

PSİKOLOJİK DANIŞMADA KULLANILAN TEKNİKLER

Ar. Gör. Semai Tuzcuoğlu*

"Psikolojik sağlığı onarma ve güçlendirmeyi amaçlayarak bireylerin kendilerini ve kişiliklerini daha iyi anlamaya ve karşılaştıkları duygusal ve sosyal sorunların çözümünde bireylerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda potansiyellerini en iyi bir şekilde değerlendirmelerini ve sorunlarına en uygun çözümü getirmelerine yardımcı olur" diye tanımlanan psikolojik danışma konusunda, değişik yaklaşımlar ve kullandıkları farklı teknikler mevcuttur. Bu bölümde belli başlı psikolojik danışma kuramlarının kullandıkları teknikler hakkında bilgi verilecektir.

PSİKOANALİTİK TERAPİ (PSYCHOANALYTIC THERAPY)

Bu yaklaşım, psikoanalizin ilkelerini ve yöntemlerini bireyin gereksinmelerine göre uyarlamaktadır ve daha esnek ve ekonomik görünmektedir (Özoğlu, 1992, s. 272).

Bu yaklaşım; serbest çağrışım, direnme, rüyaların analizi, yorum, transferans ve işgörü tekniklerini kullanır (Hansen, Steviç, Warner, 1972, 1972, s. 38).

Serbest Çağrışım (Free Association)

Danışanın konuşması esnasında danışman bazı konuları ortaya çıkartmak için çağrışım yaparak danışanın kendi söylediği kelimeleri ona tekrar vererek şuur altında, bastırılmış olan bazı bilgileri şuura çıkarmaktır (Patterson, 1973, s. 262). Bir düşünceden diğerine geçerken danışman kendisini asıl rahatsız eden düşünceyi bulur.

Bu tekniğin amacına uygun olarak yapılabilmesi için danışanın rahat ve olduğu gibi davranması gerekir. Danışanın görevi kendi öznel yaşantılarını, davranışlarını gözlemek ve danışmana olduğu gibi aktarmaktır. Dilinin ucuna ne gelirse aynen söylemelidir. Böylece bilinçaltına itilmiş olan duygu ve düşünceler bilinç alanına çıkarlar (Patterson, 1966).

* M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi , Eğitim Bilimleri Bölümü.

Yorum (Interpretation)

Danışanın konuşması esnasında danışman yorum yapar.

Yorum diğer tekniklerle de kullanılır. Danışan konuştuğunda duyguları ortaya çıkar ve kendisi rahatlar, bazı davranışları hakkında bilgi sahibi olur ve içgörü kazanır (Corey, 1982, s. 24). Yorum kişinin davranışları hakkında düşünmesini sağlar. Yorumlarla kişi ego ve superego'nun fonksiyonlarından bir çoğunu üzerine alır. Kişiyeye daha önce yapmış olduğu hatalı genellemeleri ve olaylar arasında kurduğu hatalı bağları gösterir (Patterson, 1973, s. 263-264).

Transferans (Transference)

Danışma süresince danışanın danışmana karşı geliştirdiği duygusal süreçtir. Danışan danışmanı babasına veya başka önemli kişilerin yerine koyup, bazı duygularını da aktararak tepkide bulunabilir. Gösterilen bu tepkiler asıl çatışmayı gösteren, çatışma ile öğrenilen çocuksu davranışlardır. (Arbuckle, 1970, s. 383). Danışan transferans ile danışmayı engellerse, danışman bu engellemeyi ortadan kaldırmaya çalışmalıdır (Patterson, 1966).

Kontrtransferans (Counter-Transference)

Danışma süresince danışmanın danışana karşı geliştirmiş olduğu duygulardır. Transferansın tam tersi bir anlam taşır. Danışman ebeveyn vb. durumunda kendisini hissedip danışana karşı bu yönde duygular besleyebilir. Bu tür duygularını kişiye aktardığı zaman onu güç durumda bırakır (Patterson, 1973, s. 269). Bir başka deyişle danışman danışanın geçmişindeki önemli kişilerin rollerini oynadığında danışma ortamı iki kişi arasında yaratılan atmosferden çıkıp kişiler arası bir havaya bürünür.

Rüyaların Analizi (Dreams Analysis)

Bilinç dışında bulunan malzemeler uyku sırasında ya gerçek olarak ya da sembolik olarak rüya şeklinde görülür. Savunma mekanizmaları uykuda ortaya çıkar. Semboller analiz edildiğinde hangi tip çatışmaların olduğu ortaya çıkarılır. Danışmanın yardımıyla gizli (örtülü) kalmış parçalar geliştirilerek bastırılmış duygular kırılmaya çalışılır (Patterson, 1973, s. 270).

BORDİN'İN PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMI

Bu yaklaşıma göre danışmanın bilinçli ve bilinçsiz davranışlarındaki çatışma ile ilgilenir ve çatışmaların farkına varılması sağlamaya çalışılır (Özoğlu, 1982, s. 271). Danışma esnasında danışanın içgörü kazanması

sağlanır. Kullanılan teknikler;

Danışman danışma boyunca izleyeceği yolu belirlemek amacıyla ilk oturumda mülakat yoluyla danışan hakkında (yaşam öyküsü vb.) bilgi toplamaya çalışır. Bunun yanında Psikolojik testler kullanarak da danışanı tanımaya çalışır.

Yorum (Interpretation)

Eğer danışan korku içinde ise derhal savunmaya geçilecek bir durumda ise yorumlarla yeni bilgiler sunmak yararlı değildir. Diğer yandan da danışan kendini anlamada ve problemlerine eğilmede hızlı bir gelişim gösteriyorsa yine danışmanın yorumları danışanı etkilemez. Bu nedenle danışman yorumlarında esnek olmalıdır (Patterson, 1966).

Bu yaklaşıma göre üç tür yorum vardır;

- Açıklığa kavuşturma (Clarification).
- Karşılaştırma (Comparison)
- İstek -savunma (Wish-defense)

İstek-savunma tipi yorumda, nörotik çatışmanın iki parçası bulunmakta ve psikoanalitik kurama göre önce savunma yorumlanmaktadır (Özoğlu, 1982, s. 271).

Testlerin Kullanılması

Psikolojik testler çeşitli kişilik özellikleri hakkında bilgi veren testlerdir. Bu testleri alan kişi hem kendini daha iyi tanıma olanağı bulabilir hem de beklenti ve arzularında daha gerçekçi olabilir. Kendisi hakkında sahip olduğu yanlış bilgileri düzeltebilir.

Ancak uygulanacak testler danışanın gereksinimlerine ve sorunlarına uygun olmalıdır. Test sonuçları danışman tarafından açık ve gerçeğe uygun bir şekilde yorumlanmalıdır ve elde edilen sonuçlar hakkında danışmana açık bir şekilde bilgi verilmelidir (Patterson, 1973, s. 230).

VAROLUŞÇU TERAPİ (EXISTENTIAL THERAPY)

Bu yaklaşımın kullandığı belli bir teknik yoktur. Temel olarak insanın doğası ve terapötik ilişkiye yönelik kavramlarla ilgilenerek, değişik pek çok terapi sistemlerinden faydalanarak esnek bir yaklaşım gösterir. Karma bir teknik sistemini içerir (George and Cristiani, 1981, s. 82).

Danışman kendi seçeneklerinin farkında olup sorumluluklarını kabul etmek için teşvik edilir. Bu kişisel özgürlükleriyle ilgilidir (Corey, 1982, s.67).

Terapinin amacı, bireye sorumluluk duygusunu tekrar kazandırmak, davranışının farkında olmasını ve seçebilir hale gelmesini sağlamaktır. Bu nedenle de otantik olmak önemlidir (Patterson, 1966). Otantik olmanın 3 safhası vardır;

1. Yaşanan her anı farketmek ve öyle yaşamak,
2. O anda nasıl yaşanacağını seçimini yapmak,
3. Yapılan seçimin sorumluluğunu almak.

Danışan şimdi nerede ve nerede olmak istiyor?, yeterli seçimler yapabiliyor mu? konusunda danışana ödevler verilir. Bunun amacı bireyin kendisini tanıması, kararlarının sorumluluğunu alması, avantaj ve dezavantajlarını gözönüne almasını sağlamaktır.

FRANKL' IN LOGOTHERAPİ KURAMI

Logotherapy danışan ile danışman arasındaki ilişkiye çok önem verir. bu ilişki tüm teknik ve metodlardan daha çok önemlidir. logotherapy' de ruhi ve felsefesi sorunlar konuşulur. Bu konuşma daha çok moral biçimindedir. soru-cevap kullanılabilir ancak hiçbir zaman danışan ile münakaşaya girmemek gerekir. Kullanılan teknikler;

Mantıksız Girişim (Paradoxical Intention)

Geleceğe ait kaygılara sahip danışanların (hasta) tedavisinde kullanılan bir tekniktir. Bu teknik hastayı korktuğu durumun içine girmeye teşvik eder, ona cesaret verir. Hastanın semptomlarına ilişkin tavırlarını ve kanaatlerini değiştirmeye çalışır. Fobilerin tedavisinde yararlı bir tekniktir (Patterson, 1973, s. 447).

Yansıtma (De-reflection)

Bunun esası problemi görmemektir. Hastanın dikkati kendi problemi üzerinden başka bir noktaya çekilir. Böylece hasta, dikkatini kendi üzerinden başka tarafa yöneltmekle problemlerinin farkında olamaz (Patterson, 1973, s. 447).

GESTALT TERAPİ (GESTALT THERAPY)

Bu görüşe göre insan bir bütün olarak çalışır. Parçalar birbiriyle ahenkli ve dengelidir. Bu dengenin bozulması sonucunda danışanı kendi benliği ve içinde yaşadığı çevre ile yeniden temasa getirmek gerekir. Danışmada kullanılan teknikler şunlardır;

Yüzleştirme

Bireyin farkındalığını sağlamak için yapılır. Danışanlar kendileri ile yüzleşme durumunda, kendileri ile mücadele etme ve birtakım risklere girebilmektedir (Corey, 1982, s. 107).

Yüzleştirme, danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılığı sağlamak için yapılır.

Diyalog Oyunları (the Games Of Dialogus)

Bunun amacı danışanı bütünleşmiş bir fonksiyon haline getirmektedir. Kişilik fonksiyonlarında alt iskele (top dog) ve üst iskele (under dog) olmak üzere iki bölüm vardır, terapi bu iki iskele arasında kurulan bir köprü temeline dayanır. Alt iskele dürüst, erdemli, özerk, sözünü geçiren, ahlaki fonksiyonunun, üst iskelede güçsüzlük, zayıflık, savunuculuk ile kurbanı oynama fonksiyonunun özelliğidir. Bu iki yön normalde birleşemez (Corey, 1982, s. 108).

Bu teknikle danışana güç verilmekte, yeni roller deneyerek kendini daha özerk hissetmesi sağlanmış olur. Danışan kendini daha iyi hissedebileceği rolleri bu ortamda deneyerek bunları zamanla kendi yaşantısına aktarabilmektedir (Corey, 1982, s. 109).

Boş Sandalye Tekniği (The Empty Chair)

Bu teknik bir başkasının yerine geçmeyi ve danışanın somutlandırılması için kullanılır. Odanın içinde iki sandalye vardır. Kişi iki ayrı sandalyede iki farklı rol oynar. Bu rol oyunu danışanın farkında olmadığı veya inkar ettiği yönleri ile karşı karşıya gelmelerini sağlar (George and Cristiani, 1981, s. 78).

Bu teknik danışana olumlu olumsuz bütün yönlerini belirlemesine yardım eder, amaç kişinin bir yönünü kurtarmak değil, bütün yönleri kabul etmek birleştirmektedir (Corey, 1982, s. 109).

Daire Yapmak (Making The Rounds) Tekniği

Bu teknik kişinin grup içinde ve onların arasında bazı şeyleri yapmasını gerektirir. Amaç, yüzleştirmek, riske girmek, kendini keşfetmek, yeni davranışları denemek, geliştirmek ve değişmektir. Bu teknik insanlarla yüzyüze olmayı gerektirir. Ör : Bir üye uzun süreden beri burada oturduğunu ve insanlara güvenmediğini söylediğinde terapist gruptaki bütün üyeleri dolaşır her birine "Sana güvenmiyorum, çünkü" diye cümlesini söylemesini ister.

Bu teknik danışanın olumsuzlukları doğrultusundaki tutumlara girmesine yardım eder (Corey, 1982, s. 109-110).

..... için sorumluluk alırım (Itake responsibilityfor) Tekniği

Burada kişi kendi duyguları ya da kendisi hakkındaki her bir durumun sorumluluğunu aldığını söyler (Patterson, 1973, s. 359).

Bu teknik, farkında oluşun devam etmesini artırmak, genişletmek için, danışanın duygularını başkalarına yansıtılmak yerine kabul etmesi ve tanınması temeline dayanır (Corey, 1982, s. 110).

Bir sırrım var (I have a secret) Tekniği

Kişi tepkileri ve duygularını hayal ve paylaşmaksızın utandığı, suçluluk duyduğu kişisel sırlarını düşünür. Kişinin kendine ait özel gizli duygularını grup içinde paylaşması temeline dayanır. Açıklayamadıkları ve kendilerini suçlu hissettikleri materyalin korkusunu keşfetmelerinde bireyin güven duygusunun gelişmesi temeline dayanır (Patterson, 1973, s. 359).

Yansıtılmayı Oynama (Playing the projection) Tekniği

Bu teknik danışanın kendisinin sahip olduğu bazı özellikleri bir başka kişide bir özellik olarak görmesidir (George and Cristiani, 1981, s. 78). Bu insan bu tür duygularını yadsımak için elinden geleni yapar ve bu özellikleri başkasında görür.

Bu oyunda terapist "Size güvenmiyorum" diyen danışandan güvenilmeyen insanı oynamasını ister. Bu kendini diğer insanların yerine koymasındır. Böylece güven ve güvensizlik gibi iki çelişkinin derecesini keşfeder (Corey, 1982, s. 110).

Tersine Çevirme (Reversal Technigue) Tekniği

Bu teknikte belirli semptomlar ve davranışlar altında yatan dürtüler çevrilir. Böylece danışman utangaç ve çekingen olduğunu söyleyen danışandan, grup içinde kendini komik bir şekilde sergilemesini ister. Bu tekniği uygulayan kişi bir süre sonra olumlu yönü kadar olumsuz yönlerini de kabul etmeyi öğrenir (Corey, 1982, s. 110-111).

Bu teknikle birey kendi içinde gizli kalmış olan yönleri ile karşılaşır ve aşırı uçlarla bağlantı kurmasını öğrenir.

Prova Etme (Rehearsal Game) Oyunu

Bu teknikte bireyin kendine söylediği sözlerin farkına varması sağlanır. Herkes yüksek sesle düşünür ve konuşur.

Abartma Oyunu (The Exaggeration Game)

Bu teknikte yapılan fiziksel davranışlar abartılı olarak yaptırılır. Ör :

danışman durmadan ayağını sallıyorsa o zaman tekrar tekrar sallatılır ve neler hissettiği sorusuna verilen cevap yorumlanır (Corey, 1982, s. 111). Düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılığa bakılır (Patterson, 1973, s. 359).

Hislerinle Kaldınız (Staying With The Feeling) Tekniği

Bu teknikte bireyin fazlasıyla kaçmak eğilimi gösterdiği duygular anahtar olarak kullanılır. Danışanlar olumsuz duygulardan kaçma eğilimi gösterirler. Kaçışı önlemek için bireyin o duyguyla başbaşa kalması istenir. Burada amaç yüzleşmektir (Corey, 1982, s. 11).

Rüyaların Analizi (Dream Analysis)

Bu teknikte danışana rüyasında gördüğü her şey detaylı olarak yazdırılır. (Gördüğü her obje, her yaşantı ve diyaloglar). Daha sonra danışan rüyasını tek tek gördüğü kişilerin ve objelerin yerine geçerek oynar. Her bir parça ile diyalog kurulduğu için kişilikte aşırı uçlar ve parçalar arasında bir bütünlük kurularak danışanın kendini daha iyi anlaması sağlanır (Patterson, 1973, s. 360).

DANIŞANDAN HIZ ALAN TERAPİ (CLIENT CENTERED THERAPY)

Bu görüşe göre danışanın geçmişi önemli değildir. Bu yaklaşım bir kaç teknik kullanmakla beraber en fazla danışanın davranışları üzerinde durur (Arbuckle, 1970, s. 183). Kullanılan terapötik teknikler, terapistin duygusallığı, inançları ve tutumları ile ilgili olup, terapistle kurulan ilişki ortamında anlam kazanmaktadır. Terapistin ne söyleyeceği, ne yapacağı, neler bildiği o anda önemli değildir. (George and Cristiani 1981, s. 69).

Temel teknikler; aktif öğrenme ve dinleme, hislerin yansıtılması, aydınlatma ve açıklama, düşünme ve değer hükümlerini geliştirmede danışan ile danışman arasındaki sempatik anlayış, saygı, şartsız kabuldür.

Empati, danışman ile danışan arasında kurulan ve danışanın derin duygularını hissetmesi ilişkisine dayanır (Arbuckle, 1970. s, 381).

Duyguları yansıtma tekniği danışanın ifade ettiği duyguların aynen ya da benzer sözlerle tekrarlanmasıdır (Kuzgun, 1988, s. 133).

Onaylama, danışanın söylediklerini baş sallayarak, ya.., imm ... evet diyerek tepkide bulunmaktır. Bu teknik danışmanın danışanı dinlediği ve anlamaya çalıştığı mesajını vermektir. Bu mesaj onun her söylediğini doğru bulduğu anlamına gelmez (Kuzgun, 1988, s. 133).

Yüzleştirme, danışanın daha önce söyledikleri ile o anda söyledikleri arasındaki çelişkiyi hissettirmeye çalışmaktır. Yüzleştirme danışana içgörü

kazandırır.

Rogers tarafından psikolojik danışmada üç yaşantı süreci belirlenmiştir;

1. GÜDÜLEYİCİ OLMAYAN TERAPİ : Bu yaklaşım terapistin mücadelecilik olmayarak izin verici bir ortam yaratmasındaki gerekliliği vurgular. Kabul ve aydınlatma (açığa kavuşturma) teknikleridir. GÜDÜLEYİCİ OLMAYAN TERAPİ İLE DANIŞANLAR KENDİLERİ İLE İLGİLİ İÇGÖRÜ KAZANIRLAR.

2. DÜŞÜNDÜRÜCÜ-YANSITICI TERAPİ : Terapist danışanın duygularını yansıtarak ilişki içinde tedaviden, tedavi edici bir tutumdan kaçınır. Yansıtıcı terapi ile danışanlar benlik kavramları ile ideal benlik kavramları arasındaki büyük fark ortadan kalkabilir.

3. DENEYSSEL TERAPİ : terapi danışanın deneyimleri üzerine odaklanmıştır. Danışan, içinde bulunduğu yaşama katılıp bu yaşantılardan geçmeyi öğrenerek, yaşamdaki bu sürekliliğe doğru bir gelişim gösterir.

Bu period terapistin tutumlarındaki uyumu belirleyen önemli elemanları vurgular. Etkin terapiye ön koşul olarak empatiyi getirir ve ayrıca şartsız kabulü önemle belirtir (Corey, 1982, s. 90-91).

Rogers' a göre teknikler danışana özgüdür, yapay değil doğaldır. O nedenle psikolojik danışma bir sanattir (Patterson,1966).

DAVRANIŞÇI TERAPİ (BEHAVİORAL THERAPY)

Bu yaklaşımın kullandığı teknikler şunlardır;

Sistemik Duyarsızlaştırma (Systematic Desensitization)

Bu teknikte bir yandan istenmedik davranış söndürülürken, diğer yandan istenmedik davranış ile zıt nitelikte olan bir başka davranışın meydana gelmesi sağlanır (Corey, 1982, s. 148). Wolpe' ye göre sistemik duyarsızlaştırmanın 3 aşaması vardır; 1. Aşamasında, dinlenme egzersizleri uygulanır ve 10-15 dakika danışanın vücudunu farkederek kaslarını kontrol altına alması sağlanır. Vücudu ile kaygısı arasında bağ kurması sağlanır. (Krumoltz and Thoresen, 1969, s.269). Kişide "Eğer kaslarım dinlenmişse aynı zamanda kaygılanmam" düşüncesi geliştirilir (Corey, 1982, s. 148).

2. Aşamada, kişiye kendisinde kaygı yaratan durumların şiddetine göre düşükten yükseğe doğru listesi verilir. Ör : Topluma açık yerlerde yemek yeme kaygısı olan bir kişiden yemek yediği yerler (restaurant, cafe, arkadaşının evi vb.) ve oralarda yaşadığı kaygıları sıraya konur (Krumoltz and Thoresen, 1969, s. 270-271).

3. aşamada verilen liste az kaygı yaratan durumdan başlayarak bireye takdim edilir (Corey, 1982, s. 148).

İmplosive Theraphy

Bu teknik tıpkı sistematik duyarsızlaştırmada olduğu gibi kaygı yaratan materyal düşünsel olarak ortaya çıkar. Terapist bireyin duyduğu korkuların şiddetini artırmak için sürekli konuşma ortamı sağlar. Ör : yılan fobisi olan bir kişi ile olan çalışmada terapist şunları söyler : "Şimdi içi yılanlarla dolu bir odadasın, onların sana doğru geldiğini kabul et ve sana dokunduklarını hisset, seni ısırıyorlar, kanını çekiyorlar ve kanı gör". Bunun amacı hastayı tekrara maruz bırakarak korkunç sonuçlar meydana gelmeden kaygıdan kurtarmaktır (Corey, 1982, s. 149).

Bu teknikler eğer birey yeniden o durumla karşılaşır ve hiçbir kötü sonucun olmadığını görürse kaygı azalır veya yok olur.

Sönme (Flooding) Tekniği

Sönme ile ilgilidir. bu teknik bireydeki şiddetli kaygı ve yükselen tepkiyi – Ya da gerçek hayattaki durumlar veya hayal edilenler – ortaya çıkarır. Ödül almayınca bireyin davranışı yapması azalır ve zamanla ortadan kalkar (Corey, 1982, s. 150).

Kaçınma Teknikleri (Aversive Techniques)

Bu teknikte istenmeyen davranışa ket vuruluncaya kadar, o davranış olumsuz uyarıcı ile bağlama yoluna gidilir. İstendik davranış önce sunularak pekiştirilir. Bu teknik alkolizm, sigara tiryakiliği, seksüel etraksiyonlar vb bir çok davranış bozukluklarında kullanılır? Burada 6 tür teknik bulunmaktadır;

1. Kimyasal Kaçınma (Chemical Aversion) :

Genellikle alkolizmin tedavisinde kullanılır kişiden içki içmesi istenir, her içki hastalıkla beraber kusma ve öğürmeyi takip eden güçlü bir ilaçla verilir. Daha sonra alkolik sadece içkiye bakarak hasta olacak ve alkolün korkunç rahatsızlığını hissedecektir (Corey, 1982, s. 150–151).

2. Elektrik Şok (Electric Shock)

Bu teknikte hastanın vücuduna yerleştirilen 2 elektrod kullanılır. Elektrikle bireyin kendisine gelmesi sağlanır. Kronik kusma, içekapanıklık, seksüel sapmalarda alkolizm ve saldırganlık gibi davranışlarda kullanılır (Corey, 1982, s. 151).

3. Gizli Duyarlılıklar (Covert Sensitization)

Bu teknik değişik seksüel sapmalar, alkolizm, sigara içme, oburluk gibi durumlarda kullanılır. Tipik olarak hastalar kendilerini hedef davranışta düşünürler ve sonuçta meydana gelecek negatif reaksiyonları varsayarlar (Corey, 1982,s. 151).

4. Uzaklaştırma (Time-Out)

Eğer birey pozitif takviye edicilerin etkisi ile herhangi bir hoş olmayan davranışa yönelmişse bu teknik uygulanır. Birey huzur bozucu olumsuz takviye edicilerden uzaklaşırsa olumsuz davranışlarında azalma görülecektir.

5. Cezalandırma (Overcorrection)

Önce uygun olmayan davranışın yapıldığı çevre doğal olarak düzeltilir, sonra da uygunsuz davranış için uygun ceza verilir. Ör : Huysuzluk nöbeti sırasında yemeğini fırlatan çocuğa kirlettiği yerler temizlettirilir, hatta normalden daha düzgün hale getirmeye zorlanır (Corey, 1982, s. 152).

6. Tepkiyi Ödeme (Response Cost)

Bu teknik özellikle para cezası, imtiyaz yoksunluğu veya maddi ceza gibi büyük cezaları gerektirir.

Atılğanlık Eğitimi (Assertive Training)

Kişinin kendini ezdirmemesi, normal yollardan hakkını koruması atılğanlıktır. Bu kızgınlığını rahatça ifade edemeyenlere, "Hayır" diyemeyenlere, duygu ve düşüncelerini uygulayamayanlara, hakkını arayamayanlara, avantajlarını kullanamayan kimselere uygulanır. Bu konular grup içinde karşılıklı olarak yapılarak bireyin atılğan olması sağlanır (Corey, 1987, s. 115).

AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIM (RATIONAL EMOTİVE THERAPY)

Bu yaklaşıma göre insanın akla ve mantığa uygun olmayan duygu, düşünce ve davranışları vardır. Akli olan insan rasyonel düşünmeyi öğrenek bu rahatsızlıklarından kurtulabilir.

Ellis' e göre danışma süresince akla ve mantığa uygun olmayan davranışlar akıl ve mantık yoluyla değiştirilir (George and Cristiani, 1981, s. 94-95). Bunun için de bazı teknikler mevcuttur.

Rasyonel duygusal terapistler akıl ve mantığa önem vererek öğretim, ikna, doktrine etme, davranış reçeteleri vererek mantık ve aklın kabul edemeyeceği fikir, görüş, inanç ve tavırları yok etmeye çalışırlar (George

and Cristiani, 1981, s. 94-95).

Danışman danışanı yeniden eğitmek ve aktif öğrenme rolünü içerir. Sözel ilişki dışındaki diğer ilişki ve tekniklere yeteri kadar önem verilmez.

Güdümlü terapi olarak adlandırılan bu yaklaşımda danışman aktif durumdadır ve danışanın kendini yönetme gücüne inanılmakla birlikte, danışmaya başvurduğu sırada bu gücünü harekete geçirmede bir otoriteye ihtiyacı olduğu kabul edilir (Corey, 1977, s. 151).

Tedavi sırasında hastaya yaşam felsefesinin eleştirci bir değerlendirmesi doğrultusunda teşvik edici planlar uygulanır (Corey, 1977, s. 151).

Yüzleştirme

Yanlış inançlar ortadan kaldırmak için kullanılır. Çelişiklere dikkat çekilir. Bir duygu ve davranışın başka bir duygu ve davranışla ilgisi gösterilir.

Değerlendirme

Yanlış inançları kişiye ne kazandırdığı veya ne kaybettirdiğinin değerlendirilmesi yapılır.

Ev Ödevi

Danışanın yeni davranış yolları denemesi için o inancı zedeleyecek ve değiştirecek bir davranış ödev olarak verilir.

A-B-C-D Tekniği

Durum A' da bir olay vardır. Bu olaydan dolayı kişinin bir takım mantıksız düşünceleri vardır (B), kişi mantıksız düşüncelerinden dolayı aşırı duygusal tepki ve davranış bozukluğu gösterir (C), danışman danışanın bu yanlış duygu ve düşüncelerine müdahale ederek tartışmak zorundadır (D).

1. Adımda hastaya mantık muhakemesinde düştüğü hatalar gösterilir, 2. adımda hasta mantıksız düşünmesiyle rahatsızlıklarını daha fazla sürdürüp artırdığı gösterilir. 3. adımda kişiye düşünce yollarını değiştirmesi için yardım edilir ve bu terapistin yardımıyla yapılır, 4., adımda kişiye gerçekçi hayat felsefesi kazandırılır (Patterson, 1973, s. 58-Özoğlu, 1982, s. 259 - 260).

TRANSACTIONAL ANALYSIS

Bu yaklaşımda danışanla bir antlaşma yapılır. Ne bekliyorsun?, Niçin geldin? gibi sorular sorulur. Antlaşma sonrası ödevler verilir ve genellikle

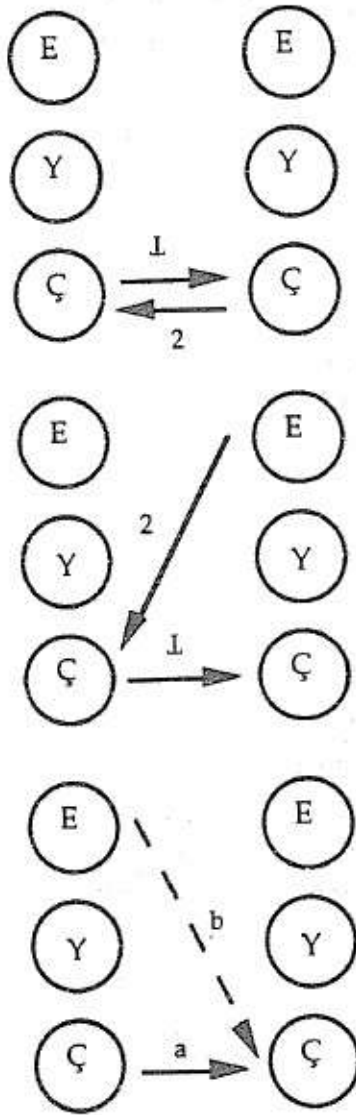
Gestalt teknikleri kullanılır.

Didaktik Metod (Didactic Methods)

Basit öğrenme ve öğretme süreçlerini içerir. Özel seminer, konferans ve eğitimsel olayları anlatma vb. gibi (Corey, 1982, s. 133).

İnsanlar Arası İlişkilerin Analizi (Transactional Analysis)

İnsanlar arası ilişkilerin analizi birbirlerine ne söylediklerini ve ne yaptıklarını basitçe tanımlanmasıdır. İnsanların cevapları ile ego durumları arasında olanların tümünü kapsar. İnsanlar çocuk, yetişkin ve ebeveyn durumunda ilişki kurarlar.



1. Kar yağıyor, kartopu oynamaya gidelim mi?

2. İyi fikir, hadi gidelim.

" Tamamlayıcı iletişim "

1. Kar yağıyor, kartopu oynamaya gidelim mi?

2. Sen çocuk musun? Artık büyüdük.

" Karşıt İletişim "

a. Kartopu mu oynayalım, yoksa evde oturup ödev mi yapalım?

Kartopu oynayalım (Ç-Ç)

Ödev yapalım (P-Ç)

" Örtülü İletişim "

TA' e göre iletişim çatışmasının nasıl ortaya çıktığı şöyle açıklanabilir : Karşı karşıya gelen iki insanın her biri yukarıda sözü edilen üç benlik durumuna sahiptir. İki kişi 3 tür etkileşim sergileyebilirler. 1) Bütünleyici (Complementary) etkileşim, 2) Çapraz (Crossed) etkileşim, 3) Örtülü (Ulterior) etkileşim. Bunlardan birincisinde sağlıklı etkileşim vardır. Mesaj ego'dan gelmişse ego'dan cevap alınır.

TA', bir kişinin çeşitli ortamlarda, kimlere karşı hangi benlik durumunu ne sıklıkla kullandığının, bütünleyici, çapraz ve örtülü etkileşim türlerinden hangisinin daha fazla ortaya konduğunun incelenmesi esasına dayanır. Kişinin içgörü kazanabilmesi ve başkaları ile olan çatışmalarını azaltabilmesi esasına dayanır (Corey, 1982, s. 133).

Boş Sandalye Tekniği (The empty chair)

Bu teknikte ortaya boş bir sandalye konur. Kişiler boş sandalyeye bakarak, sandalyede bir yakınlarının olduğunu düşünerek hayali kişiyle diyalog kurarlar. Bundan sonra da danışmanın yardımıyla bu diyalog üzerinde derinleşilir.

Bu teknik kişinin kendini tanımasına, yakınlarıyla olan etkileşiminde bazı gerçekleri görmesine, kısaca içgörü kazanmasına yardımcı olur (Dökmen, 1985, s. 62).

Rol Oynama (Role Playing)

Bu teknik grup üyeleri ile birlikte yapılır. Diğer grup üyeleri danışanın probleminin bulunduğu ego durumunda olurlar ve danışan o üyelerle konuşur. Danışanın grup içinde yaptığı davranışlar, daima çocuk, daima yetişkin, daima ebeveyn olarak karakteristik terazi abartılı şekilde oynanır (Corey, 1982, s. 134)

Aile Modeli (Family Modeling)

Bu teknikte danışan kendi kendine geçmişindeki insanların özelliklerini hayal ederek sorar. Danışan aynı zamanda yönetmen, aktör ve yapımcı olur. Danışan aile üyeleri için vekil olarak grubun diğer üyelerini kullanır ve durumu tarif eder ve hatırlayabildiği durum içinde yerini alır. Sonunda yapılan tartışmada, çalışma ve değerlendirmede danışanın sahip olduğu etil, kişisel anlam ve özel durumun farkında olması artar (Corey, 1982, s. 134).

Bu yaklaşımın bir çok tekniği, bir problemin aslı-doğasına yardımcı ve yararlı olabilmek amacıyla kullanılmaktadır.

Danışan teşhis ve yorumlamalara aktif bir şekilde katılır. Kendi

yorum ve değer yargıları doğrultusunda düşünmeye teşvik edilir.

Yüzleştirme tekniği sık sık kullanılır ve danışmanla anlaşma yapılır. Ayrıca soru sorma tekniği de bu yaklaşımın önemli bir bölümünü oluşturur.

Bu tekniklerin yanı sıra; diğer müdahale teknikleri; örnek, onay, yorum ve billurlaşmayı içerir (Corey, 1982, s. 133, George and Cristiani, 1981, s. 103).

GERÇEKÇİ TERAPİ (REALİTY THERAPY)

Temel olarak aktif, emir verici ve öğretici bir terapidir. Terapist hastayı gerçeklerle yüz yüze getirmeye ve şimdiki davranışlarına yönelik bir değer yargısı oluşturmasında teşvik etmeye çalışır. Hastada istendik yönde özel değişikliklerde karar verdikten sonra, değerlendirilmiş sonuçlar yoluyla planlar yapılır, bu planlar formüle edilerek kesin bir karar izlenir. Sık sık anlaşma kullanılır, anlaşma bittiği zaman terapi de bitmiş olur.

Gerçekçi terapi aktiftir. Terapinin işlemleri danışanın gücüne ve potansiyeline dayanır (George and Cristiani, 1981, s. 121). Bir danışana yardım ederken başarılı bir kimlik yaratmada şu teknikler kullanılır; Rol yapma, güldürü, yüzleştirmek ve özür kabul etmemek, danışana özel planlar yapmada yardımcı olmak, bir öğretmen ve örnek alınacak bir model gibi davranmak, belirli sınırlar koyarak terapi ortamını oluşturmak, sözlü şok terapisi ya da danışanı gerçek dışı davranışlarından uzaklaştırmak için uygun şekilde aşağılamak, daha etkin bir yaşam için hasta ile yakın ilişki kurmak (Corey, 1982, s. 192).

Bu yaklaşımda yorum yapma, anlayış, direkt olmayan görüşmeler, serbest çağrışım, gerilim, rüya analizi, transferans, uzun sessizlikler kullanılmaz (Corey, 1982, s. 121).

SONUÇ

Psikolojik danışma danışman ile danışman arasındaki ilişki olarak devam eden bir süreçtir. Bu ilişki sırasında danışanın problemlerine uygun çözümü bulabilmesi için değişik yaklaşımlar tarafından teknikler geliştirilmiştir. Danışma teknikleri her yaklaşım özelliğine göre farklılık göstermektedir.

Psikolojik danışmada kullanılan tekniklerin danışanın problem durumuna göre düşünülmeden kullanılması problemin çözümünde yarardan çok zarar getirmektedir. Bu nedenle, danışanın problem durumuna ve problemlerini çözmeye yönelik teknikler titizlikle seçilmeli ve öyle uygulanmalıdır. Yerinde ve zamanında uygulanan teknikler psikolojik danışmayı istenilen hedefe ulaştırabilir.

KAYNAKLAR

- ARBUCKLE, Dugald S. *Counseling : Philosophy, Theory and Practice* (2 nd. Ed.) Allyn and Bacon, Inc, Boston, Massachusetts, 1970.
- COREY, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks Cole Publishing Co. Monterey, California, 1977.
- COREY, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psycho* (2 nd. Ed.) Brooks Cole Publishing Co. Monterey, California, 1982.
- DÖKMEN, Üstün" Aile içi iletişim Çatışmalarının Transactional ve Graph Analiz ile İncelenmesi", A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt : 18, Sayı : 1-2, Ankara, 1985.
- GEORGE, Rickey L.- Theress Stridde Cristiani. *Theory, and Processes of Counseling and Psychotherapy*, Prentice-Hal, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey, 1981.
- HANSEN, James C.- Richard R. Stevic- Richard W. Warner, Jr. *Counseling : Theory and Process*, Allyn and Bacon, Inc. Boston, 1972.
- KRUMBOLTZ, John D. - Carl E. THORESEN. *Behavioral Counseling Cases and Tecnigues*, Holt, Rinehart and Winston, Inc. U.S.A. , 1969.
- KUZGUN, Yıldız. *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM Eğitim Yayınları, Ankara, 1988.
- ÖZOĞLU, Süleyman Çetin. *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir, 1982.
- PATTERSON, C.H. *Theories of Counseling and Psychotherapy*.Harper and Row Publishes, New York, 1966.
- PATTERSON, C.H. *Theories of Counseling and Psychotherapy* Harper and Row Publishes, U.S.A. 1973.