

PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI



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

İÇERİK

BİREY MERKEZLİ TERAPİ

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



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Tarihçe

- Carl Rogers
(1902-1987)



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Birey-merkezli terapi, ilk defa Carl Rogers tarafından 1940'lı yıllarda ortaya atılan hümanistik psikolojiyle ilgili kavramlar üzerinde temellendirilmiştir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Rogers'in başlıca varsayımları insanların kendilerini anlamaları, terapistlerin doğrudan müdahaleleri olmadan da kendi sorunlarını çözmeleri konusunda güçleri olduğu, ayrıca bireylerin kendilerine yönelik gelişim kapasitesine sahip olan kişiler olarak temelde güvenilir olduğudur.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Çağdaş Birey-merkezli terapi yaklaşımı, halen değişmekte ve gelişmektedir.

Rogers, hiçbir zaman birey merkezli yaklaşımı, terapötik uygulamalarda tamamlanmış bir kuram olarak sunmamıştır.



BİREY MERKEZLİ YAKLAŞIMIN GELİŞİMİNDE DÖRT DÖNEM

- ❑ Yönlendirici olmayan psikolojik danışma (1940'lar)
- ❑ Danışandan hız alan yaklaşım (1950'ler)
- ❑ Bir Birey Olmak kitabı ile beraber «gerçekten kendin olma»
- ❑ Birey-merkezli yaklaşım (1980'lerden günümüze)



VAROLUŐÇULUK VE HÜMANİZM

1960 ve 1970'li yıllarda, psikolojik danışmanlar arasında, psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara alternatif olarak terapide «üçüncü güce» olan ilgi giderek artmıştır.



VAROLUŐÇULUK VE HÜMANİZM

Her iki yaklaşım da, **danışanın sübjektif yaşantısına** duyulan saygıyı ve danışanın bilinçli olarak olumlu ve yapıcı **tercihlerde bulunabilme kapasitesine** duyulan güveni paylaşmaktadır.

Her ikisi de özgürlük, tercih, değerler, kişisel sorumluluk, özerklik ve yaşamın anlamını bulma gibi kavramlara önem vermektedir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

➤ İnsan Doğası Görüşü:

Gelişimi güçlendiren uygun koşullar bulunduğu takdirde, danışanın yapıcı bir tarzda **kendini gerçekleştirme gücüne** güven vardır.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

➤ İnsan Doğası Görüşü:

Bireyler, kendilerini anlama ve kendi yollarını çizme yeteneğine sahip, yapıcı değişiklikler ortaya koyabilecek, etkili ve üretici yaşamlar sürdürebilecek yeteneğe sahiptir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

➤ Terapistin 3 temel davranışı:

- ❑ Saydamlık
- ❑ Koşulsuz kabul
- ❑ Empati



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Kendini gerçekleştirme eğilimi:** İçimizdeki bu büyüme gücü bize içsel bir iyileşme kaynağı sağlar.
- Organizmanın kendi kapasitesi yönünde gelişmesi, devam etmesi, zenginleşmesi ve üretmesi için doğasından gelen aktif bir süreçtir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Organizmik değer biçme süreci:** Gerçekleştirme eğilimini (fiziksel ve psikolojik gelişme güdüsü)tatmin etmek için, bu gelişmenin değerinin ne olduğunu bilmemiz gerekir.
- Yaşantıların olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi yeteneğine **organizmik değer biçme** adı verilir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Organizmik değer biçme süreci:** Eğer kendi «organizmik değer biçme sürecini» dinlersek, potansiyelimiz doğrultusunda hareket etmemize neyin iyi geleceğini biliriz.
- Örneğin acıkınca, yiyeceğe yüksek değer veririz ve ona doğru yöneliriz. Açlık giderilince yiyeceğe verilen yüksek değer düşer.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Değerli olma koşulları:** Rogers, bir kişinin sadece annebabası ve çevresindeki önemli kişiler tarafından onaylandığı zaman olumlu benlik algısına sahip olma durumunu bu kavram ile açıklamıştır.
- Bu koşullar insanları yolundan saptırır, çünkü kişi ihtiyacı olan ilgiyi ve kabulü ancak koşullu olarak alabilmektedir.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar

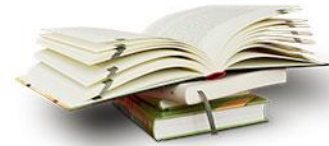
- Birey merkezli yaklaşım, danışanın çok yüksek düzeyde bağımsızlığını ve bütünlüğünü hedeflemektedir.
- İlgili odağı, bireyin psikolojik danışma sırasında getirdiği sorunlar değil, bireyin kendisidir.
- Terapinin temelinde yatan amaç, bireyin tam olarak fonksiyonda bulunan bir kişi olmasına yardımcı olmaktır.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar

- Yeni yaşantılara açık,
- Kendine güvenen,
- Değerlendirmeyi içsel kaynağında yapan,
- Gelişimi devam ettirmeye istekli.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü

- Terapistin rolü, sadece teknikleri uygulayan bir kişi olmak değil, davranışlarıyla birlikte **orada bulunduğunu, var olduğunu** danışana hissettirebilmektir.
- Birey merkezli terapi üzerine yapılan araştırmalar, terapistin bilgisi, kuramları veya tekniklerinden çok, davranışlarının danışanlardaki kişilik değişimini kolaylaştırdığını göstermiştir.
- Terapistlerden beklenen şey «rol» yapmamalarıdır.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü

- Terapist ve danışan arasında profesyonel bir ilişkiden çok **insan insana bir ilişki** vurgulanır.
- Terapistin en önemli rolü, terapötik ilişki içinde danışanla **gerçek ilişki kurmada** istekli olmasıdır.
- Bu yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanlar, **yönlendirici olmayan** bir rol üstlenirler.



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapide danışanın yaşantısı

- Danışman kendisinin araştırılmasına izin veren bir ortam oluşturabilirse danışanlar, duyguları, inançları, davranışları ve dünya görüşlerini de içine alan **çok geniş deneyimleri araştırma fırsatı** yakalar.
- Danışanlar oturumlar sırasında, **ilişkilerinden kendilerinin sorumlu olduklarını öğrenirler.**
- Terapiyle kişiler, olayları **daha az çarpıtırlar**, çelişkili ve karmaşık **duygularını daha çok kabullenir** ve bunlarla bütünleşirler.
- Kendilerini **oldukları gibi kabul etmesini öğrenirler.**



BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapist ve danışan arasındaki ilişki

- «Belirli bir türde ilişki kurduğumda karşımdaki kişi, gelişmek ve değişmek için içindeki bu ilişkiyi kullanma kapasitesini keşfedecek ve kişisel gelişim gerçekleşecektir». (Rogers)



Terapötik Süreç / Terapist ve danışan arasındaki ilişki

- İki kişi terapötik bir işbirliği içerisinde.
- Danışan olarak adlandırılan kişi uyumsuzluk veya kaygı yaşamaktadır.
- Psikolojik danışman olarak adlandırılan kişi ise ilişki içinde tutarlı ve kendisinden hoşnut bir yapı sergilemektedir.
- Psikolojik danışman, danışanı koşulsuz olarak kabul etmektedir ve saygı duymaktadır.
- Terapist danışanın içsel referans kaynağına empatik bir anlayışla yaklaşmakta ve bu deneyimini danışana iletmeye çalışmaktadır.
- Terapistin danışanla iletişimi, empatik anlayışına ve koşulsuz kabulüne dayalıdır.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Rogers, temelde duyguların yansıtılmasını sağlayan yöntemlere önem vermektedir.
- Psikoterapiye olan görüşü geliştikçe, ilgi odağı terapötik tekniklerden, psikolojik danışmanın kişisel niteliklerine, inançlarına, davranışlarına ve danışanla olan ilişkilerine doğru dönüşüm göstermiştir.
- Natalie Rogers'a göre, 'teknik', 'strateji' ve 'yöntem' gibi terimler birey merkezli yaklaşımda yok denecek kadar azdır.
- Psikolojik danışmanın tarzı ve danışanla kurduğu ilişkinin biçimi terapideki etkililiğin de belirleyicisidir.



DEĞERLENDİRME:

Birey Merkezli Yaklaşımın Katkıları

- Araştırmanın öneminin vurgulanması
- Empatik anlayışın öneminin vurgulanması
- Terapötik ilişkinin öneminin vurgulanması



DEĞERLENDİRME:

Birey Merkezli Yaklaşımın Sınırlılıkları

- ❑ Psikolojik danışmanlar, bazen danışanlarını **aşırı destekleyici** konumda olabilirler.
- ❑ Bir danışanı gerçekten dinlemek ve anladığını yansıtmak ve iletmek çok değerli olsa da psikolojik danışma **bundan çok daha fazlasını** gerektirebilir.

