

PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI



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

İÇERİK

FEMİNİST TERAPİ

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



GERÇEKLİK TERAPİSİ

Tarihçe

- Jean Baker Miller
(1927-2006)



GERÇEKLİK TERAPİSİ

Tarihçe

- Carolyn Zerbe Enns (1951-)



GERÇEKLİK TERAPİSİ

Tarihçe

Olivia Espin



Laura Brown



FEMİNİST TERAPİ

- Feminist terapi, **cinsiyeti** ve **gücü** terapötik sürecin merkezine koyar.
- Feminist terapiye göre bir kişiyi anlamak için o kişinin problemlerine katkıda bulunan **sosyal ve kültürel unsurları** göz önünde bulundurmak gerekir.



FEMİNİST TERAPİ

- Kadınların **psikolojik baskı** altında bulunmaları...
- İndirgendikleri **sosyo-politik statünün** yarattığı kısıtlılıklar...
- Feminist terapistler, psikoterapinin **kültüre bağlı** olduğuna inanırlar.



FEMİNİST TERAPİ

- Feminist terapinin başlangıcı 1960'lardaki **kadın hareketlerine** dayandırılabilir.
- **Cinsiyet yanlılığı** üzerine araştırmalar 1970'lerde artmaya başlamıştır.
- 1980'lerde feminist terapiyi başlı başına bir oluşum olarak tanımlama çabaları artmıştır.



FEMİNİST TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **İnsan Doğası Görüşü:** Bu yaklaşım, kadın ve erkeklerin davranışlarındaki farklılıkları sosyalleşme süreçleri açısından açıklarlar.



FEMİNİST TERAPİ

Temel Kavramlar:

- **Kişilik gelişimi:** Feminist terapistler, **toplumsal cinsiyet rolü beklentilerinin** bir insanın kimliğini doğumdan itibaren derin bir şekilde etkilediğini vurgularlar.



FEMİNİST TERAPİ

Feminist Psikolojinin İlkeleri:

- Birey politiktir.
- Kişisel ve sosyal kimlik birbiriyle bağlantılıdır
- Stres ve «ruh sağlığı» yeniden formüle edilmiştir. Bir hastalık değil, adil olmayan sistemler sonucudur
- Feminist terapist bütünleştirilmiş bir şekilde bastırılmışlığın analizini gerçekleştirir
- Psikolojik danışma süreci eşit düzeyde ilişki ilkesine dayanır.
- Kadınların bakış açısı değerlidir.



FEMİNİST TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

- Güçlendirme
- Çeşitliliğe değer verme
- Eşitlik
- Sosyal değişim
- Kendine bakma
- Bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılığı dengeleme



FEMİNİST TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

- Cinsiyet ayrımcılığının, diğer ayrımcılık çeşitlerinin ve baskılamamanın bulunmadığı bir toplum yaratmaktır.
- Danışmanlar, danışanların dayanışmacı, güçlü, kendini çabuk toparlayan, kendine ve diğer insanlara güvenen bireyler olmasına yardım eder.



FEMİNİST TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

- Kendi cinsiyet rollerinin ve sosyalleşme süreçlerinin farkına varma
- İçselleştirilmiş mesajları tanıma
- Cinsel ayrımcı, baskıcı toplumsal inançların kendilerini nasıl olumsuz etkilediğini anlama
- Çevrede değişimi getirecek becerileri edinme
- Kurumları ayrımcı uygulamalardan arındıracak şekilde yeniden yapılandırma



FEMİNİST TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

- Özgürce seçilebilen davranışlar geliştirme
- Kişisel ve sosyal güç duygusu geliştirme
- İlişkilerin ve bağlılığın gücünü tanıma
- Kendi deneyimlerine ve sezgilerine güvenme



FEMİNİST TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

- ❑ Feminist terapistler, feminizmi terapiye ve yaşama bakış açılarıyla bütünleştirmişlerdir.
- ❑ Hareketleri ve inançları, özel ve mesleki yaşamları birbiriyle uyumludur.



FEMİNİST TERAPİ

Danışanın terapi sürecindeki yaşantısı:

- ❑ Danışanlar, terapötik sürecin **etkin katılımcı**larıdır.
- ❑ Feminist terapinin en önemli hedefi **danışanı güçlendirmektir**. Bu da kendini kabul etme, kendine güven, gerçeklik hissi edinmeyi içerir.



FEMİNİST TERAPİ

Danışan-terapist arasındaki ilişki:

Terapötik ilişki, **güçlendirmeye** ve **eşitlikçiliğe** dayanır.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- ❑ Psikolojik Ölçme, Değerlendirme ve Teşhisin Rolü
 - ❑ DSM sınıflandırma sistemini sosyal baskılamayı, faktörler yerine bireyin belirtilerine odaklandığı için eleştirmektedir.
 - ❑ Birçok feminist terapist teşhis tanımlarını kullanmamakta veya isteksiz bir biçimde kullanmaktadırlar.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

Teknik ve Stratejiler

- Danışanın güçlendirilmesi
- Kendini açma
- Cinsiyet rolü analizi
- Cinsiyet rolü müdahalesi
- Güç analizi
- Bibliyoterapi
- Atılganlık eğitimi
- İçerik yansıtma
- Grup çalışması



DEĞERLENDİRME: Feminist Terapinin Katkıları

- ❑ Cinsiyete duyarlı uygulamalara zemin hazırlaması



DEĞERLENDİRME:

Feminist Terapinin Sınırlılıkları

- Kendi değerlerini danışanlara aşılama riski...
- Felsefi bir yönelim mi yoksa bir kuram mı?

