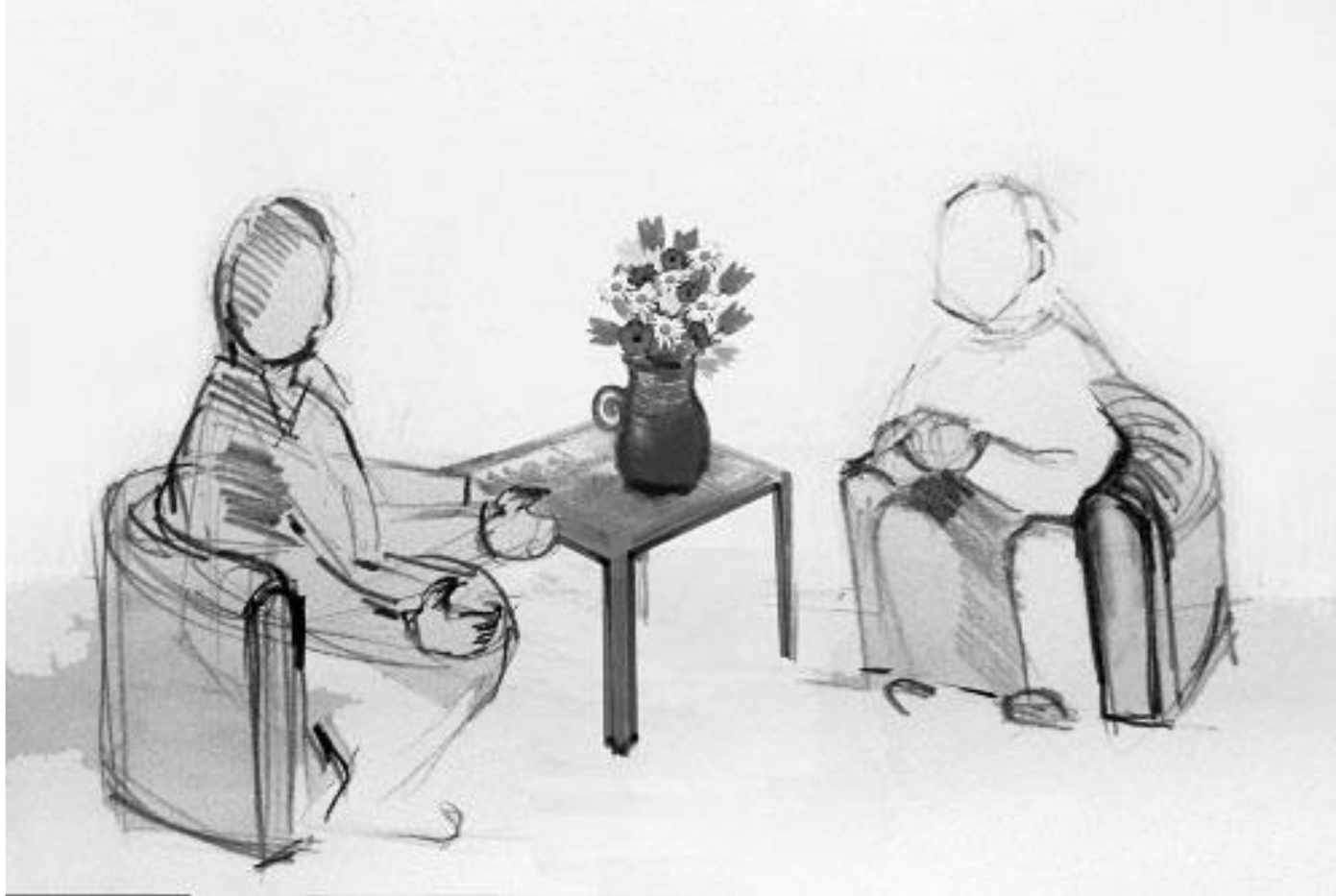


# KGRP Tasarımında Psikolojik Danışma Yaklaşımları



Doç. Dr. Tuğba Sarı  
Akdeniz Üniversitesi

# GİRİŞ

- Psikolojik danışma gerçekte uzun bir tarihe sahiptir. Psikolojik danışmaya dair ilk uygulamaların Aydınlanma Çağına dek uzandığı, Mezopotamya ve Mısır'da ruhsal iyileştiricilerin iyileştirmede kullandıkları büyü sözlere bilimsel anlamda olmasa da psikolojik danışmaya dair ilk uygulamalar olabileceği öne sürülmektedir (Bankart, 1997).
- Uzun bir geçmişe sahip olsa da psikolojik danışmanın tanımını bilimsel olarak yapmak 20. yüzyılda mümkün olmuştur. Bir meslek olarak psikolojik danışma başlangıçta ilk olarak 1900'li yıllarda mesleki rehberlik alanında Frank Parsons ile başlayan rehberlik hareketinden gelişmiştir.

# Psikolojik danışma ve psikoterapi arasında farklılık var mıdır?”

- Psikoterapi Yunanca kökenleri olan psche ve terapi kelimelerinin birleşmesinden oluşur. Psche ruh, can, yaratılış anlamlarına gelirken, terapi bakım vermek, bakmak anlamlarına gelir. Her iki kelimenin birleşmesi ruha bakım vermek anlamına geldiği söylenebilir.
- Yaygın olarak kabul edilen görüş psikoterapinin “kişilik değişimi” ve “derinlemesine çalışma” ile ilgili olduğu; psikolojik danışmanın ise günlük yaşam problemleriyle başa çıkmaya yardıma yönelik, daha kısa süreli ve daha az yoğunlukta olduğudur (Murdock, 2016).
- Şu ana kadar aktarılanlardan da anlaşıldığı gibi psikolojik yardım alanında rehberlik, psikolojik danışma ve psikoterapi kavramlarının mevcut olduğu görülmektedir. Bu kavramların benzerlikleri olmakla birlikte farklılıkları mevcuttur.

# Rehberlik



- Rehberlik bireylerin Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında yer alan bilişsel, fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal alanlarda en üst düzeyde gelişimi ile ilgilenir.
- Rehberlik bireysel ve grupla yapılabildiği gibi en çok kullanılan formu grupla rehberliktir. Örneğin bir gruba stresle baş etme, çatışma çözme, kaygıyla baş etme gibi yöntemleri aktarmak o gruba bu konularda kendileri için uygun olan seçenekleri fark ettirmek yani farklı seçi yapabilecekleri konusunda rehberlik etmek anlamına gelir.

# Psikolojik Danışma

- Psikolojik danışma, psikolojik danışmaya başvuran bireyle (danışanla) psikolojik danışma hizmeti sunan (psikolojik danışman) arasında yardım amacıyla kurulan profesyonel, iyileştirici özelliği olan terapötik ilişki çerçevesinde yapılan etkinliklerdir (Eisenberg ve Delaney, 1977).
- Amerikan Psikolojik Danışma Derneği tarafından 1997’de kabul edilen profesyonel psikolojik danışma tanımı ise şöyledir (Hackney ve Cormier, 2008):
- “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 alınacak şekilde uygulanması”dır.

# Psikoterapi

- Psikoterapi daha çok Avrupa ekolünden doğmuştur. Aslında daha önce belirtildiği gibi psikolojik danışma ile psikoterapi kavramlarının günümüzde birbirlerinin yerine kullanılageldiği görülmektedir.
- Örneğin psikolojik danışmanın danışana sunduğu hizmeti dayandırdığı kuramların hem psikolojik danışma kuramları ve psikoterapi kuramları olarak alan yazınında kullanıldığı görülmektedir.
- Psikoterapi ya da terapi intrapsijik, içsel sorun ve çatışmalarla ilgili ciddi problemlere odaklanır. Psikoterapi bireye işlevselliğini geri kazanması için sunulur Adından da yola çıkılarak psikoterapide bir iyileştirme süreci söz konusudur. Psikolojik danışma için ortalama olarak haftada bir olmak üzere yaklaşık 12 oturum yeteri görülebilirken, psikoterapi için 20-40 oturum gerekebilir (Gladding, 2013).

# Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuram

- İçinde bulunduğumuz zaman itibariyle dünya çapında 400'den fazla psikolojik danışma ve psikoterapi kuramı kullanılabilir durumdadır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Bu psikolojik danışmanlar için geniş bir kuram yelpazesi olduğunu anlamına gelir ve psikolojik danışmanların üzerine düşen görev bu kuramları dikkatlice inceleyip kişilikleri ve dünya görüşlerine uygun olan kuramı seçerek uygulamalarına temel oluşturmaktır.

# Temel Psikolojik Danışma Kuramları

Kuramsal Altyapı	Kuramlar	Kurucuları
Analitik Yaklaşımlar	Psikoanalitik Terapi Adleryen Terapi	Sigmund Freud Alfred Adler
İnsancıl-Varoluşsal Yaklaşımlar	Birey Merkezli Terapi Gestalt Terapi Varoluşçu Kuram	Carl Rogers Pritz Perls Victor Frankl-Rollo May
Davranışçı-Bilişsel Yaklaşımlar	Davranışçı Terapi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Bilişsel Terapi Gerçeklik Terapisi	Skinner Albert Ellis Beck William Glasser
Sistemik Yaklaşımlar	Yaşantısal Aile Terapisi Yapısal Aile Terapisi Stratejik Aile Terapisi	Virginia satir Salvador Munichin Jay Haley-Selvini Palazzo



# Psikoanalitik Terapi

- *İnsan Doğasına Bakışı*: Freudyen psikanalize göre insan birbirine zıt olan yaşam ve ölüm içgüdüsüne sahip bir doğaya sahiptir.
- Freud'a göre kişiliğin üç yapısı bulunmaktadır: İd, ego ve süperego. İd, kişiliğimizin kaba yönüdür ve sonucu ne olursa olsun isteğinin hemen olmasını ister. Ego, idi denetim altında tutmaya yarayan birimdir. Toplumun inandığı doğru yanışlar ise süperegoda yer alır. (Freud, 1964b).

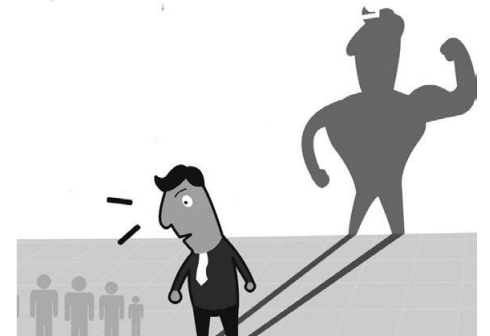


# Psikoanalitik Terapi

- *Amaçlar:* Psikanalizin amacı danışanın kişiliğinin bilinçdışı yönleriyle ilgili olarak daha çok farkındalık kazanması ve dolayısıyla bilinç düzeyinde günlük yaşamını yönetebilmesi için güçlü bir egoya (yetişkin yön) sahip olmasını sağlamaktır. Birey bugün yaşadığı çatışmalar ilk çocukluk yaşantılarında oluşmuş olan içsel çatışmalarıyla ilişkilidir.
- Eğer kişinin ilk çocukluk yaşantılarında çözümlenmemiş geliş dönemi üzerinde çalışmasına yardım edilirse, birey o döneme takılı kalmaktan kurtulur bağımsızlaşır ve daha verimli/üretken yaşayabilir (Murdock, 2013).
- *Teknikler:* Psikanalizin kullandığı teknikler içinde en öne çıkan teknikler serbest çağrışım, transferans analizi, direnç analizi, rüya analizi ve yorumlamadır.

# Adleryen Terapi (Bireysel Psikoloji)

- *İnsan Doğasına Bakış:* Adler bakış açısına göre insan davranışlarına kalıtsal ya da çevresel kaynaklıdır denilmez. İnsanın sahip olduğu kapasiteyi değiştirme, geliştirme ve yorumlama kapasitesi vardır. Adler yaklaşımı sübjektif bakış açısına sahiptir.
- *Amaçlar:* Adleryan yaklaşımın amacı bireyin sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardım etmeye dayanır. Bu genel amaçla birlikte danışanın ne tür yaşam tarzları geliştirmiş oldukları üzerine eğitim, aşağılık duylarını üstünlük çabasına dönüştürmelerine yardım etme, sosyal ilgilerini yükseltmelerini sağlamak hedeflenir.



# Adleryen Terapi (Bireysel Psikoloji)

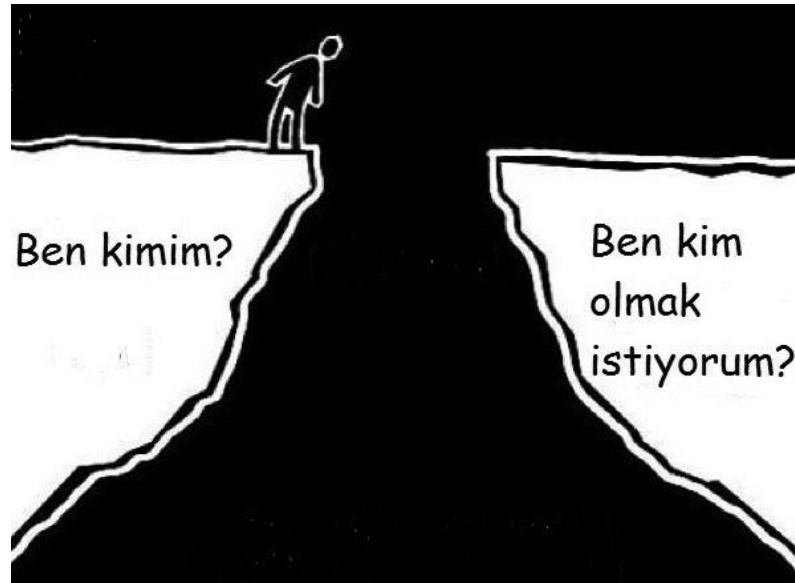
- *Teknikler:* Adleryan psikolojik danışmanın yukarıda bahsedilen hedeflere ulaşması için etkili ve sıcak bir terapötik ilişkinin kurulması bir zorunluluktur. Terapötik ilişkinin kurulmasının ardından psikolojik danışman açık uçlu sorular sorarak ve yorumlamalar yaparak danışanın içgörüsünü kazanmasına yardımcı olmaya çalışır.
- Böylelikle danışanın davranış örüntülerini fark etmesini sağlamaya çalışır. Davranış örüntülerinin değişmesine yardımcı olmak için ise yüzleştirme, cesaretlendirme, “Gibi” davranmak, kendini yakalamak, düğmeye basmak, görev oluşturmak gibi teknikler kullanılır.

# Danışandan Hız Alan Yaklaşım (Birey Merkezli Terapi)

- *İnsan Doğasına Bakış:* Bu yaklaşımda kendini gerçekleştirme dürtüsü kişiyi yönlendiren ve organizmayı canlı tutan en temel dürtüdür ve bireyin tartışmasız olarak doğuştan iyi ve gelişimsel olduğuna inanılır (Nelson- Jones, 2000).
- *Amaçlar:* Bu yaklaşım bireyin danışmaya getirmiş olduğu sorundan ziyade bireyin kendisi, yetenek ve kapasiteleri üzerine odaklanır. Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı zorluklarla baş etme kapasiteleri geliştirilmeye ve kendine ilişkin olumlu öz-kabul geliştirmesine yardım etmeye çalışılır.

# Danışandan Hız Alan Yaklaşım (Birey Merkezli Terapi)

- *Teknikler:* Bu yaklaşımda tekniklerden çok psikolojik danışman ve danışan arasında kurulan sıcak, eşit düzeyde empatik ilişki önemlidir. Böyle bir ilişki oluşturabilmek için danışma ortamında yerine getirilmesi gereken üç koşul vardır: (1) Empati, (2) Koşulsuz Olumlu Saygı ve (3) İçtenlik/Saydamlık (Rogers, 1957).



# Gestalt Terapi

- *İnsan Doğasına Bakış:* Geştalt terapisinin insan doğası görüşü köklerini varoluşçu felsefe, fenomenolojik görüş ve alan kuramından alır. (Corey, 2008). İnsan doğası da en iyiye ve bütüne ulaşma eğilimindedir. Her birey kendisinin farkında olabildiği için, seçim yapma kapasitesine de sahiptir ve bu nedenle de kendi davranışından kendisi sorumludur.
- *Amaçlar:* Terapide kişinin kendi özünü keşfetmesine ve özünü, gerek biyolojik bir organizma ve gerekse toplumsal bir insan olarak gereksinimlerini karşılamada çok daha etkili olacak şekilde harekete geçirmesine yardımcı olmak amaçlanır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1992).

# Gestalt Terapi

- *Teknikler:* Gestalt terapide alıştırmalar ve deneyler olmak üzere oldukça gelişmiş yenilikçi teknikler kullanılır. Alıştırmalar, rol oynama, fantezilerini oynama, boş sandalye, rüya analizi, yüzleştirme ve psikodrama gibi hali hazırda yönergeleriyle birlikte geliştirilmiş olan tekniklerdir.
- Deneyler ise psikolojik danışmanın danışma sürecinde danışan ile etkileşim halindeyken yaratıcılığını kullanarak geliştirdiği etkinliklerdir. Gestalt alıştırmaları grupla psikolojik danışma ve psiko eğitim gruplarında da sıklıkla kullanılır.





# Varoluşçu Kuram

- *İnsan Doğasına Bakış:* Varoluşçu kurama göre insan kendini ve neden dünyada yer aldığını anlama ve anlamlandırma çabası içerisinde olduğu sürece insandır. İnsanlar yaşamını sürdürürken nasıl yol alacağını ve hangi değerleri benimseyeceğini seçerken özgür olmalılardır.
- *Amaçlar:* Varoluşsal yönelim temel olarak ne olacağımızı büyük ölçüde kendimizin belirleyeceği anlayışına dayanmaktadır. Koşullara mahkûm olmaması, insanın adeta “kendi kaderini yazması” mantığını benimsemiştir. Varoluşsal terapide temel amaç danışanın alternatif yolları ve seçenekleri keşfetmesi, keşfettiklerinden birini seçmesi yönünde cesaretlendirilmesidir (Corey, 2008).

# Varoluşçu Kuram



- *Teknikler:* Varoluşçu yaklaşımın diğer danışma kuramlarına göre çok az tekniği vardır. Çünkü varoluşçu yaklaşımclar belirli teknik ve müdahalelerin sınırlayıcı olabileceğine inanırlar. Frakl'a (1967) göre insanlara sadece teknikler çerçevesinde yaklaşmak kişiyi kendisinin yönlendirmesi dışında idare etmeyi çağırır.
- Danışanla kurulan terapotik ilişki varoluşçu yaklaşımın en önemli ve en güçlü tekniğidir. Samimiyet, dürüstlük ve doğallık ilişkideki en önemli hususlar olarak ele alınır. Bunun yanında ilişki içinde psikolojik danışmanlar danışanının yaşamının sorumluluğu fark etmek ve alması konusunda yüzleştirmeyi de kullanırlar.

# Davranışçı Terapi

- *İnsan Doğasına Bakış:* davranışçılara göre insan davranışı çevresel etkenlerle ve uyarımlarla şekillenebilir ve istendik davranışlar geliştirilebilir. İnsan doğası çabuk şekillendirilebilen bir yapıya sahip olduğu için uygun ortam sağlandığında bireylerin olumlu değişimler göstereceği öne sürülür (Kazdin, 1978).
- *Amaçlar:* Davranışçı psikolojik danışmanlar danışanın yaşam şartlarını iyileştirmesi için danışanın işine yarayacak işlevsel olan davranışlar geliştirmeleri için çalışırlar. O yüzden danışmanın odak noktası olumlu davranışları geliştirmek ve olumsuz işlevsel olmayan davranışları da azaltmak ve değiştirmektir.

# Davranışçı Terapi

- *Teknikler*: Davranışçı yaklaşımın deneysel olarak en çok sınanmış ve etkililiği kanıtlanmış tekniklere sahip olmakla bilinir. Pekiştireçlerin kullanımı davranışçı terapinin en önemli tekniklerindedir.
- *Pekiştireçler* bir davranışın ardından verildiğinde davranışın yenilenme olasılığını artıran ekinliklerdir. Bununla paralel olarak *pekiştirme tarifleri* ile pekiştireçlerin hangi aralıklarla ve oranlarla uygulanacağına karar verilir.
- Yeni bir davranışı geliştirirken başarılı yaklaşma konusunda *şekillenme* tekniği ile davranış yavaş yavaş öğrenilir. İstenmedik bir davranışın ortadan kalkması için *sönme* tekniği kullanılabilir.
- *Davranışın önceden prova edilmesi* tekniği ile davranış terapi ortamından danışanın rahat edeceği bir duruma kadar tekrar edilir. *Sistemik duyarsızlaştırma* tekniği ise belli durumlardaki kaygının üstesinden gelmesi için danışanlara aşamalı olarak duyarsızlaştırmayı öğretir.
- *Güvengenlik eğitimi* davranışçı terapinin bir diğer önemli ve sıklıkla kullanılan tekniğidir. Bu teknik sayesinde danışa aşırı kaygı hissetmeksizin duygu ve düşüncelerini açıklama beceresi kazandırılmaya çalışılır.

# Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT)

- *İnsan Doğasına Bakış:* Bu kuramın görüşüne göre insan hem akılcı hem de akıl dışı inançlara sahip olma potansiyeline sahiptir. İnsanlar hem olumlu hem de olumsuz düşünme potansiyeline sahiptir ve bununla paralel olarak hem olumlulu hem de olumsuz duygulanım ve davranışlarda bulunabilir (Corey, 2008).
- *Amaçlar:* REBT'in en temel amacı insanların daha akılcı ve verimli yaşam sürdürmelerine yardım etmektir. Bunu sağlamak için insanların düşünce ve davranış alışkanlıklarını değiştirmelerine yardım hedeflenir. Bu amaçlarla danışanlara A-B-C-D-E modeli öğretilir: A deneyimi aktiviteye geçirmeyi ifade eder; B kişinin deneyimi le ilgili düşüncelerini simgeler; C ortaya çıkan duygulanımdır; D akılcı olmayan inanların değerlendirildiği aşamayı ifade eder; E ise alternatif işlevsel düşünce biçimi üzerinde durulan aşamadır.

# Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT)

- *Teknikler:* REBT'te bir çok farklı teknik kullanılır. Teknikler danışana yeni işlevsel düşüncelerin kazandırılması için öğretici ve yönlendirici bir biçimde sunulur. Öğretmek ve karşı çıkmak teknikleri en çok kullanılan tekniklerdir.
- Öğretmek tekniği REBT'in adeta can damarıdır çünkü her türlü yeni işlevsel düşünce biçimi ve davranış kalıbı eğitimle kazandırılmaya çalışılır. Düşüncelere ve inançlara karşı çıkma tekniği ise bilişleri tartışma, hayalleri tartışma ve davranışları tartışma şeklinde yapılır.

# Gerçeklik Terapisi

- *İnsan Doğasına Bakış:* Gerçeklik terapisi kuramcıları, insanların doğasının olumlu olduğuna inanırlar (Murdock, 2013). Bireyler doğuştan gelen ve davranışlara yönlendiren beş gereksinime sahiptirler. Bunlar; hayatta kalma (bakım ve sağlık ihtiyacı), sevgi ve ait olma (arkadaş, aile ve sevgi ihtiyacı), güç (kendi değerine kabul ve yetkinlik ihtiyacı), özgürlük (seçim yapma ve karar verme ihtiyacı) ve eğlencedir (oyun, gülme, hobi ihtiyacı).
- *Amaçlar:* Gerçeklik terapisinin en temel amacı danışanların kendilerine ve diğerlerine davranma biçimlerinde seçim yapma fırsatları olduğunu fark etmelerine yardım etmektir. Bununla paralel olarak danışanların yaşamda istedikleri şeylere dair farkındalık kazanmaları ve isteklerini (ihtiyaçlarını) karşılayabileceklerine dair yüreklendirilmeleri hedeflenmektedir.

# Gerçeklik Terapisi

- *Teknikler:* Temel olarak gerçeklik terapistleri eyleme yönelik teknikler kullanırlar. Bütün tekniklerin amacı danışanların kendi davranışlarının kontrolünün kendi elinde olduğunu fark etmelerini sağlamaktır. Gerçeklik terapisi teknikler sayesinde danışanı dış kontrol psikolojisinden uzaklaştırmayı hedefler.
- En etkili teknikler öğretme, mizah kullanımı, yüzleştirme, rol oynama, geri bildirim sunma ve sözleşmedir.





# Sistemik yaklaşım

1-Danışanın sorunlu olarak adlandırılan davranışı ailenin işleyişine karşı geliştirilmiş işlevi veya amacı olabilir.

2-Sorun davranış belki de istenmeden aile sürecini işletiyor olabilir.

3-Sorun davranış özellikle aile işi bireylerin gelişimsel aşamalarda ailenin yeterli bir şekilde işlevde bulunmaması sonucu çıkmış olabilir

4-İstenmeyen davranış kuşaktan kuşağa aktarılmış bir işlev bozukluğu olabilir.

# BİR SİSTEM OLARAK AİLE

## **Ailenin Hayatımızdaki Önemi:**

- Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen ailenin insan yaşamında vazgeçilmez bir önemi vardır. İnsanların ihtiyaçlarını karşılayabileceği doğal yer kendi aileleridir.
- İhtiyaçlar:
  - 1-Fizyolojik İhtiyaçlar
  - 2-Psikolojik İhtiyaçlar
- Aile Özellikle 3 ihtiyacı karşılamada daha önemlidir. Samimilik, güç ve anlamlılıktır.

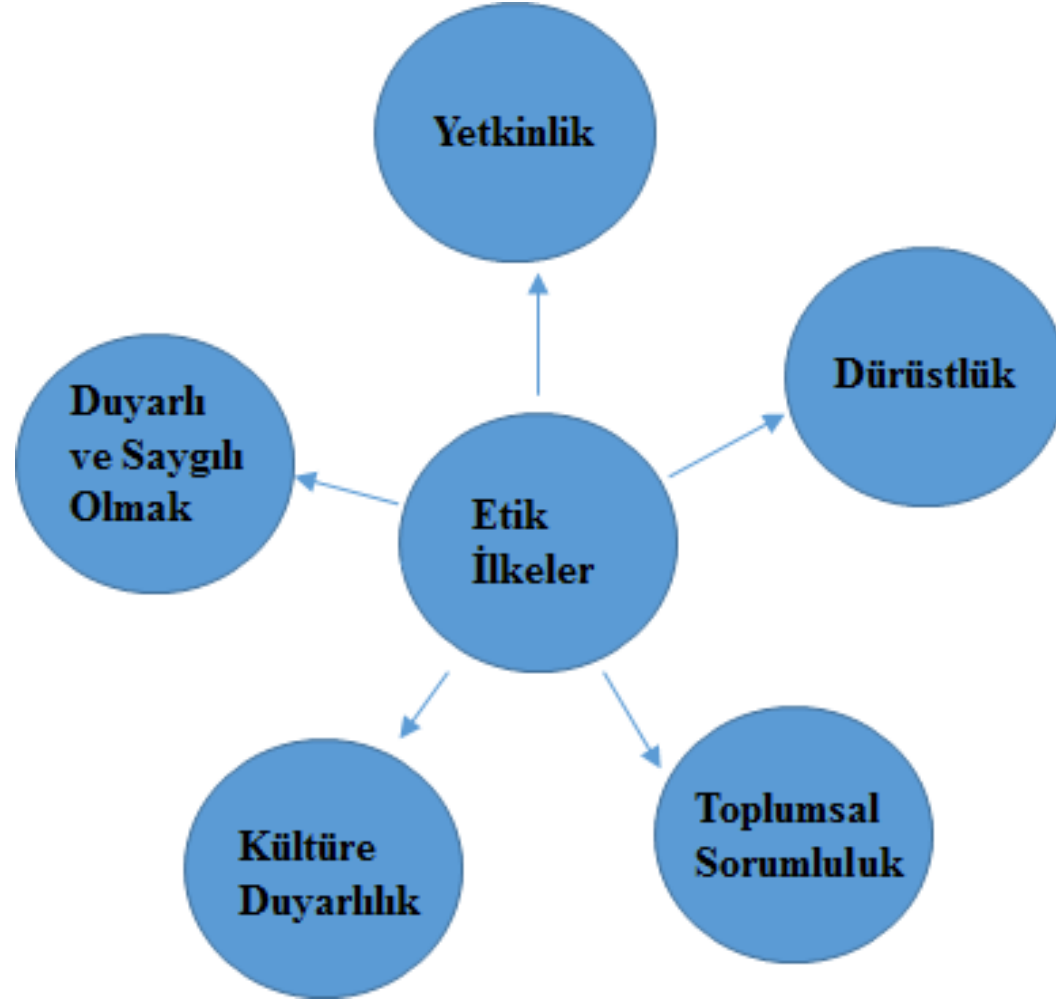
# Sistem Perspektifine Göre Ailenin Yerine Getirmesi Gereken Görevleri

- Kimlik görevlerini yönlendirme
- Sınırları düzenleme
- Ailenin duygusal atmosferini yönetme
- Aile yapısında meydana gelen değişimi yönetme
- Ev halkının devamlılığını sağlama

# Sonuç

- **Psikodinamik** yaklaşımlarda hedef bilinçdışında yatan çatışmaları “açığa çıkarmaktır”. Okul PDR hizmetlerinde öğrencilerin bastırılmış duygularını ifade etmelerine olanak sağlayacak etkinlikler dahil edilmelidir.
- **İnsancıl-varoluşçu** yaklaşımlar bireyin “uyumlu” yani içten ve otantik olmasını hedefler. Öğrencilerin kapasitelerini gerçekleştirmelerine ve kendilerini oldukları gibi ifade etmelerine yardım edecek etkinliklere yer verilmelidir.
- **Bilişsel-davranışçı** yaklaşımlarda amaç bireyin uyumlu olmayan düşünce ve davranışlarını daha uyumlu hale getirmektir. Öğrencilerin gerçekçi düşünceler geliştirmeleri için psikoeğitim programları düzenlenmelidir.
- **Sistemik yaklaşımların** hedefi breyi içinde bulunduğu sistemle ele almak ve sistemin iyileşmesi için de çaba sarf etmektir. Aileler okula sık sık davet edilmeli ve anne-baba eğitimleri önemsenmelidir.

# Temel Etik İlkeler



# Özet

- Psikolojik danışma, psikolojik danışmaya başvuran bireyle (danışanla) psikolojik danışma hizmeti sunan (psikolojik danışman) arasında yardım amacıyla kurulan profesyonel, iyileştirici özelliği olan terapötik ilişki çerçevesinde yapılan etkinliktir.
- Psikolojik danışma ve psikoterapi birbirinin yerine kullanılabilen kavramlar olsa da birbirlerinden farklılıklara sahiptir. Psikolojik danışma normal bireylerle, psikoterapi ise ruh sağlığı bozulmuş olan günlük işlevlerini yerine getirmekte bir hayli zorlanan bireylerle yürütülür. Psikolojik danışma psikoterapiye göre daha yüzeyseldir. Psikoterapi kişilik değişimi ile ilgilenir. Psikolojik danışma ve psikoterapi belli başlı kuramlar dayandırılarak yürütülmelidir.
- Bu yaklaşımlardan en çok öne çıkanlar analitik kuramlar, bilişsel-davranışçı kuramlar, insancıl-varoluşçu kuramlar ve sistemik yaklaşımlardır. Psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarının etik kurallar çerçevesinde ve kültüre duyarlı bir biçimde yürütülmesi gerekmektedir.

# Uygulamalar

- Bir ekip arkadaşınızla mesleki olarak optimum düzeyde nasıl gelişebileceğiniz üzerinde tartışın. Listenizi oluşturduktan sonra diğer bir ikili grupla bir araya gelerek bulduklarınızı tartışın.
- İdeal psikolojik danışmanın sahip olması gereken kişilik özellikleri neler olabilir. Ülkemiz kültürel özelliklerini dikkate alın. Bulduklarınızı sınıfla paylaşın.
- Koşulsuz kabul kavramını geliştirmek için sınıfınızdaki bir arkadaşınızla eşleşin ve konuşmalarınız esnasında birbirinize desteğinizi ve kabulünüzü göstermeye çalışın. Daha sonra birbirinizle hangi davranışlarınızın destekleyici olduğunu konuşun.

# Film Önerileri

1. Freud: Gizli Tutku (1962). Avusturyalı psikolog ve psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'un gençlik yıllarını anlatan bir film.
2. Sıradan İnsanlar (1980). İntihar teşebbüsünde bulunduktan sonra bir akıl hastanesinde insancıl yaklaşımlara tedavi gören bir hastanın öyküsü.
3. Oğul Odası (2001). Filmde çok sevdiği oğlunu kaybeden başarılı bir psikolog olan Giovanni'nin oğlunun kaybı sonrası değişen yaşamı ve ailesine olan etkisi anlatılıyor