

DAVRANIŞÇI VE VAROLUŞÇU-HÜMANİSTİK PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARININ AYIRTEDİCİ VE ÖRTÜŞEN NİTELİKLERİ

DISTINGUISHING AND OVERLAPPING CHARACTERISTICS OF BEHAVIORIST-EXISTANTISALIST-HUMANISTIC PSYCHOLOGICAL COUNSELLING THEORIES

Yrd. Doç. Gürsen Topses
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Rpd Anabilim Dalı
Lefkoşa-KKTC
gtopses@ciu.edu.tr

ÖZET

Bu makalede, başlangıç yıllarında, birbirlerinden yapısal olarak ayırtedici nitelikler taşıyan psikoanalitik, davranışçı varoluşçu ve hümanistik, psikolojik danışma kuramlarının, sonraki yıllar içinde birbirleriyle etkileşim içine girerek bir kısım kavram ve yöntemler açısından ortak paydada birleştikleri, birbirleriyle kavram ve yöntem alışverişine girdikleri vurgulanmaya çalışılmıştır. Psikolojik danışma psikolojisi içinde, eklektik görüşün bir yansıması olarak da kabul edebileceğimiz bu durum, aslında günümüzde bilimlerin birbirleriyle işbirliği içinde olmaları gerektiğinin bir örneği sayılabilir. Bu makalede, kuramların ayırtedici niteliklerinin yanında, birbirlerinden örtüşen nitelikleri belirtilmiştir. Bir davranışçı kuramcı olarak Albert Ellis ve Beck'in bilinç ve duyguların bütünlüğünü öne çıkartan görüşlerinin, varoluşçu ve hümanistik psikolojik danışma kuramlarıyla ortak noktaları gösterilmeye çalışılmıştır. Yine bir davranışçı kuramcılar olan Dollard ve Miller'in psikoanalitik kuramla olan etkileşimleri incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma, davranışçı ve varoluşçu-hümanistik kuram.

ABSTRACT

This paper aims to emphasize the fact that psychoanalytic, behaviorist, existentialist and humanistic psychological counseling theories bore structurally distinguishing qualities in the beginning but later, interacting, acquired common characteristics as regards certain concepts and methods and exchanged certain concepts and methods. This situation, which can be regarded as a reverberation of the eclectic point of view can be accepted as an example to the need for sciences to be in cooperation with each other. In this article, along with the distinguishing characteristics of these theories, overlapping qualities are also pointed out. Effort has been made to point out that the ideas of Albert Ellis and Beck which highlight the integrity of conscience and feelings have common points with existentialist and humanistic psychological counseling theories. Furthermore, the interaction of Dollard and Miller, yet other behaviorist theorists, with the psychoanalytic theory is discussed in the paper.

Keywords: psychological counseling, behaviorist, existentialist and humanistic theory.

Davranışçı Psikolojik Danışma Kuramının Öncüleri

Klasik davranışçı kuram, 19.yüzyılın son çeyreğinde yapısalcı (strüktüalist) kurama bir tepki olarak çıktığında; bilinç, kavrama, algı, benlik, içgörü, farkındalık, katarsis gibi psikoanalitik ve varoluşçu psikolojinin temel kavramları olarak kabul edilen bir bölüm kavramı, terminolojisinden çıkararak, kendi çizgisini sürdürmeyi amaçlamıştı. Klasik davranışçı yaklaşım, "organizma" kavramını psikolojisine katarken, davranışı iç ve dış tepkilerin bütünü olarak tanımlamış, doğrudan, açık seçik, gözlenebilir ve deneylebilir nedensel ilişkileri içeren ve çevresel etmenlerin belirleyiciliğini (determinizmi) kabul eden davranış kavramını esas almıştı.¹

¹ Doğan Cüceloğlu (1993) İnsan ve Davranışı. Remzi Kitapevi. İstanbul

Bu kökenden yola çıkarak, sistemli ve yapılandırılmış yaklaşımı öne çıkaran davranışçı psikolojik danışma kuramcılarının bir çoğu; örneğin Joseph Wolpe, Skinner, Albert Bandura, Dollard ve Miller; koşullanma, uyarım-tepki bağlantısı, genelleme ve ayırtetme, pekiştirme, sönme, ödül ve ceza, sosyal öğrenme ve bunlara bağlı olarak geliştirilen tekniklerden sayılan, sistematik duyarsızlaştırma, biçimlendirme (shaping), taşırma (flooding). atılganlık eğitimi vb kavram ve teknikleri kullanarak davranışçı kuramın psikolojik danışma alanına belirli bir temel kazandırmışlardı. Davranışçı kuramcılar, ilk yıllarında, duyguların dışa vurumu ya da boşalımı (katarsis) ve bu dışa vurumdan kaynak olarak içgörü ve farkındalık geliştirmek, danışanın duygusal zenginliğinin derinliğine inmek gibi bugün psikolojik danışmanın temel amaçları olarak kabul edilen uygulamaların, bilimsel olmadığı savını işliyorlardı.²

Klasik davranışçı kuram; 17. yüzyıl J.Locke felsefesinin empirizminden ve pozitivisminden kaynak olarak pragmatist niteliği ağır basan felsefi bir temele dayanıyordu. Temelde bir öğrenme kuramı olarak, çevresel koşulların belirleyiciliğini, determinizmi ve kültürel etmenlerin önemine vurgu yapıyorlardı.. Süreçten çok, “ürün” ya da “yarar” kavramlarını öne çıkarıyorlardı. İstenmeyen davranışları söndürmek, yerine istenilir davranışları oluşturmak ana hedefleri arasındaydı. Hiç bir belirsizlik bırakmamacasına, davranışların gözlemlenebilen ve ölçülebilen niteliklerini, dahası doğrudan öğrenilir olma özelliklerini bilimsel olmanın koşulları olarak kabul ediyorlardı. Onlar için, ancak salt gözlemlenebilir, açık ve seçik olan davranışlarla ilgili inceleme ve araştırmaların bilimsel geçerlilikleri vardı. Bu açıdan, benlik, bilinç, bilinç altı, bilinç dışı, farkındalık, içgörü, id, süper ego, fenomenal alan vb kavramların yeri yoktu. Çünkü onlar, doğrudan gözlemlenebilir ve deneylebilir bir varlık alanı içinde yer almıyorlardı.

Yeni Psikolojik Kuramcılarının Temel Sayıltı ve Özellikleri

Davranışçı psikolojik danışma bugün, insan davranışlarının sadece çevresel etmenlerin değil, içsel psikolojik etmenlerin, **Albert Ellis** ve belirli ölçüde **Beck** kuramlarında olduğu gibi, bilinç ve duygusal etmenlerin sonucu olduğu yaklaşımlarını üretmektedir. Onlar için bilinç ve duygular etkileşimli bir bütün oluştururlar, birbirlerini etkilerler. Yeni davranışçı kuramlar, insanı hem çevre içinde üretici, hem de çevrenin ürünü olarak algırlar. İnsanı, özgürlük sınırlarını genişleten bir ortam içinde algılamak isterler. İnsanın özgürlük sınırlarını genişletmek isteğini dile getirirler. Dollard ve Miller gibi iki davranışçı kuramcı, Freud’un kullandığı kavramların içeriklerini yadsımamışlar, ancak o kavramların öğrenme yoluyla elde edilebildiği düşüncesini geliştirmişlerdir. Dahası bir davranışçı olan Hull kuramını Freud kuramıyla ilişkilendiren görüşler ileri sürmüşlerdir.

Bugün davranışçı kuramlar, insanı salt çevresel etmenlerin neden olduğu bir sonuç olarak değil, aynı zamanda eyleme gücünün etkinliğine, danışanın aktif eylem gücüne de ayrı bir önem veren bir yaklaşım çizgisini geliştirmek istemektedirler. Dahası bilişsel süreçlere önemli bir yer ayırırlarken, danışanlara daha çok sorumluluk vermeyi; başka deyişle etkinlik güçlerine daha çok pay ayırmayı amaçlamaktadırlar.

Bu kuramcılarının temel sayıltıları ise aşağıdaki başlıklar altında sıranabilir:

1. Değiştirilmesi istenen davranışlar, somut ve nesnel terimlerle anlatılır.
2. Kesinlik ve gözlemlenebilir davranışlar, sistematik olarak ele alınır.
3. Problemlerli davranışların nedenleri ve koşulları, değerlendirme alanı içine sokulur.
4. Geçmişte yaşanmış süreç ve etkenlerle değil, danışanın doğrudan var olan sorunları ve etkenleri üzerine odaklaşılır.

² Gerarld Corey(2005), Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Çev: Turcay Ergene. Ankara
*Gazi Üniversitesi, RPD Ana Bilim Dalı Emekli Öğretim Üyesi

5. Kimi zaman danışanları sorunlu duruma getiren çevresel etkenler ve koşullar üzerinde durularak, onların olumlu yönde değiştirilmesi yönünde çaba gösterilir.
6. Davranışçı psikolojik danışma, eyleme ve eylem yoluyla değiştirmeye yöneliktir. Danışanlar bu süreçte başa çıkma becerilerini öğrenebilirler. Ev ödevleri yoluyla öğrenme ve öğrenme yoluyla değiştirerek, istedik davranışları üretebilirler.
7. Davranışçı danışmanlar, danışanların içinde buldukları çevre içinde incelemeye eğilimlidirler.
8. Danışanların kendi kendilerini yönetme becerisi ve yeterlilikleri kazanmaları yönünde çaba gösterirler ve edindikleri yeni davranışları günlük yaşama aktarmaya çalışırlar.
9. Davranışçı psikolojik danışma genel olarak danışanın içinde bulunduğu doğal çevre içinde gerçekleşir.
10. Danışma sürecinin yöneldiği temel alan, danışanın problem alanının belirlenmesi ve ortaya çıkan değişimin yorumlanmasıdır.
11. Davranışçı danışmanlar, değiştirmek istedikleri hedef-davranışların açık seçik bilincinde olurlar.
12. Danışanın içinde yaşadığı kültürün değerlendirilip yorumlanması, danışmanın hedef-davranışlarına ulaşması yönünde önemlidir.
13. Davranışçı danışmanlar, danışanların kendilerini yönetme stratejileri üzerinde dururken, onları cesaretlendirip desteklemeye çalışırlar.
14. Davranışçı danışmanlar, psikolojik danışma sürecinin amaç ve uygulamasını, danışana özgü olarak kişiselleştirirler.
15. Davranışçı psikolojik danışmada amaçların ve buna koşut olarak ölçülebilir hedef-davranışların büyük önemi vardır.
16. Davranışçı psikolojik danışmanın belirli süreçlerinde, hedef-davranışlara ne ölçüde ulaşıp ulaşılmadığına ilişkin sürekli değerlendirmeler yapılır. Ayrıca temele konulan hedef-davranışların gerekçeleri üzerinde de durulur.
17. Davranışçı psikolojik danışmanlar, danışma sürecinin başlangıçtan sona dek planlanma ve değerlendirmelerine ilişkin sürekli stratejiler geliştirilir.

Davranışçı Psikolojik Danışma Kuramcılarının Danışma Sürecindeki Konum ve İşlevleri

Davranışçı psikolojik danışmanlar, danışma sürecinde genel olarak danışman merkezli bir konum ve rol sergilemelerine karşılık, danışanın etkin ve sorumlu olmasına ayrı bir özen de gösterirler. Yine de danışmanlara, etkin (aktif) ve problem çözücü rol ve işlev yüklerler, öğretici” bir nitelik bile verebilirler. Psikolojik danışmanın ve özellikle “yaşantısal” adı verilen hümanistik psikolojik danışmanların temel kavramları olarak nitelendirilen, “özetleme”, “duygu ve içerik yansıtması”, “asgari düzeyde teşvik” ve “açık uçlu” sorular gibi teknikleri de kullanılır duruma sokabilirler.

Davranışçı kuramcılarının “yaşantısal kuramlardan” ayırteci temel niteliklerini başında; istenilir olarak nitelendirilen “hedef davranışları” önceden belirlemek ve danışma sürecini bu hedeflere ulaştırma yönünde çaba göstermek gelir. Bu hedeflere ulaşmak için de, daha önceden bir “iyileştirme” (tedavi) planı ya da stratejisi hazırlanır.

Davranışçı kuramcılar için, var olan davranışlar ve düzeltilmesi istenen davranış hedefleri, açık seçiktir, belirgindir. Daha önce belirlenmiş bir planın içinde yer alırlar. Süreç içinde, bu hedeflere ne ölçüde ulaşıldığı belirlemek amacıyla da ölçümler, gözlemler, dahası deneyler yapılır.

Davranış değişikliklerinin genelleştirilmesi, sürekliliklerinin sağlanması ve kalıcılıklarının artırılması için stratejiler uygulanır ve ev ödevleri verilebilir. Verilen ev ödevlerinin uygulanması konusunda danışanlardan söz alınır, dahası sözleşme bile yapılabilir. Sorunlu davranışın izlenmesi yönünde son derece titiz davranılır.

İyileştirme sürecinin sonucunda değerlendirmeler yapılarak, sürecin başarısı denetlenir. Davranışçı kuramcılar bilgi vermeye, model oluşturmaya, geri bildirimler sağlayarak danışanlara somut beceriler öğretmeye çalışırlar.

Davranışçı kuramcılar, danışma süreci içinde danışman ve danışan rollerini açık seçik tanımlamaya, belirginleştirmeye ayrı bir önem verirler. Danışanın danışma sürecindeki katılımını önemserler ve desteklerler. Farkındalık düzeylerinin artırılması için çaba gösterirler.

Davranışçı kuramcılar için, danışanın “uyum” ve “uyumsuzluk” davranışları son derece önemlidir. Hedef; genel anlamda uyumsuzlukları, uyumlu davranışlara dönüştürmektir. Çeşitli kaygı durumları, fobiler, depresyon, madde kullanım, yeme bozuklukları, aile içi şiddet, cinsel uyum bozuklukları, hipertansiyon, gelişimsel bozukluklar, endüstriyel ve klinik psikolojisi, spor psikolojisi vb konular, davranışçı kuramcılarının temel ilgi alanları arasında sayılır.

Yeni davranışçı kuramcılar, “varoluşçu terapi”, “danışan merkezli terapi” ve “gestalt” terapinin temel kavramlarından sayılan; empati, koşulsuz saygı, doğallık, esneklik, ve danışanı olduğu gibi kabullenmek, iç görü ve farkındalık gibi etkenlerin davranış değiştirmede etkili olduklarını ama yine de yeterli olmadıklarını vurgularlar. Onlar için “özel davranışçı teknikler” tekniklerin ön sıralarda görev ve işlevleri vardır.

Davranışçı Teknikler ve Nitelikleri

Davranışçı Kuramcılarının Uyguladıkları kimi teknikler kısaca şunlardır:

Uygulamalı davranışsal çözümlenme; amaçlı, Skinner kaynaklı “Edimsel Koşullanma Teknikleri. Olumlu, olumsuz pekiştirmeler ve cezadır.

İşlevsel değerlendirme modeli olarak adlandırılan teknik ise, birinci olarak sorunlu davranışların ortaya çıkmasında etkin olan etkenler ve öncüller hakkında veri toplamak; ikinci olarak sorunlu davranışlarla ilgili davranışçı görüşmeler yapmak, gerekirse anketler uygulamak, gözlemler gerçekleştirmek; üçüncü olarak sorunlu davranışın ortaya çıkmasında etkin olan koşullar hakkında hipotezler geliştirmek; dördüncü olarak, işlevsel tedavi teknikleri uygulamak, beşinci olarak sorunlu davranışı azaltmak için ceza yöntemleri uygulamak, altıncı olarak da istenilen davranışın kalıcılığının artırılması için stratejiler geliştirmektir.

Gevşeme Eğitimi, kaslarda ve bilinç içinde rahatlama sağlamayı amaçlamaktadır. Gevşeme eğitimi son dönemlerde, davranışçı kuramcılarının temel tekniklerinden sayılan sistematik duyarsızlaştırma, atılganlık eğitimi, kendini yönetme programı vb tekniklerle birlikte kullanılır duruma gelmektedir.

Fobik ve öteki saplantılı kaygılar için kullanılan yüzleştirme tekniği de, sistematik duyarsızlaştırmayla birlikte uygulanan bir tekniktir. Genel olarak kaygıyla ilgili bozukluklar, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluklar ve travma sonrası stres bozuklukları ve agorofobilerde kullanılan, **taşırma tekniği** de, sistematik duyarsızlaştırmının tersi bir teknik olarak yaygın bir geçerliliğe sahiptir.³

³ A.E.Kazdın (2001). Behavior Modifacation in Applied Setting. Posific Grove, CA:Books/Cole

Akılçı-Duygusal Psikolojik Danışmanın Temsilcisi Olarak Albert Ellis

Albert Ellis, temelde davranışçı olmasına karşılık, **bilinç** olgusunu davranışçı kuramın içine katarak, davranışçı kuramcılarla, bilişsel alan ve hümanistik kuramcılar arasında bir köprü kurmuştur denebilir. Psikoanalitik ekolden gelmesine karşılık, Albert Ellis olan yakınlığı nedeniyle Aaron Beck'i ve davranışçı niteliği ağır basan Donald Meichenbaum'u bu kategori içine sokabiliriz. Ayrıca Dollard ve Miller'in psikanalitik kuramla olan bağlarını koparmadıklarına, dahası serbest çağrışım, katarsis gibi teknikleri de kullanabildiklerine tanık oluruz.

Albert Ellis'e göre insan hem akılcı (bilişsel) hem duygusal bir varlıktır. Başka deyişle, insanın irrasyonel (mantık dışı) ve rasyonel (mantıklı) davranışları birlikte bulunmaktadır. Başka deyişle insanların kendini gerçekleştirmeye yönelik eğilimlerinin yanında, hatalı davranışlara, hurafelere, hoşgörüsüzlüğe, kendini suçlamaya vb eğilimleri vardır.

Ellis'e göre düşünceler ve duygular, davranışlar, birbirlerini sürekli olarak etkilerler, karşılıklı neden-sonuç ilişkisi içinde olurlar. Bu yüzden tüm bu süreçleri bir bütün olarak algılamak gerekir. Akıl ve duygusal süreçler arasındaki denge, dengesizlik, çatışma, tutarlılık ve tutarsızlık psikolojik sağlığın ya da sağlıksızlığın temel nedenidir. Ellis'e göre bir çok psikolojik sorun ya da davranış bozuklukları, duygusal yaşantıların bilinç ya da akıl içeriğinden yoksun olmasından kaynaklanır.

Ellis, psikolojik danışmanın işlevinin duygusal tutarsızlık ve çelişkilerin kişide bilinçli bir iç görüş geliştirilerek çözümlenmesi gerektiği düşüncesindedir. Akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin özelliklerini ise şöyle sıralar:

- (a) Mantıksal açıdan tutarsızdırlar
- (b) Deneysel gerçeklere aykırıdırlar
- (c) Dogmatikdirler.
- (d) Acı veren duygulara yol açabilirler.
- (e) Kişileri amaçlarından alıkoymalar⁴

Albert Ellis, denilebilir ki bu açıdan, davranışçı kuramcılarla, yaşantısal psikolojiler kategorisine giren gestalt, varoluşçu ve hümanistik psikolojik arasında köprü kuran bir kuramcı olma niteliğini taşır.

Bilişsel Psikolojik Danışma Kuramcısı Olarak Aaron Beck

Albert Ellis'le yakın benzerliği olan Aaron Beck, davranışçı yaklaşımla birlikte danışman merkezli danışman-danışan ilişkisinin savunan bir kuramcıdır. Ona göre, danışman yaratıcı ve etkin (aktif) olmalı, bir öğretmen rolünü kuşanmalı, bilişsel- davranışsal strateji ve teknikleri kullanmada yetkin olmalıdır. Danışman, danışan için bir rehber ve katalizör (hızlandırıcı) olma niteliğindedir. Düşünce bozukluklarını değiştirmek danışmanın temel görevidir.

⁴ Gerarld Corey. (2005) Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.Çv: Tuncay Ergene., Ankara

Beck, insan bilinçlerinde hatalı olarak var olabilen; genellemeci-toptancı düşünceleri, seçici soyutlamaları, destekleyici ve ilgili kanıtlar olmadan sonuçlar çıkarabilme düşüncesini, abartma ya da küçüksemeyi, insanların belirli olay ve durumları kendilerine mal etme, yani kişiselleştirme eğilimlerini, etiketleme ve yanlış etiketlemeleri, kutuplaşmış düşünceleri vb değiştirmek, söndürmek ve yeniden yapılandırmak amacını taşır. Fobiler, kaygı bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, öfkeyle başa çıkma, panik atak gibi konularda uyguladığı yöntem ve tekniklerle de, bilişsel davranış boyutunda önemli bir kuramcı ve uygulamacı olarak işlev görür.⁵

YAŞANTISAL PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI

Gestalt, Existantialist, Hümanistik Kuramlar

20. yüzyılın başlarında, çoğunluğunun sosyal psikologların oluşturduğu **Gestalt** kuramı, bütünlük yaklaşımıyla hem ilk dönemlerin yapısalcı (strüktüalist) hem de davranışçı kuramlarına tepki olarak doğmuştur. Moreno'un alan kuramı, bütüncül yaklaşımı, Gestalt'ın çıkış noktalarından birini oluşturmuştur. Önce psikoanalitik kuramın daha sonra da varoluşçu psikolojinin kimi kavramlarını kendine kazandırarak, yaşantısal psikolojik danışma kuramları arasındaki yerini almıştır. Psikolojik danışma alanında F.Perls'in öncülük ettiği bu kuram "burada ve şimdi", "içsel referans çevresi" "anı yaşamak", "yaşantıya dayalı mantıksallık", "mantıksallıkla sezgiselliğin bütünleştirilmesi". "iç görü" ve "farkındalık" gibi kavramları, danışma psikolojisine yerleştirmiştir.

Gestalt psikolojik danışma kuramında, "yaşatmak", canlandırarak, rol yaptırarak "yaşatmak" ve yaşatarak farkına vardırarak, böylelikle danışana içgörü kazandırmak önemli bir yer tutar. Dahası, psikolojik danışma görüşünün amacı olma niteliğine dönüşmüştür. Naranjo (1982), Porlser (1982) gibi çağdaş gestalt kuramcıları ise psikolojik değişimin spiritüel boyutlarının, bütün kapsamına sokulmasıyla gerçekleşebileceğini savunmuştur.

Gestalt psikolojik danışma kuramcıları, Zen-Budizm'den de etki alarak şu temel şaklaşımaları üretmişlerdir:

- a) "Burada ve şimdi" yönelimli olma
- b) Kutupların çatışmasıyla çözüm arama (top dog-under top)
- c) Kişinin hem kendi içinde hem de yaşam alanında bütünleşmeyi edinmiş olma
- d) "Sürekli gelişme süreci" ilkesini temel kabul etme
- e) Yorum yapmaktan çok, yaşananlara odaklanma ve onları kabul etme⁶

Varoluşçu (existantialist) psikolojik danışma kuramı, Karl Jaspers, Kierkegaard, Heidegger, Edmund Husserl kaynaklı fenomenolojik felsefenin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Rolle May, Viktor Franklin. Irvın Yalom belli başlı psikolojik danışma kuramcıları olarak bilinir.

Varoluşçu felsefe, "varoluş, özden önce gelir" düşüncesini üretirken, Rolle May aynı düşünceyi "İnsan, yalnızca doğanın programlaması ile büyümeyi, büyümesine kendisinin katkısı vardır" önermesiyle anlamlandırmıştır.⁷ Varoluşçuluk felsefesinin insan felsefesi, insan özgür ve sorumlu bir varlık olarak görür. İnsan, seçimler yapabilen ve karar verebilen bir varlıktır da. Yani her insan kendine özgü nitelikleri

⁵ Aaron T.Beck (2005) Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar.

⁶ Nilüfer Voltan Acar (2004) Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi. Babil Yayıncılık, Ankara,

⁷ Üstün Dökmen.(2000) Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. Sistem Yayıncılık, Ankara.

olan bir bireydir, ya da birey olabilme sürecini yaşamakta olan bir varlıktır. Böylece, insan, aynı zamanda kendi özünü kendi yapabilen de bir varlık olma niteliğini de kazanmaktadır. Evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır.

Varoluşçuluk **Dasein**, yani “orada olan” (Da+olmak, sein+var ya da orada olan) kavramını felsefesinin başına koyar. Orada olmak doğrudan bir varoluştur. İnsan ve içinde bulunulan dünya bir bütündür. Özne ve nesne bütündür. Bu yüzden, insan davranışlarını açıklamanın yerine, içinde bulunulan anda, o “anın” içinde yaşalanları anlamak, varoluşçu psikolojik danışmanın temel dayanak ilkesi olmuştur. Bu ilke de, “otantik” kavramıyla simgeleştirilmiştir. Geçmiş, şimdi ve geleceğe birbirinden ayırmak olanaksızdır. Ancak yaşanan an, “şimdiki” zamandır. Şu anda yaşadıklarımızdır. Şu anda yaşadıklarımız ise bize kendi farkındalığımızı, duygularımızın farkındalığı üretir.

Bu temel çizgiler boyutunda, **otantik** yaşam, farkındalık, içgörü, varoluş kaygısı, saydamlık ve bağdaşım içinde olmak gibi kavramlar varoluşçu psikolojinin uzantıları olarak kabul edilir. Varoluşçu psikolojik danışma öncelikle duyguların yaşandığı insan ilişkisidir. Danışana sorumluluk aldırarak temel amaçlardan birisidir. Danışman kendi varoluşunu da ortaya koyarak danışanla birliktelik içinde olur. Danışanın “kendisi” olmasına çalışmak temel amaçlardan birisidir. Gerçeğin kendilindenliği, başatmenin de yolunu açar.

Önemli ölçüde varoluşçu felsefe ve danışma kuramından kaynak alan ve Maslow ve Carl Rogers’ın temsil ettiği Hümanistik Psikoloji, insan doğasının iyi olduğunu ilke olarak kuramının başına koyar. O nedenle, danışman danışan ilişkisi koşulsuz saygıyı gerektirir. “Kendini gerçekleştirme”(self actualizn) kavramı ise, insan doğasının vazgeçilmek bir doğasal yeterliliği olarak görülür. Empati, değer verici tutum ve içtenlik, hümanistik psikolojinin temel kavramları olarak algılanır. Yaşantılara açık olma, varoluşsal yaşam sürme, organizmaya daha çok güvenme, daha tam olarak işlevde bulunma gibi nitelikleri, kendini gerçekleştirmiş insanın temel nitelikleri olarak da kabuledebilmektedir.

Davranışçı kuramcılarının hiç kullanmadıkları “benlik”(self) kavramı, bireyin öznel yanı oluşturur, bireyin fenomenal alanında “bana ait” diyebileceği yaşantılar bütününe içerir. Bireyi anlamının temel yolu, bireyin fenomenal alanına girmekten geçer.

Hümanistik psikoloji danışman ilişkisi, bütünüyle insancıl bir ilişkidir. Danışan ve danışman arasındaki karşılıklı etkileşime, empatik ilişkiye, yargısız ve eleştirisiz olarak danışanı olduğu gibi kabul etmeye dayalı bir ilişkidir.⁸

SONUÇ

Yukarıda özetle belirtilmeye çalışılan, “davranışçı” ve “yaşantısız” psikolojik danışma kuramlarının birbirlerinden ayırtılabilen ve örtüşen niteliklerle ilgili açıklamalar

Psikolojik danışma kurumlarının yine birbirleriyle işbirliği ve birliktelik içinde olmalarının gereğinin kanıtını oluşturmaktadır. İnsanın bir bütün olduğu gerçeği, danışma kuramlarının da belirli açıdan bütün olduğu gerçeğini de açığa çıkarabilmektedir. Başka deyişle, “eklektik” yaklaşım olarak adlandırdığımız psikolojik danışma yaklaşımının geçerliliğini de, tıpkı bilimlerdeki işbirliği, dayanışma ve etkileşim sürecinde olduğu gibi, önemli ölçüde ön plana vurgulayabilmektedir..

⁸ Engin Geçtan (1982) Psikanaliz ve Sonrası. Hür yayınları, İstanbul.

Kaynakça

- Babaoğlu, Füsün (2002) *Psikiatri Tarihi. Us Yayınları, İstanbul,*
- Beck, A.T. (2005) *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar.*Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Beck, A.T. (1967) *Depression: Clinical, experimntal and theoretical aspect.* Herper Row, New York.
- Doğan Cüceloğlu (1993) *İnsan ve Davranışı.* Remzi Kitapevi. İstanbul
- Ersin Altıntaş, Mücahit Gültekin.(2005) *Psikolojik Danışma Kuramlar,* Aktüel Yayınları,
- Köroğlu, E. (2008) *Düşünsel Uygulamacı Davranış Terapisi.* HYB Basın Yayın. Ankara.
- Geçtan, E (1982) *Psikanaliz ve Sonrası.* Hür yayınları, İstanbul.
------(1982). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*
- Gerarld Corey(2005), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.* Çev: Turcay Ergene. Ankara
- Gürsen Topses(2009) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi.* Nobel Yayınları, Ankara
- Kazdın, A.E (2001). *Benavior Modifacition in Applied Setting. Posific Grove, CA:Books/Cole*
- Maslow, A (1970) *Motivasyon and Personality,* New York Pretice-Hall, İnce
- Mcginn, L.Frank.(1992) *İnterview: Albert Ellis On Rational Emotive Behovior Therapy*
Amerikan Jornal of Psychotherapy. Vol 51. Issue 3.
- Moser, L.E. and Ruth Small (1963). *Counseling and Guidanca: An Exploration,* New York Prentice-Hall, Incc
- Montaigne.(2009) *Denemeler.* İstanbul. İş Bankası Kültür Yayınları
- Perls, F (1969). *Gestalt Therapy.* Verbatim. Utah., New York. Real People Press
- Rank, Otto (2001) *Doğum Travması.* Çev: Saffet Murat Tura. Metis Yayınları, İstanbul.
- Rogers., Carl (1951). *Client-Centered Therapy.*Houghton Mifflin Company, New York.
- Ritter, J (1956) *Varoluş Felsefesi Üzerine.* İstanbul, I.Ü.Edebiyat Fakültesi
- Nilüfer Voltan Acar (2004) *Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi.* Babil Yayıncılık, Ankara,
- Üstün Dökmen.(2000) *Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. Sistem Yayıncılık, Ankara.*

Extended Abstract

This study focuses on overlapping or closer to each other qualities of psychoanalytic, behavioral, and experiential theories also called existential, gestalt, and humanistic counseling theories. The papaer will examine these theories from technical and methodological point of view. Psychoanalytic theory is a main resource for many theories in future, for example, gestalt, existential, psychological counseling theories, and moreover, Aaron Beck's theory of behavior, especially in terms of ego, which utilizes the principle of reality. Gestalt theory, as an “unappropriated cognition,” and “unfinished work”, has a close relationship with the subconscious and the unconscious aspect of psychoanalysis. Moreover, egoism as a concept symbolizing realistics aspect of psychoanalysis is a reality that represent the “awareness” and “insight”

notions of the existential and humanistic theories'. Albert Ellis' Rational Emotive Therapy and Aaron Beck's similar "Cognitive Therapy" theory representing all qualities of Elli's theory, as two new significant behavioral theories which give more importance to the emotions developing the dimensions of the theory have added new aspect to traditional behavioral theory which ignores concept such as "consciousness", "self", "subconscious", and "unconscious". This theory called experiential formed a unified and the eclectic theory. Therefore, especially Albert Ellis, has made a bridge between the behavioral theory and "experiential" theory. New behavioral theories, representing the human being as manufacturer in his environment and also observing the human beings as a production of the environment, adds new concept to freedom which is the main aspect of existential theory. This theory broadening the meaning of the freedom has expanded the boundaries of freedom. In addition, Dollard and Miller as a behavioral theorist did not split from psychoanalytic theory. They used some techniques of psychoanalysis theory such as free association and catharsis of emotions in their therapeutic applications aiming at discharging the feelings. Ayrıca davranışçı kuramcılar, psikolojik danışma sürecinde danışman merkezli tutumlarını belirli ölçüde azaltarak, danışanın daha etken ve daha katılımcı bir rol yükleyerek, danışan merkezci kuramların kimi görüşlerine az da olsa yaklaşmış sayılabilirler. Moreover, behavioral theorists by reducing to a certain extent their attitudes toward a consultant-based approach and giving more importance to more active and participatory role to client approached to the client-centric views of some of the theories. All of these formations can be considered as a process in which validates "eclectic" aspect, as the basic foundation, of psychological counseling and guidance, because, nowadays, the cooperation of both natural and human sciences increases the importance of behavioral and humanistic theories.