

YARDIM SANATINI ÖĞRENME

TEMEL YARDIM BECERİLERİ VE TEKNİKLERİ

6. Baskıdan Çeviri

Mark E. Young

Çeviri Editörleri:
Feride BACANLI - Galip YÜKSEL

3. Baskı



Mark E. YOUNG

Çeviri Editörleri: Prof. Dr. Feride BACANLI - Prof. Dr. Galip YÜKSEL

YARDIM SANATINI ÖĞRENME
Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri

ISBN 978-605-241-587-0

Kitabın orijinal adı: Learning the Art of Helping: Building Blocks and Techniques

Baskı sayısı: 6. Baskı

ISBN: 978-0-13-416578-3

Yayınevi: Pearson

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mart 2019, Ankara
3. Baskı: Haziran 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Tarcan Matbaacılık Yayın. San. - Murat Tarcan
İvedik Cad. No: 417 Yenimahalle/ANKARA
Kızılbaş Vd 8230201756
Tel: (0312) 384 34 35
Faks: (0312) 384 34 37

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47663

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

"YARDIM SANATINI ÖĞRENME" KİTABININ TÜRKÇE ÇEVİRİSİNE ÖN SÖZ

Otuz yılı aşkın süredir, yardım etme sanatını psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, okul psikologları, acil hattı gönüllüleri ve doktorlar gibi yeni uzmanlara öğretmekteyim. Bunların çoğu ABD’de eğitim gören Türk öğrencilerdi ve bu öğrencilerin yardım etme arzularından, meraklarından ve kararlılıklarından her zaman etkilenmişimdir. Beni Yardım Sanatını Öğrenme’nin Türkçe versiyonunu yayınlamaya teşvik eden o öğrencilerdir ve bu kitabın altyapısını da onlar hazırlamışlardır.

Bir kitap tek yönlü bir iletişim olduğundan bir bakıma canlı bir şey değildir. Gerçek bir iletişim iki yönlü bir olay olmalıdır. Dolayısıyla, buradan öğrendiklerinizden memnun kalırsanız veya bir fikre katılmazsanız ya da farklı bir fikriniz olursa lütfen bana yazınız, hocalarınızla veya sınıf arkadaşlarınızla konuşun, yine de bir şekilde düşüncelerinizi ifade edin. Bu mail adresinden bana ulaşabilirsiniz: meyoung3000@gmail.com.

DİL, KÜLTÜR VE YARDIM ETME

Bu kitap danışman ve danışan arasındaki iletişimde kültürün önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kültürün bir yönü dildir. Profesyonel bir psikolojik danışman, psikolog, öğretmen veya sosyal hizmet uzmanı dildeki nüansları, kelimelerin gizli anlamlarını ve yüz ifadeleri, jestler, sessizlik ve ses tonu gibi kültürel olarak belirlenmiş sözsüz iletişimi anlamalıdır. Örneğin, bir danışanın omzuna dokunmak veya elini sıkmak bazı ülkelerde kabul edilebilirken bazılarında edilmez. Kültürel altyapınız ve bu inceliklere dair doğuştan gelen bilginiz, yalnızca Türkçe konuşabilen birinin verebileceği uygun cevapları danışanınıza iletmenize yardımcı olacaktır. Bu nedenle, bu kitap Türkçe yazılmış olsa bile, bu teknikleri Türk danışanlarınıza veya diğer kültürden danışanlarınıza adapte etmeniz gerektiğinin farkında olun.

BU KİTAP DIĞER YARDIM BECERİLERİ İLE İLGİLİ KİTAPLARDAN NASIL FARKLIDIR?

Bu kitap beş yönden özgündür. Birincisi, uzun yıllar süren uygulama ve süpervizyon deneyimlerim sonucunda edinilen derslere dayanmaktadır. Danışanlarımdan, öğrencilerimden ve öğretmenlerimden yardım etmenin pratik yönleri ile ilgili öğrendiklerimi aktarmaya çalıştım. Örneğin, bu kitapta bir terapötik ofis ortamının nasıl olması gerektiğini ve bir psikolojik danışma sürecinin uygun bir şekilde nasıl sonlandırıldığını konuşacağız. Benim öğretmenlik deneyimim bana ayrıca yeni psikolojik danışmanların yardım sanatını öğrenirken karşılaştıkları ortak problemleri ve bunlarla nasıl başa çıktıklarını anlamama yardımcı oldu.

Bu kitabın en önemli yeniliği, sizi öğrenme sürecinin içine dâhil etmesidir. Kitap boyunca, “Dur ve Yansıt” kısımlarında karşılaştığınız zor problemleri ve zorlukları değerlendirmeniz isteniyor. Eğer isterseniz, Günlük Alıştırmaları kullanarak günlük tutabilirsiniz ya da konularla daha derin bir etkileşim içinde olmak için dışarıda ödevler yapabilirsiniz. Ek olarak, psikolojik danışman ve danışan videoları izleyerek kendi pratiğinizi yapabilir ve böylece en iyi yardım tepkilerini belirleyebilirsiniz. Ayrıca, her bölümde bulunan Uygulama Araştırmaları spesifik tekniklerin adımlarını takip edebileceğiniz ve tepkilerinize dönüt alabileceğiniz kısımlardır.

Üçüncüsü, bu kitap psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin başarının en güçlü bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. İlişki öğrendiğiniz bütün temel teknikleri etkili hale getirmektedir. Eğer psikolojik danışman ve danışan beraber çalışabilirse, ilerleme mümkün olur. Eğer ilişki başarısız olursa, yardım süreci sekteye uğrar. Bu kitapta, bir terapötik ilişkinin nasıl geliştirildiğinden ve bu ilişki için tehdit oluşturan çatlakların nasıl tamir edileceğinden bahsedeceğim.

Dördüncüsü, bu kitaba etkili psikolojik yardım konusunda yapılan en son araştırmaları “Kanıtı dayalı uygulama” şeklinde ifade edilen araştırmalara yakın kalarak dâhil etmeye çalıştım. Aynı zamanda, klinik bilgelik veya “pratiğe dayalı kanıt” diye bir şeyin var olduğunun da farkında olalım. Çünkü, bütün metotlar, teknikler veya danışan problemleri araştırılmış veya keşfedilmiş değil. Bu nedenle, eğitim sürecindeki psikolojik danışmanların spesifik bir kişi olarak danışan için neyin işe yaradığını danışanlarından öğrenmeleri gerekmektedir. Ben psikolojik danışmanların her oturumda danışanlarından ilişkileri hakkında dönüt almaları ve danışanın hedefe doğru nasıl ilerleme gösterdiğini değerlendirmeleri gerektiğini tavsiye ediyorum.

Son olarak, bu kitap birleştirici perspektifte bir kitaptır. Bunun anlamı, sadece danışan-merkezli veya bilişsel davranışçı gibi bir yaklaşımı sunmaktan ziyade, birçok farklı teoriden teknikleri de içermesidir. İlk bakışta bu bir kargaşa gibi görünebilir. Birçok rekabet halindeki teoriyi karıştırarak bir psikolojik yardım süreci oluşturmayı nasıl öğrenebiliriz? Kitapta, teorileri karıştırmıyoruz fakat onun yerine İGPAAY metodunu kullanarak teknikleri organize etmek için “ortak faktörler yaklaşımını” benimsiyoruz. Ortak faktörler, farklı teorilerin temelini oluşturan terapötik etkilerdir. İGPAAY bu iyileştirici faktörleri tanımlayan bir kısa isimlendirmedir. Bu kısa isimlendirmede; İ güçlü bir psikolojik danışman/danışan ilişkisinin devam ettirilmesini, G yetkinlik ve öz saygının güçlendirilmesini, P yeni davranışların pratik edilmesini, A duygusal uyarılmaların arttırılması veya azaltılmasını, A danışanın beklentilerinin, umudunun ve motivasyonunun harekete geçirilmesini ve Y yeni öğrenme becerilerinin sağlanmasını ifade ediyor. Her bir teori bu ortak faktörlerden bir veya birkaçının üstünde durur ve ileri terapötik teknikler bile bu faktörlerden birinin içinde yer alır. Teknikleri bu şekilde sınıflandırmanın danışanın ne tür bir yardıma ihtiyacı olduğunu belirlemede mantıksal bir temel sağladığını belirledik. Bu bizim psikolojik yardım planımızın iskeletini oluşturur ve psikolojik danışman ve danışan tarafından beraberce hazırlanan amaçlar tarafından yönetilir. Bu nedenlerle, bu yaklaşım hem gelenekselleşmiş metotları hem de en yeni teknikleri bünyesinde toplamaktadır.

TEŞEKKÜR

Kendi serüvenimde, daha iyi bir insan ve daha iyi bir danışman olmam için beni eğiten ve bana ilham veren birçok kişi olmuştur. Hocalarım Rajinder Singh, J. Melvin Witmer, Harry Dewire ve beni ruh sağlığı kliniğinde işe alan ve zamanını ve yeteneğini beni bir çırak gibi yetiştirmek için harcayan ilk süpervizörüm James Pinnell'a teşekkürlerimi bildirmeliyim. Bu alan için azim ve tutkuyu beraber paylaştık ve onun bilgeliği bu kitabın her bir bölümüne ilham vermiştir. Pearson'dan Rebecca Fox-Gieg ve Kevin Davis'e ve Türkçe versiyonun bir ihtiyaç olduğunu ilk belirten meslektaşım Doç. Dr. Abdi Güngör'e teşekkür ederim. Her zaman yüksek standartları ile elimden gelenin en iyisini yapmamı sağlayan, sadık destekçim, eşim Jora'nın katkılarını belirtmek isterim.

Aşağıdaki saygıdeğer insanlar olmadan, bu kitabın Türkçe versiyonu mümkün olmazdı. Zamanlarını harcadılar ve irfanlarını kullanarak geleceğin psikolojik danışmanlarına, psikologlarına, sosyal hizmet uzmanlarına ve her türlü yardım uzmanına ilham verdiler:

Öncelikle editörler *Prof. Dr. Feride Bacanlı ve Prof. Dr. Galip Yüksel'e; bölüm çevirmenleri Prof. Dr. Feride Bacanlı, Prof. Dr. Galip Yüksel, Prof. Dr. Didem Müge Siyez, Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin, Prof. Dr. Ayşenur Büyükgöze Kavas, Prof. Dr. Kemal Öztemel, Prof. Dr. Meliha Tuzgöl Dost, Prof. Dr. Aslı Bugay Sökmez, Prof. Dr. Zeliha Traş, Doç. Dr. Abdi Güngör, Doç. Dr. Kemal Baytemir, Doç. Dr. Gürcan Seçim ve Doç. Dr. M. Buğra Özhan'a* teşekkürlerimi sunarım.

Prof. Dr. Mark E. Young

University of Central Florida, Orlando, Florida ABD

ÇEVİRİ EDITÖRLERİNİN ÖN SÖZÜ

Ülkemizde psikolojik yardım sürecinde kullanılan ilke, teknik ve beceriler ile ilgili çok değerli özgün Türkçe ve çeviri kitaplar vardır. Öyle ki bu kitaplardan sadece psikolojik yardım süreciyle ilgili teorik ve uygulamalı çalışmalarda değil, sosyal bilimlerin diğer bilim dallarında da faydalanılmaktadır.

Dr. Mark E. Young'ın *Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri (Learning The Art of Helping: Building Blocks and Techniques)* isimli kitabı, ilk baskısının yayımlandığı yıldan itibaren Amerika Birleşik Devletleri'ndeki başta yazarın uzun yıllardır çalışmakta olduğu University of Central Florida olmak üzere Amerika'nın başka eyaletlerinde de Psikolojik Danışman Eğitimi bölümlerinde psikolojik danışmanların, sosyal bilimlerin diğer dallarındaki sosyal hizmet uzmanlarının, psikologların, okul psikologlarının, acil hattı gönüllülerinin ve tıp doktorlarının eğitimlerinde ders kitabı, araştırmacılar ve uygulamacılar için bir başvuru kitabı olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla bu kitabın editörlüğünü yaparak Türkçeye çevirisini kazandırmamızın temel amacı, kitabın yazarı Dr Mark Young'ın kendisinin de belirttiği gibi diğer benzeri kitaplardan farklı olarak çeşitli yeniliklere sahip olmasıdır. Bunlar arasında en önemli olanı da psikolojik danışmanı/sizi öğrenme sürecinin içine dâhil etmesidir. Bu yaklaşım hem öğreticinin teoriyi pratiğe geçirmeyi öğrenmesini, hem de öğretmesini kolaylaştırmaktadır.

Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri kitabının çevirisi çok özenli ve yoğun bir emeğin ürünüdür. On iki bölümden oluşan bu kitabın her bir bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik bilim dalında uzman ve çoğu defalarca psikolojik danışma ilke ve teknikleri dersi vermiş meslektaşlarımız tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Editörler ve tüm bölüm yazarları, bu kitabı Türkçeye çevirirken dil birliğine, çevirilerin açık ve anlaşılır olmasına ve sade bir Türkçe kullanmaya çok dikkat etmişlerdir. Ayrıca kitabın tümündeki çeviri cümlelerinin hepsinde özüne sadık kalınmıştır.

Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri kitabının çevirisinde emeği geçen Prof. Dr. Didem Müge Siyez, Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin, Prof. Dr. Meliha Tuzgöl Dost, Prof. Dr. Kemal Öztemel, Prof. Dr. Zeliha Traş, Prof. Dr. Aslı Bugay Sökmez, Prof. Dr. Ayşenur Büyükgöze Kavas, Doç. Dr. Kemal Baytemir, Doç. Dr. Gürcan Seçim, Doç. Dr. Abdi Güngör ve Doç. Dr. M. Buğra Özhan'a teşekkür ederiz. Çevirileri yapan bu meslektaşlarımızın hepsi büyük bir şevk ve heyecanla, istekle, özenle ve sabırla çalıştılar. Bu meslektaşlarımıza bu tutumları ve işbirlikçi davranışları için de çok teşekkür ederiz.

Hem bölüm çevirmenliğini hem de çeviri editörlüğünü büyük bir şevk ve özenle yaptığımız bu kitabın çevirisine öğreticilerin ve okuyucuların yapacakları eleştiriler ve öneriler kitabın çevirisinin giderek daha da iyi olmasına katkı getirecektir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yardım etme sanatını öğretecek meslektaşlarımıza ve öğrencilerimize ve böyle bir kitaba ihtiyacı olacak herkese *Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri* kitabının faydalı olacağını umut ediyoruz.

Bu çeviri kitabın yayına hazırlanmasında İngilizce ve Türkçesini karşılaştırmalı olarak okuyarak dil açısından önemli katkılar sağlayan Doç. Dr. Kasım Kiroğlu'na teşekkür ederiz. Ayrıca, Pegem Akademi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sayın Servet Sarıkaya'ya, Pegem Akademi çalışanlarına, özellikle Ayşe Açıkgöz'e ve Ayşe Nur Yıldırım'a çok teşekkür ederiz. Bu çevirinin daha iyi olması yönündeki tüm katkılara açık olduğumuzu bildirir, kitabın tüm potansiyel okuyuculara ulaşmasını ve yararlı olmasını dileriz.

Prof. Dr. Feride BACANLI - ORCID No: 0000-0002-5712-3867

Prof. Dr. Galip YÜKSEL - ORCID No: 0000-0002-6840-8462

Ankara, 2024

Bölümler ve Çevirenleri

Çeviri Editörleri: Prof. Dr. Feride BACANLI - Prof. Dr. Galip YÜKSEL

**1. Bölüm: Kişisel Bir Yolculuk Olarak
Yardım Etme**

Prof. Dr. Galip YÜKSEL

Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. M. Buğra ÖZHAN

Atatürk Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7924-4379

2. Bölüm: Terapötik İlişki

**Prof. Dr. Ayşenur BÜYÜKGÖZE
KAVAS**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-9072-7040

3. Bölüm: Davet Becerileri

Prof. Dr. Feride BACANLI

Gazi Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-5712-3867

**4. Bölüm: Yansıtma Becerileri: Başka
Sözcüklerle Açıklama**

Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Gazi Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-8068-3897

**5. Bölüm: Yansıtma Becerileri: Duyguları
Yansıtma**

Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN

Yıldız Teknik Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-3454-2142

**6. Bölüm: İleri Düzey Yansıtma Becerileri:
Anlam Yansıtma ve Özetleme**

Prof. Dr. Aslı BUGAY SÖKMEZ

Kıbrıs İlim Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-5832-9042

**7. Bölüm: Geri Bildirim ve Yüzleştirme
Becerisi**

Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-4724-3387

**8. Bölüm: Değerleme ve Amaç Oluşturma
Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST**

Hacettepe Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-7852-6633

**9. Bölüm: Değişim Teknikleri, I. Kısım
Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR**

Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-7610-7371

**10. Bölüm: Değişim Teknikleri, II. Kısım
Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR**

Gazi Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7865-4325

**11. Bölüm: Değerlendirme, Yansıtma ve
Sonlandırma**

Doç. Dr. Gürcan SEÇİM

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9520-5345

**12. Bölüm: Farklı Olan Birine Yardım
Etme Becerileri**

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Necmettin Erbakan Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-2670-0868

KISALTILMIŞ İÇİNDEKİLER

"Yardım Sanatını Öğrenme" Kitabının Türkçe Çevirisine Ön Söz	iii
Teşekkür	v
Çeviri Editörlerinin Ön Sözü	vi
Bölümler ve Çevirenleri	vii
Bölüm 1 Kişisel Bir Yolculuk Olarak Yardım Etme	1
Bölüm 2 Terapötik İlişki	33
Bölüm 3 Davet Becerileri	63
Bölüm 4 Yansıtma Becerileri: Başka Sözcüklerle Açıklama	88
Bölüm 5 Yansıtma Becerileri: Duyguları Yansıtma	105
Bölüm 6 İleri Düzey Yansıtma Becerileri: Anlam Yansıtma ve Özetleme	126
Bölüm 7 Geri Bildirim ve Yüzleştirme Becerisi	153
Bölüm 8 Değerleme ve Amaç Oluşturma	181
Bölüm 9 Değişim Teknikleri, I. Kısım	214
Bölüm 10 Değişim Teknikleri, II. Kısım	249
Bölüm 11 Değerlendirme, Yansıtma ve Sonlandırma	284
Bölüm 12 Farklı Olan Birine Yardım Etme Becerileri	305
<i>Terimler Sözlüğü</i>	323
<i>Kaynakça</i>	329
<i>Dizin</i>	355

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1 KİŞİSEL BİR YOLCULUK OLARAK YARDIM ETME 1

Bu Yolculuğun Gerektirdikleri 1

Yansıtıcı Bir Psikolojik Danışman Olma 2

- Zorlu Danışma Ortamlarıyla Baş Etmek ve Öğrenmenizi Derinleştirmek İçin Yansıtmayı Kullanma 3
- Geçmiş Sizden Farklı Olan Danışanlara Yardım Etmek İçin Yansıtmayı Kullanma 4
- Kendiniz Hakkındaki Yeni Bilgilere Uyum Sağlamak İçin Yansıtmayı Kullanma 4
- Bu Kitaptaki Alıştırmalar Aracılığıyla Yansıtmayı Öğrenme 6

Yardım Etme Nedir? 7

- Psikolojik Yardım 9
- Görüşme 9
- Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Nedir? 11
- Koçluk 12

Yardım Etme Sanatını Öğrenmede Karşılaşacağınız Zorluklar 12

- Gelişim Zorlukları 13
- Kendi Öğrenmeniz İçin Sorumluluk Alma 14
- Bir Mentor Bulma 15
- Kusursuz Tekniği Bulma 15
- Arada Kalma/Belirsizlik 16
- Geri Bildirimleri Kabul Etme ve Kusursuz Olma 16
- Etik Yönergeleri Takip Etme 16
- Bireysel Farklılıklar 18

Kim Etkili Bir Psikolojik Danışman Olabilir? 19

- Bir Danışana Ne Sunabilirsiniz? 21

Yardım Sürecinin Temeli 23

- Temel Becerileri ve Ortak Terapötik Faktörleri Öğrenme 23
- Terapötik Yapı Taşları 24
- Değişim Teknikleri 26
- Yapı Taşlarının Önemi 26

Yardım Etme Sürecinin Evreleri: Bir Yol Haritası 27

Özet 29

Alıştırmalar 29

- Grup Alıştırmaları 29
- Grup Tartışmaları 30
- Yazılı Alıştırmalar 30
- Öz-Değerlendirme 31
- Ev Ödevi 32
- Günlük Alıştırmalar 32

Bölüm 2 TERAPÖTİK İLİŞKİ 33

Değişimi Gerçekleştirmede Terapötik İlişkinin Önemi 35

Yardım İlişkisi Nedir? Profesyonel Bir Yardım İlişkisi Arkadaşlıkla Aynı mıdır? 36

Terapötik Bir İlişkinin Kendine Has Özellikleri 37

Danışanlar Psikolojik Yardım İlişkisinden Ne Beklerler? 40

Bir Psikolojik Danışman Terapötik İlişkiyi Nasıl Oluşturabilir? 41

İlişki Geliştiriciler 41

Kendini Açma ve Terapötik İlişki 45

Terapötik İlişkiyi Kolaylaştıran veya Zorlaştıran Diğer Faktörler 48

Kolaylaştırıcı Ofis Ortamı 48

Dikkat Dağıtıcılar 49

Güvenilir ve Hiyerarşik Olmayan Bir Duruş Sergilemek 49

Terapötik Hatalar 50

Transferans ve Karşıt Transferans 53

Özet 60

Alıştırmalar 60

Grup Alıştırmaları 60

Küçük Grup Tartışmaları 61

Ev Ödevi 61

Günlük Alıştırmalar 62

Bölüm 3 DAVET BECERİLERİ 63

Danışanın Hikâyesini Dinleme 64

Psikolojik Danışman ve Danışan Arasındaki Sözsüz İletişim 67

Düzenleme 68

Yakınlık 68

İkna 68

Psikolojik Danışma İlişkisinde Sözsüz Beceriler 68

Göz Teması 69

Vücut Pozisyonu 70

Dikkatli Sessizlik 70

Ses Tonu 70

Yüz İfadeleri ve Jestler 71

Fiziksel Mesafe 72

Dokunuş ve Sıcaklık 72

Kendini Açma Becerileri: Nasıl Davet Edilir? 75

Selamlama: İlk Seansa Nasıl Başlanır? 75

Gelecek Seansa Nasıl Başlanır? 76

Cesaretlendiriciler/Tesvik Ediciler 76

Sorular 77

Özet 82**Alıştırmalar 83**

- Grup Alıştırmaları 83
- Küçük Grup Tartışmaları 85
- Yazılı Alıştırmalar 86
- Öz-Değerlendirme 87
- Ev Ödevi 87
- Günlük Alıştırmalar 87

Bölüm 4 YANSITMA BECERİLERİ: BAŞKA SÖZCÜKLERLE AÇIKLAMA 88**Yansıtma Nedenleri 89****İçeriğin ve Düşüncelerin Yansıtılması, Duyguların Yansıtılması ve Anlamın Yansıtılması 89****Başka Sözcüklerle Açıklama Becerisi: İçeriğin ve Düşüncelerin Yansıtılması 92**

- Başka Sözcüklerle Açıklama Nasıl Yapılır? 92
- Başka Sözcüklerle Açıklama: Nedir, Ne Değildir? 93
- Başka Sözcüklerle Açıklama Zamanı ve Yargılayıcı Olmayan Dinleme Döngüsü 94

Başka Sözcüklerle Açıklamada Yaygın Problemler 97

- Gerçekleri Basitçe Tekrar Anlatmak 97
- "Gürültü" Nedeniyle Öyküyü Dinleme Güçlüğü 98
- Bir Sonraki Söyleyecekleri Konusunda Endişelenme 98
- Yargılayıcı Olma ve Danışanın Tarafında Olma 99
- Danışanın Yargılayıcı Olması 99
- Başka Sözcüklerle Açıklamayı Soruya Dönüştürme 100

Özet 101**Alıştırmalar 101**

- Grup Alıştırmaları 101
- Küçük Grup Tartışmaları 103
- Yazılı Alıştırmalar 103
- Öz-Değerlendirme 103
- Ev Ödevi 104
- Günlük Alıştırmalar 104

Bölüm 5 YANSITMA BECERİLERİ: DUYGULARI YANSITMA 105**Duyguları Anlamanın Önemi 105****Duyguları Yansıtma Becerisi 106**

- Duyguları Yansıtmanın Yararları 106
- Duyguları Yansıtmanın Zor Oluşunun Nedenleri 107

Duygular Nasıl Yansıtılmalıdır? 108

1. Adım: Duyguyu ya da Duyguları Tespit Etmek 108
2. Adım: Duyguyu Söze Dökmek 108

Duyguları Yansıtma Sık Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Yolları 115

- Danışana Sormak: “Nasıl Hissettiniz?” ya da “Bu Size Nasıl Hissettirdi?” 116
- Yansıtma İçin Çok Beklemek 116
- Yansıtmanızı Soru ile Yapmak 116
- Yansıtma ile Soruyu Birleştirmek: Birleşik Yanıt Hatası 117
- Başka İnsanlara Odaklanmak 118
- Danışanın Sözüünü Erken Kesmek ve Çok Uzun Konuşmasına İzin Vermek 118
- Hissetmek* ve *Düşünmek* Sözcüklerini Karıştırmak 119
- İsabet Ettirememe: Daha Ağır ve Daha Hafif İfade Etmek 120
- Yansıtma İfadelerinizin Çok Uzun Sürmesi 121

Özet 121**Alıştırmalar 121**

- Grup Alıştırmaları 121
- Yazılı Alıştırmalar 123
- Öz-Değerlendirme 124
- Ev Ödevi 125
- Günlük Alıştırmalar 125

Bölüm 6 İLERİ DÜZEY YANSITMA BECERİLERİ: ANLAM YANSITMA VE ÖZETLEME 126**Anlam, Bir Sonraki Katmanı Ortaya Çıkarmak 128**

- Anlam Neden Yansıtılmalı? 129
- Danışanı Daha Derine İnmeye Teşvik Etmek: Yakın Çevre Stratejisi 131
- Dünya Görüşü: Anlamlar Kişiseldir 134

Hikâyedeki Anlamı Ortaya Çıkarmak 135

- Anlamı Yansıtma 136
- Anlamı Ortaya Çıkarmak İçin Açık Uçlu Sorular Kullanmak 138

Özetleme 140

- Odaklanma Özetleri 140
- Sinyal Özetleri 141
- Tematik Özetler 141
- Planlama Özetleri 142

Yargılayıcı Olmayan Dinleme Döngüsü Özetlemeyle Sonlanır 142

- Yargılayıcı Olmayan Dinleme Döngüsünden Sonra Neler Olur? 143

Eğitimin İlk Zamanlarında Yaygın Olarak Görülen Bir Sorgulama Döngüsü 144

Özet 146

Alıştırmalar 147

- Grup Alıştırmaları 147
- Küçük Grup Tartışmaları 148
- Yazılı Alıştırmalar 149
- Öz-Değerlendirme 150
- Ev Ödevi 151
- Günlük Alıştırmalar 152

Bölüm 7 GERİ BİLDİRİM VE YÜZLEŞTİRME BECERİSİ 153

Geri Bildirim ve Yüzleştirme Becerilerini Ne Zaman Kullanmalıyız? 155

Geri Bildirim Verme 156

- Geri Bildirim Neden Önemli? 156
- Nasıl Geri Bildirim Verilir? 157

Yüzleştirme 160

- Tutarsızlık Nedir? 160
- Tutarsızlıklar Neden Yüzleştirilmeli? 160
- Bilişsel Çelişki ve Yüzleştirme: Yüzleştirme Neden İşe Yarar? 161
- Çelişki Tipleri ve Bazı Örnekler 162
- Yüzleştirme Nasıl Yapılır? 165
- Yüzleştirmenin Adımları 166
- Yüzleştirmede Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar ve Antidotları 167
- Yüzleştirme ile İlgili Son Uyarılar 169

Yüzleştirmenin Diğer Yolları 169

- İlişkinin Şimdi ve Buradalığı 169
- Danışana Kendi Davranışlarıyla Yüzleşmeyi Öğretme 171
- Akılcı Olmayan İnançlara Meydan Okuma 171
- Mizahın Kullanımı 172

Özet 174

Alıştırmalar 174

- Grup Alıştırmaları 174
- Küçük Grup Tartışmaları 176
- Yazılı Alıştırmalar 176
- Öz-Değerlendirme 177
- Ev Ödevi 180
- Günlük Alıştırmalar 180

Bölüm 8 Değerleme ve Amaç Oluşturma	181
Neden Değerleme? 182	
Değerleme Yardımın Kritik Bir Aşamasıdır	183
Değerleme Aşamasına Zaman Ayırma Nedenleri	184
Her Psikolojik Danışmanın Kullandığı İki İnförmel Değerleme Yöntemi: Gözlem ve Soru Sorma 187	
Gözlem	187
Soru Sorma	189
Danışanla Ön Görüşme Yapma: Neyi Değerlemeliyiz? 190	
A. Duyuşsal Değerleme	190
B. Davranışsal Değerleme	190
C. Bilişsel Değerleme	190
1. Gelişimsel Konular	191
2. Aile Geçmişi	191
3. Kültürel ve Dini/Manevi Özgeçmiş	192
4. Fiziksel Sorunlar ve Güçlü Yanlar	192
Danışanları ve Sorunlarını Kategorilere Ayırma 194	
Bilgi Akışını Organize Etme: Tanılama	194
Amaç Oluşturma Becerileri 194	
Buradan Nereye Giderim? Amaç Oluşturma!	194
Neden Amaçlar Oluşturmaliyiz?	196
Amaçlar Ne Zaman Oluşturulur?	197
Yapıcı Amaçların Özellikleri Nelerdir? 197	
Amaçlar Basit ve Belirli Olmalıdır	198
Amaçlar Olumlu Olmalıdır	200
Amaç Danışan İçin Önemli Olmalıdır	201
Amaçlar Psikolojik Danışman ve Danışan Arasındaki İş Birliğine Dayalı Olmalıdır	201
Amaçlar Gerçekçi Olmalıdır	201
Amaçların Belirlenmesi ve Netleştirilmesi İçin Kaynaklar 203	
Bir Amaç Belirlemek İçin Soruların Kullanılması Tekniğı 203	
Amacı Daha Belirli Hale Getiren Sorular	204
Bir Sorunun Bir Amaca Dönüşmesine Yardımcı Olan Sorular	204
Bir Amacın Önemini Belirlemek İçin Sorular	205
Amaç Oluşturma Üzerinde İş Birliğı Geliştirmek İçin Sorular	205
Amacın Gerçekçi Olduğunu Onaylayan Sorular	205
Problemin Özetlenmesi Tekniğı 207	

Özet 210**Alıştırmalar 210**

- Grup Alıştırmaları 210
- Küçük Grup Tartışmaları 211
- Yazılı Alıştırmalar 212
- Öz-Değerlendirme 212
- Ev Ödevi 213
- Günlük Alıştırmalar 213

Bölüm 9 DEĞİŞİM TEKNİKLERİ, I. KISIM 214**Değişim Teknikleri Nelerdir? 214****İGPAAY ve Ortak Terapötik Faktörler 216**

- İGPAAY Modelinin Etmenleri ve Temel Bileşenlerini Anlamak 216
- İGPAAY Sistemi Tedaviyi Planlamanıza Nasıl Yardımcı Olur 217
- Ortak Terapötik Faktörleri Kullanmak 217
- İGPAAY Modelini Kullanarak Tedavi Planlamanın Adımları 218

Yetkinlik ve Öz Saygının Güçlendirilmesi 220

- Düşük Öz Saygının Kaynakları 222
- İçsel Tenkiti-Eleştiriye Susturma: Karşı Koyma Tekniği 224

Yeni Davranışların Pratik Edilmesi 227

- Rol Oynama 228
- Pratik Yapmak İçin Ev Ödevi Verme 232

Duygusal Uyarılmaların Arttırılması veya Azaltılması 236

- Negatif Duyguların Azaltılması 236
- Kaygı ve Stresin Azaltılması 237
- Duygusal Uyarılmaların Arttırılması ve İfadenin Kolaylaştırılması 240
- Pozitif Duygular Oluşturma 242

Özet 243**Alıştırmalar 244**

- Grup Alıştırmaları 244
- Küçük Grup Tartışmaları 246
- Öz-Değerlendirme 247
- Ev Ödevi 247
- Günlük Alıştırmalar 248

Bölüm 10 DEĞİŞİM TEKNİKLERİ, II. KISIM 249**Danışanın Beklentilerini Etkinleştirme, Umut ve Motivasyon 250**

- Moral Bozulması Hipotezi 250

Motivasyon ve Hazır Oluş	251
Beklentileri Arttırma ve Umutlu Olmaya Teşvik Etme	252

Yeni Öğrenme Deneyimleri Sağlama 262

Yeni Öğrenme Deneyimlerinin Tanımlanması	262
Yeni Öğrenmeler Aracılığıyla Hangi Danışan Sorunlarına Yardımcı Olunur?	263
Yeni Öğrenme Deneyimleri Sağlamak İçin Ortak Yöntemler	264

Özet 279

Alıştırmalar 279

Grup Alıştırmaları	279
Küçük Grup Tartışmaları	281
Yazılı Alıştırmaları	282
Öz-Değerlendirme	282
Ev Ödevi	283
Günlük Alıştırmalar	283

Bölüm 11 DEĞERLENDİRME, YANSITMA VE SONLANDIRMA 284

Yardımanın Etkililiğini Değerlendirme 285

Başlıca Sonuç Değerlendirme Yöntemleri 287

Amaçlara Doğru Gelişimi İzlemek İçin İlerleme Notlarının Kullanılması	287
Genel Gelişimin Belirlenmesinde Kapsamlı Ölcmeyi Kullanma	287
Danışanın İlerlemeye ve Terapötik İlişkiye Bakışını Sürekli Değerlendirme	288
Amaca Uygun Bir Ölçek Kullanma	289
İlerlemeyi Ölçmek İçin Subjektif Ölçme ve Öz-Değerlendirme Ölçeklerini Kullanma	289
Değişimi İzlemede Başka Bir Kişiden Yararlanma	290
Danışan Memnuniyeti Ölçeklerini Kullanma	290
Amaca Ulaşma Ölçeklerinin Kullanılması	290

Sonlandırma 291

Erken Sonlandırma Nasıl Önlenir?	292
Sonlandırma Gerekli Gerekmediğinden Nasıl Emin Olunur?	293
Danışan Sonlandırmaya Nasıl Hazırlanır?	294
Sonlandırmada Kayıpla Başa Çıkma	294
Psikolojik Danışmanın Sonlandırmaya Tepkisi	295

Terapötik Kazanımların Korunması ve Sonlandırma Sonrasında Tekrarlamanın Önlenmesi Nasıl Sağlanır? 296

İzleme	296
Destekleyici Oturumlar	296

Yardımcı Meslek Personeli/Paraprofesyonel Çalıştırma	296
Kendine Yardım Grupları	297
Kendini İzleme Etkinliklerini Sürdürme	297
Tekrarlamının Önlenmesinde Rol Oynama	297
Mektup Yazma	297

Özet 298

Alıştırmalar 298

Grup Alıştırmaları	298
Küçük Grup Tartışmaları	298
Yazılı Alıştırmalar	298
Öz-Değerlendirme	299
Ev Ödevi	300
Günlük Alıştırmalar	304

Bölüm 12 FARKLI OLAN BİRİNE YARDIM ETME BECERİLERİ 305

Farklılıklar Fark Yaratır 305

Psikolojik Danışman ve Danışan Arasındaki Uyuşmazlık	306
Nasıl Kültürel Olarak Yeterli Olabilirsiniz?	306
Kültür Nedir ve Kültür Konusunda Ne Yapmalıyız?	307

Kültürel Olarak Farklı Olan Birine Yardım Etme Becerileri 308

Kültürel Yoğunlaşma ve Kültürel Çalışma Becerisi	308
Öğretici Bir Bakış Açısı: Danışanın Kültürünü Dinleyerek Anlama Becerisi	309
Kültürel Sosyal Destek Sistemlerine Başvurma	309
İnanılabilirlik ve Güvenirlik Kazanma	309
Kültürel Uyum Tedavisi: Yaklaşımınızı Danışana Uyarlama	310
İrdeleme/Broşlama (Broaching) Yaparak Farklılıkları Onaylama	311

Cinsiyetle İlgili Sorunlarla Başa Çıkmak İçin Beceriler 311

Cinsiyet Farklılıklarının Sebep Olduğu Sorunlar	311
Cinsiyetle İlgili Sorunları Belirlemek İçin Beceriler	312
Farklılıkların Cinsiyetten Kaynaklandığı Durumlar	313

Çocukla Psikolojik Danışma İçin Beceriler 314

Çocuklarla Çalışmak İçin Psikolojik Danışma Becerileri Belirlemek	315
Çocuklarla Çalışmak İçin Bir Rehber Olarak Temel Becerileri Kullanmak	319
Oyun Terapisi Vakası	320

Özet 320

Alıştırmalar 320

Grup Alıştırmaları	320
--------------------	-----

Küçük Grup Tartışmaları	321
Öz-Değerlendirme	321
Ev Ödevi	321
Günlük Alıştırmalar	322

<i>Terimler Sözlüğü</i>	323
-------------------------	-----

<i>Kaynakça</i>	329
-----------------	-----

<i>Dizin</i>	355
--------------	-----

Kişisel Bir Yolculuk Olarak Yardım Etme



ÖĞRENME ÇIKTILARI

Bu bölümün sonunda, aşağıdakileri yapabileceksiniz:

- 1.1 Yardım becerilerini öğrenmede derinleşmek için uygulamaya koyabileceğiniz yansıtma yollarını tanımlayabileceksiniz.
- 1.2 Yardım becerilerinde uzmanlaşmak için zamana ihtiyacınız olduğunu ve becerilerde uzmanlaşacağınız bu süreçte arkadaşlarınızla alıştırma yaparken karşılaşacağınız etik ikilemlerle baş etmek gibi kişisel zorluklar bulunduğunu fark edebileceksiniz.
- 1.3 Terapötik faktörleri, yapı taşlarını ve yardım ilişkisinin evrelerini tanıyacaksınız.

BU YOLCULUĞUN GEREKTİRDİKLERİ

İnsanlar, onların güçlü yönleri ve zorlandıkları alanlar hakkında temel bir bilgi edinmenin yanı sıra kişinin profesyonel bir yardım sunan olmayı öğrenmesi seneler süren bir yolculuktur.

Bu Yolculuğun Gereklettirdikleri

Yansıtıcı Bir Psikolojik Danışman Olma

- Zorlu Danışma Ortamlarıyla Baş Etmek ve Öğrenmenizi Derinleştirmek İçin Yansıtmayı Kullanma
- Geçmiş Sizde Farklı Olan Danışanlara Yardım Etmek İçin Yansıtmayı Kullanma
- Kendiniz Hakkındaki Yeni Bilgilere Uyum Sağlamak İçin Yansıtmayı Kullanma
- Bu Kitaptaki Alıştırmalar Aracılığıyla Yansıtmayı Öğrenme

Yardım Etme Nedir?

- Psikolojik Yardım
- Görüşme
- Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Nedir?
- Koçluk

Yardım Etme Sanatını Öğrenmede Karşılaşacağınız Zorluklar

- Gelişim Zorlukları
- Kendi Öğrenmeniz İçin Sorumluluk Alma
- Bir Mentor Bulma
- Kusursuz Tekniği Bulma
- Arada Kalma/Belirsizlik
- Geri Bildirimleri Kabul Etme ve Kusursuz Olma
- Etik Yönergeleri Takip Etme
- Bireysel Farklılıklar

Kim Etkili Bir Psikolojik Danışman Olabilir?

- Bir Danışana Ne Sunabilirsiniz?

Yardım Sürecinin Temeli

- Temel Becerileri ve Ortak Terapötik Faktörleri Öğrenme
- Terapötik Yapı Taşları
- Değişim Teknikleri
- Yapı Taşlarının Önemi

Yardım Etme Sürecinin Evreleri: Bir Yol Haritası

Özet

Alıştırmalar

- Grup Alıştırmaları
- Grup Tartışmaları
- Yazılı Alıştırmalar
- Öz-Değerlendirme
- Ev Ödevi
- Günlük Alıştırmalar