

# PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI



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

# İÇERİK

## GERÇEKLİK TERAPİSİ

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



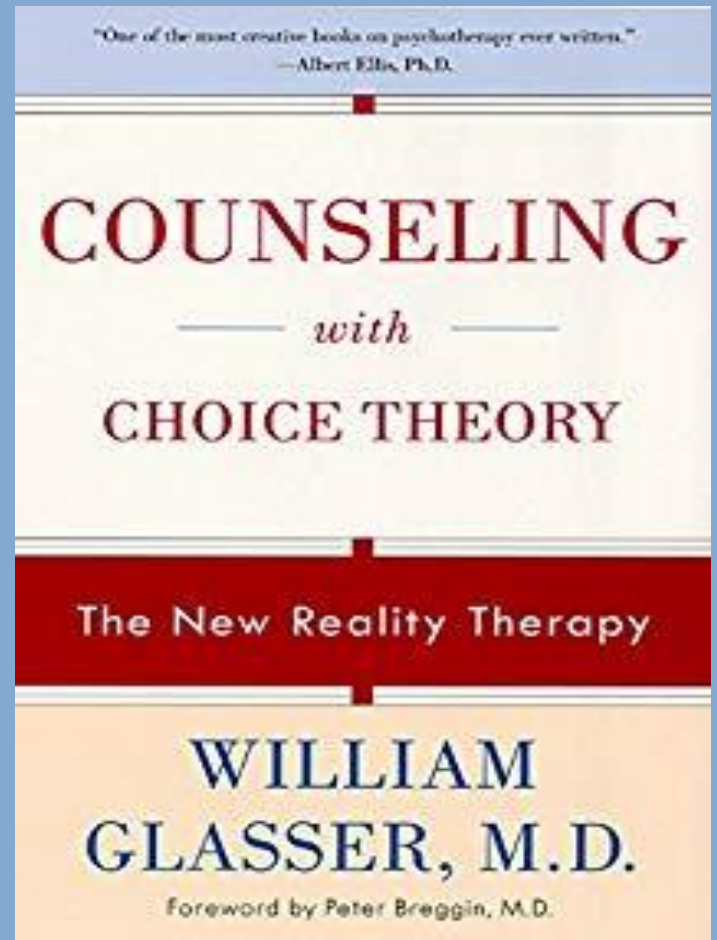
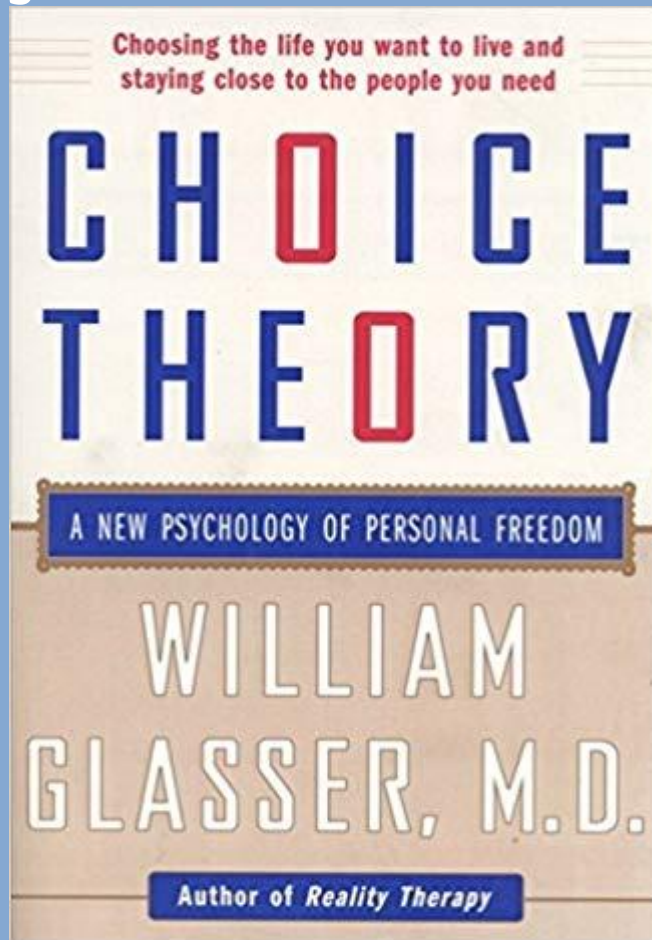
# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Tarihçe

- William Glasser  
(1925-2013)



# GERÇEKLIK TERAPİSİ





# GERÇEKLIK TERAPİSİ

- Glasser'a göre danışanların **problemlerinin altında** aynı neden yatar:
- **Tatmin edici olmayan** bir iletişim içinde olma / anlamlı bir ilişki içinde **olmama**



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

- Terapide **daha etkili seçimler** yapması öğretilir.
- Danışanlara **Seçim Kuramı'nı öğretmek** terapi sürecinin bir parçası.



# GERÇEKLIK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:

### ➤ İnsan Doğası Görüşü:

Seçim Kuramı'na göre, genetik kodlarımıza işlenmiş **beş gereksinimle** dünyaya geliriz.

Kendimizi iyi hissetmiyorsak, bu **gereksinimlerden birisi karşılanmıyor** demektir.



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:





# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:

- **Kalite Dünyası:** Doğumdan sonra hemen yapmaya başladığımız ve hayatımız boyunca devam eden asıl iş, çok iyi hissetmemizi sağlayan her şeyin izini sürmektir.

Bu bilgiyi beynimizin **kalite dünyası** denilen özel bir yerinde depolarız.



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:

- **Kalite Dünyası:** Bu dünya eğer mümkün olsa, içinde yaşamak istediğimiz ütöpik dünyamızdır ve tamamen gereksinimlerimiz üzerine kuruludur.
- Terapiye gelen insanların kalite dünyasında genellikle hiç kimse yoktur ya da doyumlu bir ilişki kurulamayan insanlar vardır.



# GERÇEKLIK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:

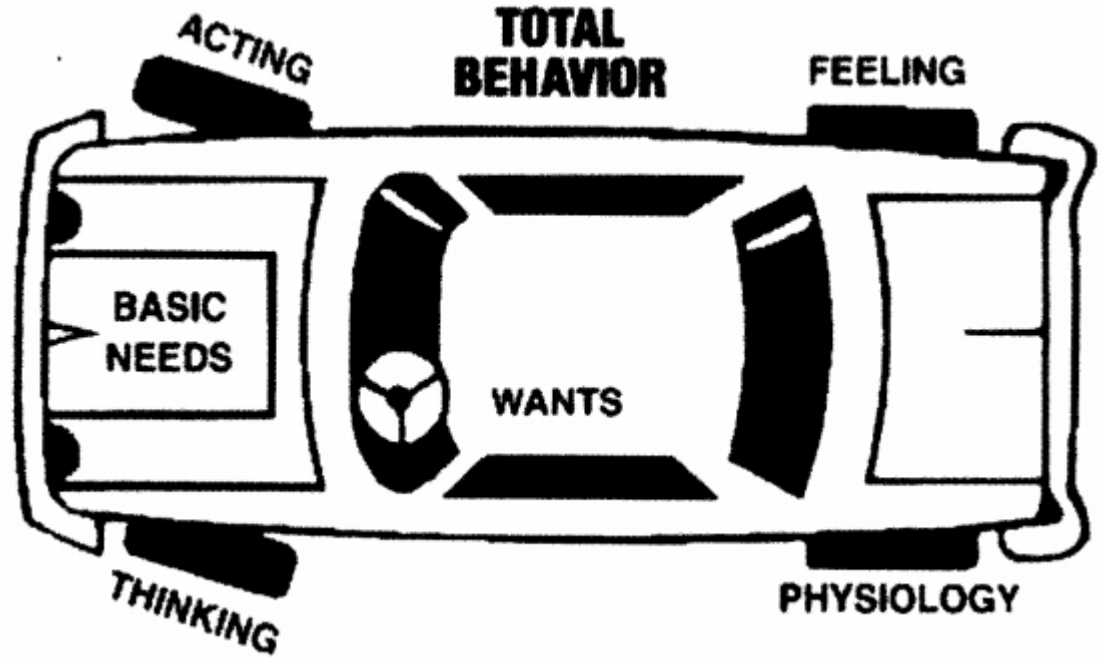
- **Toplam Davranış:**
  - **Hareket etme / eylem**
  - **Düşünme**
  - **Hissetme**
  - **Fizyoloji**



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Temel Kavramlar:

### ➤ Toplam Davranış:



# GERÇEKLIK TERAPİSİ

## Gerçeklik Terapisinin Özellikleri:

- Gerçeklik terapisi, danışanların **ilişkilerinde kontrol edebilecekleri** şeyler üzerinde yoğunlaşır.
- Seçim Kuramı'nın dayanak noktasına göre, **bireyin kontrol edebileceği tek kişi kendisidir.**





# GERÇEKLIK TERAPİSİ

## Gerçeklik Terapisinin Özellikleri:

- Seçim ve sorumluluğun vurgulanması
- Transferansın reddedilmesi
- Terapi sürecinde, içinde bulunulan zamana odaklanma
- Semptomlar üzerinde odaklanmaktan kaçınma
- Ruh hastalıklarına ilişkin geleneksel görüşlerle mücadele etme



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

Terapinin asıl hedefi; danışanlara, çevrelerinde kendileri için seçtikleri **önemli kişilerle bağlanmaları** ya da önceden **kopmuş olan bağlarını yeniden kurmaları** ve **güçlendirmeleri** konusunda yardımcı olmaktır.



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

- ❑ Terapistin birinci işlevi, danışanlarıyla **iyi bir terapötik ilişki** kurmaktır. Bu ilişki sayesinde, danışanlara tatmin edici insanlara ve faaliyetlere yönelmelerinde yardımcı olabilirler.
- ❑ Terapistlerin bir başka işlevi de danışanlara **değerlendirme yapmayı öğretmektir.**



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

- ❑ «Davranışların gereksinim duyduğun ve istediğin şeyleri elde etmeni sağlıyor mu?»
- ❑ Olaylar ne kadar kötü olursa olsun, hala **ümit olduğu fikrini aşılama**k terapistin görevidir.



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Danışanın terapi sürecindeki yaşantısı:

- ❑ Danışanların geçmişe saplanıp kalması, semptomlar üzerinde boşuna çabalaması, hareket etme ve düşünmeden bağımsız olarak duygular hakkında uzun uzun konuşması istenmez.





# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Danışanın terapi sürecindeki yaşantısı:

- «Yapmayı tercih ettiğin şey, seni şu an daha yakın olmak istediğin insanlara yaklaştırıyor mu?»
- «Yaptığın şey, eğer şu an herkesten kopuksan yeni birine bağlanmanı sağlıyor mu?»



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

**Danışan-terapist arasındaki ilişki:**

- Karşılıklı anlayış ve **destekleyici olan bir ilişki** ve **terapötik işbirliği** vurgulanır.



# GERÇEKLİK TERAPİSİ

## Danışan-terapist arasındaki ilişki:

- Wubbolding'e göre;
  - İçerik ve duygu yansıtması
  - Aktif dinleme
  - Yargılayıcı olmayan bir tarz kullanma
  - Beklenmeyeni yapma
  - Mizahtan yararlanma
  - Kendini açma
  - Terapist olarak kendin olma
  - Özetleme
  - Etik bir meslek insanı olma



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Psikolojik danışma ortamını oluşturma
- Davranış değişikliklerine yol açacak özel yöntemleri uygulama



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Danışanla sağlam bir ilişki kurma
- Danışan istek, gereksinim ve algılarının derinlemesine incelenmesi
- Danışanların kendi toplam davranışlarını derinlemesine incelemesi
- Danışanların değişimi sağlayacak planlar yapması ve kendilerini bu planı gerçekleştirmeye adanması
- Danışanların ne kadar başarılı olduklarının takip edilmesi





# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

## WDEP SİSTEMİ

**W**ants (İstekler)

**D**oing / **D**irection (Yapma ve Yön verme)

**E**valuation (Değerlendirme)

**P**lanning (Planlama)



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

## WDEP SİSTEMİ

### İsteklerin incelenmesi:

- Eğer olmak istediğin kişi olabilseydin, nasıl biri olmak isterdin?
- Eğer ailenin ve senin isteklerin uyuşsaydı ailen nasıl olurdu?
- Eğer istediğin gibi yaşasaydın ne yapardın?
- Yaşamdan elde edemediğin ama istediğin şey nedir?



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

## ❑ WDEP SİSTEMİ

### ❑ Yapma ve yön verme:

- ❑ İçinde bulunulan anı vurgulamak için «ne yapıyorsun?» sorusu kullanılır.
- ❑ Danışana gereksinimlerini daha iyi karşılayan seçimler yapma konusunda yardımcı olma...



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

## WDEP SİSTEMİ

### Değerlendirme:

Yaptığın şey sana yardımcı oluyor mu?

Ortaya koyduğun davranış işine yarıyor mu?

İstedikğin gerçekçi ya da elde edilebilir mi?

Olaylara bu şekilde bakmak sana yardımcı oluyor mu?



# UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

## □ WDEP SİSTEMİ

### □ Planlama:

- Danışanın olası davranışları keşfedip eylem planı hazırlaması...
- Plan basit ve kolay anlaşılır olmalıdır.
- Etkili planlar tekrar edilebilir ve günlük olarak uygulanabilir olmalıdır.





## DEĞERLENDİRME:

### Gerçeklik Terapisinin Katkıları

- Bilinçli yapılan davranışlarla ilgilenme...
- Danışanın kendini değerlendirmesi, eylem planı hazırlaması, bunu uygulaması...
- İçinde bulunulan zamana odaklanma...



## DEĞERLENDİRME: Gerçeklik Terapisinin Sınırlılıkları

- ❑ İçgörü, bilinçdışı, geçmiş ve erken çocukluk yaşantılarının gücü, rüyaların terapötik değeri, transferans üzerinde yeterince durmaması.

