniques. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1987). The effects of cognitive restructuring and decision-making training on career indecision. Journal of Counseling and Development, 66, 171-174.
Moore, T. (1992). Care of the Soul. New York: HarperCollins.
Moreno, J. L. (1946). Psychodrama (Vol. 1). New York: Beacon House.
Morgan, L. B. (1981). The counselor's role in suicide prevention. Personnel and Guidance Journal 284-286.
Morgan, O. J. (2000). Counseling and spirituality. In H. Hackney, Practice Issues for the Beginning Counselor. Boston: Allyn and Bacon.
Morris, R. J. (1980). Fear reduction methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (pp. 248-293). New York: Pergamon.
Morse, C. L., & Bockoven, J. (1989). Improving the efficacy of DUSO-R through the use of a Children's Intake Interview. Elementary School Guidance and Counseling, 24, 102-111.
Moursund, J. (1985). The Process of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs, NT: Prentice-Hall.
Nelson, M. L. (1993). A current perspective on gender differences: Implications for research in counseling. Journal of Counseling Psychology, 40(2), 200-209.
Nelson, M. L. (2002). An assessment-based model for counseling strategy selection. Journal of Counseling and Development. 80, 416-421.
Nelson, R. O., Hayes, S. C, Spong, R. T., Jarrett, R. B., & McKnight, D. L. (1983). Self-reinforcement. Behavior Research and Therapy, 19, 187-192.

Neukrug, E. (2003). The World of the Counselor (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1994). Family Therapy: Concepts and Methods (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Noesjirwan, J. (1978). A rule-based analysis of cultural differences in social behavior: Indonesia and Australia. International Journal of Psychology, 13, 305-316.
Notarius, C, & Markman, H. (1993). We Can Work It Out. New York: Putnam.
Nugent, F. A. (1990). An Introduction to the Profession of Counseling. Columbus, OH: Merrill.
Nwachuku, U. (1989). Culture-specific counseling: The Igbo case. Unpublished doctoral dissertation, University of Massachusetts, Amherst.
Nwachuku, U. (1990, July). Translating multicultural theory into direct action: Culture-specific counseling. Paper presented at the International Roundtable for the Advancement of Counseling, Helsinki, Finland.
Nwachuku, U., & Ivey, A. E. (1991). Culture specific counseling: An alternative approach. Journal of Counseling and Development, 70, 106-111.
O'Hanlon, W. H., & Werner-Davis, M. (1989). In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy. New York: Norton.
Ornish, D. (1990). Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease without Drugs or Surgery. New York: Ballantine.
Orton, G. L. (1997). Strategies for Counseling with Children and Their Parents. Pacific-Grove, CA: Brooks/ Cole.
Osberg, T. M. (1989). Self-report reconsidered: A further look at its advantages as an assessment technique. Journal of Counseling and Development, 68, 111-113.
Ost, L. G., Jerremalm, A., & Johannson, J. (1981). Individual response patterns and the effects of different behavioral methods in the treatment of social phobia. Behavior Research and Therapy, 19, 1-16.
Ost, L. G., Westling, B. E., & Hellstrum, I. (1993). Applied relaxation, exposure in vivo and cognitive methods in the treatment of panic disorder with agraphobia. Behaviour Research and Therapy, 31, 383-394.
Ottens, A. J., & Fisher-McCanne, L. (1990). Crisis intervention at the college campus counseling center. In A. R. Roberts, Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. Belmont, CA: Wadsworth.
Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 88, 472-486.
Pace, T. M., & Dixon, D. N. (1993). Changes in depressive self-schemata and depressive symptoms following cognitive therapy. Journal of Counseling Psychology, 40, 288-294.
Palazzoli, M., Cecchin, G., Prata, G., & Boscolo, L. (1978). Paradox and Counterparadox. New York: Jason Aronson.
Papp, P. (1976). Family choreography. In P. J. Guerin (Ed.), Family Therapy: Theory and Practice. New York: Jason Aronson.
Papp, P. (1980). The Greek chorus and other techniques of paradoxical therapy. Family Process, 19, 45-57.
Parrott, L, III. (2003). The realm of counseling. In Counseling and Psychotherapy (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Pate, R. H. (1982). Termination: End or beginning? In W. H. Van Hoose & M. R. Worth (Eds.), Counseling Adults: A Developmental Approach. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
Patterson, L. E.r & Eisenberg, S. (1994). The Counseling Process (4th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
Patterson, L. E., & Welfel, E. R. (2000). The Counseling Process (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Pearce, S. S. (1996). Flash of Insight: Metaphor and Narrative in Therapy. Boston: Allyn and Bacon.
Pederson, P. B. (1977). The triad model of cross-cultural counselor training. The Personnel and Guidance Journal, 56, 94-100.
Pederson, P. B. (1991). Multiculturalism as a generic approach to counseling. Journal of Counseling and Development, 70, 6-12.
Perry, M. A., & Furukawa, M. J. (1980). Modeling methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (pp. 131-171). New York: Pergamon.
Peterson, J. V., & Nisenholz, B. (1999). Orientation to Counseling (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
Pierrakos, J. (1990). Core Energetics (2nd ed.). Mendocino, CA: Life Rhythm.
Pietrofesa, J. J., Hoffman, A., Splete, H. H., & Pinto, D. V. (1984). Counseling: An Introduction (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
Pinkerton, R. S., & Rockwell, W. J. K. (1990). Termination in brief psychotherapy: The case for an eclectic approach. Psychotherapy, 27, 362-384.

Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, N. E. (1988). Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents. New York: Pergamon.

Pope-Davis, D. B., Toporek, R. L., Ligiero, D. P., Brittan-Powell, C. S., Liu, W. M., Bashshur, M. R., Codrington, J. N., & Liang, C. T. H. (2002). Client perspective of multicultural counseling competence: A qualitative examination. The Counseling Psychologist, 30(3), 355-393.

Powell, J. (1996). Spiritual values clarification. In F. H. McClure & E. Teyber (Eds.), Child and Adolescent Therapy. Ft. Worth: Harcourt Brace.

Preli, R., & Bernard, J. M. (1993). Making multiculturalism relevant for majority culture graduate students. Journal of Marital and Family Therapy, 19, 5-16.

Priest, R. (1991). Racism and prejudice as negative impacts on African-American clients in therapy. Journal of Counseling and Development, 70, 213-215.

Prieto, L. R., McNeill, B. W., Walls, R. G., & Gomez, S. P. (2001). Chicanas/os and mental health services: An overview of utilization, counselor preference, and assessment issues. The Counseling Psychologist, 29(1), 18-54.

Probst, L. R. (1988). Psychotherapy in a Religious Framework: Spirituality in the Emotional Healing Process. New York: Human Sciences Press.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2003). Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Approach (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Quintana, S. M. (1993). Expanded and updated conceptualization of termination: Implications for short-term individual psychotherapy. Professional Psychology, 24, 426-432.

Quintana, S. M., & Holahan, W. (1992). Termination in short-term counseling: Comparison of successful and unsuccessful cases. Journal of Counseling Psychology, 39, 299-305.

Ramirez, M. (1991). Psychotherapy and Counseling with Minorities: A Cognitive Approach to Individual and Cultural Differences. New York: Pergamon.

Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (1989). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psychotherapies (pp. 155-194). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Ray, L. Y. & Johnson, N. (1983). Adolescent suicide. Personnel and Guidance journal, 131-135.

Remley, T. P., Jr. (1993). Consultation contracts. Journal of Counseling and Development, 72, 157-158.

Reps, P. (1981). Zen Flesh, Zen Bones. Garden City, NY: Doubleday.

Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy. Washington, DC: American Psychological Association.

Richardson, B. L. (1991). Utilizing the resources of the African American church: Strategies for counseling professionals. In C. C. Lee & B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.

Ridley, C. R., Li, L. C, & Hill, C. L. (1998). Multicultural assessment: Reexamination, reconceptualization, and practical application. The Counseling Psychologist, 26(6), 827-910.

Ridley, C. R., Mendoza, D. W., & Kanitz, B. E. (1994). Multicultural training: Reexam-ination, operationalization, and integration. The Counseling Psychologist, 22, 227-289.

Rigazio-DiGilio, S. (1993). Family counseling and therapy. In A. Ivey, M. B. Ivey & L. Simek-Morgan (Eds.), Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective. Boston: Allyn and Bacon.

Rimm, D. C, & Masters, J. C. (1979). Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings (2nd ed.). New York: Academic Press.

Roberts, A. R. (1990). Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. Belmont, CA: Wadsworth.

Roberts, A. R., & Roberts, B. S. (1990). A comprehensive model for crisis intervention with battered women and their children. In A. R. Roberts, Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. Belmont, CA: Wadsworth.

Rogers, C. R. (1957), The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103.

Rogers, C. R. (1989). A client-centered/person-centered approach to therapy. In H. Kirschenbaum (Ed.), The Carl Rogers Reader (pp. 135-152). Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R., & Rablen, R. A. (1958). A Scale of Process in Psychotherapy. Unpublished manuscript, University of Wisconsin. (Available in mimeo from Center for Studies of the Person, La Jolla, CA.)

Rosenthal, T., & Steffek, B. (1991). Modeling methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping People Change (4th ed., pp. 70-121). New York: Pergamon.

Rudd, M. D., Joiner, T. E., Jr., Jobes, D. A., & King, C. A. (1999). The outpatient treatment of suicidality: An integration of science and recognition of its limitations. Professional Psychology: Research and Practice, 30, 437-446.
Rychiak, J. F. (1973). Introduction to Personality and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
Sage, G. P. (1991). Counseling American Indian adults. In C. C. Lee & B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.
Salter, A. (1949). Conditioned Reflex Therapy. New York: Farrar, Straus and Giroux.
Schein, E. H. (1978). The role of the consultant: Content expert or process facilitator? Personnel and Guidance Journal, 56, 339-343.
Schulman, N. M. (1990). Crisis intervention in a high school: Lessons from the Concord High School experiences. In A. R. Roberts, Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. Belmont, CA: Wadsworth.
Seligman, L. (1996). Diagnosis and Treatment Planning in Counseling (2nd ed.). New York: Plenum.
Seligman, L. (2004). Technical and Conceptual Skills for Mental Health Professionals. Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.
Seward, R. J., Breland, A., & Neil, D. M. (2001). Novice supervisees' self-evaluations and their perceptions of supervisor style. Counselor Education and Supervision, 41, 131-141.
Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1994). The status of the counseling relationship: An empirical review, theoretical implications, and research directions. The Counseling Psychologist, 22, 6-78.
Sexton, T. L, Whiston, S. C, Bleuer, J. C, & Walz, G. R. (1997). Integrating Outcome Research into Counseling Practice and Training. Alexandria, VA: ACA Press.
Shainberg, D. (1993). Healing in Psychotherapy (2nd ed.). Y-Parc, Switzerland: Gordon & Breach.
Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 20, 211.
Shapiro, F. (1995). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures. New York: Guilford.
Shelby, J. S., & Tredinnick, M. G. (1995). Crisis intervention with survivors of natural disaster: Lessons from Hurricane Andrew. Journal of Counseling and Development, 73, 491-497.
Sherman, R., & Fredman, N. (1986). Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy. New York: Brunner/Mazel.
Shertzer, B. E., & Stone, S. C. (1980). Fundamentals of Counseling (3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
Shneidman, E. S. (1965). Preventing suicide. American Journal of Nursing, 65, 10-15.
Shneidman. E. S. (1985). Definition of Suicide. New York: Wiley.
Shneidman, E. S. (1987). At the point of no return: Suicidal thinking follows a predictable path. Psychology Today 54-58.
Sluzko, C. E. (1978). Marital therapy from a systems theory perspective. In T. J. Paolino, Jr. & B. S. McCrady (Eds.), Marriage and Marital Therapy. New York: Brunner/Mazel.
Smith, K. L, Subich, L. M., & Kalodner, C. (1995). The transtheoretical model's stages and processes of change and their relation to premature termination. Journal of Counseling Psychology, 42, 34-39.
Smith, M L., & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. American Psychologist, 32, 752-760.
Smith, M. L. Glass, G. V., & Miller, T. I. (1980). The Benefits of Psychotherapy. Baltimore; Johns Hopkins University Press.
Snygg, D., & Combs, A. (1949). Individual Behavior. New York; Harper and Row.
Speight, S. L., Myers, L. J., Cox, C. I., & Highland, P. S. (1991). A redefinition of multicultural counseling. Journal of Counseling and Development, 70, 29-36.
Spooner, S. E., & Stone, S. (1977). Maintenance of specific counseling skills over time. Journal of Counseling Psychology, 24, 66-71.
Steenbarger, B. N. (1993). A multicontextual model of counseling: Bridging brevity and diversity. Journal of Counseling and Development, 72, 8-15.
Stevenson, H. C, & Renard, G. (1993). Trusting ole' wise owls: Therapeutic use of cultural strengths in African-American families. Professional Psychology: Research and Practice, 24, 433-442.
Strong, S. (1968). Counseling: An interpersonal influence process. Journal of Counseling Psychology, 15, 215-224.
Strong, S., & Claiborn, C. (1982). Change through Interaction: Social Psychology Processes of Counseling and Psychotherapy. New York: Wilen-Interscience.

Strong, S., & Schmidt, L. (1970). Expertness and influence in counseling. Journal of Counseling Psychology, 17, 81-88.
Sue, D. W. (1992), Derald Wing Sue on multicultural issues: An interview. Microtrain-tng Newsletter, North Amherst, MA, p. 6.
Sue, D. W., & Sue, D. (1990). Counseling the Culturally Different: Theory and Practice (2nd ed.). New York: Wiley.
Sue, D. W., & Sue, D. (1999). Counseling the Culturally Different: Theory and Practice (3rd ed.). New York: Wiley.
Szapocznik, J., & Kurtines, W. M. (1993). Family psychology and cultural diversity: Opportunities for theory, research and application. American Psychologist, 48, 400-407.
Tata, S. P., & Leong, R T. L. (1994). Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. Journal of Counseling Psychology, 41, 280-287.
Taussig, I. M. (1987). Comparative responses of Mexican-Americans and Anglo-Americans to early goal-setting in public mental health clinics. Journal of Counseling Psychology, 34, 214-217.
Teyber, E. (2000). Interpersonal Process in Psychotherapy (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Thomas, A. J. (1998). Understanding culture and worldview in family systems: Use of the multicultural genogram. The Family Journal, 6(1), 24-32.
Thompson, C. L, & Rudolph, L. B. (2000). Counseling Children (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
Thorne, B., Kramarae, C, & Henley, N. (Eds.). (1983). Language, Gender, and Society. Cambridge, MA: Newbury House.
Tomine, S. I. (1991). Counseling Japanese Americans: From internment to reparation. In C. C. Lee & B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press
Tran, N. C. (1981, May 11-12). Counseling Vietnamese women in transition. Helping Indochinese Families in Transition Conference (Compiled proceedings). University of Nebraska, Lincoln.
Turner, W. T. (1993). Identifying African-American family strengths. Family Therapy News, 24, 9, 14.
Turock, A. (1980). Immediacy in counseling: Recognizing clients' unspoken messages. Personnel and Guidance Journal, 59, 168-172.
Usher, C. H. (1989). Recognizing cultural bias in counseling theory and practice: The case of Rogers. Journal of Multicultural Counseling and Development, 17, 63-71.
Vasquez, J. M. (1991). Puerto Ricans in the counseling process: The dynamics of ethnicity and its societal context. In C. C. Lee Sc B. L. Richardson (Eds.), Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity. Alexandria, VA: ACA Press.
Visher, E., & Visher, J. (1988). Old Loyalties, New Ties: Therapeutic Strategies with Step-families. New York: Brunner/Mazel.
Vontress, C. E. (1985). Existentialism as a cross-cultural counseling modality. In P. Ped-erson (Ed.), Handbook of Cross-Cultural Counseling and Therapy (pp. 207-212). West-port, CT: Greenwood.
Vontress, C. E. (1988). Social class influences on counseling. In R. Hayes & R. Aubrey (Eds.), New Directions for Counseling and Human Development (pp. 346-364). Denver, CO: Love.
Waehler, C. A., & Lenox, R. A. (1994). A concurrent (vs. stage) model for conceptualizing and representing the counseling process. Journal of Counseling and Development.
Walen, S., DiGuiseppe, R, & Dryden, W. (1992). A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy (2nd ed.)- San Francisco: Jossey/Bass.
Walsh, J. (2000). Clinical Case Management with Persons Having Mental Illness. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Ward, D. E. (1984). Termination of individual counseling: Concepts and strategies. Journal of Counseling and Development, 63, 21-25.
Warren, R., McLellarn, R., & Ponzoha, C. (1988). Rational-emotive therapy vs. general cognitive behavior therapy in the treatment of low self-esteem and related emotional disturbances. Cognitive Therapy and Research, 12, 21-38.
Watkins, C. E., Jr. (1983). Countertransference: Its impact on the counseling situation. Journal of Counseling and Development, 63, 206-210.
Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1997). Self-Directed Change: Self-Modification for Personal Adjustment (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2002). Self-Directed Change: Self-Modification for Personal Adjustment (8th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution. New York: Norton.
Weakland, J., Fisch, R., Watzlawick, P., & Bodin, A. (1974). Brief therapy: Focused problem resolution. Family Process, 13, 141-168.
Wegscheider, S. (1981). Another Chance. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
Wegscheider-Cruse, S., Cruse, J., & Bougher, G. (1990). Experiential Therapy for Code-pendency. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
Weiss, L. (1986). Dream Analysis in Psychotherapy. New York: Pergamon.
Welch, I. D., & Gonzalez, D. M. (1999). The Process of Counseling and Psychotherapy: Matters of Skill. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
West, J. D. (1988). Marriage and family therapy assessment. Counselor Education and Supervision, 28, 169-180.
Wetzel, L, & Ross, M. A. (1983). Psychological and social ramifications of battering: Observations leading to a counseling methodology for victims of domestic violence. Personnel and Guidance Journal, 423-428.
Whaley, A. L. (2001). Cultural mistrust and mental health services for African Americans. The Counseling Psychologist, 29{A)r 513-531.
Whiston, S. C. (2000). Principles and Applications of Assessment in Counseling. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
White, M. (1991). Deconstruction and therapy. Dulwich Centre Newsletter, 3, 21-40.
White, M. (1997). Narratives of Therapists' Lives. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
White, M., & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. New York; Norton.
White, P. E., & Franzoni, J. B. (1990). A multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. Counselor Education and Supervision, 29, 258-267.
Whitman, J., & Verrone, T. (1992). Things That Make You Go Hmmm. Unpublished manuscript, West Virginia University, Morgantown, WV.
Wilson, G. T., & Agras, W. S. (1992). The future of behavior therapy. Psychotherapy, 29, 39-43.
Wilson, G. T., Rossiter, E., Kleifield, E. I., & Lindholm, L. (1986). Cognitive behavioral treatment of bulimia nervosa: A controlled evaluation. Behavior Research & Therapy, 24, 277-288.
Wittmer, J. M. & Sweeney, T. J. (1995). A holistic model for wellness and prevention over the life span. In M. T. Burke & J. G. Miranti (Eds.), Counseling: The Spiritual Dimension (pp. 19-39). Alexandria, VA: ACA Press.
Wolpe, J. (1958). Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, CA: Stanford University Press.
Wolpe, J. (1982). The Practice of Behavior Therapy (3rd ed.). New York: Pergamon.
Wolpe, J. (1990). The Practice of Behavior Therapy (4th ed.). New York: Pergamon.
Wolpe, j., & Lazarus, A. A. (1966). Behavior Therapy Techniques. New York: Pergamon.
Worden, M. (2003). Family Therapy (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Wrenn, C. G. (1962). The culturally encapsulated counselor. Harvard Educational Review, 32, 444-449.
Wrenn, C. G. (1985). Afterward: The culturally encapsulated counselor revisited. In P. Pederson (Ed.), Handbook of Cross-Cultural Counseling and Therapy (pp. 323-329). Westport, CT: Greenwood.
Yost, E. B., Beutler, L. E., Corbishley, M A., & Allender, J. R. (1986). Group Cognitive Therapy: A Treatment Method for Depression in Older Adults. New York: Pergamon.
Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35, 151-175.
Zuk, G. (1975). Process and Practice in Family Therapy. Haverford, PA: Psychiatry and Behavioral Science Books.

Konu ve Yazar İndeksi

A-B-C-D çözümlemesi, 179, 181
Abreu, J., 219
Acil durumlarda yaşanan kriz, tanımı, 300
Açık uçlu sorular, 29, 82, 85, 86, 303
Açıklayıcı sorular, 85, 86, 303
Aile heykeli, 261, 268
Aile içi koalisyonlar, 261
Aile içi uzlaşma, 261
Aile içinde alt sistemler, 265, 272
Aile içinde çatışmaların çözümü, 263, 265
Aile içinde üçleme, 276
Aile kareografisi, 261
Aile sınırlarının yeniden yapılandırılması, 26, 270
Aile terapisi, 65, 93, 129, 133, 195, 252, 253, 254, 256, 273, 275, 283
Aile yapısı, 79, 127, 255, 261, 262, 265, 268, 271, 272
Ailede sadakatsizlik, 271
Akran süpervizörü olarak psikolojik danışman, 320
Akran süpervizyonu, 300, 321, 323, 326
Amaç koymanın motive edici etkileri, 98, 99
Amaç oluşturma, 30, 38, 98, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 111, 212, 335
Atılganlık eğitimi, 129, 215, 223, 224, 247
Atkinson, D. R., 15, 109

Bağlama, 25, 56, 87, 262
Bandura, A., 99, 129, 209, 210, 211, 214, 219
Başaçıkma düşünceleri, 92, 305
Beceri eğitimi, 92, 129, 209, 211, 223
Beck, J., 129, 176, 177, 178, 191, 200
Bemak, E, 309, 310
Berg, L, 254, 263, 264, 272, 280
Bergin, A. E., 151, 197
Bernard, J. M., 255, 258, 321, 327
Beutler, L., 127
Biggs, D., 77, 78
Bilişsel terapi, 129, 177, 181, 197, 200, 201
Bilişsel yeniden yapılandırma, 92, 179, 191, 192, 193, 195, 202, 215, 305, 323, 324
Bilşsel müdahaleler, 125, 176, 177, 178, 179, 197, 198, 200, 204, 208, 255, 276, 306
  problemin belirlenmesi, 177
  danışanın tepkisi, 150, 154, 170, 199, 244, 286
  bilişsel yeniden yapılandırma, 92, 179, 191, 192, 202, 305
  ve kültür, 182
  alıştırma, 190
  amaçlar, 177, 179
  dini (spiritual) müdahaleler, 197
  stratejiler, 203
  kuramlar, 177
  beceriler, 179
Bir değerlendirme becerisi olarak soru sorma, 29, 85
Bir psikolojik değerlendirme becerisi olarak gözlem, 85, 86
Birden fazla danışanla çalışmada psikolojik danışma becerileri, 262
Bishop, D. R., 151
Blocher, D., 8, 77
Bockoven, J., 82
Boş sandalye tekniği, 33
Brooks, D. K., 107

James, R. K., 300, 301, 302, 305, 309, 310
Jaya, A., 254, 263, 264, 272

Kanel, K., 301, 302, 312
Kanfer, F. R, 235, 236, 240, 241
Kanitz, B. E., 50
Kapalı uçlu sorular, 29, 85, 87, 249, 318, 323
Karar verme, 40, 77, 95, 130, 179, 181, 188, 190, 318, 323
Kararlar, 278
Karoly, P., 242, 304
Karşıt şartlanma, 229
Karşıt transferans, 129
Kas egzersizleri ile gerginliğin boşaltılması, 126, 288
Kas gevşetme eğitimi, 226
Kayıp sonrası yaşanan kriz, 311
Kendi kendine ödül verme, 238
Kendi kendini ayarlama, 129
Kendi kendini tahrip eden danışanlar, 33, 192, 193
Kendi kendini yönetme, 209, 211, 212, 235, 236, 241, 242, 243, 244, 249
Keys, S. G., 309, 310
Kişisel algı, 138, 301
Kişisel hiyerarşi, 230, 231
Kişisel yetkinlik, 219
Klasik koşullanma, 209, 229
Kleespies, P. M, 301
Kleinke, C. L., 16, 142
Knox, S., 62
Kontrat, 212, 214
Kriz danışması, 300
  psikolojik danışma becerileri, 303
  müdahale modelleri, 300
  krize müdahale aşamaları, 300
  doğal afet kurbanları, 307
  sosyal ve ekonomik kayıp kurbanları, 311
  şiddet kurbanları, 309
Krizde denge (equilibrium) modeli, 301
Kurilla, V., 268
Kültür ve psikolojik danışma, 8
Kültürel kapsama (encapsulation), 9

Leiblum, S. R., 63
Lloyd, M. E., 107
Lockhart, E. J., 309, 310
Lorand, S.,284, 291

Madanes, C, 273, 276, 283
Mahoney, M. J., 201, 237
Mantıkdışı düşünceler, tanımı,182
Mantıklı inançlar, 177
Marquis, J. N., 232
Masters, J. C, 218, 221, 227, 229, 233
McMullin, R. E., 200
Meichenbaum, D., 191, 199, 220, 224, 301
Mendoza, D. W., 50
Metoforlar ve spirtualite, 198
Milne, C. R., 195, 197
Minuchin, S., 55, 253, 262, 263, 265, 269, 270, 271, 272, 276
Model olma davranışları, 121, 209
Morgan, J. L., 9, 54, 122
Morgan, O. J. (2000), 151
Morgan, W. G. (92), 232, 313
Morse, C. L., 82
Moursund, J., 61, 62
Müşavir olarak psikolojik danışman, 314
  müşavirlik sürecinde kültürel farklılıklar, 317
  müşavirlik modelleri, 315
  beceri ve müdahaleler, 317
  müşavirlik aşamaları, 317

Neukrug, E., 13, 177
Nichols, M. P., 256, 266, 274
Niles, B. L., 301
Nisenholz, B., 5
Nurius, P. S., 13, 63, 127, 233

Odaklanma, 51, 55, 144, 324
  olgu sunumu,157
Olumlu ruhsal durum, sözel ifadeler, 55
Orton, G. L., 82, 99

Ödev kayıtları, örnek, 38, 185, 245
Öngörüşme, 78, 88, 89
Öyküsel (narrative) terapi, 253

Paradoksal çözümler, 195
Paradoksal müdahaleler, 195
Pate, R. H., 282, 283, 286
Patterson, L. E., 302, 303, 305
Pavlov, I., 209, 210,
Pearce, S. S., 94, 198

Pederson, P., 8, 9, 15, 30, 122
Perry, M. A., 218, 219, 220
Petersen, D. A., 62
Peterson, J. V., 5
Presbury J. H., 201
Problem çözme becerileri, 222
Problem-davranışına yatkınlık, 301
Progresive gevşeme, 226
Prova müdahaleleri, 248
Psikolojik danışma stratejileri, 134, 135, 323
Psikolojik danışma süreci, 25
  ilişki oluşturma, 27, 333
  müdahale oluşturma, 275
  amaç oluşturma, 30, 38, 98, 100, 104,
  sonlandırma ve izleme, 282, 303, 332, 333, 337
Psikolojik danışma, tanımı, 3
çokkültürlü konular, 56, 317
  süreç amaçları, 99
Psikolojik danışmanın burada ve şimdi ifadeleri, 60, 63, 71
  farkındalığı, 154
  güvenirliği, 17
  kendini açması, 61, 62, 63
  kişilerarası çekiciliği, 17, 20, 26
  sosyal becerileri, 27, 92, 212
Psikolojik değerlendirme ve danışanın deneyimi, 37, 324
Psikopatoloji, 121, 125, 145

Rapport (danışan danışman arası ilişki) kurma, ve danışanın yaşantısı, 25, 46
Refere etme (Sevk etme) süreci, 40, 289
Reps, P., 198
Richards, P. S., 151, 197
Ridley, C. R., 50
Rigazio-DiGilio, S., 122,
Rimm, D. C. 218, 221, 227, 229, 233
Roberts, A. R., 300, 301, 306,
Rogers, C, 16, 35, 47, 50, 51, 61, 142
Rol oynama ve davranışın yeniden prova edilmesinde dönüt, 111, 212, 220, 248
Rol oynama, 41, 93, 145, 221, 332
  diyalog, 165, 169, 192, 215
Rol provası, 172
Rosenthal, T., 215, 218, 219
Ross, M. A., 15, 310, 311
Rudolph, L. B., 68,
Ruh sağlığı (müşavirliği), 315, 318, 320
Rüyalar ile çalışma, 145, 173

Sage, G. P., 64
Saldırgan/savunucu ruh sağlığı durumları, sözel ipuçları, 59, 144
Savunuculuk konsültasyonu, 315, 316
Savunuculuk: danışanın, 130
Schwartz, R. C, 256, 266, 274
Seçime karşı değişim amaçları, 126
Seçkisel katılım, 55,
Seligman, L, 28, 76, 77, 85, 120, 194
Sosyal model olma, 209, 211, 212, 214, 215
Ses, etkili kullanımı, 29, 54, 55, 64, 67, 71, 73, 154
Shelby, J. S., 307, 308
Sherman, R., 267
Shertzer, B. E., 143
Simek-Morgan, L., 9, 54, 122
Sistematik duyarsızlaştırma, 229, 232, 234
Sistemik kuramlar, 121
Sistemik müdahaleler, 253, 261, 270
  iletişim örüntüsünün değiştirilmesi, 256
  aile yapısının değiştirme, 261, 262, 265, 271, 273
  iletişim becerilerinin oluşturulması, 67, 221, 256
  ailelerle çalışma, 83, 279
  kişilerarası ilişkiler sistemi düşüncesi, 254
Skinner, B. R, 129, 209, 210, 225
Sluzko, C. L., 83
Smith, M. L., 6, 285
Snygg, D., 200
Sonlandırma raporu, 286, 291
Sonlandırma sürecinde değerlendirme, 41, 286
Sonlandırma ve izleme, 25, 33, 34, 332
  danışanın yaşantısı, 4, 35, 36, 8, 39
Sonlandırmaya ilişkin psikolojik danışmanın direnci, 292
Sosyal etki modeli, 17, 220
Sosyal model olma, 209, 211, 212, 214, 215
Sosyal öğrenme, 129, 210, 211
Sosyal/ekonomik kayıplar, kurbanlarla kriz danışmanlığı, 311
Sözel duygu ifadeleri, 70
Sözel katılım, 52, 55, 103
Sözel olmayan ifadeler, 70, 73
Sözel olmayan tepkiler, 57, 59, 69, 70
Sözel yüzleştirmeler, 102

Sözel olmayan katılım, 52, 88
Spatio-temporal hiyerarşi, 230
Spirtual konular ve bilişsel müdaheleler, 197
Spirtual kriz, 109
Steffek, B., 215, 219
Stone, S. C, 88, 143, 289
Strateji seçimi, 126, 128, 133, 138
Stratejik terapi, 255, 262, 273, 274, 275
Sue, D. W., 36, 108, 109, 122, 123, 146, 147
Sue, D., 108, 109, 122, 123, 146, 147
Süpervizyon süreci, 321
Süreç amaçları, 99, 100, 115, 116
Süreç ölçeği, 35

Şekillendirme, 8, 29, 83, 102, 209, 221
Şiddet, kurbanlar ile kriz psikolojik danışması, 300, 302, 303, 304, 312, 317, 325

Tematik hiyerarşi, 230
Tepki verme: danışana, 52, 199, 233
danışanın problemlere karşı tepkisi, 80, 87, 188
Terapötik ilişki, 16, 26, 27, 46, 47, 65, 66, 76, 115, 304
Terapötik plan, geliştirilmesi, 83
Teşhis ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV-TR), 81, 83, 125, 309
Teyber, E., 154, 284
Tharp, R. J., 237, 238, 239, 240, 242
Thompson, C. L., 68
Ting-Toomey, S., 146
Tomine, S. I., 64
Transaksiyonel analiz, 112, 129, 170, 177, 188, 189, 256
Transferans, 129
Travmatik yaşam olayı, 153, 160
Tredinnick, M. G., 307, 308

Umutsuzluk ve kriz danışmanlığı, 313
Uygun davranış, 218
Uzaklaştıran / talep eden iletişim sistemi,58
olgu sunumu, 58
Uzaklaştırma tekniği, 200

Varoluşçu / spiritual ruhsal danışma, sözel ipuçları, 7, 31, 109, 151, 161, 198
Varoluşçuluk, 8, 130, 195
Varoluşsal / spiritual krizler, 109, 143, 147, 150, 304

Yansıtma, 13, 14, 15, 52, 55, 56, 57, 58, 69, 93, 144, 277
Yapısal terapi, 129, 255, 273
Yan dil, 58
Yeni duyguların entegre edilmesi, 160

Walen, S., 185
Watson, D. C, 237, 238, 239, 242
Watson, D. L., 238, 240
Wedding, D., 5, 28, 142
Welch, I. D., 48
Welfel, E. R., 302, 303, 305
White, P. E., 14, 53, 253
Wolpe, J., 129, 211, 223, 229, 230, 231, 232

Quintana, S. M., 282, 287, 291, 292, 293, 295, 296

PSİKOLOJİK DANIŞMA İLKE ve TEKNİKLERİ:
Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı

KİTAP DÜZENLEME
BİLGİ FORMU

Umarız Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabını yararlı bulmuşsunuzdur. Bu kitabın bundan sonraki baskıları sizlerin düzeltme görüş ve önerilerinize göre gerçekleşecektir. Lütfen bu formu doldurarak veya formdaki sorulara ilişkin görüş ve önerilerinizi aşağıdaki adrese elektronik posta, faks veya posta ile gönderiniz.

Yayın ve Dağıtım
Mentis Yayıncılık, Ahıteri Bulvarı, 17. Cadde, 40/A, 15, Ostim, Ankara
Tel: 0.312.386 00 72 Fax: 0.312.386 00 73
e-posta: mentis@superposta.com / mentisyayincilik@gmail.com
web adresi: www.mentisyayincilik.com.tr

1. Bu kitabın en çok beğendiğim yönü,

2. Bu kitabın hiç beğenmediğim yönü;

3. Kitap hakkındaki genel görüşüm;

4. Bundan sonraki baskılara yönelik olarak ifade ve kavram değişikliği önerilerim;

PSİKOLOJİK DANIŞMA İLKE ve TEKNİKLERİ:
Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı

KİTAP DÜZENLEME
BİLGİ FORMU

Umarız Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabını yararlı bulmuşsunuzdur. Bu kitabın bundan sonraki baskıları sizlerin düzeltme görüş ve önerilerinize göre gerçekleşecektir. Lütfen bu formu doldurarak veya formdaki sorulara ilişkin görüş ve önerilerinizi aşağıdaki adrese elektronik posta, faks veya posta ile gönderiniz.

Yayın ve Dağıtım
Mentis Yayıncılık, Alınteri Bulvarı, 17. Cadde, 40/A, 15, Ostim, Ankara
Tel: 0.312.386 00 72 Faz: 0.312.386 00 73
e-posta: mentis@superposta.com / mentisyayincilik@gmail.com
web adresi: www.mentisyayincilik.com.tr

1. **Bu kitabın en çok beğendiğim yönü,**

2. **Bu kitabın hiç beğenmediğim yönü;**

3. **Kitap hakkındaki genel görüşüm;**

4. **Bundan sonraki baskılara yönelik olarak ifade ve kavram değişikliği önerilerim;**