

PSİKOLOJİK DANIŞMA

Temel Öğeler

Yedinci Baskı

SCOTT T. MEIER SUSAN R. DAVIS

ÇEVİRENLER

SÜLEYMAN DOĞAN (Çeviri Editörü)

D. YELDA BEKTAŞ

EZGİ ÖZEKE KOCABAŞ

SERKAN DENİZLİ

 PEGEM
AKADEMI



Scott T. Meler, Susan R. Davis

Çevirenler: Süleyman Doğan - D. Yelda Bektaş - Ezgi Özeke Kocabaş - Serkan Denizli

PSİKOLOJİK DANIŞMA
Temel Öğeler

ISBN 978-605-318-740-0
DOI 10.14527/9786053187400

Kitabın orijinal adı: The ELEMENTS of COUNSELING

Baskı sayısı: 5

ISBN: 0-534-574 18-1

Yayınevi: Thomson Brooks/cole

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2019, 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, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize 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** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Kasım 2006, Ankara

7. Baskı: Ekim 2019, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek
Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Oliver Meier (1928-1995)
ve Donald Davis'in (1928-2000) anısına...

İçindekiler

Yazarlar Hakkında ix

Önsöz x

Çevirenlerin Notu xiv

1

PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNİ BAŞLATMA

Psikolojik Danışma Süreci 1

- 1 İlişki kurma 2
- 2 Terapötik çalışma uyumu geliştirme 3
- 3 Psikolojik danışma süreci hakkında danışanı bilgilendirme 4
- 4 Danışanın ilerleme hızını ayarlama ve danışanı yönlendirme 8
- 5 Az konuşun 11
- 6 Ne söyleyeceğinizi bilmediğiniz zaman hiçbir şey söylemeyin 13
- 7 Desteklediğiniz kadar yüzleştirebilirsiniz 14
- 8 Bir şeyi değiştirmek istiyorsanız sürece yoğunlaşın 15
- 9 Kendi Psikolojik danışmanlık tarzınızı geliştirin 16
- 10 Direnci farkedin 18
- 11 Emin olmadığınız zaman duygulara odaklanın 19
- 12 Sonlandırma planını psikolojik danışma sürecinin en başında yapın 22
- 13 Fiziksel ortamı uygun bir şekilde düzenleyin 24
 - (a) *Uygun giyinin 24*
 - (b) *Fiziksel uzaklığa dikkat edin 24*
 - (c) *Psikolojik danışma oturumunu sessiz bir ortamda yapın 25*
 - (d) *Bölünmekten ve dikkat dağıtıcı şeylerden uzak durun 25*
 - (e) *Dakik olun 25*
 - (f) *Bir kutu kağıt mendil bulundurun 25*
 - (g) *Gizlilik ilkesini hatırlayın 26*

- 14 Öğüt vermekten kaçının 27
- 15 Sorunu erken çözmekten kaçının 29
- 16 Sorulara bel bağlamaktan kaçının 30
- 17 Danışanların söylediklerini dikkatle dinleyin 32
- 18 Sözel olmayan davranışlara dikkat edin 33
- 19 Danışana odaklanın 35
- 20 Somut olun 37
- 21 Metaforlar kullanın 39
- 22 Özetleyin 40

- 23 Aynı fikirde olmak empatiye eşdeğer değildir 43
- 24 Değişmenin kolay olduğunu sanmayın 44
- 25 Olumlu düşünmek akılcı düşünmeye eşdeğer değildir 45
- 26 Ahlaki yargılamalar yapmayın, psikolojik değerlendirmeler yapın 47
- 27 Danışanların duygu, düşünce ve davranışlarını bildiğinizi sanmayın 48
- 28 Danışanların kendi duygu, düşünce ve davranışlarına nasıl tepki verdiklerini bildiğinizi sanmayın 49

- 29 Krize müdahale becerileri geliştirin 53
 - (a) Durumu kontrol altına alın 56
 - (b) Gerçek danışanı belirleyin 57
 - (c) Güçlü yönleri vurgulayın 58

- (d) *Sosyal kaynakları harekete geçirin* 59
- 30 Cinsiyet, ırk/etnik köken ve cinsel yönelim gibi konulara dikkat edin 60
- 31 Grup ve aile yaklaşımlarına açık olun 64
- 32 Dikkatli bir şekilde sevk edin 65
- 33 Danışanlardaki kötüye gidişi izleyin 67
- 34 Psikolojik danışma araştırmalarına yönelik ilgi oluşturun 68
- 35 Çalışmalarınızı belgeleyin 70
- 36 Devamsız danışanlara karşı sabırlı olun 71
- 37 Danışanları kavramlaştırmayı öğrenin 72
- 38 Sağlık bakımı yönetimini öğrenin 75
- 39 Teknolojik beceriler geliştirin 78

5**PSİKOLOJİK DANIŞMANIN KENDİNİ TANIMASI 81**

- 40 Kişisel sorunların farkında olma ve ifade etme 81
- (a) *Psikolojik danışman olmaya nasıl karar verdiniz?* 82
- (b) *Hangi duygular sizi rahatsız ediyor?* 82
- (c) *Kabul edilebilir ilerleme düzeyi nedir?* 83
- (d) *Danışanınızın size yönelik duygularıyla nasıl başa çıkacaksınız?* 84
- (e) *Danışanınıza yönelik duygularınızla nasıl başa çıkacaksınız?* 85
- (f) *Esnek, kabul edici ve nazik olabilir misiniz?* 86
- 41 Süpervizyona açık olun 87
- 42 Test uygulamanın arkasına gizlenmeyin 88
- 43 Etik ile ilgili sorunlarınızda konsültasyon yardımı alın 89

- 44 Temel psikolojik danışma kitapları 95
45 Birey-merkezli psikolojik danışma yaklaşımı 96
46 Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı 97
47 Bilişsel, bilişsel/davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı ve sosyal öğrenme kuramı 98
48 Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı 100
49 Psikoanalitik ve psikodinamik psikolojik danışma yaklaşımı 101
50 Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı 102
51 Grupla psikolojik danışma 104
52 Aile/sistem yaklaşımı 105
53 Kültüre duyarlı psikolojik danışma 106
54 Feminist terapi 108
55 Kısa süreli terapi ve çözüm odaklı terapi 111
56 Bütünleştirici yaklaşımlar 115
57 Psikolojik danışma ve psikoterapi araştırmaları 117
58 Diğer önemli kaynaklar 121

Kaynaklar 123

Dizin 141

Yazarlar Hakkında

SCOTT T. MEIER danışma psikolojisi doktorasını Carbondale'de bulunan Southern Illinois Üniversitesi'nden almış lisanslı bir psikologdur. SUNY Buffalo'daki, Psikolojik Danışma, Okul ve Eğitim Psikolojisi Bölümü Psikolojik Danışma ve Okul Psikolojisi programında profesör ve eğitim yöneticisi yardımcısıdır.

SUSAN R. DAVIS klinik psikoloji doktorasını Carbondale'de bulunan Southern Illinois Üniversitesi'nden almış lisanslı bir psikologdur. Tam zamanlı özel uygulayıcı ve SUNY Buffalo'daki Psikolojik Danışma ve Eğitim Psikolojisi Bölümü'nde Klinik Psikoloji alanında yarı zamanlı öğretim elemanıdır.

Önsöz

Strunk ve White'ın (1979) *Üslubun Temel Öğeleri* adlı İngilizce kompozisyona giriş kitabı bu kitap için model oluşturmuştur. White'ın da kitabın giriş bölümünde belirttiği gibi, Strunk, söz konusu bu kitabı İngilizce yazı sanatının karmaşıklığını azaltmak, kural ve ilkelerini son derece öz olarak belirtmek amacıyla yazmıştır. Üniversitede İngilizce öğretim elemanı olarak çalışan Strunk, öğrencilerin kompozisyon yazarken düştükleri temel hatalardan kaçınmaları için birtakım kurallar belirlemeye çalışmıştır. Biz de aynı amaçla bu kitabı yazdık: Psikolojik danışmanın temel öğelerini belirlemek ve psikolojik danışmanın ne olup olmadığını öğretmek.

Psikolojik Danışma: Temel Öğeler kitabı deneyimsiz psikolojik danışmanların bilmesi, deneyimli psikolojik danışmanların ise unutmaması gereken önemli bilgileri sunmayı amaçlamaktadır. Çoğu öğretim elemanı, bu kitabı hem sonraki öğretim ve uygulamalar için ileri düzey bir organizatör olarak, hem de psikolojik danışma hakkında düşünmeyi sağlamak ve psikolojik danışma sürecinin doğasını açıklamak için kullanır. Sonuçta, bu kitabın psikiyatri, psikoloji, sosyal çalışma ve psikolojik danışma alanlarında eğitim gören lisansüstü öğrencilerin yanı sıra, temel psikolojik danışma, iletişim ve dinleme becerilerini öğrenen yarı profesyoneller ve akran danışmanları için de yararlı olması beklenir. Psikolojiye giriş ya da psikolojik danışma derslerini alan lisans öğrencileri bu kitabı, psikolojinin uygulama boyutunu anlamaya yardımcı olduğu için yararlı bulabilirler. Mesleklerinde dinleme ve iletişim becerilerinin önemi göz önüne alındığında, bu kitap hemşireler, doktorlar, eğitimciler, polis memurları ve iş adamları için de yararlı olacaktır. Yeni işe başlayan terapistlerin yanı sıra, ileri eğitim düzeyinde bulunan öğrencilerin ve uygulama yapan terapistlerin de bu bilgileri hatırlamayı yararlı bulacaklarını umuyoruz.

Önemli bir iş yüküyle başa çıkmaya çalışan ve düzenli olarak süpervizyon yardımı almayan bazı uygulayıcı psikolojik danışmanlar, zaman zaman profesyonel disiplinden bir miktar uzaklaşabilirler. Bu durumlarda kişi kolaylıkla etkili olmayan roller üstlenebilir (örneğin, danışanlarla annelik babalık rolü) ve psikolojik danışma sürecindeki ilerlemenin psikolojik danışmanın en az ne *yapmadığı*

kadar ne yaptığına da bağlı olduğu gerçeğini unutabilir. Bunun yanı sıra, bu kitabın konularının çoğu, danışanın temel sorunlarının başarılı olarak çözümlenmesindeki olaylar zincirinde gerekli adımlar olarak düşünülebilir. Yetersiz işbirliği, danışanın kendini yeterince açmaması ve uygun olmayan psikolojik danışman beklentileri gibi faktörlerin hepsi tedavinin başarısızlığı ile ilişkilidir (Mash & Hunsley, 1993). Bu gibi konular, bu kitabın özünü oluşturmakta ve danışanların ilerlemediği durumlarda kullanılabilir temel esasları içermektedir.

Psikolojik danışmanın temel öğelerini tanımlamak zordur. Psikolojik danışma, farklı psikolojik danışma yaklaşımlarının bütünleştirilmesi (Ivey, 1980), psikolojik danışma araştırmalarının uygulamaya yararı (Gelso, 1979; Goldman, 1976; Rice, 1997; Trierweiler & Stricker, 1998) ve çeşitli danışan özellikleri ve psikolojik danışma yaklaşımları arasındaki etkileşim (Krumboltz, 1966) gibi temel konularda güçlü bir uzlaşmadan yoksundur. Dört yüzden fazla psikoterapi modeli olduğu iddia edilmektedir (Kazdin, 1994; Perez, 1999). Yardım mesleklerinin nispeten yeni olduğu, rol ve görevlerinin karmaşık olduğu göz önüne alındığında, bu uzlaşmanın istenilen düzeyde olmaması anlaşılır bir durumdur. Dahası, bu uyumsuzluk, psikolojinin çoğu dallarında ve sosyal bilimlerde mevcuttur (bkz. Meier, 1997) ve giderek artan bir ilgi ile de bu gibi konulara odaklanılmaktadır (Prochaska, Johnson & Lee, 1998; Wachtel & Messer, 1997; Zeig, 1997). Psikolojik danışmanın bilgi düzeyinde ilerlediği ve işe yaradığı konusunda bir uzlaşmanın olduğunun vurgulanması önemlidir. Fakat, psikolojik danışmada kuram, araştırma ve uygulamanın genellikle birbirinden kopuk ve birbiriyle çelişkili olduğu görünmektedir.

Eğer psikolojik danışmada bu uyumsuzluk varsa, bir temel öğeler kitabı hangi konuları içerecek? Bize göre çoğu anlaşmazlığın merkezinde psikolojik danışma müdahaleleri bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlar psikolojik danışmanın ilk evreleri konusunda büyük ölçüde hemfikirdirler. Örneğin, psikolojik danışmanların pek çoğu danışan hakkında bilgi toplanması, danışan ve psikolojik danışman arasında belli ölçüde sıcak bir ilişkinin oluşturulması gerektiği fikrini kabul ederler. Bu kitap, diğerlerinin çalışmalarını esas alarak temel psikolojik danışma uygulaması esaslarını betimleme

çabamızı temsil etmektedir. Sonuç olarak, “*Psikolojik Danışma: Temel Öğeler*” kitabı ilişki kurma, psikolojik danışma süreci, kendini keşfetme ve ileri müdahalenin dayandığı temellere odaklanmaktadır.

Psikolojik danışmanlar arasında psikolojik danışma uygulamalarının ilk aşamalarına ilişkin bir görüş birliği olmasına karşın, zamanlama, sıra veya bu uygulamaların önemi konusunda henüz bir uzlaşma sağlanmamıştır (Goldfried, 1983; ayrıca bkz. Cormier & Cormier, 1998). Bu nedenle, psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışman eğitimcileri bu kitabın önemli kısımlarını, kendi tercih ve deneyimlerine uyacak şekilde yeniden düzenleyebilirler. Örneğin, psikolojik danışman özelliklerini ve psikolojik danışman-danışan ilişkisini merkeze koyan psikolojik danışman eğitimcileri, kitabın “Psikolojik Danışmanın Kendini Tanıması” bölümünü okunacak ilk bölüm olarak belirleyebilir. Bu kitabın tamamı ya da sadece gereksinim duyulan bazı bölümleri başka bir ders kitabı ile birlikte okutulabilir.

Kitabın kısa bir el kitabı özelliği taşıması ve ilk dört baskısının sürekli olumlu tepki alması göz önünde bulundurularak, kitabın hacmini büyük ölçüde artıracak değişikliklerden kaçındık. Altıncı bölüme, önemi giderek artan kültüre duyarlı psikolojik danışma, çözüm odaklı terapi ve bütünleştirici psikolojik danışma yaklaşımlarını (ortak faktörler ve değişim evreleri) açıklayan konular ekledik. Aynı zamanda, gelişmeye devam eden bir boyut olarak psikolojik danışma ve İnternet hakkındaki bilgileri güncelledik.

“*Psikolojik Danışma: Temel Öğeler*” kitabı, kılavuz niteliğinde bilgiler ve kurallar sunmasına karşın, herhangi bir kimse sadece bunları ezberleyerek psikolojik danışman olamaz. Kitabın kısa olduğu düşünüldüğünde, öğrenciler sadece bu kitabı okurlarsa yeteneklerini olduğundan az ya da fazla görebilirler. Rol oynama uygulamaları, gerçek deneyim, profesyonel süpervizyon ve bir psikolojik danışma yaklaşımı geliştirme, yetkin psikolojik danışmanlar için elzemdir. Benzer şekilde, bu kitabın, psikolojik danışmanın tüm öğelerini ayrıntılı olarak listelediği iddia edilemez. *Psikolojik Danışma: Temel Öğeler* kitabı kısa bir referans kitap olarak ve psikolojik danışma hakkında düşünmek için basit kavramsal bir model sunmak

amacıyla tasarlanmıştır. Kitabın yalınlık, açıklık ve kısalık özelliklerinin kapsamlı olmayışını telafi ettiğini ümit ediyoruz.

Psikolojik Danışma: Temel Öğeler kitabının birçok yardımcı yazarı bulunmaktadır. Bunlar bize psikolojik danışmanın öğelerini öğreten eski öğretmenler, süpervizörler, meslektaşlar ve öğrencilerdir. Hepinize teşekkürler. Aynı zamanda yardımları, yorumları ve önerileri için asistanımız Paulomi Rajji'ye ve kitabı gözden geçiren aşağıdaki kişilere şükranlarımızı sunarız:

Deborah Haskins, Loyola College
Cindy Herzog, Frostburg State University
Joe Havranek, Bowling Green State University
Marilyn Patterson, Lindenwood University
Kristin Larson, Knox College
Fernando Padro, Monmouth University
Laura Hensley-Choate, Louisiana State University
John L. Garcia, Southwest Texas State University
Robert Chope, San Francisco State University

Scott T. Meier
stmeier@acsu.buffalo.edu
Susan R. Davis
sdavis73@excite.com

Çevirenlerin Notu

“Psikolojik Danışma: Temel Öğeler” kitabı, psikolojik danışman adaylarına ve uygulayıcı psikolojik danışmanlara yönelik hazırlanmıştır. Bu kitap, psikolojik danışmaya ilişkin temel kavram, ilke ve kuralları kısaca altı konu çerçevesinde incelemektedir. Bu konular, yazarların da ifade ettiği gibi, psikolojik danışman adaylarının bilmesi, psikolojik danışmanların ise unutmaması gereken özlü bilgileri içermektedir. Psikolojik danışman kılavuzu niteliğindeki bu kitabın “Psikolojik danışma nedir, ne değildir?” sorusuna yanıt vereceği beklenmektedir.

Bu kitabı Türkçeye çevirmemizin iki temel nedeni bulunmaktadır: (a) Ülkemizde psikolojik danışma uygulamalarında kullanılan kitapların sayıca az olması ve (b) söz konusu kitabın aday psikolojik danışmanların yetişmelerine ve uygulayıcı psikolojik danışmanların daha etkili yardım sunmalarına katkı getirecek nitelikte olması.

Bu kitabın aday psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışmanlar için bir yol haritası ve pusula olacağını düşünüyoruz.

Bu kitabın çevirisini gözden geçiren, görüş ve önerileriyle katkıda bulunan Soner Akşehirli ve Barış Yaka’ya; ayrıca kitabın üçüncü baskısına görüş ve önerileriyle katkıda bulunan değerli hocamız Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar’a teşekkür ederiz.

*Psikolojik Danışman Dr. Süleyman DOĞAN**

(Çeviri Editörü)

*Psikolojik Danışman Dr. Yelda BEKTAŞ**

*Psikolojik Danışman Dr. Ezgi Özeke KOCABAŞ**

*Uzman Psikolojik Danışman Serkan DENİZLİ***

* Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Öğretim Üyesi

** Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

Psikolojik Danışma Sürecini Başlatma

Psikolojik Danışma Süreci

Süreç sonucu etkiler. Psikolojik danışma süreci – psikolojik danışman ve danışanın oturum boyunca yaptıkları her şey – psikolojik danışma yardımının başarısını ve sonucunu etkiler (Beutler & Harwood, 2000; Orlinsky & Howard, 1978). Deneyimsiz psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecini etkili olarak yürütebilmeleri için uygulamalarına yön veren bir psikolojik danışma kuramı benimsemeleri ve bir yardım becerileri repertuarı geliştirmeleri gerekir.

Sürece yönelik bir yaklaşım geliştirmek için nasıl bir yol izlersiniz? Bu, hiç de kolay bir iş değildir: Son yıllarda yapılan tahminlere göre 400'den fazla farklı (psikoanalitik, davranışçı, akılcı-duygusal gibi) psikolojik danışma yaklaşımı bulunmaktadır (Kazdin, 1994; Perez, 1999). Psikoterapinin etkililiği üzerine yapılan araştırmalar, hiçbir yaklaşımın diğerlerine göre belirgin bir üstünlüğünün olmadığını (Lambert & Cattani-Thompson, 1996; Smith & Glass, 1977) ve temel ekollerin kuramsal görüşleri arasında henüz bir uzlaşmaya varılmadığını göstermektedir.

Çağdaş psikolojik danışmanların çoğunun kendi yaklaşımlarını, bütünlleştirici (integrative) ve eklektik olarak tanımladıkları bilinen bir olgudur. En iyimser haliyle, eklektik psikolojik danışma, “*işleyeni yapmayı*” içerir. Eklektik psikolojik danışmanlar, geniş bir yelpazede yer alan çok çeşitli psikolojik danışma kuramlarına dayanan eğitimler sayesinde danışanlarının bireysel gereksinimlerinden hareketle akılcı-mantıklı ve sezgisel olarak bir yaklaşım seçerler. Bazı durumlarda, bu karar süreci oldukça basittir. Örneğin, eğer danışan size basit bir fobi için başvurursa, güçlü bir başarı beklentisiyle sistematik duyarsızlaştırma uygulamalısınız (Wolpe, 1990). Bununla birlikte, danışan ve yaklaşım arasındaki eşleşmenin nasıl olacağı pek açık değildir ve bu gibi durumlarda,

eklektisizmin zayıf yönü ile karşılaşılır. Böylece, eklektik psikolojik danışma, en kötü durumda tahminlerle ilerlemeyi veya “pusulasız gitmeyi” içerir.

Bu bölümde, psikolojik danışmanların yardım ilişkisini başlatmak ve güçlendirmek için kullandıkları, psikolojik danışma araştırma ve uygulamalarının karışımına dayanan, psikolojik danışma için önemli bulduğumuz 13 yaklaşım tanıtılmaktadır. Bu aşamaları iyi öğrenen öğrenciler, temel yardım becerileri repertuarını oluşturmuş olacaklardır.

1 İLİŞKİ KURMA

Psikolojik danışmanın esası, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkidir. Psikolojik danışma ilişkisinin önemini çeşitli yaklaşımlar farklı derecelerde vurgulamışlardır. Ancak tüm uygulayıcılar, danışan ve psikolojik danışman'ın ilk önce ilişki kurması gerektiğini kavramışlardır.

Psikolojik danışmanların, kişilerarası ilişkileri betimlemek için mükemmel bir yöntemleri olmadığı için *kişisel ilişkiyi* tanımlamak güçtür. Bu konuyu tartışmak zorundayız. İlişki kurmak, danışanla birlikte olmak, duygusal olarak birilerine dokunmak ve iletişim kurmak anlamına gelir. Bu, danışanın psikolojik danışmanla bir an önce yoğun bir ilişki geliştirmesi gerektiği anlamına gelmemektedir. Aslında, bu ilişki, yakınlıktan ve kişisel ilişki kurmaktan korkan danışanlar için daha ılımlı olmalıdır.

İlk oturumda danışanlarınızla ilişki kurmaya özellikle özen gösteriniz (bkz. Adams, Piercy, & Jurich, 1991; Gunzburger, Henggeler & Watson, 1985; Odell & Quinn, 1998; Pope, 1979; Sullivan, 1970). Danışanlarınızın yönlendirmelerine açık olunuz. Eğer danışanlarınız sohbet etmeye başlarsa, onlarla bir dakika sohbet ediniz, daha sonra psikolojik danışma işine dönünüz.

Psikolojik Danışman: Merhaba, ben Susan. Sizin psikolojik danışmanınızım.

Danışan: Merhaba, ben Bill. Dışarıda çok kar yağıyor.

Psikolojik Danışman: Evet, yağıyor. Buraya gelirken herhangi
(*ilişki!*) bir güçlük yaşadın mı?

Danışanınıza aşağıdaki tepkiyi vermeyin:

Psikolojik Danışman: Haydi artık, kar yağışını değil de sorun-
(*çok yönlendirici*) larını konuşalım.

Psikolojik danışma sürecinin ilk aşamalarında, danışanlarınızın yönlendirmelerine fırsat vermek güvenin gelişimini hızlandırır. Ayrıca bu, danışanların gündemleri ve kişilerarası iletişim tarzları hakkında bilgi sağlar (MacKinnon & Michels, 1971).

Kişisel ilişki kurma konusunda sizi ne durdurabilir? Örneğin, eğer art arda ve çok sayıda danışanla görüşürsek, işimizi aceleyle yapıyor gibi hissetmeye başlarız. Bu durumu önlemek amacıyla, oturumlar arasına 10–15 dakika ara koyuyoruz; bu arada, bir sonraki oturuma hazırlanmak için bir önceki oturumla ilgili kayıt tutuyor ve psikolojik danışma kayıtlarını gözden geçiriyoruz. Oturumlar arasında dinlenmek, bize her bir danışanı “eşsiz bir birey” olarak görme ve onunla ilgilenme olanağı sağlar.

2 TERAPÖTİK ÇALIŞMA UYUMU GELİŞTİRME

Genellikle, psikolojik danışmanın sürdürülmesi ve yararlı sonuçlar alınması ile ilişkili bir etmen olan terapötik çalışma uyumu (working alliance) geliştirmek için ilk adım ilişki kurmaktır (Greenson, 1965; Jennings & Skovholt, 1999; Samstag, Batchelder, Muran, Safran & Winston, 1998; Sexton & Whiston, 1994; Stiles, Agnew-Davies, Hardy, Barkham & Shapiro, 1998; Zetzel, 1956). Psikolojik danışman’ın görevi, danışanın psikolojik danışmaya getirdiği sorunları çözmek için danışanla birlikte çalışmalarına olanak sağlayacak bir ilişki kurmaktır. Terapötik çalışma uyumu, örneğin psikolojik danışman’ın danışanı değişime zorlamaya çalıştığı veya danışanın güdülenmemiş olduğu durumlarda gerçekleşmez.

Psikolojik danışmanlar danışanlarına daha fazla anlayış, saygı ve içtenlik göstererek onları terapötik çalışma uyumuna davet ederler.

Sonuç olarak, psikolojik danışmanlar kişilerarası ilişkilerde yetkin olmalıdırlar.

Danışan: Yolun sonundayım. Çok fazla hayalkırıklığına uğradım!

Psikolojik Danışman: Gerçekten zor bir dönemden geçiyorsun.

Danışan: Bunu senden duymak güzel bir duygu. Hiçbir arkadaşım neler çektiğimi bilmiyor.

Psikolojik danışmanlar yetkin dinleyicilerdir. Psikolojik danışmanlar, danışanları olduğu gibi kabul ederek ve dikkatle dinleyerek onlar hakkında bilgi sahibi olurlar. Böylece, danışanla destek ve güven bağı geliştirirler. Danışanların büyük çoğunluğunun, terapötik çalışma uyumu olmadan değişmesi olanaksızdır.

3 PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ HAKKINDA DANIŞANI BİLGİLENDİRME

Araştırmacılar, bunu *rol tanımlama* (role induction) olarak adlandırmaktadırlar (Garfield, 1994; Hoehn-Saric ve diğ., 1964; Mayerson, 1984; Orlinsky, Grawe & Parks, 1994; Walitzer, Dermen & Conners, 1999). Danışanlar, genellikle psikolojik danışma sürecine ilişkin yanlış inançlara sahiptirler. Örneğin, psikolojik danışmandan beklentileri ile bir tıp doktorundan beklentileri birbirine benzemektedir: tanı, reçete ve tedavi. Eğer, uygun olmayan beklentiler görmezden gelinirse, danışanlar psikolojik danışmayı bırakmakta veya bir ilerleme kaydetmemektedirler.

Danışan: Doktor, neden bana akıl hastalığım hakkında daha fazla soru sormuyorsunuz?

Psikolojik Danışman: John, benimle duyguların hakkında konuşursan psikolojik danışmanın çok yararlı olacağını düşünüyorum. Neler

yaşadığını öğrenmek her ikimiz için de iyi olacaktır.

Danışan: Peki... Tamam.

Bu örnekte, danışan, psikolojik danışman'ın psikolojik danışma oturumunu sorular sorarak yönlendirmesini beklemiştir. Psikolojik danışman, esas itibariyle, danışanın işinin konuşmak; psikolojik danışman'ın işlevinin ise duyguları keşfetmek olduğunu açıklamıştır. Bunun yanısıra, bazı danışan sorunları için psikolojik danışmanın yaklaşık ne kadar süreceğini ve bunun olası etkilerini tahmini olarak söyleyebilirsiniz (Beutler & Harwood, 2000).

Deneyimsiz psikolojik danışmanlar, kendilerini rahat ve bu işi yapabilecek düzeyde bilgi sahibi olduklarını hissedene kadar açıklama yapmaktan kaçınmalıdırlar. Öncelikle, rol oynama yoluyla pratik yapın. Danışana nelerin açıklanacağı, mevcut sorun veya kurum politikaları gibi etmenlere bağlıdır. Örneğin, danışanlar şunları bilmeyi yararlı bulabilirler: a) Danışanlar daha çok konuşacaklardır, b) kendilerini daha iyi hissetmeye başlamadan önce acı verici duygular yaşayabilirler, c) psikolojik danışmada gizlilik ilkesi ile ilgili istisnalar vardır, d) psikolojik danışma yardımı alan kişiler doğuştan güçsüz değildir, e) psikolojik danışma yardımı alan insanların büyük bir kısmı sağlıklıdır.

Danışanlar, sorunlarına çözüm bulmanın zaman alabileceği gerçeğini de bilmeyi yararlı bulabilirler. Çoğu danışan, ilk oturuma, sorunlarına hemen bir çözüm bulmak beklentisiyle yaklaşır.

Danışan: Bu gün görüşebildiğimiz için çok memnunum. Bu hafta sonu evime gideceğim ve babam esas branşımın ne olduğunu ve mezun olduktan sonra ne tür bir iş yapacağımı bilmek istiyorum.

Psikolojik Danışman: Sanki, hemen bir seçim yapmak için kendini baskı altında hissediyorsun.

Danışan: Evet, biraz öyle - babam bununla ilgili sorular sorup duruyor ve ben ona gerçekten birşeyler söyleyebilmek istiyorum.

Psikolojik Danışman: 50 dakikadan daha fazla bir süreyi esas branşına ve kariyerine karar vermeye ayırmamız daha iyi olabilir. Hem işin gereklerini hem de yetenek ve ilgilerini keşfetmemiz çok önemli.

Danışan: Sanırım öyle.

Psikolojik Danışman: Ayrıca, babanın, senin kararlarına nasıl tepki vereceği hakkında konuşmak da anlamlı olabilir.

Danışan: Haklısın.

Bu örnekte, psikolojik danışman, hem danışandan daha fazla zaman kullanmak için izin almış hem de zamanın neden yararlı olabileceğinin gerekçesini açıklamıştır.

Rol tanımlama, danışanların terapötik kazanımlarına ilişkin beklentilerini artırmak amacıyla tasarlanan bir dizi işlemin bir parçası olabilir (Frank, 1971). Danışanların (ve terapistlerin) psikolojik danışma sürecinin etkililiğine olan inancı psikolojik danışmanın sonuçlarını etkiler (Orlinsky ve diğ., 1994; Rosenthal & Frank, 1958; bkz. Orlinsky & Howard, 1978, ss. 300-304). Bu durumda, psikolojik danışman'ın görevi, danışanlarına gelişimlerine ilişkin gerçekçi bir umut vermektir.

Danışan: Yılanlardan, evden dışarı çıkamayacak kadar çok korkuyorum.

Psikolojik Danışman: Uygulayacağımız yaklaşım olan sistematik duyarsızlaştırma, yılan korkun gibi fobileri yok etmede etkililiği kanıtlanmış bir yaklaşımdır.

Danışan: Tamam... Ne yapıyoruz?

Bu örnekte, psikolojik danışman, psikolojik danışma işlemi ve geçmişteki etkililiği hakkında bilgi vermiştir. Bununla birlikte, danışanlarınıza psikolojik danışma sürecine ilişkin bilgi verme konusunda deneyim kazandığınızda, *pek çok şeyi* açıklama eğilimine girebilirsiniz. Bu, psikolojik danışmanı ön plana çıkarır ve danışanları entelektüel konuşmaların arkasına gizlenmek konusunda cesaretlendirir.