

Psikolojik Danışma Becerileri

Safiye SARICI BULUT



Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

ISBN 978-625-6140-70-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına 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 yayınevdir**. 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 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Kasım 2024, Ankara

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

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, 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

Babam Mürsel Sarıcı'nın anısına

ÖN SÖZ

Danışma İlke ve Teknikleri ve Danışma Becerileri derslerinde öğrencilerin danışma sürecini öğrenme ve danışana yönelik özgün yaklaşım sergileme konusundaki motivasyonları bu kitabı yazma yolculuğunun başlamasında önemli bir etmen oldu.

Bu kitabın yazılmasında şu amaçlar gözetilmiştir: Öncelikle danışanın acısına, huzursuzluğuna, mutsuzluğuna ve patolojik döngüsüne son vermek. Bunun yanında Camus'un vurguladığı "Yaşamak hiçbir zaman kolay değildir kuşkusuz. Birçok nedenden yaşamın buyruklarını yapar dururuz, bu nedenlerden birincisi ise alışkanlıktır." alışkanlıkların danışanları kendilerinden uzaklaştıranlarını fark etmelerini sağlamak ve daha fazla sağlıklı olmaları yolundaki engelleri görmelerini, bu engelleri aşmalarını desteklemektir. Burada danışanı yıllarca koruyan alışkanlıklarının analizini gerçeklik ve iyi oluş bağlamında yapabilmek, danışanı özgün kendisine yaklaştıracak yeni alışkanlıklar yapılandırmasına yardım etme -ki burada danışanın kendisi için olabildiğince cesur ve özverili olması gerekir- danışmanların üzerinde durması gereken hususlardandır. Diğer kuramların yanında danışanları belirtilen alışkanlık döngülerinden çıkartarak bilişsel esnekliğini geliştirecek "Akılcı Duygusal Terapi" ve "Bilişsel Davranışçı Terapi" teknikleri danışmanın işini kolaylaştıracaktır.

Farklı gelişim dönemindeki bireylerle çalışacak danışmanların becerilerinin gelişimine katkı sağlanması, bu kitabın amaçları arasındadır. Bu kitabın yazılmasının diğer bir amacı ise danışmanlık eğitiminde temel derslerden olan "Danışma İlke ve Teknikleri" ve "Psikolojik Danışma Becerileri" dersleri için kaynak kitap olarak kullanılmasıdır. Bu alan ile ilgili özellikle pek çok çeviri kitap olmakla birlikte bu kitabın Türk kültürüne uyumlu bir şekilde yazılmış olması, danışman/adaylarına kültüre duyarlı yaklaşımın uygulanmasında yol haritası verebilir.

Bu kitap belirtilen dersler için YÖK'ün kur tanımındaki içeriklerine uygun olarak yazılmıştır. Bunun yanında danışma süreci için ön görüşmeden izleme seanslarına kadar danışman/adayların ihtiyacı olabilecek kuramsal ve uygulama içeriklerine yer verilmiştir.

Kitabı okumaya geçmeden önce açık havada uzun bir yürüyüş yapın. Bu yürüyüşte önceki bildiklerinizi rüzgarla birlikte arkanıza bırakın. Şablonlardan kurtulmuş bir siz olduğunuzda okumaya başlayın. Kitabı bitirdiğinizde ise bu alanda derinleşmiş olarak kendi sesinizle ve kendi benzersiz bakış açınızla devam edeceksiniz.

Kasım 2024

Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT
ORCID No: 0000-0001-6557-3668

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Giriş	1
Psikolojik Danışma İlkeleri	5
Danışanla Başlangıçlar	11
Yapılandırma.....	15
Danışma Sürecine Giriş.....	17
Gelecek Seansa Nasıl Başlanır?.....	21
Danışmanın Kendine Özgü Yaklaşımı.....	23
Danışanı Güçlendirmek	27
Danışanın Savunma Mekanizmalarına Mesafe Koyması	29
Oyunlar ve Gerçekler	33
Terapötik İlişkide Dengeler/İp Üstünde İki Cambaz	35
Marifet İltifata Tabidir	37
Danışan Kendini İfade Etmede Zorlanabilir	39
Yaranın Kabuğunu Birden Sökme.....	41
Yeni Başlayanlar İçin Sürece İlişkin İpuçları	43
Terapötik İlişki	45
Empati.....	47
Danışmanın İçtenliği.....	51
Amaç Oluşturma	53
Soru Sorma.....	59

Danışmanlıkta Temel Beceriler	65
Yansıtma	67
İçerik Yansıtma	69
Alıştırmalar	71
Duygu Yansıtma	75
Alıştırmalar	83
İleri Düzey Yansıtma Becerileri	87
Alıştırmalar	91
Özetleme	95
Alıştırmalar/Vaka 1	99
Vaka 2	105
Geri Bildirim ve Yüzleştirme	109
İçgörüyeye Giden Yol Olarak Geri Bildirim ve Yüzleştirme	111
Geri Bildirim ve Yüzleştirmede Kültüre Duyarlı Yaklaşımın Kullanımı	121
Alıştırmalar	125
Yeniden Çerçeveleme	129
Öğüt Verme	133
Titizlikle Ele Alınması Gereken Bir Durum: İntihar	135
Değişim ve İyileşmenin Göstergeleri	137
Yükü Odada Bırakmak	143
Sonlara Gelirken	145
Kaynaklar	149

GİRİŞ

Ruh sağlığı hizmetleri veren profesyonellerin mesleki gelişim-
lerindeki öğrenme süreçleri bir taraftan danışanların problemleri-
ni anlama ve terapötik (iyileştirici-dinlendirici, rahatlatıcı, tedavi
edici) yaklaşım sergilemeye yönelik becerileri kazanma süreciyken
diğer taraftan da kendi içsel dünyalarına bir yolculuk niteliğindedir.
Danışman hem danışanın iyileşme yolculuğuna eşlik ederken hem
de kendi duyuşsal süreçlerini yeniden keşfetme ya da irdeleme fırsatı
bulabilmektedir. Psikolojiyle ilgili alanlarda öğrenim gören öğren-
cilere kişilikleriyle meslekleri arasındaki ilişki sorulduğunda çoğu
zaman diğer insanlarla empati yapan, onları kırmamaya çalışsan, in-
sancıl yaklaşımları sergileyebilen ve içgörüsü gelişmiş olduklarına
yönelik cevaplar alınmaktadır. Bazen de kendi yaralarını iyileştir-
mek için gelen öğrenciler görölmektedir.

Farklı gelişimsel süreçleri farklı ortamlarda yaşayarak danışma
odasına gelen danışanlar için ise işlerinin hiç kolay olmadığını söyle-
mek gerekir. Danışanın hiç tanımadığı birine kendini tüm açıklığıy-
la anlatması, sürece dahil olabilmesi, danışmanın uyguladığı teknik-
lere yönelik cevap verebilmesi ve onun analizlerini anlayarak kendi
dünyasında bir şeyler değiştirebilmesi gerçekten empati yapılması
gereken bir konudur.

Bazı danışanların gerçekten ne istediklerine, kendilerinde neyi
farklılaştırırlarsa daha fazla kendileri olacaklarına yönelik net fi-
kirlere sahip olurken bazı danışanlarda ise bu durum muğlaklığını
koruyabilmektedir seanslar boyunca. Bireyler, benliklerini fark
ettikleri andan itibaren onu koruyacakları bir kale inşa ederler. Bu
kalenin yapımında bazen o çevreye en uygun malzemeleri doğru
ve estetik bir şekilde kullanırlarken bazen de uyumsuz parçalar bir

araya getirilmeye çalışılmaktadır. Bu uyumsuz parçalar işlevsel gibi görüldüğünde insanlar bunları yapıma almada bir problem görmez. Oysa bu uyumsuzluk daha sonraları kalenin sağlamlığını, duruşunu ve bireylerin benliğini etkiler.

Çok basit bir dille “Ben kimim?” sorusunun cevabı olarak belirtilebilecek benlik maruz kaldığı uyaranlardan etkilenir. Ne yazık ki bireylerin gelişimlerini olumsuz etkileyen uyaranlar bireyleri problemlere yaklaştırabilir ve problemlerle başa çıkma stratejilerinde rol oynayabilir. Farklı özelliklerle danışan sandalyesine oturan bireyler, getirmiş oldukları değişim gerektiren öyküyü yeniden yazma fırsatı bulur. Bu danışanlardan bazıları sandalyeye problemlerini çözmek için gerçekçi bir yaklaşımla oturur. Bu tip danışanlar adeta uyandırılmayı bekler gibidir. Tapduk Emre’nin “Uyanma vakti geldiyse bir uyandıran olur elbet! Kimine Hızır, kimine uçan kuş, kimine biten ot, kimine açan çiçek, kimine akan su...” benzetmesi bu danışanlar için uygundur. Onlar danışmanlarıyla iyileştirici ilişkiye hemen geçebilir ve sorunu tanımlayabilir. Bu özelliklerinden dolayı zaten kendilerini çözümün bir parçası olarak gördüklerinden hayatlarında bir şeyleri değiştirme ve adım atma konusunda isteklidirler. Danışman adaylarının özellikle ilk seanslarında sıklıkla belirttikleri diğer danışanlar ise iyileşme ile ilgili yeterli içgörü ve motivasyona sahip değildirler. Örneğin bazıları şikâyetlerini ve amaçlarını söylerken sorunu ya da çözümü çoğu zaman başkaları olarak görür. Örneğin danışma seanslarında “Eşim daha anlayışlı ve sevecen olsa kendimi daha iyi hissedeceğim.”, “Öğretmenim böyle kötü davranmasa ders çalışabileceğim.”, “Annem beni yok saymasa, onun yanında daha görünür olabilsem belki de daha güçlü davranabileceğim.” gibi cümleleri dile getirir. Bunun yanında bazı danışanlar ise çözülmesi gereken sorunu

Danışmanlar olarak farklı danışan tiplerini algılamak ve bu doğrultuda danışma sürecini yapılandırmak gerekmektedir.

algılayamadıklarından yaşamlarını olumsuz etkileyen problemleri başkasına atfeder. Dolayısıyla iyileştirici ilişki sürecine etkin bir şekilde katılamaz ve değişim için bir sebep bulamazlar. Da-