



## GERÇEKLİK TERAPİSİ: ÖZELLİKLER, TEMEL KAVRAMLAR, TEDAVİ, UYGULAMA VE DEĞERLENDİRME

REALITY THERAPY: CHARACTERISTICS, BASIC CONCEPTS, TREATMENT,  
IMPLEMENTATION AND ASSESSMENT

Orkide AKPINAR<sup>1</sup>  
F. Selda ÖZ<sup>2</sup>

### Öz

William Glasser tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilen gerçeklik terapisi, bilişsel ve davranışçı teori ve müdahaleler üzerine yapılandırılmıştır. Bununla birlikte gerçeklik terapisi, bilişsel davranışçı yaklaşımlardan daha felsefidir. Sonuçlardan çok sorumluluğa ve sürece daha fazla vurgu yapar. Bireylere, diğerlerine zarar vermeden ihtiyaçlarıyla uyumlu olan kendi seçimlerini kendilerinin yapmalarına yardım etmek gerçeklik terapisinin temelidir. Özellikle okullarda ve madde bağımlılığı kliniklerinde bu yaklaşım tercih edilmektedir. Bu çalışmada, gerçeklik terapisinin tanıtımı, özellikleri, önemli teorik kavramlarına aynı zamanda tedavi süreci, uygulama ve değerlendirme konularına da yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Gerçeklik terapisi, seçim ve kontrol teorisi.

### Abstract

The Reality Therapy which was developed by William Glasser in 1960s is built on cognitive behavioral theory and interventions. However, the reality therapy is more philosophical than cognitive behavioral approaches; it emphasizes more on the process and responsibility than the consequences. The basis of the reality therapy is to assist the individuals in making their own choices in accordance with their needs without harming the others. This approach is particularly preferred at schools and substance abuse clinics. This study includes the introduction to the reality therapy, its characteristics, significant theoretical concepts and it also includes the treatment process, implementation and assessment issues.

**Key Words:** Reality therapy, chose and control theory.

<sup>1</sup> Yrd. Doç.Dr., Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Eğitim Bilimleri Bölümü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı. [orkide1605@gmail.com](mailto:orkide1605@gmail.com)

<sup>2</sup> Dr., Karşıyaka Suzan Divrik Kız Teknik ve Meslek Lisesi. [selda.oz@gmail.com](mailto:selda.oz@gmail.com)

## 1. GİRİŞ

Gerçeklik terapisti, bir öğretmen ve model olarak danışanlara ne yaptıklarını değerlendirmeleri ve davranışlarının kendilerine ve diğerlerine zarar vermeden temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı ile ilgilenir (Corey, 2001). Bu görüşe göre insanın iki temel ihtiyacı vardır. Bunlar: İlişkisel (sevmek ve sevilme) ve saygı (kendisine ve diğerlerine karşı faydalı olduğunu hissetme) ihtiyaçları olarak ifade edilmektedir (Corey, 2001; Seligman, 2001; Cameron, 2010). Bu ihtiyaçlar, birbirine geçmiş durumdadır ve bireyler yaşamlarının sorumluluğunu üstlendiklerinde ve diğerlerinin kendi ihtiyaçlarını karşılama becerilerini engellemeden kendi ihtiyaçlarını karşılama arayışına girdiklerinde tatmin edilebilirler (Cameron, 2010).

Davranışlar yukarıda belirtilen iki temel ihtiyacı karşılamaya yöneliktir ve gerçeğin, sorumluluk duygusunun ve doğru-yanlışın farkındalığını yansıtır (Seligman, 2001). Bu görüşü temel alan gerçeklik terapisinin amacı ise daha iyi seçimler yapmak ve kendi yaşamı üzerinde daha etkin kontrol sağlamaktır. Diğer yandan, davranış değişimini, daha iyi karar verebilmeyi, içinde bulunulan ilişkileri düzeltebilmeyi sağlamak ve yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra psikolojik ihtiyaçların da tatmin edilebilmesi gerçeklik terapisinin diğer hedefleri arasındadır. Bu hedeflere ulaşabilmek için gerçeklik terapisi uygulayıcıları danışanların şimdiki zamanda ne yapabilecekleri ve neleri yapmaya gönüllü olduklarına odaklanırlar (Seligman, 2001).

Bu çalışmanın amacı, gerçeklik terapisinin özellikleri, temel kavramları, tedavi ve uygulama sürecini incelemektir. Ayrıca çalışmada gerçeklik terapisinin uygulama alanlarına da yer verilmiş ve uygulama sürecindeki bazı örneklerden de yararlanılmıştır. Ülkemizde gerçeklik terapisini ele alan bazı araştırmalar olsa da özellikle son yıllarda gerçeklik terapisini kapsamlı bir şekilde inceleyen ve bu konuların hepsine odaklanan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda öncelikle gerçeklik terapisinin temelini oluşturan iki temel teoriden bahsedilecektir. Bunlar; kontrol ve seçim teorileridir.

### 1.1. Kontrol Teorisi

1970'li yıllarda Glasser, kontrol teorisiyle tanışmış ve bu teorinin temel kavramlarını gerçeklik terapisine dahil etmiştir. Bu teoriye göre bireyler, beyinlerinde bulunan ve onların ihtiyaçlarını doyumaya doğru yönlendiren, davranış ve duygulara rehberlik eden içsel kontrol sistemleri tarafından harekete geçirilirler (Clifton, 2011). Buna karşın, bireylerin kontrol sistemleri zaman zaman güçlüklerle karşılaşabilir (Corey,2001).

Glasser'a göre farkındalık ve yaratıcılık kontrol sistemlerimizi değiştirmemizi ve yaşamlarımızı düzeltmemizi sağlayan anahtarlardır. Ona göre ilk aşama kafamızdaki ihtiyaç ve isteklerimizi yansıtan imajları kavramaktır (Corey, 2001). Böylelikle bu hedeflere ulaşabilmek için neler yapacağımız konusunda farkındalık kazanabiliriz. Davranışlarımızın başarısını ve etkisini değerlendirerek değişimin gerekliliğini belirleyebilir ve eğer gerekiyorsa duygu ve davranışlarımızı değiştirmeye yönelik yaratıcı stratejileri kullanabiliriz (Seligman, 2001).

## **1.2. Seçim Teorisi**

Uzun yıllar kontrol teorisi gerçeklik terapisinin önemli bir bileşenydi ve tedavi sistemi gerçeklik terapisi / kontrol teorisi olarak biliniyordu. Fakat 1996 yılında Glasser, gerçeklik terapisinin temelinde kontrol teorisinden çok seçim teorisi olduğuna karar verdi (Clifton, 2011). Bu teori, doğumdan ölüme kadar tüm yaptıklarımıza odaklanır ve tüm davranışlarımızın içsel yönelimli ve seçilmiş olduğunu savunur (Corey, 2000; Corey, 2001; Seligman, 2001; Cisse ve Casstevens, 2010; Zeman, 2010). Buna bağlı olarak, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilişkili olan seçimlerinin farkındalığı onların yaşam kalitesini belirlemektedir. Kişisel seçimlere odaklanan gerçeklik terapisi aracılığıyla bireyler daha doğru seçimler yapabilir dolayısıyla daha iyi bir yaşama sahip olabilirler (Mason ve Duba, 2009). Seçim teorisine göre aslında yaptığımız her şey kendi seçimimizdir. Seçim teorisi bir iç kontrol psikolojisidir, hayatımızın yönünü belirleyen seçimleri neden ve nasıl yaptığımıza açıklık getirir. Seçtiğimiz davranışlar beynimiz tarafından üretilir. Bütün insanları harekete geçirenin kendi içinde olduğunu vurgular (Glasser,1998).

Seçim teorisi daha iyi seçimler yapmakla ilgilidir, ama iyi seçimler yapmadan önce yaptığımız, kötü seçimlerimizin sebebini anlamak zorundayız. Gerçeklik terapisi seçim teorisi üzerine dayandırılır.

### ***Seçim Teorisinin 10 Varsayımı***

- ✓ Davranışını kontrol edebildiğimiz tek kişi, kendi kendimizdir (Sadece kendi davranışımızı kontrol edebiliriz).
- ✓ Verebildiğimiz ve diğer insanlardan alabildiğimiz her şey, bilgi edinmedir.
- ✓ Kalıcı psikolojik problemler, ilişki problemleridir.
- ✓ Problemleri ilişki, mevcut hayatlarımızın daimi parçasıdır.
- ✓ Hüsranlı geçmişe dönmek, şimdiki önemli ilişkiyi geliştirmemiz için gereken şeye az katkıda bulunabilir ya da hiç katkıda bulunmayabilir.

- ✓ Beş genetik ihtiyaç tarafından yönlendiriliriz: Hayatta kalma, sevmek, ait olma, özgürlük ve eğlence.
- ✓ Sadece kalite dünyamızdaki resimlerden veya tek bir resimden tatmin olarak, bu ihtiyaçları karşılayabiliriz.
- ✓ Bütün davranışlar toplam davranıştır ve dört ayrılamaz bileşenden oluşmaktadır: Hareket etme, düşünme, hissetme ve fizyoloji.
- ✓ Bütün toplam davranış, en çok tanınan bileşenlerin adlandırdığı fiiller tarafından tanımlanmıştır: Örneğin, “bunalıma girmeyi ben seçiyorum” veya “bunalımdayım”.
- ✓ Bütün toplam davranışlar seçilmektedir, ama sadece davranış ve düşünce sistemleri üzerinde doğrudan kontrole sahibizdir. Duygularımızı ve fizyolojimizi, davranış ve düşüncelerimiz aracılığıyla dolaylı yoldan kontrol edebiliriz (Jones, 2001).

## **2. GERÇEKLIK TERAPİSİNİN ÖZELLİKLERİ**

Gerçeklik terapistleri genel olarak problemin temel kaynağını mutsuz bir ilişki ya da ilişki kuramamakta ararlar ve terapide hızlıca bu konulara odaklanırlar. Bu süreçte ise danışanın içinde bulunduğu ilişkide yalnızca kontrol edebileceği durumlara dikkati çekerler. Terapi sürecinde danışan tarafından gelebilecek şikayet etme, diğerlerini suçlama ve eleştirme gibi eğilimlere asla izin vermezler (Cameron, 2010). Bunların yanı sıra terapi sürecinin diğer önemli özellikleri aşağıdaki gibidir.

### **2.1. Sorumluluğun Önemine Vurgu Yapma**

Gerçeklik terapisi yaklaşımına göre bütün yaptıklarımızı biz seçiyorsak seçimlerimizden de yine biz sorumlu olmalıyız. Terapist, danışanların yaptıklarından sorumlu olduğu gerçeğini her zaman göz önünde bulundurmalıdır. Diğer yandan terapistin diğer görevi danışanını anlamlı aktivitelere yönlendirmektir (Corey, 2000; Corey, 2001). Terapi ve terapi dışındaki tüm çalışmalar ve ödevler bu tip aktiviteleri içermelidir. Gerçeklik terapisine göre bu tip aktivitelere diğerlerinin saygısını kazanmanın en iyi yoludur ve ancak bu aktiviteler aracılığıyla danışanlar sorumsuz ve işlevsel olmayan davranışlardan kaçınabilirler.

### **2.2. Burada ve Şimdiye Odaklanma ve Transferansın Kabul Edilmemesi**

Gerçeklik terapisine göre insanlar geçmişin ürünleriyiz. Ancak değiştiremeyeceğimiz bu geçmişe rağmen, şimdiki yaşantımızda daha iyi işlev gösterebiliriz. Bu anlamda gerçeklik terapisi, bireylerin ilk yaştaki zorluklarının bugün üstesinden gelebilme kapasitesine vurgu yapmasıyla psikodinamik yaklaşımlardan ayrılır (Corey, 2001). Glasser’ın görüşüne göre, bizler nadiren geçmişte bize olanların kurbanıyız. Fakat, eğer bireyler ilk yıllarında ihtiyaçlarını doyurmayı öğrenememişlerse yeni duygu, düşünce ve davranış yolları

geliştirmelerine yardımcı olabilecek psikoterapi, eğitim ve diğer kaynaklara gereksinim duyabilirler (akt.Seligman, 2001). Özet olarak gerçeklik terapistleri ilk çocukluk yıllarının önemli etkilerini kabul etseler de geçmişe az dikkat verme eğilimindedirler. Bunun yerine geçmişteki çatışma ve sorunların şimdiki ilişkiler ve sorunlar olarak ortaya çıktığına ve bireylerin yaşadığı güçlüklerin şimdiki belirtilerine odaklanarak tedavinin başarılı olabileceğine inanırlar (Cisse ve Casstevens, 2010). Bu nedenle danışanlarına “bu geçti ve değişmez”, buna ne kadar çok zaman harcarsak senin gerçek sorunundan o kadar uzaklaşırız”, “amacımız bugün mutluluk verici bir ilişki yakalamayı sağlamak” gibi mesajlar vererek terapinin odağını burada ve şimdide tutmaya çalışırlar (Corey, 2001: Cisse ve Casstevens, 2010). Buna bağlı olarak transferansı da reddederler (Corey, 2000).

Gerçeklik terapisi ortaya konduğundan beri terapistlerin herhangi bir kimse değil, kendileri olmaları gerektiği konusuna dikkati çekmiştir. Bu anlamda gerçeklik terapisi yaklaşımına göre transferans hem terapist hem de danışan için şimdi oldukları kişinin sorumluluğunu almamamın iyi bir yoludur. Örneğin, bir danışan terapist, “seni annem veya babam olarak görüyorum ve bu şekilde davranmamın nedeni bu” dediğinde Glasser terapistlere açık olarak şu cevabı vermelerini önerir: “Ben senin annen baban veya başka biri değilim, fakat ben kendimim” (Corey, 2001).

### **2.3. Semptomlara Odaklanmaktan Kaçınma**

Geleneksel terapilerde semptomlara odaklanılarak danışana bunlar hakkında soru sormaya çok fazla zaman harcanır. Gerçeklik terapisi yaklaşımına göre bu durum danışanların gerçek sorunlarla yüzleşmelerini engeller (Corey, 2001). Oysa bu yaklaşımda danışanların seçtiği acı ve semptomlara danışma sürecinde fazla önem verilmez çünkü akıl hastalığı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan semptomlar, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamada etkili ve sorumlu yollar kullanma konusunda yetersiz olmalarının bir sonucu olarak görülür (Seligman, 2001; Corey, 2001; Zeman, 2010). Ayrıca bu görüş, terapist dinlediği sürece danışan semptomlarından şikayet ettiğini ve bu uzun gündemlerin terapi sürecini gereksiz yere uzatacağını savunur (Corey, 2001; Seligman, 2001).

## **3. TEMEL KAVRAMLAR**

### **3.1. İnsan Doğasına Bakış**

Gerçeklik terapisine göre bireyler beş temel ihtiyaç ile dünyaya gelirler. Bu beş temel ihtiyacın gücü bireylerde farklı kişilikler oluşmasını sağlar. Bu ihtiyaçlar aşağıdaki gibidir (Kaner, 1993; Corey, 2000; Seligman, 2001; Corey, 2001; Mason ve Duba, 2009; Cameron, 2010; Cisse ve Casstevens, 2010):

**3.1.1.Hayatta kalma:** Yaşamın esasları olan sağlıklı olma, beslenme, hava alma, korunma, güvenlik ve fiziksel rahatlık gibi temel ihtiyaçlardır. Bütün yaşayan varlıklar, hayatta kalmak için mücadele ederler. Buna genetik olarak programlanmışlardır. İspanyolca, “ganas” kelimesi mücadele arzusunu en iyi açıklayandır. Bu kelime; sıkı çalışma, pes etmeme arzusu ve hayatta kalmak için ne gerekiyorsa yapma anlamındadır. Bu mücadele içine, hayatta kalmanın ötesine geçip güvenliğimizi sağlamayı da alır. Ganas oldukça değerli bir niteliktir. Eğer, başkalarına göre daha az riske atılan biri olduğunuzu düşünüyorsanız, hayatta kalma ihtiyacınız güçlü demektir. Eğer bu konudaki istekliliğiniz tanıdığınız çoğu kişiyle aynıysa, bu ihtiyaç sizin için ortalama bir güce sahiptir. Bunun tersi bir tespit, ihtiyaç düzeyinizin düşük olduğunu gösterir (Glasser, 1998).

**3.1.2.Ait Olma:** Glasser’a göre; hayatta kalma toplumunda başarının anahtarı güvenlik iken, yeni kimlik toplumunda başarılı kimliğin temeli sevgi ve değerli olmaya dayalıdır. İki temel gereksinim vardır. Bunlar; sevmeye ve sevilme gereksinimi, kendimizin ve başkalarının değerli olduğunu hissetme gereksinimidir. Sevmeye ve sevilme gereksinimi için, saygı ve özen gösteren insanlarla ilişki kurmak, değerli hissetmek için, değerli olmalarına katkıda bulunacak işler yapma durumundadırlar. Sevgi ve değer kazanılmasında, başarısızlığa uğramanın sonucu; yalnızlık, acı ve başarısızlıktır (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Sevgi ve ait olma ihtiyacının gücünü belirleyen, arkadaşlarınız ve ailenizdekilerle karşılaştırdığınızda; almaya değil vermeye ne kadar istekli olduğunuzdur (Glasser,1998). Gerçeklik terapisi ait olma ihtiyacının üç farklı biçiminin olduğunu belirtir. Bunlar;

- Bir topluluğa ya da bir gruba ait olma,
- Bir aileye ait olma,
- Bir iş ya da meslek üyesi olma

Bireyler bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için; sosyal ya da siyasal gruplara, klüplere ya da farklı etkinlik gruplarına ve arkadaş gruplarına katılmaktadır (Wubbolding,1998; Akt. Özmen, 2006). Glasser, sevmeye ve ait olma ihtiyacının en önemli ihtiyaç olduğuna, çünkü; diğer ihtiyaçları gidermek için insanlara ihtiyaç duyduğumuza inanır.

**3.1.3.Güç / Başarı:** İnsana özel bir ihtiyaç varsa; o da güçtür. İnsan türünün istediği manadaki güç, sadece bizim türümüze özgü bir şeydir. Hayvanlar tehdit altındayken, saldırgan olurlar, cinsel ilişkiye girmek isterler, yiyecek ihtiyacındadırlar. Fakat bütün bunlar güçten değil, hayatta kalma güdüsünden kaynaklanır. Hayvanlar, örneğin; yeterli yiyeceğe sahip olduklarında saldırgan değildirler. Güçten yola çıkan tek tür insanlardır. Güç ihtiyacı, hayatta kalma ihtiyacının yerini alabiliyor ve çoğu insanın hayatını yönetebiliyor (Glasser, 1998).

Güç ihtiyacı; statü, tanınma ve diğer insanların bize itaat etmesiyle karşılanabilir. Güç, nihayetinde bir özsaygı hissidir ve başkalarının beğenileni olmak ve kendine değer vererek karşılanır. İyi evlilikler ve arkadaşlıklar güç eşitliğine dayanmaktadır (Jones, 2001).

**3.1.4.Özgürlük / Bağımsızlık:** Birey, başkalarının gücünü kendi yaşamı için bir tehdit ögesi olarak algıladığında, bu güç bireyi kaygılandırır. Glasser'a göre bu tehdit algısı, bireyde öncelikle özgürlük kaygısı yaratır. Özgürlük ihtiyacı, evrimin karşılıklı ihtiyaçlar arasındaki doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi ifade eden altın kural ise; "Sana yapılmasını istemediğini sen de başkasına yapma" anlayışıdır (Glasser, 1998). İnsanlar, hayatlarının en azından bazı yönleri veya hayatlarını nasıl yaşayacaklarını seçme özgürlüğüne ihtiyaç duymaktadır. Onlar canlarının istedikleri gibi gezmeye, kendilerini özgürce ifade edebilmeye ve kiminle isterlerse arkadaşlık etmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Özgürlük ihtiyacı, ya eşe ya aileye ait olma ihtiyacı gibi diğer ihtiyaçlarla çatışabilir. Ayrıca, seçilmiş ihtiyaç tatmin etme davranışlarının, ihtiyaç tatmin etme davranışlarıyla uğraşan diğer insanları engellememesi önemlidir (Jones, 2001).

Özgürlük hissiyatı, seçimler yapabilmek yeteneğinden kaynaklanır. Özgürlük veya sorumluluk seçeneklerini hayatımızda hissettiğimiz zamanlarda, üzüntümüzün azaldığını görürüz (Cameron, 2005; Cameron, 2009). Seçimleri yapma becerisi, gereksiz sınırlandırmalar ve zorunluluklar olmadan yaşama ihtiyacıdır.

**3.1.5.Eğlence / Zevk alma:** Glasser'e göre, eğlenme öğrenme karşılığında elde edilen bir ödüdür. Öğrenme, insanlara hayatta kalma avantajı sağlamıştır ve eğlence, ihtiyacı insanın genlerine yazılmıştır. Öğrenme süreci hayat boyu devam eder. Eğlenmeyi durdurduğumuzda, öğrenmeyi de durdururuz. Eğlence en iyi, gülme ile tanımlanır. Eğlence, tatmin edilmesi gereken en kolay ihtiyaçlardan biridir. Eğlenmek için, yapılabilecek pek çok şey vardır ve bu ihtiyacı karşılarken fazla engel yoktur (Glasser, 1998).

Eğlenme ihtiyacının karşılanması; gülmek, pikniğe gitmek, oyun oynamak, resim yapmak gibi olumlu yönde olabildiği gibi, başkalarıyla alay etmek, el şakası yapmak, karşısındakileri kızdırmak gibi olumsuz şekillerde de olabilmektedir (Wubboldilg 1999a, Akt. Kaner, 1993). Bu etkinlikler, bizim can sıkıntısından uzaklaşmamıza, dünyamıza ve ilişkilerimize renk katmamıza yardım eder. Çoğu ilişki, eğlence ögesi içermediği için, bozulmaya başlar. Bunu eşler ve arkadaşlar arasında sıklıkla görürüz. Yaşamdan zevk alma, oyun ve mizahı deneyimleme ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların hepsi her bireyde mevcuttur fakat bunların gücü kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin, hepimizin sevilme ve ait olma ihtiyacı vardır fakat bazı insanlar bunlara daha fazla ihtiyaç duyabilir (Corey, 2001).

### 3.2.Total (Bütün) Davranış

Glasser'a (1998) göre işlevselliğin tüm alanları davranışa bağlıdır ve bireylerin yalnızca kendi davranışlarını kontrol edebilmeleri mümkündür ve kendisi tüm işleyişi (düşünceler, eylemler, duygular ve fizyoloji "total (bütün) davranış" olarak tanımlamıştır (Casstevens, 2010). Total davranış, birbirinden ayrılmaz dört bileşenden oluşmuştur: Eyleme geçme/davranma, düşünme, hissetme ve fizyoloji.

- **Davranma (Faaliyet):** Eylem bileşeni, vücudun bazı bölümlerinin gönüllü olarak hareket etmesini kapsayan koşma ve yürüme gibi aktif davranışlardan oluşmaktadır. Ancak, bazı gönülsüz eylemlere, yemek yerken yutmak gibi rutin eylemler eşlik eder.
- **Düşünme:** Düşünme bileşeni, onları rüyalardakiler gibi, gönülsüz olarak oluşturmanın yanı sıra, gönüllü olarak düşünceler üretmekten oluşmaktadır.
- **Hissetme:** Hissetme bileşeni, insanların ürettikleri ve seçtikleri çok çeşitli acı ve zevk duygularından oluşmaktadır.
- **Fizyoloji:** Yutma gibi fizyolojik bileşen, toplam davranışın yapma, insanların düşünme ve hissetme bileşenleriyle ilişkili olarak, gönüllü veya gönülsüz ürettikleri ve seçtikleri vücut mekanizmalarını kapsamaktadır.

Glasser (1989), toplam davranış kavramını, her bileşeni arabanın bir tekerleği gibi olan; dört tekerlekli bir araba olarak kullanmaktadır. Ön tekerlekler, davranma ve düşünme bileşenleri, arka tekerler ise, hissetme ve fizyoloji bileşenleridir. Temel İhtiyaçlar motordur ve sürücü, kişinin nitelik dünyası albümünden, en çok istediği resme en yakın doğrultuda sürmektedir. Arabanın içindeki kişi, arabasının ön tekerlerini nereye süreceğinin kontrolüne sahiptir (Jones, 2001).

Gerçeklik terapistlerine göre tüm davranış seçilmiştir ve bireyler eyleme geçme ve düşünme bileşenlerini direkt olarak kontrol ederek duygu ve fizyolojilerini de dolaylı olarak kontrol edebilirler ve etkileyebilirler (Corey, 2001; Seligman, 2001; Cameron, 2010; Cisse ve Casstevens, 2010).

Gerçeklik terapisine göre tüm insan davranışı amaçlıdır ve temel ihtiyaçlardan birine ulaşma yönelimlidir. Bireyler, temel ihtiyaçlarına ulaşmak amacıyla ellerinde olan ile ne istedikleri arasındaki boşluğu birbirine bağlamaya motive edilmişlerdir. Fakat, yalnızlık ve depresyon duyguları onların motivasyon derecesini sınırlandırabilir. Gerçeklik terapistleri bu hisleri direkt duygularla çalışarak değil istekler ve ihtiyaçlar ile ilgili düşünceleri değiştirerek ve amaca yönelik davranışlar geliştirerek sağlamaya çalışırlar (Cisse ve Casstevens, 2010).



Başka bir deyişle, duygularımızı ve fizyolojimizi direkt olarak seçebilmemiz mümkün değildir. Fakat; davranışlarımızı ve düşünce yapımızı değiştirerek bunlar üzerinde de kontrol kurmamız olasıdır (Cameron, 2010) Örneğin, depresyonda olmak, öfkeli ve kaygılı olmak gibi durumlar pasiflik ve kişisel sorumluluğumuzu almamanın göstergeleridir. Bu durumları bütün (total) davranışın bir parçası olarak ele almak ve depresyonda olmak, kaygılı olmak gibi ifadeler yerine kendini depresyona sokmak ya da öfkeli hale getirmek gibi ifadelerin kullanılması daha uygundur (Glasser 1998; akt. Corey, 2000; Zeman, 2010; Cisse ve Casstevens, 2010).

### **3.3.İdeal Dünyalar( Quality Worlds)**

Her bireyin yaşamak istediği hayat, birlikte olmak istediği kişiler, deneyimlemek istediği yaşantılar ve değer verdiği görüş ve inançlara dair resim veya hayalleri vardır. Bunlar doğumdan itibaren oluşmaya başlar. Bu resim ve hayallerin yanı sıra günlük aktiviteler, inançlar, sahip olunanlar ve içinde bulunulan durumlar hep birlikte kişilerin ideal dünyalarını oluştururlar (Wubbolding, 2000; akt. Mason ve Duba, 2009). Seçtikleri resimler ulaşılması mümkün olmayan veya ihtiyaçlarını karşılayamayacak resimler ise büyük bir olasılıkla bireyler, hayal kırıklığına uğrarlar. İhtiyaçların olduğu kadar ideal dünyaların da farkına vararak bireyler, daha iyi, akılcı, gerçekçi seçimler yapabilirler; yaşamları üzerinde daha fazla kontrole sahip olabilirler ve ihtiyaçlarına ulaşmada başarıya ulaşabilirler (Seligman, 2001; Corey, 2001; Cisse ve Casstevens, 2010).

### **3.4.İlişkilerin Önemi**

Başlangıcından bu yana gerçeklik terapisi ilişkileri, hem problemlerin ortaya çıkışının nedeni hem de ödüllendirici bir yaşam elde etmenin anahtarı olarak görür (Corey, 2001; Cisse ve Casstevens, 2010). Glasser (1998) özellikle evlilik ilişkilerine vurgu yapmış ve en iyi evliliğin benzer kişiliğe sahip olanların evliliği olduğunu savunmuştur (akt.Seligman, 2001). Buna ilaveten, evli çiftlerin ikisinin de güç ve özgürlük ihtiyaçlarının düşük; eğlence, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının yüksek olmasının büyük bir olasılıkla evliliği daha başarılı hale getireceğine inanmaktadır. Gerçeklik terapisinde ebeveynlik de ilişkilerdeki önemli rollerden biridir. Glasser, ebeveynleri cezalandırıcı ve yargılayıcı olmamaları konusunda uyarır. Bunun yerine çocuklar için kurallar, yol göstericiler ve sınırlar oluşturmaları gerektiğine inanır (Seligman, 2001). Adleriyen terapistler gibi gerçeklik terapistleri de iyi ebeveyn olmanın esasını çocuklara hatalarından ders almalarını öğretmek ve hayal kırıklıklarının başarısızlık duygusunu arttırması yerine bunları başarı yaşantılarına çevirmek olarak görmektedirler (Corey, 2001).

## 4.TERAPİ SÜRECİ

### 4.1.Terapötik Hedefler

Gerçeklik terapisinin temel hedefi bireylerin daha iyi seçimler yaparak yaşamları üzerinde daha büyük kontrole sahip olabilmelerini sağlamaktır. Akılcı seçimler üç kriteri karşılamalıdır. Bunlar aşağıdaki gibidir (Wubbolding ve Bickell, 1998; Seligman, 2001; Corey, 2001; Cameron, 2010):

1.Bireylerin ideal dünyalarını yansıtan asıl ihtiyaç ve belirli isteklerine ulaşmalarında yardımcı olurlar.

2.Seçimlerin sorumlu olması sadece bireye seçim yapmasında yardımcı olmak değil aynı zamanda diğerlerinin haklarına saygı duymak ve onların akılcı seçimler yapma çabalarına katkıda bulunmaktır.

3.Seçimler gerçekçidir ve muhtemelen sağlam planlama ile ulaşılabilmektedir. Bunların yanı sıra terapinin diğer hedefleri şunlardır (Wubbolding ve Brickell, 1998; Corey, 2001; Seligman, 2001);

●Bireyler olumlu ve karşılıklı ödüllendirici ve saygılı ilişkiler kurabilirler ve sürdürebilirler.

●Başarısız bir kimlik yerine başarılı bir kimlik geliştirebilirler.

●Onların somut olarak düşünmelerine, mutluluğu ve diğer olumlu yaşantıları deneyimlemelerine ve fiziksel sağlığı sürdürmeleri için gerekli önlemleri alabilmelerine yardımcı olarak ortaya çıkan, total davranışlarını artıran sağlıklı eylem kaynakları vardır.

### 4.2.Terapötik İşbirliği

Gerçeklik terapisinin bireylerin yaşamındaki ilişkilere verdiği önemi dikkate alırsak danışan-danışman ilişkisini tedavi sürecinin temel ögesi olarak görmesine şaşırmayız. Wubbolding ve Brickell ( 1998) danışan-danışman ilişkisini sağlamak için aşağıdaki yolları önermişlerdir:

- Danışmanlar, sıcak, arkadaşça, ilgili, saygılı olmalı ve iyimserliği sürdürmelidir.
- Samimiyet ve otantiklik gerçeklik terapistleri için önemlidir.
- Danışmanlar, öğretmen, dinleyici aynı zamanda arkadaş olmalı ve danışanlarına bağlı olmalıdır.
- Sınırlı kendini açma katılımı kolaylaştırır.
- Gerçeklik terapistleri birinci tekil şahıslar olan “ben” ve “biz”i çok sık kullanarak tedavi sürecinin işbirlikçi yapısını vurgularlar.

- Gerçeklik terapistleri danışanlara baskı yapmazlar onları yargılamazlar veya zorlamazlar fakat iyimserlik, cesaret, destekleme ve pekiştirme aracılığıyla motive ederler.
- Danışanlarla somut anlaşmalar yaparlar.
- Danışmanlar duygulardan çok şimdiye ve davranışlara odaklanırlar.
- “Neden” sorusu yerine “ne” sorusunu sorarlar.
- Gerçeklik terapistleri danışanların kendi davranış ve isteklerini değerlendirmelerini sağlarlar.
- Danışmanlar bireylere gerçekçi ve uygulanabilir planlar oluşturmaları konusunda yardım ederler.
- Gereksizlerle zamanın boşa harcanmasından kaçınırlar geriye gitmek yerine ileriye doğru hareket ederler.
- Eğer gerekirse danışmanlar tedaviyi kolaylaştırmak için konsültasyon, sürekli eğitim ve izlemeyi kullanırlar.
- Gerçeklik terapistleri bireylere yardım etme konusunda kararlı ve azimlidirler. Asla pes etmezler.

Wubbolding ve Brickell (1998) yukarıda sözü geçen terapötik ilişkiyi kurabilmek için terapistin sahip olması gereken bazı nitelikleri şöyle ifade etmişlerdir: Empati, uyum, enerji ve insan yapısına olumlu bakış açısı. Diğer yandan profesyonel nitelikleri de şöyle sıralamışlardır: Yeniden çerçeveselendirme yeteneği, problemi çözüme yönelik terimlerle tanımlama yeteneği, metaforları kullanabilme becerisi, kültüre ve etik kurallara hassas olmak. Gerçeklik terapisi sanatı, terapistin kendisinden yardım isteyen hemen hemen tüm danışanlarla terapötik ilişki kurabilmeyi gerektirir. Süreç içinde terapist her zaman öğretmen gibi danışan ise öğrenci gibi olmalıdır. Danışan kendisine her şeyi sorabilmelidir çünkü başarılı yaşam deneyimlerine sahip olan terapistiyle iyi bir iletişim kurabilen bir danışan, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeyi ve yaşamındaki önemli kişilerle anlamlı ilişkiler kurabilmeyi öğrenir (Wubbolding ve Brickell, 1998).

Gerçeklik terapistlerinin terapötik amaçlara ulaşabilmek için sahip olmaları gereken yetenek ve becerilerinin yanı sıra terapi sürecinde kendileri birçok teknik ve stratejiden de yararlanmaktadırlar. Bundan sonraki bölümde bu teknik ve stratejilerden bahsedilecektir.

## 5. GERÇEKLİK TERAPİSİNİN UYGULANMASI: TERAPÖTİK TEKNİK VE STRATEJİLER

### 5.1.WDEP Sistemi

Gerçeklik terapisinin uygulanması sürecinde kullanılabilir anahtar prosedürler WDEP adı verilen kısaltmayla tanımlanmıştır. Bu kısaltmada her harf, stratejinin bir bölümünü ifade eder. Bunlar, W = Wants (İstek ve ihtiyaçlar), D = Direction and Doing (Yönelim ve Eylem), E = Evaluation (Değerlendirme) ve P= Planning (Planlama) olarak gösterilmektedir (Wubbolding ve Associates, 1998; Wubbolding, Robey ve Brickell, 2010). Aşağıda bu stratejilerin açıklamalarına yer verilmiştir.

**5.1.1.W: Wants (İstek, ihtiyaç ve alguların keşfi):** Gerçeklik terapistleri danışanların isteklerini ve ideal dünyalarındaki resimleri keşfetmeye zaman harcarlar. Bunu yaparken onların isteyip elde ettiklerine, isteyip elde edemediklerine ve elde edip istemediklerine odaklanırlar (Seligman, 2001). Bunu yaparken danışanlara “ne istiyorsun” sorusunu sorarak onları isteklerini fark edebilmeleri konusunda cesaretlendirirler. Yetenekli bir terapist eleştirel olmayan, kabullenici bir yol izleyerek danışanların özel dünyalarını ortaya koymalarına yardım ederler. Bu yolla danışanlar ailelerinden, arkadaşlarından ve iş yaşamlarından ne bekledikleri dahil olmak üzere hayatlarının her yönünü keşfetme fırsatı bulurlar (Corey, 2001). Bunların yanı sıra danışmanlardan da ne bekledikleri konusuna vurgu yapmakta gerçeklik terapisinin önemli bir boyutudur (Wubbolding ve Associates, 1998). Bu istek ve ihtiyaçların keşfi danışanların kafalarındaki resim olumlu yönde değişene kadar tüm danışma süreci boyunca devam etmelidir. Danışanların istek ve ihtiyaçlarını ortaya koymak için danışmanlar, olmak istediğin gibi bir insan olsaydın ne tip bir insan olurdu? İstedığın gibi yaşıyor olsaydın neler yapardın? Gerçekten yaşamının değişmesini istiyor musun? Gibi sorulardan da yararlanırlar (Corey, 2000; Corey, 2001)

**5.1.2.D: Direction and Doing (Yönelim ve Eylem):** Gerçeklik terapistleri aynı zamanda bireylerin eylem, düşünce, duygu ve fizyolojilerini içeren bütüncül davranışlarına da önemli ölçüde dikkatlerini verirler. Bu aşamada kişinin ne yaptığı fakat neden bazı yollarla eyleme geçmediğine odaklanılır (Seligman, 2001; Cameron, 2010). Burada önemli olan danışanın şimdi neyi yapıp yapmadığıdır. Terapist genelde şu soruyu sorarak şimdiye odaklanır: Ne yapıyorsun? Sorunun kökeni geçmişe dayanıyor olsa bile danışanların istediklerini elde edebilmek için şimdiki yaşamlarında bunlarla daha etkili başa çıkma yollarını öğrenmeye ihtiyaçları vardır (Corey, 2000; Corey, 2001; Cameron, 2010). Diğer yandan bu aşamada danışanlar probleme ilişkin duyguları anlattıklarında danışmanlar, terapistin odağını bu duyguların ifadesi yerine danışanların yaptıkları ve düşündüklerini

değiştirmeye yönelik harekete geçme konusunda onları cesaretlendirmeye taşırlar (Corey, 2001; Cameron, 2010). Özet olarak bu aşamada amaç, danışanların güncel davranışlarına yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak ve onların olumlu bir kendilik imajı geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktır.

**5.1.3.E: Evaluation (Değerlendirme):** Bu strateji yardımıyla danışanlar davranışlarının yönelimini, belirli eylemlerini, algılarını ve görüşlerini ve tüm bunların sonuçlarını değerlendirmeye cesaretlendirilirler. Yeni yönelimler, eylemler ve tutumlar ortaya çıkarsa bunları da değerlendirirler. Bu değerlendirme işlemi danışanlar ve danışmanlar tarafından iyi ve kötü gibi yargılar içermez. Danışmanlar, sordukları düşünceye sevk eden sorularla bu süreci kolaylaştırırlar (Seligman, 2001). Genellikle danışanlara şu sorular sorularak kendilerini değerlendirme fırsatı verilir: Şimdiki davranışın, istediğini elde etmeni ve istediğin yöne gitmeni sağlayacak mı? Yaptığın ve inancınla uyumlu mu? İstedikğin gerçekçi ve ulaşılabilir mi? (Corey, 2001).

Gerçeklik terapisinin en önemli görevi danışandan tüm davranışının bileşenleri değerlendirmesini istemektir. Danışmanın görevi ise danışanları davranışlarının sonuçlarıyla yüzleştirmek, eylemlerinin niteliği konusunda yargıya varmaları ve daha etkili seçimler yapmaları konusunda onlara yardımcı olmaktır (Corey, 2000; Corey, 2001).

**5.1.4.P: Planning (Planlama):** Gerçeklik terapistleri planlamaya önem verirler ve bireyleri uzun erimli plan yapmaya cesaretlendirirler (Cameron, 2010). Amaçlar, kısa vadeli ve gerçekçi planlara bölünürler. Wubbolding (2000), uygulanabilir nitelikteki planların 8 niteliğini sıralamış ve bunları SAMI 2 C 3 olarak kısaltmıştır (akt.Seligman, 2001). Planlar basit (simple), ulaşılabilir (attainable), ölçülebilir ve belirgin (mesurable), doğrudan uygulanabilir (immediate in implementation), danışmanı uygun yollarla katabilir (involving clinician), danışman tarafından kontrol edilebilir (controlled by clinician), danışanın taahhütünü yansıtır (commitment) ve tutarlı ya da tekrar edilebilir (consistent) olmalıdır (Wubbolding, 2000 akt. Seligman, 2001; Cameron, 2010). Diğer yandan iyi bir planın temel nitelikleri şöyle sıralamıştır (Corey, 2000; Corey, 2001; Seligman, 2001);

- Plan, her danışanın kapasitesi ve motivasyonuna göre olmalıdır.
- Kolay ve anlaşılabilir olmalıdır. Bununla birlikte, ihtiyaca göre, belirli, somut, ölçülebilir, esnek ve değişime açık olmalıdır.
- Danışmanlar danışanları plan geliştirme ve bunu bağımsız olarak hayata geçirebilme konusunda cesaretlendirmelidir.
- Etkili planlar tekrar edilebilir ve günlük olarak uygulanabilir olanlardır.
- Planlar mümkün olduğu kadar çabuk uygulanmalıdır.

- Etkili planlar süreç merkezli aktiviteleri içerir. Örneğin, bir danışan sırasıyla şunları içeren bir plan geliştirebilir: Bir işe başvurmak, yogaya başlamak, tatile gitmek vs.
- Bir planı uygulamadan önce planın gerçekçi, ulaşılabilir, ihtiyaç ve isteklerle bağlantılı olup olmadığını danışmanla birlikte değerlendirmekte fayda vardır. Diğer yandan, plan gerçek yaşamda uygulandıktan sonra yeniden bir değerlendirme yapılması yararlı olur. Bu aşamada danışman şu soruları sorabilir: Planın işe yaradı mı? Eğer başarısız olduğu sonucuna varılırsa yeniden değerlendirilip alternatifler ortaya konulabilir.
- Danışanlara kendi planlarına dahil olmalarını sağlamak için planı yazılı hale getirmenin yararı vardır.

Aşağıda, gerçeklik terapisi bağlamındaki WEDP ve SAMI2C3'ün kullanımını göstermek amacıyla bir diyaloga yer verilmiştir. Terapist ve danışan arasında geçen bu diyalogda bir yıl önce şükran gününde ailesiyle sorun yaşayan Roberto'nun bu yıl için tatili daha iyi geçirmesi için bir plan geliştirilmiştir (Seligman, 2001):

**Roberto:** Geçen yılki şükran günü bir felaketti. Bunun tekrar olmasını istemiyorum.

**Terapist:** Ne yapmıştın?

**Roberto:** Eve erken gelmiştim. Böylece Edie (eşi) ve Ava (kızı) ile daha fazla zaman geçirebileceğimizi düşünmüştüm. Eve biraz iş getirmiştim. Önce bunları tamamlamak istedim. Karıma ve kızıma merhaba dedim ve bilgisayarın olduğu odaya gittim. Birden bire Edie içeri girdi ve sinirle hiçbir zaman ona yardım etmediğimi, ailenin bir parçası olmadığımı söyledi. Onu yatıştıradım, evraklarımı topladım ve işyerine geri döndüm. Tabi ki şükran günü mahvoldu.

**Terapist:** Aileni düşünerek eve erken geldin; fakat her nasılsa yaptıkların geri tepti ve ne senin ne de ailenin ihtiyaçlarını karşılamadı. Daha önce konuştuğumuz 5 temel ihtiyacı düşündüğünde çabalarını nasıl değerlendiriyorsun?

**Roberto:** Düşünce ve eylemlerimin amaçlarımın tersi yönde olduğunu görüyorum. Eve erken gelerek sevgi ve eğlence ihtiyaçlarıma odaklanmışım, gerçekten ailemle yakın ve güzel bir zaman geçirmeyi istemiştim. Fakat onlara bu mesajı veremedim. Doğru bilgisayara giderek Edie benim başarı ihtiyacıma yöneldiğimi düşündü. Sadece az bir işim olduğunu daha sonra ailemle zaman geçireceğimi bilmiyordu. Galiba olaylara onun açısından bakmayı denemedim.

**Terapist:** Geçen yıl olanlarla ilgili yeni düşüncelerin var. Peki bu şükran gününde hangi ihtiyaçlarına odaklanmayı düşünüyorsun?

**Roberto:** Kesinlikle eğlence, sevgi ve ait olma.

**Terapist:** İstediklerinle ilgili kafanda ne gibi resimler var?

**Roberto:** Ailece birlikte olmamız, akşam yemeğini birlikte yapmamız, iyi bir yemek yememiz, sohbet etmemiz daha sonra belki yürüyüş yapmamız ya da sinemaya gitmemiz eğlenceli olabilir.

**Terapist:** Bu hayallerini gerçekleştirmek için bir plan geliştirelim. Aklına nasıl bir plan geliyor?

**Roberto:** Yine kutlamadan önce erken eve gelebilirim ama bu defa eve iş getirmem. Edie'ye yardıma ihtiyacı olup olmadığını sorabilirim. Şükran yemeğinden sonra da eğlenceli bir şeyler yapmayı önerebilirim.

**Terapist:** Bu plan kriterlere ne ölçüde uyuyor?

**Roberto:** Basit ve ulaşılabilir gibi görünüyor; ölçülebilir çünkü planımı yapıp yapmadığımı söyleyebilirim. Fakat doğrudan uygulanabilirliği konusunda emin değilim ayrıca benim tarafımdan daha fazla kontrol edilebilir ve daha tutarlı hale nasıl getireceğimi bilmiyorum.

**Terapist:** Plan konusunda iyi bir başlangıç yaptın fakat kriterlere daha fazla uyması için bu planı nasıl değiştirebilirsin?

**Roberto:** Hemen başlayarak bunu uygulanabilir hale getirebilirim. Önce planı yazacağım ve eve gittiğimde Edie'ye söyleyeceğim. Ayrıca, alışveriş, evin temizliği gibi konularda yardımım olabilir mi diye soracağım. Eğer çeşitli yollarla ona yardım edebilsem plan üzerinde daha çok kontrolüm olabilecek ve daha fazla inisiyatif kullanabileceğim. Edie, evde her şeyi ona bıraktığım konusunda şikayet ediyor. İnisiyatif kullanmak iyi bir fikir gibi görünüyor.

**Terapist:** Planını daha uygulanabilir, daha tutarlı ve daha fazla senin kontrolünde olmasını sağlamanın yollarını biliyorsun. Planını uygulamada benim sana yardım edebileceğim taraflar var mı?

**Roberto:** Belki hafta boyunca planı sürdürmem konusunda benimle konuşabilirsin. Gerçekten bu planı uygulayabilmeyi istiyorum ama bazen iş ile çok fazla meşgul oluyorum.

**Terapist:** Salı günü işlerin nasıl gittiğini sormak için seni aramama ne dersin?

**Roberto:** Bu harika olur.

**Terapist:** İhtiyaç ve isteklerini gerçekçi şekilde karşılayıp karşılamadığı konusunda planına yeniden bir göz atalım ve daha sonra planının detaylarını yazabilirsin.

## 5.2.Diğer Stratejiler

Gerçeklik terapistleri çalışmalarında yaratıcılığa ve her bireyi anlamaya, takdir etmeye ve motive etmeye değer verirler. Bunun için danışanlarının tedaviye katılımını arttırmak ve oturumları dinamik ve ilginç hale getirmek için geniş çapta müdahaleyi kullanırlar. Bu müdahaleler, çoğunlukla bilişsel ve davranışçı terapistler tarafından kullanılan müdahalelerdir (Seligman, 2001). -Bununla birlikte kendilerine özgü tercih ettikleri müdahaleleri de vardır. Bu müdahalelerin bazıları şunlardır:

**5.2.1.Metaforlar (Mecazlar):** Gerçeklik terapistleri danışanlara yaratıcı yollarla güçlü bir mesajı vermek için mecazları, imgeleri, analogileri (benzetme) ve anekdotları kullanırlar. Örneğin, hobisi balık avlamak olan bir danışana terapist, hedeflerine ulaşmak için harcadığın çaba içi balık dolu bir gölde oltasız avlanmaya benziyor benzetmesini kullanabilir (Seligman, 2001).

**5.2.2.İlişkiler:** Gerçeklik terapistlerine göre ilişkiler doyum verici bir yaşam geliştirmenin esasıdır. Diğer yandan bu görüşe göre, birçok sorunun kökeni ilişkilerden kaynaklanır. Genellikle eleştirme, suçlama, şikayet, tehdit etme, cezalandırma gibi eğilimler olumsuz ilişki kurma alışkanlıklarıdır (Cameron, 2010). Bunun aksine, güçlü bir ilişkinin nitelikleri ise şunlardır: Çaba harcanan, her kişi için değerli, zevkli, olumluya odaklı, eleştirel veya tartışmacı olmayan, her birinin diğeri için farkındalığını artıran, düzenli-tekrarlı fakat zaman sınırlı olan ilişki tarzları (Seligman, 2001; Cameron, 2010).

**5.2.3.Sorular:** Gerçeklik terapistleri total davranışın değerlendirilmesini savunsalar da değerlendirmenin klinisyenler yerine danışanlar tarafından yapılmasını isterler. Danışanlara onlar için neyin işe yaradığını ve nasıl değişimleri gerektiğini söylemekten kaçınırlar. Bunun yerine dikkatlice yapılandırılmış sorular sorarak danışanların neyin değişip neyin değişmemesi gerektiği konusunda kendi değerlendirmelerini yapmalarını sağlamaya çalışırlar. Bu sorulara örnek olarak; Yapabileceğin en iyi plan bu mu? Bu yaptığım değişim için yapabileceğinin en iyisi mi? gibi sorular verilebilir (Seligman, 2001).

**5.3.WEDP ve SAMI2C3:** Önceden ele alınan bu kısaltmaların karşıladığı kavramlar danışanların ve tedavi sürecinin odaklı ve yönelimli olmasını sağlayan önemli bir bölümdür. WEDP isteklerin değerlendirilerek değişim yönünde ilerleme sürecini yansıtır. SAMI2C3 ise etkili plan geliştirmenin öğelerini ortaya koyar (Kaner, 1993; Seligman, 2001; Mason ve Duba, 2009).

**5.3.1.Olumlu Alışkanlıklar:** Gerçeklik terapisine göre olumsuz alışkanlıklar veya maddenin kötü kullanımı, depresyon gibi kendini yıkıcı davranışlar pes etmişliğinin ve ümitsizliğin yansımasıdır. Bu yaklaşım, olumsuz davranışları azaltmanın bir yolu olarak



olumlu alışkanlıklar geliştirmeyi önerir. Bunlar ruhsal gücü ve uyanık olmayı, yaratıcılığı, enerjiyi, güveni artıran davranışlardır. Örneğin, düzenli egzersiz, günlük yazma, müzik, yoga ve meditasyon gibi. Gerçeklik terapisi olumlu davranış örüntülerinin seçilmesi ve yerleşmesi için bireylere aşağıdaki kuralları önerir (Seligman, 2001).

1. Davranış rekabet niteliğinde olmamalıdır ve yalnız yapılabilir.
2. Davranış aşırı zihinsel ve fiziksel efor gerektirmeden yapılabilir.
3. Davranış size değer katmalıdır.
4. Devam ettiğiniz takdirde sizi bir yönden düzelterek inandırıcı olmalıdır.
5. Davranışa yönelik performansınızı eleştirmekten kaçınmak esastır.

**5.3.2. Sözcüklerin Kullanımı:** Gerçeklik terapistleri bireylere yaşamları üzerinde önemli ölçüde kontrolleri olduğunu ve total davranışlarını seçebileceklerini fark ettirmek istediklerinden bazı ifadeleri kasıtlı olarak kullanırlar. Bireyleri, kızgın, depresif, kaygılı olarak tanımlamak yerine kişinin içinde bulunduğu duruma veya koşula vurgu yaparak can sıkıcı, kızdıran, panik yaratan, kaygılandırıcı gibi ifadeler kullanırlar. Örneğin, bu durumdan dolayı depresyondasın yerine can sıkıcı bir durum ifadesi duyguların sabit olmadığını ve eylemlerin değiştirilebilir olduğuna vurgu yapar (Seligman, 2001; Corey, 2001).

**5.3.3. Doğal Sonuçlar:** Gerçeklik terapistleri bireylerin davranışlarından sorumlu olmalarını ve bu davranışların sonuçlarını deneyimlemeleri gerektiğine inanırlar. Gereksiz ve istisnaları kabul etmezler. Bununla birlikte cezalandırıcı da değildir, bunun yerine bireyin yanlış yaptığına odaklanmak yerine onun neyi farklı seçseydi bu olumsuz sonuçları yaşamaz olurdu konusuna dikkati çekerler (Seligman, 2001).

**5.3.4. Yeniden Müzakere Etme:** Danışanın ilerlemesi tüm danışma ve psikoterapi tiplerinde nadiren sorunsuz ve rahattır. Ara sıra olan sapmalar, yanlış yönlendirmeler normaldir. Bu gibi durumlarda gerçeklik terapistleri bireylerin bir şeyleri farklı yapmalarını düşünmelerine yardımcı olmak için durumu yeniden müzakere etme yönteminden yararlanırlar (Seligman, 2001).

**5.3.5. Paradoksal Müdahaleler:** Varoluşçu terapist Victor Frankl'dan esinlenen gerçeklik terapistleri paradoksal müdahaleleri kullanırlar ve bu müdahalelerin iki tip formu vardır (Seligman, 2001):

1. Seçim ve kontrolü artırmak için yeniden etiketleme veya yeniden çerçevelendirme. Örneğin, bireyler psikotik yerine beceri eksikliği olan olarak nitelendirilirler ve onların hayal kırıklıkları başarısızlık yerine öğrenme yaşantıları olarak yeniden çerçevelendirilir.

2. Paradoksal emirler kullanırlar. Gerçeklik terapistleri bireylerden olabilecek en kötüsünü hayal etmelerini ve bununla başa çıkma yollarını bulmalarını isteyebilirler. Tabi ki bu emirler her zaman etik standartlar tarafından kabul edilebilir olmalıdır.

**5.3.6.Beceri Geliştirme:** Eğitim gerçeklik terapisinin önemli bir alanıdır. Klinisyenler bireylere ihtiyaç ve isteklerini güvenilir yollarla karşılamalarını sağlayabilmeleri için yardım ederler. Bunu kolaylaştırmak için terapistler bireylere atılganlık, akılcı düşünme ve planlamayı öğretebilirler. Buna ilaveten, bireylere olumlu alışkanlıkları ve gelişmeye yönelik diğer davranışları öğretmek bu yaklaşımda önem taşır (Seligman, 2001).

## 6.GERÇEKLIK TERAPİSİNİN UYGULAMA ALANLARI

Gerçeklik terapisi bireysel, grup ve aile terapilerinde kullanılan ve geniş çapta birey ve probleme hitap eden esnek bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, özellikle okullar, ıslah evleri, rehabilitasyon programları ve madde-alkol bağımlılığı tedavilerinde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda yatan veya ayakta tedavi veren akıl sağlığı kurumlarında da gerçeklik terapisinin yöntemlerinden yararlanılmaktadır (Corey, 2001).

Diğer yandan ilişkilere önem veren, bireylerin birbirlerine yardım etmesini cesaretlendiren hümanistik ve saygılı bir yaklaşım olan gerçeklik terapisinin olumlu ve eylem yönelimli özelliği, psikoterapinin daha geleneksel yaklaşımlarında -bilinçdışı, rüyalar, transferansa vurgu yapan- kendini rahatsız hissedebilecek bireylere daha uygun olabilir (Seligman, 2001).

### 6.1.Okullar

Gerçeklik terapisinin temelini “düzeltici okul’a (correctional school)” dayanmasını göz önünde bulunduracak olursak Glasser’in gerçeklik terapisinin okullarda kullanılmasıyla çok ilgilenmesi bizi şaşırtmaz. Kendisi çoğu okulun cezalandırıcı ve yargılayıcı ortamını cesaretlendirici ve pekiştirici bir ortamla değiştirmenin yollarını aramıştır. Glasser, okullarda olumlu değişimi sağlamaya yönelik birçok yaklaşım önermiştir (Seligman, 2001; Mason ve Duba, 2009). Bunlar aşağıdaki gibidir:

**6.1.1.Öğrenme Takımları:** Bunlar farklı beceri seviyelerinde 2 ila 5 öğrenciden oluşan birlikte çalışan ve öğrenen, bir gruba ait olma duygusuyla motive olan gruplardır. Amaçları hem yeni bilgiyi öğrenmek hem de seçtikleri çeşitli yolları kullanarak bilgiyi veya materyali iyice öğrendikleri konusunda öğretmeni ikna etmektir. Takımlar düzenli olarak değişmeli ve vurgu rekabet yerine işbirliğine yönelik olmalıdır (Mason ve Duba, 2009; Villares, Brigman ve Maier, 2010).

**6.1.2.Kalite Okulu Modeli:** Bu model, baskıyı azaltarak işbirliğini, güvenliği, saygıyı artırarak okul ortamını yeniden kavramsallaştırmayı önerir (Mason ve Duba, 2009). Öğretmenler, dersi yararlı ve anlamlı, öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayacak ve tatmin olmuşluk duygusuna katkıda bulunacak şekilde öğretmek için isteklidirler (Mason ve Duba, 2009). Ebeveynlerin daha çok okula katılımını sağlamak için ebeveyn eylem ekipleri kurmak, öğretmen ve öğrencilerin birlikte öğle yemeğine gitmeleri veya başka aktiviteleri paylaşmaları, zillerin ve notun kaldırılması, çeşitli yaşta öğrenme gruplarında akranların ders vermesi, açık sınıflar, bilgisayar destekli eğitim, öğrenciler tarafından yönetilen konferanslar okullarda çalışanların ve öğrencilerin kendilerini günlük olarak değerlendirmelerini sağlamak bu modelin öğelerini oluşturmaktadır. Ayrıca bu model, psikolojik ve akademik gelişimi dikkate alır ve kazan-kazan görüşünü vurgular (Seligman, 2001).

### **6.2.Yönetim**

Glasser gerçeklik terapisinin prensiplerini iş yaşamı ve endüstride de uygulamıştır. Otoriter, yargılayıcı ve cezalandırıcı “patron yönetimi” ile daha etkili, övgü temelli, cesaretlendirici “lider yönetimini” birbirinden ayırmıştır (Seligman, 2001). Liderlik görüşü ezberci eğitim yerine işbirliği, öz-değerlendirme, seçimler ve yeteneklere vurgu yapmaktadır. Ona göre okul ve iş yaşamında testler geçmeyi ya da kalmayı belirlemek için değil bireyler testleri başaracak yetenekleri kazanana kadar onlara tekrarlı olarak verilmelidir (Seligman, 2001).

### **6.3.Tanı Grupları**

Literatür, gerçeklik terapistlerinin yaklaşımlarını geçmişe, probleme ve akıl sağlığına bakmaksızın hemen hemen herkes için faydalı olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Gerçeklik terapistleri yalnızca ortak tanı terminolojisini kullanmaktan kaçınmakla kalmazlar aynı zamanda akıl hastalığı kavramı üzerinde de tartışmaktadırlar (Zeman, 2010). Bireyleri akıl hastası olarak görmek yerine “ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik beceri eksikliği olan” olarak tanımlarlar ( Zeman, 2010).

Glasser, bastırılmış anıların varlığı, travma sonrası stres bozukluğu tanısını özellikle sorgulamaktadır. İlaç kullanımına da değer vermemektedir (Seligman, 2001).

## **7.SONUÇ**

Gerçeklik terapisi bireylerin çevrelerini anlamalarına ve bununla mücadele etmelerine yardım etmeye ve onların geçmiş gelişimlerine ve yaşadıkları güçlüklerle sınırlı ölçüde odaklanır. Sonuç olarak gerçeklik terapistleri, bireylerin seçimlerini sınırlandıran engel ve yaşantıları gözden kaçırabilir ve çok fazla semptomlara odaklanabilirler. Buna ilaveten,

güncel profesyonel tanı kriterlerini önemsememeleri uygun olmayan bir tedaviye yol açabilir ve sorunun can alıcı noktalarını gözden kaçırabilirler. Ayrıca akıl hastalığını ihtiyaçlarını karşılamak için uygun yollar bulmayı bilmemekle eşit tutmak kuşku uyandırıcı bir yaklaşımdır (Seligman, 2001). Bunlara ilaveten deneyimsiz klinisyenler, terapiyi kendi değerlerini danışanlara empoze etmenin bir aracı olarak görebilirler ve değişimi sağlamak için fazla meydan okuyucu olabilirler (Corey, 2000; Corey, 2001). Sonuç olarak gerçeklik terapisi yaklaşımının cinsiyet, etnik ve kültürel köken, cinsel yönelim ve işlevsellik düzeyi gibi değişkenleri göz önünde bulundurarak bireyselleştirilmiş uygulamaya yeterli önemi vermemektedir (Seligman, 2001). Bütün bu eksiklikler hem danışanların hem de danışmanların terapiye yönelik gerçekçi olmayan beklentilere girmelerine ve bu beklentiler karşılanmadığı takdirde hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir.

Tüm bunlara rağmen gerçeklik terapisinin çok önemli güçlü yanları vardır. Somut, açık ve birçok kişi tarafından anlaşılabilir bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, saygılı, güçlendirici, cesaretlendirici olmakla birlikte motivasyon, doyum ihtiyacı, kontrol gibi bireylerin yaşamındaki temel konulara parmak basar (Seligman, 2001; Lojk,L.,ve Wubbolding, 2011). Gerçeklik terapisi klinisyenleri uygun profesyonel şekilde danışanlarıyla yakın olmaya teşvik eder. Ayrıca gerçeklik terapisinin güçlü bir önleyici niteliği vardır ve okullar ve diğer kurumlardaki değişim ile ilgili rahatlatıcı, ümit verici görüşleri bu ortamları daha doyum verici yapmaya yöneliktir (Seligman, 2001; Casstevens, 2010).

Gerçeklik terapisinin danışma ve psikoterapiye de birçok katkısı olmuştur. Okullarda ve rehabilitasyon merkezlerinde kapsamlı olarak kullanılan somut ve yapılandırılmış bir tedavi yaklaşımı sunar (Casstevens, 2010). Tedavide değerlerin önemine vurgu yapar ve klinisyenlere ilişkileri ve sorumluluğu göz ardı etmemelerini hatırlatır. Diğer yandan, işbirlikçi, terapötik ilişkiye önem veren yapısı ve uygun klinisyen rolü ile ilgili önemli kavramları literatüre kazandırması açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte, alan yazınında gerçeklik terapisiyle ilgili yurtdışında (Glasser,1975; Kim, 2002; Hammond, 2002; Sheil, 2002; Napal, 2002; Lavrance, 2004; Kim, 2007; Kim, 2008) ve ülkemizde (Kaner,1993; Gül, 1996; Osman, 2002; Özmen, 2006) deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, sosyal beceri eğitimleri, değerler eğitimi, olumlu benlik geliştirmeye yönelik eğitimler ve psikososyal müdahalelerin bu kurama dayalı olarak hazırlanarak uygulamaların yapılması önerilebilir.

**KAYNAKÇA**

- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Aktüel Yayıncılık.
- Cameron, A. (2010). Utilizing choice theory and reality therapy in therapeutic foster care homes. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 9-16.
- Casstevens, W.J. (2010). Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 29, 55-58.
- Clifton, D. (2011). "Minding up" with choice theory in a rapidly changing 21st century. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 17-22.
- Cisse, G.S. (2010). Choice theory to empower community change. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 27-32.
- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling* (5th ed.). Wadsworth: Brooks Cole, Thompson Learning.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Wadsworth: Brooks Cole, Thompson Learning.
- Glasser, W. (1975). *Reality Therapy*. New York: Harper and Row Publishers.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory a new psychology of personal freedom*. New York. Harper Collins.
- Gül, Ş. (1996). *Gerçeklik terapisi grup uygulamasının, lise öğrencilerinin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözümlemedeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Hammond, K. J. (2002). Serving student teacher with choice theory and reality therapy. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1), 46-48.
- Jones, R.N. (2001). *Theory and Practice of Counselling an Therapy*. New York: Continuum.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi C.B.F Dergisi*, 26, 2.
- Kaner, S. (1993). Psikodramanın ve gerçeklik terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmoloji Dergisi*, (3P), 1(2), 165-172.
- Kim, H. K. (2002) . The effect of reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 22 ( 1), 30-33.
- Kim, J.U. (2007). A reality therapy group counselling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26 (2), 2- 9.
- Kim, J.U. (2008). The effect of R/T group counseling program on the internet addition level and self esteem of internet addition universty students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2), 2- 11.
- Lavrance, D.H.(2004). The effect of reality therapy group counseling on self determination of persons with developmental disabilities. . *International Journal of Reality Therapy*, 23(2), 9-15.
- Lojk, L.ve Wubbolding, R.E. (2011). 4th european innernational conference in edinburgh: keynote address part.2. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 8-16.
- Mason, C.P. ve Duba, J.D. (2009). Using reality therapy in schools: its potential impact on the effectiveness of the ASCA national model. *International Journal of Reality Therapy*, 29, 1.
- Napan, K.(2002). Caring,sharing and daring. Application of choice theory and adult learning theory in tertiary education. . *International Journal of Reality Therapy*, 21(2), 4-7.

- Osman,H.G.(2002). *Seçim teorisi eğitiminin içsel motivasyon ve aktif başa çıkma üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi,Trabzon.
- Özmen, A. (2006). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Seligman, L. (2001). *Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Sheil,J.A. (2002). Management and counseling or catching up with lead management. *International Journal of Reality Therapy*, 21(2), 15-18.
- Villares,E., Brigman,G. ve Maier, A. (2010). Student success skills: Building quality worlds and advocating for school counseling programs. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 52-64
- Wubbolding, R. E.,ve Brickell, J. (1998). Qualities of the reality therapist. *International Journal of Reality Therapy*, 17, 47-49.
- Wubbolding, R. E.,ve Associates. (1998). Multicultural awareness: Implications for reality therapy and choice theory. *International Journal of Reality Therapy*, 17, 4-6.
- Wubbolding, R.E., Robey, P. ve Brickell, J. (2010). A partial and tentative look at the future of choice therapy, reality therapy and lead management. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 29, 25-34.
- Wubbolding, R.E. ( 2011). *Reality therapy*. In Carlson, J., & Englar-Carlson, M., Eds.*Theories of psychotherapy Series*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Zeman, B. (2010). Beyond choice theory: using language to take effective control of your life. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 36-40.