

Psikolojik Danışma *Temel Öğeler*

Sekizinci Baskıdan Çeviri
Scott T. Meier - Susan R. Davis

ÇEVİRENLER

SÜLEYMAN DOĞAN (Çeviri Editörü)

D. YELDA KAĞNICI

EZGİ ÖZEKE KOCABAŞ

SERKAN DENİZLİ

 PEGEM
AKADEMİ



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

PSİKOLOJİK DANIŞMA **Temel Öğeler**

ISBN 978-625-6810-30-3

Kitabın Orijinal Adı: The ELEMENTS of COUNSELİNG

Yazarlar: Scott T. Meier, Susan R. Davis

Baskı Sayısı: 8

ISBN: 978-1-4786-3850-6

Yayınevi: Waveland Press

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, 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 yayınev**idir. 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.

I. Baskı: Eylül 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ
Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
Tel: (0312) 802 00 53-54

Yayıncı Sertifika No: 51818
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

*Jacqueline ve Oliver Meier ile
Donald ve Scott Davis'in anısına...*

İçindekiler

<i>Ön Söz</i>	<i>ix</i>
<i>Yazarlar Hakkında</i>	<i>xiii</i>
<i>Çevirenlerin Notu</i>	<i>xv</i>

Bölüm 1	Psikolojik Danışma Sürecini Başlatma: Psikolojik Danışma Süreci	1
1	Kişisel İlişki Kurun.....	2
2	Terapötik Çalışma Uyumu Geliştirin.....	3
3	Psikolojik Danışma Süreci Hakkında Danışanı Bilgilendirin.....	4
4	Danışanın İlerleme Hızını Ayarlayın ve Yönetin .	9
5	Kısaca Konuşun.....	12
6	Ne Diyeyeceğinizi Bilmiyorsanız Hiçbir Şey Söylemeyin.....	14
7	Desteklediğiniz Kadar Yüzleştirebilirsiniz.....	16
8	Bir Şeyi Değiştirmek İstiyorsanız Süreci İşletin.....	17
9	Kendi Psikolojik Danışmanlık Tarzınızı Geliştirin.....	19
10	Direnç ve Kaçınmaya Dikkat Edin.....	20
11	Kuşku Duyduğunuzda Duygulara Odaklanın.....	23
12	Sonlandırma Planını Psikolojik Danışma Sürecinin Başında Yapın.....	26
13	Fiziksel Ortamı Uygun Şekilde Düzenleyin.....	29
Bölüm 2	Danışanların Kendilerini Keşfetmelerine Yardımcı Olan Stratejiler	35
14	Öğüt Vermekten Kaçınmın.....	35

15 Sorunu Erken Çözmekten Kaçının	37
16 Sorulara Bel Bağlamaktan Kaçının	38
17 Danışanların Söylediklerini Dikkatle Dinleyin...	40
18 Sözel Olmayan Davranışlara Dikkat Edin.....	43
19 Danışana Odaklanın.....	45
20 Somut Olun.....	47
21 Metaforlar Kullanın	49
22 Özetleyin.....	50

Bölüm 3 Bazı Yanlış Sayılırlar 53

23 Aynı Fikirde Olmak Empatiye Eş değer Değildir.....	53
24 Değişimin Kolay Olduğunu Sanmayın	54
25 Olumlu Düşünmek Akılcı Düşünmeye Eş değer Değildir.....	55
26 Ahlaki Yargılamalar Yapmayın, Psikolojik Değerlendirmeler Yapın	57
27 Danışanların Duygu, Düşünce ve Davranışlarını Bildiğinizi Sanmayın.....	58
28 Danışanların Kendi Duygu, Düşünce ve Davranışlarına Nasıl Tepki Verdiklerini Bildiğinizi Sanmayın.....	59

Bölüm 4 Önemli Konular 63

29 Krize Müdahale Becerileri Geliştirin	63
30 Kültürel Olarak Yetkin Olun	70
31 Grup ve Aile Yaklaşımlarına Açık Olun.....	76
32 Yas, Kayıp ve Travma Hakkında Bilgi Edinin	78

33	Dikkatli Bir Şekilde Sevk Edin	82
34	Danışanlardaki Kötüye Gidişi Görün	84
35	Psikolojik Danışma Araştırmalarına İlgili Gösterin	86
36	Çalışmalarınızı Belgeleyin	88
37	Gelmeyen Danışanlara Karşı Sabırlı Olun	89
38	Danışanları Nasıl Kavramlaştıracığınızı Öğrenin	91
39	Sağlık Bakım Yönetimi Hakkında Bilgi Edinin..	94
40	Teknolojik Beceriler Geliştirin	97
Bölüm 5	Psikolojik Danışmanın Kendini Tanıması	103
41	Kişisel Sorunlarınızın Farkına Varın ve Bunları Ele Alın	103
42	Süpervizyona Açık Olun	110
43	Test Uygulamanın Arkasına Gizlenmeyin.....	111
44	Etikle İlgili Meselelerde Konsültasyon Alın	112
Bölüm 6	Psikolojik Danışma Müdahalelerine Kısaca Giriş	117
45	Temel Psikolojik Danışma Kitapları	119
46	Birey-Merkezli Psikolojik Danışma	120
47	Davranışçı Psikolojik Danışma	120
48	Bilişsel, Bilişsel/Davranışçı Psikolojik Danışma ve Sosyal Öğrenme Kuramı	121
49	Gestalt Psikolojik Danışma	123
50	Psikanalitik ve Psikodinamik Psikolojik Danışma	124

51 Varoluşçu Psikolojik Danışma	126
52 Grupla Psikolojik Danışma	127
53 Aile/Sistem Psikolojik Danışmanlığı	128
54 Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma	129
55 Feminist Terapi.....	131
56 Kısa Süreli Terapi ve Çözüm Odaklı Terapi.....	134
57 Bütünleştirici Yaklaşımlar	137
58 Öyküsel Terapi	140
59 Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	143
60 Motivasyonel Görüşme	145
61 Yeni ve Gelişmekte Olan Yaklaşımlar.....	146
62 Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Araştırmaları.....	149
63 Diğer Önemli Kaynaklar	152

Kaynaklar 155

Dizin 179

Ön Söz

Strunk ve White'in (2000) İngilizce kompozisyonuna temel giriş niteliğindeki *The Elements of Style*, bu kitap için örnek olmuştur. White'in kitabın girişinde belirttiği gibi, Strunk orijinal olarak *The Elements of Style*'ı "İngiliz retorığının uçsuz bucaksız karmaşasını azaltmak, kurallarını ve ilkelerini gereksiz konularla zaman harcamamak için" oluşturmuştur. Bir üniversitede İngilizce öğretim elemanı olan Strunk, öğrencilerin kompozisyon yazarken yaptıkları temel hatalardan kaçınmalarına yardımcı olmak için bir dizi kural üretmiştir. Amacımız benzerdir: Psikolojik danışmanın temel öğelerini damıtmak/safılaştırmak ve psikolojik danışmanın ne olduğunu ve ne olmadığını öğretmek.

Psikolojik Danışma: Temel Öğeler kitabı; deneyimsiz psikolojik danışmanların bilmesi ve deneyimli psikolojik danışmanların unutmaması için gerekli olan bilgileri sunmayı amaçlamaktadır. Birçok öğretim elemanı, psikolojik danışma hakkında düşünmenin bir yolunu bulmak ve psikolojik danışma sürecinin doğasını açıklığa kavuşturmak için sonraki öğretim ve uygulamalar için gelişmiş bir düzenleyici amacıyla "*Ögeler*" kullanır. Sonuç olarak "*Ögeler*"in, yardım mesleklerinde (psikiyatri, psikoloji, sosyal hizmet ve psikolojik danışman gibi) öğrenim gören lisansüstü öğrencilerin yanı sıra temel psikolojik danışma, iletişim ve dinleme becerilerini öğrenen yardımcı uzmanlar ve akran danışmanları için yararlı olması beklenir. Psikolojiye giriş veya psikolojik danışma derslerine kayıtlı lisans öğrencileri, kitabı, psikolojinin uygulamalı yönlerini anlamalarına yardımcı olma açısından yararlı bulacaklardır. Mesleklerinde dinleme ve iletişim becerilerinin önemi göz önüne alındığında kitap; hemşireler, doktorlar, eğitimciler, polis memurları ve iş insanları için de yararlı olacaktır.

Deneyimsiz psikolojik danışmanların yanı sıra ileri eğitim kademelerindeki öğrencilerin ve uygulayıcı psikolojik danışmanların da bu görüşleri yararlı hatırlatıcılar olarak görmelerini umuyoruz. Önemli bir iş yüküyle başa çıkan ve düzenli süpervizyondan yoksun olan bazı uygulayıcı psikolojik danışmanlar bazen mesleki disip-

linden biraz uzaklaşabilir. Bu gibi durumlarda, kişi kolayca etkisiz roller üstlenebilir -örneğin, danışanlarla anne/baba olabilir- ve psikolojik danışma sürecindeki ilerlemenin, psikolojik danışmanın ne yaptığı kadar *ne yapmadığına* da bağlı olabileceğini unutabilir. Ek olarak bu kitaptaki kavramların çoğu, ara sonuçlar, yani danışanın önemli sorunlarının başarılı bir şekilde çözülmesine giden yolda gerekli adımlar olarak kabul edilebilir. Yetersiz terapötik çalışma uyumu, danışanın kendini yeterince açmaması ve uygun olmayan psikolojik danışman talepleri gibi faktörlerin tümü tedavi başarısızlığı ile ilişkilidir (Lambert, 2010; Mash & Hunsley, 1993). Bu tür konular, bu kitabın özünü oluşturur ve danışanlar ilerleyemediğinde, ilgilenilmesi gereken kilit ögeler olabilir.

Psikolojik danışmanın temel öğelerini tanımlamak güç bir görev olmaya devam etmektedir. Çeşitli psikolojik danışma yaklaşımlarının bütünleştirilmesi (Ivey, 1980), psikolojik danışman araştırmalarının uygulamaya yararı (Gelso, 1979; Goldman, 1976; Overholser, 2015; Trierweiler & Stricker, 1998) ve çeşitli danışan özellikleri ile psikolojik danışma yaklaşımları arasındaki etkileşim (Krumboltz, 1966) gibi temel konularda fikir birliği yoktur. 400'den fazla psikoterapi modeli olduğu (Kazdin, 1994; Perez, 1999), çocuk ve ergenlere yönelik olarak 550'den fazla müdahalenin kullanıldığı ileri sürülmektedir (Kazdin, 2000). Bu fikir birliği eksikliği, yardım mesleklerinin görece genç olması ve girişimin karmaşıklığı göz önüne alındığında anlaşılabilir bir durumdur.

Dahası, psikoloji ve sosyal bilimlerin diğer birçok dalı bu kopukluğu paylaşmaktadır (bakınız Meier, 1987) ve artan bir ilgiyle bu tür konulara odaklanılmaya devam edilmektedir (Magnative & Anchin, 2014; Prochaska, Johnson & Lee, 1998; Wachtel & Messer, 1997; Zeig, 1997). Mesleğin bir bilgi tabanına sahip olduğu ve psikolojik danışmanın işe yaradığı hususunda fikir birliğinin olduğunu belirtmek önemlidir. Bununla birlikte psikolojik danışmada teori, araştırma ve uygulama genellikle parçalanmış/kopuk ve çelişkili görünmektedir

Psikolojik danışmada böyle bir kopukluk varsa, bir temel öğeler kitabında öğretilecek ne vardır? Bizim düşüncemiz, anlaşmazlığın büyük bir kısmının psikolojik danışma müdahalelerine odaklandığıdır; psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma sürecinin ilk aşaması hakkında daha fazla fikir birliği içindedir. Örneğin, çoğu psikolojik danışman, danışan hakkında bilgi toplanması ve danışan ile psikolojik danışman arasında bir dereceye kadar ilişki kurulması gerektiği konusunda hemfikirdir. Başkalarının çalışmalarına dayanarak, bu kitap psikolojik danışma uygulamasının bu temel öğelerini tanımlama girişimimizi temsil etmektedir. Sonuç olarak *Psikolojik Danışma: Temel Öğeler* kitabı; ileri müdahalenin üzerinde temelendiği dinleme becerileri, ilişki kurma, psikolojik danışma süreci ve kendini keşfetme üzerine odaklanmaktadır.

Psikolojik danışmanlar arasında ilk psikolojik danışma uygulamaları hakkında bir miktar anlaşma olmasına rağmen bu uygulamaların zamanlaması, sırası veya göreceli önemi hakkında henüz fikir birliğine varılmamıştır (Goldfried, 1983; ayrıca bkz. Cormier & Cormier, 2012). Bu nedenle psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışman eğitimcileri bu kitabın önemli kısımlarını, kendi tercihlerine ve deneyimlerine uyacak şekilde yeniden düzenleyebilir. Örneğin, psikolojik danışman özelliklerini ve psikolojik danışman/danışan ilişkisini merkeze alan psikolojik danışman eğitimcileri, ilk okunacak bölüm olarak “Psikolojik Danışman, Kendini Tanı/Psikolojik Danışmanın Kendini Tanıması” bölümünü okutabilir. Bu kitap, bir ders kitabında olduğu gibi bölümler halinde veya sırayla okunabilir.

Kitabın kısa bir başlangıç olarak nişi ve ilk yedi baskıya gelen olumlu tepkiler göz önüne alındığında, uzunluğunu önemli ölçüde artıracak değişiklikleri en aza indirdik. Kitap ilk yayımlandığında önemli olan temel psikolojik danışma görüşlerinin ve yaklaşımlarının çoğu, 30 yıl boyunca bugün de etkili olmaya devam etmektedir. Duygusal Kaçınma, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Motivasyonel Görüşme (MG), kişiselleştirilmiş müdahaleler, ilerlemeyi izleme ve sonuç değerlendirmesi ve Barlow ve meslektaşları tarafından ge-

liştirilen ve birçok danışan sorununun altında yatan önemli bir faktör olarak duygusal düzenlemenin rolünü vurgulayan transdiagnostik yaklaşımla ilgili materyalleri gözden geçirdik ve ekledik. Ayrıca psikolojik danışmanlık mesleğinde bilinçli farkındalık, öz bakım ve bütünleştirici yaklaşımlar üzerindeki artan vurguya dikkat çektik.

Psikolojik Danışma: Temel Öğeler kitabı, yönergeler ve kurallar sunsa da kişi bunları ezberleyerek psikolojik danışman olamaz. Psikolojik danışma bir zanaattır ve uygulayıcılar araştırmacıların (ve kitap yazarlarının) şu anda açıklayabileceğinden/anlatılabileceğinden daha fazla etki yapabilir. Dolayısıyla deneyimsiz psikolojik danışmanlar, yalnızca bu kitabı okurlarsa, yeteneklerini abartabilir veya küçümseyebilir. Rol oynama pratiği, profesyonel süpervizyon, psikolojik danışma teorisinin geliştirilmesi ve danışanlarla özellikle ilerleme kaydedemeyenlerle gerçek çalışma deneyiminden elde edilen eleştirel geri bildirim, yetkin psikolojik danışmanlar için gerekli niteliklerdir (Barney & Shea, 2007). Benzer şekilde bu kitabın psikolojik danışmanın tüm temellerini ayrıntılı bir şekilde listelediğine dair hiçbir iddiada bulunulamaz. *Psikolojik Danışma: Temel Öğeler* kitabı, kısa bir referans kitap olarak işlev görecek ve psikolojik danışma hakkında düşünmek için basit bir kavramsal çerçeve sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Kitabın kapsamlılıktan yoksun olmasını basitlik, açıklık ve kısalıkla telafi edeceğine umuyoruz.

Psikolojik Danışma: Temel Öğeler kitabının birçok ortak yazarı bulunmaktadır. Bunlar; psikolojik danışmanın öğelerini bize öğreten ve öğrenmemize yardımcı olmaya devam eden eski öğretmenler, süpervizörler, meslektaşlar ve öğrencilerdir. Hepinize teşekkürler. Son olarak, kaynaklar ve alıntılarla ilgili yardımları için Ashley Borden ve Jennifer Rosseland-Bates'e ve Waveland Press'in bu revizyonunu başlattığı için Neil Rowe'a özellikle teşekkür etmek istiyoruz.

Scott T. Meier
stmeier@buffalo.edu

Susan R. Davis
drsuedavis@aol.com

Yazarlar Hakkında

Scott T. Meier, danışma psikolojisi doktorasını Carbondale’de bulunan Sout-hern Illinois Üniversitesinden almış lisanslı (yetkili) bir psikologdur. Buffalo Üniversitesi, Psikolojik Danışma, Okul ve Eğitim Psikolojisi Bölümü Psikolojik Danışma, Okul Psikolojisi ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı programlarında profesördür.

Susan R. Davis, klinik psikoloji doktorasını Carbondale’de bulunan Southern Illinois Üniversitesinden almış lisanslı (yetkili) bir psikologdur. Tam zamanlı özel uygulayıcıdır.

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 kural-ları kısaca altı başlık altında incelemektedir. Bu başlıklar, yazarların da ifade ettiği gibi, psikolojik danışman adaylarının bilmesi, psikolo-jik 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 bulunmak-tadır: (a) Ülkemizde psikolojik danışma uygulamalarında kullanılan kitapların sayıca az olması ve (b) söz konusu kitabın psikolojik da-nışman adaylarının yetişmelerine ve uygulayıcı psikolojik danışman-ların daha etkili yardım sunmalarına katkı getirecek nitelikte olması.

Bu kitabın, psikolojik danışman adayları ve psikolojik danışman-lar için bir yol haritası sunacağını ve pusula olacağını düşünüyoruz.

Bu kitabın ilk çevirisini gözden geçiren, görüş ve önerileriyle katkıda bulunan Soner Akşehirli ve Barış Yaka’ya, ayrıca kitabın üçüncü baskısına görüş ve önerileriyle katkıda bulunan hocamız Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar’a ve sekizinci baskıyı gözden geçiren Prof. Dr. Kasım Kıroğlu’na teşekkür ederiz.

***Psikolojik Danışma: Temel Öğeler* kitabının güncellenen ve geliştirilen sekizinci baskısı bütünüyle yeniden Türkçeye çevrilmiş ve okuyucunun görüş ve önerilerine sunulmuştur.**

*Psikolojik Danışman Dr. Süleyman DOĞAN** (Çeviri Editörü)

*Psikolojik Danışman Dr. D. Yelda KAĞNICI**

*Psikolojik Danışman Dr. Ezgi Özeke KOCABAŞ***

Psikolojik Danışman Dr. Serkan

*DENİZLİ **

* Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi.

** Mimar Sinan Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölü-mü Öğretim Üyesi.