

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE KÜLTÜREL FAKTÖRLER

Özgür Erdur-Baker*

ÖZET

Ülkemizde de yaygın olarak kabul gören Batı kültürü kaynaklı psikolojik danışma kuram ve uygulamaları doğal olarak içinde geliştiği toplumun tarihsel gelişim sürecinde biçimlenmiş ve Batılı kuramcılar, varsayımlarına ister istemez kendi kültürlerinin değer yargılarını ve düşünüş tarzlarını yansıtmışlardır. Bu çalışmada Psikolojik danışmanlık alanının dayandığı kuramsal temeller, psikolojik danışma uygulamaları, danışan ve psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişki konuları Kültürel ve Kültürlerarası Psikoloji alanındaki gelişmelerin ışığında gözden geçirilerek ülkemizdeki uygulamalar için bazı öneriler sunulmaya çalışılmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: kültür, psikolojik danışma

ABSTRACT

There have been serious doubts about mainstream psychological concepts and theoretical models in terms of their applicability to non-western cultures. It has been suggested that mainstream psychology is a by-product of western tradition and fashioned by particular cultural and historical conditions. In that sense, defining presenting problems, structuring the counseling process and therapeutic alliances are directly affected by cultural factors. Thus, the goal of this study is to discuss the relations between culture and theoretical bases and applications of the counseling psychology regarding definitions of psychological health, reflecting psycho-

logical symptoms, coping, defining presenting problems, and therapeutic alliances.

KEY WORDS: Culture, counseling psychology

Feminist psikolojik yaklaşımlar ile birlikte alanda psikodinamik, davranışçı ve humanistik yaklaşımlardan sonra dördüncü güç olarak tanımlanan (Ponterotto, Casas, Suzuki ve Alexander, 1995; Cheung, 2000) kültüre duyarlı psikolojik yaklaşımlar, baskın Batı kültürü odaklı psikolojik kuram ve uygulamalara tepki olarak doğmuştur. Ancak kültüre duyarlı psikolojik yaklaşımların ortaya çıkışındaki ilginç yön, bu yaklaşımların yine çoğunlukla Batılı bilim insanınca ortaya konmuş ve geliştirilmiş olmasıdır. Şu an kültüre duyarlı psikolojik yaklaşımlar ile ilgili dersler, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde psikoterapist ve psikolojik danışmanların kültürel duyarlılık kazanmaları ve farklı kültürlerden gelen danışanlar ile çalışabilmeleri için gerekli becerilerle donanımlı olarak yetiştirmeleri amacı ile zorunlu olarak okutulmakta ve psikolojik yardım hizmeti sunan profesyonellerin bu alanda bilgiye ve yetkinliğe sahip olmaları etiksel bir zorunluluk olarak kabul edilmektedir (APA, 2002).

Bu makalenin amacı, ülkemizde de kabul gören Batı modeline dayalı psikolojik danışma alanını, kültürel psikoloji alanındaki gelişmelerin ışığında kuramsal temeller, psikolojik danışma uygulamaları, danışan ve psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişki başlıkları altında gözden geçirerek ülkemizdeki uygulamalar için bazı öneriler sunmaktır.

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
ozgureldur@hotmail.com

Kuramsal Temeller ve Kültür

Psikoloji, Batı'nın kültür ve felsefelerine dayalı olarak doğmuş ve gelişmiş bir bilim olarak, Batı tarihi ve koşullarınca şekillenmiştir (Cheung, 2000; Kağıtçıbaşı, 1996; Pawlik ve d'Ydewalle, 1996). Psikoloji biliminin gelişim süreci içerisinde insan doğası nedir, nasıl biçimlenir ve insanın yaşam ereği nedir gibi sorulara yanıt vermeye çalışan çoğu Batılı kuramcı varsayımlarını oluştururken ister istemez kendi toplumunun değer yargılarını ve düşünüş tarzlarını yansıtmışlardır (So, 1990). Psikoloji aynı zamanda bir bilim dalı olarak da psikolojik sağlık/rahatsızlık ve çocuk yetiştirme yöntemleri gibi konularda yansıttığı yargılar ile kültür üreten bir alandır (Pedersen, 1995). Üretilen bu kültür bireysel, ailesel ve toplumsal yaşantılarımızı birbir etkilemektedir. Örneğin çocuk yetiştirme yöntemleri, eğitsel ya da iş ortamlarının oluşturulması psikoloji biliminin getirileri ile şekillenmekte ve bir dönem popüler modeller alanındaki gelişmelerin ışığında yerlerini yenilerine bırakmaktadır.

Şu an gelinen noktada ise özellikle kültürel psikolojinin etkisi ile psikolojik kuramlara fazlaca birey odaklı olduğuna ve yaşanan toplumun etkilerinin yeterince üzerinde durmadığına ilişkin eleştiriler getirilmiştir (Ingleby, 1995; Cheung, 2000). Üstelik, zaman zaman psikoloji biliminin Avrupa-Amerikan kültürel normlarını empoze eden, statükocu bir kurum gibi rol oynadığı (Sue ve Sue, 1990) ve diğer toplumların da Batı kaynaklı psikolojik kavram ve değerlendirmeleri, kültür etkenini göz ardı ederek "ithal ettikleri" iddia edilmiştir. Diğer bir deyişle, Batı kültüründen farklı olarak, bu toplumlarda psikoloji biliminin getirileri, o toplumun doğal gelişim/değişim süreci ile yoğrulup, toplum ile entegre olamamıştır (Gergen, Gülerce, Lock ve Misra, 1996; Lunt ve Poortinga, 1996). Psikolojideki baskın görüşlerin Batı kültürünün değer yargılarını taşımasının en önemli tehlikesi ise bir kültürün bireylerinin, davranış ve duygulanımları ile Batı normlarını yan-

sıtmadığında "patolojik" olarak etiketlenme tehlikesi ile karşı karşıya olmasıdır (Castillo, 1997; Marsella, 1982).

Bu duruma paralel olarak şu an kabul gören psikolojik tanılama ve buna bağlı olarak geliştirilen sağaltım yöntemlerinin de Batı kültürünü yansıtmaması ve diğer kültürlerdeki uygulamalarda sorunlar yaşanması kaçınılmazdır. Oysa, psikolojik işlevler, içinde yaşanılan sosyal ve kültürel normlara göre anlamlandırılır ve yorumlanır (Kleber, Figley, ve Gersons, 1995; Kleinman, 1995). Örneğin Batı kültüründe akıl-beden (mind-body) ikilemi baskın ve bunlar iki farklı varoluş olarak kabul edilirken Hint felsefesinde böyle bir ayrımın olmadığı hatta "akıl (mind)" kavramının dillerinde yer almadığı görülmektedir. Wig (1990) çalışmasında Hint kültüründe "ruh sağlığı" ya da "sağlıklı birey" tanımlamalarında bu kültürdeki en baskın üç dinin özelliklerinin görülmekte olduğunu (Hinduizm, Jainizm ve Budizm) ve ruh sağlığı alanında verilen psikolojik hizmetlerde de bu üç öğretinin temel alındığını bildirmektedir. Wig (1990) incelemesinde, yerel kültürün değer yargılarının ruh sağlığını biçimlendirdiğini ve özellikle de sosyal çevre ve maneviyatta en az bireysellik kadar vurgulandığını ifade etmektedir. Aynı şekilde, Çin kültüründe de psikolojik yönden "sağlıklı bireyler" tanımlanırken toplum ve özellikle aile sağlığı vurgulanmaktadır. Aile üyelerinden birinin sağlığı tüm aileyi ilgilendirmekte ve bir üyenin sorunu tüm ailenin sorunu olarak kabul edilmektedir (Ng, 1993).

Diğer bir deyişle, Batı kültüründen farklı olarak bu kültürlerde birey değil toplum öne çıkmaktadır. Ayrıca, Batı kültüründe tanımlanmamış ve dolayısıyla çalışılmamış bazı psikolojik sorunların diğer kültürlerde görüldüğü tartışılmaktadır. Bunlara örnek olarak Çin-Hong Kong'da görülen bir tür kültüre özgü psikoseksüel problem olan *shen-kwei* (Luk ve Bond, 1992), Malezya'da görülen *amok* (bir tür kontrol dışı öfke patlaması ile birlikte etraftaki herkese karşı nedensiz öldürücü şiddet gösterme), Latin Amerika ülkelerinde görülen *ataques de nervios* (ataklar halinde gelen

ağlama, öfke, tedirginlik durumu; bir çeşit histeri) sayılabilir (daha geniş tartışma için bkz. Kleinman, 1995; 1988).

Psikolojik İşlevsellik ve Kültür: Psikolojik işlevler sosyal, kültürel ve fiziksel bir ortam içerisinde oluşur ki, bu ortam yaşantıların tanımlanmasını, anlamlandırılmasını ve sorunlarla başa çıkılmasını kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir (Creamer, 1995). Bu sosyal/kültürel ortamın etkisini doğal afete maruz kalanlar ile tecavüze uğramış kişilerin yaşantı farklılıklarında açıkça görmek mümkündür. Doğal afete maruz kalanlara sosyal çevre olabildiğince maddi ve manevi destek sunarken, tecavüze uğramış kadın ya da erkeğe aynı anlayışı göstermeyebileceği gibi, birey ailesi ve/veya sosyal ortam tarafından tamamen dışlanabilir de (Herman, 1997). Başka bir deyişle, kişilerin sorunlarını anlamlandırmasını ve bu olayla baş etmesini toplumlardaki sosyal ve kültürel atmosfer yakından etkiler (Kleber, Figley ve Gersons, 1995). Yaşanılan sosyal ortamın önemine ilişkin başka bir örnek büyük çaplı afetlerden sonra yaşanan krizler olabilir. Ülkemizde yaşanan 1999 depreminde de gözlemlendiği gibi, doğal afet sonrası yaşanan kriz, afetin kendisinden ziyade neden olduğu sosyal ilişkilerin kopmasından, güvenli ortamın birden güvensiz/ yıkıcı bir ortama dönüşmesinden, komşu ve akrabaların yitirilmesinden, düzenli ev ve iş yaşamının alt üst olmasındandır. Sosyal bağların kopması, insanları önce paniğe ve onu izleyen ruhsal çöküntülere iten en önemli etkendir (Lifton ve Olson, 1999).

Pedersen (1987) psikolojik danışma alanında çokça rastlanan ve genel kabul görmüş bazı kuramsal varsayımlardan söz eder ve sorgulanmadan diğer kültürlere genellenen bu varsayımların doğurduğu hataları sıralar. Bunlardan birincisi “normal davranış” ile ilgili varsayımdır. Bu varsayım normal ve anormal davranışın evrensel olduğuna ilişkindir. Oysa normal ya da anormal davranış toplumdan topluma, durumdan duruma, yaşanan çağdan çağa değişen bir olgudur. Normal

ve normal dışı davranışın ölçülmesinde kullanılan standart ölçek ve yargılara dayanmak, çoğu zaman araştırma ve psikolojik danışma uygulamalarında yanlışlara yol açabilecektir. İkinci varsayım bireyselliğe yapılan vurgudur. Pedersen’e göre (1987) psikolojik danışmada genel doğru olarak kabul edilen olgu grup, aile ve toplumdan soyutlanmış bireysel gelişimdir. Oysa bireyler mutluluğu bazen içinde yaşadıkları topluma yaptıkları katkılar ile elde edebilirler ve böylece kendini gerçekleştirme sürecini tamamlayabilirler. Bir diğer hatalı varsayım DSM-IV’de tanımlanan “bağımlı kişilik bozukluğu” olarak sınıflanan psikolojik sorunda kendini bulur. Bireylerin bağımsızlığı, kendi ayakları üzerinde durması Batı toplumlarında büyük önem taşırken bizim toplumumuz gibi toplumlarda bireyler kendilerini diğer insanlar ile olan ilişkiler ile tanımlar. Oysa zaman zaman güçlü aile bağları Batı normlarınınca sınırları belli olmayan, iç içe geçmiş sorunlu ilişkiler olarak tanımlanabilir (Kağıtçıbaşı, 1996). Benzer olarak “bağımlı kişilik bozukluğu” tanımlamasını eleştiren Caplan (1996) kişiler arası ilişkilerin ve başkalarının iyiliğini düşünmenin kadınların sosyalleşme sürecindeki etkilerinden söz eder. Bu sosyalleşme nedeni ile kadınların bu tanıyı daha fazla aldığını belirtir. Oysa DSM-de “bağımsız kişilik” bozukluğundan söz edilmez. Yani bireyler aşırı bağımsızlık gibi bir sorun yaşamazlar. Bireylerin kendilerini kurdukları ilişkilerde ifade etmeleri olgusu Kağıtçıbaşı (1996) tarafından “ilişkisel benlik” ve “ayrışmış benlik” kavramlarında yerini bulmuş ve geliştirmiş olduğu aile/ aile değişim modelleri de Türk toplumundan örneklerle açıklanmıştır.

Baş etme ve kültür: Bazı kişilik özelliklerinin yanısıra, içinde yaşanılan sosyal ve kültürel ortam normale dönme ve insanların zorluklarla baş etme yollarını belirler. Sosyal desteğin özellikle insanların iyileşme süreçlerine etkisi birçok çalışma ile kanıtlanmıştır (Ursano, McCaughey ve Fullerton, 1994). Psikolojik yardım servislerinin kullanılmasını açmılayan alternatif kaynaklar teorisi (alternative resources theory) aile,

arkadaş, tıp doktorları gibi desteklerin var olduğu durumlarda, zorlantılar ile karşılaşan bireylerin, sosyal destek arttıkça psikolojik streslerinin azaldığını (Dworkin ve Adams, 1987) ve dolayısıyla psikolojik danışmanlık servislerine daha az gereksinim duyduklarını ortaya koymaktadır (Goodman, Sewell ve Jampol, 1984). Ancak bu, sözkonusu bireylerin profesyonel yardıma hiç gereksinimleri olmayacağı anlamına gelmez. Çünkü her sosyal ilişki, sosyal destek demek değildir. Sosyal ilişkiler bağında her insan üzücü yaşantıları duymak istemeyeceği gibi yanlış bir şeyler söylemekten ya da söyleyecek bir şey bulamamaktan çekindikleri için, gereken yapıcı sosyal destek sağlanamayabilir. İşte bu bağlamda toplumların kendine özgü yarattığı inançlar, ritüeller vb. iyileşme sürecinde büyük rol oynar (Van der Kolk ve diğerleri, 1995) ve iyileşme sürecini hızlandırabilir ya da geciktirebilirler (Creamer, 1995).

Psikolojik sorunların dışavurumu ve kültür: Psikolojik sorunların dışavurumu kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Kültürel etkenler ile psikolojik sorunlara karşı geliştirilen direnç ve koruyucu faktörlerin geliştirilmesi arasında yakın ilişki vardır (Draguns, 1990). İnsanların hangi tepkileri, hangi yollarla ortaya koyacaklarını, biyolojik yapılarının yanı sıra, kültürel normların da yakından etkilemekte olduğunu ve duygu/duyguların dışa vurumu ile kültür ilişkisini ortaya koyan çalışmalar çarpıcıdır. Roberts (1999), boylamsal araştırmasında duyguların ifade edilmesinin, özellikle özgeci davranışların, aile tarafından biçimlendiğini dolayısı ile de toplumdan topluma değişebileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, kültür, duygu ve psikopatoloji ilişkisini inceleyen antropolojik araştırmaları derleyen Jenkins (1994) duyguları ifade etmede kültürlerarası farklılık olduğunu vurgulamıştır. Doğu ve Latin Amerika ülkelerinde insanların çoğunlukla bedensel belirtiler ile uzmanlara başvurduğu ve Batı kültürlerinde ise duygusal küntlük gibi belirtilerin çokça ifade

edildiği belirtilmiştir (Marsella, Friedman, Gerrity ve Scurfield, 1996; Jenkins,1996). Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde psikolojik sorunlar içselleştirilmiş kaygı ve suçluluk duyguları şeklinde açığa vurulurken, toplumun ön planda olduğu kültürlerde daha çok sosyal uyum bozukluğu gibi kişiler arası sorunlarda kendini bulmaktadır. Benzer şekilde, Türkiye bağlamında gerçekleştirilen araştırmaları derleyerek kültür ve depresyon ilişkisini inceleyen Cimilli (2003), Türk insanında depresyon belirtisi olarak bedenselleştirmeye ve hipokondriyaya çok sık rastlandığını belirtir. Özetlemek gerekirse, bireyin ön planda olduğu toplumlarda psikolojik sorunların dışavurumu ve anlamlandırılması ile toplumun ön planda olduğu kültürlerdeki dışavurum ve anlamlandırma farklılık göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik sorunların belirtilerin türü ve dışavurumu kültür bağlamında incelenmelidir.

Psikolojik Danışma Uygulamaları ve Kültür

Sorunun doğru belirlenmesi ve kuramsal bir çerçeve içerisinde sorunun tanımlanması başka bir deyişle tanı koyma psikolojik danışma sürecinin başarısı için son derece önemlidir ve Psikolojik danışma sürecinin ilk aşamasını oluşturması beklenir. Bu aşamadan sonra, sorunun çözümlenmesi için danışan ile birlikte amaçların ve bu amaçlara ulaşmak için yapılacakların saptanması gereklidir. Kültürel ortamın bu süreç içerisindeki önemini yanı sıra, olumlu terapötik ilişkinin oluşmasında ve gelişmesinde psikolojik danışman ve danışanın ortak kültürel değerleri, inançları, değer yargıları ve yaşantısal geçmişlerinin büyük rolü vardır. Aşağıda Psikolojik danışma sürecinin bu aşamalarındaki kültürel faktörlerin etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Problemin tanımlanmasında kültürün etkisi: Bir psikolojik sorunu tanılama ve çözüm yolları için neler yapılmalı sorunu, belirli bir kuram çerçevesinde oluşturulur. Diğer bir deyişle vaka kavramlaştırması (case conceptualization) gerçekleştirilir. Psikolojik danışma kuramları tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde

birey odaklı, belirleyici ve indirgemeci bakış açısından daha sosyal ve kültürel bağlam içerisinde insan doğasını ele alan, bireylerin fenomenolojik bakış açılarını ve göreceliliği vurgulayan kuramlara doğru evrimleştiğini görüyoruz (Slife ve Williams, 1999). Başlangıçta “psikolojik danışmanın objektif olması” hedeflenirken son gelinen noktada bunun mümkün olamayacağı kabul edilerek psikolojik danışmanın “kendisi hakkında farkındalık” kazanması yani kendisinin, geldiği yaşam koşullarının ve aile yapısının, kısacası içselleştirdiği kültürün farkında olması gereği üzerinde durulmaktadır (Sue, 1998). Bu farkındalık psikolojik danışmana kendini sürekli gözlemleme imkanı tanıdığından içselleştirdiği değer, yargı ve inançlarının psikolojik danışma sürecine yansımalarını çok daha kolay yakalayabilecek ve gerekirse önlem alacaktır. Oysa, nesnel olma kaygısındaki psikolojik danışman için nesnellliğini nerede kaybettiğini bularak kabul etmesi ve gerektiğinde bu konuda süpervizyon alması zorlaşacaktır. Çünkü, nesnel olamamak bu anlayışa göre “bir zayıflık ve kabul edilemez bir durumdur” ve bu durumu kabul ederek yardım istemeleri yani başkalarına itiraf etmeleri güçtür.

Psikolojik danışmanın kendi değer yargılarını, inançlarını, sosyo-kültürel geçmişini, kuramsal yaklaşımını ve benimsediği kuramın kültüre duyarlılık açısından sınırlılıklarını iyi bilmesi gerekir. Çünkü psikolojik danışman büyük bir olasılıkla kendine yakın hissettiği kuramı benimseyecek ve danışan ile danışanın sorununu kavramlaştırırken kendi bakış açısını yansıtmaktadır. Bu noktada vurgulanmak istenen, psikolojik danışmanın kendi farkındalığı sayesinde danışanlarının fenomenolojik dünyasını çok daha iyi anlayabileceği olgusudur.

Kültürel psikolojinin psikolojik danışma alanına getirdiği en önemli katkılardan birisi tek genel geçer doğrudan ziyade bağlam içerisinde bireylerin yaşantıları ve bu yaşantıları nasıl anlamlandırdığının anlaşılması gerekliliğinin altını çizmesidir. Psikolojik danışman,

danışanın sorununu, onun gözü ile görebilmelidir. Bu bakış açısı, psikolojik danışmanın henüz sağaltım süreci başlamadan kültüre özgü psikolojik tepkilerin ve bu tepkilerin ortaya konuş biçimlerinin anlaşılabilirliğini kolaylaştıracaktır. Kısacası, psikolojik sorunların evrensel olan fizyolojik boyutu (Marsella, Friedman, Gerrity ve Scurfield, 1996; Cimilli, 2003) hatırlanarak, yerel özelliklerinin psikolojik danışman tarafından çok iyi belirlenebilmesi gereklidir. Kültürel normların çok iyi bilinmesi, yerinde ve doğru tanı koyulması için son derece önemli olduğu gibi, bireylerin kendi oluşturdukları baş etme yollarının anlaşılması ve işlevselliklerinin analiz edilmesi ve doğru seçeneklerin danışana sunulabilmesi için son derece önemlidir. Yerel normlara özgü geliştirilmiş olan baş etme yolları her zaman işlevsel olmayabileceği gibi, normale dönmeyi zorlaştırabilir de (Creamer, 1995). Her kültürel grup, uygun olan ve olmayan davranışlar hakkında genel normlar belirlemiştir. Bu normlar ya da “normal” davranış sınırları aşıldığında, optimum fiziksel ve psikolojik işlevsellik toplum tarafından sorgulanır. Bu davranışları sergileyen bireyler için de çözüm yolları ve birey için baş etme yolları yaratılır.

Sağaltım sürecine kültürün etkisi: Psikolojik danışma süreci açısından incelendiğinde yerel normlar ve inanışlar her zaman bireylerin baş etmelerini kolaylaştırmayacağı gibi bu kişilere yardım etmeyi zorlaştırabilir. Bu konuda Dyregrov, Gupta, Gjestad ve Raundalen’in (2002) ortak çalışmaları oldukça çarpıcıdır. Bu yazarlar bazı toplumların travmanın, özellikle de travmaya maruz kalan çocukların yaşantılarının inkar edilmesinin ve hatta bu sorunun aile içinde sır olarak kalması gerektiğine inanmanın yarattığı sorunlardan söz ederler. Birleşmiş Milletler bünyesinde yer alan bazı organlar bile belki de travmatik olayların yaşanmasını önleyememenin yarattığı çaresizlik, suçluluk ve yetersizlik duyguları nedeniyle, yaşanan acıların özellikle de çocukların mağduriyetlerinin görmezlikten gelindiğine ilişkin yorumlarda bulunurlar.

İçinde yaşanılan toplumdaki sosyal, kültürel ve politik atmosferin, bireylerin psikolojik yaşantılarının o toplum tarafından nasıl anlamlandırılıp yorumlandığı, bireylerin ürettiği baş etme yolları, psikolojik sorun yaşayan bireylere bakış açısı ve ilgili kalıp yargılar psikolojik danışman tarafından çok iyi bilinmelidir. Ayrıca yardım sürecinde danışanların yaşantılarını anlamlandırma ve yorumlamaları kültüre özgü olabileceğinden, o kültüre özgü ritüellerin, değer ve yargılarının ve bunları ifade etmede kullanılan deyim ve söylemlerin bilinmesi ve bunlardan yararlanılması yardım sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Buna ek olarak, psikolojik danışman kendi duruşunu da iyi bilmeli ve kendi içselleştirdiği yargıların da farkında olmalıdır (Ho, 1995). Örneğin, boşanmış kadına karşı geleneksel tutum ve yargıları benimsemiş psikolojik danışman, psikolojik yardım sürecine kendi içselleştirdiği bu değer yargılarını yansıttığında, danışana destek olma yerine yargılayıcı tutum ve söylemler sergileyerek zarar verebilir.

Kuramsal dayanağı ne olursa olsun, her psikolojik danışman temel olarak danışan ve sosyal çevresi arasında olumlu bir ilişki, bir denge kurmaya çalışır. Danışanın 'sosyal çevresi ile uyumlu' bir birey olması için çaba harcanır. Bireyin en yakın sosyal çevresi, aile ve arkadaş çevresi olduğuna göre, o toplumsal çevrenin değer sistemleri ile "uyumlu bir etkileşim ve iletişim" kurmasına yardım etme süreci kültürden bağımsız olmaz. Bu noktada, geleneksel Batı psikolojik danışma modellerinin çevreden bağımsız iç görü kazandırmaya yönelik çalışmalarının psikolojik yardım sürecinde yetersiz kalma olasılığı söz konusudur (Mocan-Aydın, 2000; Poyrazlı, 2003). Buna örnek olarak benlik (self) kavramının Doğu ve Batı kültürlerindeki farklılaşması verilebilir. Sayar'a (2003) göre Doğu toplumlarında benlik özerk değildir ve bireysel farklılıklardan ziyade grup üyeliği ile ilişkilidir. Oysa Batı toplumlarında olgun kişide benlik akışkan değildir ve özdenetim özerktir. Diğer bir deyişle doğu toplumunda içinde yaşanan

sosyo-kültürel ortama ile kendisini bulan benlik kavramı, batı toplumunda daha bireyseldir.

Creamer (1995), bilişsel yapılar ve travmatik yaşantılar arasındaki bağı vurgularken oluşturulan bilişsel yapıların ve bu yapılarla dayalı yorumlamaların kültürden bağımsız olamayacağından söz eder. Diğer bir deyişle, bilişsel yapıların oluşturulması sürecinde kültüre özgü değer ve iletişim sistemleri etkili olmaktadır. Böylece psikolojik danışmanın görevi sadece bilişsel sistemin sosyokültürel etkenleri ile tanısıl formülasyon arasında köprü kurmak değil, aynı zamanda batının biopsikososyal formülasyonu ile yerel kültürün sorunu anlamlandırması arasındaki bağı kurmaktır (Boehnlein, 1987). Bu bağın kurulabilmesi için ise danışan ile psikolojik danışman arasındaki ikili ilişki ve danışanın içsel süreçlerinin yanı sıra psikolojik sorun ve sağaltımın gerçekleştiği sosyal/kültürel bağlam göz önünde bulundurulmalıdır.

Terapötik ilişki ve Kültür: Psikolojik danışma sürecini etkileyen tüm kuram, teknik ve diğer faktörler bir yana, psikolojik danışmanın başarısının temelini olumlu terapötik ilişki oluşturur. Bu ilişki kurulamadığında en iyi psikolojik danışman, en yerinde yaklaşım ve teknikleri de kullansa, başarılı bir psikolojik danışma süreci ve sonucu sağlayamayacaktır. Psikolojik danışma ilişkisini hem çok özel, hem de paradokslarla bezenmiş bir ilişki olarak tanımlayan Safran (1998), bu ilişkinin çok özel olduğunu; çünkü hayatlarında belki ilk kez birbirini gören iki kişinin bir araya geldiğini vurgular. Danışan en özel sırlarını, korkularını, zayıflıklarını anlatır ve bazı durumlarda bunun için para öder, ancak psikolojik danışman hakkında pek bir şey bilmez. Bilmek istese de bunu sormak ya da sorularına yanıt almak uygun görülmez. Psikolojik danışman ise para karşılığı sadece bir süreliğine, haftada bir göreceği bir insanın acılarını paylaşır; zaman zaman bu acıyı içinde hisseder ve gittiği yerlere götürür. Ancak bu acı bir başkası ile kesinlikle paylaşılmamalıdır. Danışan ve psikolojik danışman arasındaki ilişki aynı zamanda pa-

radoksaldır. Örneğin bir yanda danışmada göntüllülük esastır öte yanda ise danışanın yeniden gelmesi, danışmayı bırakmaması için gerekenler psikolojik danışman tarafından yapılmalıdır.

Bu paradoksal ilişki içerisinde kültürel faktörler hem danışan ile kurulacak sözlü/sözsüz, dolaylı/dolaysız iletişimin şekli ve içeriği açısından hem de danışma sürecinden beklentiler ve rol tanımlamaları açısından kendini gösterecektir. Psikolojik danışmanların bu ve benzeri kültürel faktörlere hem nitel hem de nicel olarak önem vermesi danışan ile kurulacak olan olumlu iletişime katkı yapacağı gibi, etiksel açıdan da bir sorumluluktur. Empatik anlayış terapötik ilişkinin kurulmasında anahtardır. Oysa, empati kurmak danışan ve psikolojik danışman arasındaki kültür farklılığından etkilenir çünkü empatik anlayış öznel duygu durumlarının doğru anlaşılması ve anlamlandırılmasına bağlıdır ve bilindiği gibi her üç temel sürecinde (bilişsel, iletişimsel ve duygusal) işlemesi gereklidir.

Aynı kültür içerisinde dahi bireysel farklılıklar gözlendiğine göre aslında her psikolojik danışma süreci farklı dünya görüşü ve değer yargıları taşıyan iki kişi arasında gerçekleşmektedir. Bu durumda ilgili alan yazını incelendiğinde danışan ve psikolojik danışmanların birbirine benzemeleri (fiziksel görünüm, cinsiyet, etnik köken vb.) daha iyi terapötik ilişki yaratır mı sorunsalının tartışıldığı görülmektedir. Araştırmalar danışanların şans tanındığında kendilerine benzer danışmanlar ile çalışmayı tercih ettiklerini, ancak psikolojik danışma sürecinin başarısı için benzerlikten ziyade psikolojik danışmanın kültürel farkındalığı ve yargılayıcı olmayan tutumunun gerekli olduğunu ortaya koymaktadır (Erdur, Rude ve Baron, 2003; Vera, Speight, Mildner ve Carlson, 1999).

Sağaltım sürecinde danışan ve psikolojik danışman arasındaki rol dağılımında yine kültürün etkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik danışmada çokça kullanılan analog (psikolojik danışma koşullarının benzer-

lerinin yaratıldığı araştırma düzeneği) ve nitel araştırmalara göre, bireyi merkez alan kültürlerde terapi sürecinin yapılandırılmamış, psikolojik danışmanın da daha az yönlendirici olması tercih edilirken, daha paylaşımcı kültürlerde, danışanın yapılandırılmış bir süreç ve yönlendirici bir psikolojik danışman tercih ettiği gözlenmektedir (Atkinson ve Lowe, 1995). Kısaca, ülkemizde de olduğu gibi Batı danışma modellerine göre yetiştirilmiş bir psikolojik danışman danışmanı tarafından “ne yapmalıyım” sorusuna net yanıt vermediği için eleştirilecektir.

Son olarak yukarıda tartışılan noktaların ışığında ülkemizde psikolojik danışma alanı için kısa bazı öneriler yerinde olabilir:

1. Alan yazında var olan araştırma bulgularının, kuram ve modellerin farklı kültür baz alınarak geliştirildiği göz önünde tutulduğunda önce kuramsal yaklaşımların Türk kültürüne uygunluklarının test edilmesinde, daha da iyisi kültürümüze uygun modeller geliştirilmesinde fayda vardır. Ülkemize özgü olguların tanımlanması ve modellerin geliştirilmesi için nicel çalışmalardan ziyade nitel çalışmalara ağırlık verilmesi çok daha uygun olabilir. Yani kuramın üzerine temellenmesi verilerin kendi kültürel çeşitliliğimizden gelmesi o kuramın kültüre uygunluğunu sağlayacaktır. Bununla beraber kültürel özelliklerimizin belirlenmesi sürekli bir dönüşüm yaşayan ülkemiz için oldukça zor olacaktır. Çünkü tarihi, toplumsal gelişimimize paralel olarak şu an geldiğimiz noktada kentsel ve kırsal alanlardaki yaşam biçimi, değerler, inanç sistemleri oldukça farklılaşmıştır. Artık kültürel farklılıklarımızı göçler ve ekonomik sınıflar arasındaki uçurumun artması nedeniyle coğrafi olarak tanımlanamayacağı (Mocan-Aydın, 2000) aşıkardır. Her ne kadar Kültürel Psikoloji araştırmacıların bakış açıları (emic perspektive) ile Kültürlerarası Psikoloji araştırmacılarının bakış açıları (etic perspective) birbirine zıt olarak kabul edilse de Kağıtçıbaşı'nın (1996) da belirttiği gibi yerinde kulla-

nıldığında birbirini tamamlayıcı ve ülkemizdeki çalışmalar için yol gösterici olabilecek yaklaşımlardır.

2. Psikolojik danışma uygulamalarında ise ülkemiz içerisinde yaşayan baskın ve alt grup kültürlerin sözel ya da sözsüz iletişim biçimleri incelenmeli ve psikolojik danışma modelleri ile harmanlanarak danışma sürecine yansıtılmalıdır. Benzer olarak kültürümüz içerisindeki özgün normlar, alışkanlıklar, kullandığımız sembol ve metaforlar, ödül/cezalar ve danışanın kişilik yapısı ve gösterdiği semptomlar kültürel bağlam çerçevesinde tanımlanıp anlamlandırılarak, sorun tanılama ve sağaltım sürecine gidilmelidir.

3. Psikolojik danışma ve rehberlik lisans ve yüksek lisans programlarında yer alan öğrencilere, eğitimleri sırasında kendi inanç ve değer sistemlerini sınavıp bunların psikolojik danışma sürecine nasıl yansıtacağı, kendi inanç sistemleri ve dünya görüşleri ile danışanın dünya görüşleri ve değer yargıları arasındaki farklılıklar ile nasıl çalışacakları, nasıl başa çıkacakları konusunda gerekli bilgi ve becerilerin kazandırılmasında fayda vardır. Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin danışanların beklentilerinin, yaşam deneyimlerinin ve kendilerini anlatmada etkili olabilecek kültürel farklılıkların farkında olacak ve bu farklılıkları kültürel zenginliğimiz olarak kabul edecek şekilde yetiştirilmeleri için lisans ve yüksek lisans programlarında gerekli düzenlemelerin yapılması önem taşımaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin farklılıkların ve bu farklılıklardan ortaya çıkarabilecek sorunların önemini de kavramaları sağlanmalıdır. Psikolojik danışma ile ilgili kuram ve süreçlerinin öğretilmesinde, öğrencilerin kültür etkeni üzerinde düşündürülmesinde, danışma kuram ve yaklaşımlarının kültürel sınırlılıklarının altının çizilmelisinde yarar bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

- APA (2002). The 2002 Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct (2002). *American Psychologist*, 57(12). [ayrıca, www.apa.org/ethics]
- Atkinson, D. R. ve Lowe, S. M. (1995). The role of ethnicity, cultural knowledge, and conventional techniques in counseling and psychotherapy. In J. G. Ponterotto, J. M. Casas, L. A. Suzuki, & C.M. Alexander (Eds.), *Handbook of multicultural counseling* (pp. 387-413). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Boehnlein, J. K. (1987). Culture and society in post-traumatic stress disorder: Implications for psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 151, 519-529.
- Caplan, P. J. (1996). *They Say You're Crazy. How the World's Most Powerful Psychiatrists Decide Who's Normal*. NY: Addison-Wesley.
- Castillo, R. J. (1997). *Culture and Mental Illness: A Client Centered Approach*. NY: Brooks/Cole.
- Cheung, F. M. (2000). Deconstructing counseling in a cultural context. *Journal of Counseling Psychologist*, 28, 123-132.
- Cimilli, C. (2003). Kültür ve Depresyon: Türkiye'den Bir Bakış. Birinci Baskı. (Ed. Kemal Sayar) *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Creamer, M. (1995). A cognitive processing formulation of posttrauma reactions. In R. J. Kleber, C.R. Figley, ve B. P. R. Gersons (Eds). *Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics*. NY: Plenum Press.

- Draguns, J. G. (1990). Applications of cross-cultural psychology in the field of mental health. In R.W. Brislin (Ed.), *Applied cross-cultural psychology* (302-324). Newbury Park: Sage.
- Dworkin, R. J. ve Adams, G. L. (1987). Retention of Hispanics in public sector mental health services. *Community Mental Health Journal*, 23, 204-216.
- Dyregrov, A. Gupta, L., Gjestad, R., ve Raundalen, M. (2002). Is culture always right? *Traumatology*, 8. [<http://www.fsu.edu/%7Etrauma/v8/v8i3/htm>. 23 Temmuz 2003].
- Erdur, Ö., Rude, S. ve Baron, A. (2003). Symptom Improvement and Length of Treatment in Ethnically Similar and Dissimilar Client-Therapist Pairings. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 52-58.
- Gergen, K. J., Gülerce, A., Lock, A. ve Misra, G. (1996). Psychological sciences in cultural context. *American Psychologist*, 51, 496-503.
- Goodman, S. H., Sewell, D. R. ve Jampol, R. C. (1984). On going to the counselor: Contributions of life stress and social supports to the decision to seek psychological counseling. *Journal of Counseling Psychologist*, 31, 306-313.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery*. NY: Basic Books.
- Ho, D. Y. F. (1995). Internalized culture, culturecentrism, and transcendence. *The Counseling Psychologist*, 23, 2-24.
- Ingleby, D. (1995). Problems in the study of the interplay between science and culture. In Goldberger & Veroff (Eds.). *The Culture and Psychology: Reader*. New York University Press, NY. Pp.108-124.
- Jenkins, J. (1996). Culture, emotion, and PTSD. In Marsella, A. J., Friedman, M. J., Gerrity, E.T, ve Scurfield, R. M. (Eds.). *Ethnocultural Aspects of Posttraumatic Stress Disorders: Issues, Research, and Clinical Applications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Jenkins, J. (1994). Culture, emotion, and psychopathology. In Kitayama, S. O. ve Markus, R. (Eds.). *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence*. (pp. 307-335). American Psychological Association, Washington, DC.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and Human Development Across Cultures: A View from the Other Side*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kleber, R. J., Figley, C. R. ve Gersons, B. P. R (1995). *Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics*. NY: Plenum Press.
- Kleinman, A. (1995). Do psychiatric disorders differ in different cultures? The methodological questions. In Goldberger & Veroff (Eds.). *The Culture and Psychology: Reader* (631-651). NY: New York University Pres.
- Kleinman, A. (1988). *Rethinking Psychiatry: From Cultural Category to Personal Experience*, NY: Free Pres.
- Luk, C. ve Bond, M. H. (1992). Chinese lay beliefs about the causes and cures of psychological problems. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 140-157.
- Lunt, I. ve Poortinga, Y.H. (1996). Internationalizing Psychology: The Case of Europe. *American Psychologist*, 51, 504-508.

- Lifton, R. J. ve Olson, E. (1999). The human meaning of total disaster: The Buffalo Creek experience. In M. J. Horowitz (Ed.) *Essential Papers on Posttraumatic Stress Disorder*. NY: New York University Press.
- Marsella, A. J. (1982). Depressive Experience and Disorders Across Cultures. In H. C. Trandis ve R. W. Brislin (Eds.). *Handbook of Cross-Cultural Psychology*. Boston: Ally & Bacon.
- Marsella, A. J., Friedman, M. J., Gerrity, E.T, ve Scurfield, R. M. (1996). *Ethnocultural Aspects of Posttraumatic Stress Disorders: Issues, Research, and Clinical Applications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mocan-Aydn, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28, 281-298.
- Ng, M.L. (1993). Cultural factors in psychiatric rehabilitation in Hong Kong. *International Journal of Mental Health*, 21, 33-38.
- Pawlik, K. ve d'Ydewalle, G. (1996). Psychology and the global commons: Perspectives on international psychology. *American Psychologist*, 51, 488-495.
- Pedersen, P. (1987). Ten frequent assumptions of cultural bias in counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 15, 16-24.
- Pedersen, P. (1995). Culture-centered ethical guidelines for counselors. In Ponterotto, J.G., Casas, J. M. Suzuki, L. A. ve Alexander (Eds.). *Handbook of Multicultural Counseling*. CA: Sage.
- Ponterotto, J. G., Casas, J. M. Suzuki, L. A. ve Alexander (1995). *Handbook of Multicultural Counseling*. CA: Sage.
- Poyrazlı, Ş. (2003). Validity of Rogerian Therapy in Turkish Culture: A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 107-115.
- Roberts, W. L. (1999). The socialization of emotional expression. Relations with prosocial behaviour and competence in five samples. *Cadian Journal of Behavioral Science*, 31, 72-85.
- Safran, J. D. (1998). *Widening The Scope of Cognitive Therapy: The Therapeutic Relationship, Emotion, and the Process of Change*. New Jersey: Aronson Inc.
- Sayar, K. (2003). *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Slife, B. D. ve Williams, R. N. (1999). *What's Behind The Reseach? Discovering Hidden Assumptions in the Behavioral Sciences*. CA: Sage.
- So, A. Y. (1990). *Social Change and Development: Modernization, Dependency, and World-System Theories*. CA; Sage.
- Sue, D. W. ve Sue, S. (1990). *Counseling The Culturally Different*. New York: Wiley.
- Sue, S. (1998). In search of cultural competence in psychotherapy and counseling. *American Psychologist*, 53, 440-448.
- Ursano, R. J., McCaughey, B.C., ve Fullerton, C.C. (1994). The structure of human cause. In Ursano R.J., McCaughey, B.C., & Fullerton, C.C. (Eds.) *Individual and community responses to trauma: the structure of human chaos*. London: Cambridge University Press.

- Van der Kolk, B. A., Van der Hart, O., ve Burbridge, J. (1995). *Approaches to the Treatment of PTSD*. Trauma Information Pages, Articles. <http://www.trauma-pages.com/vanderk.htm>.
- Vera, E. M., Speight, S. L., Mildner, C., ve Carlson, H. (1999). Clients' perceptions and evaluations of similarities to and differences from their counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 277-283.
- Wig, N. N. (1990). Indian concepts of mental health and their impact on care of mentally ill. *International Journal of Mental Health*, 18, 71-80.

SUMMARY

COUNSELING PSYCHOLOGY AND CULTURAL FACTORS

Özgür Erdur-Baker

The aim of the study is to highlight the contribution of cultural and cross-cultural psychology to the theory and practice of Counseling Psychology. It has been reported that psychological science is a by-product of Western intellectual tradition and fashioned by particular cultural and historical conditions (e.g., Cheung, 2000; Kağıtçıbaşı, 1996; Pawlik, d'Ydealle, 1996). It is not surprising, but rather natural, that most western researchers assume an individual's aspiration are closely related to what is valued in the researchers' own society and thus, western forms of thinking, social organization, and personality development have inherently been accepted to be superior (So, 1990). Consequently, western individualism has important biasing effects on psychological theories and their applications (Kağıtçıbaşı, 1996). Moreover, unlike western countries, psychology in non-western countries did not develop as an integral part of an evolutionary process but instead developed sometimes as a product of "culture-blind practices" (Gergen, Gülerce, Lock ve Misra, 1996). This is an extremely important discussion because as Castillo (1997) suggested, since mainstream psychology is based on western values and forms of thinking, members of other cultures are in danger of being pathologized when they do not conform to these western forms of thinking.

The western promulgated notions of individualism affect our understanding of mental health as well as the formulation of presenting problems of clients, case conceptualization and the process of treatment. For instance, a psychological problem within an individual-

istic framework is perceived as being primarily an individual's problem, with the individual being responsible for his/her difficulties. The collateral of this is that in western societies, an individual with problems is seen to have a weak personality, to have behaved abominably, to have been unable to cope with stress (Marsella, 1982). In contrast, in non-western societies, when a person has a problem - financial, medical, psychological, or whatever - that problem is shared by the whole family system. The entire family deals with the problem so that victim blaming is seldom seen (Ng, 1993).

Addressing the cultural factors in the area of counseling psychology is an important issue for the sake of practitioners and theoreticians of counseling psychology because people understand and interpret their psychological functioning and/or dysfunctioning based on their cultural upbringings. For example, Wig (1990) discusses Indian indigenous concepts of mental health and their impact on the care of mentally ill. His article describes some of the concepts relevant to understanding mental health and disease as they are presented in the traditional medical literature of India. Wig points out that certain Indian mental health concept are related to the three different religions that originated in India: Hinduism, Jainism and Buddhism. One of his main points is that, unlike in the western intellectual tradition, there is no true mind-body differentiation in the Indian philosophies. Even the concept of "mind" does not exist in the various Indian languages and philosophies.

Another example of how indigenous culture might affect mental health comes from Ng (1993). Ng offers a good illustration of the benefits and means to utilize some cultural factors in psychiatric rehabilitation using authentic characteristics of Hong Kong's culture in which, unlike western cultures, the family and/or society is given priority over individuals. He discusses the interrelationship between the effects of the physical and social environments and Chinese culture on Chinese psychiatric patients. His community approach claims that strong family and social ties should be utilized in order to provide secure care and emotional and material support to chronically mentally ill patients. Disadvantages are also discussed. For example, the author states that the strong family and social bonding might create denial or tolerance of the family member's important symptoms in order to protect the family name and to maintain family stability.

Luk and Bond (1992) examine the perceived importance of the causes and cures of psychological and behavioral problems as evaluated by Hong-Kong Chinese. Luk and Bond search the areas of agoraphobia, anorexia nervosa, compulsive gambling, schizophrenia, child abuse, social apathy, lack of civic responsibility, neurasthenia, and two mental illnesses which are specific to Hong Kong Chinese: using the "back door" (corruption), and shen-kwei (a psychosexual problem). They report that two of these psychological problems (back door and shen-kwei) are culture-specific disorders. Psychological difficulties differ in different cultures in terms of epidemiological symptomatology, illness behavior (courses and outcome), illness beliefs, and even psychophysiological experiences (Kleinman, 1995; 1988).

Studies report that regardless of cultural background, some experiences can be problematic for people, and the resultant symptoms are manifested universally; however, the meanings of these experiences may differ from one culture to another and the meaning at-

tributed to these symptoms may vary as a function of an individual's cultural background (e.g., Jenkins, 1996, Marsella, Friedman, Gerrity, & Scurfield, 1996, Cimilli, 2003). Especially, the psychological atmosphere in a society is a crucial factor that determines people's interpretations and it clearly facilitates or hinders the manifestations of symptoms and the processes of coping with stressful life events (Kleber, Figley, & Gersons, 1995). Social sharing and support help recovery after upheaval events. However, society does not always provide a supportive environment for individuals and such environments make disclosure even more difficult. Herman (1997) argues that listening to upheaval events creates discomfort for listeners as they may be overwhelmed with the nature of the event and thus they experience difficulties staying calm and clearheaded.

During the recovery phase, societal rituals, attitudes, and expectations may facilitate or impair the individual's ability to come to terms with the experience. In other words, the social and cultural context with its belief systems, along with traditional family and social role expectations have a substantial impact on an individual's understanding of and coping with stressful events. In this sense, concentrating on more interpersonal, social, and existential factors can make a valuable contribution to the current formalization of psychological problems and helping processes.

Therefore, the gap between psychological structures described by mainstream psychology and by indigenous cultures has created different vantage points. In other words, psychological counselors have been trained based on the mainstream counseling models to be followed and the individual clients might be defining psychological health in terms of highly subjective well-being-feelings with a validity all their own. Therefore, both clients and counselors may have different understandings of healthy behavior and a successful counseling process and outcome. For instance, the individual

clients wish to be happy and feel content and thus their definition of happiness and contentment may be different and highly subjective. For some clients happiness may be defined based on how well they fit in the society to which they belong. Some clients however, might be happy if they feel unique. Psychologists, however, define mental health using psychological structures that may on occasion result in a diagnosis of mental health or pathology at variance with the opinion of society and/or the individual based on their theoretical orientations. Thus, they use their clinical judgments aided by behavioral observation and psychological tests of such variables as self-concept, self-identity, balance of psychic forces, unified outlook on life, resistance to stress, self-actualization, absence of mental and behavioral symptoms.

In order to deal with such difficulties during psychological counseling, it is vital to be sensitive to any cultural variables that might affect the definition of the client's presenting problems, working alliance, clients and counselors expectations of one another, and the helping process. Especially, the counselor or therapist has to be aware of his/her cultural background as well as the clients' cultural background in terms of values, belief systems, rituals etc. and the reflections of these variables into the counseling relations and treatment processes. In order to realize this awareness in Turkey, the counseling psychology programs should integrate cultural factors that are specific to our indigenous culture into their curriculums and to encourage students to examine their values, beliefs, and other cultural factors that shape their personality as an individual and a helping professional. Yet, before hand, sound qualitative and quantitative research is needed to continue to examine the appropriateness of counseling theories and applications regarding our culture which no longer can be determined based on geographical boundaries due to rapid domestic immigration and increasing economical gaps among social class (Mocan-Aydin, 2000). It would

even be better if counseling models can be developed based on our own upbringings. Especially, cultures of dominant and sub groups in Turkey need to be examined in terms of verbal/nonverbal communication styles, symbols, rituals, metaphors, clients' personality dynamics, and symptoms or other reactions to distressful situations and so on. The results of such research also need to be integrated into the applications of counseling activities.