

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



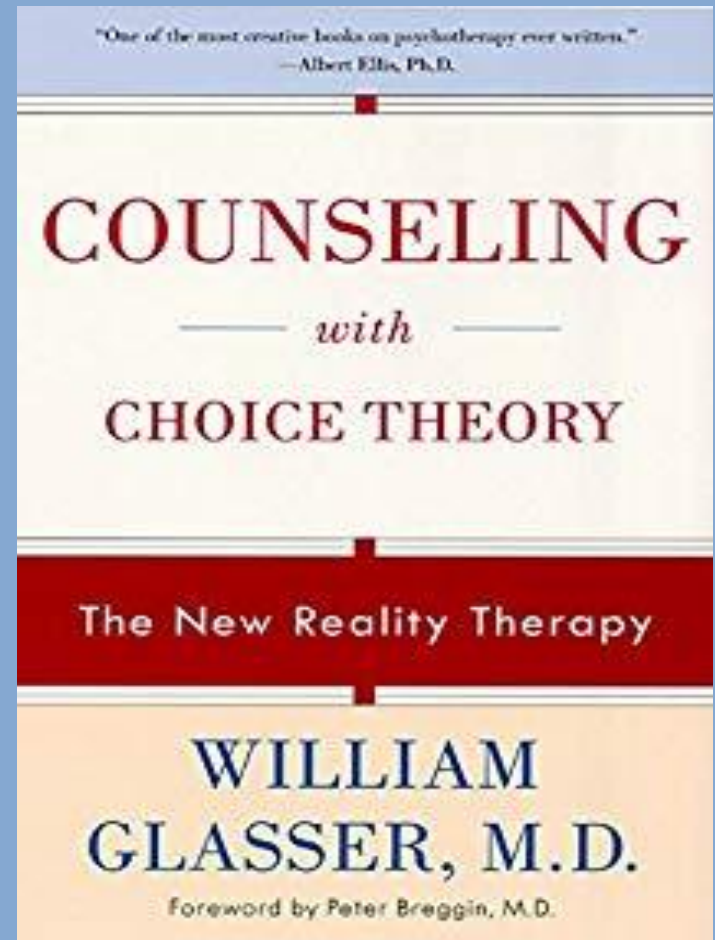
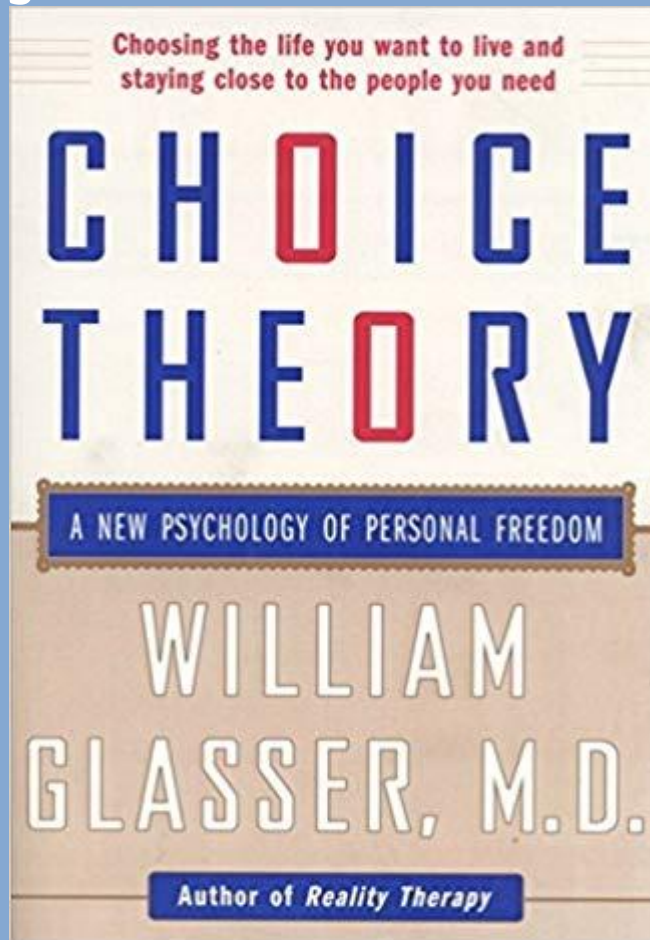
GERÇEKLİK TERAPİSİ

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.



GERÇEKLİK TERAPİSİ

Temel Kavramlar:

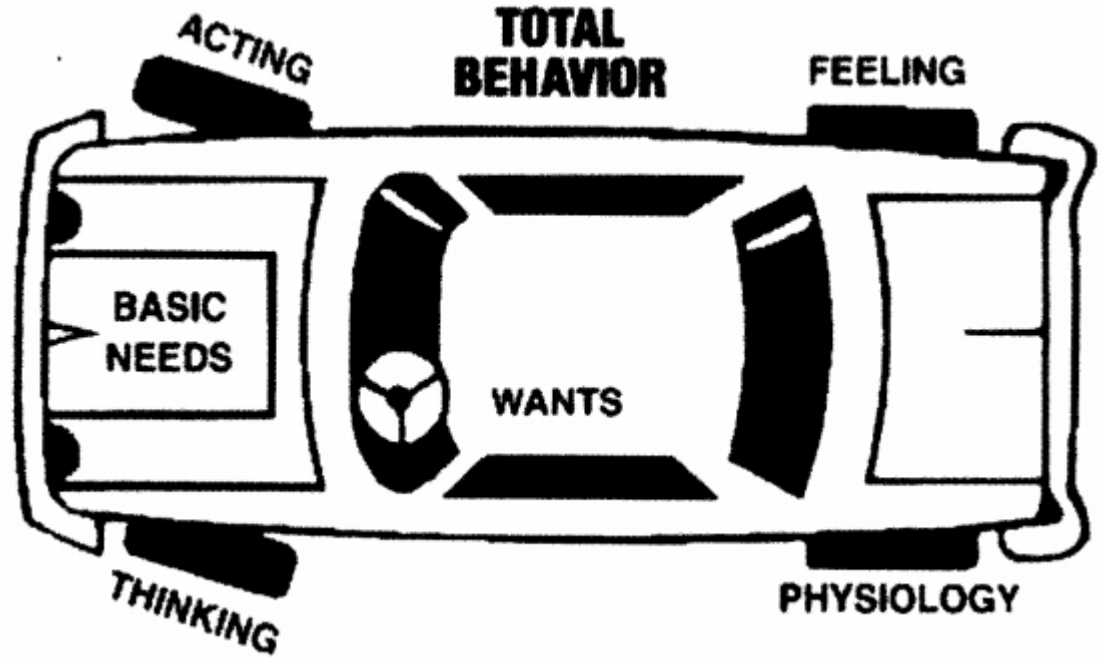
- **Toplam Davranış:**
 - **Hareket etme / eylem**
 - **Düşünme**
 - **Hissetme**
 - **Fizyoloji**



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.



GERÇEKLIK 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

Wants (İstekler)

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

Evaluation (Değerlendirme)

Planning (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.

