

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

İÇERİK

ADLERIAN TERAPİ (BİREYSEL PSİKOLOJİ)

- Tarihçesi
- Temel Kavramlar
- Terapötik Süreç
- Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler



ADLERIAN TERAPİ

Tarihçe

- Alfred Adler
(1870-1937)



ADLERIAN TERAPİ

Tarihçe

- Alfred Adler
(1870-1937)

Altısı erkek ikisi kız sekiz çocuklu Viyanalı bir ailenin üçüncü çocuğudur.

Erkek kardeşi Rudolf'u genç yaşta kaybetmesi ve 4 yaşındayken geçirdiği hastalıktan dolayı ölümlerle burun buruna gelir.

ADLERIAN TERAPİ

Tarihçe

- Yaşadığı hastalıklar sebebiyle annesi tarafından şımartılmış, erkek kardeşinin doğumuyla aile içindeki popülerliği kaybolmuştur.
- Babasıyla güvene dayalı bir ilişki kurmuştur.
- Büyük kardeşi Sigmund'u kıskanması, çocukluk ve ergenlik yıllarında ilişkilerinin kötü gitmesine sebep olmuştur.



ADLERIAN TERAPİ

Tarihçe

- ❑ Yaşadığı ilk yıllar çocukluk zayıflıkları ve aşağılık duygusu mücadeleleriyle geçmiştir.
- ❑ Bu durumu alinyazısı olarak kabul etmek yerine, kendi yaşamını kendisi şekillendirme yoluna gitmiştir.
- ❑ Kuramını oluştururken “AİLE” deneyimlerinin etkili olduğu açıktır.



ADLERIAN TERAPİ

Tarihçe

- ❑ Tıp öğrenimini Viyana Üniversitesi'nde yapmış, nöroloji ve psikiyatride uzmanlaşmıştır.
- ❑ Tedavi edilemez çocuk hastalıklarına ilgi duymuştur.
- ❑ Birinci Dünya Savaşı'nda hizmet verdikten sonra, Viyana devlet okullarında 32 çocuk rehberliği kliniği kurmuş ve öğretmenleri, sosyal hizmet uzmanlarını, doktorları ve diğer meslek elemanlarını eğitmeye başlamıştır.



ADLERIAN TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **İnsan Doğasına Bakışı:** Adler'in ilgi odağı, bireylerin geçmişi **nasıl algıladıkları** ve ilk karşılaştıkları olayları **ne şekilde yorumladıklarıdır**.
- Adler'e göre, insanlar cinsel dürtülerden çok **sosyal ilişkilerle** motive edilirler.
- Terapinin ilgi odağı, bilinçdışından çok **bilinç** olmalıdır.



ADLERIAN TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Aşağılık duygusu:** Zayıflığın bir işareti değil, aksine bunun **yaratıcılığın kökeni** olduğuna inanmaktadır. Bu duygu olaylara egemen olabilmemiz, başarıyı yakalayabilmemiz ve kendimizi tamamlanmış hissetmemiz için bizi motive eder.



ADLERIAN TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Gerçeğin Subjektif olarak Algılanması:** Adlerian terapistler, danışanın anlattıklarıyla ilgili olarak dünyaya **subjektif açıdan** bakmaya çalışmışlardır.
- Subjektif gerçek, bireyin algılarını, düşüncelerini, duygularını, inançlarını kapsamaktadır.



ADLERIAN TERAPİ

Kişiliğin Yapısı:

- Bireyler bir **yaşam amacı** doğrultusunda hayatlarını sürdürmektedirler.
- Kişi olarak bireyi adeta parçalara ayırarak incelemek anlamsızdır.
- Kişilik **bütünsel ve sistematik** olarak ele alındığında tam anlamıyla anlaşılabilir.



ADLERIAN TERAPİ

Amaçlı ve hedefe yönelik davranış:

- Bireysel Psikoloji'ye göre, tüm insan davranışlarının bir amacı vardır. İnsanlar kendileri için hedefler belirler ve davranış bu hedefler doğrultusunda gerçekleşir.



ADLERIAN TERAPİ

Üstünlük çabası:

- Mükemmel olmak ve aşağılık duygusuyla üstünlük sağlayarak başa çıkmak için gösterilen çaba doğuştan gelen bir niteliklidir.
- Üstünlük çabası, insan topluluğunun gelişimine katkıda bulunmaktadır.



ADLERIAN TERAPİ

Üstünlük çabası:

- Üstünlük diğerlerine karşı kazanılan üstünlük anlamına gelmez.
- Daha çok algılanan düşük konumdan, algılanan daha yüksek bir konuma ilerleme anlamına gelir.



ADLERIAN TERAPİ

Yaşam tarzı:

- Bireyin varlığına anlam katan konuları kapsamaktadır.
- Yaşam tarzı, kendimizi, çevremizdekileri ve dış dünyayı nasıl algıladığımızı tanımlar.
- Bize anlamlı gelen hedeflere ulaşmak için çabalarken, kendimize özgü yaşam tarzımızı da geliştiririz.



ADLERIAN TERAPİ

Yaşam tarzı:

- İki insanın tamamıyla aynı yaşam tarzına sahip olması mümkün değildir.
- Yaptığımız her şey kendimize özgü yaşam tarzından etkilenmektedir.
- Olayların kendisi değil, o olayların yorumlanma biçimi kişiliği şekillendirir.



ADLERIAN TERAPİ

Yaşam tarzı:

- Çocukluk yaşantılarımızı yeniden değerlendirerek bilinçli bir şekilde yeni bir yaşam tarzı oluşturabiliriz.



ADLERIAN TERAPİ

Sosyal ilgi:

- Bireylerin bir insan topluluğunun parçası olduklarının farkına varmalarını ve sosyal dünyayla mücadele ederken sergiledikleri davranışları ifade eder.
- İnsanlığa daha iyi bir gelecek sağlamak için çaba göstermeyi içerir.
- Katkıda bulunabilme ve işbirliğinde bulunabilme kapasitesidir.



ADLERIAN TERAPİ

Sosyal ilgi:

- Empatiye denk bir kavram.
- Sosyal ilgi geliştikçe aşağılık duygusu ve yabancılaşma da azalmaktadır.
- Mutluluğumuz ve başarılarımız geniş ölçüde bu sosyal bağlantılarla ilgilidir.



ADLERIAN TERAPİ

Sosyal ilgi / üç evrensel yaşam görevi:

Arkadaşlık kurma (sosyal görev)

Yakın ilişki oluşturabilme (aşk ve evlilikle ilgili görevler)

Topluma katkıda bulunabilme (mesleki görevler)



ADLERIAN TERAPİ

üç evrensel yaşam görevi / iki madde daha eklendi

Kendi kendimizle iyi geçinebilmek
(kendini kabul)

Yaşamımıza spiritüel bir boyut ekleyebilmek
(değerler, yaşamın anlamı, yaşam amaçlarımız).



ADLERIAN TERAPİ

Doğum sırası/kardeş ilişkileri

- Kardeşler arasındaki ilişkiler ve ailedeki psikolojik doğum sırası önemlidir.
- Bireyin aile içindeki yeri hakkındaki kişisel algısı ve yorumu, gerçek doğum sırasından daha önemlidir.



ADLERIAN TERAPİ

Doğum sırası/kardeş ilişkileri

En büyük kardeş

iki kardeřten ikincisi

Ortanca

En küçük kardeş

Tek çocuk



1. **En büyük çocuk:** ilgi odağıdır, bağımlı olmaya, çok fazla çalışmaya ve önde olmaya eğilimlidir. Kardeş geldiğinde ilgi azalır ve alışık olduğu sevginin elinden alındığına inanmaya hazırdır. Sorumluluk sahibi, lider ruhlu.
2. **İkinci çocuk:** yarışmış gibi davranır, ilk çocuktan baskın çıkmak için kendini eğitir, büyük kardeşinin başarısız olduğu konularda başarılı olmak için çalışır, ilk çocuğun tam tersi özelliklere sahiptir.
3. **Ortanca çocuk:** kendini **arada ezilmiş** gibi hisseder, **sorunlu çocuk olabilir** aynı zamanda bazı ailelerde arabulucu rolünü de üstlenebilirler. Ayrıca dördüncü bir çocuk varsa **ikinci çocuk kendini ortanca** gibi hisseder ve **üçüncü çocuk daha sosyal olabilir**, ilk çocukla aynı ilgiyi görebilir.
4. **En küçük çocuk:** ailenin her zaman bebeğidir ve en çok şımartılan çocuktur, **kendi yollarına gitme** eğilimindedirler.
5. **Tek çocuk:** kendine ait sorunları vardır, **paylaşmada** sıkıntıları vardır, **bağımlıdırlar**, ilgi odağı olmak isterler, işbirliği yapmayı öğrenemeyebilirler.

ADLERIAN TERAPİ

Terapötik Süreç

- Terapist ve danışan arasındaki işbirliğine dayalı iletişim terapinin temelidir.
- Terapötik süreç, karşılıklı saygıya, bireyin yaşam tarzı içindeki yanlış hedeflerin ve yanlış varsayımların belirlenmesine, araştırılmasına ve açıklanmasına dayanır.



ADLERIAN TERAPİ

Terapötik Süreç

- Terapinin temel amacı,
 - danışanda **ait olma duygusunun** geliştirilmesi,
 - **toplumsal duygu** ve **sosyal ilgi** olarak nitelendirilen davranış ve süreçleri benimsemesine yardımcı olmaktır.



ADLERIAN TERAPİ

Terapötik Süreç

- Danışanın farkındalığını artırması ve başlıca dayanak noktalarını, yaşam amaçlarını ve temel kavramlarını sorgulaması yoluyla yaşamında değişiklik yapması sağlanarak başarılır.



ADLERIAN TERAPİ

Terapistin İşlev ve Rolü

- Terapist, temel hatalarını keşfettiği ve bunları düzelttiği takdirde danışanların kendilerini daha iyi hissedecekleri ve daha iyi davranacakları varsayımı doğrultusunda çalışır.
- Ruhsal bozukluk yaklaşımını benimsemezler. Bu nedenle danışanları tanı koyarak damgalamak istemediklerini belirtirler.



ADLERIAN TERAPİ

Terapistin İşlev ve Rolü

- Terapistler, danışanların kendilerini daha iyi anlamalarına, güçlüklerinin üstesinden gelmelerine ve kendi yaşam hikayelerini değiştirmelerine yardımcı olurlar.



ADLERIAN TERAPİ

Terapistin İşlev ve Rolü

- Terapistler anne babalar, kardeşler ve evde yaşayan diğer kişiler de dahil olmak üzere danışanların **aile bütünlüğü** hakkında bilgi toplarlar.
- Terapist ayrıca **çocukluk dönemine ait ilk anıları** da kullanır.
- Bu anılar, kendimizi ve diğer bireyleri nasıl algıladığımız ve gelecekte ne beklediğimiz konusunda bilgi sağlar.



ADLERIAN TERAPİ

Terapide Danışanın Yaşantısı

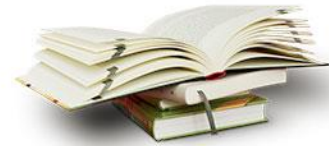
- Terapi deneyiminin dayanak noktası, danışanın davranış amaçlarını ve mücadeleleriyle ilişkili temel hataları keşfetmesinden oluşmaktadır.
- Hatalı varsayımların ve sonuçların nasıl düzeltileceğini öğrenmek terapinin odak noktasıdır.



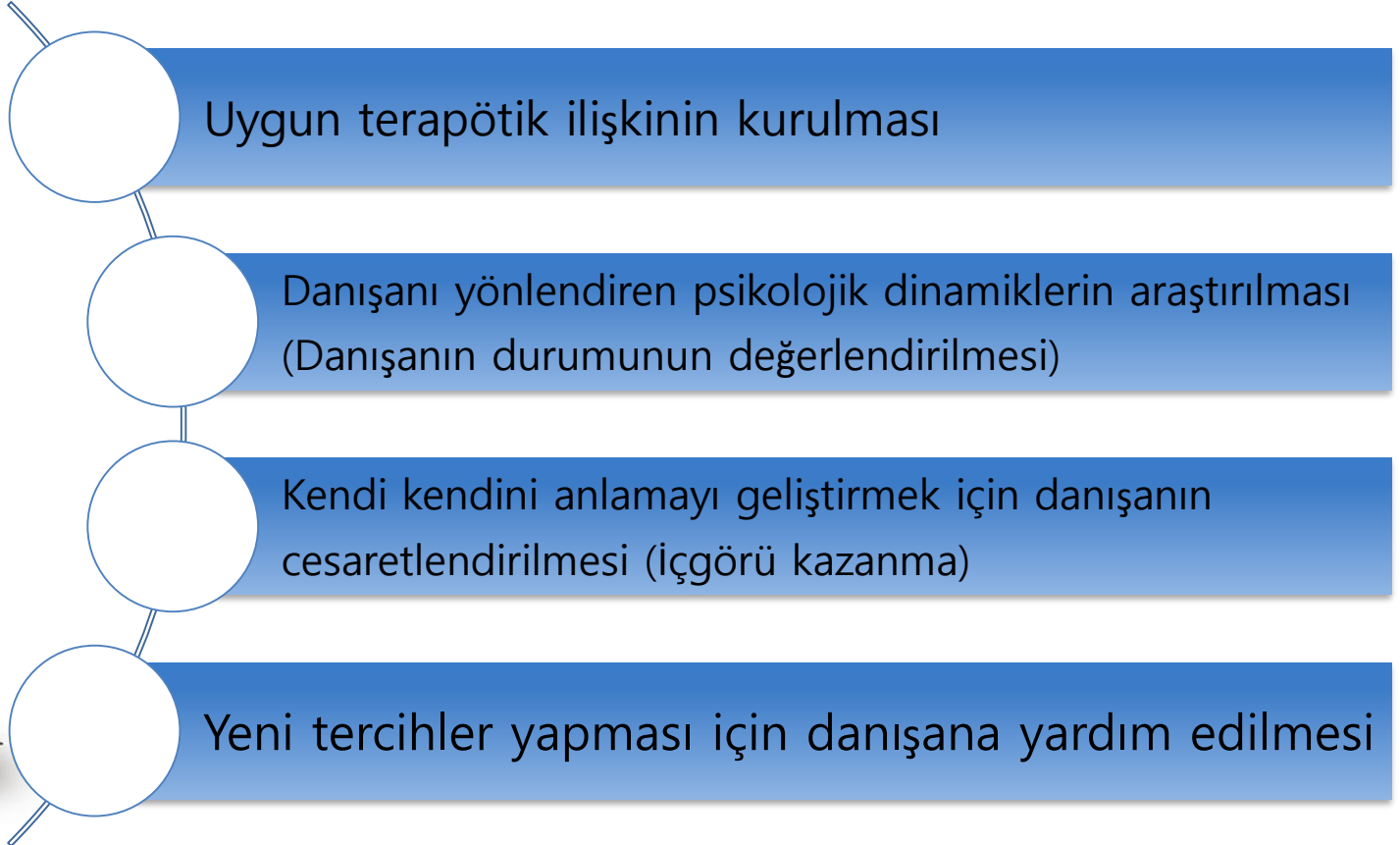
ADLERIAN TERAPİ

Terapist ve Danışan Arasındaki İlişki

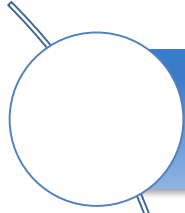
- Adlerian terapistler, işbirliğine, karşılıklı inanca, saygıya, güvene ve hedeflerin düzenlenmesine dayalı, her ikisinin de eşit olduğu danışan-terapist ilişkisinin en iyi ilişki olduğunu düşünürler.
- Terapist ve danışan arasında güçlü bir terapötik çalışma ilişkisi geliştirmek, terapi sonunda başarılı sonuç elde etmek için gereklidir.



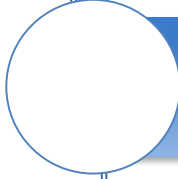
UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER



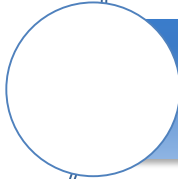
UYGULAMA ALANLARI



Eğitim kurumlarında uygulanması



Anne-baba eđitiminde uygulanması



Evlilik ve aile danışmanlığında uygulanması



Grupla psikolojik danışma uygulaması



DEĞERLENDİRME:

Adlerian Terapinin Katkıları

- ❑ Güçlü yanı, esnekliği ve diğer yaklaşımlarla ilişkilendirilmeye uygun yapısı.
- ❑ Yaklaşımın kısa terapi formatı, güçlü yönlerinden biridir.
- ❑ Adler'in temel fikirleri aile sistemleri yaklaşımı, Gestalt terapi, gerçeklik terapisi, bilişsel terapi, varoluşçuluk gibi birçok yaklaşımda yerini almıştır.



DEĞERLENDİRME: Adlerian Terapinin Sınırlılıkları

- ❑ Kuramın etkililiğine ilişkin araştırmaların sınırlı olması.

