

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları

Örnek Uygulamalarla
Temel ve Güncel Kuramlar

Editörler:

Zeynep KARATAŞ

Yasemin YAVUZER

3. Baskı





Editörler: Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ - Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARI **Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar**

ISBN 978-605-241-313-5

DOI 10.14527/9786052413135

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ağustos 2018, Ankara

3. Baskı: Kasım 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
Tel: (0312) 394 55 91

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 49180

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Psikolojik danışma kuramları, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalı lisans programının en önemli dersleri içinde önde gelen bir derstir. Bu ders, yıllarca yabancı yazarların yazdığı çoğunluğu İngilizce olan kitaplardan yararlanılarak verilmiştir. Alan geliştikçe bu zorluk İngilizce kitapların tercüme edilmesiyle oluşan kuram kitapları ile giderilmeye çalışılmıştır. Artık öyle bir noktaya gelinmiştir ki, alanımızda sayıları gittikçe artan öğretim elemanları içinde bazıları gayret gösterip ve zaman harcayıp Türkçe kuram kitabı yazmaya başlamışlardır.

Bu takdire şayan öğretim elemanları içinde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinden Prof. Dr. Zeynep Karataş ve Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinden Prof. Dr. Yasemin Yavuzer isimli iki öncü öğretim üyesi, kurdukları ekiple birlikte alana kapsamlı olarak yazılmış Türkçe bir kuram kitabı hediye etmişlerdir. Bu kitabın ismi, “Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar” olmuştur.

Kitabın önemli iki özelliğinden biri, temel kuramların yanında zamanımızda popüler olmuş güncel kuramları da içermesi; diğeri ise kuramların örnek uygulamalarla zenginleştirilmiş ve kavramların daha anlaşılır hale getirilmiş olmasıdır.

Editör olan öğretim üyelerinden doktora programında ders verdiğim ve doktora tez danışmanlığını yaptığım Dr. Zeynep Karataş ve yakından tanıdığım Dr. Yasemin Yavuzer kendilerini rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına adanmış ve başarılı birer öğretim üyesidirler. Bu değerli kitaba alanın en kıdemli profesörlerinden biri olarak benim önsöz yazmamı istemeleri beni ziyadesiyle gururlandırmış ve memnun etmiştir. Alana daha nice katkılar yapacaklarına inandığım editörlere ve bölüm yazar meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

2. BASKIYA ÖN SÖZ

Birinci baskısı elimde bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının ikinci baskısına önsöz yazmaktan mutluluk duyuyorum. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi kuramları kitabı yazmak kolay olmasa gerek. Şöyle yazarlar listesine baktığımda çoğu ya öğrencim olmuş, ya doçentlik jürisinde bulunmuşum ya da şu ve/ya bu şekilde yollarımız kesişmiş. Bundan güzel bir övünç kaynağı olur mu? Hepinizle gurur duyuyorum.

Bir kitabın olgunlaşması için bir kaç kez basılması gereklidir. Kitap, ilk yazıldığı haliyle bırakılmamalıdır. Şöyle ki, gözden geçirilip, eklemelerde bulunulmalıdır ki, kitabın ikinci baskısı değil, kitabın ikinci basısı (edition) olsun. Böylece de, her bası baştanbaşa bir yeni kitapmış gibi sayılsın. Dileğim odur ki, kitabınızın birçok basısı olsun.

Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar 2/7/2019

TED Üniversitesi

3. BASKIYA ÖN SÖZ

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar kitabının 3. baskısını yapıyor olmanın mutluluğu ve gururu içerisindeyiz. Kitapta temel ve güncel psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarından oluşan toplam 21 bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerin her birisi ülkemizdeki birbirinden değerli ve yetkin bilim insanları tarafından kaleme alınmıştır. Bu kapsamlı kitabın her baskısında biz yeniden güçleniyor ve kitabın daha iyi olması gerektiği sorumluluğunu da üzerimize almış bulunuyoruz. Kitabın ruh sağlığı alanına katkı getiren bir kitap olduğunu çeşitli bilimsel ortamlarda meslektaşlarımız ve öğrencilerimizden duyuyoruz ve bundan sonra da yararlı olacağını umut ediyoruz. Kitabın yeni baskısını yapabilmeyi heyecanı ile elinizde bulunan kitabın alanımıza hayırlı olmasını diliyoruz.

Prof. Dr. Zeynep Karataş & Prof. Dr. Yasemin Yavuzer

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

- 1. Bölüm:** Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışmada Etik ve Çokkültürlülük
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
- 2. Bölüm:** Psikanaliz
Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN, *Anadolu Üniversitesi*
- 3. Bölüm:** Neoanalitik Kuramlar
Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
- 4. Bölüm:** Bireysel Terapi
Doç. Dr. Zeynep HATİPOĞLU SÜMER, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*
- 5. Bölüm:** Birey Merkezli Terapi
Prof. Dr. Burhan ÇAPRI, *Mersin Üniversitesi*
- 6. Bölüm:** Varoluşçu Terapi
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, *Bahçeşehir Üniversitesi*
Ece GÖKMENOĞLU, *Bahçeşehir Üniversitesi Doktora Öğrencisi*
- 7. Bölüm:** Gestalt Terapi
Doç. Dr. Özlem TAGAY, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, *TED Üniversitesi*
- 8. Bölüm:** Davranışçı Terapiler
Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA, *Çukurova Üniversitesi*
- 9. Bölüm:** Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*
- 10. Bölüm:** Bilişsel Terapi
Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ, *Adıyaman Üniversitesi*

- 11. Bölüm:** Gerçeklik Terapisi
Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT,
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
- 12. Bölüm:** Transaksiyonel Analiz
Dr. Öğr. Üyesi Suat KILIÇARSLAN,
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
- 13. Bölüm:** Aile Terapisi Kuramları
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ, *Çukurova Üniversitesi*
Arş. Gör. Dr. İdil Eren KURT, *Çukurova Üniversitesi*
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
- 14. Bölüm:** Sistemik Terapi
Doç. Dr. İsmail SANBERK, *Çukurova Üniversitesi*
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
- 15. Bölüm:** Feminist Terapi
Doç. Dr. Seval KIZILDAĞ, *Adıyaman Üniversitesi*
- 16. Bölüm:** Çözüm Odaklı Terapi
Doç. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU, *Aksaray Üniversitesi*
- 17. Bölüm:** Öyküsel Terapi
Doç. Dr. Ferah ÇEKİCİ, *İstanbul Medipol Üniversitesi*
- 18. Bölüm:** Pozitif Psikoterapi
Doç. Dr. Tuğba SARI, *Akdeniz Üniversitesi*
- 19. Bölüm:** Farkındalık (Mindfulness) ve Kabul Temelli Terapiler
Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR, *Akdeniz Üniversitesi*
Prof. Dr. Bilge UZUN, *Bahçeşehir Üniversitesi*
- 20. Bölüm:** Duygu Odaklı Terapi
Prof. Dr. Türkan DOĞAN, *Hacettepe Üniversitesi*
Arş. Gör. Öznur BAYAR, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
- 21. Bölüm:** Asya ve Beden Terapileri
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep AYDIN SÜNBÜL, *Kocaeli Üniversitesi*

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM PSİKOLOJİK DANIŞMA, PSİKOLOJİK DANIŞMADA ETİK VE ÇOKKÜLTÜRLÜLÜK

Giriş.....	1
Kuram Nedir?.....	1
Kuram Yararlı Mıdır?.....	2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi	2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları.....	3
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Amaçları	4
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Tercihleri	4
Kuram Eklektik.....	5
Teknik Eklektik.....	5
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Etik.....	6
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Çokkültürlü Bakış Açısı	8
Kültür	8
Kültürel Duyarlılık/Çokkültürlü Olma.....	8
Kültüre Özgünlük	10
Çokkültürlü Psikolojik Danışma.....	11
Türkiye’de Çokkültürlü Psikolojik Danışma Çalışmaları.....	13
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Süreci	15
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanın Amaçları.....	16
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmada Uygun Müdahaleler.....	16
Çokkültürlülüğe, Kültürel Çeşitliliklere Duyarlı Psikolojik Danışman/Terapist.....	16
Kitapta Bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Sunumuna İlişkin Genel Çerçeve.....	17
Örnek Olaylar	18
Örnek Olay 1 (Sıla).....	18
Örnek Olay 2 (Ferit).....	20
Kaynaklar.....	22

2. BÖLÜM PSİKANALİZ

Sigmund Freud (1856-1939).....	25
Giriş.....	27
Temel Felsefe	28
İnsanın Doğası	29
Temel Kavramlar	30
İçgüdü-Dürtü Kuramı.....	30
Libido	31
Bilinç	31
Bilinç Öncesi	31
Bilinçdışı	32
Ego Savunma Mekanizmaları	32
Transferans	32
Karşıt Transferans.....	32
Oedipus Karmaşası	32
Kişilik Gelişimi	32
Topografik Kişilik Kuramı.....	33
Yapısal Kişilik Kuramı.....	34
Psikoseksüel Kişilik Kuramı.....	36
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	40
Ego Savunma Mekanizmaları	41
Terapötik Süreç.....	43
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	44
Terapötik Amaçlar.....	44
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	45
Terapinin Aşamaları.....	45
Terapötik Teknikler	47
Kuramın Değerlendirilmesi	51
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	51
Destekleyici Araştırmalar.....	51
Eleştirel Bakış.....	52
Ferit Örnek Olayına Psikanalitik Terapinin Uygulanması	53
Özet	54
Okuma Önerileri	55
Kaynaklar	56

3. BÖLÜM NEOANALİTİK KURAMLAR

Ego Psikolojisi.....	60
Anna Freud (1895-1982).....	60
Giriş.....	61
Temel Felsefe.....	61
İnsanın Doğası.....	62
Temel Kavramlar.....	62
Özerk Ego İşlevleri.....	62
Ortalama Olarak Beklenen Ortam.....	63
Uyum ve Uyuma (Adaptation and Accommodation).....	63
Ego Savunmaları.....	63
Kişilik Gelişimi.....	63
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	64
Terapötik Süreç.....	65
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	65
Terapötik Amaçlar.....	65
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi.....	66
Terapötik Teknikler.....	66
Nesne İlişkileri Kuramı.....	67
Melanie Klein (1882-1960).....	67
Giriş.....	68
Temel Felsefe.....	69
İnsanın Doğası.....	69
Temel Kavramlar.....	70
Nesne.....	70
İç Alma (Incorporation), İçselleştirme (Introjection), Özdeşleşme (Identification).....	70
Bölünme (Splitting).....	71
Yansıtma (Projection).....	72
Yansıtımlı Özdeşleşme (Projective Identification).....	72
Kişilik Gelişimi.....	73
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	74
Terapötik Süreç.....	74
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	75
Terapötik Amaçlar.....	76
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi.....	76
Terapötik Teknikler.....	77
Kendilik Psikolojisi.....	77

Heinz Kohut (1913-1981).....	77
Giriş.....	78
Temel Felsefe	78
İnsanın Doğası.....	79
Temel Kavramlar	79
Kendiliknesneleri	79
Empati.....	80
Aktarım (Transferans).....	81
Kişilik Gelişimi	81
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	82
Terapötik Süreç.....	83
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	83
Terapötik Amaçlar.....	84
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	84
Terapötik Teknikler.....	85
Neoanalitik Kuramların Değerlendirilmesi.....	85
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	85
Destekleyici Araştırmalar.....	86
Eleştirel Bakış.....	86
Ferit Örnek Olayına Neoanalitik Kuramlardan	
Kendilik Psikolojisinin Uygulanması	87
Özet	88
Okuma Önerileri	89
Kaynaklar.....	89

4. BÖLÜM **BİREYSEL TERAPİ**

Alfred Adler (1870-1937).....	93
Giriş.....	95
Temel Felsefe	95
İnsanın Doğası.....	97
Temel Kavramlar	98
Sosyal İlgi.....	98
Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası.....	99
Yaşam Stili	100
Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası.....	101
Kişilik Gelişimi	102
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	103
Terapötik Süreç.....	104

Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	105
Terapötik Amaçlar.....	106
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	107
Terapinin Aşamaları.....	108
Terapötik Teknikler	113
Kuramın Değerlendirilmesi	115
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	116
Destekleyici Araştırmalar.....	119
Eleştirel Bakış.....	121
Sıla Örnek Olayına Bireysel Terapinin Uygulanması	121
Özet	124
Okuma Önerileri	125
Kaynaklar.....	125

5. BÖLÜM BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Carl Ransom Rogers (1902-1987)	129
Giriş.....	131
Temel Felsefe	131
İnsanın Doğası	132
Temel Kavramlar	134
Deneyim	134
Gerçekleşme Eğilimi	134
Benlik Kavramı	135
Kendini Gerçekleştirme.....	136
Değer Verme Koşulları	137
Değerlendirme Odağı	139
Tümüyle İşlev Gösteren Birey	139
Kişilik Gelişimi	140
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	142
Terapötik Süreç	144
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	144
Terapötik Amaçlar.....	146
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	147
Terapinin Aşamaları.....	150
Terapötik Teknikler	150
Kuramın Değerlendirilmesi	153
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	153
Destekleyici Araştırmalar	153

Eleştirel Bakış	154
Sıla Örnek Olayına Birey Merkezli Terapinin Uygulanması	155
Özet	156
Okuma Önerileri	157
Kaynaklar.....	158

6. BÖLÜM VAROLUŞÇU TERAPİ

Rollo Reese May (1909-1994)	163
James Frederick Thomas Bugental (1915-2008).....	163
Irvin David Yalom (1931-...).....	164
Victor Emil Frankl (1905-1997)	164
Giriş.....	165
Temel Felsefe	166
İnsanın Doğası	169
Temel Kavramlar	171
Ölüm	171
Kaygı.....	172
Seçim, Sorumluluk ve Özgürlük	173
Yalıtılmışlık.....	175
Anlamsızlık.....	176
Kişilik Gelişimi	177
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	179
Terapötik Süreç	180
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	180
Terapötik Amaçlar	181
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	184
Terapinin Aşamaları.....	186
Terapötik Teknikler	187
Kuramın Değerlendirilmesi	191
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	192
Destekleyici Araştırmalar.....	193
Eleştirel Bakış.....	195
Ferit Örnek Olayına Varoluşçu Terapinin Uygulanması.....	196
Özet	199
Okuma Önerileri	200
Kaynaklar.....	200

7. BÖLÜM GESTALT TERAPİ

Fritz Perls (1893-1970)	205
Laura Posner Perls (1905-1990)	206
Paul Goodman (1911-1972).....	207
Giriş.....	208
Temel Felsefe	209
İnsanın Doğası.....	210
Temel Kavramlar	210
Bitirilmemiş/Bitmemiş/Tamamlanmamış İşler (Unfinished Business)	211
Farkındalık (Awareness)	211
Şimdi ve Burada (Here and Now)	212
Direnç (Resistance)	212
Kaygı (Anxiety).....	213
Sorumluluk (Responsibility).....	213
Kutuplar (Polarities).....	214
Kişilik Gelişimi	214
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	215
Temas (Contact)	215
Temas Engelleri	216
Terapötik Süreç	218
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	218
Terapötik Amaçlar.....	219
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	220
Terapinin Aşamaları.....	221
Terapötik Teknikler	221
Kuramın Değerlendirilmesi	224
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	224
Destekleyici Araştırmalar.....	225
Eleştirel Bakış.....	225
Ferit Örnek Olayına Gestalt Terapisinin Uygulanması.....	226
Okuma Önerileri	228
Kaynaklar.....	228

8. BÖLÜM DAVRANIŞCI TERAPİLER

İvan Petroviç Pavlov (1849-1936).....	231
Burrhus Frederick Skinner (1904-1990)	231
Albert Bandura (1925-...).....	232

Giriş.....	233
Ivan Pavlov	233
John Broadus Watson.....	234
Burrhus Frederick Skinner	234
John Dollard ve Neal Miller	236
Albert Bandura	237
Temel Felsefe	238
İnsanın Doğası	240
Temel Kavramlar	240
Klasik (Tepkisel) Koşullanma	240
Edimsel Koşullanma	242
Gözlem Yoluyla Öğrenme	246
Kişilik Gelişimi	249
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	250
Terapötik Süreç.....	251
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	251
Terapötik Amaçlar.....	252
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	252
Terapinin Aşamaları.....	253
Terapötik Teknikler	254
Kuramın Değerlendirilmesi	263
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanları	263
Destekleyici Araştırmalar.....	265
Eleştirel Bakış.....	266
Sıla Örnek Olayına Davranışçı Terapinin Uygulanması	267
Özet	269
Okuma Önerileri	270
Kaynaklar.....	270

9. BÖLÜM

AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ

Abert Ellis (1913-2007).....	275
Giriş.....	277
Temel Felsefe	279
İnsanın Doğası	280
Temel Kavramlar	280
ABC-DE Modeli	280
Kişilik Gelişimi	286
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	287

Terapötik Süreç.....	289
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	289
Terapötik Amaçlar.....	290
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	292
Terapinin Aşamaları.....	295
Terapötik Teknikler.....	297
Bilişsel Teknikler.....	297
Duygusal Teknikler	301
Davranışçı Teknikler	303
Kuramın Değerlendirilmesi	305
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	305
Destekleyici Araştırmalar	306
Eleştirel Bakış.....	307
Sıla Örnek Olayına ADDT'nin Uygulanması.....	308
Özet	310
Okuma Önerileri	311
Kaynaklar.....	312

10. BÖLÜM BİLİŞSEL TERAPİ

Aaron Temkin Beck (1921-...)	315
Giriş.....	316
Bilişsel Terapinin Gelişimi ve Öncülleri.....	316
Bilişsel Terapinin İlkeleri.....	318
Temel Felsefe	318
İnsanın Doğası.....	319
Temel Kavramlar	320
Otomatik Düşünceler.....	320
Ara İnançlar ve Kurallar	320
Temel İnançlar	320
Bilişsel Çarpıtmalar	321
Bilişsel Üçlü	322
İşbirlikçi Ampirizm	322
Sokratik Diyalog.....	322
Yönlendirilmiş Keşif.....	322
Kişilik Gelişimi	323
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	324
Bilişsel Çarpıtmalar	325
Terapötik Süreç.....	327

Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	328
Terapötik Amaçlar.....	329
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	330
Terapinin Aşamaları.....	330
Bir Bilişsel Terapi Oturumu Süreci	333
İlk Terapi Oturumunun Biçimi	334
İkinci ve Daha Sonraki Oturumların Biçimi	334
Terapinin Sonlandırılması.....	334
Bilişsel Terapi Sürecinde Genel Olarak Yapılması Gerekenler	335
Terapötik Teknikler	336
Bilişsel Teknikler.....	336
Davranışsal Teknikler	342
Kuramın Değerlendirilmesi	344
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	344
Destekleyici Araştırmalar	345
Eleştirel Bakış.....	345
Sıla Örnek Olayına Bilişsel Terapinin Uygulanması.....	346
Özet	349
Okuma Önerileri	350
Kaynaklar.....	351

11. BÖLÜM GERÇEKLIK TERAPİSİ

William Glasser (1925-2013).....	355
Giriş.....	356
Temel Felsefe	357
İnsanın Doğası.....	357
Temel Kavramlar	358
İhtiyaçlar	358
Toplam Davranış: Dört Bileşen	359
Gerçeğin Resmi.....	360
Kalite Dünyası.....	360
Kişilik Gelişimi	361
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	362
Terapötik Süreç.....	363
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	363
Terapötik Amaçlar.....	364
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	364
Terapinin Aşamaları.....	365
Terapötik Teknikler	367

Kuramın Değerlendirilmesi	370
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	370
Destekleyici Araştırmalar	371
Eleştirel Bakış	372
Ferit Örnek Olayına Gerçeklik Terapisinin Uygulanması	372
Özet	376
Okuma Önerileri	376
Kaynaklar	377

12. BÖLÜM TRANKSAKSİYONEL ANALİZ

Eric Berne (1910-1970).....	379
Giriş.....	380
Temel Felsefe	381
İnsanın Doğası	381
Temel Kavramlar	382
Ego Durumları Modeli	382
Transaksiyonlar	387
Temas İletileri.....	390
Zamanı Yapılandırma	391
Yaşam Kurgusu	392
Yaşam Pozisyonları.....	393
Kişilik Adaptasyonları.....	396
Raketler	397
Psikolojik Oyunlar ve Oyun Analizi	398
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	400
Terapötik Süreç	401
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	401
Terapötik Amaçlar	401
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	403
Terapinin Aşamaları.....	403
Terapötik Teknikler	404
Kuramın Değerlendirilmesi	405
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	405
Destekleyici Araştırmalar	407
Eleştirel Bakış	408
Sıla Örnek Olayına Transaksiyonel Analizin Uygulanması	409
Özet	410
Okuma Önerileri	412
Kaynaklar	412

13. BÖLÜM AİLE TERAPİSİ KURAMLARI

Tarihsel Bağlam	415
Kuramsal Esaslar	415
Neden Aile Terapisi?	416
Bowen'ın Nesiller Arası Geçiş Kuramı	417
Murray Bowen (1913-1990).....	417
Giriş.....	417
Temel Felsefe	418
İnsanın Doğası.....	418
Temel Kavramlar	418
Benliğin Ayrışması.....	418
Üçgenler.....	419
Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci.....	419
Aile Yansıtma Süreci	419
Çok Kuşaklı Geçiş Süreci.....	420
Duygusal İlişkiyi Kesme	420
Kardeş Pozisyonları.....	420
Toplumsal Duygusal Süreç.....	421
Kişilik Gelişimi	421
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	421
Terapötik Süreç.....	421
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	421
Terapötik Amaçlar.....	422
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	422
Terapinin Aşamaları.....	422
Terapötik Teknikler	423
Kuramın Değerlendirilmesi	424
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	425
Destekleyici Araştırmalar.....	425
Eleştirel Bakış.....	425
Özet	425
Okuma Önerileri	426
Satir'in Aile Terapisi Modeli	426
Virginia Satir (1916-1988).....	426
Giriş.....	427
Temel Felsefe	427
İnsanın Doğası.....	427
Temel Kavramlar	428

Özdeğer.....	428
Kişisel Mandala.....	428
Aile Kuralları.....	428
İletişim Stilleri.....	428
Kişilik Gelişimi	429
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	429
Terapötik Süreç.....	430
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	430
Terapötik Amaçlar.....	431
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	431
Terapinin Aşamaları.....	431
Terapötik Teknikler	433
Kuramın Değerlendirilmesi	434
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	434
Destekleyici Araştırmalar.....	434
Eleştirel Bakış.....	435
Ferit Örnek Olayına Satır'ın Terapi Modelinin Uygulanması	435
Özet	437
Okuma Önerileri	437
Yapısal Aile Terapisi	438
Salvador Minuchin (1921-2017).....	438
Giriş.....	438
Temel Felsefe	439
İnsanın Doğası	439
Temel Kavramlar	439
Aile Yapısı.....	439
Güç ve Hiyerarşi	440
Alt Sistemler	440
Sınırlar.....	441
Gruplaşmalar, Koalisyonlar ve Üçgen Oluşturma	441
Kişilik Gelişimi	442
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	442
Terapötik Süreç.....	442
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	442
Terapötik Amaçlar.....	443
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	443
Terapinin Aşamaları.....	444
Terapötik Teknikler	444

Kuramın Değerlendirilmesi	445
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	445
Destekleyici Araştırmalar	446
Eleştirel Bakış	447
Ferit Örnek Olayına Yapısal Aile Terapisinin Uygulanması	447
Özet	448
Okuma Önerileri	448
Stratejik Aile Terapisi	449
Milton Erikson (1902-1980)	449
Jay Haley (1923-2007)	449
Cloe Madanes (1940-...)	450
Giriş	450
Temel Felsefe	451
İnsanın Doğası	451
Temel Kavramlar	451
Yönergeler	451
Hiyerarşiler	452
Aile Yaşam Döngüsü	452
Kişilik Gelişimi	452
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik	452
Terapötik Süreç	453
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	453
Terapötik Amaçlar	453
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	453
Terapinin Aşamaları	454
Terapötik Teknikler	454
Kuramın Değerlendirilmesi	456
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	456
Destekleyici Araştırmalar	456
Eleştirel Bakış	457
Özet	457
Okuma Önerileri	457
Kaynaklar	458

14. BÖLÜM SİSTEMİK TERAPİ

Sistem Nedir?	464
Temel Felsefe	465
İnsanın Doğası	466

Temel Kavramlar	466
Gözlemci	466
Sistemlerin Öz Örgütlemesi	466
Bütüncülük	469
Hedef Yönelimi	469
Eş Sonluluk ve Çok Sonluluk	469
Kurallılık	470
Döngüsel Nedensellik	470
Geri Besleme	471
Homeostasi	471
Birinci ve İkinci Düzen Değişimi	471
Sınırlar	472
Açıklık ve Kapalılık	472
İç Deneyim Modeli	473
Kişilik Gelişimi	473
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik	473
Terapötik Süreç	474
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	474
Terapötik Amaçlar	475
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	475
Terapinin Aşamaları	477
Terapötik Teknikler	481
Kuramın Değerlendirilmesi	482
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	483
Destekleyici Araştırmalar	483
Eleştirel Bakış	484
Ferit Örnek Olayına Sistemik Terapinin Uygulanması	484
Özet	486
Okuma Önerileri	486
Kaynaklar	487

15. BÖLÜM FEMİNİST TERAPİ

Jean Baker Miller (1927-2006)	489
Oliva Espin (1938-...)	489
Laura S. Brown (1952-...)	490
Giriş	490
Temel Felsefe	493
İnsanın Doğası	496

Temel Kavramlar	497
Eşitlik (Equality).....	497
Farklılık (Difference).....	497
Seçim (Choice).....	497
Bakım (Care).....	497
Kişilik Gelişimi	498
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	500
Terapötik Süreç	502
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	502
Terapötik Amaçlar.....	505
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	506
Terapinin Aşamaları.....	508
Terapötik Teknikler	508
Feminist Terapide Geleneksel Müdahale Stratejileri	508
Feminist Terapiye Özgü Terapötik Teknikler	511
Kuramın Değerlendirilmesi	514
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	514
Destekleyici Araştırmalar.....	514
Eleştirel Bakış.....	515
Sıla Örnek Olayına Feminist Terapinin Uygulanması.....	515
Özet	517
Okuma Önerileri	519
Kaynaklar.....	519

16. BÖLÜM ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Steve De Shazer (1940-2005)	523
Insoo Kim Berg (1937-2007)	524
Giriş.....	525
Temel Felsefe	526
İnsanın Doğası.....	527
Temel Kavramlar	528
Çözüm.....	528
Etkili Müdahaleler Yapma	529
Şimdi ve Geleceğe Odaklanma	529
İçgörü Yerine Eylemlere Odaklanma.....	529
İstisnalar	529
Değişmeye Yönelik Konuşma	529

Güçlü Yanlar ve Kaynaklar	529
Kişilik Gelişimi	529
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	530
Terapötik Süreç.....	530
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	531
Terapötik Amaçlar.....	532
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	533
Terapinin Aşamaları.....	535
Terapötik Teknikler	538
Kuramın Değerlendirilmesi	547
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	547
Destekleyici Araştırmalar.....	548
Eleştirel Bakış.....	549
Ferit Örnek Olayına Çözüm Odaklı Terapinin Uygulanması	549
Özet	550
Okuma Önerileri	551
Kaynaklar	551

17. BÖLÜM ÖYKÜSEL TERAPİ

Micheal White (1948-2008)	557
David Epston (1944-...)	557
Giriş.....	558
Temel Felsefe	558
İnsanın Doğası.....	559
Temel Kavramlar	560
Yapılandırmacı Psikoterapiler	560
Postmodernizm	561
Sosyal Yapılandırmacılık	561
Öyküleme ve Kişinin Öz-Öyküsü	561
Kişilik Gelişimi	562
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	563
Terapötik Süreç.....	564
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	564
Terapötik Amaçlar	565
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	565
Terapinin Aşamaları	568
Terapötik Teknikler	569

Kuramın Değerlendirilmesi	574
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	574
Destekleyici Araştırmalar	575
Eleştirel Bakış	575
Ferit Örnek Olayına Öyküsel Terapinin Uygulanması.....	576
Özet	578
Okuma Önerileri	579
Kaynaklar.....	579

18. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOTERAPİ

Nossrat Peseschkian (1954-2010).....	583
Giriş.....	584
Temel Felsefe	584
Pozitif Psikoterapinin Dokuz Temel Tezi	586
İnsanın Doğası	587
Temel Kavramlar	590
Pozitif Psikoterapinin Temel Prensipleri	590
Çatışma Dinamikleri (Aktüel Çatışma – Temel Çatışma)	594
Pozitif Yorum	596
Kişilik Gelişimi	597
Model Boyutları.....	597
Etkileşim Basamakları (Bağlanma – Farklaşma – Ayrılma).....	598
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	600
Terapötik Süreç	601
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	601
Terapötik Amaçlar.....	601
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	602
Terapinin Aşamaları.....	602
Terapötik Teknikler	605
Kuramın Değerlendirilmesi	606
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	606
Destekleyici Araştırmalar	607
Eleştirel Bakış	608
Sıla Örnek Olayına Pozitif Psikoterapinin Uygulanması	609
Özet	612
Okuma Önerileri	613
Kaynaklar.....	613

19. BÖLÜM FARKANDALIK (MINDFULNESS) VE KABUL TEMELLİ TERAPİLER

Farkandalık	618
Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	619
Steven C. Hayes (1948-...)	619
Giriş.....	620
Temel Felsefe	620
İnsanın Doğası	621
Temel Kavramlar	623
Psikolojik Esneklik	623
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	625
Terapötik Süreç	627
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	627
Terapötik Amaçlar	627
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	628
Terapinin Aşamaları.....	629
Terapötik Teknikler	630
Kuramın Değerlendirilmesi	632
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	632
Destekleyici Araştırmalar	633
Eleştirel Bakış	634
Sıla Örnek Olayına KKT'nin Uygulanması.....	635
Özet	636
Okuma Önerileri	637
Diyalektik Davranış Terapisi.....	637
Marsha Linehan (1943-...).....	637
Giriş.....	638
Temel Felsefe	639
İnsanın Doğası	639
Temel Kavramlar	640
Radikal Kabul.....	640
Duygusal Tepkileri Anlamak	640
Kişilik Gelişimi	641
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	641
Terapötik Süreç	641
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	643
Terapötik Amaçlar	643
Terapinin Aşamaları.....	643

Terapötik Teknikler	644
Kuramın Değerlendirilmesi	645
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	646
Destekleyici Araştırmalar	646
Eleştirel Bakış	646
Sıla Örnek Olayına DDT'nin Uygulanması	647
Özet	648
Okuma Önerileri	649
Kaynaklar	650

20. BÖLÜM

DUYGU ODAKLI TERAPİ

Leslie G. Greenberg (1945-...)	655
Susan M. Johnson (1947-...)	656
Giriş	656
Temel Felsefe	657
Birey Merkezli Terapi	658
Gestalt Terapi	658
Duygu Kuramları	659
İnsanın Doğası	661
Temel Kavramlar	662
Duygu Türleri	662
Duygu Koçluğu	665
Duygu Şemaları	666
Kişilik Gelişimi	667
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik	668
Terapötik Süreç	669
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	669
Terapötik Amaçlar	669
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	669
Terapinin Aşamaları	671
Duygularla Çalışma Prensipleri: Danışanın Duyguları Nasıl Değiştirilir?	672
Terapötik Teknikler	674
Kuramın Değerlendirilmesi	680
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	680
Destekleyici Araştırmalar	680
Eleştirel Bakış	681
Ferit Örnek Olayına DOT'un Uygulanması	682

Özet	683
Okuma Önerileri	684
Kaynaklar	685

21. BÖLÜM ASYA VE BEDEN TERAPİLERİ

Asya Terapileri	689
Buddha-Siddharta Gautama (M.ö. 623-M.ö. 543)	689
Ishin Yoshimoto (1916-1988)	689
Shoma Morita (1874-1938)	690
Giriş	690
Temel Felsefe	691
İnsanın Doğası	692
Temel Kavramlar	693
Benlik	693
Zihin	693
Acı Çekme	693
Bilinçli Farkındalık	693
Aydınlanma	693
Meditasyon	694
Naikan Terapi	694
Morita Terapi	694
Kişilik Gelişimi	694
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik	695
Terapötik Süreç	696
Bilinçli Farkındalık Temelli Meditasyon	696
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	697
Terapötik Amaçlar	698
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	698
Terapinin Aşamaları	699
Terapötik Teknikler	700
Naikan Terapi	702
Terapötik Atmosfere Genel Bakış	702
Terapötik Amaçlar	703
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	703
Terapinin Aşamaları	703
Terapötik Teknikler	704
Morita Terapi	704

Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	704
Terapötik Amaçlar.....	704
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	705
Terapinin Aşamaları.....	705
Terapötik Teknikler	705
Kuramın Değerlendirilmesi	706
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	706
Destekleyici Araştırmalar	708
Eleştirel Bakış	708
Ferit Örnek Olayına Bilinçli Farkındalık Temelli	
Meditasyonun Uygulanması	709
Özet	711
Okuma Önerileri	712
Beden Terapileri.....	713
Wilhelm Reich (1897-1957).....	713
Alexander Lowen (1910-2008)	713
Giriş	713
Temel Felsefe	714
İnsanın Doğası	715
Temel Kavramlar	715
Biyoenjerji.....	715
Zırhlanma.....	715
Karakter Analizi.....	716
Enerji.....	716
Yerde Tutma	716
Kişilik Gelişimi	716
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	717
Terapötik Süreç	718
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	718
Terapötik Amaçlar.....	718
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi	719
Terapinin Aşamaları.....	719
Terapötik Teknikler	719
Kuramın Değerlendirilmesi	721
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı	721
Destekleyici Araştırmalar	722
Eleştirel Bakış	722
Özet	722

Okuma Önerileri	723
Kaynaklar	723
Yazarlar Hakkında	727

1. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA, PSİKOLOJİK DANIŞMADA ETİK VE ÇOKKÜLTÜRLÜLÜK

GİRİŞ

İnsanın doğasında bulunan anlama, açıklama ve kontrol etme çabası yine insan tarafından oluşturulmuş disiplinlerde de kendini göstermektedir. İnsan ve hayvan davranışlarını ve bu davranışların altında yatan nedenleri araştıran bir bilim olan psikoloji de bu çabaların bitmek tükenmek bilmediği disiplinlerden birisidir. İnsan psikolojisini anlamak, karmaşık olan insan davranışlarını farketmek ve bu davranışlara nelerin sebep olduğunu ortaya koyabilmek için sistemli bilgi bütünlerine ihtiyaç vardır. Bu sistemli bilgi bütünleri de kuram olarak karşımıza çıkmaktadır.

KURAM NEDİR?

Kuram, sistemli bir biçimde düzenlenmiş, olayları açıklamak için kullanılan, bir bilime temel olan kurallar ve yasalar tarafından oluşturulan bir bilgi bütündür. Bu bilgi bütünü her defasında doğrulanabileceği gibi kendisinden sonra gelen bilgi yığınları ya da diğer kuramlar tarafından değiştirilebilir, eklemeler yapılabilir ve yanlıştır. Bu yüzden kuramlara doğrulanabilen ya da bilgi birikimi ve değişimlerle yanlıştır. Nitekim disiplinlerde eğer ilk oluşturulmuş kuram sadece doğrulanmış olsa idi, yanlıştır her defasında o kurama bağlı kalınsa idi, herhangi bir şeyi sadece tek bir kuramla açıklamak gerekecekti. Bu da açıklamak istediğimiz o şeyi belki de tek bir açıdan ele almayı kaçınılmaz kılacaktı.

Kuram Yararlı Mıdır?

Kuram gerçekten yararlı mıdır? Yoksa sadece kuram kullanmak, tekniklerini uygulamak için mi kuramları önemseriz? Bu sorular, üzerinde düşünmeyi gerektirecek sorulardır. Psikoloji alanında oldukça karmaşık olan insan davranışlarını açıklamak bir hayli zordur. Bu davranışları açıklarken sadece gördüklerimiz, gözlediklerimiz yetmez. Bireyin bilişsel, duyuşsal, gelişimsel, ruhsal vb. bir takım özellikleri de bizim için önemlidir. Bu yüzden kuramları kullanarak bireyi hem daha iyi tanıyabiliriz hem de çok yönlü ele alabiliriz. Ayrıca kuramları kullanarak tanıyabileceğimiz bireye yardımcı olmak, onun psikolojik danışma ve psikoterapisini sürdürebilmek için kuramlardan faydalanırız. Kuramlar bize bireyin kişilik gelişimi ve psikolojik danışma süreci açısından teorik temeller sunar. Bu temeller doğrultusunda bireye sunulan psikolojik yardım hizmeti kolaylaşır. Bu durumda kuramlar faydalı mıdır? Değil midir? Siz karar verin. Ne dersiniz?

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ

Sonuçlanması mümkün görünmeyen tartışmalardan birkaçı psikolojik danışma mı? Psikoterapi mi? Psikolojik danışma ve psikoterapi farklı kavramlar mı? Psikolojik danışma ve psikoterapiyi uygulayan kişiler farklı eğitimler mi alırlar? Süreçleri farklı mı? gibi birtakım sorularla yıllardır güncelliğini korumaktadır.

Tartışmalarda Patterson 1973 ve Corsini ve Wedding 2000 yıllarında psikoterapi ile psikolojik danışma arasında temel bir farklılığın olmadığı, psikolojik danışman ve psikoterapistin yaptığı şeyin aynı nitelikte olduğu, olsa olsa nicel farkların olabileceğini belirtmişlerdir. Bu nicel farklar incelendiğinde alınan ücretin ve yapılan oturum sayısının farklılaşabileceği görülmektedir. Ayrıca tarz olarak bakıldığında psikoterapistlerin daha az direktif, psikolojik danışmanların zaman zaman daha direktif oldukları, psikoterapide yoğun konuların çalışıldığı psikolojik danışmada daha güncel sorunların çalışıldığı, psikoterapistlerin daha zorlayıcı, psikolojik danışmanların daha az zorlayıcı danışanlarla çalışmayı tercih ettikleridir. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların psikoterapistlerden daha fazla kişisel ve aile problemleri ile ilgili sorunları çalıştıkları da belirtilmektedir (Sommers Flanagan ve Sommers Flanagan, 2004).

Süregiden bu tartışmalarda psikoterapinin bireyin tedavisine ve sağaltımına yönelik olarak uzun süreli olduğu, psikolojik danışmanın ise bireyin kendisini tanıma, anlama, fark etme ve gizli güçlerini keşfetme süreci olduğu da belirtilmektedir. Ayrıca psikoterapide geçmiş odaklı çalışıldığı, psikolojik danışmada ise şimdi ve burada ile şimdiki konularla ilgilendiği de vurgulanan farklar arasındadır. Diğer bir yandan psikolojik danışmanın önleyici, psikoterapinin ise kliniklerde ve hastanelerde yapılabilecek iyileştirici vurgusunu ortaya atan bilim insanları da olmuştur. Aslında farklılık denilen noktalara baktığımızda psikolojik danışmada da geçmişe gidildiği ve geçmiş şimdiki ve buradaya getirerek çalışıldığı, psikolojik danışmanın önleyici olduğu kadar

iyileştirici yönünün de olduğu görülmektedir. Diğer bir önemli unsur ise psikoterapi ve psikolojik danışmanın aynı kuramlardan beslendikleri ve kuramsal yapılarının farklılaşmamasıdır.

Ne kadar tartışılırsa tartışılın hem psikolojik danışmanlar hem de psikoterapistler psikolojik danışma ve terapi oturumlarında aynı temel becerileri kullanırlar. Bu beceriler; dinleme, soru sorma, yansıtma, yorumlama, açıklama, bağlama vs. olan terapötik becerilerdir. Danışanın sorununa psikolojik danışman ya da terapistin beceri ya da yatkınlığına göre bu becerilerin kullanım oranı farklılık göstermektedir (Somers Flanagan ve Sommers Flanagan, 2004).

Bütün bunlardan hareketle Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2018)'nin psikoterapi tanımı incelendiğinde; psikoterapi bir birey ile bir psikolog arasındaki ilişkiyi temel alan işbirlikçi bir tedavi olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (ACA, 2018) ise profesyonel psikolojik danışmayı, çeşitli bireyleri, aileleri ve grupları ruh sağlığı, sağlık, eğitim ve kariyer hedeflerini gerçekleştirmek için güçlendiren profesyonel bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Yapılan diğer psikolojik danışma tanımlarına bakıldığında ise danışan ve psikolojik danışman arasında terapötik (saygı, koşulsuz kabul, empati, saydamlık, eşit ilişki vs.) olarak sürdürülen bir psikolojik yardım ilişkisi vurgusu yapıldığı görülmektedir. Psikoterapi ya da psikolojik danışma tanımlarındaki danışan, birey, psikolojik danışman, psikolog kavramları değişse de tanımlardan anlaşıldığı gibi bu süreç profesyonel bir psikolojik yardım sürecidir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARI

Her alanda olduğu gibi psikolojik danışma ve psikoterapi alanında da bilgi birikimi sağlamak, danışana yardım etme becerilerinde ve stratejilerinde yol haritası çizilebilir için kuramlar oluşturulmuştur. Bilinen ilk psikolojik danışma kuramı Sigmund Freud'un psikanaliz kuramıdır. Bu kuram birçok kuramın gelişimine temel oluşturmuş, farklı görüş ve yaklaşımların ortaya atılmasını sağlamıştır. Freud'un katı, determinist yapısı kendi kuramını benimsemeyen ve değiştirmek için önerilerde bulunanlarla yaşadığı şiddetli tartışmalar belki de yeni kuram ve yaklaşımların doğmasına yol açmıştır. Bu yüzden psikolojinin babası kabul edilen Freud çok eleştirilmesine rağmen alan için oldukça önemli görünmektedir. Freud'un kuramından sonra geliştirilen Freud'un içgüdü kuramını ve bilinçdışı süreçlerini benimseyen fakat bir takım değişiklikler yapan psiko-dinamik kuramcılar olduğu gibi, bu öğeleri yok sayarak sadece, bireyin kendisine, varoluşa, davranışlara ya da bilişe önem veren kuramcılar da olmuştur. Bu psikolojik danışma kuram ve yaklaşımlarına ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak değinilecektir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARININ KULLANIM AMAÇLARI

Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları öncelikle alanda bilgi birikimine katkı sağlar. Bilgi çoğaldıkça paylaşması ve kullanımını kolaylaştırır. Alan uzmanlarının yani psikolojik danışman ve terapistlerin psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarını kullanma ve uygulama ihtimali artar. Bu ihtimalin artması ve uygulamaların çoğalması ile danışana sunulabilecek psikolojik yardımın kalitesi yükselir. Kalitenin yükselmesi ile sağlıklı bireylerin topluma kazandırılması, böylece de sağlıklı toplumların oluşturulması sağlanmış olur. Kısaca bireye sunulan her psikolojik yardım hizmeti onun kendisine, çevresine ve topluma uyumunu kolaylaştırır.

Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları psikolojik danışma ve psikoterapi oturumunda bize yol haritası sunar. Bir sorunun nasıl ele alınacağını, o soruna nasıl bakacağımızı ya da sorunun çözümünde hangi müdahale stratejileri kullanacağımızı bize gösterir. Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları değerlendirme aşamasında hangi danışana ya da hangi sorunda hangi kuramın uygun olduğu ile ilgili değerlendirme stratejileri sunar. Bu değerlendirmeler formal olabileceği gibi informal olabilir. Formal değerlendirmede DSM V tanı kriterleri, kuramcılarının geliştirdikleri birtakım formlar, testler ya da ölçekler olabilecekken, informal değerlendirmede danışana kuramın uygunluğu psikolojik danışma ve psikoterapi seansları esnasındaki görüşmelerle belirlenir. Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olaylara, sorunlara ve en önemlisi bireylere farklı açıdan bakmamızı sağlar. Bazı kuramlar ruhsal yapıya ya da bilinçdışı süreçlere önem verirken bazıları kişinin davranışına ya da bilişine önem vermektedir. Bireyin varoluşuna, bireyin biricikliğine, olaylara şekil zemin ilişkisi gibi farklı açılardan bakan kuramlar da mevcuttur.

Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları süpervizyon alanında da vazgeçilmezdir. Psikolojik danışma ve psikoterapilerde hangi psikolojik danışma kuramı uygulanıyorsa o kuramın süpervizyonunu almak gereklidir. Çok sayıda psikolojik danışma ve psikoterapi kuramı olduğu için uygulayıcısı olacağınız ya da olmak istediğiniz psikolojik danışma kuramı ya da kuramların eğitimini ve süpervizyonunu almanız gereklidir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARININ KULLANIM TERCİHLERİ

Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarını kullanmak danışanın özelliklerine/getirdiği soruna göre olabileceği gibi kişinin eğilimine, yatkınlığına, aldığı eğitimlere göre de değişebilir. Bir kısım alan uzmanı zaman zaman bir kuramcının takipçisi olarak belirli bir kurama karşı sonuna kadar bağlılık gösterip bütün danışanlarında tek bir kuram kullanmakta ısrarcı davranırlar. Bazı alan uzmanları ise birkaç kuramı bir arada kullanmayı tercih ederler. Bir kısım uzmanlar da her kuramdan teknik kullana-