

# Psikolojik Danışma İlişkisinde Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirme

## Adlerian Encouragement In Counseling Relationship

Bircan ERGÜN-BAŞAK<sup>1</sup> ve Esra CEYHAN<sup>2</sup>

**Öz:** Terapötik ilişkide cesaretlendirme, danışanların amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik başarı beklentisini ve umudunu inşa etme sürecidir. Bu tarama çalışmasında Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme ve Adleryen cesaretlendirmenin psikolojik danışma ilişkisinde kullanımı hakkında bilgi vermek amaçlanmaktadır. Bu amaçla çeşitli veri tabanlarında “cesaretlendirme”, “psikolojik danışma”, “pozitif psikoloji”, “sosyal ilgi”, “psikolojik danışma ilişkisi”, “Adleryen yaklaşım” anahtar sözcükleri kullanılarak ulaşılan çalışmalar gözden geçirilmiştir. Ulaşılan bilgiler “Terapötik İlişkide Cesaretlendirme”, “Terapötik İlişkide Cesaretlendirmenin Temelleri”, “Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışma Sürecinin Özellikleri” ve “Psikolojik Danışmada Cesaretlendirme Sürecinde Karşılaşılabilecek Sorunlar” başlıkları altında sınıflandırılmıştır. Çalışmada elde edilen bilgiler cesaretlendirmenin terapötik ilişkinin niteliğini arttırdığına işaret etmektedir. Ayrıca bu bilgiler cesaretlendirmenin sosyal ilgiden yoksun olmaları nedeniyle umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular geliştirmiş, kendi gücüne inancını yitirmiş ya da özgüveni gelişmemiş olan danışanlarla gerçekleştirilen psikolojik danışma uygulamaları için oldukça işlevsel bir kaynak olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra bu çalışmada ulaşılan bilgiler cesaretlendirmenin kültürel öğelerden bağımsız olarak düşünülmelemeğine dikkat çekmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** psikolojik danışma, cesaretlendirme, sosyal ilgi

**Abstract:** Encouragement in therapeutic relationship is a process for clients to construct hope and expectations related to realizing their goals. The main purpose of this literature review was to present Adlerian encouragement model and reveal the use of Adlerian encouragement, which can be used as a source in counseling applications. The literature was searched by using keywords such as “encouragement”, “counseling”, “positive psychology”, “social interest”, “counseling relationship” and “Adlerian approach”. Then, the information obtained was grouped under the titles of “Encouragement in Therapeutic Relationship”, “Fundamentals of Encouragement in Therapeutic Relationship”, “Properties of Counseling Process Involving Encouragement” and “Potential Problems that can be Encountered in the Encouragement Process in Counseling”. The findings of the study pointed out that encouragement increased the quality of therapeutic relationship. Additionally, the findings indicated that encouragement is quite functional source for counseling applications carried out with the clients who are desperate and helpless and who lose their faith in their power or whose self-confidence is not developed. Furthermore, the obtained findings emphasized that encouragement cannot be considered as independent from cultural components.

**Key Words:** psychological counseling, encouragement, social interest

Son yıllarda koruyucu ve önleyici bir yaklaşım olarak, bireylerin olumsuz özelliklerine odaklanmak yerine olumlu ve güçlü yönlerini ortaya çıkarmak anlayışını gündeme getiren pozitif psikoloji (Kararımak ve Siviş, 2008), psikolojik danışma uygulamaları için oldukça elverişli yaklaşımlardan biri olarak dikkat çekmektedir. Zira, psikolojik danışma ilişkisi, danışanın uyum, karar verme

ve gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanan bir yardım ilişkisi olup, danışanın olaylara ilişkin anlayışını geliştirebileceği, kaynaklarını ortaya çıkarabileceği ve yaşamında değişimi başlatabileceği bir ortam sağlamaktadır (Gibson ve Mitchell, 1995). Buna paralel olarak günümüzde psikolojik danışmanların ruh sağlığını koruma sürecinde aktif bir rol almaya başladığı, bireylerin içsel güç kaynaklarını ve başa

<sup>1</sup> Arş. Gör., Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, e-posta: bebasak@anadolu.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr., Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

çıkma becerilerini harekete geçirerek etkili bir biçimde işlevde bulunmalarını kolaylaştırdıkları ve iyilik hallerine katkıda buldukları dikkat çekmektedir (Britzman ve Henkin, 1992). Psikolojik danışma ilişkisini ve psikolojik danışmanların rollerini açıklayan bu düşünceler psikolojik danışma mesleğinin temelde pozitif yönelimli bir anlayışa sahip olduğunu göstermektedir.

Cesaretlendirme (encouragement) pozitif psikolojinin inceleme alanı içinde yer alan kavramlardan biridir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pek çok kuramcı ve uygulayıcı tarafından önemi vurgulanmış olan bu kavram (Young, 1992), ilk defa Adler'in bireysel psikoloji kuramında detaylı bir biçimde açıklanmıştır (Young, 1992; Meredith ve Evans, 1990). Cesaretlendirme, psikolojik danışmanların, danışanlarının amaçlarını gerçekleştirebilme potansiyellerine güven duymalarını içermektedir (Cheston, 2000). Bu yönde bir danışman tutumu içeren cesaretlendirmenin, hem danışma ilişkisini güçlendirdiği hem de danışanların özgüvenini olumlu yönde desteklediği belirtilmektedir (Elliott, Greenberg ve Lieter, 2004). Bir başka ifade ile cesaretlendirmenin, bireylerin gizil güçlerini daha fazla önemseyen bir bakış açısının psikolojik danışma uygulamalarına yansımaları olduğunu söylemek mümkündür.

Bireylerin büyük bir kısmının yaşam tarzları, sosyal yapı içinde aşağılanma ve utandırılma sonucunda ortaya çıkan yetersizlik algısı ile şekillenmektedir (Millar, 2008). Yaşamları boyunca yeterince cesaretlendirilmemiş olan bu bireylerin hayata olumlu yollardan bağlanma fırsatı bulamadıkları ve sosyal yaşama katılmak için yıkıcı yollara başvurmayı seçtikleri belirtilmektedir (Adler, 2003). Buna karşın Adler (1917) tarafından terapötik ilişkide cesaretlendirme, danışanların şiddet eğilimini azaltabilecek ve içsel odaklı bireyler olmalarına katkıda bulunabilecek bir kaynak olarak görülmektedir (Akt. McClain, 2005).

Cesaretlendirmenin okul psikolojik danışmanlarının uygulamalarının niteliğini arttıracak işlevleri olduğu da vurgulanmaktadır. Çoğu zaman okullarda çalışan alan uygulayıcılarının, psikolojik danışma sürecini zaman baskısı nedeniyle beklenen düzeyde gerçekleştiremedikleri belirtilmektedir (Diggs, 2008). Bu yüzden de okullarda yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında, danışma ilişkisinin kalitesi önem kazanmaktadır. Kaliteli bir psikolojik danışma ilişkisinde ise danışanlar psikolojik danışmanların kendilerine olan inanç ve güven duygularından etkilenmektedirler. Bu etkilenme onların kendilerine yakınlaşmalarını, kaynaklarını fark etmelerini ve kullanmalarını hızlandırmaktadır (Halstead, Wagner, Vivero ve Ferkol, 2002). Cesaretlendirmenin okullarda

yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında danışanları güçlendirmeye yönelik bir role sahip olduğunu ve nitelikli bir danışman-danışan ilişkisinin gelişmesine ortam yarattığını söylemek mümkündür. Özellikle de kalabalık okullarda zaman sınırlılığı nedeniyle okul psikolojik danışmanı bazı öğrencilere sadece tek bir oturumluk zaman ayırabilmektedir. Bu durumda, okul danışmanlarının cesaretlendirmeyi danışanların içinde buldukları gelişim özelliklerini dikkate alarak, sorumluluk duygularını geliştirecek şekilde kullanmaları önem kazanmaktadır. Bu bağlamda hem terapötik ortam hem de eğitim ortamları açısından değerli bir güç olduğuna dikkat çekilen cesaretlendirmenin kullanımını açıklamak önemli görülmektedir.

Cesaretlendirme, danışana kendisi gibi olma fırsatı sunan ve kendine özgü tarzı ile kabul edilebileceğini fark ettiren bir terapötik anlayış sunmaktadır. Bu yönü ile cesaretlendirmenin, danışanın etkili uyum yapmasını kolaylaştırıcı bir yaklaşım olduğuna işaret edilmektedir (Dreikurs, 1967; Pitsounis ve Dixon, 1988; Wood, 2003). Psikolojik danışma ilişkisinde cesaretlendirme sürecini açıklamak için bir kapı aralayıcı niteliğinde olan bu çalışmanın amacı, Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme ve Adleryen cesaretlendirmenin psikolojik danışma sürecinde kullanımı hakkında bilgi vermektir. Bu amaçla bu çalışmada, cesaretlendirme kavramının tanımı ve temelleri ile birlikte cesaretlendirmeyi içeren psikolojik danışma ilişkisinin özelliklerine değinilmektedir. Ayrıca cesaretlendirme sürecinde karşılaşılan sorunlardan söz edilmektedir.

### Yöntem

Terapötik uygulamalarda psikolojik danışmanların başvurabilecekleri bir kaynak olan cesaretlendirmeyi açıklamak amacıyla gerçekleştirilen bu tarama çalışmasında EbscoHost, Science Direct, SocIndex with Full Text, ProQuestDissertations and Thesis, Canada Thesis Services gibi çok sayıda veri kaynaklarını tarayan Anadolu Üniversitesi "veri tabanları toplu tarama motoru" (Central Search And Article Linker), "TÜBİTAK Ulakbim Türkçe Veri Tabanı" ve "Google" arama motorları kullanılmıştır. Arama "cesaretlendirme (encouragement)", "psikolojik danışma (counseling)", "pozitif psikoloji (Positive psychology)", "sosyal ilgi (social interest)", "psikolojik danışma ilişkisi (counseling relationship)", "Adleryen yaklaşım (Adlerian theory)" anahtar kelimeleriyle hem Türkçe hem de İngilizce yapılmış olup tam metin olarak ulaşılabilen araştırma makaleleri ve tezler ile tarama çalışmaları değerlendirilmiştir. Taramalar sonucunda elde edilen bilgiler ışığında öncelikle terapötik ilişkide cesaretlendirmenin

özellikleri ve tanımına ilişkin bilgiler “Adler Yaklaşımına Göre Terapötik İlişkide Cesaretlendirme” başlığı altında tartışılmıştır. Cesaretlendirmenin kuramsal dayanaklarını açıklamak üzere ulaşılan bilgiler “Adler Yaklaşımına Göre Terapötik İlişkide Cesaretlendirmenin Temelleri”, psikolojik danışma sürecinde cesaretlendirmenin kullanımına ilişkin bilgiler “Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışma Sürecinin Özellikleri” ve cesaretlendirme sürecinde dikkat edilmesi gerekenler ise “Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışmada Karşılaşılabilecek Sorunlar” başlığı altında sınıflandırılmıştır.

### Adler Yaklaşımına Göre Terapötik İlişkide Cesaretlendirme

Adler (1956), toplumsal yaşama katılım ve işbirliğinin cesaretlendirme olmadan gerçekleşmeyeceğine dikkat çekmektedir. Bu nedenle terapötik ilişkiyi, bireylerin sosyal yaşama bağlılıklarını ve aidiyet duygularını güçlendirerek cesaretlerini yapılandırma süreci olarak görmektedir. Adler’in takipçileri olarak da bilinen Sherman ve Dinkmeyer’e (1987) göre cesaretlendirme, danışana inanç ve güven duymayı, onu bir birey olarak olduğu gibi kabul etmeyi, eylemlerinin arkasındaki niyetleri ve amaçları anlamayı, gelişimini olumlu yönde sürdürmesine hizmet edecek biçimde davranışlarını yeniden biçimlendirmesine yardım etmeyi içeren bir dizi beceriler bütünüdür. Bununla birlikte cesaretlendirme, danışanların amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik başarı beklentisini ve umudunu inşa etme süreci olarak da tanımlanmaktadır (Cheston, 2000). Bu süreç danışanların kendi yaşamlarını belirleyebilme gücüne inanmayı (Meredith ve Evans, 1990; Beck, 1994) ve danışanları kendilerine özgü kaynakları daha etkili kullanabilmeleri yönünde güçlendirmeyi içermektedir (Beck, 1994). Cesaretlendirmeye ilişkin tanımlar cesaretlendirmenin kimilerince bir beceri olarak, kimilerince ise manevi bir destekleme olarak nitelendirilmesi yönünden farklılaşmaktadır. Öte yandan bu tanımlar cesaretlendirmenin, danışanlara bir birey

olarak kendi değerliliğini fark ettirme, kaynaklarına ilişkin içgörü oluşturma ve yaşamlarının sorumluluğunu alma anlayışını geliştirme süreci olduğuna işaret etmeleri açısından benzerlikler içermektedir.

Kişisel ve profesyonel ilişkilerin anahtar kavramı olarak görülen Adler’in (1927) cesaretlendirme kavramı çerçevesinde, cesaretlendirici olmayan birey ile cesaretlendirici bireyin temel karakteristik özellikleri Tablo 1’de aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Akt. Nelson, 1985).

Cesaretlendirici bireyin niteliklerinin terapötik süreçte psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişki açısından da benzer olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü cesaretlendirmeyi içeren danışan-danışman ilişkisinde psikolojik danışmanların koşulsuz kabul, samimiyet, empati, saygı, güven gibi temel terapötik ilkelere sahip olması gerekmektedir (Watts, 2003). Bununla birlikte psikolojik danışmanlardan, danışanların algısal ve davranışsal boyutta yeni seçenekler oluşturabilmelerine yardım etme, terapötik ilişkinin dokusuna uygun bir biçimde mizahı kullanma (Watts ve Pietrzak, 2000), danışanların güçlü yönlerini öne çıkarma, çabaya ve sürece önem verme (Beutler, 2000; Mearns, 2003; Pitsounis ve Dixon, 1988; Watts ve Pietrzak, 2000) koşullarını da yerine getirmeleri beklenilmektedir.

Cesaretlendirme ile ilgili tanımlara ve görüşlere bakıldığında cesaretlendirmenin terapötik ilişki boyunca devam eden bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü cesaretlendirme terapötik ilişkinin her aşamasında danışanların sergilediği çabaya ve gelişime odaklanmayı içermektedir (Azoulay, 1999; Cheston, 2000; Manaster ve Corsini, 1982; Weiner, 1998). Bu yönü ile cesaretlendirme danışanların terapötik süreç boyunca değişimin mümkün olduğunu hissetmesine ve bunun için çaba harcamaya değer olduğu düşüncesini geliştirmesine hizmet etmektedir (Day, 2004). Psikolojik danışma ilişkisine paralel bir sürekliliğe sahip olması ve işlevleri nedeniyle cesaretlendirme, bazı araştırmacılar tarafından terapötik ilişkinin özüne yerleştirilmiştir (Bergin ve Garfield, 1994; Day, 2004). Öte yandan benzer nedenlerle terapötik ilişkinin

**Tablo 1. Cesaretlendirici Olmayan Birey İle Cesaretlendirici Bireyin Temel Özellikleri**

Cesaretlendirici olmayan birey	Cesaretlendirici birey
Etkili bir dinleme sergilemez	Etkili dinler
Olumsuz yönlere odaklıdır	Olumlu yönlere odaklanır
Kıyaslama ve rekabete değer verir	İşbirlikçidir
Karşısındaki kişiyi istediği biçimde yönlendirir	Kabul edicidir
Karşısındakinin gücünü küçümser	Teşvik edicidir
Sadece olumlu gelişime odaklıdır	Çabaya ve gelişime odaklanır
Duyularla ilgili değildir	Duyularla ilgilenir
Performansa değer verir	Bir arada olmaya değer verir

kendisini bir cesaretlendirme süreci olarak görenler de bulunmaktadır (Manaster ve Corsini, 1982).

### **Adler Yaklaşımına Göre Terapötik İlişkide Cesaretlendirmenin Temelleri**

Terapötik ilişkide cesaretlendirmeyi kuramsal çerçeve içinde ilk kez kapsamlı bir şekilde ele alan kuramcı Adler'dir. Terapötik ilişkide cesaretlendirmenin önemine dikkat çeken Adler (1956), etkili bir terapötik sürecin her aşamasında cesaretlendirmenin kullanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Adler'in takipçilerinden biri olan Dreikurs (1967) daha sonraki yıllarda cesaretlendirme kavramını detaylandırarak, terapötik uygulamalar açısından değerini vurgulamaya yönelmiştir. Cesaretlendirme Adleryen ekolü izleyen uygulayıcılar tarafından terapötik uygulamalarda önemli bir kavram olarak görülmeye devam etmektedir (Meredith ve Evans, 1990). Buna karşın terapötik uygulama alanında cesaretlendirmenin işlevinin ve değerinin yeterince anlaşılması belirtilmektedir (Young, 1992).

Cesaretlendirmeyi içeren terapötik süreç, danışanların içsel kaynaklarını bulmasına yardım etme sürecidir. Temelleri sosyal ilgi (social interest) kavramına dayanan bu süreç (Corey, 1996; Nelson, 1985; McClain, 2005; Phelps, Tranakos-Hows, Dagley ve Lynn, 2001; Watts, 2003), sosyal ilgiyi geliştirme modeli olarak adlandırılmıştır (Watts, 2003). Sosyal ilgi çerçevesinde birey, insan soyunun yarattığı ortak bir kültürün ürünü olarak ele alınmaktadır. Buna göre, doğduğu anda güçsüz bir varlık olan birey bir taraftan çevresindekilerin ilgisi ve değerleri doğrultusunda gelişerek dünya üzerindeki kurulu düzene uyum sağlamakta iken diğer taraftan da başkalarıyla işbirliği yapmayı ve ortak yaşamın sürdürülmesine katkıda bulunmayı öğrenmektedir (Adler, 1956). Benzer şekilde, sosyal ilginin bireylerin başkalarına ve dünyaya uyumunu etkilediği (McClain, 2005); bununla birlikte karar verme ile ilgili bilişsel süreçlerine rehberlik ettiği belirtilmektedir (Ansbacher, 1991). Bu görüşler sosyal ilginin, bireyin sosyal yapı içindeki varoluş biçimini ya da daha açık bir ifade ile sosyal yapının bir parçası olma çabasını içerdiğini ortaya koymaktadır.

Cesaretlendirme modeline göre danışanlar, çocukluk yıllarından itibaren sosyal aidiyet ve işbirliği geliştirememiş olan, yetersizlik duygusuna sahip bireyler olarak görülmektedir. Bu bireylerin içinde buldukları toplumsal yapıda işlevsel bir yaşam biçimi tasarlamaya cesaret edemediklerine dikkat çekilmektedir. Bu nedenle terapötik ilişkide danışanların yaşam biçimini etkileyen örüntüleri ortaya çıkarmak, terapötik ilişkinin en önemli aşaması olarak ifade edilmektedir. Bu aşama,

danışanlara sahip oldukları işlevsel olmayan amaçlarını ve kullandıkları faydasız başa çıkma yollarını çocukluktan itibaren nasıl geliştirdiklerini anlamalarına rehberlik etmeyi içermektedir (Adler, 1956). Bireylerin yaşam biçiminin sosyal çevreden gelen olumsuz geri bildirimler ile beslendiğine dikkat çekilen cesaretlendirme modelinde, bireylere kendi güçlerine ilişkin farkındalık kazandırmak hedeflenmektedir (Mearns, 2003). Bu yönleri ile bakıldığında cesaretlendirmenin sosyal temelli bir kuramsal alt yapıya sahip olduğu ve çevreden gelen mesajların danışanların bilişsel yapıları üzerindeki etkilerini önemseyen bir anlayışa dayandığı dikkat çekmektedir. Öte yandan terapötik bir süreç olarak cesaretlendirmenin, danışanların kaynaklarını, olumlu niteliklerini ve içsel gücünü ön plana çıkaran bir içgörü süreci olduğunu söylemek mümkündür.

### **Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışma Sürecinin Özellikleri**

Adler yaklaşımına dayalı terapötik süreçte nihai amacın danışanın sosyal ilgisini geliştirmek olduğunu belirten Watts (2003)'e göre psikolojik danışma etkinliğinin kendisi bir cesaretlendirme sürecidir. Bu süreç, danışanların yaşam hikayelerinde bastırılmış oldukları yönleri ortaya çıkarmayı, cesaretlerini kıran inançları tanımlamayı, yeni davranış örüntüleri oluşturmaya yönelik çalışmayı, daha ümitli bir bakış açısı geliştirmeyi, sadece sonuca değil, danışanların çabasına, olumlu niteliklerine ve içsel güçlerine odaklanmayı içermektedir (Sweeney, 1998). Cesaretlendirme sürecinde danışanın kendisine ve yaşantılarına ilişkin algı ve değerlendirmeleri üzerinde çalışmak önemli bir yere sahiptir (Watts ve Pietrzak, 2000). Bu özellikler, cesaretlendirmeyi içeren terapötik sürecin bilişsel odaklı bir süreç olduğuna işaret etmektedir. Zira, cesaretlendirme süreci, danışanların dünyaya etkili bir uyum yapmasına engel olan inançlarını yeniden yapılandırmasına yardım etme işlevine sahiptir (Corey, 1996). Bireylerin bilişsel süreçlerinin doğumdan itibaren sosyal yapıdan gelen mesajlarla şekillendiği düşüncesini temel alan cesaretlendirme sürecinde danışanların yaşadıkları güçlükleri sosyal çevreyle ilişkili olarak yeniden değerlendirmeleri sağlanmaktadır (McClain, 2005). Bu süreçte danışanların tüm olumlu adımlarına ilişkin geribildirimler verilerek gerçekçi bir benlik algısı geliştirmeleri ve etkili davranışlarını engelleyen duygularını ve davranışlarını değiştirmeleri amaçlanmaktadır (Carich, 1990).

Cesaretlendirme süreci danışanların bilişsel örüntülerini yeniden yapılandırmalarını hedeflemekle birlikte, danışanları sosyal yapının bir parçası olarak görmektedir. Adler (1956), sosyal yapı içinde cesaretlendirilmeyen kişilerin özgüvenlerinin

gelişmediğine ve bu kişilerin işlevsel olmayan davranışlar sergilediklerine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda cesaretlendirmeyi içeren psikolojik danışma sürecinde, danışanın sosyal ilgilerini keşfederek toplumsal yaşam ile bütünleşmesine ve hem yeterlilik hem de aidiyet duygusunu kazanmasına yardım etmek amaçlanmaktadır (Corey, 1996). Bu nedenle, terapötik ilişkide cesaretlendirmenin ilk ve en önemli aşamasının danışanların psikolojik danışman tarafından kabul edildiklerini hissetmeleri olduğu belirtilmektedir. Çünkü psikolojik danışma ilişkisi, danışanların sosyal yapı içinde başkalarıyla olan ilişki kurma tarzlarının değişik formlarda yansıdığı bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Patterson, 1992). Adler'in cesaretlendirme modelinde tıpkı sosyal çevrede olduğu gibi danışma ilişkisinde de, kabul edilmediğini hisseden bireylerin kaygı ve mutsuzluk duygularına sahip oldukları ifade edilmektedir (Nelson, 1985). Buna karşın, kabul edilmenin ise danışana becerileri eksik olsa bile bir insan olarak değeri olduğunu hissettirdiği belirtilmektedir (Pitsounis ve Dixon, 1988). Eşitlik, sosyal aidiyet, koşulsuz kabul gibi oldukça insancı bileşenleri içeren cesaretlendirme, danışan-danışman ilişkisinde önemsenme ihtiyacına duyarlı bir terapötik anlayış sunmaktadır (Sinclair ve Monk, 2005).

Hem bilişsel hem de sosyokültürel boyutlara sahip cesaretlendirme sürecinde psikolojik danışmanlardan, her bireyin yaşamsal döngü içinde hata yapmasının kaçınılmaz olduğunu kabul etmeleri beklenmektedir (Cheston, 2000). Bu anlayışa sahip psikolojik danışmanların, danışanlara hata yapmanın normal dışı bir durum olmadığına ve mükemmel olmadan da kabul edilebileceklerine ilişkin farkındalık kazandırmakta daha etkili oldukları belirtilmektedir (Dreikurs, 1967). Ayrıca bu anlayışın danışanları enerjilerini, kendilerini ispat etmek ya da savunmaya geçmek için harcamak yerine gelişim görevlerini tamamlamaya, özgünlüklerini keşfetmeyi öğrenmeye ve yaşamaya yönelttiğine dikkat çekilmektedir. Bir başka ifade ile, cesaretlendirildiklerini hisseden danışanların ne olmaları ya da nasıl davranmaları ile ilgilenmek yerine kendileri gibi olmanın en iyisi olduğunu fark ettikleri vurgulanmaktadır (Beck, 1994). Danışma ilişkisi sürecinde cesaretlendirmenin yarattığı bu etkiler sayesinde danışanların kendi ihtiyaçları için başkalarını kontrol etmek yerine kendilerine ve diğerlerine olduğu gibi olma özgürlüğü tanımayı öğrendikleri belirtilmektedir (Meredith ve Evans, 1990).

#### **Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışmada Karşılaşılabilecek Sorunlar**

Cesaretlendirme, ümit açılan, bireyleri desteklemeye ve pozitif yönde değişime motive

etmeye dayanan bir anlayışın ürünüdür (Pitsounis ve Dixon, 1988). Bununla birlikte cesaretlendirme yerinde ve dozunda yapılmadığında danışma ilişkisi açısından bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceği söylenebilir. Bunlardan biri, danışanların olumsuz yaşantıları sonucunda kendilerini kurban gibi algılayıp psikolojik danışmanların kurtarıcı rolünü üstlenmesini beklemleri ile ilişkilidir. Danışanların bu beklentilerinden etkilenen bazı psikolojik danışmanlar kurtarıcı rolüne soyunabilmektedir (Young, 1992). Oysa psikolojik danışma sürecinde cesaretlendirme yolu ile danışanların içsel denetimli ve kendi yaşamından sorumlu bireyler olmasına yardım etmek amaçlanmaktadır (Britzman ve Henkin, 1992). Bu nedenle, cesaretlendirme, psikolojik danışmanların, danışanlarının yaşamlarındaki güçlükler ile başa çıkabilmeleri için onların yerine sorumluluk almaları ile örtüşmemektedir.

Cesaretlendirme sürecinde karşılaşılabilecek sorunlardan bir diğeri ise psikolojik danışmanların ümit aşılama amacıyla danışanlarına sorunlarını çözeceklerine dair sözler verme ya da bu anlama gelebilecek türden sözel paylaşımlarda bulunmalarıdır (Clifford ve Baumer, 2000). Bu durum danışanların sürekli olarak psikolojik danışmandan destek ve cesaretlendirilme beklemesine yol açabilmekte, danışanları kendi başına karar almaktan uzaklaştırabilmektedir (Tan, 1989). Adleryen yaklaşıma göre psikolojik yardıma gereksinim duyan bireyler çocukluk yıllarından itibaren geliştirdikleri yetersizlik algısı nedeniyle yaşamlarında karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik umutsuzluk duygusu içinde olup, sürekli olarak başkalarının yönlendirmesine ihtiyaç duymaktadırlar (Lau, 1994). Buna karşın, her bireyin kendi problemlerini çözebilecek potansiyeli bulunduğu anlayışını vurgulayan cesaretlendirme modelinde, bireyleri sorumluluklarını almaya teşvik etmek amacıyla ilk oturumdan itibaren süreci değerlendirmelerini istemek, semptomların nedeni yerine ne amaçla sergilendiğini kendileriyle konuşmak, kendilerine özgü problem çözme stillerini bulmalarına yardım etmek gibi yollara başvurulduğu belirtilmektedir (Wells ve Giannetti, 1990). Bir başka ifade ile cesaretlendirmenin danışanlarda sorumluluk duygusunu güçlendirmeye önem veren bir anlayışı vurguladığı söylenilebilir.

Psikolojik danışmanların tavsiye vermek, yorum yapmak ya da ahlaki değerlendirmelerde bulunmak gibi yanlışlara kapılması da cesaretlendirme sürecinde karşılaşılabilecek sorunlardan bir diğeridir. Cesaretlendirme sürecinde psikolojik danışmanlardan bireylerin yeterliliklerini dikkate almaları ve ebeveyn ya da bir otorite figürü gibi davranmaktan uzak bir

tutum sergilemeleri beklenilmektedir (Patterson ve Welfel, 2005). Cesaretlendirici bir psikolojik danışman olmanın temel koşullarından biri, danışanları seçimler yapan ve kendi belirledikleri amaçlara ulaşma çabası içinde olan bireyler olarak görmektir (Lau, 1994). Buna bağlı olarak da cesaretlendirmede danışanın yaşam biçiminde yer alan değerleri kabul edici olmak ve bu süreci danışana değer aktarma süreci olarak görmekten kaçınmak gerekmektedir (Millar, 2008).

### Tartışma

Psikoloji alanında bireylerin psikolojik açıdan olumsuz özellikleri üzerinde çalışılmasına yönelik bir anlayışın yayılmasına tepki olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji yaklaşımına (Daniel, 2009) paralel olarak psikolojik danışma uygulamalarında cesaretlendirme gibi pozitif yönelimli kaynaklara gereksinim olduğunu söylemek mümkündür. Günümüzde olumlu sosyal ilişkiler geliştirme becerilerini kaybettikleri için yaşama olumsuz yollardan bağlanmaya yönelik, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygulara sahip bireylerin gelişiminde cesaretlendirmenin etkili bir araç olduğu belirtilmektedir (Adler, 1956). Zira, sosyal ilgiden yoksun bu bireylerde uyumu güçleştiren bazı özelliklerin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Örneğin, ebeveynleri tarafından hatalarından dolayı fiziksel ve sözel olarak cezalandırılan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yüksek olduğu ve hayal etme, kaçınma ve kendini suçlama gibi olumsuz başa çıkma yollarına başvurdukları ortaya koyulmuştur (Ercan, 2002). Benzer biçimde özgüveni gelişmemiş olan ergenlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu (Merey, 2010); umutsuz gençlerin yüksek düzeyde saldırganlık (Kula, 2008) ve öfke (Çabuk, 2008) eğilimlerine sahip olduğu yönünde araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Sosyal ve bilişsel temellere sahip cesaretlendirmenin terapötik ilişkide bu özelliklere sahip danışanların yaşam biçimlerine yerleşmiş olan örüntülerle çalışılmasına ve bu örüntülerin yeniden yapılandırılmasına olanak veren bir anlayış sunması bakımından önemli bir uygulama kaynağı olduğunu söylemek mümkündür.

Adleryen cesaretlendirmeyi terapötik ilişkide değişimi ortaya çıkaran en önemli teknik olarak gören kimi araştırmacılar (Diggs, 2008; Dreikurs, 1967; Kolton, 2002; McClain, 2005) psikolojik danışma uygulamalarında cesaretlendirmenin kullanımına yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir. Ülkemizde de ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisini arttırmak amacıyla gerçekleştirilen Adler yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasında cesaretlendirmenin danışanların değişimine katkı sağlayacak bir terapötik kaynak olduğuna dikkat çekilmektedir. Çalışmanın bulguları Adler yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin sosyal yetkinlik

beklentisini arttırdığını ortaya koyması bakımından önemlidir (Fırıncıoğlu, 2005).

Psikolojik danışma ilişkisi kültürel öğelerden bağımsız düşünülmemeyeceği için bu süreçte başvurulacak olan cesaretlendirmenin de kültürel ilişkisini vurgulamak önemlidir. Cesaretlendirme amacıyla sergilenen davranışların kültürden kültüre farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırmacılar bulunmaktadır (Chen, Rubin, Cen, Hastings, Chen ve Stewart, 1998; Özdikmenli-Demir ve Sayıl, 2009). Bu araştırmacılara göre Amerika, Kuzey ve Batı Avrupa gibi bireyselliğin önemli bir sosyal değer olarak görüldüğü batı kültürlerinde bireylerin kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeleri özendirilirken; başkalarıyla olan ilişkilerin önemsendiği Asya, Afrika, Latin Amerika ve Güney Avrupa gibi daha kollektivist değerlerin ön planda olduğu kültürlerde bireylerin az konuşması ve ortak istekler uğruna kendi amaç ve beklentilerinden vazgeçmesi özendirilmektedir (Özdikmenli-Demir ve Sayıl, 2009). Bu nedenle batı kültürleri bireylerin daha atılgan ve sorgulayıcı yetişmesine olanak sağlarken ülkemizin de içinde yer aldığı doğu kültürlerinde ise bireylerin daha boyun eğici ve utangaç yetiştiği hatta isteklerinde ısrarcı olan bireylerin cezalandırılarak isteklerinden vazgeçirildiği belirtilmektedir (Chen ve ark., 1998). Psikolojik danışma ilişkisinde cesaretlendirmeye başvuran meslek elemanlarının, danışanların sahip oldukları bu kültürel özellikleri göz önünde bulundurmalarının terapötik sürece katkı sağlayacağını söylemek mümkündür. Örneğin ülkemizde cesaretlendirme sürecinde öncelikle bireylerin kendileri gibi olmalarına olanak veren bir terapötik ilişkinin geliştirilmesi, bireylerin kendileri gibi olmanın kabul edilemez bir yanı olmadığını keşfetmesi ve terapötik süreçten beklentilerini bireysel amaçlarıyla örtüşecek bir şekilde ifade etmeye özendirilmesi etkili bir cesaretlendirme sürecinin başlangıcı için önemli koşullar olarak sayılabilir.

Psikolojik danışma sürecinde temel amaç, danışanların kendi amaçları yönünde sağlıklı bir değişimi gerçekleştirebilmelerine yardım etmektir (Millar, 2008). Bu bağlamda Adleryen cesaretlendirmenin psikolojik danışma sürecinin temel amacına hizmet eden bir kaynak olabileceği söylenilebilir. Diğer yandan psikolojik danışmanların cesaretlendirmeye ilişkin öz yeterlik inançlarını ve danışanların psikolojik danışma ilişkisinde cesaretlendirilmeyle ilişkili algılarını ortaya koyan çalışmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, pozitif psikoloji anlayışının yaygınlaştığı günümüz dünyasında çağın gereksinimlerine ve alandaki gelişmelere uygun bir anlayış sunan cesaretlendirmenin, ülkemiz için üzerinde çalışılabilecek bir konu olduğunu belirtmek mümkündür.

### Kaynaklar

- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. (Ed: H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher), 126-154. New York: Harper Torchbooks.
- Adler, A. (2003). *Yaşama sanatı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Ansbacher, H. L. (1991). The concept of social interest. *Individual Psychology*, 47(1), 28-44.
- Azoulay, D. (1999). Encouragement and logical consequences versus rewards and punishment: A re-examination. *Individual Psychology*, 55(1), 91-99.
- Beck, R. J. (1994). Encouragement as a vehicle to empowerment in counseling: An existential perspective. *Journal of Rehabilitation*, 60(3), 6-11.
- Bergin, A. E. ve Garfield, S. (1994). *Handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: John Wiley and Sons.
- Beutler, L. E. (2000). *Prescriptive psychotherapy: A practical guide to systematic treatment selection*. Oxford: Oxford University Press.
- Britzman, M. J. ve Henkin, A. L. (1992). Wellness and personality priorities: The utilization of Adlerian encouragement strategies. *Individual Psychology*, 48(2), 194-202.
- Carich, P. A. (1990). Ego strengthening: Encouragement via hypnosis. *Individual Psychology*, 40(4), 498-502.
- Chen, X., Rubin, K. H., Cen, G., Hastings, P. D., Chen, H. ve Stewart, S. L. (1998). Child-rearing attitudes and behavioral inhibition in Chinese and Canadian toddlers: A cross-cultural study. *Development Psychology*, 34(4), 677-686.
- Cheston, S. E. (2000). Spirituality of encouragement. *Individual Psychology*, 6(3), 296-304.
- Clifford, J. ve Baumer, G. (2000). Adlerian counseling and psychotherapy. (Ed.: P. Stephen). *Introduction to Counselling and Psychotherapy: The Essential Guide*, 19-30. London: Sage Publications.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling approach*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Çabuk, C. (2008). *Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daniel, K. (2009). *What is the good life? A place for positive psychology*. Unpublished Distinguished Majors Thesis, University of Virginia, The College and Graduate School of Arts and Sciences, Virginia.
- Day, S. X. (2004). *Theory and design in counseling and psychotherapy*. Boston: Lahaska Pres.
- Diggs, T. R. (2008). *Counseling to empower: A philosophical shift in the way we serve our children and students*. Unpublished Doctoral Thesis, North Carolina University, The Faculty of the Graduate School, Greensboro.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Elliott, R., Greenberg, L.S., ve Lieter, G. (2004). Research on experiential psychotherapies. (Ed.: M.J. Lambert), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (493-539). New York: Wiley.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Fıncıoğlu, H. (2005). *Adlerian odaklı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gibson, L. R. ve Mitchell, H. M. (1995). *Introduction to counseling and guidance*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Halstead, R. W., Wagner, L. D., Vivero, M., ve Ferkol, W. (2002). Counselors' conceptualizations of caring in the counseling relationship. *Counseling and Values*, 47, 34-47.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 102-115.
- Kolton, D. J. C. (2002). *Active encouragement: perceived coercion into correctional treatment*. Unpublished doctoral thesis, Simon Fraser University, Canada.
- Kula, E. (2008). *Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve saldırganlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Lau, P. S. Y. (1994). My counseling position: An Adlerian approach. *Asian Journal of Counseling*, 3(1), 57-71.
- Manaster, G. J. ve Corsini, R. J. (1982). *Individual psychology: Theory and practice*. Chicago: Adler School of Professional Psychology.
- McClain, M. P. (2005). *Assessing the relationship between encouragement and social interest: An Adlerian perspective*. Unpublished Doctoral Thesis, Iowa State University, Human Development and Family Studies, Iowa.
- Mearns, D. (2003). *Developing person-centered counseling*. London: Sage Publications.
- Meredith, C. W. ve Evans, T. D. (1990). Encouragement in the family. *Individual Psychology*, 46(2), 187-192.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Millar, A. (2008). Encouragement and the essential elements of Adlerian practice. (Ed.: P. Prina, K. John, A. Millar ve C. Shelley). *Adlerian Yearbook 2008*. Londra: Adlerian Society (UK) and Institute for Individual Psychology.
- Nelson, P. P. (1985). *Management through encouragement: Exploring the Adlerian encouragement model and its ramifications in the synagogue environment*. Unpublished Fellow in Temple Administration Thesis, Oakland, Canada.
- Özdikmenli-Demir, G. ve Sayıl, M. (2009). Individualism-collectivism and conceptualizations of interpersonal relationships among Turkish children and their mothers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 371-387.
- Patterson, C. H. (1992). Values in counseling and psychotherapy, (Ed.: M. T. Burke and J.G. Miranti), *Ethical and Spiritual Values in Counseling*, 107-109. Alexandria, VA: AACD Press.
- Patterson, E. L. ve Welfel, R. E. (2005). *The counseling process: A multi theoretical integrative approach*. USA: Brooks/Cole.
- Phelps, R. E., Tranakos-Hows, S., Dagley, J. C. ve Lyn, M. K. (2001). Encouragement and ethnicity in african american college students. *Journal of Counseling and Developments*, 79(1), 90-97.
- Pitsounis, N. D. ve Dixon, P. N. (1988). Encouragement versus praise: Improving productivity of the mentally retarded. *Individual Psychology*, 44(4), 507-512.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sherman, R. ve Dinkmeyer, D. (1987). *Systems of family therapy: An Adlerian integration*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Sinclair, S. L. ve Monk, G. (2005). Discursive empathy: A new foundation for therapeutic practice. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(3), 333-349.
- Sweeney, J. T. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach*. New York: Tylor and Francis.
- Tan, H. (1989). *Psikolojik yardım ilişkileri: Danışma ve psikoterapi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Watts, E. R. ve Pietrzak, D. (2000). Adlerian "encouragement" and the therapeutic process of solution-focused brief therapy. *Journal of Counseling and Development*, 78(4), 442-447.
- Watts, E. R. (2003). Adlerian therapy as a relational constructivist approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 11(2), 139-147.
- Weiner, I. B. (1998). *Principles of psychotherapy*. New York : John Wiley.
- Wells, R., ve Giannetti, V. (1990). *Handbook of brief psychotherapies*. New York: Plenum Press.
- Wood, A. (2003). Alfred Adler's treatment as a form of brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(4), 287-301.
- Young, E. M. (1992). *Counseling methods and techniques*. USA: McMillan Publishing Company.