

hayatı
birlikte
anlamlandırmak

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ÜZERİNE
PRATİK BİR REHBER**

ALISTAIR ROSS

Çeviri Editörü: Aslı Uz Baş

 **PEGEM
AKADEMI**



Alistair ROSS
Çeviri Editörü: Aslı UZ BAŞ

HAYATI BİRLİKTE ANLAMLANDIRMAK
Psikolojik Danışma Üzerine Pratik Bir Rehber

ISBN 978-625-8044-43-0

Kitabın orijinal adı: A Pratical Guide to Counseling: Help Others Make Sence of Life

Yazar: Alistair Ross

Baskı sayısı: 1. Baskı

ISBN: 978-178578-382-1

Icon Books

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, 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 yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. 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 2022, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
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
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

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

Yazar Hakkında

Alistair Ross, İngiliz Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Derneği'nde (British Association for Counselling and Psychotherapy-BACP) 30 yılı aşkın bir deneyime sahip, kıdemli, akredite belgeli bir psikolojik danışmandır ve aynı zamanda bir süpervizördür. BACP'nin Profesyonel Etik ve Kalite Standartları Komitesi Başkanlığını yürütmüştür (2009-2015). Oxford Üniversitesi'nde Psikodinamik Çalışmalar Direktörü, Psikoterapi Doçenti ve Kellogg Koleji Dekanıdır. Alistair, psikodinamik danışma ve koçluk yoluyla gönüllü olarak sektörde liderler yetiştirmeye yönelik çalışmalara katılmaktadır. En son kitabı, Ruby Wax'ın 'çok, çok özel bir kitap' olarak tanımladığı Sigmund Freud'un kısa bir biyografisidir (The History Press, 2016).

Çeviri Ekibi Hakkında

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

İlk öğrenimini İzmir, orta öğrenimini Ankara ilinde tamamlayan Uz Baş, lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından almıştır. Yüksek lisans ve doktora eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında tamamlamış olup, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda on yıl okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmıştır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında 2012 yılında doçent, 2018 yılında profesör ünvanını alan Uz Baş, 2003 yılından itibaren Dokuz Eylül Üniversitesinde görev yapmaktadır. Başlıca çalışma alanları, pozitif psikoloji, okul psikolojik danışmanlığı, psikolojik danışman eğitimi, mükemmeliyetçilik gibi konuları içermekte olup, aynı zamanda *Mindfulness* eğitmenidir. Halen Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği İzmir Şube başkanlığı görevini yürütmektedir.

Öğr. Gör. Dr. Aykut GÜNLÜ

Muğla'nın Fethiye ilçesinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini burada tamamladı. Lisans eğitimini, 2008 yılında Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde; Yüksek lisans eğitimini 2016 yılında Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında tamamladı. 2021 yılında da Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında doktora eğitimini tamamladı. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul ve kurumlarda dokuz yıl psikolojik danışman olarak çalıştı. 2017 yılında Pamukkale Üniversitesi Tavas Meslek Yüksekokulu Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü'nde çalışmaya başladı. Halen burada öğretim görevlisi olarak meslek hayatına devam etmektedir. Çalışma alanları arasında problemleri internet kullanımı, nomofobi, sosyal medya bağımlılığı, genel ve akademik erteleme, psikolojik iyi oluş, stres, kaygı ve okul psikolojik danışmanlığı gibi konular yer almaktadır.

Uzm. Psikolojik Danışman Derya SARI

İzmir ilinde, 1984 yılında doğan Derya SARI, ilk ve ortaöğrenimini de burada tamamladı. Pamukkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 2006 yılında mezun oldu. Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladıktan sonra aynı üniversitenin doktora programına devam etmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilk ve ortaokullarda çalışan Derya SARI, halen MEB'e bağlı bir anaokulunda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.

Uzm. Psikolojik Danışman Tuğba GÜLER

1990 yılı İzmir doğumlu Tuğba Güler lisans eğitimini 2012 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi PDR bölümünde tamamladı. 2018 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi PDR yüksek lisans programını tamamladıktan sonra aynı üniversitede doktora eğitimine devam etmektedir. 2012 yılından beri MEB bünyesinde okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır.

Uzm. Psikolojik Danışman Yağmur Simge GÜL FİLİK

Kırklareli'nde doğdu. İlkokul ve ortaokulu Edirne'de, lise eğitimini Kırklareli'nde tamamladı. Lisans eğitimini Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde, yüksek lisansını Dokuz Eylül Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programında tamamladı. Okul psikolojik danışmanı olarak çalıştı. Spor psikolojisi üzerine eğitim aldı. Şu anda İzmir'de bir futbol kulübünde çalışmaktadır. Yüksek lisans eğitiminin sonrasında doktora eğitimine Dokuz Eylül Üniversitesi'nde aynı programda devam etmektedir.

Türkçe Ön Söz

Psikolojik danışma, bir yardım mesleği olarak terapötik ilişki üzerine temellenmektedir. Pek çok müdahale tekniği psikolojik danışma yardımı alan bireylerin sorunlarının çözümünde önemli birer araç olarak kullanılsa da öyle anlaşılmaktadır ki hiçbir müdahale tekniği ya da yaklaşımı terapötik ilişkinin niteliğinden daha önemli değildir. Bundan dolayıdır ki psikolojik danışman eğitiminde terapötik ilişkinin layığıyla ele alınmasının önemli bir yeri vardır. Elinizdeki kitap psikolojik danışma alanı için pratik bir rehber olma iddiasında bulunurken özellikle terapötik ilişkinin farklı niteliklerine odaklanmaktadır.

“Hayatı Birlikte Anlamlandırmak” terapötik ilişki yanında psikolojik danışmanın ne olduğu ve ne olmadığı, psikolojik danışmanın kim olduğu, insanların psikolojik danışma yardımı almaya yönelik tutumları gibi psikolojik danışma alanı ile ilgili temel bazı konulara odaklanmaktadır. Tüm bu konular ele alınırken, kitapta teorik bir dil yerine, psikolojik danışma alanına uzak olan okuyucuların da kolaylıkla algılayabileceği düzeyde basit ve anlaşılır bir dil kullanılmaktadır. Kitapta her bir bölümde yer verilen olgu sunumları da didaktik anlatımların anlaşılmasını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

Uzun yıllardır psikolojik danışman eğitimi alanında çalışan bir akademisyen olarak, çevirisini yaptığımız bu kitabın özellikle lisans düzeyindeki öğrencilerin psikolojik danışmanlığı anlamalarına yardımcı olacağı kanısındayım. Kitabın ayrıca psikolojik danışma alanını tanımak isteyen farklı alanlardan okuyucular için de yararlı olabileceğini düşünüyorum.

Bu kitabın çeviri çalışmasının özellikle bir açıdan benim için çok anlamlı olduğunu belirtmek isterim. Kitabın bölümlerinin çevirilerini danışmanlığını yapmakta olduğum doktora öğrencilerim yaptılar. Çeviri süreci devam ederken öğrencim, Aykut

GÜNLÜ doktorasını tamamladı, diğer öğrencilerim Derya SARI, Tuğba GÜLER ve Yağmur Simge GÜL FİLİK ise tez çalışmalarına devam ediyorlar. Her birisine titiz çalışmaları ve emekleri için çok teşekkür ediyorum. Psikolojik danışma alanında ileride başarılı çalışmalar yapmaya devam edeceklerinden eminim, yolları açık olsun dilerim... Kitabın çeviri projesini üstlenen Pegem Akademi'nin değerli çalışanlarına katkıları için çok teşekkür ederim. Ayrıca Türkçe çeviriyi okuyarak baskı öncesinde önerileriyle kitaba katkıda bulunan Prof. Dr. Kasım Kiroğlu'na teşekkür ederiz.

Kitabımızın psikolojik danışma alanına ve psikolojik danışman adaylarının gelişimine katkı vermesi dileğiyle...

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

İzmir

Haziran, 2022

İçindekiler

Giriş	1
-------	---

BÖLÜM BİR: Psikolojik Danışmanın İçeriği

1. İnsanlar psikolojik danışmana niçin gitmezler? (Bu siz de olabilirsiniz.)	7
2. Psikolojik danışma nedir?	15
3. Bir isim neyi ifade eder?	33
4. Psikolojik danışma nereden gelir?	41
5. Psikolojik danışma ne işe yarar?	53
6. Psikolojik danışmada değerler, etik ve sınırlar	71

BÖLÜM İKİ: Uygulamada Psikolojik Danışma Becerileri

7. Kendinden başlama	85
8. Dikkatli dinleme	93
9. İlişki kurma	103
10. Güvende hissetme ve gizlilik	109
11. Soru sorma, araştırma, açıklığa kavuşturma, özetleme ve başka sözcüklerle anlatma	117
12. Onaylama, empati, saygı ve yargılamama	125
13. Odağı bulma ve ileriye dönük adımları belirleme	133
14. Sessizliği, bilinç dışını anlama ve varlık duygusu oluşturma	137

Teşekkür	144
Okuma önerileri	145
Dizin	148
Notlar	152
Pratik Rehber serisinin diğer kitapları	154

Giriş

Bu kitabı okuyor olmanızdan dolayı çok memnunum. Eğer bu kitabı okuyorsanız, kitabın amacına ulaşması için hedeflenen üç insan grubundan en az birine giriyorsunuz demektir. Bu gruptan ilki, psikolojik danışma terimini duymuş ve bu konuda daha fazlasını öğrenmek isteyen kişilerdir. İkincisi, psikolojik danışma deneyimi olan ve psikolojik danışmanın nasıl işlediğine ilgi duyan kişilerdir. Üçüncüsü, psikolojik danışma becerilerini öğrenmeye başlayan ve konuyu basit bir bakış açısıyla kavramaya çalışan kişilerdir. Bu gruptandır, kitaptaki konulara bazen danışanın bakış açısından, bazen de psikolojik danışman adayının bakış açısından yaklaştığım anlamına geliyor. Hangi kategoriye girerseniz girin, bu karmaşık konuya birkaç farklı açıdan bakmak her zaman iyidir. Örneğin sanat galerilerine gittiğinizi, ayrıntıları fark edebilmek için eserlere yakınlaştığınızı, sonra tüm eserleri genel çerçevede görmek için geriye doğru gittiğinizi ve önce soldan sağa, sonra sağdan sola doğru eserleri tekrar gözden geçirdiğinizi hayal edin. Bunu yaptığınızda ne kadar çok şey deneyimleyebildiğiniz ve eserlerin size neyi çağrıştırdığı konusunda çok şey fark ettiğinizi anlarsınız. Bu size oldukça şaşırtıcı gelebilir.

İngiltere’de Oxford’da, yaşadığım şehirden bunları yazarken, yazdıklarımın başka bir ülkede veya kıtada okunuyor olabileceğinin de farkındayım. Bu nedenle, kitabımda mümkün olduğu kadar çok bağlamla ilgili bilgilere odaklanmaya çalıştım. Her ülkedeki her türlü profesyonel psikolojik danışma kurumundan bahsetmek imkânsız olduğundan, zaman zaman fikirlerimi kendi durumunuza göre çevirmeniz gerekebilir. ‘Büyük resim’ perspektifinden bakmak istiyorsanız Moodley, Gielen ve Wu’nun (2013) Uluslararası Bağlamda Psikolojik Danışma ve Psikoterapi El Kitabı başlamak için iyi bir eserdir.

Psikolojik danışma ve psikolojik danışma becerileri üzerine yazılan bir kitapta, tam olarak neden bahsettiğimizi anlamak önemlidir. Burada önemli olan husus, bunun görüldüğünden daha büyük bir sorun olmasıdır. Psikolojik danışma terimi çok yaygın ve çok farklı alanlarda kullanıldığı için psikolojik danışmanın temel bir tanımının yapılması zordur. Psikolojik danışma, kısaca şu şekilde tanımlanabilir:

“Karşıdaki kişiyi dinlemek, duygularını anlamak, düşüncelerini netleştirmek, içgörü geliştirmesini desteklemek ve psikolojik iyi oluşunu güçlendirmek suretiyle, kişinin hayatı anlamlandırmasına yardım eden bir ilişkidir.”

Bu kitabın ilk bölümünde (ikinci bölümde psikolojik danışma ile ilgili birçok beceriyi açıklamaya geçmeden önce) bu çok kısa tanımla ne demek istediğim açıklanmaya çalışılmaktadır. İnsanlar farklı şekillerde öğrenirler. Bazı insanlar, öğrendikleri yeni fikirleri veya becerileri bir bağlama oturtmak için arka plan, bağlam, teoriler, felsefeler ve kavramlar hakkında her şeyi bilmek isterler. Bazı insanlar ise uygulamalı bir yaklaşımı tercih eder: Önce bir şeyler yapar, sonra teoriyi öğrenmeye çalışırlar. Şahsen ben birinci gruba giriyorum. Yeni bir kamera aldığımda oturup kılavuzu okurum. Ama oğlum onu kutusundan çıkarır, şarj ediyor mu diye bakar, içindeki programlara girip inceler ve bu şekilde onun kullanımını çözer. Bu kitabın iki bölüm halinde tasarlanmasının nedeni, bu örnekte olduğu gibi her iki öğrenme stilini de karşılamaktır. Burada bazı bölümlerde her iki parçayı da bir araya getirmemiz gerekebilir ancak bazı durumlarda psikolojik danışma konusu ile başlayabilirsiniz ve sonra psikolojik danışma becerileri konusunda ilerleyebilirsiniz. Her iki yöntem de psikolojik danışma sürecinin neyle ilgili olduğunu öğrenmenizi sağlar.



Psikolojik danışma kavramını duyduğunuzda, zihninizde hangi zihinsel resim veya düşünce belirir? Hangi duygular tetiklenir? Bunları kendi içinizde düşünün, bunları tarif etmeye çalışın veya birkaç kelimeyle bunları tanımlayın. Bu şekilde zihinde canlandırmanın yararı bilinçli bir düşünme gerçekleştirmektir. Bu söylenmemiş düşüncelerinizin, duygularınızın veya varsayımlarınızın, yeni fikirlere veya deneyimlere "mercek" tutması gibidir. Geçenlerde bir meslektaşım her iki gözündeki kataraktı aldırmaq için ameliyat oldu. Ameliyattan sonra karşılaştığımızda, "Artık her şeyi renkli görabiliyorum. Gri ve kahverengi olduğunu düşündüğüm tablo artık canlı bir mavi ve kırmızı." dedi. Genellikle dile getirilmeyen düşüncelerimiz ve duygularımız, tıpkı gözdeki kataraktlar gibi görüşümüzü bozabilir veya bulanıklaştırabilir, bu nedenle resmin tamamını net olarak göremeyiz.

Psikolojik danışma kavramı, farklı yaklaşımları benimseyen geniş bir insan yelpazesi tarafından kullanılmaktadır. Bu insan grubunun bir ucunda, resmi/formel eğitim almış ve İngiliz Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Derneği (BACP) gibi profesyonel bir kuruluşun üyeleri olan kişiler bulunmaktadır. Diğer ucunda ise karşıdaki kişinin söylediklerini ön yargısız bir şekilde dinleme ve bunları eleştirmeden yansıtma gibi temel psikolojik danışma becerileri üzerine kısa bir kurstan geçmiş kişiler bulunmaktadır. Bu beceriler, sadece psikolojik danışmada veya öğretim, sosyal hizmet veya hemşirelik gibi başka bir alanda da kullanılabilir. Ayrıca bu beceriler herhangi bir kişisel yaşantınızda kullanabileceğiniz yaşam becerileri de olabilir. Eskiden Güney Londra'da yaşırdım ve saçlarım olduğu günlerde kuaföre gidiyordum. Kuaförümün adı Zoe'ydi. Zoe dinlemede çok iyiydi ve ben bir keresinde ona bu konuda çok iyi olduğunu söylemiştim. Bana işinin bu kısmından daha çok keyif aldığını söyledi çünkü işi gereği insanların beklentilerini sağlıklı bir şekilde yönetmesi gerekiyordu. Zoe bir gün bana çok heyecanlı bir şekilde Gestalt psikolojik danışmanı