

SHERRY CORMIER

HAROLD HACKNEY

PSİKOLOJİK
DANIŞMA
STRATEJİLER
ve
MÜDAHALELER

5. Baskı

ÇEVİRENLER

SÜLEYMAN DOĞAN (ÇEVİRİ EDITÖRÜ)

BARIŞ YAKA (YARDIMCI ÇEVİRİ EDITÖRÜ)

MUSTAFA ÖZEKES

MİNE ALADAĞ

SERKAN DENİZLİ

İSMET KOÇ

D. YELDA KAĞNICI

EZGİ ÖZEKE KOCABAŞ

ELİF ERCAN

NURSEL TOPKAYA



Sherry Cormier, Harold Hackney
Çeviri Editörü: Prof. Dr. Süleyman Doğan
Yardımcı Çeviri Editörü: Barış Yaka

PSİKOLOJİK DANIŞMA STRATEJİLER VE MÜDAHALELER

ISBN 978-605-4282-20-3
DOI 10.14527/9786054282203

Kitabın orijinal adı: Counseling Strategies and Interventions
Baskı sayısı: 7
ISBN: 978-0-205-52163-08
Yayınevi: Pearson Education

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'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 yayınevi**dir. 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, 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: Haziran 2013, Ankara
5. Baskı: Ekim 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.
Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
Tel: (0312) 394 55 91

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 49180

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

Sherry Cormier

Batı Virginia Morgantown'da bulunan Batı Virginia Üniversitesinde Psikolojik Danışma, Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı ve Danışma Psikolojisi Bölümünde ders vermektedir. Uzmanlık alanları, psikolojik danışman eğitimi, psikolojik danışma müdahaleleri, bilişsel-davranışçı terapi ve klinik süpervizyon-dur. Carruth Psikolojik Danışma Merkezi ve Batı Virginia Üniversitesinde klinik süpervizyon vermektedir ve aynı zamanda, Batı Virginia Psikoloji Eyalet Lisansı Kurulundaki bir Süpervizyon Görev Gücünde hizmet vermektedir. Batı Virginia Eyaleti'nde lisanslı psikologdur. Amerikan Psikolojik Danışma Birliğinin uzun süredir üyesidir. Kocas Dr. Jay Fast, lisanslı bir profesyonel psikolojik danışmandır ve grupla psikolojik danışma alanında serbest çalışmaktadır. İki kızı vardır; Cristiane, Ekvador'daki Barış Gönüllülerinden dönmüş ve özel eğitim alanında yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. Lisanne ise moda tasarımı ve pazarlaması alanında yükseköğrenimini tamamlamaktadır. Sherry Cormier, yakın zamanda ilk torunu olan Sierra Elizabeth'in doğumunun sevincini yaşamıştır. Boş zamanlarında Pilates derslerine katılmakta, Grey's Anatomy dizisini izlemekte, okumakta ve kocasıyla birlikte yürüyüşler ve bisiklet gezileriyle Morgantown'ın tadını çıkarmaktadır.

Harold Hackney

Syracuse Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve İnsani Hizmetler Bölümünde profesör ve doktora programı koordinatörüdür. Ulusal düzeyde sertifikalı psikolojik danışman, lisanslı profesyonel psikolojik danışman, onaylanmış klinik süpervizör ve Amerikan Psikolojik Danışma Birliğinin seçkin bir üyesidir. Hackney, Psikolojik Danışman Eğitimi ve Süpervizyonu Birliğinin eski başkanlarından biri, Amerikan Psikolojik Danışma Birliği Yönetim Kurulu üyesi ve Eğitimde Yeterlilik Merkezinin bir kurul üyesidir. Yazılarında, bir okul psikolojik danışmanı ve evlilik ve aile psikolojik danışmanı olarak deneyimlerinden ve psikolojik danışma süreçleri ve psikolojik danışmada maneviyat konusundaki araştırmalarından yararlanmaktadır. Syracuse Üniversitesindeki görevinden önce Hackney, Fairfield Üniversitesi ve Purdue Üniversitesinde profesörlük görevlerinde bulunmuştur.

*Bu kitap sevgiyle,
torunlarımıza adanmıştır:*

*Sierra, Alexander,
Zachary ve Savannah*

ÖN SÖZ

Psikolojik Danışma: Stratejiler ve Müdahaleler'in altıncı baskısından bu yana yardım meslekleri gelişmeye ve ilerlemeye devam etmişlerdir. Yedinci baskıyı yazarken, daha önceki baskılarda yer alan birçok iyi özelliği muhafaza ettik. Öncelikle, kapsayıcı olmakla birlikte öz olmaya çalıştık. Daha sonra kitabı üst sınıflardaki lisans öğrencilerine veya yeni başlayan yüksek lisans öğrencilerini dikkate alarak yazdık. Öğrencilerin öğrendiklerini uygulamaları ve gözden geçirmelerini sağlayacak çeşitli öğrenme alıştırmalarını dâhil ettik. Ayrıca, birçok yeni vaka örnekleri ekledik.

Kitapta eklemeler ve çıkarmalar yoluyla bazı değişiklikler de yaptık. Güncelliğini yitirmiş materyalleri çıkardık ve yeni kaynakları ve alandaki yeni düşünceleri yansıtan içerikler ekledik. İçeriğe yakın zamanda yayımlanmış birçok kaynak dâhil edildi.

Yeni içerik incelendiğinde aşağıdaki konuları kapsadığı görülebilir:

- Etkili bir yardım verenin özelliklerinin geliştirilmesi ve keşfedilmesi
- Psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, pozitif psikoloji, iyi olma hali ve güçlü yanlardan yola çıkan bakış açısı
- Profesyonel psikolojik danışmanlar için istihdam ortamlarının rol ve işlevlerinin geliştirilmesi
- Beyin araştırmalarının yardım sürecine etkisi
- Psikolojik danışma strateji yaklaşımlarının geliştirilmesi;
 - Kaygı ve travmada maruz bırakma müdahaleleri
 - Davranışsal beceri eğitimleri
 - Öyküsel terapi
 - Kabul ve bağlılık terapisi
 - Bilinçli farkındalık
- Etik ve çok kültürlülük konusu
- Danışanlar için yardım ilişkisinin önemi
- Ayna nöronlar ve empatik anlayış
- Olumlu geri bildirim ve cesaretlendirme
- Psikolojik danışmada bağlamsal faktörler
- Amerikan Psikolojik Danışma Birliği'nin yenilenen Etik Yönetmeliği'ne özellikle önem verilerek, etik konuların kitaptaki bölümlerin içine yayılması

- Dilin, danışanın sorunlarına ve tedavi stratejilerine katkısı
- Sonlandırma raporları
- Tedavi planı

İlk bölüm yardım mesleklerinin durumunu- yardım veren kimdir, ne tür aktiviteler ortaya koyar ve kültürel yeterlilikleri, psikolojik sağlamlıkları, meziyetleri ve mesleki kimlikleri, eğitimleri ve yeterlilik belgelendirmesi gibi yardım verenlerin nitelikleri ve becerilerini tanımlamaktadır. Yardım bağlamı, birçok rol ve işlev içermektedir. Eğitilmemiş bir göz için yardım verenler arasındaki farklar benzerliklerinden çok gelebilir. Bu izlenimi, psikolojik danışma ilişkisini tartıştığımız Bölüm II’de değiştirmeye çalıştık. Psikolojik danışma ilişkisi tamamen farklı rol ve işlevleri bütünleştirici bir güç olarak görülmektedir.

Psikolojik danışma ilişkisi, ortak bir amaç duygusu anlamına gelse de psikolojik danışman için bir bu durumun istisnası vardır- psikolojik danışmanın, danışanın ihtiyaç ve sorunlarını keşfetme sürecinde sorumlu ve duyarlı olması konusundaki beklenti. Bölüm I’den Bölüm IX’a kadar mesleğe yeni başlayan profesyonel psikolojik danışmanlardan beklenen beceri ve müdahaleleri tanımlayacağız. Bu becerilerden bazıları temel becerilerdir, diğerleri ise daha ileri düzey becerilerdir ve özel yetiştirme ve uygulama gerektirir. Bölüm III ve IV, psikolojik danışmanın, danışanın iletişim örüntülerinin ve özellikle sessizliğinin farkında olma ve dikkatini verme sorumluluğunu anlatmaktadır. Bu sorumluluk, psikolojik danışma oturumlarını başlatma-sonlandırma stratejilerini içeren ve oturum yönetme ile ilgili olan Bölüm V’te derinlemesine incelenecektir.

Bölüm VI ve VII, danışanın değişimini sağlamak, desteklemek veya yönlendirmek için tasarlanmış temel psikolojik danışma stratejilerini tanımlamaktadır. Odak, danışanın düşüncelerinde, duygularında veya muhtemelen ikisinde birden de olsa, psikolojik danışmanlar danışanın gelişimini kolaylaştıran belirli araç veya becerilere sahiptirler. Bu beceriler genellikle psikolojik danışmanın danışanın sorunlarını veya danışanın dünyasını anlamasını sağlar.

Bölüm VIII, bu kitapta bir kilit taşı görevi görmektedir. Daha önceki bölümlerin temelleri üzerine kurulmuştur ve aynı zamanda kitapta sonraki bölümler içinde temel oluşturmaktadır. Psikolojik danışmanlar, danışanın sorununu kavramlaştırma konusunda (genellikle belirli bir kuramsal yönelim yardımıyla) bir aracı olmakla beraber, amaç belirleme süreci doğal olarak danışan ve psikolojik danışman arasındaki ortak tartışmalara ve uzlaşuya bağlıdır. Psikolojik danışman, danışanla ortaklaşa belirledikleri psikolojik danışma amaçlarından yola çıkarak ilişkinin en can alıcı noktasına gelir: gözlenen değişime odaklanmak. Bunu yapmak, iletişim becerilerinden ve etkin dinlemeden daha fazlasını gerektirir. Kuram ve uygulamadan doğmuş ve araştırmalarda desteklenen, etkili psikolojik danışma

ile eş anlamlı birçok psikolojik danışma müdahalesi vardır. Bölüm VIII ve IX'da psikolojik danışmanların bu müdahaleleri anlamasına ve uygulamasına yardımcı olacak sınıf içi uygulamalar önereceğiz. Bölüm IX'da, odağında ve amacında bütünleştirici olan, varoluşçuluk ve ilişkisel yönelimli kuramlardan bilişsel ve davranışçı kuramlara; aynı zamanda bireysel, sistemik ve kolektif yaklaşımlara uzanan yardım kuramlarının özünü yansıtan birçok farklı yardım stratejileri sunuyoruz.

Son olarak, Bölüm X mesleğe yeni başlayan yardım verenleri ilgilendiren birçok konuyu kapsamaktadır. Kişisel sorunlarla başa çıkma, kuram ve uygulama arasındaki köprüyü kurma, her tür ve bileşimdeki kaygıyla başa çıkma gibi mesleğe yeni başlayan yardım verenlerin ortak sorunları keşfedilmektedir. Bu bölüm aynı zamanda gizlilik, bilgilendirilmiş onay, mahremiyet ve ikili ilişkiler gibi etik sorunlara hazırlık tartışmalarını içermektedir. Yeniden revize edilen Amerikan Psikolojik Danışma Birliği Etik Yönetmeliği'ndeki spesifik değişikliklere de değinilmiştir. Son olarak, bu bölüm klinik süpervizyon sürecine ve işe yeni başlayan psikolojik danışmanların bu süreci kişisel ve mesleki gelişimlerini desteklemek için nasıl kullanabileceklerine odaklanmaktadır. Bölüm X, Dr. T. Anne Hawkins, Dr. Sherry Cormier ve Dr. Janine Bernard tarafından ortak yazılmıştır.

Kitabın bu baskısında Beth Robinson tarafından yazılan, test soruları, bölüm özetleri, önerilen okumalar ve ek sınıf içi uygulamalar ve ev ödevleri içeren gözden geçirilmiş online öğretim elemanı Kılavuzu/Test Bankası sunmaktayız. Bu eke anlık dosya indirmek için ulaşılabilir. Aynı zamanda, öğretmenler bu veya diğer ders konularına ilişkin yararlı Power-Point slaytları ve diğer psikolojik danışma yazılarına ulaşabilecekleri bağlantılar için Allyn & Bacon Öğretici Kaynak Merkezi'ne bakabilirler.

Teşekkürler

Bu yedinci baskının çıkmasını mümkün kılan birçok kişiye teşekkür ve minnet duygularımızı sunarız. Başarılı ve deneyimli bir editör olduğu kadar harika bir insan olan editörümüz Virginia Lanigan'a teşekkür ederiz. Dakik ve uzman editör yardımcımız Matthew Buchholz'a da işimizi fazlasıyla kolaylaştırdığı için teşekkür ederiz. Aynı zamanda, T. Anne Hawkins ve Janine Bernard'a Bölüm X'a yaptıkları değerli katkılarından dolayı ve Beth Robinson'a Öğretici Kılavuzu konusundaki mükemmel çalışması için teşekkürlerimizi sunarız. Sherry, Lisa Cormier'e öğrenim harçlarının değiştiğini gösteren bilgisayardaki uzmanlığı ve düzenlemedeki yardımları için teşekkür eder.

Sherry Cormier

Harold Hackney

ÇEVİRENLERİN ÖN SÖZÜ

Psikolojik Danışma: Stratejiler ve Müdahaleler adlı bu kitap, psikolojik danışmaya ilişkin geniş bir kuramsal çerçeve ile son derece gerçekçi ve pratik bir bakış sunmaktadır. Kitap, özellikle psikolojik danışman adaylarına, profesyonel yardım verme konusunda başarılı olmaları için en çok ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri sağlamakta ve bu nedenle, mutlaka okunması gereken kaynaklar arasında yer almaktadır. Ülkemizde psikolojik danışma alanında bu tür kaynakların sayısı ne yazık ki hâlen çok sınırlıdır. Böyle nitelikli kaynakların Türkçeye kazandırılmasının hem bilginin artmasına yardımcı olacağını hem de daha nitelikli özgün eserlerin yazılması için teşvik edici olacağını düşünüyoruz.

Kitabın akıcılığını bozmamak amacıyla tüm kitap içinde, birkaç yer dışında hiçbir yerde İngilizce kelime veya kısaltma kullanmadık. Bununla birlikte Dizin’de, Türkçe terimlerin yanında İngilizce orijinallerini de verdik. Kitabı zevkle ve ilgiyle okuyacağınızı umuyoruz.

Süleyman Doğan

(Çeviri Editörü)

Barış Yaka

(Yardımcı Çeviri Editörü)

Mustafa Özekes

D. Yelda Kağnıcı

Mine Aladağ

Ezgi Özeke Kocabaş

Serkan Denizli

Elif Ercan

İsmet Koç

Nursel Topkaya

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	vii
Çevirenlerin Ön Sözü	xi
İçindekiler.....	xiii

Bölüm I

YARDIM MESLEĞİ

Yardım Nedir?	3
Yardımın Koşulları.....	3
Profesyonel Yardım Verenler Ne Yapar?.....	4
Psikolojik Danışmanlar Hakkında Ne Biliyoruz?	5
Psikolojik Danışmanların Çalıştığı Ortamlar	6
Okul Ortamı.....	6
Üniversite Ortamı	7
Toplum Hizmetleri Ortamı.....	8
Dini Ortam.....	9
Endüstri ve İstihdam Ortamı.....	10
Sağlık ve Rehabilitasyon Ortamı	11
Psikolojik Danışman Nitelikleri ve Becerileri.....	13
Erdem	13
Kültürel Yeterlilik Becerileri	14
Sinirsel Bütünleşme ve Bilinçli Farkındalık.....	17
Psikolojik Sağlamlık.....	19
Profesyonel Psikolojik Danışmanların Eğitimi ve Yeterlilik Belgesi.....	21
Özet	24
Eleştirel Sorular	25
Önerilen Kaynaklar	26

Bölüm II

PSİKOLOJİK DANIŞMA İLİŞKİSİ

Danışanla İlişkinin Önemi.....	28
Doğru Empati	29
Empati ve Beyin Bağlantısı	31
Kültürel ve İlişkisel Empati	31
Utanç ve Empati Bağı	35
Olumlu Kabul	36
Tutarlılık	39
Kendini Açma	42
Paylaşma ve Geri Bildirim İfadeleri.....	45
Olumlu Geri Bildirim İfadeleri: Cesaretlendirme ve Güçlü Yönler Perspektifi	47
Güven Ortamı.....	50
Özet	50
Eleştirel Sorular	52
Önerilen Kaynaklar	53

Bölüm III

DANIŞANLARA DİKKATİ VERME

Dikkatin İletilmesi.....	56
Yüz İfadeleri	57
Canlılık	58
Göz Teması.....	59
Beden Pozisyonları ve Alan Kullanımı	60
Görülebilir Davranış.....	62
Sözel Davranış ve Seçici Dikkat.....	63
Sesin Özellikleri ve Asgari Düzeyde Sözel Takip Tepkileri	66
Bağlamı Anlamak Üzere Dinleme.....	66
Özet	68
Eleştirel Sorular	68
Önerilen Kaynaklar	69

Bölüm IV

PSİKOLOJİK DANIŞMADA İLETİŞİM ÖRÜNTÜLERİ

Törenselsel İletişim Örüntüleri	72
Psikolojik Danışmanın Törenselsel İletişim Örüntüleri	72
Danışanın Törenselsel İletişim Örüntüleri	72
Etkileşimli İletişim Örüntüleri: Kültür ve Cinsiyet	73
İletişim ve Kültür	73
Uygulamaya İlişkin Ortaya Çıkan Sonuçlar	74
İletişim ve Cinsiyet	75
Uygulamaya İlişkin Ortaya Çıkan Sonuçlar	77
Sessizlik	78
Sessizlik Türleri	79
Görüşmenin Temposunu Ayarlama	81
Sessiz Odaklanma	82
Savunmalara Tepki Verme	82
Sessiz İlgi	83
Sessizliği Kullanmanın İlkeleri	83
Özet	85
Eleştirel Sorular	86
Önerilen Kaynaklar	86

Bölüm V

PSİKOLOJİK DANIŞMA OTURUMUNU YÖNETME

İlk Görüşme	87
Kültürel Değişkenler ve İlk Görüşme	88
İlk Anların Yapılandırılması	89
Gizlilik	90
Danışanı Konuşması İçin Teşvik Etme	92
Danışanların İlk Görüşmelere Tepkileri	95
Ön Görüşmenin İçeriği	96
Ön Görüşmede Elde Edilen Bilgileri Kullanma	99
Sonraki Görüşmeleri Başlatma	100

Görüşmeyi Sonlandırma	100
Diğer Sonlandırma Stratejileri	102
Bir Görüşmeyi Sonlandırmada Sınır Konuları	103
Psikolojik Danışma İlişkisini Sonlandırma.....	105
Sonlandırma Ne Zaman Gerçekleşmelidir?	106
Danışanları Sonlandırmaya Hazırlama	106
Kültürel Değişkenler ve Sonlandırma	107
Sonlandırmayı Sunma	108
Sonlandırma Zorlukları.....	109
Sonlandırmada Etik Konular	110
Sonlandırma Raporları.....	110
Özet	111
Eleştirel Sorular	112
Önerilen Kaynaklar	112

Bölüm VI

BİLİŞSEL İÇERİĞE TEPKİ VERME

Seçenekleri Fark Etme	115
Seçeneklere Tepki Verme.....	115
Bilişsel İçeriğe Verilen Sözel Tepkiler	117
Sessizlik.....	117
Asgari Düzeyde Sözel Tepkiler	117
Yeniden İfade Etme	118
Sorular	119
İçeriği Özetleme	121
Ayırt Etme ve Seçerek Tepki Verme.....	124
Bilişsel İçeriğe Tepki Vermenin Etkileri	127
Özet	128
Eleştirel Sorular	128
Önerilen Kaynaklar	129

Bölüm VII

DUYGUSAL İÇERİĞE TEPKİ VERME

Duygusal İçeriğe Tepki Vermenin Önemi	132
Duygularla İlgili Sözel ve Sözsüz İşaretler.....	133
Duygulanımla İlgili Sözsüz İşaretler.....	134
Kültür ve Sözsüz Duygulanım İşaretleri	135
Duygusal Mesajların Türleri	136
Olumlu Duygulanım – Sevinç.....	136
Öfke.....	137
Korku	138
Üzüntü	139
Duygusal Yeterlilik	144
Duygulanım Mesajlarına Sözel Tepkiler	146
Duyguları Yansıtma	146
Duyguları Özetleme.....	148
Duygusal İçeriğe Tepki Vermenin Etkileri.....	152
Özet	154
Eleştirel Sorular	155
Önerilen Kaynaklar	155

Bölüm VIII

SORUNLARI KAVRAMLAŞTIRMA VE HEDEF BELİRLEME

Danışanın Dünyası.....	157
Danışan Sorunlarını Değerlendirmede Psikolojik	
Danışmanın Rolü	161
Süreç ve Sonuç Hedefleri.....	163
Kültürel Olarak Uygun Psikolojik Danışma Hedefleri.....	164
Etkili Sonuç Hedeflerinin Üç Ögesi	165
Belirsiz Sorunları Spesifik Hedeflere Dönüştürme.....	167
Hedef Belirlemeye Danışanın Direnci ve Değişimin	
Aşamaları Modeli	170
Hedef Belirlemeye Danışanın Katılımı.....	173
Özet	175
Eleştirel Sorular	175
Önerilen Kaynaklar	176

Bölüm IX

BÜTÜNLEŞTİRİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA STRATEJİLERİ VE MÜDAHALELERİ KULLANMA

Danışanın Duygularını Ele Alma.....	180
Duyguları Tanımlama ve Değerlendirme	180
Duyguları Meydana Çıkarma ve İfade Etme	182
Duyguları Anlama ve Ayarlama.....	184
Danışanın Davranışlarını Ele Alma	186
Davranışsal Beceriler Eğitimi	186
Öz Yönetim	188
Maruz Bırakma Stratejileri.....	190
Danışanın İnançlarını ve Tutumlarını Ele Alma.....	193
A-B-C-D-E Analizi	194
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	196
Danışanın Dilini, Öykülerini ve Sembolik Anlamı Ele Alma.....	198
Kabul ve Sorumluluk Terapisi Stratejileri	199
Öyküsel Terapi Müdahaleleri	201
Danışanın Etkileşim Örüntülerini ve İlişkilerini Ele Alma	204
Etkileşim Örüntülerinin Psikolojik Danışmada Tekrarlanması	204
Örüntü Müdahaleleri.....	206
Danışanın Kültürel ve Sosyal Sistemlerini Ele Alma	208
Toplum Genogramı.....	208
Ekoloji Haritaları.....	211
Yardım Roller ve Yerel Uygulamalar	212
Özet	217
Eleştirel Sorular	218
Önerilen Kaynaklar	219

Bölüm X

DENEYİMSİZ PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KARŞILAŞTIĞI ORTAK ZORLUKLAR

Deneyimsiz Psikolojik Danışmanların Ortak Endişeleri	222
Stres Yönetimi ve Kişisel Konular	222
Kaygı: Bütün Kombinasyonları ve Karakteristikleri.....	224
Kuram ve Uygulama Arasındaki Boşluğu Yönetme	226
Etik Zorluklara Hazırlanma	228
Gizlilik, Bilgilendirilmiş Onay ve Mahremiyet	229
Profesyonelce Olmayan Çoklu İlişkiler ve Sınır Konuları	232
Etik ve Çok Kültürlülükle İlgili Konular	234
Etik Karar Verme.....	235
Süpervizyonla İlgili Zorluklara Hazırlanma	238
Süpervizyonun Parametreleri.....	238
Süpervizörlerin ve Süpervizyon Alanların Sorumlulukları.....	239
Süpervizyonun Odağı.....	240
Süpervizör Tarzları ve Rollerini.....	241
Süpervizyondan Kaçınma	244
Bir Psikolojik Danışman Olarak Gelişiminizin Önemi	245
Süpervizyona Hazırlanma ve Süpervizyonu Kullanma.....	246
Özet	248
Eleştirel Sorular	249
Önerilen Kaynaklar	250
 Ek A: Etik Yönetmelikleri ve Meslek Örgütlerinin İlgili Standartları İçin İnternet Adresleri	 251
Ek B: Psikolojik Danışma Stratejileri Kontrol Listesi	252
 KAYNAKLAR.....	 263
DİZİN	277

UYGULAMA ALIŞTIRMALARI

1.1 Çalışma Ortamları ve İş Yükümlülükleri	12
1.2 Psikolojik Danışmanların Becerileri.....	20
1.3 Yeterlilik Belgesi ve Mesleki Kimlik.....	24
2.1 Doğru Empati ve Kültürel Empati	33
2.2 Olumlu Kabul	37
2.3 İkili Diyalog: Tutarlılık	40
2.4 Kendini Açma	44
2.5 Psikolojik Danışmanın Duygularını İfade Etmesi	46
2.6 Paylaşma İfadelerini Kullanma.....	47
2.7 Güçlü Yönlere Odaklanma: Olumlu Geri Bildirim İfadeleri	49
3.1 Yüz İfadeleri	58
3.2 Göz Teması.....	60
3.3 Gevşeme	62
3.4 Görülebilir Davranışın Etkisi	63
3.5 Sözel Takip	64
3.6 Dikkati Vermeye İlgili Psikolojik Danışmanın Kültürel Olarak Uygun Davranışları	67
4.1 İletişim Örüntüleri	78
4.2 Sessizlikte Rahat Olma	84
5.1 Görüşmeyi Başlatma	94
5.2 Görüşmeyi Başlatma ve Sonlandırma	104
6.1 Alternatif Konuları Belirleme	116
6.2 Bilişsel İçeriği Belirleme ve Tepki Verme.....	122
6.3 Seçerek Tepki Verme.....	125
7.1 Davranışı Gözlemleme	135
7.2 Duygulanım İşaretlerini Belirleme	141
7.3 Duygusal Ögelere Tepkiler.....	150
8.1 Hedef Belirleme	165
8.2 Sonuç Hedefleri	166
8.3 Hedefleri Belirtme.....	169
8.4 Değişimin Aşamaları	173
9.1 Müdahale Stratejileri.....	214
9.2 Özet Psikolojik Danışma Vakalarının Oluşturulması	216
10.1 Deneyimsiz Psikolojik Danışmanların Ortak Endişelerini Keşfetme.....	227
10.2 Etik Zorluklara Hazırlanma.....	237
10.3 Süpervizyonun Odağı.....	241
10.4 Günlük Tutma	247

TABLolar LİSTESİ

Tablo 7.1. Gözlemci Derecelendirme Tablosu.....	151
Tablo 9.1 Tedavi Stratejileri ve Danışan Sorunlarına İlişkin Belirtiler.....	179
Tablo 9.2 Toplum Genogramı: Güçlü Yönleri Belirleme.....	209

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 5.1 Gözlemci Derecelendirme Çizelgesi: Görüşmeyi Başlatma	104
Çizelge 5.2 Gözlemci Derecelendirme Çizelgesi: Görüşmeyi Sonlandırma.....	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 9.1 Örnek Ekoloji Haritası.....	211
---------------------------------------	-----

BÖLÜM I

YARDIM MESLEĞİ

Bir kadın güzellik salonuna gider ve saçını kestirirken kuaföre boşanması ile ilgili bir şeyler anlatır.

Bir adam maç izlemek için bir bara gider ve barmene işini kaybetmek üzere olduğunu anlatır.

Bir çift, yaşlı anne babalarının bozulan sağlığı hakkında bir din adamının görüşüne başvurur.

Bir çocuk okul psikolojik danışmanına ayağındaki büyük çürüğü gösterir ve bununla ilgili sırrını anlatır.

Genç bir kadın lezbiyen olduğunu ailesine söyledikten sonra kendini öldürmeyi düşünmektedir. Toplum ruh sağlığı merkezine başvurur ve bir sosyal çalışmacı ile vaka yöneticisinden yardım alır.

Yaşlı bir adam prostat ameliyatından sonra ortaya çıkan cinsel işlev bozukluğu sorunu ile ilgili bir psikologdan yardım alır.

Bel kemiğinin kırıldığı bir kazadan sonra hastanede tedavi edilen bir kişi bir rehabilitasyon psikolojik danışmanı ile konuşmaya karar verir.

Yukarıdaki tüm örneklerde bir yardım sürecinin yer aldığı iddia edilebilir. Kuşkusuz, saçını kestiren kadın kuaförden, aynı şekilde işini kaybetmesiyle ilgili konuşan adam da barmenden yardım aldığını hisseder. Bununla birlikte, din adamının yardımına başvuran çift, din adamına karşı içten içe bir çeşit güven ve saygı duymadan bunu yapamaz. Sırayla psikolojik danışman, sosyal çalışmacı, vaka yöneticisi, psikolog vb. tarafından görülen danışanlar kuşkusuz yardım almak istediler ve büyük ihtimalle yardım aldılar. Bu yardımlar arasında farklılıklar olmasına karşın bu farklılıkların olumlu olması arzu edilir. Yardım sağlamalarına

rağmen kuaför ve barmen yardım veren ancak profesyonel olmayan kişiler olarak tanımlanırken din adamı, sosyal çalışmacı, vaka yöneticisi, psikolog ve psikolojik danışmanlar profesyonel yardım verenler olarak tanımlanırlar. Ancak profesyonel yardım verenler arasında bile farklılıklar vardır. Yardım mesleği her biri toplumun belli bir ihtiyacına ya da bölümüne uygun, geniş bir profesyoneller tabakasını kapsar. Psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, evlilik ve aile terapistleri ve sosyal çalışmacılar gibi bazıları doğrudan profesyonel yardım verenler olarak tanımlanırlar. Diğerleri, başka alanlardan geçici bir nedenle yardım ağına giren profesyonellerdir. Bunlar arasındaki en belli başlı olanlar din adamları, doktorlar, hemşireler ve öğretmenlerdir.

Profesyonel yardım verenler, mesleki bir örgütle özdeşleşmeleri, bir etik yönetmeliğine ve uygulama standartlarına uymaları ve akredite edilmiş bir kurum tarafından eğitimlerinin, yeterlilik belgelerinin ve uygulama ruhsatlarının tanınması ile profesyonel olmayanlardan ayrılabilirler (Gale & Austin, 2003, s. 3). Bunlar profesyonel yardım veren birinin mesleki kimlik duygusu geliştirmesinin önemli yollarıdır. *Mesleki kimlik*, belli bir disiplinin uygulayıcısı tarafından üstlenilen kimlik olarak tanımlanır; bu kimlik mesleğin unvanını, rolünü ve amacını ortaya koyar ve mesleğin üyelerinin birlikte verdiği bir karar sonucu oluşur (Sweeney, 1995; Myers, Sweeney & White, 2002, s. 396). Belirtildiği gibi, profesyonel yardım veren birinin mesleki kimlik duygusu kazanmasının bir yolu mesleki bir örgüte üye olmaktır. Vacc ve Loesch (2000) profesyonel yardım verenlerle alakalı pek çok mesleki örgüt olduğunu belirtmektedir. Örneğin, psikolojik danışmanlar için Amerikan Psikolojik Danışma Birliği (APDB), psikologlar için Amerikan Psikoloji Birliği (APB), sosyal çalışmacılar için Ulusal Sosyal Çalışmacılar Birliği (USÇB) (bunların ve diğer örgütlerin İnternet sayfalarının listesi için Ek A'ya bakınız).

Çoğu psikolojik danışma ders kitabı bir bölümünün en az bir kısmını yardım etme konusuna ayırır. İnsan doğasına özgü bir süreç olan, bir insandan diğer bir insana uzanan böyle bir eylemin açık olması gerektiğini düşünebilirsiniz. Böyle olduğu hâlde insanlar aşk hakkında konuşan şair gibi konuyu uzatırlar. Psikoterapötik bağlamda, bu süreç aralarında *tedavi, analiz, kolaylaştırma ve değiştirme*nin de bulunduğu pek çok isimle tanımlanır. Bu kavramlarla birlikte basitçe değilse *yardım* kavramı masum olarak zararsız görünmektedir. Gerçekte, yardım etme işi katılımcıya ya da gözlemciye çok basit ya da açık görünmez. Bu bölümde, yardım mesleğinin pek çok yönünü inceleyeceğiz.