



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 12.02.2024

GERÇEKLIK TERAPİSİ NEDİR?

Büşra AKYÜREK

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Akl hastaneleri ve ıslahevlerinde çalışan Glasser bu kurumlardaki tecrübelerinin ardından, hastaları tedavi etmeye yönelik ruh sağlığı uygulamalarının amacına ulaşmadığı fikriyle yola çıkarak gerçeklik terapisini yazmaya başladı ([Howatt, 2001; s.11](#)). Glasser'e göre, kişinin geçmişini değiştiremeyiz hatta kişinin geçmişini araştırmak şu anki durumunu olduğu gibi kabul etmesine, maruz görmesine yol açar. Oysa içinde bulunduğumuz durum ya da geçmişimiz ne olursa olsun bu, davranışlarımızdan sorumlu olduğumuz gerçeğini değiştirmez ([Glasser, 1964; s.137](#)). Bu yüzden Gerçeklik Terapisi şimdiki zamana odaklanır. Çünkü davranışlar şu anda gerçekleşir. Şu anki davranışlara odaklanarak daha iyi karar verilir, daha üretken davranılır, başarı elde edilir ve nihai amaç olan mutluluğa ulaşılır ([Zeeman, 2006; s.47](#)).

Bu terapi sistemi bireylerin geçmişini incelemeyi, davranışın nedenleri üzerinde durmayı önemsemmez. Çünkü davranışının nedenini öğrenen birey bunu değiştirme konusunda çaresizdir ya da kişiye psikolojik bir rahatsızlık tanısı koyulduğunda kişi davranışları için sağlam bir gerekçe bularak sorumluluk almaz ([Garff, 1966; s. 72](#)). İçinde bulunduğumuz durum bizi mağdur edebilir ancak Gerçeklik Terapisi hala seçebileceğimiz davranışlar olduğunu fark etmemizi ister. Bu durumu şu söz güzel bir şekilde ifade etmektedir: "İki adam hapisane parmaklıklarından bakar. Biri çamuru görürken diğeri yıldızları görür." ([Wubbolding, 2011; s.10-11](#)).

Glasser akıl sağlığı kavramını mutlu olmak şeklinde tanımlar. Mutlu olmak için sağlıklı ilişkilere ihtiyaç olduğunun eğer çevremizdeki insanlarla iyi geçinemiyorsak çeşitli psikolojik semptomlar sergileyebileceğimizin altını çizer ([Onedera ve Greenwalt, 2007; s.80](#)). Gerçeklik terapisi, insanların birbirleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirmesini ve temel ihtiyaçlarını etkili yollardan doyurmasını hedefler ([Wubbolding, 2010; s.1](#)). Terapinin amacı, bireyin davranışını fark etmesine, sonuçlarını kavramasına, bununla birlikte kendine ve topluma yönelik daha sorumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olmaktır ([Bratter, 1974; s.106](#)).

Temel Kavramları

Seçim Teorisi (Kontrol Teorisi): William Glasser gerçeklik terapisinin etkililiğine dayanak oluşturacak, bilimsel temele oturtacak, bir teori arayışı içerisindeydi. Bu arayış William Powers ve onun kontrol teorisiyle tanışmasıyla sonuçlanır ([Clifton, 2011; s.18](#)). Powers'ın kontrol teorisine göre zihin olumsuz girdi kontrol sistemi olarak çalışır. Yani birey amacına yönelik davranışlarda bulunmuyor ise beyin davranışın amaca ulaştırmadığı bilgisini verir ve amaca yönelik davranışlar oluşturmaya çalışır ([Wubbolding, 2015; s.39](#)). Kontrol teorisini William Glasser, genlerimize kodlanan temel ihtiyaçlarımız vasıtasıyla hayatımız boyunca yönlendirilmemiz olarak genişletir. Dünya bireyi belirli şekilde davranması için zorlamaz aksine birey ihtiyaçlarını doyuracak şekilde davranmayı seçer ([Glasser, 1985b; s.242](#)).

Glasser, 1996'da Avustralya'da yaptığı bir konuşmada o zamana kadar kontrol teorisi olarak bilinen kavramı seçim teorisi olarak adlandırdığını duyurur. Çünkü kontrol ifadesi teorinin içeriği ile çelişir ([Howatt, 2001; s.9](#)). Glasser kuramın adını değiştirdikten sonra yayımladığı kitabında seçim teorisini şöyle tanımlar: Hiç kimse bir başkasını mutlu ya da mutsuz edemez. Bireyin diğer insanlardan alabileceği ve onlara sunabileceği tek şey bilgidir. Bilgi ise davranışların ve duyguların sebebi olamaz. Yaptığı ve hissettiği her şeyi belirli amaçlar dâhilinde birey seçer ([Glasser, 1998; s.3](#)).

Dış Kontrol Psikolojisi: Gerçeklik Terapisine göre tüm davranışlar içsel motivasyonla oluşmaktadır. Ancak insanlar dışarıdan (aile, okul, devlet vb.) gelen zorlamalarla motive edilmeye çalışıldığında temel ihtiyaçları karşılanmamaktadır ([Hinton, Warnke ve Wubbolding, 2011; s.90](#)). Dış kontrol psikolojisinin sistemi şu şekilde işler: İstenilen şekilde davranmayı cezalandır, istenileni yapanı ödüllendir ki insanları istediğimiz şekilde yönlendirebileyim. Ancak bu en temelde özgürlük ihtiyacıyla ve diğer pek çok ihtiyaçla çalışmaktadır ([Glasser, 1998; s.5](#)).

Temel İhtiyaçlar: Tüm insanlar temel ihtiyaçlarını karşılamak üzere davranış geliştirirler ([Glasser, 1985a; s.3](#)). Temel ihtiyaçlar genetik kaynaklıdır bu yüzden evrenseldir. Toplum, kültüre, ırka ve etnik kökene bağlı olarak değişmezler ([Wubbolding, 2015; s.66](#)). Bu temel ihtiyaçlar; hayatta kalma, sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak sıralanabilir. Bireyler temel ihtiyaçlarını kişiye bağlı olarak farklı düzeylerde hissederler. Örneğin, bir kişi sevgi ve ait olmaya daha fazla ihtiyaç duyup bunu tatmine yönelik davranışlar sergilerken partneri bu ihtiyaca daha az istek duyabilir ([Graham, Sauerheber ve Britzman, 2013; s.230](#)). Davranışlar temel ihtiyaçları karşılamaya yönelik işlevsel olduğunda psikolojik denge sağlanır. Ancak bireyin *kalite dünyası* (istenilen şeyler) ile sahip olduğu şeyler arasında bir tutarsızlık varsa birey ihtiyaçlarını tatmin etmek için çeşitli davranışlarda bulunur ([Sauerheber ve ark., 2016; s.176](#)). Bireyler verimsiz davranışlar sergileyerek bir ihtiyacı karşılarırken başka bir ihtiyacın karşılanmayarak bireyde rahatsızlık oluşmasına sebep olabilirler. Örneğin; birey güç ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılayan verimsiz davranışlar sergileyerek zamanla yalnızlaşabilir ve bu durum sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanmamasına sebep olur ([Parish, 2022; s.37](#)).

Hayatta Kalma: Hayatta kalmamız ve türümüzü devam ettirmemiz için gerekli olan davranışları ifade eder ([Peterson, 2000; s.42](#)). Bu davranışlar beslenme, üreme gibi diğer tüm canlılarda da bulunan temel davranış kalıplarını temsil eder ([Glasser, 2003; s.95](#)). Ancak insan yaşamında hayatta kalmayı sadece izole davranışlar olarak ayıramayız. Çağımızda yaşayan bireyler hayatta kalmak için insan ilişkileri, başarılı girişimler ve etkili seçimlere ihtiyaç duyar ([Wubbolding, 2015; s.66](#)).

Sevgi/Ait Olma: Çevremizdeki insanlar tarafından sevmeye ve aidiyet duygusu yaşayacağımız ilişkilere ihtiyaç duyarız. Aile ortamında, işte ya da okulda ve arkadaşlarımızla ilgilenerek, işbirliği yaparak ve paylaşarak ait olma ihtiyacımızı karşılarız ([Frey ve Wilhite, 2005; s.157](#)). Glasser, sevgi ve ait olma ihtiyacının en temel ihtiyacımız olduğunun altını çizer. Çünkü insanların yaşadığı mutsuzluğun çoğunlukla tatmin edici olmayan ilişkilerden ya da ilişki yoksunluğundan kaynaklandığını belirtir ([Larijani, Ghadirian, Saatchi, Layegh ve Arshiha, 2020; s.29](#)).

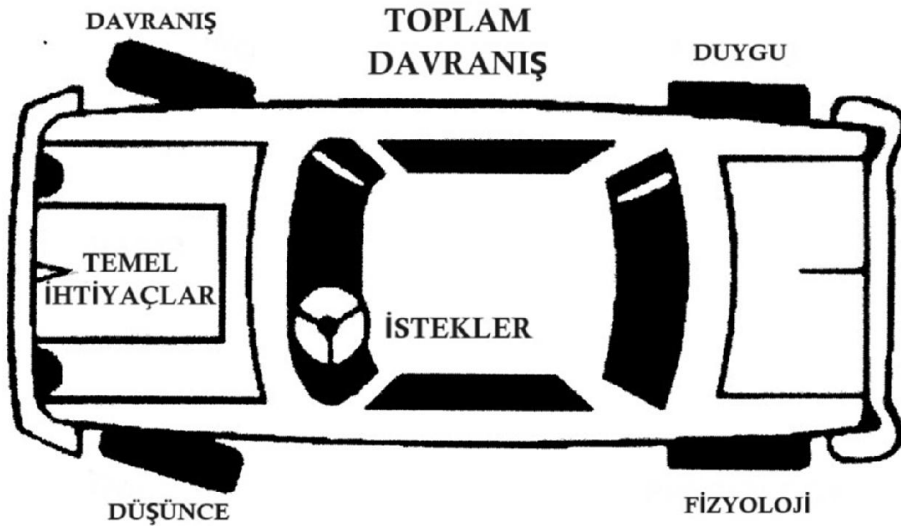
Güç: Bireyler önemli olduklarını hissetmeye, yeterlilik duygusu yaşamaya ve bununla birlikte yaşamları üzerinde kontrolleri olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar ([Holmes ve ark., 2011; s.81](#)). Güce olan ihtiyaç bireyi çoğunlukla dış kontrol psikolojisini kullanmaya iter. Güç ihtiyacının hangi yollarla karşılandığı konusunda bireylerin bilinçli olması gerekir ([Rapport, 2007; s.23](#)).

Özgürlük: : Bireyler dışarıdan gelen anlamsız talepler olmadan kendi seçimlerini yapmaya ihtiyaç duyar. İnsanlar farklı koşullarda yaşamalarına ve seçimlerini kolaylaştıran veya zorlaştıran durumların varlığına rağmen davranışlarını seçme özgürlüğüne sahip olmak isterler ([Britzman, Nagelhout ve Cameron, 2011; s.35](#)). Özgürlük ihtiyacı dış kontrol psikolojisine karşı çıkılmasının ana sebeplerinden biridir. Özgürlük ihtiyacı baskın olan bireyler kendi yaşam tarzlarına uygun çalışmayı severler ve otoriteyi sorgularlar ([More, 2019; s.36](#)).

Eğlence: Eğlenmek, keyif almak temel ihtiyaçtır. Çünkü bir öğrenci veya çalışan keyif almadığı için motivasyonunu kaybeder, üretkenliği azalır hatta okulu veya işi bırakabilir. Eğlenmek öğrenme sürecinin temelidir. Öğrenme zihinsel ya da fiziksel bir beceride uzmanlaşma sağladığı için keyiflidir (Ellsworth, 2007; s.7). Bu yüzden bireyler, onları neyin mutlu ettiğine karar vermelidir. Ardından kendilerini mutlu edeceğine inandığı davranışları hayatlarına dahil etmelidir (Homes ve ark., 2011; s.81).

Kalite Dünyası: Tüm bireyler temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik istekler üretirler ve dış dünyayla etkileşime girdikçe bu isteklerin giderildiğini keşfederler. Bu keşif zihnimizde isteklerimizi kimin veya neyin tatmin ettiğine dair resimler oluşturur. Bu resimlerin bütününe kalite dünyası denir (Wubbolding, 2010; s.1). Bu resimlerin içeriğini üç grupta değerlendirebiliriz; (1) değer verdiğimiz, birlikte olmak istediğimiz insanlar, (2) elde etmek istediğimiz veya deneyimlemek istediğimiz şeyler, (3) yaşamımıza yön veren düşünceler ve inançlar (Glasser, 1998; s.45). Biriciklik kalite dünyasının önemli bir niteliğidir. Temel ihtiyaçlar evrensel olmasına rağmen bu ihtiyaçları gidermeye yönelik istekler özgündür (Wubbolding, 2015; s.81). Bu özel dünya aynı zamanda ne olmak istediğimiz de temsil eder (Glasser, 1985a; s.6).

Toplam Davranış: Bu kavram arabaya benzetilerek açıklanabilir (Şekil 1). Arabanın motoru temel ihtiyaçları temsil eder. Çünkü bireye güç veren ihtiyaçlarını karşılama arzusudur. Direksiyonun başındaki kişinin ulaşmak istediği nokta kalite dünyasıdır. Öndeki iki tekerlek davranış ve düşünmeyi arkadakiler ise duygular ve fizyolojiyi temsil eder (Sommers-Flanagan ve Sommers- Flanagan, 2004; s.307). Toplam davranış her durumda eş zamanlı olarak oluşan bu dört kavramı ifade eder ve bu kavramlar birbirinden ayrı düşünülemez. Direksiyon bireyin seçim yapma özgürlüğünü gösterir. Yaptığımız seçimler davranış, düşünce, duygu ve fizyolojimizi doğrudan etkiler (Burdenski ve Wubbolding, 2011; s.16-17). Toplam davranış içerisinde değişimi değerlendirirken ilk bakılacak nokta davranıştır. Çünkü bireyin, davranışları üzerinde doğrudan kontrolü vardır (Mickel ve Sanders, 2001; s.33).



Şekil 1: Gerçeklik Terapisine göre toplam davranış görseli (Burdenski ve Wubbolding 2011; s.15).

Yedi Ölümcül Alışkanlığa Karşı Yedi Şefkatli Alışkanlık: Dış kontrol psikolojisinden gelen yedi alışkanlık vardır: Eleştirmek, suçlamak, şikayet etmek, dırdır etmek, tehdit etmek, cezalandırmak ve rüşvet vermek. Glasser, bu davranışları seçtiğiniz sürece asla mutlu ilişkilere ve başarılı bir hayata sahip olamayacağınızın altını çizer ([Onedera ve Greenwalt, 2007; 85](#)). Bu işlevsiz ve yıkıcı davranışların yerini destekleme, cesaretlendirme, dinleme, kabul etme, güvenme, saygı duyma ve müzakere etmeyi içeren yedi şefkatli alışkanlık almalıdır. Gerçeklik terapisinin amaçlarından biri de danışanlara bu yedi şefkatli alışkanlığı kazandırmaktır ([Mason ve Mason-Bennett, 2023; s.20](#)).

Terapi Süreci

Danışmanın Rolü ve Terapötik Ortam

Danışman terapi sürecinde danışanına Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisinin temellerini öğretmelidir. Dolayısıyla aktif ve yönlendirici bir rol üstlenir. Ancak aynı zamanda destekleyici olmalı ve asla baskı yapılmamalıdır ([Chao, 2015; s.184](#)). Danışman saygıya dayalı ve destekleyici bir terapi ortamı oluşturmaya özen göstermelidir ([Deniz ve Sevim, 2022; s.310](#)). Gerçeklik Terapisine göre bireyler ihtiyaçlarını karşılayan işlevsel seçimler yapmadıkları için yardım arayışına girerler ([Sauerheber ve ark., 2016; s.176](#)). Dolayısıyla danışman terapi ortamında gerçekte olduğu kişidir ve danışanla bu düzlemde ilişki geliştirir. Bu ilişkide geçmişi yeniden yaşamak yoktur. Bilinçdışı çatışmalar, aktarım, serbest çağrışım, rüyalar gibi kavramlar terapi ortamına getirilmez ([Rachin, 1974; s.50](#)).

İYDP Sistemi (İstek-Yapma-Değerlendirme-Plan)

- **İstek:** Terapist ve danışanın birlikte hedefler ve olası sonuçlarını konuştukları ve danışanın neyi istediğini aradıkları bir süreçtir. Amaç hem terapistin hem de danışanın keşfedeceği şekilde isteklerin ortaya çıkarılmasıdır. Bu süreçte 'Ne istiyorsun?' sorusunu cevaplamak kritiktir ([Graham, Sauerheber ve Britzman, 2013; s.231](#)).
- **Yapma:** Bu basamakta terapist danışandan davranışlarını, duygu ve düşüncelerini de içerecek şekilde detaylı açıklamasını ister. Burada amaç danışanın ne yaptığını keşfetmesidir. Bu keşif bir sonraki basamak olan öz değerlendirme etkinliğine de katkı sunacaktır ([Wubbolding, 2017; s.51-52](#)).
- **Değerlendirme:** Bu basamağın temel prensibi bireyin sergilediği davranışlar, bireyin temel ihtiyaçlarını ne derece karşıladığı ve kalite dünyasına ne kadar yaklaştırdığını değerlendirmektir ([Mickel ve Sanders, 2001; s.33](#)). Bu basamakta sadece davranışlar değerlendirilmez danışanın isteklerinin ulaşılabilirliği ve ne kadar gerçekçi olduğu da değerlendirilir ([Parish ve Wubbolding, 2015; s.3](#)).
- **Plan:** Danışanlar neyi değiştirmek istediklerini belirledikten sonra bu yeni amaçlarına ulaşmak için planlar oluşturmalıdır. Planlar uygulanabilir olmalı ve danışanların hayatının kontrolünün kendi ellerinde olduğunu hissettirmelidir. Plan işe yaramazsa yenilerini yapmak için danışan ve danışman birlikte çalışmaya devam eder ([Mason ve Mason-Bennett, 2023; s.21](#)). Danışanı amacına ulaştırmayan işlevsiz davranışları durdurmak yerine danışanın amacına ulaşmak için neler yapabileceği planlama aşamasının konusudur. Kısaca danışanın ne yapmayacağı değil neler yapacağı üzerine planlar oluşturulur ([Pickering, Vacc ve Osborne, 1983; s.157](#)).

Terapötik Teknikler

- **Pozitif Bağımlılık:** Bu kavram danışanların kendi kendilerine yardım etmelerini sağlayacak bir teknik olarak danışanlara öğretilir. Negatif bağımlılıklarımızın (alkol, tütün vb.) aksine pozitif bağımlılıkta hem zihinsel bir iyi oluş hem de fiziksel güçlenme sağlanır ([Glasser, 2012; s.174](#)). Pozitif bağımlılık da tıpkı negatif bağımlılık gibi bireye yoğun zevk verir. Ancak negatif bağımlılığın aksine pozitif bağımlılık bireyin hayatını daha başarılı ve mutlu sürdürmesi yönünde destekler ([Glasser, 2010; s.40](#)). Örneğin, bir atletin günde 10-15 km koşması, bir piyanistin günde 8 saat piyano çalması gibi.
- **Odaklanma:** Bireyin vücudunun (fizyolojisinin) ona ne söylediği önemlidir. Gerçeklik Terapisi bunu toplam davranışın fizyoloji basamağında değerlendirir. Danışanın fiziksel yakınmaları danışman tarafından dikkate alınır. ([Cameron, 2011; s.68](#)). Birey kendini rahatsız, engellenmiş, sıkışmış ve acı içinde hissettiğinde bir şeylerin yolunda gitmediğini fark eder. Gerçekte ne istediğini ve ne hissettiğini bularak bir başka ifadeyle kim olduğunu keşfederek doğru seçimler yapmayı öğrendiği bir kendi kendine yardım etme tekniğidir ([Burdenski ve Wubbolding, 2011; s.25](#)). Buradaki kritik nokta danışanın “Yanlış olan ne?” sorusuna cevap aramasıdır ([Gendlin, 1969; s.4](#)).
- **Bibliyoterapi:** Glasser’in Gerçeklik Terapisini detaylı ve çok yönlü anlattığı kitaplarının danışanlar tarafından okunmasıdır. Bu teknik danışana, danışma sürecini daha iyi anlama fırsatı sunar. Aynı zamanda danışana mutlu olmak için danışma ortamından bağımsız olarak kendini geliştirme ve eğitime olanağı tanır ([Onedera ve Greenwalt, 2007; s. 84](#)).
- **Çözüm Çemberi:** Teknik temelde danışanlara yedi ölümcül alışkanlığa karşı yedi şefkatli alışkanlığı öğretmeyi amaçlar. Danışan kendi etrafında bir çember hayal eder. Çemberin içindeyken daima ilişkilerini iyileştirmek için yedi şefkatli alışkanlığı kullanmalıdır. Genelde aile ve çift terapilerinde kullanılır ([Robey ve ark. 2011; s.429](#)).
- **Paradoksal Davranış (Beklenmeyeni Yap):** Danışanlara yaratıcı ve farklı yollardan kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenme yönünde yol gösterme tekniklerinden biri olarak kullanılmaktadır. ([Murdock, 2013; s.368](#)). Danışanın ortaya koyduğu davranış onu amacına ulaştırmıyorsa duruma başka, mümkünse ters bir açıdan bakması ve değerlendirmesi istenir. Örneğin; çocuğunu sürekli eleştiren bir ebeveyn eleştirmeyi bıraktığında çocuğun da eleştiriye konu olan davranışı bıraktığını keşfeder ([Wubbolding, 1984; s.7-8](#)).

Gerçeklik Terapisi Hangi Şartlarda Ortaya Çıkmıştır?

Mesleğinin ilk yıllarında William Glasser akıl hastanesinde ve islahevinde çalışmıştır. Eğitimini aldığı psikanalizden uzaklaşarak danışanlarıyla iyi ilişkiler geliştirmeye hatta onlarla arkadaş olmaya çabalamıştır. Çağdaşları danışanlarına kendi fikirlerini empoze etmeye çalışan birer otorite figürü iken Glasser danışan-danışman ilişkisine önem vermiştir ([T. Parish ve J. Parish, 2023; s.47](#)). Gerçeklik Terapisi pek çok yönüyle geleneksel psikanalitik düşünceye karşı çıkan hümanistik terapi sistemlerinden biridir. İnsanların cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle motive olduklarını ifade eden psikanalitik yaklaşımın aksine insanların doğuştan iyi oldukları varsayımına dayanmaktadır ([Appel, 1977; s.51](#)).

Glasser akıl hastanesinde çalıştığı yıllarda hastaların en çok vakit geçirdiği oyun odasına çeşitli kurallar getirerek kurallara uymayanların oyun odasına girişini sınırlamıştır. Ardından hastaların oyun odasına girebilmek için deli gibi davranmaktan vazgeçtiklerini ve davranışlarını kontrol edebildiklerini keşfetmiştir ([Howatt, 2001;s.8](#)). Glasser’in mesleki yaşantısında elde ettiği bilgi ve tecrübeler mevcut ruh sağlığı hizmetlerinin yetersiz olduğu, hastaları değerlendirme ve tedavi sürecinde farklı yaklaşımlara ihtiyaç duyulduğunu göstermiştir.

Gerçeklik Terapisi Hangi İhtiyacı Karşılamiştir?

Teknolojideki gelişmeler durmaksızın devam ederken insani ilişkiler neredeyse hiç gelişmemektedir. Teknoloji ve bilimde işe yaramayan bir sistem ya da teori hemen terk edilirken insani ilişkilerde işlevsiz olan dış kontrol psikolojisi hala aile içi ilişkilerde, öğretmen-öğrenci ve işçi-işveren ilişkilerinde kullanılmaktadır ([Glasser, 1998; s.9-10](#)). Bu sebeple Glasser insani ilişkilerde işlevsiz olan davranış kalıplarının terk edilmesi ve daha işlevsel ve iyileştirici davranışların öğrenilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Glasser patolojik temeli olmayan psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde ilaç kullanımını reddeder. Çünkü uzun süreli ilaç kullanımının lobotomiye¹ benzer etkiler doğurduğunu ifade eder. Oysa bu danışanlar Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi hakkında eğitilerek mutlu olmayı öğrenebilirler ([Glasser, 2004; s.339, 341](#)). Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi ruh sağlığı alanında çalışanların danışanlarının karşılanmayan temel ihtiyaçlarını tespit etmelerine ardından bu ihtiyaçları karşılamak için işlevsel ve alternatif yollar belirleyerek planlı ve hızlı müdahale etmelerine olanak sunar ([Vincenzen, MacGregor ve Monaghan, 2021; s.154](#)).

Davranışçı yaklaşıma dayanan eğitim sistemi öğrencilerin gelişimine engel olmakta, disiplinsizliği doğurmakta, öğrenciler sanki cansız varlıkları gibi dışarıdan kontrol etmeye çalışmaktadır. Glasser, okulların öğrencilerin öğrenmeye yönelik isteklerini arttırmak için eğlence, güç, özgürlük gibi ihtiyaçların doyurulduğu bir ortam haline getirilmesi gerektiğini savunur ([Glasser, 1985; s.243](#)). Ayrıca okullarda başarının testlerle ölçülmesi eleştirilir. Bu tür değerlendirme metotlarının pek çok sınırlılığı olduğu için öğrencilerin gerçek potansiyellerini yansıtamayacağı belirtilir. Bunun yerine öğrencinin tüm eğitim sürecini boylamsal olarak ele alan ve farklı duyarlılıkları olan değerlendirme sistemleri olması gerektiği savunulur ([Hale ve Maola, 2011; s.120](#)).

Glasser, psikanalizin ağır ilerleyen, geçmişe sapan ve sürekli analiz eden yapısının okulu bırakan, uyuşturucuya başlayan ve temelde iyi ilişkilere, onaylanmaya, tanınmaya ihtiyaç duyan gençler için yetersiz kaldığını savunur ([Clifton, 2011; s.17](#)). Danışanların içgörü kazanarak ve geçmiş yaşantıları sorumlu tutarak uzun süreli iyileşme elde edemeyeceklerini savunur. Bunun yerine danışanın şu ana odaklanıp, başkalarını ya da geçmişi suçlamayı bırakıp doğrudan kontrol sağlayabilecekleri davranışlara odaklanarak kalıcı iyileşme sağlayabileceklerini ifade eder ([Robey ve ark., 2011; s.427](#)).

William Glasser seçim teorisinin okul ve iş ortamlarında da öğretilmesini ve uygulanmasını amaçlayan uluslararası bir kuruluş olan William Glasser Enstitüsünü kurarak kuramın uygulama sınırlarını genişlemiştir ([Lecei ve Lepicnik Vodopivec, 2014; s.39](#)). *Gerçeklik Performans Yönetimi*, Gerçeklik Terapisi ve Seçim Teorisinin iş ortamlarına uyarlanmış halidir. Yöneticilere daha verimli bir çalışma ortamı ve çalışanları ile sağlıklı ilişkiler kurabileceği bir zemin oluşturmayı amaçlar ([Bruce, 1984; s.19-20](#)).

Gerçeklik Terapisinin Avantaj ve Dezavantajları Nelerdir?

Avantajlar

- Gerçeklik Terapisi, büyük ve küçük grup terapilerinde işlevsel olduğu için kurumsal çalışmalar için elverişlidir. Çünkü gereksiz zaman kaybı olan çeşitli testler, kayıt formları ve konferanslara gereksinim duymaz sadece danışanların sorumluluk alma düzeylerinin takip edilmesine ihtiyaç duyar ([Glasser, 1964; s.144](#)).

Beynin prefrontal korteks bölgesindeki bağlantıları kesmek suretiyle yapılan bir nörolojik ameliyat yöntemidir. Daha sonra hastalara yarardan çok zarar verdiği gerekçesiyle uygulama yasaklanmıştır ([Gallea, 2017](#)).

- Gerçeklik Terapisi temelli müdahale yöntemlerinin bireylerin mutluluk düzeylerinin arttırılmasında etkili olduğu görülmüştür ([Nematzadeh ve Sary, 2014; s.908](#)).

- Gerçeklik Terapisini temel alan grup müdahaleleri kullanılarak ergenlerle yapılan çalışmalarda antisosyal davranışlar, alkol kullanım düzeyi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, intihar eğilim düzeyleri, okul bırakma düzeyleri ve akademik erteleme azalırken öz düzenleme ve sorumluluk seviyelerinin arttığı değerlendirilmiştir ([Dursun ve Gamsız Tunç, 2021; s.2323](#)).
- Madde bağımlısı kadın suçlularla yapılan Gerçeklik Terapisi temelli müdahale programlarında katılımcıların karar verme ve öz yeterlilik² becerilerinde önemli ölçüde artış olduğu saptanmıştır ([Law ve Gou, 2014; s.16](#)).
- Eğitim kurumlarında Seçim Teorisini öğretmek öğrencilerin temel ihtiyaçlarını tanımalarına ve bu ihtiyaçları hangi davranışları seçerek karşıladıklarını anlamalarına yardımcı olur. Bu amaçla yapılan çalışmalar öğrencilerin akademik başarılarının Seçim Teorisi uygulamalarıyla geliştiğini göstermiştir ([Faulkner ve Burdenski, 2011; s.128](#)).

Dezavantajlar

- Gerçeklik Terapisi büyük oranda bilince odaklandığından bilinçdışı, bastırılmış çatışmalar gibi süreçlerin davranışlarımızı belirlemede nasıl bir etkisi olduğuyla ilgilenmemesi bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir ([Corey, 2017; s.335](#)).
- Gerçeklik Terapisi davranışlara çok fazla vurgu yaparken duyguları göz ardı ettiği gerekçesiyle eleştirilmektedir. Bununla birlikte geçmiş yaşantıları ihmal ederken şu ana yoğun bir şekilde odaklandığı yönünde de eleştirilmektedir ([Parish ve Wubbolding, 2015; s.3](#)).
- Bireyin bir işi, sorumluluğu veya eylemi başarılı bir şekilde tamamlaması için kendine olan güvenine ya da inancına öz yeterlilik denir ([Arseven, 2016; s.63](#)).

KAYNAKLAR

1. Appel, W. (1977). A review of the works of William Glasser. *Together*, 2(2), 51-59. <https://doi.org/10.1080/01610333.1977.11728528>
2. Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001>
3. Burdinski Jr, T. K & Wubbolding, R. E. (2011). Extending reality therapy with focusing: A humanistic road for the choice theory total behavior car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 14-30.
4. Bratter, T. E. (1974). Reality therapy: A group psychotherapeutic approach with adolescent alcoholics. *Annals of the New York Academy of Sciences* 233, 104-114. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1974.tb40287.x>
5. Bruce, W. (1984). Reality Therapy as a management strategy: An idea whose time has come. *Journal of Reality Therapy*, 4(1), 16-20.
6. Britzman, M. J., Nagelhout, S. E., & Cameron, A. J. (2011). Pursuing a quality life by clarifying our quality worlds and making need-fulfilling choices. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 31-39.
7. Cameron, A. (2011). Utilizing Choice Theory/Reality Therapy's conceptualization of total behavior and the major tenets of the philosophy and approach in facilitating integrative psychotherapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 62-72.
8. Chao, R. C. L. (2015). *Counseling psychology: An integrated positive psychological approach*. Oxford: John Wiley & Sons.
9. Clifton, D. (2011). 'Minding up' with choice theory in a rapidly changing 21st century. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30(2), 17-22.
10. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
11. Deniz, İ., & Sevim, S. (2022). The effect of psychoeducation program based on Reality Therapy on teachers' psychological needs satisfaction and subjective well-being levels. *Eğitim Bilim ve Araştırma Dergisi*, 3(2), 285-327. <https://doi.org/10.54637/ebad.1125098>
12. Dursun, A. ve Gamsız Tunç, Ö. (2021). Ergenler ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisine dayalı grup müdahaleleri: Sistematik gözden geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2323-2346.
13. Ellsworth, L. (2007). *Choosing to heal: Using reality therapy in the treatment of sexually abused children*. New York: Routledge.
14. Faulkner, B., & Burdinski Jr, T. K. (2011). Empowering lowerincome developmental math students to satisfy glasser's five basic needs. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 128-48.
15. Frey, L. M., & Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Intervention in School and Clinic*, 40(3), 156-160. <https://doi.org/10.1177/10534512050400030401>
16. Gallea, M. A. (2017). A brief reflection on the not-so-brief history of the lobotomy. *British Columbia Medical Journal*, 59, 302-304.
17. Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(1), 4-15. <https://doi.org/10.1037/h0088716>
18. Glasser, W. (1964). Reality therapy: A realistic approach to the young offender. *Crime & Delinquency*, 10(2), 135-144. <https://doi.org/10.1177/00111287640100020>
19. Glasser, W. (1985). *Control Theory*. New York: Harper and Row.
20. Glasser, W. (1985). Discipline has never been the problem and isn't the problem now. *Theory into Practice*, 24(4), 241-246. <https://doi.org/10.1080/00405848509543181>
21. Glasser, W. (1998). *Choice Theory a new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins Publishers.
22. Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. New York: Harper Collins.

23. Glasser, W. (2004). A new vision for counseling. *The Family Journal*, 12(4), 339-341. <https://doi.org/10.1177/1066480704267486>
24. Glasser, W. (2010). *Positive addiction*. New York: Harper Collins.
25. Glasser, W. (2012). Promoting client strength through positive addiction. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 11(4), 173-175.
26. Garff Jr, R. W. (1966). Reality Therapy: A staff development workshop. *Juvenile Court Judges Journal*, 17(2), 71-73.
27. Graham, M. A., Sauerheber, J. D., & Britzman, M. J. (2013). Choice Theory and family counseling: A pragmatic, culturally sensitive approach. *The Family Journal*, 21(2), 230-234. <https://doi.org/10.1177/1066480712466538>
28. Hale, J. V., & Maola, J. (2011). Achievement among second grade students who received instruction from either teachers trained in Choice Theory/Reality Therapy or teachers who were not so trained. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 31(1), 109-127.
29. Hinton, D., Warnke, B., & Wubbolding, R. E. (2011). Choosing success in the classroom by building student relationships. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 90-96.
30. Holmes, K. Y., White, K.B., Milles, C., Mickel, E. (2011). Defining the experiences of black women: A Choice Theory/Reality Therapy approach to understanding the strong black woman. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 73-83.
31. Howatt, W. A. (2001). The evolution of reality therapy to choice theory. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1), 7-12.
32. Larijani, T. T., Ghadirian, F., Saatchi, B., Layegh, K., & Arshiha, M. S. (2020). Effect of training William Glasser's Choice Theory on nursing students' happiness. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 15(1), 27-31.
33. Law, F. M., & Guo, G. J. (2014). The impact of reality therapy on self-efficacy for substance-involved female offenders in Taiwan. *International journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 59(6), 1-23. <https://doi.org/10.1177/0306624X13518385>
34. Lečei, A., & Lepičnik Vodopivec, J. (2014). Implicit theoris of educators and william glasser's choice theory. *Metodički obzori: Časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu* [Methodological Horizons: Journal of Educational Theory and Practice], 9(20), 35-46. <https://doi.org/10.32728/mo.09.2.2014.04>
35. Mason, P. C., & Mason-Bennett, L. (2023). Ways of fostering better relationships with others. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 42(2), 18-23.
36. Mickel, E., & Sanders, P. (2001). Quality instruments for self evaluation. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1), 32-35.
37. More, J. (2019). *Little book of Choice Theory*. Glasser Institute For Choice Theory. <https://wglasser.com/wp-content/uploads/2019/10/Little-Book-of-Choice-Theory-2019.pdf> adresinden edinilmiştir.
38. Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla*. (F. Akkoyun, Çeviri Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
39. Nematzadeh, A., & Sary, H. S. (2014). Effectiveness of group Reality Therapy in increasing the teachers' happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 907-912. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.318>
40. Parish, T. S., & Parish, J. G. (2023). True masters of Choice Theory and Reality Therapy. *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 42(2), 57-49.
41. Parish, T. S. (2022). So, what do you expect? How teachers' cognitive/behavioral choices can ultimately influence their stresses and successes. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 42(1), 37-40.
42. Parish, T. S., & Wubbolding, R. E. (2015). Glasser, William (1925–2013). *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, 1-4. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp099>
43. Peterson, A. V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCa Journal*, 28(1), 41-49. <https://doi.org/10.1080/15564223.2000.12034563>

44. Pickering, J. W., Vacc, N. A., & Osborne, W. L. (1983). Career counseling and reality therapy: A conceptual flowchart. *Journal of Employment Counseling*, 20(4), 154-162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1983.tb00775.x>
45. Rachin, R. L. (1974). Reality therapy: Helping people help themselves. *Crime & Delinquency*, 20(1), 45-53. <https://doi.org/10.1177/001112877402000109>
46. Rapport, Z. (2007). Using Choice Theory to assess the needs of persons who have a disability and sexual/intimacy/romantic issues. *International Journal of Reality Therapy*, 27(1), 22-25.
47. Robey, P., Burdenski, T. K., Britzman, M., Crowell, J., & Cisse, G. S. (2011). Systemic applications of Choice Theory and Reality Therapy: An interview with Glasser scholars. *The Family Journal*, 19(4), 427-433. <https://doi.org/10.1177/1066480711415038>
48. Onedera, J. D., & Greenwalt, B. (2007). Choice theory: An interview with Dr. William Glasser. *The Family Journal*, 15(1), 79-86. <https://doi.org/10.1177/1066480706294150>
49. Sauerheber, J. D., Graham, M. A., Britzman, M. J., & Jenkins, C. (2016). Using reality therapy to facilitate successful aging in clinical practice. *The Family Journal*, 24(2), 174-181. <https://doi.org/10.1177/1066480716628630>
50. <https://doi.org/10.1177/1066480716628630>
51. Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
52. Vincenzes, K. A., MacGregor, I., & Monaghan, M. (2021). A beacon of light: Applying Choice Theory to the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health and Social Behaviour*, 3(2), 151-155. <https://doi.org/10.33790/jmhsb1100151>
53. Wubbolding, R. E. (1984). Using paradox in Reality Therapy: Part I. *Journal of Reality Therapy*, 4(1), 3-9.
54. Wubbolding, R. E. (2010). Reality therapy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-3. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0780>
55. Wubbolding, R. E. (2011). Answering objections to Choice Theory/Reality Therapy. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 31(1), 9-13.
56. Wubbolding, R. E. (2015). *Gerçeklik Terapisi*. İstanbul: Okuyan Us
57. Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy and self-evaluation: The key to client change*. Alexandria : American Counseling Association
58. Zeeman, R. D. (2006). Glasser's Choice Theory and Purkey's Invitational Education-allied approaches to counseling and schooling. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 12, 46-51.