

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı El Kitabı

Mark L. Savickas

Çeviri:

Dr. Ozan KORKMAZ



Asos Yayınları 2023

ISBN: 978-625-8190-90-8

Kitabın Orijinal Adı: Life-Design
Counseling Manual
Kitabın Yazarı: Mark L. Savickas

Çeviren
Ozan KORKMAZ

Kapak
Asos Yayınları

Mizanpaj
Burhan MADEN

Redaksiyon
Asos Yayınları



ASOS YAYINLARI

Çaydaçıra Mah. Hacı Ömer Bilginoğlu
Cad. No: 67/2-4/ ELAZIĞ
e-posta: asosyayinlari@gmail.com
web: www.asosyayinlari.com
Tel: 0532 643 75 23
Yayınevi Sertifika No: 47901

Yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

Bütün bölümler  intihal.net benzerlik tespit programından geçirilmiştir.
Bu yayın  [BOOKCITES](https://bookcites.com) tarafından indekslenmiştir.
Yazarlar, yazmış oldukları bölümlerin özgünlüğünden sorumludur.

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı El Kitabı

Mark L. Savickas

Çeviri:

Dr. Ozan KORKMAZ



İÇİNDEKİLER

Yazarın Türkçe Baskı İçin Ön Sözü.....	9
Çevirenin Ön Sözü	11

Bölüm 1

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı.....	13
Psikolojik Danışmanlıkla Karşılaştırıldığında Rehberlik	16
Hikâyeleri Kullanmanın Gerekçesi.....	17
Temel Öğeler	19
İlişki	19
Düşünme	20
Anlamlandırma.....	21

Bölüm 2

Geçiş Hikâyesi.....	25
Geçiş Hikâyesini Ortaya Çıkarmak	25
Amaç.....	25
Giriş Sorusu	26
İpuçları	27
Hikâye İçeriğini ve Biçimini Değerlendirme	28
Hikâye İçeriği	29
Anlatma Süreci.....	30
Aynı Eski Hikâye	30
Anlatılmamış Hikâye.....	31
Hikâyesi olmayan duygular	32
Geçiş Hikâyesi	32
Boş Hikâye	33
Rekabet Eden Olaylar	33
Psikolojik Danışma Hedeflerini Birlikte Yapılandırma	35

Bölüm 3

Kariyer Yapılandırma Görüşmesi	37
KYG Soru 1: Rol Modeller	37
Amaç	37
Gerekçe	38
Soru	38
İpuçları	39
KYG Soru 2: Dergiler, Televizyon, Web Siteleri	39
Amaç	39
Gerekçe	40
Soru	40
İpuçları	41
KYG Soru 3: En Sevilen Hikâye	42
Amaç	42
Gerekçe	42
Soru	43
İpuçları	43
KYG Soru 4: En Sevilen Söz	44
Amaç	44
Gerekçe	44
Soru	44
İpuçları	44
KYG Soru 5: İlk Anılar	45
Amaç	45
Gerekçe	45
Soru	46
İpuçları	46

Bölüm 4

Bir Yaşam Portresini Yeniden Yapılandırmak	49
Olay Örgüsü ve Tema	49
Amaç	49
Gerekçe	49
İpuçları	51

Görev 1. Bakış Açısını İfade Edin	52
Gerekçe	52
Değerlendirme	54
Hikâye Dizisi Analizi	56
İpuçları	58
Görev 2. Benliği Tanımla	59
Gerekçe	59
Değerlendirme	59
İpuçları	61
Görev 3. İlk Anıları Rol Modeli Özelliklerine Bağlayın	62
Gerekçe	62
Değerlendirme	62
İpuçları	64
Görev 4. İlgileri Adlandırın	65
Gerekçe	65
Değerlendirme	65
RIASEC Dergi Örnekleri	67
RIASEC Televizyon Programı Örnekleri	68
RIASEC Web Site Örnekleri	68
Mesleki Uzmanlık İlgileri	68
İpuçları	69
Görev 5. Rol Yazma	69
Gerekçe	69
Değerlendirme	70
İpuçları	73
Görev 6. Tavsiyeyi Uygula	74
Gerekçe	74
Değerlendirme	75
Görev 7. Yaşam Portresini Birleştirin	75
Gerekçe	76
Değerlendirme	76
İpuçları	77

Bölüm 5

Psikolojik Danışma Süreci..... 79

Birinci Bölüm: Hikâyeyi Yeniden Anlatmak 79

Amaç..... 79

Gerekçe..... 80

Süreç 80

İpuçları 84

İkinci Bölüm: Eylem Planlama..... 84

Amaçlılık..... 84

Planlama..... 85

Kitle..... 86

Anlatılabilirlik 86

Eylem..... 87

İpuçları 87

İkinci Oturumu Sonlandırmak 89

Güle Güle 92

Üçüncü Oturum 92

Sürecin ve Sonucun Değerlendirilmesi 93

Ek..... 93

Daha da İlerlemek İçin..... 94

Video Gösterimleri 94

Çalışma Kitapları (Ücretsiz)..... 94

Okumalar 94

Kaynakça 95

EK 1 101

EK 2 102

EK 3 103

Yazarın Türkçe Baskı İçin Ön Sözü

Kariyer yapılandırma için Yaşam Tasarımı Danışmanlığı mesleki rehberlik ve kariyer eğitimi müdahalelerini değiştirmez aksine onların arasında yerini alır. Mesleki rehberlik, bireysel farklılıkların nesnel perspektifinden danışanları değerlendirir. Danışanları bireysel özelliklerdeki puanlarla karakterize edilebilen ve benzedikleri kişileri istihdam eden mesleklere kendilerini eşleştirmelerine yardım edilebilen aktörler olarak görür. Kariyer eğitimi, bireysel gelişimin öznel perspektifinden danışanları değerlendirir. Danışanları yaşam evrelerine uygun gelişimsel görevlerle meşgul olmaya hazır olma dereceleri ile karakterize edilebilen ve kariyerlerini ilerleten yeni tutumlar, inançlar ve yetkinlikler uygulamalarına yardımcı olunabilen özneler olarak görür. Yaşam tasarımı, sosyal yapılandırmacılığın tasarı perspektifinden danışanları değerlendirir. Danışanları otobiyografik hikâyelerle karakterize edilebilen ve kariyerlerini yapılandıracakları yaşam temaları üzerinde yardımcı olunabilecek yazarlar olarak görür.

Uygulayıcılar bir danışanın ihtiyacına bağlı olarak farklı kariyer hizmetleri uygulayabilir: mesleki uyumu belirlemek için mesleki rehberlik, mesleki gelişimi desteklemek için kariyer eğitimi veya çalışma yaşamını tasarlamak için kariyer yapılandırma. Mesleki rehberlik, kariyer eğitimi veya kariyer yapılandırma olsun her kariyer müdahalesi istenilen amaç için değerli ve etkilidir. Uygulayıcılar belirli bir durum için

bir müdahale seçtiklerinde, bu danışanda hangi yöntemin ne tür sonuçlar üreteceği şeklindeki temel soruyu yeniden cevaplamış olurlar. Bu kitap; yaşam tasarımı için kariyer yapılandırmanın, dijital devrim ve küresel ekonomi tarafından şekillendirilen yeni çalışma dünyasına hazırlanan ve katılan bireylerin ihtiyaçlarını neden karşıladığını açıklıyor.

Yaşam tasarımı; mesleklerin yeniden yapılandırılması, iş gücünün dönüşümü ve çok kültürlü zorunluluklarla karşılaştıklarında kendilerini endişeli ve öfkeli hissedebilen günümüz çalışanlarının ihtiyaçlarına cevap veriyor. Belirsiz bir dünyada, becerilerin ve yeteneklerin geliştirilmesi önemli olmaya devam ediyor ancak ayakları yere basan bir benlik duygusunun yerini hiçbir şey tutamaz. Bu nedenle yaşam tasarımı ve kariyer yapılandırma, iş ve ilişkiler yoluyla kendini yapılandırmaya odaklanır. Bilgi toplumlarında iyi oluş, bireylerin kim oldukları ile ne yaptıkları arasında bağlantı kurarak yaşamlarına sahip çıkmalarını gerektirir. Kariyer yapılandırma, bir yaşam tasarlama ve bu yaşamda çalışmanın nasıl kullanılacağına karar verme ile ilgilenen yöntemler ve materyaller sağlar. Kariyer yapılandırmanın amacı bireylerin 'hayatının işini' belirlemesine ve ardından bu temel işi nasıl yapılandıracağına yardımcı olmaktır.

Yaşam tasarımı ve kariyer yapılandırma üzerine bu kitabı kullanımınıza sunan meslektaşım Ozan Korkmaz'a derinden minnettarım. Kendilerini başkalarının hayatlarını tasarlamalarına yardım etmeye adanmış uygulayıcılarla fikirlerimi paylaşma ayrıcalığı için ona teşekkür ediyorum. Başarılarının devamı için en iyi dileklerle...

Mark L. Savickas

20.02.2023

Çevirenin Ön Sözü

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde önemli rol oynayan alanlardan biri de günümüz ifadesiyle kariyer psikolojik danışmanlığı alanıdır. Mesleki gelişim ve kariyer alanlarında ortaya atılan yaklaşımlarla birlikte günümüze kadar bu alan sürekli değişmiş ve gelişmiştir. Hala da günümüzde gelişimini sürdürerek ilerlemektedir. Son dönemlerde ortaya atılan postmodern yaklaşımlarla birlikte bireyin kariyerinin ölçme araçlarını uygulama ve sonuçlarını yorumlamadan öteye taşındığını da görmekteyiz. Bu postmodern kuramlarda bireyin öznelliği ön plana çıkmış, kendi dünyasını anlamlandırma biçimi gerçek doğru olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu anlayışta; danışan kendi hayatının uzmanı, ona yardım sunan psikolojik danışman ise süreçte kendisine yardımcı olan profesyonel konumundadır.

Bu kitap, danışanın ve onun dünyasının merkezde olduğunu kabul eden Kariyer Yapılandırma Kuramı çerçevesinde Yaşam Tasarımı Danışmanlığının nasıl uygulandığına dair uygulayıcılara önemli bilgiler ve ipuçları sunmaktadır. Kitapta danışanın hikâyelerini yeniden yapılandırarak kariyer geçişlerinde yaşamı için yeni bir yol haritasını nasıl oluşturacağı üzerinde durulmaktadır. Kitap; iyileşme aşamalarını, oturum bazında ilkeleri ve yapılacak işlemlerin ana hatlarını açıklamaktadır.

Kariyer psikolojik danışmanlığı alanındaki bu kitapla birlikte Türkiye'deki kariyer psikolojik danışmanlığı alanyazınını güçlendirecek Türkçe kaynakların artmasını diliyor ve bu kitabın ülkemizdeki kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına ve araştırmalarına katkı sunacağını umut ediyorum. Son olarak, kitabın çeviri sürecinde gerekli izinleri veren ve ilgisiyle destek olan Mark L. Savickas'a teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Ozan KORKMAZ

Bölüm 1

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı El Kitabı psikolojik danışmanların danışanlarına kariyer geçişlerinde yardımcı olabilecek ilkelere dayalı müdahaleyi sunar. Bu *El Kitabı*'nı yazarken öncelikli amacım; lisansüstü öğrencilerin ve uygulayıcıların Kariyer Yapılandırması için Yaşam Tasarımı Danışmanlığı bilgi, beceri ve davranışları geliştirmelerini sağlamaktır. Basit bir şekilde *El Kitabı* olarak belirtilen kılavuz; yaşam tasarımı psikolojik danışmanlarının, danışanların dönüşümü ile ilgili daha amaçlı olmalarını destekler. İkinci hedefim, araştırmacıların iyileştirme müdahaleleri yürüttüğü zaman yaşam tasarımı söylemiyle tutarlılık geliştirmelerini sağlamaktır.

Devam etmeden önce Kariyer Yapılandırması için Yaşam Tasarımı Danışmanlığı terimini açıklamak zorundayım. Uygulamalı psikolojideki mesleki davranışın Kariyer Yapılandırma Kuramını (Savickas, 2002, 2003), danışmanlık alanında bir söylem olarak Yaşam Tasarımından (Savickas, 2011) ayırırım. Mesleki rehberlik ve kariyer eğitiminin peşi sıra kariyer müdahalesi için üçüncü ana paradigmayı göstermek için Yaşam Tasarımı terimini kullanıyorum (Savickas, 2015a). Üç paradigma puanlardan aşamalara ve hikâyelere geçiyor. Bu kılavuzda tanımlanan müdahale, Kariyer Yapılandırma Kuramını Yaşam Tasarımı Danışmanlığı söylemine uygun hale getirmektedir. Müdahaleyi göstermek adına kariyer yapılan-

dırma için Yaşam Tasarımı Danışmanlığını açık bir şekilde kullanıyorum. Kısacası buna Yaşam Tasarımı Danışmanlığı ya da Yaşam Tasarımı olarak değiniyorum. Diğer yazarlar kimi zaman bundan Kariyer Yapılandırma Danışmanlığı olarak bahsetmektedirler. Tabii ki yaşam tasarımı bir kariyer inşa etmekten çok daha geniştir. Buna göre ben ve birkaç meslektaşım şu anda kişiler arası ve yakın ilişkileri içeren Yaşam Tasarımı Danışmanlığı söylemini geliştiriyoruz.

Bu el kitabı, psikolojik danışmanların bir danışanın kaygısını gidermek için danışma odasına bir çerçeveye girmesine olanak sağlayan Yaşam Tasarımı Danışmanlığı için bir dizi protokol sunar. El kitabı iyileşme aşamalarını, oturum bazında ilkeleri ve yapılacak işlemlerin ana hatlarını açıklamaktadır. Her bileşen genel ve günlük uygulamalar için açıkça tanımlanmış fakat esnek adımları içermektedir. Psikolojik danışma teknik ve stratejileri somut ve spesifik örnek olma özelliği gereği danışman örnekleriyle de örneklendirilmiştir. Her ne kadar yapılandırılmış ve sistematik olsa da esnek ilkeler sayesinde psikolojik danışmanların danışanlarının durumlarını ve değerlerini uygun bir şekilde ele almasına izin verir. İlkeleri mekanik bir biçimde uygulamak yerine psikolojik danışmanlar, bunları danışanın gerçeklerine ve ihtiyaçlarına uyacak biçimde kullanılmalıdır.

Belirli bir danışana yapılacak müdahalenin nasıl uyarlanacağını belirlenmesi yaratıcılık isteyen bir bölümdür. Psikolojik danışmanlar, danışanları hedeflerine doğru harekete geçirecek etkiyi düşünerek danışanlar için neyin yararlı olacağını değerlendirmelidirler. Yaşam Tasarımı Danışmanlığının kendisi bir uygulama haritası içinde doğaçlama bir şekilde gerçekleştirilir. Bir metafor olarak yaşam tasarımı bir Jazz'a benzetirim. Bir kimse notalar olmadan Jazz çalamaz ancak Jazz müzisyenleri notaları da çalmazlar. Bunun yerine notaları yaratıcı kullanırlar ve bazen notaların arasında çalarlar. Yaşam tasarımı söylemini ve Kariyer Yapılandırma Kuramını

bilen duyarlı psikolojik danışmanlar, belirli bir danışanın ihtiyaçlarını karşılamak için kendinden emin bir şekilde doğaçlama yapabilir. Picasso'nun sözleriyle; "Bir profesyonel gibi kuralları öğren, böylece onları bir sanatçı gibi kırabilirsin."

Yaşam tasarımı ile ilişkin notalar nereden geliyor? Rehberlik ilkeleri ve müdahaledeki yapılacak işlemler genel olarak psikolojik danışmanlık alanındaki araştırmalardan beslenir. Özellikle danışan geri bildirimlerini, klinik gözlemleri ve yayımlanmış vaka çalışmalarını içeren pratiğe dayalı kanıtlardan faydalanır ve bunları kullanır. Bu el kitabı iyileştirme amacıyla yapılan müdahalenin araştırma kanıtlarına veya kanıtlanmış sonuçlara dayandığını savunmamaktadır. Bunun yerine kariyer yapılandırma için uygulayıcıların toplu deneyimlerinden ve vaka çalışmalarından türetilen Yaşam Tasarımı Danışmanlığının en iyi uygulamasını ayrıntılarıyla anlatır. Bu nedenle yaşam tasarımı danışmanlığı bir model veya kuram olarak hedeflenmemiştir. Bunun yerine uygulayıcıların nasıl ilerleyebileceği hakkındaki anlayışı geliştirmek için kavramların kullanıldığı bir söylemdir. Bilimsel ölçüme, deneye veya tahminlere rehberlik etmeyen; uygulamaya dayalı bilgiyi sistematik hale getiren söylemsel bir araçtır.

Danışmanlıktan bahsederken kuram ya da modellerin özel terimlerini kullanmak yerine *söylem* terimini kullanmayı tercih ederim. Bu; danışmanlığın, söylemin bir ürünü olmaktan ziyade disipliner söylemini ürettiği anlamına gelir (Davies & Harre, 1990). Uygulama kurama yol gösterir, tersi olmaz. İş ve çalışma yaşamının sosyal örgütlenmesi geliştikçe ve kariyer yörüngeleri değiştikçe kuramın bu durumları değerlendirmek için zamanı olmasından önce psikolojik danışmanların, danışanların ihtiyaçlarına cevap vermesi gerekir. Bu nedenle yaşam tasarımı söylemi etkili yeni kariyer danışmanlığı uygulamalarını takip eder ve biçimlendirir. Kariyer danışmanlığının kendisi zaman içinde mesleki rehberlik, akademik danışmanlık, kariyer eğitimi, işe yerleştirme kari-

yer gelişimi, kariyer koçluğu, mesleki rehabilitasyon, kariyer yapılandırma ve yaşam tasarımı gibi farklı müdahaleler ve hizmetleri olan sayısız söyleme sahip çok yönlü bir disipline dönüşmüştür (Savickas, 2015a).

Psikolojik Danışmanlıkla Karşılaştırıldığında Rehberlik

Buradaki amaçlar doğrultusunda, puanlara dayalı mesleki rehberlik uygulaması ile hikâye temelli Yaşam Tasarımı Danışmanlığı arasında ayırım yapmak istiyorum. Mesleki rehberlik mantıksal olgulara dayanır. Bu söylem psikolojik danışmanları konunun öznesi, danışanları ise nesnesi olarak konumlandırır. Mesleki rehberlik danışanların ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri bakımından standart örneklerle ve meslek gruplarına nesnel benzerliğini ölçer. Disiplinsel bir söylem olarak Yaşam Tasarımı Danışmanlığı hem danışanı hem de danışmanı konunun öznesi olarak konumlandırması bakımından ikili hermenötik (*hermeneutik*)* (Rennie, 2012) yaklaşımını tercih eder (*Çevirmenin notu: Bu yaklaşım bireylerin ve grupların öznel deneyimlerine odaklanır. Öznenin deneyimlediği dünyayı, yaşam hikâyeleri aracılığıyla ortaya çıkarma girişimini yansıtmaktadır.). Yaşam tasarımı, danışanların kime benzediğini gösteren test puanları yerine onların benzersizliğini gösteren hikâyeler kullanır. Yaşam tasarımı danışanlara farklı bir bakış açısı sağlamak için niyet, amaç ve çağrı (*calling*) gibi yapılandırmacı kategorileri değerlendirir. Kısacası, rehberlik puanlara odaklanırken Yaşam Tasarımı Danışmanlığı hikâyelere odaklanmaktadır.

Rehberlik ve yaşam tasarımı arasındaki fark hakkında daha fazla bilgi için Savickas'ı (2012, 2015a) inceleyiniz. Burada hem mesleki rehberliğin hem de yaşam tasarımının önemli müdahaleler olduğunu ancak önemli ölçüde farklılık gösterdiklerini belirtmek yeterlidir. Nitelikli uygulayıcılar, danışanın ihtiyaçlarına bağlı olarak söylemlerin her ikisini de

kullanabilir. Psikolojik danışmanlar uzman olmak için tek bir söylemden daha fazlasını bilmelerinin farkındadırlar. Ayrıca yetkin olmak için birden fazla hizmet sunabilmeli ve çeşitli müdahaleleri uygulayabilmelidir. Bu nedenle, yaşam tasarımı mesleki rehberliğin yerini almaktan ziyade onun yanında yer almayı amaçlamaktadır.

Psikolojik danışmanlar ister mesleki rehberlik ister kariyer eğitimi veya yaşam tasarımı yaklaşımı olsun; belirli bir söylemi benimseyip uyguladığında belirli bir amaç için belirlenmiş, belirli ilke ve uygulamalarla oluşturulmuş anlamsal bir yola adım atarlar. Yaşam tasarımı söyleminin yolu, kariyerin bir kişinin çalışma hayatı ile ilgili anlattıklarının bir hikâyeye olarak tanımlanmasıyla başlar. Dilde yaşamamız nedeniyle, bu hikâyeye meslek seçimine ve iş davranışına anlam yükler. Yaşam Tasarımı Danışmanlığı, ilk önce danışanları süreklilik ve tutarlılık içinde kimliklerine ilişkin hikâyeleri anlatmaya teşvik etmek ve daha sonra yaşamak istedikleri bir hayatın peşinde uyum sağlayıcı eylemde bulunmayı sağlamak için danışan ve danışman arasında anlam yaratan bir diyalog yolunu takip eder.

Bu *el kitabı* danışanları kariyerlerini inşa etmeleri için güçlendirmeye ilişkin Yaşam Tasarımı Danışmanlığı söyleminin amacını, ilkelerini ve uygulamasını dilsel olarak açıklar ve işlevsel olarak tanımlar. Psikolojik danışmanlar ve danışanlar kariyer kaygılarını ele almak ve iş rollerine ilişkin sorunları çözmek için iş birliği içinde ilişki kurarken, bu kılavuz rehberliğindeki müdahalenin yolunda ilerler.

Hikâyeleri Kullanmanın Gerekçesi

İnsanlar hikâyeleri hayatlarını düzenlemek, kimliklerini inşa etmek ve problemlerini anlamlandırmak için kullanır. Danışanlar, bazı kariyer geçişleri hakkında bir hikâyeye anlatmak için psikolojik danışmaya girerler. Danışanların anlattığı hikâyeler, onlarla ilgilenmede yol gösterici olur. Psikolojik

danışmanlar bu hikâyeleri ilişki içinde tutarak danışanların yaşamları üzerine düşünmelerini sağlar. Kendi hikâyelerinde yaşamak, genellikle karar vermeyi engelleyen eski fikirlerin etkisini kırar ve bireyin seçimini yönlendiren farkındalığı mümkün kılar. Danışanlar hikâyelerini anlattıkça zaten bildikleri şeyleri duyar ve aradıkları cevapları bulurlar. Danışanların kendi bilmelerinden kaynaklı olarak düzeltilmiş bir kimlik hikâyesini düşünmelerini sağlayan yeni bir bakış açısı ortaya çıkmaktadır. Bu yeni perspektifin avantajlı açısından bakıldığında, danışanlar kariyer geçişlerine köprü kurmak için seçimlerini netleştirecek ve dönüştürücü eylemlerini yönlendirecek şekilde hikâyeleri üzerinde dururlar ya da hikâyelerini değiştirirler.

Tablo 1’de özetlendiği gibi, yaşam tasarımı danışmanlığı süreci Kolb’un (1984) deneyimsel öğrenme döngüsüne ve Watson ve Rennie’nin (1994) danışan işlemleri modeline benzer bir standart sıra izler. Süreç, somut deneyimlerin sembolik temsillerini sağlayan küçük hikâyeler oluşturarak danışanın gerginliğini ele almakla başlar. Bunu derin gözlem ve kendini incelemeye dikkatli bir biçimde odaklanmış sınırlayıcı fikir ve yanlış inançların yapı sökümü* izler (*Çevirmen notu: Dilin ve kavramsal sistemlerin içsel işleyişini, anlamın ilişkişel niteliğini ve ifade biçimlerinde örtük olan varsayımları vurgulayan felsefi ve edebi dilin eleştirel bir analizi yöntemi). Üçüncü adım, yeni gerçeklikleri ortaya çıkaran soyut kavramsallaştırmalarla birlikte büyük hikâyeyi yeniden yapılandırarak danışan için yeni amaçlar üretir. Son olarak danışan ve psikolojik danışman, gerçek dünyadaki etkin deneyim sayesinde benliğin gözden geçirilmesini yaşamın tamamına yayan bir eylem planını birlikte oluştururlar.

Tablo 1. *Yaşam Tasarımı Sıralamasının Ana Hatları*

Danışan Dene-yimi	Yaşam Tasarımı	Öğrenme Döngü-sü (Kolb, 1984)	Danışan İşlemleri (Watson & Rennie, 1994)
Gerilim	Yapılandırma	Somut deneyim	Sembolik temsil
Dikkat	Yapısökümü	Derin gözlem	Kendini inceleme
Amaç	Yeniden Yapılan-dırma	Soyut kavramsal-laştırma	Yeni gerçeklikler
Genişletme	Birlikte yapılan-dırma	Etkin deneyim	Benliği gözden geçirme

Temel Öğeler

Yaşam Tasarımı Danışmanlığında temel öğeler ilişki, düşünme ve anlamlandırmadır. Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları ilişkiler kurma, düşünmeyi harekete geçirme ve anlamlandırmayı teşvik etme konusunda uzmandır. Deneyimlerin düzenlenmesi ve yeniden düzenlenmesi yoluyla danışanın anlamlandırmasını kolaylaştırmada yetkinliğe sahiptirler. İş birliğine dayalı bir ilişkinin bu anlamlandırma için güvenli bir alan sağladığını fark ederler. Bu ortamda psikolojik danışmanlar, danışanların kariyerini yeniden yapılandırma görevine ilişkin amaç üretmek için danışanların kendilerine yönelik düşüncelerini nasıl harekete geçireceklerini bilirler.

İlişki

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı eşitlikçi bir ilişki oluşturan iki uzmanı içerir. Danışanlar kendi hikâyelerinin içeriği konusunda uzmanken, psikolojik danışmanlar yaşam tasarımı sürecinde uzmandır. Bu nedenle, Yaşam Tasarımı Danışmanlığının ilk görevi danışanların hikâyelerini anlatacak ve üzerinde düşünecek kadar güvende hissettikleri bir ilişki başlatmaktır. Danışan ve psikolojik danışman arasındaki ilişki, danışanların “örtük bilinç dışı” (Stern, 2004) veya “düşünül-meyen bilinen” (Bollas, 1987) de dâhil olmak üzere fikirlerini

ve yaşam hikâyelerini iletme konusunda kendilerini rahat hissettikleri bir ortam için güvenli bir temel oluşturur. E. M. Forster'ın (1927/1985, ss. 99) yazdığı gibi "Ne söylediğimi görene kadar ne düşündüğümü nasıl söyleyebilirim?" Danışanlar hikâyelerini psikolojik danışmanlara anlatırken örtük bilgileri ve düşünülmemiş fikirleri daha iyi bir şekilde bilebilir ve işleyebilirler. Güvenilir bir psikolojik danışmanla güvenli bir ilişki içinde danışanlar daha önceden bildiği şeyleri daha iyi anlayabilir ve bunlar üzerinde daha iyi düşünebilir. Psikolojik danışmanlar, ilişkideki rollerinde danışanların ihtiyaç duyduğu şeyin zaten kendilerinde olduğuna güven duyar. "Değişen danışanlar" a psikolojik danışma yapmak yerine, danışanlar kendilerini daha iyi tanımaktan ve durumlarını anlamaktan alıkoyan engelleri kaldırarak kendilerini daha bütün kılmak için psikolojik danışmayı kullanırlar.

Düşünme

Kariyer yapılandırma ve yeniden yapılandırma, danışanların kendi yaşamlarına ilişkin bilgilerini derinleştiren belirgin yaşam öyküsü üzerinde düşünme yoluyla gelişir. Geçmişe her zaman şimdiki zamandan bakıldığı için Yaşam Tasarımı Danışmanlığı bireyin kendisine ilişkin düşünmesini şimdiki benlik duygusuna odaklamaya başlar. Psikolojik danışmanlar, danışanların mevcut benliğini ve durumunu kendi seçimlerinin ve eylemlerinin sonuçları olarak betimleyerek, danışanlarını yaşamlarındaki sürekliliği ve tutarlılığı incelemeye yönlendirir. Anlam oluşturmadaki bu hareket, danışanların hayat hikâyelerini farklı bir perspektiften bakarak daha net görmelerini sağlar.

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı sırasında geriye dönük düşünme için kullanılacak içerik, yapıya ait soruların ortaya çıkardığı küçük hikâyelerden gelir. Sorular, danışanları sorunlarından uzaklaşarak düşünmek için bir alan yaratmaya sevk eder. Daha sonra danışanlar; bağlamlar, koşullar ve

rollere ilişkin mevcut anlayışlarını ortaya koyan ilk hikâyeleri anlatıp üzerinde düşündükçe kendini yapılandıran ve örgütleyen süreçler ortaya çıkar. Küçük hikâyeler hakkındaki bu otobiyografik akıl yürütme, anlam oluşturma ve yapılandırma olanakları sağlar. Küçük hikâyeler anlatmak, danışanların kendilerinin dışına çıkmalarını ve hayatlarını daha kolay incelemelerini sağlar. Daha sonra, hayatlarını daha büyük bir hikâye içinde deneyimleyecekleri bir söylemi yeniden yapılandırabilirler. Bu büyük hikâye veya gözden geçirilmiş kimlik içinde bir anlam oluşturma, bilinçli bir şekilde amaç oluşturmaya yol açar.

Anlamlandırma

Anlamlandırma; yaşam amacını netleştirdiği, amaçlılığı beslediği ve bireyin kendine bağlılığını desteklediği için Yaşam Tasarımı Danışmanlığında temel bir unsurdur. Değişmeyen toplumlarda yaşayan önceki nesiller; kendilerini istikrar, amaç duygusu ve 30 yıllık bir kariyer için bir çerçeve sağlayacak bir kuruma adayabilirdi. Günümüzde postmodernitenin akışkan toplumları istikrarsızlık, belirsizlik ve risk doğurmaktadır. Akışkan toplumlarda pek çok insan “Nasıl yaşayacağım?” ve “İsteklerime ulaşmak için hayatımı nasıl tasarlamalıyım?” sorularına kendileri cevap vermek zorundadır. Sosyal kurumlar artık ebeveyn, büyükanne ve büyükbabaların bu soruları yanıtladığı standart senaryoları sağlamamaktadır. Günümüzde bireyler, bu sorulara verilecek cevapları oluşturdukları amaçlarla biçimlendirdikleri kimliklere kendilerini adayarak yanıt vermektedir. Bu, bireylerin kendilerini kurumsal kariyerlere adanması yerine kendi projelerine adanmalarını gerektirir.

Yaşam Tasarımı Danışmanlığı danışanları amaç ifade ederek, amaçlar oluşturarak ve kendilerine bir taahhütte bulunarak hayatlarını anlamlandırmaya teşvik eder. Elbette kariyer kararları verilir ancak asıl nokta, bir kariyeri oluşturacak

sayısız seçeneği meydana getiren bir amaç duygusudur. Bir amaç duygusu, yaşamda bir yön belirleyen yönelimi doğurur. Bu nedenle Yaşam Tasarımı Danışmanlığı, algıyı kontrol eden ve olasılıkları aydınlatan amacı netleştirmek için anlamlandırmayı vurgular. Kısacası amaç, sosyal çalışma dünyasında eylemi yönlendiren yönelimlere yol açar.

Yaşam Tasarımı Danışmanlığında anlamlandırma, hikâyeleri yapılandırmayı içerir. Danışanlar bir hikâyeyi tamamladıktan, yeniden yaşadıktan veya hikâyenin dışına itildikten sonra psikolojik danışmaya girerler. Danışanlar durumlarını ve bu durumda nasıl hareket edebileceklerini anlamayabilirler. Hayatı her zamanki gibi kesintiye uğratan, parçalayan ve yönünü kaybettiren bölünmelere anlam vermelidirler. Çoğu danışan kendini kaybetmiş hisseder. Bununla birlikte kendilerine kim olduklarını ve ne yapmaları gerektiğini söyleyen bir senaryo olmadan yeni durumlarla karşılaştıklarına inanır. Onların yaşamları için yeni bir hikâye oluşturmak için olanları yorumlamaları gerekir. Anlamlandırma, uyum *eylemini* harekete geçiren kelimeler ve hikâyelerdeki yeni durumu anlamaları gerektiği anlamına gelir. Yeni hikâye, neler olup bittiğini açıklığa kavuşturan ve *eylem* için olasılıklar sunan mantıklı bir açıklama planı sunar. Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları için *eylem*, anlamla aşılınmış davranışı ifade eder. Kelly'nin (1955) uzun zaman önce öğrettiği gibi insanlar dünyayı harekete geçerek ve neler olduğunu görerek tanırırlar. Danışanlar, psikolojik danışmanlık sırasında yazdıkları yeni hikâyedeki geçici anlamları test etmek için planlanmış eylemlerde bulunduklarında danışmanlık tamamlanır. Yaşam tasarımı danışmanları, kişisel hikâyeleri uyandıran temel sorular sorarak danışanın *anlamlandırmasını* ve anlamı yapılandırmasını etkileme girişimi olarak *anlam vermeye* girişirler. Bu sorular, yeni bir anlatımı dile getiren ve yenilikçi eylemi harekete geçiren yeniden yapılandırılmış ve organize edilmiş bir hikâyeye hızla yol açar.

Yaşam Tasarımı Danışmanlığının danışanın anlamını yorumlaması gerektiği hakkında endişelenen psikolojik danışmanlara yanıt vermek için anlamlandırmanın yorumlamadan farklı olduğunu iddia ediyorum (Matlis & Christianson, 2014). Anlamlandırma, insanların belirsiz veya muğlak durumları yapılandırdığı ve anlam verdiği süreçtir. Yorumlama psikolojik danışmanları, danışanların içgörülerini harekete geçirmek için gizli içeriği belirleyen ve saklı anlamı ortaya çıkaran uzmanlar olarak konumlandırır. Yorum, bir anlam çerçevesinin danışanlarda zaten var olduğunu ve psikolojik danışmanların bunu danışanlarda ortaya çıkarmak için ipuçlarını kullandıklarını kasteder. Örneğin; test yorumlamasında psikolojik danışmanlar, danışanların davranışlarından elde ettikleri ipuçlarını RIASEC çerçevesine yerleştirmek için kullanır (Holland, 1997). Anlamlandırma, psikolojik danışmanın yorumundan ziyade danışanın buluşu ve keşfi ile ilgilidir (Weick, 1995). Anlamlandırmada, danışanlar önceden var olan bazı çerçeveleri kullanmadan daha sonra anlayacakları ve üzerinde düşünecekleri olayları ve bakış açılarını kendi anlam çerçevelerini oluşturarak yapılandırır. Kısacası, bir hikâyenin yapılandırılması veya yazılması, anlamlandırma- dan önce gelir. Ayrıca, bir danışanın tercih ettiği anlamlandırma çerçevesinin veya bakış açısının objektif veya doğru olarak değerlendirilmemesi gerektiği de belirtilmelidir. Herhangi bir özel bakış açısı, anlamlandırmada ve anlam üretmede faydalı olabilecek birçok olası deneyim örgütlenmelerinden biridir.

Bölüm 2

Geçiş Hikâyesi

Yaşam tasarımını benimseyen psikolojik danışmanlar, danışanları kariyer hikâyelerini anlatmaya ve otobiyografik düşünme ve akıl yürütmeye katılmaya teşvik etmek için ilk oturumu kullanır. Psikolojik danışmanlar ilk oturumu bir geçiş hikâyesini ortaya çıkarmaya ve bir *Kariyer Yapılandırma Görüşmesini* yürütmeye ayırırlar. Danışanların yanıtları geçişlerini anlamlandırmalarına, planlarını oluşturmalarına, hedeflerini belirlemelerine ve bir eylem planı yapmalarına yardımcı olmak için ikinci oturumda kullanılacaktır. Psikolojik danışmanlar geçiş hikâyesini ortaya çıkarmaya başlamak için danışan ile ilk ilişkiyi kurarlar.

Geçiş Hikâyesini Ortaya Çıkarmak

Amaç

Bir ilişki kurarak, hedefler oluşturarak ve görevleri tanımlayarak terapötik ittifak kurun (Bordin, 1979).

Gerekçe

Psikolojik danışmanlar, görüşmeyi başlatırken danışanları sürece dâhil eder. Bununla birlikte, danışmanlık sürecinin üç yönünü örtük veya açık olarak iletirler. Birincisi, danışanlar kendi hayatlarının içeriği konusunda uzman iken psikolojik danışmanlar ise psikolojik danışma süreci konusunda uzmandır. İkincisi; danışanlar, psikolojik danışmanların ge-

riden liderlik ederek süreci denetlemesiyle birlikte psikolojik danışma oturumlarını yönetirler. Üçüncüsü, bir psikolojik danışmanın işi danışanları çalışmaya teşvik etmesidir. Psikolojik danışmanın dehası cevap vermekte değil soru sormaktır.

Bunu akılda tutarak, psikolojik danışmanlar danışanlarıyla böyle bir ortamda bir araya gelirler. Danışanların kaygılarını ve hedeflerini kabul etmek, danışanların uzman olduklarını ve seansı yönettiklerini hissetmelerini sağlar. Danışanların kendi durumlarına ilişkin anlamlarını ve duygularını keşfetmek ilerlemeyi kolaylaştırır. Bunu yaparken, psikolojik danışmanlar danışanlardaki en iyinin farkında varır ve bunu danışanlara geri yansıtır. Ayrıca psikolojik danışmanlar, danışanlarının neyle ilgilendiklerinin farkına varmalarını sağlar. Danışanlar gerçek ilginin göstergelerini inanılmaz derecede etkileyici bulurlar. Birçok danışan, en önemli anların psikolojik danışmanlarının umursadıklarını gösterdiğinde meydana geldiğini bildirmektedir.

Giriş Sorusu

Danışanlar ile ilk ilişkiyi kurduktan ve gizliliği sağladıktan sonra, psikolojik danışmanlar giriş sorusunu sorarak iş birliğinin temelini oluştururlar: *Sana nasıl faydalı olabilirim?* Bu giriş sorusunu sorarken, psikolojik danışmanlar her zaman “yardım” yerine “faydalı” kelimesini seçerler. Danışanlar çaresiz değildir, psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmak için oradadırlar. İlk yanıtlardan sonra psikolojik danışmanlar, danışanlarının cevaplarını bitirdiğini düşünmezler. Psikolojik danışmanlar, danışanlara “Başka bir şey var mı?” sorusunu sorarak danışanların zihinlerini kendilerine açmak için detaylı düşünmeye teşvik eder.

Danışanlar konuşurken, psikolojik danışmanlar duygularını dinler. Bazı danışanlar duygularını özgürce ve tam olarak ifade ederken bazıları sabırlı görünür. Danışan duygu sözcükleri kullanmasa bile danışmanlar danışanın içinde bulun-

duğu durumun hissedilen anlamı ile ilgilenirler. Danışanların izin vermesi ve yönlendirmeyeyle birlikte danışanlar değişimin en uç noktasını sağlayan daha derin duygular hakkında konuşacaklardır. Olumsuz ve orta derecede yoğun duygular, değişim ihtiyacını işaret eder ve anlamlandırmayı hızlandırmak için enerji sağlar. Bazı psikolojik danışmanlar; duyguların, dikkati kişinin ne olabileceğine yönlendiren “*Benden bana iletişim*” (Leitner & Fraidley, 2003) olduğunu danışanlarına açıklar.

Problemin birçok kişi tarafından yaşanmış ve anlaşılabilir olduğunu açıklayarak bir danışanın sorununu normalleştirmek iyi bir fikirdir. Psikolojik danışmanlar, bir danışan suçluluk veya utanç ifade etmedikçe yani problemiyle ilgili bir problemi olmadığı sürece bunu kısaca yapar. Bu durumda psikolojik danışmanlar, danışanın problem yaşama konusundaki duygularını ele alır.

Psikolojik danışmanlar ne kadar arka plan bilgisi topladıklarına göre farklılık gösterir. Kişisel olarak söylemeliyim ki psikolojik danışmanlık sırasında ihtiyaç duyulduğunda ilgili bilgilerin ortaya çıkacağına inandığım için çok az arka plan bilgisi topluyorum. Bununla birlikte bazı psikolojik danışmanlar, danışanların eğitim ve mesleki geçmişi hakkında daha fazla ayrıntı öğrenmeyi tercih etmektedir. Öykü almak için önemli miktarda zaman harcayabilirler, ancak bu genellikle danışanı değil psikolojik danışmanı daha rahatlatır. Ayrıca görüşme, psikolojik danışman tarafından sürecin kontrol edilmesiyle başlar. Hatta bu durum danışana psikolojik danışmanın bilgi toplayan, teşhis koyan ve ardından sorunu çözen bir doktora benzediğini düşündürebilir.

İpuçları

Danışanın kullandığı metaforlarla ilişkili metaforlar kullanın. Örneğin; bir danışan kendini denizde kaybolmuş

hissediyorsa psikolojik danışman pusula, navigasyon, fırtına ve güvenli liman gibi benzer metaforları kullanır.

Hikâyedeki boşluklara yani söylenmeyenlere veya söyle-nemeyenlere dikkat edin.

Danışanlar ağladıklarında neye ihtiyaçları olduğunu hissederler. Gözyaşlarının gerçekliğini kabul edin ve onları karşılanmayan ihtiyaçlarına kadar takip edin.

Danışanın sessizliğine saygı gösterin. Benliğinden çıkacak olan sıradaki ihtiyacın veya resmin belirmesini bekleyin. Bir duraklamanın gücü bu verimli boşlukta yatar.

Danışanların söylediklerini tam olarak ifade ederek onların üzüntü, rahatlama, yorgunluk veya benzer bir duyguyu ifade eden uzun, derin, işitilebilir bir iç çekişlerini keşfedin. İç çekmelerine, nefeslerini kesen bir düşünce neden olmuş olabilir.

Herkes böyle hissediyor gibi genellemelere karşı durun.

Bir danışanın *yapması gerektiği* ya da *yapmak zorunda olduğunu* belirten cümlelere itiraz edin.

Umut, istek, arayış, arzu, özlem ve eksiklik gibi ihtiyaca işaret eden sözcükleri güçlendirin.

Kesin davranışlara veya potansiyel stres etkenlerine işaret edebildikleri için anlamı yoğunlaştıran sözcüklere dikkat edin: *çok, aşırı, her zaman, gerçekten, tamamen ve kesinlikle*.

Uygulamaktan zevk aldığınız veya danışanın ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz müdahaleler ve işlemlere değil danışanın istediği şeye bağlı kalın. Yaşam Tasarımı Danışmanlığının sonunda ek müdahaleler veya hizmetler önerebilirsiniz.

Hikâye İçeriğini ve Biçimini Değerlendirme

Bireyler sorunları anlamlandırmak ve yeni, belirsiz veya beklentileri bozan olaylarla başa çıkmak için psikolojik da-

nışma hizmeti ararlar. Danışanların giriş sorusuna verdiği yanıtlar, mevcut geçişlerini sürdürdükleri hikâyeyi anlatır. Bu hikâye, bir sonraki tartışma için bir çerçeve sağlar. Psikolojik danışmanlar, danışanın sorununu ne kadar iyi anlattığını yani deneyiminin ne kadar anlamlı olduğunu değerlendirir ve bunu bir hikâyeye büründürür. Psikolojik danışmanlar *geçiş hikâyesi* olarak adlandırdığım kısa hikâyeyi, öngördüğü tematik kaygılara dönüşme potansiyelini bekleyerek anlamaya çalışır. Geçiş hikâyesi karmaşıklıkları öngörerek, yeni bakış açısı vaat ederek ve olası çözümler önererek psikolojik danışmanlara ilerleme çağrısında bulunur. Deneyimli psikolojik danışmanlar genellikle bu kısa hikâyenin henüz gelişmemiş görünümünden psikolojik danışmanlığın sonucunu tahmin ederler. Bununla birlikte danışan geçiş hikâyelerinde henüz bu sonuçları öngörmemiştir ve daha önce söylediklerini anlamak için psikolojik danışma sürecini deneyimlemesi gerekir.

Hikâye İçeriği

Psikolojik danışmanlar bir danışanın hikâyesini anlamaya başlamak için hem hikâyenin içeriğini hem de danışanların hikâyeyi anlam ve duygu açısından nasıl anlattığını değerlendirir. Hikâye içeriği danışanın problem, diğer insanlar ve psikolojik danışmanla ilgili olarak kendisini nasıl konumlandığını betimler (Madill, Sermpezis & Barkham, 2005). Psikolojik danışmanların hikâye içeriğine ilişkin değerlendirmelerine dört soru rehberlik eder.

- Problemle ilgili olarak danışan problemle başa çıkmak için kendini özne konumunda olma duygusuyla konumlandırıyor mu?
- Danışan, problemi olumsuz etiketler ve psikolojik terimler kullanarak sabit terimlerle mi yoksa birkaç olumlu duyguyla daha uyumlu olacak bir şekilde mi tanımlıyor?

- Diğer insanlarla ilgili olarak danışan kendini sosyal desteğe ve araçsal kaynaklara sahip olarak konumlandırıyor mu?
- Psikolojik danışmanla ilgili olarak danışan kendisini aktif bir iş birliği yapan ortak olarak konumlandırıyor mu?

Psikolojik danışmanlar; danışanları, psikolojik danışmanla iş birliği içinde ve topluluk kaynaklarını kullanarak sorunu çözecek olan bir özne konumuna getirmeye hemen başlarlar.

Anlatma Süreci

Psikolojik danışmanlar hikâye içeriğine ek olarak danışanların hikâyelerini nasıl anlattıklarını değerlendirir. Yaşam tasarımı danışmanları, hikâye içeriğindeki anlamı ve hissi değerlendirerek danışana eşlik etmeye en iyi nasıl başlayacaklarını düşünürler. “Hikâye içeriği, danışan için ne anlama geldiğini ve danışana nasıl hissettirdiğini ne kadar açık ve tutarlı şekilde açıklıyor?” sorusunu psikolojik danışmanlar kendilerine sorar. Duygu odaklı terapinin kuramcıları, danışanların bir hikâyeyi şekillendirebilecekleri altı farklı yol belirlediler (Angus & Greenberg, 2011). Bu hikâye formları, danışanların psikolojik danışma yoluyla neyi başarmak istediklerine dair anlattıkları geçiş hikâyelerine kolaylıkla uygulanabilir. Bazı hikâye formları, psikolojik danışmanları içeriği anlamaya odaklanmaya yönlendirirken, diğer hikâye formları duygulara dikkat çeker. Altı hikâye biçimi *aynı eski hikâye*, *anlatılmamış hikâye*, *hikâyesi olmayan duygular*, *geçiş süreci hikâyesi*, *boş hikâye*, *rekabet eden olaylardır*.

Aynı Eski Hikâye

Bir danışanın durumu veya sorununun genelleştirilmiş bir temsilini sunduğu aynı eski hikâyedir. İşaret sözcükleri *asla*, *her zaman*, *sürekli* ve *sonsuz* kadar işerir.

Örnek: Şu anki kariyerimde kalmam gerekip gerekmediğini anlamaya çalışıyorum. Askerden geldiğimden beri hep bu işi yaptım. Bu alanda kalmam gerekip gerekmediğini bilmek istiyorum. Yıllar boyunca birçok kez iş değiştirmeyi düşündüm. Ama asla yapmadım. Her zaman emekli olana kadar olduğum yerde kalmaya karar verdim. Ama şimdi yine kariyer değiştirmeyi çok düşünüyorum. Sürekli düşünüyorum.

Psikolojik danışmanlar, bir danışanın hikâyesinin ne anlama geldiğini merak ettiğinde, danışanlarını hikâyelerini daha fazla ayrıntı ve özellikle detaylandırarak anlamını belirlemeye teşvik ederler (Kashdam, Barrett & McKnight, 2015). Psikolojik danışmanlar, aynı eski hikâyeyi anlatan danışanlara yardımcı olmak için danışanlarını öykülerinin benzersiz içeriğini detaylandırarak genellemelerden ve klişelerden uzaklaşmaya teşvik eder ve ardından bu içeriğin anlamını ve anlamın uyandırdığı duyguları dikkate alır.

Anlatılmamış Hikâye

Bir danışanın hikâyeden önemli bir ögeyi gizlediği veya çıkardığı anlatılmamış hikâyedir.

Örnek: Birinci sınıf bir tıp öğrencisi, tıp fakültesi binasına girmenin kendisini üzdüğünü ifade etti. Ebeveynlerinin onun için istekleri sorulduğunda, geçimini sağlamak için ne yaptığının umurlarında olmadığını belirtti. Ebeveynlerinin sadece onun mutlu olmasını istediğini söyledi. İkinci oturumda, psikolojik danışman danışanın durumu hakkında şaşırdığını belirttiğinde, danışan annesinin kendisine doktor olması için çok baskı yaptığını ve bunu yapmak istemediği ortaya çıktı.

Psikolojik danışmanlar, boş bir hikâye anlatan danışanlara yardım etmek için hikâyeyi anlama durumlarına göre hikâyedeki eksik ve örtük şeyler hakkında sorular sorabilir. Ancak bazen psikolojik danışmanların, danışanların hikâyelerine eklemeler yapma konusunda kendilerini daha rahat hissedene kadar beklemeleri gerekir.

Hikâyesi olmayan duygular

Bir danışanın belirgin bir nedeni olmaksızın güçlü bir duyguyu ifade ettiği hikâyesi olmayan duygulardır. Bu duygular bağlam ve kişisel anlamdan yoksundur.

Örnek: Şu anda, yüksek lisans programım sonrası geçiş sürecindeyim. Gelecekteki kariyerim ve üniversiteden sonraki hayatım hakkında çok fazla düşünmedim. Gerçek dünyaya adım atma konusunda son derece gerginim. Şimdi adım atmanın ve gerçekten profesyonel olmanın ve tam zamanlı bir işe girmenin zamanı geldi. Ne yapmak istediğimi kesinlikle biliyorum ve üç iş fırsatım var. Ama üniversiteden ayrılmaktan korkuyorum, bu yüzden doktora gitmeyi düşünüyorum, böylece güvenli olduğum yerde kampüste kalabilirim.

Anlamı olmayan güçlü duyguların varlığını merak eden psikolojik danışmanlar, genellikle etkin dinleme ve empatik tepkiler kullanırlar (Carkhuff, 1969). Güçlü duygularla psikolojik danışmanlar, duyguları besleyen anlamı anlamaya çalışırlar.

Geçiş Hikâyesi

Ortaya çıkan anlamın, bir danışanın dönüşme veya değişme sürecinde olabileceğine işaret ettiği geçiş hikâyesidir. Danışanın anlatımları “Yeni hatırladım” veya “Bunun önemli olduğundan emin değilim ama...” gibi ifadeler içerebilir.

Örnek: Dört hafta sonra mezun oluyorum ve ne yapmak istediğimi bildiğimi sanıyordum. Birdenbire, özellikle hayatımın geri kalanında bunu yapmak isteyip istemediğimden emin olamadım. Çok ilgilendiğim yeni bir alan buldum ama bunun için nitelikli miyim yoksa daha fazla eğitime mi ihtiyacım var bilmiyorum.

Geçiş hikâyeleriyle psikolojik danışmanlar, sorunun arka planını yani ana anlatımın başlangıcında var olan durumun altında yatan diğer unsurları sorgulayarak geçmişten bugüne

ve geleceğe doğru bir süreklilik çizgisi oluşturmaya çalışabilirler.

Boş Hikâye

Bir danışanın herhangi bir duygu olmadan anlattığı, dış olaylara odaklanan dramatik bir hikâyedir.

Örnek: *Patronum beni cinsel olarak taciz ediyor ve yeni bir iş bulmam gerekiyor. Ne yapmak istediğimden emin değilim. Belki de bu fırsatı iş alanını değiştirmek için kullanmalıyım. Bu bana yeni bir başlangıç sağlayacaktı ama ilgi alanlarımı gözden geçirmem gerekiyor.*

Duygunun olmadığı öyküde, psikolojik danışmanlar danışanın endişeli ve gergin hissetmekten kaçınmaya çalışıp çalışmadığını belirlemeye çalışır. Psikolojik danışmanlar, bu tarzdaki danışanlarla güvenli bir temel kurarak ve sorunu içerecek bir ortam oluşturarak duygulara karşı hassas ve yavaş hareket eder. Daha sonra, çeneyi sıkmak veya sandalyeyi kavramak gibi sözel olmayan ifade işaretlerini fark etmelerini sağlayarak danışanların duygularını tanımlamalarına yardımcı olurlar. Buna karşılık psikolojik danışmanlar, belirsiz duygusal ifadeleri daha eksiksiz bir şekilde oluşturmak için kelimeleri dikkatli bir şekilde seçerler.

Rekabet Eden Olaylar

Bir danışanın birbiriyle çelişen duygular veya hedeflerle kafasını karıştırdığı rekabet eden olayları içeren hikâyelerdir. Örneğin, danışanın amaçları ile ebeveynlerinin onun için olan hedefleri çatışabilir.

Örnek: *Bir sonraki adımın benim için ne olduğuna dair daha net bir resim arıyorum. Resim ailemle birbirine karıştığı için odaklanmamış bir durumda. Sanırım ne yapmak istediğimi biliyorum ama bu ailem için doğru seçim olmayabilir. Bu, onları olumsuz etkileyebilir. Kariyerime odaklanırsam, resim net. Aileme odaklanırsam,*

sam, resim net ama farklı. Aynı anda hem kariyerime hem de aileme odaklanmaya çalıştığımda, görüntü bulanıklaşıyor.

Anlamın açıklaması ne kadar iyi olursa ve duyguların farkındalığı ne kadar yüksek olursa, danışanın bunalma olasılığı o kadar az olur. Açık anlam ve belirgin duygular, danışana nasıl eşlik edecekleri konusunda psikolojik danışmanları bilgilendirir. Geçiş hikâyesinin biçiminden bağımsız olarak; problem çözme ve hedef belirlemeyi ilerletmede psikolojik danışmanlar, danışanların mevcut duygularını keşfetmelerine yardımcı olmak ve bu duyguları harekete geçiren karşılanmamış ihtiyaçları ve ifade edilmemiş anlamları tartışmak için eninde sonunda empatik tepkiler kullanmalıdır. Daha fazla duyguya erişmek, baş etmeyi geliştirir çünkü iki tane duygu bir tane duygudan daha iyidir (Kashdan, Barrett & McKnight, 2015). Duruma özel isimlendirilmiş duyguları düzenlemek daha kolaydır. Bu durum ya bir kişinin çabalarını kolaylaştırır ya da kişi için konudan bağımsız kalır.

Psikolojik danışmanlar, geçiş hikâyesindeki duygusal kelime dağarcığını dikkate alarak danışanların durumları hakkındaki duygularını değerlendirebilir. Aşağıdaki sorular bu konuda yardımcı olabilir.

- Danışan ne kadar duygu sözcüğü kullanıyor?
- Danışan kaç farklı duygu sözcüğü kullanıyor?
- Bu duygu sözcükleri ne kadar spesifik?
- Danışan hem olumlu hem de olumsuz duygu sözcükleri kullanarak yaşanan karmaşıklığın farkında mı?
- Danışan kendi duygularını tanıyor mu?
- Danışan bu duyguları sadece hoş olmayan bir deneyimi ifade etmek için mi yoksa harekete geçme arzusunu körüklemek için mi kullanıyor?

Bu sorulara hızlı yanıt veren psikolojik danışmanlar, danışanın geçiş hikâyesine tam olarak karşılık vermeye hazırdır.

Psikolojik Danışma Hedeflerini Birlikte Yapılandırma

Psikolojik danışmanlar, danışanın endişelerini dile getirdiğini ve belki de bazı arka plan hikâyelerini dinledikten sonra danışanın psikolojik danışmadan ne beklediğini dikkate alır. Psikolojik danışmanlar, danışanın ne yapıp ne yapmak istemediğini keşfederken danışanların deneyimlerine önem verir. Danışmanlık sürecinin nasıl işlediğine dair danışanların varsayımlarını tanımaları gerekir. Psikolojik danışmanlar, danışanlarına bir şeyi yanlış anladıklarında bir profesyonele boyun eğme nedeniyle susmak yerine bunu kendilerine söylemeleri gerektiğini vurgular. Hatta bazı psikolojik danışmanlar, *“Psikolojik danışmanın olarak yapabileceğim en kötü şey ne olurdu?”* diye sorarlar. Ayrıca danışanların kendi deneyimleri konusunda nasıl uzman olduklarını ve psikolojik danışmanın sadece buna yaklaşmaya çalıştığını açıklar.

Psikolojik danışman artık psikolojik danışma için ortak hedefleri birlikte oluşturmaya hazırdır. Abraham Lincoln’ün daha önce de söylediği gibi *“İyi belirlenmiş bir hedef, yarı yarıya ulaşılmıştır”*. Psikolojik danışmanlar, danışanın öz farkındalığını artırmak ve danışanın yapmaya çalıştığı şeyi ilerletmek için tasarlanmış bir şekilde danışanın belirtilen hedeflerini netleştirmek için çalışırlar. Bu görüşme esnasında, psikolojik danışmanlar, ek hedefler veya söylenmek istenilen endişeler hakkında danışanın işaretlerine karşı tetikte kalır. Danışan ve psikolojik danışman birlikte sorunu özetler ve psikolojik danışma süreci için belirgin hedefleri belirtir. Psikolojik danışmanlar hedefleri bir kâğıda yazacaktır çünkü psikolojik danışma süreci sonlandırılırken tekrar bu kâğıdı gözden geçireceklerdir.

Psikolojik danışmanlar hedefleri belirlerken sonuçların yerine getirilebileceğine inanmalıdır. Örneğin, bir yaşam tasarımı psikolojik danışmanı olarak öz geçmiş yazma konusunda yardım isteyen danışanlarla tanıştım. Herhangi bir ilerleme kaydetmeden önce onları atama konusunda bir uzmana

yönlendiriyorum. Psikolojik danışmanlar onları oturumun sonunda veya bir sonraki oturumun başında yönlendirirse, danışanlar psikolojik danışmanın kendileriyle çalışmaktan hoşlanmadığına inanabilirler.

Hedefler üzerinde anlaşmaya varan psikolojik danışmanlar, daha sonra sınırları ve gizliliği tanımlayarak görüşme için bir bağlam oluştururlar. İş birliğini teşvik etmek için psikolojik danışmanlar, danışandan ne bekleyeceklerini ve danışanın onlardan ne bekleyebileceğini belirler. Psikolojik danışmanlar bunu yapmak için her oturumdaki görevleri ve kullanacakları prosedürleri kısaca açıklar. Bu açıklama, süreci şeffaf hale getirerek belirsizliğini ortadan kaldırır. Görüşme başlatmaya ilgili daha fazla bilgi edinmek için kariyer yapılandırma için projeler tasarlama (Savickas, 2015b), ilk görüşmenin önemi (Stiles, Leiman, Shapiro, Hardy, Barkham, Detert & Llewelyn, 2006) ve danışanı konumlandırma (Madill, Sermpezis & Barkham, 2005) hakkında okuyun.

Bir ilişki kurarak, hedefler belirleyerek ve görevleri tanımlayarak terapötik ittifak oluşturmuş olan psikolojik danışman, Kariyer Yapılandırma Görüşmesi yapmaya hazırdır.

Bölüm 3

Kariyer Yapılandırma Görüşmesi

Kariyer Yapılandırma Görüşmesi (KYG), psikolojik danışmanların yaşam temalarını ortaya çıkaran beş konu hakkında bilgi sormalarını ve mevcut geçiş hakkında karar vermelerini danışanlara bildiren yapılandırılmış bir görüşmedir. Konular rol modelleri; dergi, televizyon programları ya da internet siteleri; en sevdiği hikâye; en sevdiği söz ve ilk anılarla ilgilidir. Psikolojik danışmanlar ilişki kurup, hedefleri sıralayıp ve danışma sürecini açıkladıktan sonra görüşmeye başlarlar. Psikolojik danışmanlar daha sonra anlam oluşturma, amaç bildirme, plan oluşturma ve harekete geçme yapısını oluşturmak için beş KYG sorusu sorarlar. KYG, danışanın geçmiş deneyim ve mevcut kaygılarına daha derin bir şekilde nazik, aşamalı ve adım adım sorgulayarak odaklanır. Psikolojik danışmanlar, danışanlar sorulara yanıt verirken ilgi ve merak gösterirler. Aynı zamanda psikolojik danışmanlar izleme soruları ile ayrıntıları basite indirger.

KYG Soru 1: Rol Modeller

Amaç

Danışanın yapısını ve benlik anlayışını betimleyen sıfatları tanımlamak.

Gerekçe

Yaşam tasarım danışmanları rol modelleri hakkında bilgi alırlar. Çünkü seçilen rol modelleri bireylerin yapacakları ilk kariyer tercihidir. Psikolojik danışmanın eğer bir soru sorma imkânı varsa o soru da budur. Bu sorunun cevabı, danışanın kendini yapılandırma planı olarak kullandığı karakter ve nitelikleri içermektedir. Ergenliğin sonlarındaki bireyler, bu nitelikleri veya kimlik parçalarını yeni meslek kimliğine entegre eder.

Soru

Büyürken kimi çok beğeniyordun? Erkek ya da kadın kahramanların kimlerdi? Yaklaşık üç ile altı yaşlarındayken annen ile babandan başka hayran olduğun, çok beğendiğin üç kişi ile ilgili bilgi edinmekle ilgileniyorum. Tanıdığın ya da tanımadığın gerçek kişiler, insanları andıran süper kahramanlar, karikatür karakterleri ya da kitaplardaki veya medyadaki karakterler olabilir.

Danışan bir rol modelin adını verdikten sonra psikolojik danışman *“Ben her zaman üç rol model sorarım. Lütfen bana iki tane daha söyle.”* der.

Üç rol modelini elde ettikten sonra psikolojik danışman, danışanın her birini tarif etmesini sağlar. Eğer danışan rol modelin yalnızca ne yaptığını açıklarsa psikolojik danışman rol modelin kişilik özelliklerini sorar. *Modelin nasıl bir insana benzediğini bilmek istiyorum. Lütfen, bazı kişilik özellikleri ya da onunla ilgili betimlemeleri belirt.* Ayrıca danışan fiziksel öznitelik açısından somut olan ifadeler kullanıyorsa, psikolojik danışman düşünme, hissetme ve değer verme gibi iç psikolojik durumlar açısından daha soyut kelimeleri öğrenmek için baskı yapar. Psikolojik danışman, danışan rol modelin psikolojik yapısını tanımlayan bazı sıfatlar üretene kadar zorlamayı sürdürür. Her bir rol model için en az dört sıfat alırlar. Ayrıca psikolojik danışmanlar tekrarlanan sözcükleri dinlerler. Çünkü tekrarlar temel niteliklere işaret eder.

İpuçları

Üç rol modelini tanımlayan sıfatları topladıktan sonra ihtiyacınız olan şeylere sahip olabilirsiniz. Bununla birlikte daha fazla tanımlayıcı ifadelere erişmek istiyorsanız aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- *Nasıl birisin?*
- *Nelerden farklısın?*
- *Üç rol modelin ortak noktası nedir?*
- *Rol modellerin birbirinden nasıl farklı?*

Bir danışman anne veya babayı rol model olarak tanımlarsa psikolojik danışmanlar rol model olarak başkalarını isteyeceklerdir. Ebeveynlerin, özerk olarak kabul edilen rol modellerine kıyasla heteronom* (*bireyin kendisi dışında birine bağlı olması) etkileri olduğu kabul edilir. Büyükanne-büyükbaba, teyze, amca ve kuzenler de dâhil olmak üzere diğer aile üyeleri rol model olarak kabul edilebilirler.

Rol modelleri ile ilgili sorular bittikten sonra psikolojik danışmanlar, anne-babaya olan saygı nedeniyle danışanın onlar hakkında konuşmasına geri dönebilir. Genellikle ek araştırma için basit bir soru sorarım. *Annemi tanımlayacak bana üç kelime söyle.* Sonra baba için üç kelime isterim. Bazen geçiş hikâyesi fikir verirse anne-baba ile ilgili daha kapsamlı açıklamalar isteyebilirim.

Çalışmaya başladıktan sonra danışan erken çocukluk dönemi ile ilgili herhangi bir rol model düşünemezse psikolojik danışman orta çocukluktan hatta ön ergenlik döneminden itibaren rol modelleri hakkında bilgi isteyebilir.

KYG Soru 2: Dergiler, Televizyon, Web Siteleri

Amaç

Danışanın ilgi duyduğu çevre ve etkinlik türlerini tanımlamak.

Gerekçe

İlgi, bir kişini özellikle bir şeyle meşgul olurken hissettiği dikkat, ilgi veya merak duygusudur. İlginin değerlendirilmesi üç yolla yapılabilir: *Strong İlgi Envanterini* uygulamak, *Öz-Yönetimli Araştırmadaki (Self-Directed Search)* mesleki hayallerle açıklamak, çevre ve eylemlerde gösterilenler gibi ortaya çıkarmak. Bir kişiye danışmanlık yaparken tercih edilen yöntem belirgin ilgileri ortaya çıkarmaktır. Çünkü bu yöntem en iyi yordama geçerliliğine sahiptir. Elbette grupla mesleki rehberlik yaparken ilgi envanterleri tercih edilen yöntemdir. Çünkü psikolojik danışman grubun her üyesi ile görüşme yapamaz.

Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, danışanların rutin bir şekilde yer aldıkları yaşam ortamlarının özellikle rini tanımlayarak açık veya net bir şekilde belirgin ilgilerini ortaya çıkarır. Bunun nedeni olarak ilginin kişi ile çevre arasında bir psikososyal bağlantıyı gerektirdiği ifade edilebilir. Böylece ilgi her zaman bir nesne ya da çevreye ihtiyaç duyar. Bu yüzden, yaşam tasarımı psikolojik danışmanları danışanların ilgisini çeken çevreleri incelerler. Bu, danışanın mesleki benzerliği, uygunluğu ve benzeşmesini incelemek için yaşam tasarımı metodudur. Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları genellikle ilgi envanterlerini kullanmazlar. Bununla birlikte yaşam tasarımında yeni olan psikolojik danışmanlar belirgin ilgileri ölçebilme yeteneğine güvenene kadar ilgileri ölçmek için envanterleri kullanmaya devam etmektedirler. Eğer bir psikolojik danışman ticari bir envanteri tercih ederse sonuçlar burada geçerlidir.

Soru

Danışmanlar genellikle dergilerle ilgili sorular sorarak belirgin ilgileri değerlendirmeye başlarlar: *Herhangi bir dergi için abone misiniz ya da düzenli olarak herhangi bir dergi okuyor musunuz?* Psikolojik danışmanlar en sevilen üç dergi ortaya

çıkardıktan sonra danışanların ilgilerini ortaya çıkarmak için her birini inceler. Psikolojik danışman *“Lütfen bana dergi hikâyelerinin neyle ilgili olduklarını söyle.”* diyebilir. Eğer takip soruları sorulacaksa aşağıdaki gibi motivasyonel bir dil kullanılabilir.

- *Seni(dergi)’ye çeken nedir?*
- *....’yı/yi nasıl ilginç buluyorsun?*
- *.....’da/de sana hitap eden nedir?*
- *Neden bunu yerine tercih ediyorsun?*
- *Derginin nesini seviyorsun?*

Bir danışanın eğer en sevdiği bir dergi yoksa veya psikolojik danışman, danışanın ilgi alanları hakkında daha fazla bilgi almak isterse televizyon programları hakkında bilgi ister. *Düzenli izlediğin televizyon programları var mı? Televizyonda sana göre bir program var mı?* Her zamanki gibi burada da psikolojik danışman üç örnek ister. Daha sonra psikolojik danışmanlar, dergiler için kullandıkları motivasyonel dili televizyon programları için de kullanarak sorgularlar.

Çok az danışan ne dergi okur ne de televizyon izler. Eğer izler ya da okurlarsa bu konuda çok az favorileri olur. Bu durumda psikolojik danışmanlar, danışanların çok sık kullandıkları web sitelerini sorarlar. *Düzenli olarak hangi web sitelerini takip ediyorsunuz?* Ve yine danışmanlar üç site isterler ve her birini sorgularlar.

İpuçları

Dergiler, televizyon programları veya web siteleri için olan tercihlerin gerçek ilgiler olduğunu belirlediğinizden emin olun.

Danışanlara etkinlikleri neden ilginç bulduklarını kendi sözcükleriyle açıklayın. Psikolojik danışman, danışanla aynı televizyon programını izlerse danışanın ilgisini neyin çektiğini bildiğini düşünebilir. Fakat danışanı programa çeken şeyin

psikolojik danışmanı çekenden farklı olabileceği için danışanın açıklamasını duymak kesinlikle gereklidir.

KYG Soru 3: En Sevilen Hikâye

Amaç

Bir danışanın geçiş sonucunu kestirebilmek için kullanabileceği hikâye ya da kültürel senaryoları anlamak.

Gerekçe

Bir filmin ya da kitabın hikâyesi bireylerin favorisi haline gelir. Çünkü bireyler geçişlerinde ihtiyaç duydukları stratejiyi hikâyenin senaryosundan alır. En sevilen hikâyede ima edilenler, bireyin hayat hikâyesindeki bir sonraki bölüm için başlangıç planı olabilir. Danışanların hikâyeleri, yaşamlarını kendilerine açıklar ve gelecekte ne yapabileceklerini netleştirir. Danışanların en sevdikleri hikâyelerinde, psikolojik danışmanlar genellikle danışanların mümkün olabileceğini düşündüğü hatta tam gelişmemiş bir planın zayıf bir taslağını görürler.

Bir aktör olarak bireyin karakteri yaşamı boyunca sabit kalırken diğer yandan da aktörün yeni iş ortamına uyum sağlaması için senaryolar değişir. Her yeni iş ortamı yeni bir senaryoya ihtiyaç duyabilir. Böylece bireyler genellikle kariyer değişikliği yapmak için yeni bir hikâye kullanır. Yeni bir en sevilen hikâye, kariyer geçişine uyum sağlayacak bir senaryo hazırlamak için uygulanabilir planlar ve stratejiler sağlar. Ayrıca yeni bir yaşam aşaması yeni bir senaryo gerektirebilir. Örneğin, yetişkinlikte ortaya çıkan senaryo emeklilikte uygun olmayabilir. Yaşamınızda geriye dönüp baktığınızda çocukluk döneminden başka, ergenlik döneminden bir başka ve yine yetişkinlik döneminde diğer bir farklı hikâye tanımlayabilirsiniz. Psikolojik danışmanlar genelde bir kişinin yaşamının farklı dönemlerine ait senaryolarının bir miktar benzerlik gösterdiğini bulurlar. Çünkü psikolojik

danışmanlar, danışanların hayat hikâyelerinde devamlılık sağlayan temaları tekrar gözden geçirmektedirler. Bazen psikolojik danışmanlar, çocukluk yıllarından itibaren başlayarak yaşamının on yıllar boyunca tek bir hikâyesini sürdüren danışanlar ile tanışırılar. Temel hikâye aynı kalmasına rağmen bu danışanlar genellikle yeni çalışma ortamlarına ve yaşam evrelerinin istekleri ile başa çıkmak için senaryoyu gözden geçirip uyarlayan yeni anlayışlara sahip olurlar.

Çalışma yaşamındaki ve yaşam evrelerindeki değişikliklere ek olarak farklı yaşam rolleri farklı senaryolar gerektirir. Örneğin, yakın bir arkadaşın yaşam rolü iş rolünden farklı bir senaryo gerektirebilir. Bireylerin birden fazla kimliği canlandırmasının nedeni kimliğin role özgü olmasıdır. Yaşam tasarımı danışmanlığı iş rolleri ile birlikte veya ayrı olarak ilişki rollerinin yapılandırılmasını ve yeniden yapılandırılmasını uygun bir şekilde ele alabilir.

Soru

Şu sıralar, bir kitap veya filmde en sevdiğin hikâye nedir? Bana hikâyeyi anlat. Danışanların çoğu kitaptan ya da bir filmde hikâye seçerler. Bununla birlikte danışanlar Quadrophenia gibi rock operası, Batman: The Dark Knights Returns gibi çizgi roman, Sampson ve Delilah gibi kutsal kitap, Blankets gibi grafik roman ya da The Little Train That Could gibi çocuk kitaplarından hikâyeler anlatabilir.

İpuçları

Soruyu sorarken “şu anda” veya “şimdi”yi vurgulayın. Kariyer Yapılandırma Kuramı senaryoları yeni ortam ve evrelerde uyumun ve esnekliğin kaynakları olarak görür. Danışanlara “tüm zamanların” filmini sormak geçerli temadan ziyade geniş temayı bildirir.

Danışanların hikâyeyi kendi sözcükleriyle anlatmalarını sağlayın. En az dört veya beş cümle anlatılmalıdır. Yoksa

anlatımlarında senaryonun önemli unsurlarını atlayabilirler. Eğer hikâye geçiş hikâyesi ile ilişkili değilse ikinci bir en sevilen hikâyeyi anlatmasını isteyin. Daha sonra zamanınız olduğunda, muhtemelen danışanın anlattığı her iki hikâyenin de büyük hikâyedeki yerini anlayabileceksiniz.

KYG Soru 4: En Sevilen Söz

Amaç

Danışanın kendine verdiği tavsiyeyi öğrenmek.

Gerekçe

Yaşam tasarım danışmanlığının amacı danışanın kendi aklını duymasını ve onlara riayet etmesini sağlamaktır. Bu amaç “hasta ve yalnızca hastanın cevapları” ilkesinden gelmektedir (Winnicot, 1969). En sevilen söz, danışanın sahip olduğu en iyi tavsiyeyi açıkça ortaya çıkarır. Tavsiyeler genellikle doğrudan geçiş hikâyesindeki problemi üstlenirler ve psikolojik danışman ve danışan için anında anlam ifade ederler. Sözler, danışanların hikâyelerini yeni bir bölüme taşımak için ne yapmaları gerektiğini tekrar tekrar kendilerine anlattığı otomatik terapiyi ortaya çıkarıyor. Sözler böylece daha kapsamlı hale geliyor. Psikolojik danışman bu tavsiyeyi daha sonraki görüşmelerde tekrarlar ve destekler.

Soru

En sevdiğin söz nedir? Bir süre sonra danışan herhangi bir söz düşünemezse psikolojik danışman “*Araba tamponunda ya da posterde beğendiğin herhangi bir söz gördün mü?*” şeklinde sorabilir. Eğer gerekirse “*Yaşamında bir sloganın var mı?*” da sorulabilir.

İpuçları

Eğer danışan en sevilen bir söz düşünemiyorsa “*Şimdi bir tane hazırlamayı düşünür müsün?*” diye sorulur. Örneğin 14 ya-

şında romancı olmak isteyen bir kız *“Bir dilek tut, bir şans ver ve hayallerinin gerçekleşmesini izle.”* şeklinde bir söz oluşturdu.

Eğer danışanın oluşturduğu söz sizde bir anlam oluşturuyorsa hemen ikincisini isteyin.

Danışan eğer ebeveynlerinden birinin sözünü söylerse onlarınkinden bir tanesini isteyin. Ebeveynlerin oluşturdukları en sevilen sözler, çocukların kendileri için oluşturdukları mesajlar yerine onlar için bir öğüt niteliğindedir.

Dövme fark ederseniz anlamını sorun. Davranış üzerinde yönlendirici olan bir inancı tasvir edebilir.

KYG Soru 5: İlk Anılar

Amaç

Danışanın geçiş öyküsünde anlattığı problemi gördüğü bakış açısını anlayın.

Gerekçe

İlk anılar, danışanların aktardığı problemi veya mevcut kariyer kaygılarını ortaya koymak için psikolojik danışmanlar açısından faydalıdır. Bakış açısı, kaygıyı ya da belirli bir acıyı içerebilecek anlam verme işleyişi ile şekillendirilebilir.

Bir danışanın bakış açısını keşfetmek için yaşam tasarımı psikolojik danışmanları ilk anılar ile ilgili bilgi alırlar (Mayman, 1960; Mosak, 1958). Danışanın ilk anıları, şimdiki benliği ifade eden deneyimlerin son derece kişisel yeniden yapılandırılmasını canlandırır. İlk anılar, psikolojik danışmanın bir danışanın yaşadığı dünyayı ve danışanın o dünyayla nasıl meşgul olduğunu gösteren yolları anlamasına yardımcı olur. İlk anıların dinlenmesi; psikolojik danışmanın, danışanın ve diğerlerinin yaşam hikâyesindeki temalara götüren gizli ön yargılarını duymasına izin verir. Bir evrede kendini canlandırma metaforunu kullanmaya devam eden ilk anılar, perde arkasında neler olduğunu söyler.

Soru

İlk hatırladığın anıların nelerdir? Üç ile altı yaşların arasındayken olan şeyler hakkındaki üç hikâyeyi öğrenmek istiyorum. Danışan her ilk anıyı aktarmayı bitirdiğinde psikolojik danışmanlar “Eğer o anı ile ilgili bir duygu belirleseydin, bu ne olurdu?” diye sorarlar. Psikolojik danışmanlar tüm duyguyu yazdıktan sonra ikinci soruyu sorarlar: *Bu anının en canlı kısmını gösteren bir fotoğrafın olsaydı, bu fotoğraf neyi gösterirdi?* Psikolojik danışmanlar üç tane ilk anıyı aldıktan sonra danışanla birlikte her bir ilk anının başlığını oluştururlar. Psikolojik danışmanlar “Lütfen her bir anı için bana bir başlık söyle. Başlık, bir gazetede geçen hikâye ya da filmin başlığı gibidir. İyi bir başlıkta fiil vardır.” diye danışanlara söyler. Daha sonra psikolojik danışmanlar ilk anıyı yüksek sesle okur ve danışanın bir başlık oluşturmamasını bekler. Psikolojik danışmanlar, danışanın oluşturduğu başlığın doğru olduğunu düşünene kadar çalışması gerekir. İlk anı başlıkları sadece bir dilsel etkinlik değildir. Bu işlem, danışanın kendi eylemlerini anlamlandırdığı bir uzmanlık ifadesidir. Süreç, danışanların kendi anlamlarını yazmalarını ve onun duygusal gerçeğini hissetmelerini sağlar.

İpuçları

İlk anılar belirli bir olayla ilgili olmalıdır. Örneğin, danışan “Her pazar büyükanneyi ziyaret ettik.” derse daha sonra psikolojik danışmanlar büyükanneyi ziyaret ettiği belirli bir zaman hakkında bir hikâye isteyeceklerdir.

Her bir ilk anı ile ilgili en az dört cümle bulmaya çalışın.

Her bir başlıkta bir fiil aldığınız gibi her ilk anı için de bir duygu aldığınızdan emin olun.

Kariyer Yapılandırma Görüşmesini Sonlandırmak

Psikolojik danışmanlar KYG’yi tamamladıktan sonra danışanlara söz etmek istedikleri bir şey olup olmadığını sorarak ilk oturumun sonuna gelindiğini bildirirler. Psikolojik

danışmanlar, danışanlara bu ilk oturumda danışanların hayat hikâyesini öğrenmeye çalışan bir gazeteci gibi hareket ettiğini açıklayarak bir sonraki oturumun ön izlemesini yapar. Psikolojik danışmanlar bir sonraki oturum öncesinde küçük hikâyelerin derlemesini inceleyeceğini ve danışanın karar verme ve kariyer planlamasında kullanmak için onları büyük bir hikâye haline getireceğini danışanlara bildirir. Dana sonra psikolojik danışmanlar bir hafta sonra için randevu ayarlarlar.

Bölüm 4

Bir Yaşam Portresini Yeniden Yapılandırmak

Oturumlar arasında psikolojik danışmanlar, küçük hikâyeleri daha derin anlamlar ortaya çıkaran ve karar vermeyi teşvik eden büyük bir hikâye veya yaşam portresi halinde birleştirir.

Olay Örgüsü ve Tema

Amaç

Danışanların küçük hikâyelerini; kendilerini anlamalarını zenginleştiren, bakış açılarını değiştiren, geçişte neyin destek olduğunu netleştiren, karar vermeyi kolaylaştıran ve harekete geçiren büyük bir hikâye haline getirmek.

Gerekçe

Psikolojik danışmanlar, bir yaşam portresini canlandırmak için Kariyer Yapılandırma Görüşmesindeki küçük hikâyelerden oluşan bir kolaj tasarlar. Bir danışanın apaçık ortada olan hikâyelerinin ötesinde, yeni ve mecazlı terimlerle küçük hikâyelerini yeniden yapılandırarak danışanın dönüşümünü teşvik etmeye uğraşırlar. Bu yeniden yazma, danışanların devam eden yaşamları için bazı onarıcı anlamlarla geçiş hikâyelerine yatırım yapmalarını sağlar. Kendi yaşam geçmişleriyle dramatik bir şekilde yeniden bağlantı kurma,

danışanların geleceğe adım atarken hayatlarını daha eksiksiz yaşamaları için seçenekler sunar.

Psikolojik danışmanlar, danışanın hikâyelerini yeniden oluştururken küçük hikâyeleri gözden geçirmezler. Bunun yerine birkaç küçük hikâyeyi, büyük bir hikâyenin bağlamına yerleştirmek için bir tasarlama yaparlar. Küçük hikâyeler gerçek olayları anlatırken olay örgüsü hikâyenin konusuna değişir. Basitçe ifade etmek gerekirse, yaşam tasarımı *olay örgüsü*, psikolojik danışmanın olayları daha büyük bir hikâyede özel olarak düzenlemesidir. Aynı hikâye, çeşitli olay örgüleri veya olayların düzenlenmesi kullanılarak anlatılabilir. Psikolojik danışmanlar, danışanların deneyimleri için mevcut kariyer geçişinde faydalı olacak bir olay örgüsü oluşturmanın yollarını planlar. Onlar gerçeği veya hikâyelerin gerçekte ne anlama geldiğini bilmez. Psikolojik danışmanların bir olay örgüsü düzenlemesi ne benzersiz bir şekilde nesnel ne de kendine özgü olarak öznelidir. Bunun yerine, yaşam tasarımı olay örgüleri değerleri vurgulayan ve küçük hikâyelere yeni anlamlar kazandıran büyük bir hikâyeyi yeniden yapılandırma faydalıdır.

Bir anlam oluşturma ve değerleri ortaya çıkarmada faydalı olabilecek birçok olası deneyim örgütlenmesi arasında, yaşam tasarımı psikolojik danışmanları büyük bir hikâyeyi yeniden yapılandırmak için kapsamlı bir olay örgüsü yapısını kullanır. Danışanın küçük hikâyelerini bu kapsamlı olay örgüsüne yerleştirmek için yaşam tasarımı psikolojik danışmanları KYG sorularının derin olay örgüsü yapısına gömülü örüntü tanıma şemasını kullanır. Danışanın küçük hikâyelerini bir büyük hikâyeye bağlamak için iskele soruları sıralanmıştır. Beş yapı iskelesi sorusu; *benlik*, benliğin gerçekleştirileceği *aşama*, bir sonraki eylemin *senaryosu*, nasıl başlayacağına dair *tavsiyeler* ve geçişe ilişkin temel bir *bakış açısı* hakkında sorular sorar.

Bir danışanın küçük hikâyelerini bir büyük hikâyeye sırayla yerleştirmek için genel olay örgüsünü kullanmak karmaşık değildir ve anlaşılması kolaydır. Biraz daha pratik gerektiren şey, olay örgüsünden geçen bir temayı tanımadır. Bir tema, olay örgüsünü birleştiren ana fikir veya konudur. Hikâyeye boyunca geçen bir temanın özünü yakalamaya çalışırken psikolojik danışmanlar; birden fazla açıklayıcı olasılık arasından seçim yaparlar, genellikle hikâyeyi birleştirmede en fazla sürekliliği ve tutarlılığı sağlayanı seçerler. Seçilen tema, geçmiş ve şimdiki zaman hakkında yeni anlayışların yanı sıra gelecekteki eylemi yönlendirmeyi içerecek kadar doğru olmalıdır. Yaşam tasarımı için genel olay örgüsü yapısını takip eden psikolojik danışmanlar, küçük hikâyelerin en önemli yönlerini seçilen tema etrafında yoğunlaştırırlar. Bunu yaparken, psikolojik danışmanlar mevcut kariyer geçişi için temanın temel anlamını vurgular. Psikolojik danışmanlar bir büyük hikâyeyi yeniden yapılandırırken, danışanın küçük hikâyelerindeki ifade edilen inançlar, değerler ve hedeflerde ortaya çıkan görünümü tartışarak temaya tekrar tekrar atıfta bulunur ve temayı pekiştirir.

Bir danışanın hikâyelerini kapsamlı sıra halindeki temayı izleyerek yeniden anlatmak, hikâyeleri yorumlamak anlamına gelmez. Aksine onları, anlamı derinleştiren ve hikâyenin yaşamı onaylayan yollarla nasıl genişletileceğini öneren daha geniş bir anlam duygusuyla bütünleştirmeyi amaçlar. Belirli danışanlar için uygun ve alakalı olarak bu, onlar için neyin hayati olduğunu, neyi ifade etmeleri gerektiğini, yapmaları gereken fedakârlıkları ve yeniden kurmaları gereken dengeyi tartışmayı içerir.

İpuçları

Danışanın ilk anlattığında olan olaylar, psikolojik danışmanın yeniden anlatımında hemen hemen aynı kalmalıdır.

Özlü olun. Danışanların orijinal olarak sunulan tüm bilgilere ihtiyacı yoktur.

Küçük kelimeler ve şimdiki zaman fiilleri kullanarak hikâyeyi canlandırın.

Yargılamayın, analiz etmeyin veya açıklama yapmayın. Danışanın iskele sorularına verdiği yanıtlardan ifadeleri kullanarak düzenleyin.

Görev 1. Bakış Açısını İfade Edin

Danışanların kariyer geçişlerindeki soruna yönelik benzerlikleri anlamalarına ve değerlendirmelerine yardımcı olmak ve dikkatlerini görmezden gelemeyecekleri konulara yoğunlaştırmak için *ilk anıları* kullanın.

Yaşam portresindeki ilk cümleyi tamamlayarak başlayın: *Bu geçişle yüzleşirken, temel kaygım bana _____'i hatırlattı.* Bu cümle tek bir cümle olarak tek başına durabilir veya bir paragraf için konu cümlesi olarak hizmet edebilir.

Gerekçe

KYG'deki son soru, ilk anılar isteyerek bir danışanın kariyer geçişine bakış açısı hakkında bilgi ortaya koymaya çalışır. Soru, çok kişisel olduğu için KYG sıralamasında sonuncudur. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar bunu ancak danışanın psikolojik danışmana bir miktar bağlılık oluşturduğu güvenilir bir ilişki kurduktan sonra sorar. Genellikle derin anlamlı olduğu için portreyi oluşturmak ilk anılarda alınan bakış açısıyla başlar.

İlk anlam düzeyinde psikolojik danışmanlar, ilk anıların özellikle de ilkinin, geçiş anlatısında sunulan soruna bakmak için nasıl bir bakış açısı sağladığını göz önünde bulundurlar. Psikolojik danışmanlar, soruna ilk anıların açısından bakmanın ileriye dönük bir yolu nasıl aydınlattığını düşünür-

ler. Bazı benzer özellikleri paylaşıyor gibi görünüyorsa ilk anılar ile geçiş anlatıları arasında bir analogi bile kurabilirler.

İkinci ve daha derin bir düzeyde, psikolojik danışmanlar bakış açısının aynı zamanda bir meşgale olup olmadığını, bir mesleğe dönüştürülebilecek bir meşguliyet olup olmadığını dikkate alırlar. Meşguliyet, mevcut duruma sadece bir bakış açısı olmaktan ziyade birçok farklı deneyimi yorumlamak için sıklıkla kullanılan bir bilişsel şemadır. Bu düzeyde, ilk anılar genellikle önemli bir temel rolü veya karşılanmamış ihtiyacı ortaya çıkarır.

Üçüncü ve en derin seviyede, psikolojik danışmanlar derinden hissedilen bir acının bu meşguliyeti destekleyip desteklemediğini dikkate alır. Acı bir duygu değildir; travma ve yaraya karşı bütüncül bir sistem yanıtıdır. Acı, çok değerli bir şeyden dışlanmaktan veya çok değerli bir şeyi kaybetmekten kaynaklanır. Mecazi olarak yara, yeni bir şeyin üretildiği bir rahim de olabilir. 13. yüzyıl şairi Rumi'nin yazdığı gibi "Aldığın yara, ışığın sana akacağı yerdir." Işık, tipik olarak acıda gizli olan ileriye doğru yol olan bir alternatif hikâyeyi aydınlatır. Psikolojik danışmanlar, karşılanmayan ihtiyaçları belirlemek ve neyin oluşmakta olduğunu bulmak için ağrıyı rahme kadar takip edebilir. Psikolojik danışmanlar, ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların nasıl karşılanacağı konusunda farkındalıklarını artırdıkça danışanlarıyla empatik bağlılıklarını sürdürürler. Çoğu danışan neye ihtiyaçları olduğunu hisseder, bu nedenle öz farkındalık arttıkça ağılamaya başlayabilirler.

Bazı yeni başlayan psikolojik danışmanlar, danışanlar yaralarına inerken acıyla birlikte oturmaktan rahatsız olabilirler. Bu psikolojik danışmanlar, ilk anılar sorusunu atlayabilir. Acıya doğrudan dokunmadan, rol modellerde gösterilen çözüm üzerinden çalışabilirler. Bununla birlikte psikolojik danışmanlar danışanlarının acısına dayanma konusunda kendilerini güvende hissettiklerinde, kariyer geçişinin bağlanmadaki bir kırılmayı yeniden etkinleştirip etkinleştirmede-

ğini veya dünyalarını ekseninden döndürüp döndürmediğini düşünürler. Bu düzeyde çalışırken psikolojik danışmanlar terapi ya da iyileştirme yapmaktadırlar. En derin seviyede, acı mevcut konuyu bir arka hikâyeye ilişkilendirerek yeni bir bakış açısına dâhil eder ve sonunda, daha önce ilk anlam seviyesi olarak tanımlanan bakış açısını yeniden konumlandırmaya dikkat çeker.

Değerlendirme

İlk anıların içeriği geçmişten gelse de hikâyeler bugüne dairdir. Hikâyeler şimdiki zamanda, gelecek için uygulanabilir bir vizyon ve strateji oluşturmanın bir parçasıdır. Bellek aktif olarak seçicidir ve danışanlar sezgisel olarak mevcut problemle ilgili ilk anıları seçerler. Örneğin, işte zorluk yaşayan bir danışanı düşünün. Üç yaşındayken onu evin dışına kitleyen bir bebek bakıcısıyla ilgili bir ilk anı anımsıyor. Psikolojik danışmanın, bugün danışanın iş yerindeki fırsatlardan mahrum bırakılmasını nasıl hissettiğini anlaması gerekmektedir. Ya da ilk anılarında bezinin değiştirilmesini istemediği halde değiştirildiğini söyleyen bir danışanı düşünün. Psikolojik danışman, danışanın kariyerinde şu anda meydana gelen istenmeyen değişiklikleri merak edebilir. Çoğu ilk anılarda olduğu gibi bu ikisindeki ana fiilin, anlamı taşıdığına dikkat edin. Psikolojik danışmanların bu fiilleri yaşam portresinde genişçe ele almaları gerekir.

Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, ilk anıların gerçekten şimdiyle ilgili olduğuna inanmanın yanı sıra, bu anılarda danışanların duymaya ihtiyaç duydukları hikâyeleri anlattıklarını da bilirler. Danışanlar, olası tüm hikâyelerinden mevcut hedefleri destekleyen ve eyleme ilham veren hikâyeleri seçer. Hatırlamak yerine geçmişi yeniden canlandırırlar, böylece önceki olaylar mevcut seçimleri destekler ve gelecek için zemin hazırlar. Psikolojik danışmanın görevi, danışanları her

ilk anının içerdği mesajı *kendinden kendine* duymaya teşvik etmektir.

Psikolojik danışmanlar, izlenimci ve sezgisel bir yaklaşım kullanarak ilk anıları anlamlandırabilirler. Alternatif olarak, çok sayıda olan yorumlayıcı sistemden birini kullanabilirler. Clark (2002) tarafından tanımlanan yöntemi tavsiye ederim. Şahsen, sezgiyi özlü ve mantıklı bir çerçeveye birleştirerek ilk anıları anlamlandırmaya çalışıyorum. Danışanın hikâyedeki diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğuna dair genel bir izlenimle başlıyorum. Sonra ilk fiili değerlendirip genişçe ele alıyorum çünkü bu fiil genellikle bir kişinin dünyada en sık hareket ettiği yolu gösterir. Başlık, genellikle belleğin ana anlamını açıklar ve bir tema önerir. Son olarak, geçiş hikâyesindeki sunulan sorunla ilk anıları karşılaştırıyorum. Bunu yaparken kariyer geçişinde oluşturulan bir hedefin, ilk anıdaki soruna aktif olarak hâkim olma olasılığını düşünüyorum. Örneğin, insanlar kilitliyse geri dönmenin bir yolunu bulmaları veya başka bir yere taşınmaları gerekir. İnsanlar değişmeye zorlanırlarsa, yaşamlarında bir miktar süreklilik sağlamanın bir yolunu bulmalıdırlar.

Örnek. Burada W.W. olarak anılan 35 yaşında bir kadın, oğlu birinci sınıfa başladığında kariyer seçeneklerini değerlendirmek için kariyer danışmanlığı istedi.

Üç ya da dört yaşında hastanede, etrafı parmaklıklarla çevrili yatağında olduğumu hatırlıyorum. Işıklar azdı ve oda karanlıktı. Annemin yanıma oturmak için hastaneye gelmesini bekliyordum. Üzüldüm çünkü gelmeyeceğini hissettim. Zaman yeterince hızlı geçmiyordu. Beklerken bana 7UP veya Sprite verdiklerini hatırlıyorum. Sonunda geldi ve benim için bir kaz aldı. O, Anne Kaz'dı.

Kişilerarası yönelim: İlişki istiyor.

Birinci fiil: Beklemek (istiyor, umut ediyor, hayal ediyor).

Duygu: Yalnız, üzgün, izole.

Başlık: Annem nerede?

Bakış açısı: Diğer insanlardan ayrı kalma ve yalnız hissetme. Diğer insanlarla bağlantı kurmak istiyor.

Pasiften aktife: Yalnız olan ve bakıma ihtiyacı olan insanlara yardım et.

W. W.'nin yaşam portresi cümlesi 1: *Bu geçişle yüzleşirken, temel endişem bana yalnız ve terk edilmiş olmaktan korktuğumu hatırlattı.*

Hikâye Dizisi Analizi

Danışanlardan üç tane ilk anı istemek iyi bir uygulamadır çünkü insanlar çoğu zaman meşguliyetlerini birkaç hikâyede keşfederler. Arnold (1962) tarafından geliştirilen hikâye dizisi analizi ilkelerini uygulayarak bir danışanın düşüncelerini ilk anılara kadar takip ediyorum. Birinci ilk anı, bir danışanı en çok ilgilendiren konuyu bildirir. İlk anı genellikle danışanın nasıl saplandığını veya acı çektiğini gösterir. Sınırlı bir deneyim olduğu için bu hikâyede köşeye sıkışmış olabilirler. Buhler (1935) sınır deneyimleri, bireyin ötesine geçemeyecekleri bir sınır olarak hissettiği bir şey olarak ifade etmiştir. İkinci ilk anı genellikle bu ilgiyi detaylandırarak yoğunlaştırır. İşler daha iyiye gitmeden önce daha da kötüleşir. Üçüncü ilk anı genellikle potansiyel bir çözüm veya karar sunar. Psikolojik danışmanlar, danışanların pasif olarak çektikleri acıyı aktif bir şekilde ustalığa dönüştürmeye başlayabilecekleri bir dönüşümsel eylem için üçüncü ilk anıları inceler. Dönüşümsel ilk anı danışanın acısını yutar. Danışan çektiği acı tarafından daha az zorlanır ve seçenekler tarafından daha fazla çekilir. Aşağıdaki örneği dikkate alın.

Bir danışan ilk anısını *'Yeni bir eve taşındığımı hatırlıyorum.'* olarak söyledi. İlk fiili, hayatında sıkça yaptığı bir eylemi temsil ettiğini düşünerek genişçe ele aldım. Sezgilerimi onun hareket ettiğini, hareket etmekten zevk aldığını, hareket halinde olmayı sevdiğini, hareket ettirici olduğunu, hareket ettirildiğini, motivasyona sahip olduğunu ve hareketsiz ol-

maktan nefret ettiğini hayal etmek için kullandım. Tarif ettiği taşınmanın yeni bir eve taşınmak olduğunu da fark ettim. Bu nedenle, muhtemelen hem olumlu hem de olumsuz unsurlarla birlikte temada yeni durumlara geçmek önemli bir unsurdur. İkinci ilk anıda, hareket etmeye uyum sağlamada yaşadığı zorluğu hatırladı. *‘Bir gün, bisikletimi garaj yolunda bir çamurlu yere sürüklenmekten kaçınmak için sürüyordum. Mümkün olduğunca hızlı pedal çeviriyordum.’* Bu iki ilk anı, kariyerinde yeni bir işe daha yeni taşınmış olması ve elinden geldiğince sıkı çalışmasına rağmen kendini kanıtlamakta zorluk çekmesi ile ilgili kariyer problemini yeniden sunuyordu. Kontrolü dışındaki güçlerin onu aşağı çektiğini hissetti. Dikkat etmesi için bu yaşam portresi cümlesini yazdım: *Bu geçişle yüzleşirken, temel endişem bana yeni bir şey denediğimde bir sorun bataklığına sürüklenmekten korktuğumu hatırlattı.*

Onun üçüncü ilk anısı potansiyel çözümü vurguladı. Bu ilk anıda, annesi ona birkaç doğum günü kartı aldığı anda dört yaşındaydı. Annesi ona kartları okurken, kâğıda bir konuşma yazıp annesinin onu anlayabildiğine şaşırmıştı. *‘Sanırım bu beni bir merak duygusuyla doldurdu.’* dedi. Belki kâğıt üzerindeki kelimeler aşağı çekilme sorununu çözebilir. Bu danışan kariyerini aynı meslekte sekizden fazla pozisyona girip çıkarak geçirdikten sonra, 55 yaşında mesleki bir değişiklik hakkında danışmanlık istedi. Ekonomik açıdan güvendedeydi ve siyasi bir göreve aday olmak gibi *yeni bir şeyin* peşinden gitmek istiyordu. Hızla, *yeni bir şeyin* yazar ve motivasyon konuşmacısı haline geldiği ortaya çıktı. Uzmanlığı, bir bataklığa çekilmeden yeni durumlara nasıl uyum sağlayacaklarını insanlara öğretmekti.

Başlangıçta, danışanların daha büyük bir hikâye oluşturup oluşturmadıklarını belirlemek için danışanın üç başlığını birbirine bağlamayı deneyin. Genellikle birinciden üçüncüye doğru sıralanırlar ancak bazen sıra üçüncüden birinciye olabilir. İlk anının başlığını ve ardından onun tasvir ettiği bakış

açısını ve duyguları ortaya koyan bir veya iki cümle yazın. İlk anıdaki en önemli fiili güçlendirdiğinizden emin olun, bu genellikle ilki olmaktadır. Ardından ikinci başlığı yazın ve birinci ilk anıyı nasıl detaylandırıldığını açıklamak için bir veya iki cümle ekleyin. Son olarak sorunun çözümünü nasıl önerebileceğine dair üçüncü başlığı ve birkaç cümleyi yazın. Aşağıda bir danışanın düşüncelerini ilk anıdan ilk anıya takip etmenin bir örneği verilmiştir.

İlk başlığınızda “Aynı Hikâyeden Bıkmış Kız” yazıyordu. Tekrarlayan görevlerden ve deneyimlerden sıkılmış ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorsunuz. Ama ikinci başlığınızda “Kız Değişmekten Korkuyor”u açıklıyorsunuz. Çıldırıcı derecede sıkıcı olmasına rağmen kurduğunuz güvenli konumdan ayrılma konusunda endişeli görünüyorsunuz. Üçüncü başlığınızda “Kız Yeni Bir Bakış Açıyor” diyorsunuz. Bir şeyleri yapma şeklinizi değiştirmek için bir şeyleri görme şeklinizi değiştirmeniz gerektiğini açıklıyorsunuz. Yeni bir perspektiften bakmak; merak uyandırıcı, zorlayıcı, dramatiktir.

Danışanlara bir hikâye dizisi analizi okurken; psikolojik danışmanlar, danışanların sırayla her bir başlık ve açıklamaları üzerinde düşünmelerini, yorum yapmalarını ve ardından süreci takip etmenin bir yolu olarak üçüncü başlığın sonunda tekrar etmelerini sağlar.

İpuçları

Düşün, fark et ve inan gibi içgörü sözcüklerinin yanı sıra *çünkü, etki ve sebep* gibi nedensel sözcükleri kullanarak danışanları güçlendirin ve öz yansıtmayı hızlandırın.

Tartışmanın ortaya çıkardığı duyguları işlemek için duraklayın.

Yeni bir şeyi ortaya çıkarırken ilgi uyandıran bir metafor kullanın. Metaforlar, danışanların bilinenden bilinmeyene doğru hareket etmelerine yardımcı olabilir. İlk anılar zengin

bir metafor kaynağı sunar ve danışanlar tarafından oluşturulma avantajlarına sahiptir. Bu nedenle metaforlar onlar için özellikle anlamlıdır. Örneğin bir ilk anıda, bir danışan geriye doğru yürümenin ona nasıl yeni bir bakış açısı kazandırdığını anlattı. Daha sonra, geçiş yapmadan önce yeni bir bakış açısı kazanmak için kariyer basamaklarından nasıl inmesi gerekebileceğini tartışmak için bu metaforu kullandık.

Görev 2. Benliği Tanımla

Bu noktada psikolojik danışmanlar, oluşturdukları anlamlar aracılığıyla danışanların benlik algılarına bir bakış atmaya çalışırlar. Daha sonra psikolojik danışmanlar, sıfatları mevcut problem ve gelecek planlarıyla ilişkilendireceklerdir.

Yaşam portresi için cümleyi tamamlayın: *Ben* _____

_____, _____ ve _____
_____ biriyim.

Gerekçe

Rol modeller, bireylerin kimliklerini şekillendirmek için kullandıkları imgesel kaynaklardır. Rol modellerinin seçimi, kendini inşa etme konusundaki kararları ve bireylerin geliştirmeleri gerektiğine inandıkları özellikleri gösterir. Danışanların rol model niteliklerine ilişkin açıklamaları, benliklerinin temel kavramlarını ortaya çıkarır. Rol modellerini tanımladıkları sıfatlar kendileri için de aynı derecede geçerlidir. Ergenlik döneminde bireyler, taklit ettikleri özellikleri tutarlı bir kimlikte birleştirirler. Psikolojik danışmanlar, bu aynı özellikleri bir danışanın karakterinin kısa ve genel bir hesabını tasvir eden sözlü bir taslakta birleştirir.

Değerlendirme

Bir karakterin ana hatlarını çizerken psikolojik danışmanlar öncelik, tekrar ve karmaşıklığa dayalı temel benlik

kavramlarını tanımlar. Bir danışanın ilk rol modelini tanımlamak için kullandığı ilk sığata odaklanarak başlarlar. Öncelik genellikle önemi işaret eder. Birinci ilk anıdaki ilk fiile benzer şekilde bir rol model tanımındaki ilk sıfat, bir temel özelliğı tanımlar.

Önceliğı ek olarak, sıklık da önemi gösterir. Psiko-sözcüksel (psycho-lexica) hipotezi takiben, danışmanlar tekrarlanan kelimeleri ve ifadeleri dikkatle inceler çünkü daha sık kullanılan kelimeler benliğı daha belirgin özelliklerini tanımlar. Ayrıca tekrarlanan kelimeler, daha geniş bir durum yelpazesinde daha tutarlı davranışla ilgili kararlı özelliklere atıfta bulunur (Leising, Scharloth, Lohse & Wood, 2014).

Psikolojik danışmanlar tekrarlanan kelimelere ek olarak benlik kavramının karmaşıklığını gösterdiğı için sık tekrar edilmeyen ve rol modelin özelliklerinden ayrı ifade edilen özelliklerin de tamamını anlar.

Son olarak, psikolojik danışmanlar iki kelimenin çatışan özellikler gösterip göstermediğini ve açık bir çelişki olması durumunda bu çelişkinin tutarlı bir anlam ifade edip etmediğini değerlendirir. Normalde, birlikte uyumlu olmayan iki sığata odaklanmak genellikle danışanın daha derinden anlaşılmasına yol açar. Örneğın bir danışan, kendini tanımlamak için hem sert hem de yumuşak sıfatlarını kullanabilir. Bu sıfatlar genellikle bir arada bulunmazlar. Ancak danışan bu iki sıfatı daha zayıf bireyleri zorbalardan korumak için kendini tanımlamada kullanmış olabilir. Danışanın karşıt nitelikleri nasıl bütünleştirdiğini öğrenmek, danışanın kendi kendini yapılandırmasının bazı benzersiz özelliklerini vurgular.

Danışanla ilgili bir dizi tanımlayıcıya sahip olan psikolojik danışmanlar, danışanın kısa ve keskin bir şekilde çizilmiş bir karakterizasyonunu formüle eder. Örneğın, W.W. annesinin hastaneye gelmesini beklediğini hatırlayan çocukken ilk rol modelinin Wonder Women (*güçlü, süper kadın kahraman*)

olduğunu söyledi. *Yardımsever, güçlü ama şiddet içermeyen ve her zaman günü kurtarmak için orada bulunan* kelimeleriyle Wonder Women'ı ve dolaylı olarak kendisini tanımladı. İkinci modeli Zeyna'yı *güçlü, korkmayan, masumları koruyan, başkaları için ayağa kalkan ve inandığı şey için savaşan biri* olarak tanımladı. Üçüncü modeli *iyimser, ilgili ve her zaman başkalarına yardım eden biri* olarak tanımladığı Barney'di.

W.W.'nin yaşam portresi cümlesi 2: *Ben güçlüyüm, ilgili ve yardımseverim. Her zaman masumları korurum ama bu şiddet içeren bir şekilde değil.*

W.W. iki kez anlamı güçlendirici "her zaman" kelimesini kullandı. Psikolojik danışman, danışanın sürekli olarak diğer insanlara yardım etmesi gerektiğine inanmanın neden olduğu potansiyel stresi zamanla tartışacaktır.

İpuçları

İyi, harika ve kötü gibi tamamen değerlendirici sözcükleri görmezden gelin.

Daha kavramsal kelimeler, benlik kavramı hiyerarşisinde daha etkili niteliklere atıfta bulunur. Danışanlar rol modellerini tanımlamak için birkaç benzer kelime kullandığında, en çok tekrarlanan kelimeyi veya davranışı tanımlayan en yüksek ayırt etme gücündeki kelimeyi seçin. Örneğin hayırsever, anlayışlı, saygılı veya düşünceli gibi bir grup benzer tanımlayıcı arasından *nazik*'i seçin.

Bir rol modeli tarif etmek duyguları çağrıştırıyorsa, rol modelin anlam ve duygu açısından neyi sembolize ettiğini araştırın.

Ebeveynlerin ve rol modellerin içselleştirilmesi, ruhta (psyche) farklı roller oynar. Bireyler anne babalarını değil rol modellerini seçer. Danışanlar, ebeveynlerinin etkilerine maruz kalırlar alırlar ancak rol modellerinin kimliklerini üstlenirler.

Toplulukçu kültürlerde bireyin kariyerini yapılandırmasında ebeveyn rehberliğinin etkisi, rol modellerle özdeşleşmeden daha güçlü bir rol oynar.

Görev 3. İlk Anıları Rol Modeli Özelliklerine Bağlayın

İlk anılardaki bakış açısı ve meşguliyetlerden rol modellerin ürettiği özellikler biçiminde sunulan çözümlere giden yolu izleyin.

Yaşam portresi için genellikle bir paragrafın ana fikrini ifade eden üçüncü cümleyi tamamlarken danışanın karakterini harekete geçirin: Büyürken sorunları çözmek için _____'i, _____'ye çevirdim.

Gerekçe

Danışanlar rol modellerinde sorunlarına çözümler buldukça değişirler. Bir yaşam portresi, bir danışanın ilk anılarda açıklanan sorunları çözmek için rol modellerinden kopyaladığı özellikleri tanımlar. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, mikro-anlatıları kurgulamaya ek olarak, “karakterin izini sürerler”. Bu iz sürmek, danışanın dönüşümünü tanımlayan içsel bir yolculuğun izini takip eder. Psikolojik danışmanlar, danışanların geç ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde rol model kimliklerini kendi kimliklerinde birleştirmenin, kim olduklarını oluşturmanın yanı sıra kim olduklarına katkıda bulunduğunu vurgular.

Değerlendirme

Yaşam tasarımının olay örgüsünün sıralı yapısı, karakter izini sürmeyi ortaya çıkarır. Psikolojik danışman, danışanın ilk anılarda ortaya çıkan bakış açısını ve meşguliyetlerini belirterek karakter izini tartışmaya başlar ve ardından danışanın örnek almada rol modelleri nasıl seçtiğini ele almaya geçer. Neredeyse tüm danışanlar için rol modeller, ilk sorun-

larına ve devam eden meşguliyetlerine çözümler sunar. Bu nedenle yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, danışanların ilk anılarında ifade ettikleri sorunları rol modellerinin nasıl çözdüğünü yaşam portresinde anlama ve iletme konusunda gayretli olmalıdır. Örneğin, annesinin hastaneye gelmesini beklerken kendini yalnız hissettiğini hatırlayan danışan W.W.'yi düşünün. Rol modeli olan Wonder Woman'ın insanlara yardım etmek ve insanları kurtarmak için her zaman orada olduğunu öğrendik.

W.W.'nin yaşam portresi cümlesi 3: *Büyürken sorunları çözmek için terk edilmiş hissetmeyi, dünyada yalnız hissedenlere yardım etmek için her zaman müsait olmaya dönüştürdüm.*

Yardım mesleklerinde çalışan yetişkin bir kadından başka bir örneği düşünün. *Yüzme bilmeden amcamın havuzuna düştüğümü ve yavaşça dibe düştüğümü, sadece yukarı baktığımda birinin kolunun beni dışarı çektiğini gördüğümü hatırlıyorum. Korkmuş ve çaresizdim. İlk rol modeli The Wizard of Oz'dan Dorothy'ydi çünkü o bağımsızdı ve başkalarının hayatlarında eksik olan şeyleri başarmalarına yardım edebiliyordu. Wicked Witch (Kötü Cadı) ile savaşıma ve bilinmeyen bir diyara seyahat etme cesareti vardı. Dorothy çaresizliği değil bağımsızlığı ve korkuyu değil cesareti modelledi. Elbette başkalarının hayatlarında eksik olan şeyleri başarmalarına yardımcı olmak, onun mesleğine çok iyi uyuyor.*

Bazı danışanlar, psikolojik danışmanlar dikkatlerini bağlantıya çekmeden önce köprüyü kendileri kurar. Örneğin; bir kadın, kadın kahraman olan Nancy Drew'u anlatırken şunları belirtti: *Onun cesaretinden her zaman etkilendim çünkü ben cesur bir çocuk değildim. Korkunç şeyler yaptı. Karanlıkta bir el feneriyle merdivenlerden tek başına inebilmesine hayret ederdim. Hala onun kadar cesur değilim ama onun gibi olmaya çalışıyorum.*

İpuçları

Danışanlara, rol modellerinin özelliklerini taklit ederek ilk anılardaki pasif sorunları aktif üstünlüğe dönüştürdükleri bir karakter izini takip etmelerini göstermeye çalışın. Pasiften aktif hale geçmeye yönelik bu kavramsallaştırmayı güçlü bir şekilde sağlamlaştırın. Pasiften aktif hale yapılan bu geçişin karakterdeki özellikleri nasıl kendine kadar uzatacağını ve bunu sağlamlaştıracağını ön görün.

Bağlantı kurmakta güçlük çekiyorsanız, boş bir kâğıdın sol tarafına danışanın ilk anılarını ve sağ tarafına rol model niteliklerini yazın. Ardından, pasifi aktif hale getirme sürecini temsil etmek için aralarına bir çizgi çizin. Satıra, satırı açıklayan yaşam portresi için bir açıklama yazın. Örneğin; bir ilk anıda danışan korkmuş hissederken, rol modellerde cesarete hayran kalmıştır. Satır daha sonra şunu belirtir: *“Ürkmüş küçük bir adam olarak başladınız ama bu dünyada hayatta kalmak ve hedeflerinize ulaşmak için cesarete ihtiyacınız vardı. Taklit etmek için cesur kahramanları nasıl seçtiğinizi görün. Onları korkunu cesarete dönüştürmek için kullandın.”*

Mümkün olduğunda hem danışanın ilk anılarında hem de rol model açıklamalarında görünen benzer paralel kelimeler kullanın. Örneğin, ilk anılarından birine *“Kızlar Değişimden Korkuyor”* başlığını veren danışanımın rol model tanımlarından iki ifadeyi vurguladım. Bir rol model *korkularıyla yüzleşebilecek* şekilde tanımlandı. İkinci bir rol model, *istediğinin peşinden gitti* olarak tanımlandı. Danışana şunu söyledim: *“Değişimden korkuyorsunuz, yine de korkularınızla yüzleşmekten ve istediğiniz şeyin peşinden gitmekten korkmayan bir benlik oluşturdunuz.”*

Pasiften aktife dönüşümü geçiş anlatısıyla genişletin. Danışanlara karakter güçlerinin geçişte köprü kurmak için nasıl kullanılabileceğini ve bir sonraki mesleklerinde bunun nasıl kullanılabileceğini sorun.

Motivasyon psikolojisinde öne çıkan üç yapı vardır: ihtiyaçlar, değerler ve ilgiler (Savickas, 2014). İlk anılar ihtiyaçları veya neyin eksik olduğunu tasvir eder. Rol modeller, değerleri veya kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını ortaya koyar. Böylece başarı gibi değerli hedefler, yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek gibi ihtiyaçları karşılar. Üçüncü yapı, ihtiyaçları değerlere bağlayan ilgilere dir.

Görev 4. İlgileri Adlandırın

Bir danışanın ilgi alanlarına uyan meslek türlerini veya akademik alanları adlandırın ve rol modellerinden benimsedikleri nitelikleri nasıl uyguladıklarını açıklayın.

Aşağıdaki yaşam portresi cümlelerini tamamlayınız.

Rol modellerden öğrendiğim özellikleri artık eğitim ve mesleki uğraşlarımda kullanabiliyorum. _____
 _____ olan insanların yanında, _____
 _____ gibi yerlerde, _____
 _____ ile ilgili problemleri çözmekle, _____
 _____ gibi işlemleri yapmakla ilgileniyorum. Özellikle _____
 _____ ve _____
 _____ ile ilgileniyorum.

Gerekçe

Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, danışanları en sevdikleri dergilerinde, televizyon programlarında veya web sitelerinde kendilerini gösteren eğitimsel ve mesleki ilgi alanlarını değerlendirir. Bu ortamların tanımları, danışanların tercih ettiği iş ortamlarını ve ilgi çekici meslekleri ortaya koyar.

Değerlendirme

Danışanların uygun iş pozisyonlarını belirlemesine yardımcı olmak için psikolojik danışmanlar, danışanın ilgisini çeken ortamları dört boyutta analiz edebilir. Psikolojik da-

nışmanlar, danışanların *çalışmak istedikleri yerleri, etkileşimde bulunmak istedikleri insan tiplerini, ele almayı tercih ettikleri sorunları ve yapmayı sevdikleri işlemleri öğrenmek isterler. Dört boyutu kendiniz için değerlendirmeye çalışın ve kendi belirgin ilgi alanlarınızı özetleyin. Belki aşağıdaki gibi bir cümle size uyabilir.*

“İnsanların kariyer sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak için psikolojik danışmanlık ve rehberlik işlemlerini yapan, okullar ve kurumlar gibi yerlerde çalışan, başkalarını düşünen ve cesaretlendirici olan insanların yanında olmaktan hoşlanıyorum.”

Danışan W.W. dört gösteriden keyif aldığını söyledi. O, *Grey'in Anatomisi'*ni seviyordu. Çünkü hikayeler sorunları çözmek, zorlukların üstesinden gelmek ve diğer insanlara yardım etmek için birlikte çalışan insanlar hakkında konular içermektedir. Karakter gelişiminde derinlik bulunmaktadır. Her bir karakter sorunlarla mücadele etmekte ancak karakterlerin büyük ve küçük başarıları bulunmaktadır. *Community'*yi beğendi ve bunu bir grup uyumsuz tipteki insanların çalışması olarak tanımladı. Ayrıca hastanede dışlanmış olan *House'u* ve okulunda dışlanmış olan *Veronica Mars'ı* beğendi. Belirgin ilgileri aşağıdaki cümleyi akla getiriyor.

W.W.'nin yaşam portresi cümlesi 4: *“Rol modellerden öğrendiğim özellikleri artık eğitim ve mesleki uğraşlarımda kullanabilirim. Okullar ve hastaneler gibi yerlerde dışlanmışların sorunlarını çözmelerine ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için psikolojik danışmanlık ve ilaç uygulama gibi işlemleri yapan insanların yanında olmak ilgimi çekiyor. Özellikle psikolog, sosyal hizmet uzmanı veya psikolojik danışman olmakla ilgilenebilirim.”*

Psikolojik danışmanlar belirgin ilgileri değerlendirirken Holland'ın (1997) mesleki kişilikler ve çalışma ortamları ti-polojisini uygulayabilir. Onun RIASEC modeli, insanları ve meslekleri tiplendirmek için bir ayırım sözlüğü sunan bir bilgi sistemidir. RIASEC sözlüğü, psikolojik danışmanların birey-

ler ve iş dünyası hakkında düşünmede daha verimli ve etkili olmalarını sağlar. Altı mesleki kişilik ve çalışma ortamı prototipi, çalışma ortamlarını ve bu ortamları dolduran insanları farklılaştıran nitelikleri ayırt etmede inanılmaz derecede faydalıdır. Prototiplerin kısa bir açıklaması aşağıdadır.

Gerçekçi tipler (Realistic-R), açık havada veya makinelerle çalışmaya ilgi gösteren kişilerdir.

Araştırmacı tipler (Investigative-I), bilim ve teknolojiye ilgi gösteren düşünürlerdir.

Sanatsal tipler (Artistic-A); sanata, müziğe ve yazıya ilgi gösteren yaratıcı tiplerdir.

Sosyal tipler (Social-S), öğretmeye ve iletişim kurmaya ilgi gösteren yardımcılarıdır.

Girişimci tipler (Enterprising-E), yönetmeye ve ikna etmeye ilgi gösteren liderlerdir.

Geleneksel tipler (Conventional-C), iş ve idareye ilgi gösteren ekip üyeleridir.

Psikolojik danışmanlar danışanların en sevilen dergilere, televizyon programlarına ve web sitelerine olan ilgilerini açıklamak için kullandıkları açıklamaları inceler ve tanımlar. Danışanların çoğunun belirgin ilgileri açıkça bir veya iki RIASEC prototipine benzer. Örneğin, W.W. en çok sorunları çözen Araştırmacı tipe ve insanlara yardım eden Sosyal tipe benziyor gibiydi. Danışanın eşsiz ilgisi, psikolojik danışmanın bir ilgiye ilişkin genel anlayışından farklı olabilir. Bununla birlikte aşağıdaki şekiller, tipleri açıklama amacıyla dergilere, televizyon programlarına ve web sitelerine RIASEC tiplerinin belirlenmesine ilişkin örnekleri göstermektedir.

RIASEC Dergi Örnekleri

Örnekler için Ek-1'i inceleyiniz.

RIASEC Televizyon Programı Örnekleri

Örnekler için Ek-2'yi inceleyiniz.

RIASEC Web Site Örnekleri

Örnekler için Ek-3'ü inceleyiniz.

Mesleki Uzmanlık İlgileri

Belirgin ilgi alanları, örneğin psikolojik danışmanlık gibi bir meslek içindeki bir uzmanlığa olan ilgiyi belirlemek için de kullanılabilir. Aşağıda, eğitim sürecinde olan beş psikolojik danışmandan örnekler verilmiştir. Her öğrencinin Sosyal tipe benzediğini ancak uzmanlık ilgileri açısından farklılık gösterdiğini unutmayın. İlgiyi ortaya çıkaran, derginin ya da programın adı değil, öğrencinin dergi veya program hakkında ilginç bulduğu şeydir.

Cinsel terapist olmayı planlayan bir öğrenci şunları söyledi: *Cosmopolitan dergisini cinselliğin utanç verici tartışmalarından dolayı seviyorum.*

Sorunlu genç kızlarla çalışan bir okul psikolojik danışmanı olmayı planlayan bir öğrenci şunları söyledi: *Teen Moms'ı (Genç Anneler) severim. Karmakarışık hayatlar ve ilişkilerle ilgilenir. Üzücü ve korkunç ama ilginç. Her zaman onlarla konuşabilmeyi ve yaptıkları tüm toksik şeyleri ve hayatlarındaki kötü insanları görmelerine yardımcı olabilmeyi diliyorum.*

Kariyer psikolojik danışmanı olmayı planlayan bir öğrenci şunları söyledi: *Dr. Who her zaman doğru kararı verip vermediğini merak eder ve herhangi bir şey yapmadan önce çok düşünür.*

Bireylerin hapisneden topluma geçiş yapmasına yardımcı olmayı planlayan bir öğrenci şunları söyledi: *En sevdiğim televizyon programı Fringe'dir. O, paralel dünyalarla ilgili. Her birinde neler olduğunu anlamaya çalışıyorum. Karakterler, işleri eşitlemek ve diğerlerinin iki dünya hakkında kendilerini anlamasına yardımcı olmak istiyor.*

Madde bağımlılığı danışanları ile çalışmayı planlayan bir öğrenci şunları söyledi: *The Walking Dead* dizisi. *Hayatta kalmaya çalışan insanları konu alıyor. Birbirine yardım eden bir ekip var.*

İpuçları

Danışanın iki harfli RIASEC türüyle eşleşen mesleklerin bir listesini oluşturmak için Holland Meslek Kodları Sözlüğünü (Holland & Gottfredson, 1996) veya Meslek Bulucu'yu (<https://crlp71.pbworks.com/f/occupations.pdf>to ya da <https://www.onetonline.org/>) kullanın. Listeyi danışanla tartışın ve ardından saklaması için danışana verin.

Bir danışanın önceki akademik alanlarının, mesleki pozisyonlarının ve serbest zaman uğraşlarının bu danışma sırasında tartışılan ilgi alanlarını nasıl ifade ettiğini takip ederek ilgi alanlarındaki sürekliliği ve tutarlılığı belirtin.

Görev 5. Rol Yazma

Bir danışanın şu anki en sevdiği hikâyeyi geçiş problemi açısından tercüme edin ve bunun olası bir sonucun taslağını nasıl çizebileceğini fark ettirin.

Beşinci yaşam portresi tema cümlesini yani senaryo cümlesini tamamlayın: *Senaryoyu en sevdiğim hikâyeden alırsam, o zaman _____ yapacağım.*

Gerekçe

Hikâyeler, insanların yaşadıkları olayları algılayıp anlamaları için bir merceğe görevi görebilir. En sevilen bir hikâye, onlara kendi hikâyelerinin bazı yönlerini yansıtır. Kendilerini ve içinde bulundukları koşulları bu hikâyeye dahil ederek benlik algılarını değiştirebilirler. Özellikle bu hikâye ilerleyebilecekleri makul bir yol önerdiğinde daha önemli hale gelmektedir.

Değerlendirme

En sevilen bir hikâye başka bir kişinin benzer bir sorunu nasıl çözdüğünü gösterdikçe ve kendilerinin nasıl ilerleyebileceğini öğrendikçe danışanlar rahatlar. Psikolojik danışmanlar, danışanların en sevdikleri hikâyeyi anlatmalarının geçiş için bir köprü oluşturup oluşturmadığını kavramak için onları dinler. Psikolojik danışmanlar, en sevilen hikâyenin danışanın kendini sergileyebileceği bir rolü ne kadar açık bir şekilde betimlediğine genellikle şaşırırlar. Ancak bu tesadüf değildir. Danışanın hikayesi favoridir çünkü bu hikâyenin danışanın kendi hayat hikayesinin bir sonraki bölümünde nasıl yaşayacaklarına rehberlik edebilecek bir yön sunduğunu dolaylı olarak bilir.

W.W. en sevdiği filmin *Running with Scissors* (Elde Makas Koşmak) olduğunu söyledi. Bu filmi şöyle tanımladı: *Benimkine benzer ama benimkinden daha kötü işlevsiz bir aile hakkında gerçek bir hikâye. Çocuklar kendi başlarının çaresine bakmak zorunda kaldılar. Annenin ruhsal sorunları vardı, ihmalkâr ve istismarcıydı. Baba gitmişti. Çocukken hissettiğim gibi ihmal edilmiş veya terk edilmiş çocuklara yardım etmek istiyorum.*

W.W.'nin yaşam portresi cümlesi 5: *Senaryoyu en sevdiğim hikâyemden alırsam, işlevsiz aileler tarafından ihmal edilmiş veya terk edilmiş çocuklara yardım edeceğim.*

Örnek 1. Üç yıl önce bir Ivy League okulundan mezun olan genç bir adam, pazarlama alanında başarılı bir kariyer inşa ediyordu. Yine de Batı'da bir macerayı istiyordu. Ayrıca başkalarına yardım etmek istiyordu. En sevilen hikâyenin yeni kariyer yönüne uyacak şekilde nasıl değiştiğine dikkat edin.

Son zamanlarda yeni bir tane için çırpınıyorum. Bu filmi tekrar tekrar izledim ve bu kitabı tekrar tekrar okudum. Ve son zamanlarda izledim ve beni biraz rahatsız etti ve nedenini bilmiyorum. Bu, Into the Wild'dı (Özgürlük Yolu). Bu adam prestijli bir kolejden mezun

olur ve bir iş bulur. 20.000 dolar biriktiriyor. Ailesi ona araba almak istiyor, o da “Hayır ben bunların hiçbirini istemiyorum” diyor. Tüm parasını hayır kurumlarına bağışlıyor ve ülke çapında otostop yapıyor ve ardından Alaska’ya gidiyor. Kötü bir bitkiden çok fazla yiyor ve bu onu zehirliyor ve orada açlıktan ölüyordu. Bu filmdeki son şey, bu alıntıyı yazması: “Mutluluk paylaşılır”. Bu alıntıya inanıyorum. En son izlediğimde bencil ve sinirli bir çocuk olduğunu düşünmüştüm. Bu sonuca varmak için neden tüm bunları yaşamak zorunda kaldın ve anne babanı incittin, aileni incittin ve arkadaşlarını bu kadar çok incittin? Bunun gerekli olduğunu düşünmüyorum. Gidip tüm bu deneyimleri yaşamak ve topluluğunuza paylaşmamak veya geri vermemek bencilce. Geri vermek önemlidir.

Senaryo cümlesi şöyleydi: Senaryoyu en sevdiğim hikayemden alırsam, ailemi incitmeyen ve bazı topluluklardaki diğer insanlara yardımcı olan bir maceraya atılacağım.

Terapötik bir müdahale olarak vahşi doğa gezileri sağlayan bir şirkette çalışarak yeni bir iş buldu. Bir gün kendi terapötik vahşi doğa programını açmayı planladı.

Örnek 2. Büyük bir şirkette müdür yardımcısı olan 28 yaşındaki danışan, yeni bir meslek öğrenmek için okula dönmek istedi ama ailesi ona işinin güvenli olduğu yerde kalmasını söyledi. Kadın patronu ona şirkette kalması gerektiğini çünkü maaşına büyük zamlar yapılan iki terfi için sırada olduğunu söyledi. Gitmesi gerekip gerekmediğini sorguladı. En sevdiği hikâyeye sorulduğunda, şöyle yanıtladı:

Tangled adlı daha yeni bir Disney filmi. Rapunzel’de bir değişiklik. Ana karakter bir kulede kilitli. Annesi olduğunu iddia ettiği ama aslında saçlarının büyülü güçleri olduğu için onu kontrol altına almaya çalışan bir cadı olan annesi. Tek yapmak istediği, gerçek dünyanın nasıl bir şey olduğunu görmek için dışarı çıkmak çünkü o kale duvarlarının dışında asla yaşayamadı. Tüm bu kendini keşfetme yolculuğuna çıkar ve sonra annesi olduğunu düşündüğü bu kişinin aslında kötü bir cadı olduğunu keşfeder. Bu kız, kraliyet

ailesinin bir parçasıydı ve yıllardır kayıptı. Sonunda ailesine kavuşur. Sihirli saçları kesildiğinde özgürleşir. İlk başta bunun korkunç olduğunu düşündü ama sonra bunun onu tüm hayatı boyunca tehlikede tutan şeyin bu olduğunu fark etti çünkü insanlar tüm hayatı boyunca bunun peşindeydi.

Senaryo cümlesi şöyleydi: *Senaryoyu en sevdiğim hikayemden alırsam, şatodan ayrılacağım ve başkalarını iyileştirmek için sihirli güçlerimi test edeceğim.*

En sevdiği hikayesini tartışırken, kadın patronunun onu şirkette tutmaya çalışan cadı olduğu aklına geldi. Bu içgörü ile kahkahalara boğuldu. Daha sonra şirketten ayrıldığında “sihirli güçlerini” kaybedip kaybetmeyeceğini merak etti. Şirketten ayrılma cesaretini topladı ve büyülü güçlerinin insanları iyileştirebileceği hemşirelik okuluna gitti.

Örnek 3. Bir erkek psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencisi doktora yapıp yapmaması gerektiğini merak etti. Tam zamanlı çalıştı ve geceleri iki yüksek lisans derecesi aldı. İş yerinde isteklere hayır demekte güçlük çekiyor ve bu da haftada 10-15 saat fazla çalışmasına neden oluyordu. Nişanlısı onu hiç görmediğinden yakınıyordu.

En sevdiğim kitabım Yüzüklerin Efendisi. En sevdiğim kısım, habercisi. Dünyanın orta dünyada yaratılışını anlatıyor. Hikâye yetenekli bir karakterin etrafında dönüyor ve karakter şeytan figürü tarafından çalınan bir şey yaratıyor. Kitabın geri kalanı onun çalınan nesneyi geri alma tutkusu ile ilgili. Saplantısının peşinden gitme sürecinde arkadaşlarını ve ailesini kaybediyor.

Senaryo cümlesi şöyleydi: *Senaryoyu en sevdiğim hikayemden alırsam, kariyer tutkumu ailem ve arkadaşlarım için ayıracağım zamanla dengeleyeceğim.*

Hırsının nişanına ve evliliğine mal olacağından korkarak, yüksek lisans asistanlığına başladı, zahmeti çok olan mevcut işinden ayrıldı ve kendinden emin bir şekilde hayır demeyi denedi.

Örnek 4. 45 yaşındaki bir adam, hayalindeki işi ve ona geçmenin gerekip gerekmediğini tartışmak istedi. Sevmediği ama hoşlandığı güvenli bir işi vardı.

Das Boots en sevdiğim kitap ve filmidir. II. Dünya Savaşı'ndan kalma bir denizaltıyla ilgili. Her şeye karşı olan bir şey. Denizde olmak. Başmühendisle özdeşleştim. Filmin bir noktasında onlar büyük bir mermi tarafından vuruluyor. Okyanusun dibinde mahsur kalıyorlar. Tekneden suyu çıkarmak gerekiyor. Sınırlı oksijen var ve böylece uzun süre kalamazlar. Öleceklerini biliyorlar. Baş mühendis her şeyin hazır olduğunu söylüyor. Yüzeye çıkmak için bir şansları var. Herkesin enerjisi yerine geri geliyor. Tüm bu gerilim yaşanıyor ama işe yarıyor ve herkes hayatta kalıyor.

Senaryo cümlesi şöyleydi: *Senaryoyu en sevdiğim hikayemden alırsam, yeni bir meslekte gerçek tutkumu su yüzüne çıkarmak için son şansım gibi gelen şeyi kullanacağım.*

Hikâyeyi tartışırken şunları söyledi: *Şu anki kariyerim, bazı pislikleri yatıştırmak. Bu, can sıkıcı. Bu çok doğru! Dipte kaldım. Hayallerimin peşinden gitmek için son bir şansım var. Olduğum yerde kalırsam, emekli olana kadar boğulmaya devam edeceğim. Meydan okumak istiyorum.*

İpuçları

Hikâyeyi, bir danışanın “Size nasıl faydalı olabilirim?” şeklindeki giriş sorusuna verdiği yanıtla ilişkili olarak konumlandırın. Hikâye muhtemelen danışanı danışmanlığa götüren soruyu üstü kapalı olarak yanıtlar.

Senaryonun metafor işlevi gören karakterleri veya nesneleri nasıl içerebileceğini göz önünde bulundurun. Örneğin, bir danışanın en sevdiği hikâyesi Gurur ve Ön Yargı’ydı. Bay Collins ile olası evliliğin güvenlik ve istikrar sunduğunu, Bay Darcy ile olası evliliğin ise heyecan, gizem ve bağdaşamama sunduğunu söyledi. Psikolojik danışman şunları söyledi: *Şu*

anki kariyer yolunuz Collins adlı bir mesleğe götürüyor ancak siz Darcy adlı bir mesleğe can atıyorsunuz.

Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, bireyin kimliğini sosyal bir roldeki benlik olarak tanımlar. Danışanı yeni bir mesleki rolde kendini gerçekleştirmek için senaryoyu kullanarak ve dolayısıyla danışanın kimliği gözden geçirerek etmeye çalışın.

Her danışan mesleğini, işini veya akademik alanını değiştirmez. Psikolojik danışmanlık bir şekilde meydan okunan anlam dünyasını yeniden doğruladığı için danışanlar mevcut konumlarında veya organizasyonlarında kalabilirler. Artık anlamı daha iyi algılayabilen ve özgüvenlerini koruyabilen bu danışanlar, konumlarında veya organizasyonlarında oynadıkları rolü değiştirirler.

Görev 6. Tavsiyeyi Uygula

Bir danışanın en sevilen sözde sunulan tavsiyenin, danışanın geçiş sürecinin bağlantısını kurabilmesi için ilk eylemini nasıl yönlendirebileceğini ve ilerletebileceğinin yerini iyice belirleyin.

Altıncı yaşam portresi cümlesini tamamlayın: *Şu anda kendim için en iyi tavsiyem _____'dir.*

Gerekçe

En sevilen sözler, deneyimi pratik bilgiğe yoğunlaştırır. Danışanların koşullarına ilişkin yararlı rehberlik sunarlar ve genellikle geçiş için köprü kurma çabalarını toplayacak stratejik eylemler önerirler. Kendilerine tavsiyelerini dikkate alma süreci, danışanların kendi yaşamlarını yazma yetkisini güçlendirir. Bu durum güven oluşturur çünkü sorularının cevaplarının bir uzman olarak danışman tarafından verilmediğini, kendi içlerinde olduğunu fark ederler.

Değerlendirme

Danışanların kendilerine tavsiyeleri genellikle hemen anlam kazanır, tavsiyeler nadiren çizilen hayat portresine uymaz. Bu, danışanın bildiği ama kavrayamadığı çok önemli bir şeydir. Bazen “düşünülmemiş bilinen” olarak anılır.

Tavsiyeyi, danışana geçişin ardından hem özel anlamın perde arkasında hem de genel harekete geçmenin ön sahnesinde hayatı canlandırması için rehberlik eden oyunun yönetmeninden geliyormuş gibi düşünün (Neimeyer, 2012). Tiyatroda olduğu gibi, yönetmen senaryoyu yorumlar ve rolü oynaması için gereken eylemi danışana iletir. W.W. kendisine tavsiyede bulundu: *“Fırtınanın geçmesini beklemek değil, yağmurda dans etmeyi öğrenmektir.”* Bu sözün kendisi için ne anlama geldiği sorulduğunda, başkalarına daha iyi yardım edebilmek için geçmişte yaşamayı bırakıp kendi hayatına devam etmesi gerektiğini söyledi.

W.W.’nin yaşam portresi cümlesi 6: *“Şu anda kendime verebileceğim en iyi tavsiye, fırtınanın geçmesini beklemeyi bırakıp yağmurda dans etmeyi öğrenmeye başlamak.”*

İlk anısındaki ilk fiilin *beklemek* olduğunu unutmayın. Kendisine tavsiyesi beklemeyi bırakmaktır.

Danışanlardan örnekler:

- Olacaksa, bana bağlı.
- Bir kapı kapandığında bir pencere açılır.
- Tanrı bir korkaktan nefret eder.
- Denemeyi bırakana kadar kaybeden değilsin.

Görev 7. Yaşam Portresini Birleştirin

Yaşam portresi cümlelerini, danışanın kariyerini süreklilik ve tutarlılıkla gösteren sözlü bir portreye dönüştürün ve düzenleyin.

Bu geçişle yüzleşirken, temel kaygım _____
 _____'dir. Bu bana _____
 _____ duygularımı hatırlattı. Büyürken sorunlarımı çözmek
 için _____ ve _____
 _____ oldum. Bu özellikler bir sonraki
 pozisyonumda önemlidir. Bunlar _____
 _____'i, _____'y
 e çevirerek benim karakterimi oluşturdular. Oluşturduğum benlik
 göz önüne alındığında, _____
 _____ ve _____ özellikleri olan
 insanların yanında olmayı seviyorum. _____
 _____ ve _____
 _____ gibi yerleri seviyorum. _____
 _____ gibi problemlerin çözümünde _____
 _____ gibi işlemleri yapmayı tercih
 ederim. Senaryoyu en sevdiğim hikâyeden alırsam, o zaman _____
 _____ yapacağım. Şu anda kendime
 verebileceğim en iyi tavsiye _____
 _____.

Gerekçe

Psikolojik danışmanlar, Görev 1'den Görev 6'ya kadar olan görevlerde yazdıkları cümleleri birleştirerek yaşam portresinin ilk taslağını oluştururlar. Bu bileşim yeniden inşa edilmiş kimliği resmeder, geçişin üstün bir görünümünü sağlar ve gelecekteki olasılıkları göz önüne getirir.

Değerlendirme

Hayat portresini oluşturduktan sonra psikolojik danışmanlar, tasvirin danışanın psikolojik danışma isteme nedenine ne kadar iyi hitap ettiğini değerlendirmelidir. Portre, geçiş hikâyesindeki sorunlara yanıt vermede ve danışanın bir sonraki kariyer hamlesinde neyi aradığını ifade etmede anlaşılır ve inandırıcı olmalıdır.

Psikolojik danışmanlar yaşam portresinin ilk taslağını incelerken, bunun danışanı üç yönden açık bir şekilde tanımlamasını sağlar (Savickas, 2002).

- Bir karakteri canlandıran bir sosyal aktör (rol model sorusu)
- Bir bağlamda hedefleri takip eden motive olmuş bir özne (dergi sorusu)
- Bir oyunun senaryosunu yazan bir hikâye yazarı (en sevilen hikâye sorusu)

Ardından psikolojik danışmanlar, canlandırıcı temaları ve danışanın karakter yörüngesini vurgulamak için portreyi düzenler. Bu unsurlar, danışanların bütünlüğü aşamalı olarak gerçekleştirmelerini kavramalarına ve gelecek için amaçlar oluşturmalarına yardımcı olmada önemlidir.

İpuçları

Altı görev tarafından üretilen yaşam portresi cümlelerinin her biri, bir fikri detaylandıran bir paragraf için tema cümlesi olarak kullanılabilir. Bu paragraf konuyu daha ayrıntılı olarak açıklayabilir, daha fazla açıklama sunabilir veya doğrulayıcı gerçekler ve örnekler sağlayabilir.

Portreye değerler ve yücelik aşılayarak mümkün olan en iyi açıklamayı yapın.

Danışanın hayatının kendisi için konuşmasına izin verin.

Danışan tarafından yeni bakış açıları ortaya koymak için kullanılan metaforları vurgulayın.

Portreyi düzenlerken kendi içinde tutarlı olmasını sağlayın ve baştan sona aynı veya benzer dili kullanın.

Parçaları birleştirmek ve cümlelerin sorunsuz bir şekilde akmasını sağlamak için uygun olan yerlerde geçişler ekleyin.

Bölüm 5

Psikolojik Danışma Süreci

İlk oturumda, yaşam tasarımı psikolojik danışmanları Kariyer Yapılandırma Görüşmesini yürütür. İkinci oturumda, danışanlara yaşam portrelerinin yeniden yapılandırılmış bir taslağını sunarlar ve planları birlikte oluşturmak için öyküsel danışmanlığa girerler. Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları ikinci oturuma danışanlarla sohbet ederek başlar. Kısa bir ısınmadan sonra, psikolojik danışmanlar danışanlara sorar: *Son görüşmemizden bu yana senin için netleşen bir şey oldu mu?* Danışanlar önemli bir şey sunarsa, psikolojik danışmanlar bunu yaşam portresine eklemeyi aklına getirir. Daha sonra psikolojik danışmanlar, danışanların danışmanlığın kendileri için yararlı olabileceğini söylediklerini yeniden ifade ederler. Bu noktada psikolojik danışmanlar yaşam portresini açık ve net bir şekilde anlatmaya başlarlar.

Birinci Bölüm: Hikâyeyi Yeniden Anlatmak

Amaç

Danışanlara kendi yaşam portrelerini dinletin ve üstü kapalı olarak bildikleri ancak kendilerine açıkça ifade etmedikleri veya başkalarına duyurmadıkları şeyler üzerinde derinlemesine düşünmelerini sağlayın.

Gerekçe

Psikolojik danışmanlar, danışanlarının bir yaşam portresinde anlatılan hikayelerini yeniden anlatırken aynı zamanda hikâyeyi kendi yorumlarıyla zenginleştirir. İyi bir yeniden anlatım, danışanları kararlı bir biçimde kimlikleri ve ilişkileriyle yeniden bağlantı kurmaya teşvik eder. Psikolojik danışmanlar yaşam portresinin ardışık olay örgüsünü (bakış açısı, benlik kavramı, ilgi alanları, senaryo, tavsiye) izleyerek makro-anlatıyı yeniden anlatırken, süreci danışanların deneyim ve kavrayışlarının sınırına (Buhler, 1935) doğru yönlendirirler. Hikayelerindeki tutarlılığı ve sürekliliği takdir etmelerine yardımcı olarak danışanların özne olma duygusunu geliştirirler. Psikolojik danışmanlar her zaman danışanın başarabileceği en uyumlu davranışları vurgular.

Psikolojik danışmanlar yavaş ilerler ve her bölümden sonra duraklar. Danışanları, düşünürken ve kendilerini keşfederken portreyi akıllarında tutmaya teşvik ederler. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının kendi hikayelerinde yaşamalarını ve olasılıkları göz önüne getirmeye başlamalarını ister. Anlamanın kilidini açarlar, anlamı zorla yüklemeye çalışmazlar.

Psikolojik danışmanlar, danışanların yaşam portrelerinde kendilerini tanımlarına ve kim olduklarına sahip çıkmaya dair kanıt ararlar. Anlaşmanın sözlü ifadeleri güzeldir ama soyuttur. Psikolojik danışmanlar yaşam portresinin kullanışlılığının kabulünü gülümsemeler, gözyaşları, kızarma ve kahkahalar gibi istemsiz, kendiliğinden tepkiler dâhil olmak üzere hissedilen onaylamaları danışanların somut bedensel ifadelerinde ararlar.

Süreç

Yeniden anlatım boyunca, psikolojik danışmanlar danışanları sürekli olarak deneyimlerini geçmişe ve ileriye dönük olarak yansıtmaya teşvik eder. Sessizliği, yansıtmaya için alan

sağlamak ve dikkati odaklamak amacıyla empatik yanıt vermek için kullanırlar.

Psikolojik danışmanlar olayı ayarlamak ve konuşma için bir bağlam oluşturmak amacıyla ilk anlatılan *ilk anının* bakış açısıyla yeniden anlatmaya başlar. Danışanların hikâye hakkında farklı bir şekilde düşünmeye başlamasına yardımcı olmak için ilk başlığı okurlar ve hikâyeyi özetlerler. Psikolojik danışmanlar, ilk anıların gelecek için bugünle ilgili anılar olduğunun kesinlikle farkındadır. İlk anılar danışanların yaşam tasarımı sırasında uğraşması gereken konuları tanımlar.

Danışan ve psikolojik danışman, akıldan çıkmayan varsayımları veya yanlış inançları birlikte yapısökümüne uğratırlar. İlk anı daraltıcı ve hükmedici anlatımlar içeriyorsa, psikolojik danışmanlar onları bozmaya ve yeni farkındalık geliştirmeye yardımcı olur. İlk anılardaki zor anlamların yapısökümü, danışanı deneyimleri farklı bir şekilde görmeye, altta yatan varsayımları sorgulamaya ve anlamlarını yeniden gözden geçirmeye sevk eden bir anlam kırılmasını içerir. Birinci ilk anı ile tam olarak ilgilendikten sonra psikolojik danışmanlar sırayla kalan iki ilk anıyı tartışır ve yapısökümüne uğratır. Yapısökümün bir parçası olarak psikolojik danışmanlar konuyu dışsallaştırarak danışanların özne olma duygusunu artırır (White & Epson, 1990). Danışanları sorunun kendileri olmadığına, sorunun sorun olduğuna ikna ederler.

Psikolojik danışmanlar sırayla her bir ilk anıyı tartıştıktan sonra, mümkünse üç başlığı birbiri ardına okuyarak başlıkların aslında kendi içlerinde bir hikâyeyi nasıl anlattığını göstererek onları birleştirir. Başlık dizisi genellikle (birinciden üçüncüye veya üçüncüden birinciye) üç bölümlü sorun, yoğunlaştırma ve çözümleme dizisi boyunca pasiften aktive bir hareket olarak okunabilir. Yeniden anlatımdaki bu adım, tipik olarak bir bakış açısı belirler ve ileriye doğru izlenebilecek bir tema sunar.

Bakış açısını ve tematik bir konuyu belirledikten sonra psikolojik danışmanlar, danışanın rol modelleri tarafından tasvir edilen özellikleri tartışmaya başlarlar. Bu yeniden anlatım, danışanların bir kahramanın kendileri için neden bu kadar önemli olduğunu ve en çok hayranlık duydukları özellikleri kendilerini inşa etme süreçlerine nasıl dahil ettiklerini anlamalarına yardımcı olur. Bu, danışanlara benlik kavramlarını ve yeterliliklerini hatırlatmanın ötesine geçer. Amaç, danışanın büyürken sorunları çözmek için bu özelliklere nasıl ihtiyaç duyduğunu ve böylece danışanın neden onları kendini yapılandırmasına dahil ettiğini açıklamaktır. Özellikler açıkça ilk anılarla bağlantılıdır. Örneğin, bir ilk anı korkuyla kıpırdanırsa, rol modeller cesaretle karşılık verir. İlk anılar yalnızlığı gösteriyorsa, rol modeller sosyallik gösterir. Bir ilk anı kaosa işaret ediyorsa, o zaman rol modeller düzeni dayatır. Bu tersine çevirme modeli, karakterin izinden gitmenin özüdür. Kısacası psikolojik danışmanlar, danışanların ihtiyaç duydukları bir benliği nasıl oluşturdıklarını anlamalarına yardımcı olur. Danışanlar çocukken onlara yardım etmek için orada olmayı diledikleri kişi hâline geldiler.

Psikolojik danışmanlar pasifliği nasıl aktifliğe dönüştürdüklerini vurgularlar. Boş olan şey, böylece şimdi doldurulur.

Kendini yapılandırma tartışmasının ardından, psikolojik danışmanlar danışanların dikkatini mesleki ilgilerine çevirir. Bir danışanın bir işin içeriğine ve konumuna olan benzersiz ilgisini, karakterini kendini gerçekleştirmesi için uygun bir sahneye yerleştirme girişimi olarak tanımlarlar. Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, mesleki kimliği bir performans olarak görürler (LaPointe, 2010). Kimliğin, bir roldeki benlik anlamına geldiğini unutmayın.

Psikolojik danışmanlar, danışanın benzersiz ilgilerini ve isteklerini tanımladıktan sonra birçok danışanın takip etmek istedikleri mesleği belirlediklerini görürler. Hâlâ kararsız görünen danışanlar için psikolojik danışmanlar, danışanların

RIASEC kodlarına ilişkin değerlendirmelerine dayalı olarak uyumlu mesleklerin bir listesini oluşturur ve tartışır. Psikolojik danışmanlar, danışanlarına birçok yönden listelenen mesleklerde çalışan insanların birbirlerine benzediklerini açıklar. İnsanlar çevreyi ve mesleği oluşturduklarından dolayı danışanlar listelenen mesleklerin gereksinimlerine, rutinlerine ve ödüllerine ne kadar iyi uyduklarını keşfetmek isteyebilirler. Psikolojik danışmanlar, seçimlerini zaten netleştirmiş olan danışanlarını güçlendirmek ve onlara yeniden güven vermek için de RIASEC benzerliklerini tartışabilirler.

Benliği bir çerçeveye yerleştirdikten sonra, danışanların canlandırmaya hazırlanıyor olabilecekleri senaryoyu tartışmanın zamanı gelmiştir. Bir filmnden veya kitaptan en sevilen hikâye artık ana karakter olarak danışanla birlikte yeniden anlatılır. Psikolojik danışmanlar, danışanın en sevdiği hikayesini anlatırken onun sözlerinin arka planını okur ve danışanın hissedilen onaylamalarının bedensel ifadelerini izler. Senaryo, genellikle danışanların danışmanlığa getirdikleri soruların yanıtlarını içerir. Danışanlar, psikolojik danışmanın bu soruları yanıtlayacağını beklerler ancak şimdi tüm yanıtları kendilerinin bildiğini öğrenince hem şaşırır hem de mutlu olurlar.

Psikolojik danışmanlar, danışanlarına en sevdikleri söylemin onlara yeni senaryoyu nasıl icra etmeye başlayacakları konusunda talimat verdiğini canlı bir şekilde açıklamalıdır. Psikolojik danışmanlar, senaryo metaforunu kullanmaya devam edebilir ve oyuncuya rehberlik eden yönetmen olarak tavsiyeyi açıklayabilir. Elbette bu durumda aktörler kendilerini yönlendirirler.

Sürecin bu noktasında, psikolojik danışmanlar şimdiye kadar neler başarıldığını özetleyebilir. Danışan ve psikolojik danışman birlikte, danışanla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlar.

- Sen kimsin? (Rol modeller)

- Nerede çalışmak istiyorsun? (Dergiler)
- Orada ne yapmak istiyorsun? (Senaryo)
- Neden yapmak istiyorsun? (İlk anılar)
- Nasıl başlamalısın? (Söz)

İpuçları

Yaşam portresini, pasif sorunları aktif üstünlüğe dönüştürecek şekilde okuyun.

Kişisel ve profesyonel kimlikler arasındaki paralellikleri vurgulayın.

Duyguları, iç çekişleri, sessizlikleri ve içgörülerini izleyin ve keşfedin.

İkinci Bölüm: Eylem Planlama

Şimdi danışanların, danışmanlığın kendileri için nasıl yararlı olabileceğine ilişkin giriş sorusuna verdiği yanıtı geri dönme zamanıdır. Danışan ve psikolojik danışman, yaşam portresini tartışmanın danışanın başlangıçta psikolojik danışmanlıktan beklediği şeyi gerçekleştirip gerçekleştirmediğini ele alır. Eğer gerçekleştirilmediyse, psikolojik danışmanlar dikkatlerini kaçırdıkları noktalara çevirir. Bir danışan ilk hikâyeyi aynı şekilde, neredeyse derin derin düşünür gibi tekrarlırsa, bu terapötik danışmanlık tarafından ele alınması gereken bir depresyonun işareti olabilir. Ancak yeniden anlatım neredeyse tüm danışanları için hedeflerine ulaşır.

Amaçlılık

Danışanların psikolojik danışma sürecinin başlangıcında hissettikleri gerilim, buna gösterilen ilgi sayesinde giderilir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, yaşam portresine kulak vererek danışanları bu portrenin doğasında var olan amaçları fark etmeye ve tartışmaya teşvik etmeye geçerler. Danışanlar geçişlerine yeni bir bakış açısıyla baktıklarından, bilişsel

kavrayışlar kazandıklarından ve duygusal farkındalıklarını artırdıklarından dolayı artık kendilerini kaybolmuş ve kafası karışmış hissetmezler. Bu gelişmeler, onları amaçlarını daha açık bir şekilde gerçekleştirmeye yöneltmiş ve böylece belirsizlik koşullarında bile yükümlülük sahibi olma yeteneklerini geliştirmiştir.

Amaçlılığı teşvik etmek yaşam tasarımının bir hedefidir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar bu başarının farkına varmak için duraklarlar. Danışanın amaçlılığını güçlendirmenin bir parçası olarak psikolojik danışmanlar, danışanlarına amaçlarının hem mevcut durumda hem de gelecekte geçici işler dünyasında bir geçişten tekrar geçecekleri zaman önemli olduğunu iletirler.

Planlama

Amacı netleştirdikten ve niyetlerini beyan ettikten sonra, danışanlar seçenekler ve sınırlamalar aracılığıyla bir yön çizen hedefler belirler. Danışan ve psikolojik danışman, danışmanlık sırasında üretilen kesin olmayan farkındalıkları test edebilecek stratejik değişiklikler ve tasarlanmış eylemler için birlikte bir plan oluşturur. Bir danışanın kariyer geçiş planı, yaşam portresini tartıştıktan sonra genellikle oldukça açıktır. Üstü örtük olarak yapılanlar artık açık hâle getirilmiştir. Danışanlar kendilerinin ne yapmaları gerektiğini bilir ve psikolojik danışmanlık bunu doğrulamıştır. Çoğu zaman bir plan, danışanın kendisi veya başkaları tarafından belirlenen önceki sınırların ötesine geçmesini gerektirir. Tipik planlar, şu eylemlerden birini veya birkaçını içerebilir: amaçları kuvvetlendirmek, seçimleri keşfetmek, ebeveynler veya partnerlerle birlikte benliğini kanıtlamak, akademik bir programa veya mesleki bir pozisyona başvurmak, bir pozisyonundan istifa etmek, yeni bir şehre taşınmak veya zaman içinde üzerinde çalışılması gereken bir konu hakkında klinik psikolojik danış-

manlık almak. Umudu canlandırmak için tüm planlar ihtiyaç duyulması durumunda alternatifleri içermelidir.

Kitle

Hemen hemen her eylem planı, danışanların yeniden yazılan hikâyelerini önemli kitlelere anlatmasını içermelidir. Danışanlar başkalarıyla uyum içinde yeni roller oynayacakları için yakın ilişkilerin gözden geçirilmiş hikâyeye ne kadar iyi uyum sağlayacağını öğrenmeleri gerekir. Bu nedenle danışanlar, ilgili kitlelerin geçerliliğini sağlamaya ve sosyal kaynakları yeni rollerin performansına doğru yönlendirmeye çalışmalıdır. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, danışanlarını aile, mentörler/danışmanlar ve yakın arkadaşlardan oluşan bir kitleye anlatarak yeni hikâyelerini güvenli bir temele oturtmaya teşvik eder. Umuyoruz ki bu kitle -özellikle de önemli kişiler- yeni hikâyeyi destekleyecek, danışanın performansını teşvik edecek ve hatta danışanla az veya çok gözden geçirilmiş yeni bir ilişki düzenleyecektir. Yaşam tasarımında kitlenin rolü hakkında daha fazla bilgi edinmek için Briddick ve Sensoy-Briddick'e (2013) bakın.

Anlatılabilirlik

Anlatılabilirlik, hikâye değildir. Bir danışanın yeni hikâyeyi kitlelere anlatabilme yeteneğidir. Danışanların anlatabilirliğini artırmak, yaşam tasarımı danışmanlığının bir başka amacıdır. Bir yaşam amacını ifade edebilmek, yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009). Danışanların yeniden yazılan öykülerini anlatma becerilerini güçlendirmek için psikolojik danışmanlar danışanlara prova yaptırabilir. Birinin hikayesini anlatmak ben merkezli olmamalıdır. Bu, kitleyi tanımayı ve kabul edecekleri bir anlatımı gerçekleştirmeyi içerir. Kitledekilerin tepkileri ve hatta sürprizler olacaktır. Tiyatroda olduğu gibi çabuk kavrayan bir kitle anlatının performansını güçlendirir.

Danışan ve psikolojik danışman, kitledeki bir izleyiciden tereddütlü veya olumsuz tepkiler geleceğini tahmin ederse ona karşı cevabını hazırlar.

Eylem

Ancak bir plan ve provadan daha fazlasına ihtiyaç vardır, önlemler alınmalıdır. Danışanların yeni hikâyelerini ve rollerini seçmeleri gerekir. Onları danışmanlığa götüren soruları cevaplamak için hikâyelerini yaşamaları ve canlandırmaları gerekir. Yeni bir hikâyenin anlamı, gerçek dünyada canlandırıldığında ortaya çıkar. Yeniden yazılan kimlik hikâyeleri, performansları hâlinde dönüştürücü bir biçim kazanır. Danışanlar yalnızca eylem yoluyla, “*Şimdi bana ne uygun düşünüyor? Ne yapmak istiyorum? Ne yapabilirim?*” gibi soruları kendileri için gerçekten yanıtlayabilir.

İpuçları

Cesaretlendirme. Formüle edilen deneme niteliğindeki bir planla, psikolojik danışmanlar dikkatlerini harekete geçirmeye ve iyimserliği güçlendirmeye çevirirler. Danışanlar ne yapmaları gerektiğini bilseler de dönüm noktasında genellikle cesaret isterler. Buna göre danışanlar, sosyal dünyada başarılı bir performans sergilemek için çaba harcarlar. Psikolojik danışmanlar, empatik yanıtta cesaretlendirmeye geçerek çabayı teşvik eder. Empati, psikolojik danışmanın danışanın bakış açısından verdiği yanıtları ifade eder. Psikolojik danışmanlar empatik tepki verirken “_____ hissediyorsun çünkü _____.” diyebilir. Cesaretlendirme, psikolojik danışmanın bakış açısından verilerin tepkileri ifade eder. Cesaret verici bir ifade, “*Yapabileceğine inanıyorum.*” olabilir. Cesaretlendirme, yaşam portresinin yeniden anlatılmasından sonra giderek daha önemli hale gelir. Cesaretlendirerek karşılık vermeyi öğrenmekle ilgili en sevdiğim kitap Dreikurs ve Dinkmeyer (2000) tarafından ya-

zılan Çocukları Öğrenmeye Cesaretlendirmek (Encouraging Children to Learn) kitabıdır.

Bilgi Arama. Plan ileri düzeyde bir araştırma içeriyorsa, psikolojik danışmanlar danışanlarına genel bilgi arama davranışlarını öğretebilir: gözlemleme, ziyaret etme, dinleme, konuşma, yazma, okuma ve Google. Bazı psikolojik danışmanlar, bu kelimelerin sol sütuna yazdırıldığı bir bilgi notu kullanır. Danışan ve psikolojik danışman birlikte, danışanın yedi davranış kategorisinden makul olduğu kadarını almaya istekli olabileceği belirli davranışları listelemek için beyin fırtınası yapar. Danışanlarda araştırmadan ne öğrendiklerini ve öğrendiklerinin avantaj ve dezavantajlar açısından onlar için ne anlama geldiğini not almaları istenir.

Gerçekçilik. Psikolojik danışmanlar, danışanlarını yaşamak istedikleri bir hayatın peşinden gitmek için aktif eylemde bulunmaya cesaretlendirir. Psikolojik danışmanlar, bir şeylerin anlamını değiştiren ve bir olasılık ve ilerleme duygusu sunan dil ve bakış açılarını kullanarak danışan aktifliğini geliştirir. Ancak sınırlar vardır. Danışanların özgürce seçim yapma kapasitesi tam değildir, her insan hayatının seçmediği koşullarına karşı itilir. Danışanı hem önceleyen hem de aşan sınırlar ve sosyal kısıtlamalar vardır. Genellikle, bir danışanın yapabileceği en iyi şey uyum göstermek ve mevcut kaynaklar ve sosyal destekle bir yaşam oluşturmaktır. Kesinlikle, kendilerine söz verebilirler ve ardından kendileri ve başkaları için mümkün olan en iyi çözümleri seçebilirler. Bazen belki de her zaman, seçimler mükemmellikle değil devam edebilmekle ilgilidir. Psikolojik danışmanlar, sosyal adalet sözüyle birlikte danışanın sınırları ve sosyal kısıtlamaları aşma isteğini, kendileri ve belki de başkaları için mümkün olan en iyi seçimi ve en hayati yaşam tasarımını başarmaya cesaretlendirir.

İkinci Oturumu Sonlandırmak

İkinci oturumu tamamlamak için psikolojik danışmanlar, danışanın danışmanlığın nasıl yararlı olabileceğine ilişkin giriş sorusuna verdiği yanıtı yüksek sesle okur ve ardından danışana “*Bunu yaptık mı?*” diye sorar. Cevap evet olduğunda, oturum tamamlanır. Psikolojik danışman, danışanın planın yürürlüğe girmesinin sonuçlarını rapor etmesi amacıyla bir ay sonra geri gelmesi için bir randevu ayarlar.

W.W. danışmanlığın nasıl faydalı olabileceğine dair giriş sorusuna başlangıçta şu şekilde cevap verdi:

İşe dönmeye hazırım ama şu anda biraz yönlendirmeye ihtiyacım var. Bir yolumun olmaması ve nereye gittiğimi bilmeme konusunda çok endişeleniyorum ve kaygılıyım. Artık 4. sınıf öğretmenimoduna pek uymuyorum. Lise son sınıfta psikoloji okumak istiyordum. Lise psikoloji öğretmenimin söylediği her şeye bağlandım. Bir şekilde bağlandım. Söylediği şeyle gerçekten bağlantı kurdum. İlişkiler hakkında konuşmayı sevdim. Üniversiteye gittim ve psikolojikonusunda uzmanlaştım. Ama ilk yılmda yalnız olduğum için panik ataklar geçirdim. Evde büyük bir arkadaş grubum vardı ama üniversitede hiç yoktu. Bir hata yaptığımı biliyordum, bu yüzden eve geldim. Üniversitedeki ilk yılmda başarısız olduğum için ana uzmanlık dalımı psikolojiden eğitime kaydırdım. Mezun oldum ve oğlum olana kadar öğretmen olarak çalışmaya başladım. Şimdi birinci sınıfa girecek ve ben işe geri dönmek istiyorum. Benim için öğretmekten daha iyi bir şey olup olmadığını merak ediyorum. Bundan daha fazlasını yapmak istiyorum. Hayatımın geri kalanında yapmaktan mutlu olacağım bir şey bulmak için uğraşıyorum. Kafam karışık. Okul psikolojik danışmanlığı okumak için lisansüstü eğitim veren bir okula başlamayı düşünüyorum ancak lisansüstü eğitimi kaldırabilir miyim merak ediyorum. Benden bekleneni yapabilecek miyim? Bu yüzden sana bunun için geldim. Bazen okul psikolojik danışmanlığının benim için doğru yol olduğunu düşünüyorum ama belki de öğretmenliğe geri dönmeliyim.

Yapıya ait sorulan sorulara verdiği cevapları bir araya getiren düzenlenmiş bir yaşam portresi aşağıdadır.

Bu geçişle yüzleşirken, temel endişem bana yalnız ve terk edilmiş olmaktan korktuğumu hatırlattı. Yanlış bir seçim yapmak ve daha iyi bir şey beklerken tuzağa düşmek istemiyorum. Bana izole edilmiş ve üzgün hissetmemi hatırlatıyor. Büyürken sorunları çözmek için terk edilmiş hissetmeyi, dünyada yalnız hissedenlere yardım etmek için her zaman müsait olmaya dönüştürdüm. Güçlü, şefkatli ve yardımseverim. Her zaman masumları korurum ama şiddet içeren bir şekilde değil. Bu özellikler bir sonraki pozisyonumda önemlidir. Rol modellerimden öğrendiğim özellikleri artık eğitim ve mesleki arayışlarımda kullanabilirim. Okul ve hastaneler gibi yerlerde, dışlanmışların sorunlarını çözmelerine ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için psikolojik danışmanlık ve ilaç gibi işlemleri yapan, ekip olarak çalışan insanların yanında olmaktan hoşlanıyorum. Uyum sorunu yaşayanlara ve kenarda kalanlara bir Sprite vermek istiyorum. Senaryoyu en sevdiğim hikâyemden alırsam, işlevsiz aileler tarafından ihmal edilmiş veya terk edilmiş çocuklara yardım edeceğim. Özellikle bir psikolog, sosyal hizmet uzmanı veya psikolojik danışman olarak çalışmaktan keyif alabilirim. Şu anda kendime verebileceğim en iyi tavsiye, fırtınanın geçmesini beklemeyi bırakıp yağmurda dans etmeyi öğrenmeye başlamak. Böylece çocukların da aynısını yapmasına yardımcı olabilirim.

Okul psikolojik danışmanlığı yerine psikoloji okumak için lisansüstü eğitime başlamak istediği belli oldu.

Kaybedilmiş insanlara yardım etmek istiyorum. Çok fazla arkadaşısı veya ailesi olmayan insanlarla çalışmak istiyorum. Ancak evsizlerle ya da hırpalanmış kadınlarla çalışmak istemiyorum çünkü çok duygusalım. Yine de fiziksel ve zihinsel olarak güçlüyüm. Bir ekibin parçası olarak çalışmak istiyorum.

Onu lisansüstü eğitime başlamaya karar vermekten neyin alıkoyduğunu sorduğumda, şöyle dedi:

Ben iyi bir anne olmak istiyorum. Terk edilmekten korkuyorum. Oğlumla oynamazsam, kendisini terk edilmiş hissedeceğinden korkuyorum.

Sorun ilk olarak geçiş anlatısında ortaya çıkmıştı. Lisansüstü eğitimin ondan gerektirdiklerini yapıp yapamayacağını merak ettiğini söylemişti. Danışan, akademinin entelektüel çalışmalarından yılmadı ama oğlundan çok uzun süre ayrı kalma korkusu onu rahatsız etti. Şimdi psikolojik danışmana ve kendisine bir kariyer yolu seçerken neyin tehlikede olduğunu açıklamış oldu. Boşanmış bir anne olarak oğlunu bırakmak istemiyor. Ayrıca bir o kadar da önemlisi, lisansüstü eğitimin gerektirdiği faaliyetlerde çok fazla zaman harcayacağı için onun kendisini terk etmesini istemiyor.

Zirveye çıkan duygularıyla seçeneklerini dürüstçe tartıştı. Klinik psikoloji alanında doktora yapmayı hayal ediyordu ama bunun oğlundan çok fazla zaman ayıracağına inanıyordu. Biraz tartıştıktan ve bilgi topladıktan sonra, hızla ve kendinden emin bir şekilde klinik psikoloji doktorasından hem daha az zahmetli hem de daha hızlı olduğunu düşündüğü okul psikolojisi alanında yüksek lisans yapmaya karar verdi. Dahası, bu onun öğretmenlik deneyimine dayanacaktı. Ayrıca daha sonra okul psikolojisi alanında doktora yapması için kapıyı açık bırakacaktı. Yeni hikâyesini küçük oğluna nasıl anlatacağını ve eski kocası, ebeveynleri ve arkadaşlarından nasıl destek alacağını tartıştık.

Yüksek lisans eğitimi sırasında, ödevlerini oğluna ayırdığı kaliteli zamanla dengeleyebildi. Mezun olduktan sonra, uzun dönemli hastaların görevlerini yapmalarına ve akranlarıyla bağlantılarını sürdürmelerine yardımcı olmak için okul sistemleriyle birlikte çalıştığı bir çocuk hastanesinde okul psikoloğu olarak bir pozisyon elde etti. Daha sonrasında, hastanenin psikiyatri bölümünde çocuk psikoloğu ve aile terapisti olmak için görevini değiştirdi. En sonunda, bir zamanlar ih-

tiyaç duyduğu şekilde çocuklara yardım ederek pasif olarak çektiği sıkıntıların üstesinden başarıyla geldi.

Güle Güle

Yaşam tasarımı psikolojik danışmanları, kapıdan çıkarken danışanların en sevdiği sözleri onlara tekrarlayarak veda eder. Yapılan iş için nadiren övgü veya takdirle kapanış yaparlar. Bunun yerine ilerlemeyi teşvik ederler ve en sevdiği sözü tekrarlayarak danışanın kendi bilgeliğini onurlandırır- lar. W.W.'ye şöyle dedim: *"Çocukların yağmurda dans etmesine nasıl yardım edeceğinizi öğrenmek için lisansüstü eğitim almayı beklemeyi bırakmanın zamanı geldi."*

Danışanlar görüşme odasından ayrıldıktan sonra onların bir şeyler gerçekleştirmeleri gerekir. Harekete geçerek ve neler olduğunu görerek dünyayı tanıyoruz. Öznel eylem, bireylerin kendileri için anlam oluşturma- nın bir yolu olarak gerçekleştirdiği davranışlardan oluşur. Anlam oluşturmaya ek olarak, öznel eylem genellikle fırsatlar yaratır ve bireyin kendi kendisini yetkilendirmeyi onaylar.

Üçüncü Oturum

Birçok danışanın üçüncü bir oturuma ihtiyacı yoktur. İşlerin yolunda gittiğini psikolojik danışmanlarına e-posta veya telefonla bildirirler. Randevu alan danışanlar genellikle bulgularını bildirir, güvence alır ve sonraki bir veya iki adımı tartışır. Nadiren, bir danışan yapılan eylemlerin girmeyi umdukları bir kapıyı kapattığını bildirir. O zaman alternatifler devreye girer. Danışan ve psikolojik danışman bunları tartışır ve yeni bir eylem planı hazırlar. Bu çok sık meydana gelmez ancak psikolojik danışmanlar bu durumda şaşırmamalıdır. Çünkü dünya danışanlarla her zaman iş birliği yapmaz.

Sürecin ve Sonucun Değerlendirilmesi

Psikolojik danışmanlar bilgilerini artırmak ve uygulamalarını geliştirmek için psikolojik danışmanlıklarının hem sürecini hem de sonuçlarını değerlendirirler. Yaşamı tasarımının sonuçlarını değerlendirmek için ele alınan temel soru, müdahalenin danışan hedeflerine ulaşmadaki etkililiğini içerir (Gibson & Cartwright, 2014). Bunu ikinci oturumdan sonra danışanın hedefe ulaşmasını ve memnuniyetini değerlendirmek için Oturum Değerlendirme Ölçeğini (Session Rating Scale) (Shaw & Murray, 2014) uygulayarak yapıyorum. Anlatı sonuçlarını değerlendirmek için Gelecekteki Kariyer Otobi-yografisi (Future Career Autobiography) (Reh fuss, 2009) kullanıyorum. Psikolojik danışmanlığın bir sonucu olarak danışanın yansımasını ölçmek için Kariyer Keşif Anketin-den (Career Exploration Survey) Kendini Keşfetme Ölçeğini (Self-Exploration Scale) (Stumpf, Colarelli & Hartmann, 1983) kullanıyorum. Süreci değerlendirmek için Yenilikçi Anlar Kodlama Sistemini (Innovative Moments Coding System) (Cardoso, Silva, Goncalves & Duarte, 2014a; 2014b) kullanıyorum. Süreci ve sonucu değerlendirmeye yönelik kullandığım bu yöntemler birlikte, devam eden mesleki gelişimim için önemli geri bildirim sağlıyor.

Ek

Yaşam tasarım teknikleri, psikolojik danışmanlara uygulamalarını şekillendirmek için bir dizi yöntem sunar. Yaşam tasarım tekniklerinin kullanımındaki uzmanlık ve kariyer yapılandırma bilgisi, deneyimle gelişir. Psikolojik danışmanlar, her oturumda tekniği ustalıkla kullanmalarını geliştirir ve herhangi bir son nokta yoktur. Onlarca yıllık yaşam tasarım psikolojik danışmanlığı yaptıktan sonra bile hala her danışanımdan yeni bir şeyler öğreniyorum ve siz de öğreneceksiniz. Sonuçta, danışanlar bizim en iyi öğretmenlerimizdir.

Daha da İlerlemek İçin

Yaşam tasarım psikolojik danışmanlığı hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, aşağıdaki çalışmalar faydalı olabilir.

Video Gösterimleri

Savickas, M. L. (2006). *Career counseling*. (Treatments for Specific Populations Video Series). Washington, DC: American Psychological Association.

Savickas, M. L. (2009). *Career counseling over time*. (Psychotherapy in Six Sessions Video Series). Washington, DC: American Psychological Association.

Çalışma Kitapları (Ücretsiz)

Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (2012). *My Career Story*. www.vocopher.com

Savickas, M. L. (2013). *Career Construction Interview*. www.vocopher.com

Okumalar

Bussaca, L. (2007). Career construction theory: A practitioner's primer. *Career Planning and Adult Development Journal*, 23, 51-61.

DiFabio, A. & Maree, J. G. (2013). *Psychology of career counseling: New challenges for a new era*. New York: Nova Science Publishers.

Hartung, P. J. (2013). Career as story: Making the narrative turn. In W. B. Walsh & M. L. Savickas, & P. J. Hartung (Eds.) *Handbook of vocational psychology* (4th ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Maree, J. G., & DiFabio, A. (2011). Group-based life design counseling in an Italian context. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 1-9.

Obi, O. P. (2015). Constructionist career counseling of undergraduate students: An experimental evaluation. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 215-219.

Reh fuss, M. (2007). The case of Frank: Application of the theory of career construction. *Career Planning and Adult Development Journal*, 23, 68-76.

Reh fuss, M. C. (2009). Teaching career construction and the Career Style Interview. *Career Planning and Adult Development Journal*, 25, 58-71.

Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147-183). Hoboken, New Jersey: John Wiley.

Savickas, M. L. (2015). Life designing with adults: Developmental individualization using biographical bricolage. In L. Nota & J. Rossier (Eds.) *Handbook of life design: From practice to theory and from theory to practice* (pp. 135-149). Gottingen, Germany: Hogrefe Publishing.

Kaynakça

Angus, L. E. Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives*. Washington, DC: American Psychological Association.

Arnold, M. B. (1962). *Story sequence analysis: A new method of measuring motivation and predicting achievement*. New York: Columbia University Press.

Bollas, C. (1987). *The shadow of the object: Psychoanalysis of the unthought known*. New York: Columbia University Press.

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16, 252-260.

Briddick, W. C. & Sensoy-Briddick, H. (2013). The role of audience in life design. In A. DiFabio & J. G. Maree (Eds.). *Psychology of career counselling: New challenges for a new era* (pp. 69-81). New York: Nova.

Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology*, 4, 500-510.

Buhler, C. (1935). *From birth to maturity: An outline of the psychological development of the child*. London: Kegan Paul, Trench, Tubner.

Cardoso, P., Silva, J. R., Gocalves, M. M., & Duarte, M. E. (2014a). Innovative moments and change in Career Construction Counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 84, 11-20.

Cardoso, P., Silva, J. R., Gocalves, M.M., & Duarte, M. E. (2014b). Narrative innovation in life design counseling: The case of Ryan. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 276-286.

Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations: A primer for lay and professional helpers*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Clark, A. (2002). *Early recollections: Theory and practice in counseling and psychotherapy*. New York: Routledge.

Davies, B. & Harre, R. (1990). Positioning: Conversation and the production of selves. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 20, 43-63.

Dreikurs, R., & Dinkmeyer, D. (2000). *Encouraging children to learn*. New York: Routledge.

Forster, E. M. (1985). *Aspects of the novel*. New York: Mariner Books (orijinal çalışma 1927 yılında yayımlanmıştır).

Gibson, K., & Cartwright, C. (2014). Young clients' narratives of the purpose and outcome of counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42, 511-524.

Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.

Holland, J. L., & Gottfredson, G. D. (1996). *Dictionary of Holland occupational codes*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.

Kashdam, T. B., Barrett, I. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24, 10-16.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

LaPointe, K. (2010). Narrating career, positioning identity: Career identity as a narrative practice. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 1-9.

Leitner, L.M., & Faidley, A. J. (2003, August). *Emotion and the creation of meaning: An experiential constructivist approach*. Paper presented at the American Psychological Association Convention. Toronto, Canada.

Leising, D., Scharloth, J., Lohse, O., & Wood, D. (2014). What types of terms do people use when describing an individual's personality? *Psychological Science* 25, 1787- 1794.

Madigan, S. (2011). *Narrative therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Madill, A., Sermpezis, C., & Barkham, M. (2005). Interactional positioning and narrative self-construction in the first session of psychodynamic-interpersonal psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 15, 420-432.

Matlis, S., & Christianson, M. (2014). Sense-making in organizations: Taking stock and moving forward. *Academy of Management Annals*, 8, 57-125.

Mayman, M., & Faris, M. (1960). Early memories as an expression of relationship patterns. *American Journal of Orthopsychiatry*, 30, 507-520.

Mosak, H. H. (1958) Early recollections as a projective technique. *Journal of Projective Techniques*, 22, 302-311.

Neimeyer, R. A. (2012). From stage follower to stage manager: Contemporary directions in bereavement care. In K. J. Doka & A. S. Tucci (Eds.), *Beyond Kübler Ross: New perspectives on death, dying and grief* (pp. 129- 150). Washington, DC: Hospice Foundation of America.

Reh fuss, M. (2009). The Future Career Autobiography: A narrative measure of career intervention effectiveness. *Career Development Quarterly*, 58, 82-90.

Rennie, D. L. (2012). Qualitative research as methodological hermeneutics. *Psychological Methods*, 17, 385-398.

Savickas, M. L. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 149- 205). San Francisco: Jossey-Bass.

Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association.

Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling and Development*, 90, 13-19.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147-183). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Savickas, M. L. (2014). Work values: A career construction elaboration. In M. Pope, L. Flores, & P. Rottinghaus (Eds.). *Values in vocational psychology* (pp. 3-19). Charlotte, NC: Information Age Publishing.

Savickas, M. L. (2015a). Career counseling paradigms: Guiding, developing, and designing. In P. Hartung, M. Savickas, & W. Walsh (Eds.) *The APA handbook of career intervention* (Vol. 1, pp. 129-143). Washington, DC: APA Books.

Savickas, M. L. (2015b). Designing projects for career construction. In R. A. Young, J. F. Domene, & L. Valach (Eds.), *Counseling and action: Toward life-enhancing work, relationships, and identity* (pp. 13-31). New York: Springer Science Business Media.

Shaw, S., L., & Murraray, K. W. (2014). Monitoring alliance and outcome with client feedback measures. *Journal of Mental Health Counseling*, 36, 43-57.

Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.

Stiles, W. B., Leiman, M., Shapiro, D. A., Hardy, G. E., Barkham, M., Detert, N. B., & Llewelyn, S. P. (2006). What does the first exchange tell? Dialogical sequence analysis and assimilation in very brief therapy. *Psychotherapy Research*, 16, 408-421.

Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartmann, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226.

Watson, J. C., & Rennie, D. L. (1994). Qualitative analysis of clients' subjective experience of significant moments during the exploration of problematic reactions. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 500-509.

Weick, K. (1995). *Sensemaking in organizations*. Thousand Oaks, CA: Sage.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton.

Winnicott, D. W. (1969). The use of an object. *International Journal of Psycho-analysis*. 50, 711-716.

EK 1



EK 2



EK 3

