

GELENEKSEL VE GÜNCEL
PSİKOLOJİK
DANIŞMA KURAMLARI

Editörler

Prof. Dr. Bünyamin Ateş

Doç. Dr. Mehmet Enes Sağar

EĞİTİM
yayınevi

GELENEKSEL VE GÜNCEL PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI

Editörler: Prof. Dr. Bünyamin Ateş, Doç. Dr. Mehmet Enes Sağar

Genel Yayın Yönetmeni: Yusuf Ziya Aydoğan (yza@egitimyayinevi.com)

Genel Yayın Koordinatörü: Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)

Sayfa Tasarımı: Kübra Konca Nam

Kapak Tasarımı: Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Yayıncı Sertifika No: 47830

ISBN: 978-625-6658-18-9

1. Baskı, Mart 2024

Baskı Cilt: Repro Bir Matbaacılık

İvedik OSB Matbaacılar Sitesi 1514 Cad. No: 23-25 Yenimahalle/Ankara

Matbaa Sertifika No: 47381

Kütüphane Kimlik Kartı

GELENEKSEL VE GÜNCEL PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI

Editörler: Prof. Dr. Bünyamin Ateş, Doç. Dr. Mehmet Enes Sağar

XII+368 s., 160x240 mm

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-6658-18-9

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mechanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

EĞİTİM
yayınevi

Yayınevi Türkiye Ofis: İstanbul: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Atakent mah. Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

Konya: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
+90 332 351 92 85, +90 533 151 50 42, 0 332 502 50 42
bilgi@egitimyayinevi.com

Yayınevi Amerika Ofis: New York: Eğitim Publishing Group, Inc.
P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America
americaoffice@egitimyayinevi.com

Lojistik ve Sevkiyat Merkezi: Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
sevkiyat@egitimyayinevi.com

Kitabevi Şubesi: Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye
+90 332 499 90 00
bilgi@egitimkitabevi.com

İnternet Satış: www.kitapmatik.com.tr
+90 537 512 43 00
bilgi@kitapmatik.com.tr

 **kitapmatik**
İnternet Kitapçısı

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	XI
-------------	----

PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARINA GİRİŞ

Bünyamin Ateş, Mehmet Enes Sağar

Giriş.....	1
KAYNAKLAR.....	14

PSİKANALİTİK KURAM

Nurseven Kılıç

PSİKANALİTİK TERAPİNİN KÖKENLERİ VE EVRİMİ.....	17
TEMEL KAVRAMLAR.....	18
İnsan Doğası Görüşü.....	18
KİŞİLİĞİN YAPISI.....	19
Enerji Modeli	19
Ego-Savunma Mekanizmaları	22
KİŞİLİK GELİŞİMİ.....	26
Jung Psikolojisi.....	27
İlişkisel Psikanaliz, Nesne İlişkileri ve Kendilik Psikolojisi	28
TERAPÖTİK SÜREÇ.....	29
Klasik Psikanalitik Terapi.....	30
Çağdaş Psikanalitik Terapi.....	30
Terapötik Amaçlar	31
UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER.....	32
Analitik Bakış Açısını Sürdürme.....	32
Serbest Çağrışım.....	33
Yorumlama.....	33
Rüya Analizi.....	33
Direncin Analizi ve Yorumu.....	33
Transferansın Analizi ve Yorumu	34
KAYNAKÇA.....	35

BİREYSEL KURAM

Alaattin Ciminli

TARİHSEL GELİŞİMİ.....	37
KURAMA GENEL BAKIŞ.....	37
TEMEL KAVRAMLAR.....	38
Yaşam Tarzı.....	38
İlk Anılar	38
Amaçlı ve Hedefe Yönelik Davranış.....	39
Doğum Sırası/Kardeş İlişkileri	39
Aşâğılık Duyguları-Üstünlük Çabası	42
Sosyal İlgisi.....	44
Gerçeğin Subjektif Olarak Algılanması.....	44

Kişilik Tipleri	44
TERAPİ SÜRECİ	45
TERAPÖTİK TEKNİKLER	47
Yorumlama.....	47
Cesaretlendirme.....	47
"Mış" Gibi Yapmak.....	48
Düğmeye Basma.....	49
Paradoksal Niyet.....	49
İmge Yaratma	50
KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	50
KAYNAKÇA.....	51

DAVRANIŞCI KURAM

Selim Gündoğan

GİRİŞ	53
Temel Felsefesi ve İnsan Doğası Görüşü	54
Kişiliği Ele Alışı	55
DAVRANIŞCI KURAMLAR.....	56
Klasik (Tepkisel) Koşullanma	56
Edimsel (Operant) Koşullanma	57
Sosyal Öğrenme Kuramı	58
DAVRANIŞCI KURAMDA DANIŞMA SÜRECİ	60
DAVRANIŞCI KURAMIN KULLANDIĞI TEKNİKLER.....	61
KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	67
KAYNAKÇA.....	68

VAROLUŞCU KURAM

Fatma Altınsoy

PSİKOTARİHSEL SÜREÇ	72
İNSAN DOĞASINA BAKIŞ	73
Öz Farkındalık Kapasitesine Sahip Olma.....	74
Özgürlüğü Anlamak: Seçim ve Sorumluluk	75
Kimlik Arayışı ve İlişkisel Dinamikler.....	76
Yaşamın Anlamı.....	77
Kaygı.....	79
Ölüm ve Varoluşun Farkına Varma.....	80
TERAPÖTİK SÜREÇ.....	81
Terapötik Amaçlar	81
Danışmanın İşlevi ve Rolü.....	82
Danışanın Psikolojik Danışma Deneyimi.....	83
Danışman ve Danışan Arasındaki Terapötik Bağlam	83
TERAPÖTİK TEKNİKLER VE İŞLEMLER.....	84
Uygulama alanları	86
Eleştiriler	86
KAYNAKÇA.....	87

BİREY MERKEZLİ KURAM

Fatma Altınsoy

PSİKOTARİHSEL SÜREÇ	91
İNSAN DOĞASINA BAKIŞ	93
TERAPÖTİK SÜREÇ	94
Terapötik Amaçlar	94
Danışmanın İşlevi ve Rolü	96
Danışanın Psikolojik Danışma Yaşantısı	96
Danışman ve Danışan Arasındaki Terapötik Bağlam	98
TERAPÖTİK TEKNİK VE İŞLEMLER	101
Uygulama alanları	105
Eleştiriler	106
KAYNAKÇA	107

GESTALT KURAM

Nuray Aşantuğrul

GESTALT TERAPİNİN GELİŞİMİ	109
FRITZ PERLS (1893-1970)	110
GESTALT TERAPİYE GENEL BİR BAKIŞ	111
İNSAN DOĞASI GÖRÜŞÜ	112
TEMEL KAVRAMLARI	113
Şimdi ve Burada	113
Bitirilmemiş İşler	113
Farkındalık	114
Temas	115
İhtiyaçlar	116
Kutuplar	117
Direnç	117
TERAPİNİN AMACI	118
TERAPÖTİK İLİŞKİ	119
TERAPİSTİN ROLÜ	120
GESTALT TERAPİ TEKNİKLERİ	121
Diyalog Alıştırmaları	122
Boş Sandalye	122
Rüya Çalışması	123
KAYNAKÇA	124

AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞI KURAM

Aslı Kartol

Kuramsal Çerçeve	127
Temel Kavramlar	128
İnsan Doğasına Bakış	128
Akılcı (Rasyonel) ve Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar	128
A-B-C teorisi	133
ADDT Müdahaleleri	134

Yapılan Çalışmalar ve Özet.....	138
KAYNAKÇA.....	140

GERÇEKLİK KURAMI

Nurseven Kılıç

Gerçeklik Terapisinin Kökeni ve Evrimi.....	143
Gerçeklik Terapisinin Özellikleri.....	145
TEMEL KAVRAMLAR.....	146
Seçim Kuramının Dört İlkesi.....	146
İlke 1.....	146
İlke 2.....	147
İlke 3.....	149
İlke 4.....	150
TERAPÖTİK SÜREÇ.....	150
Terapötik Amaçlar.....	150
Terapistin İşlev ve Rolü.....	151
UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER.....	151
Gerçeklik Terapisi Uygulaması.....	151
Psikolojik Danışma Ortamı.....	151
WDEP Yöntemi.....	153
ÇOK KÜLTÜRLÜ BAKIŞ AÇISINDAN GERÇEKLİK TERAPİSİ.....	157
Çok Kültürlü Psikolojik Danışmaya Katkıları.....	157
Çok Kültürlü Psikolojik Danışmada Sınırlılıkları.....	158
Gerçeklik Terapisinin Katkıları.....	158
Gerçeklik Terapisine Yönelik Eleştiriler ve Sınırlılıkları.....	158
KAYNAKÇA.....	160

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI KURAM

Serkan Cengiz

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT) İLK BAKIŞ.....	161
BDT'nin Uygulanması.....	164
Değerlendirme.....	164
Amaç Belirleme.....	165
Psikoeğitim.....	166
Vaka Kavramsallaştırması.....	166
Tekrarlamayı Önleme.....	174
Sonuç.....	175
KAYNAKÇA.....	176

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ KURAM

Ezgi Demirci

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Tarihçesi.....	179
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Temel Felsefesi.....	180
Çözüm Odaklı Psikolojik Danışmada Danışan ve Danışman Rollerini.....	180
Çözüm Odaklı Terapide Danışan-Danışman İlişkisi.....	181

Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Sürecini Etkileyen Faktörler	181
Çözüm Odaklı Terapinin İlkeleri	182
Çözüm Odaklı Danışma Süreci ve Danışma Sürecini Etkileyen Faktörler	183
Çözüm Odaklı Terapide Kullanılan Teknikler	184
Çözüm Odaklı Terapinin Geleneksel Kuramlarla Karşılaştırılması	188
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma ile Problem Odaklı Psikolojik Danışmanın Karşılaştırılması	189
Okullarda Çözüm Odaklı Psikolojik Danışmanın Kullanılması	189
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma	190
KAYNAKÇA	191

AİLE PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI

Yeşim Saruahan, Uğur Saruahan

SATİR (YAŞANTISAL/İNSANCIL) AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMI	193
Kuramsal Görüş	193
Terapi süreci	197
Yaşantısal/İnsancıl Aile Danışmasında Kullanılan Teknikler	198
Az Teknik Kullanan Terapistler: Carl Whitaker	198
Yapılandırılmış Teknikler Kullanan Terapistler: Virginia Satir	199
BOWEN AİLE TERAPİSİ	201
Bowen Aile Terapisinde Kullanılan Teknikler	206
YAPISAL AİLE DANIŞMA KURAMI	209
Kuramın Ana Hatları	210
Danışma Süreci ve Teknikleri	214
Katılma(Dahil Olma) Teknikleri	216
Dengeyi Bozma Teknikleri	217
STRATEJİK AİLE DANIŞMA KURAMI	220
Danışma Süreci ve Teknikleri	222
KAYNAKÇA	226

ÖYKÜSEL (NARRATİF) KURAM

Adem Peker

Giriş	231
Temel Felsefe	231
Narratif Terapinin Varsayımları	232
Temel Kavramlar	232
Terapötik Süreç	234
Terapistin Rolü	234
Terapötik Amaç	235
Terapi Teknikleri	235
Soru Sormak	235
Dışsallaştırma	238
Eşsiz Sonuçlar	240
Yeniden Yazmak	241
Yeniden Üyelik	242

Söylem ve Yapısökümü.....	243
Mükemmel Öğrenci Hakkında Bir Yapısöküm Alıştırması.....	243
İskele Kurma	244
Sabırlı Olma ile İlgili İskele Kurma Konuşması Alıştırması	244
Dış Şahit Uygulaması.....	245
Dökümanların Kullanımı.....	246
Sonuç	247
KAYNAKÇA.....	248

DUYGU ODAKLI KURAM

Aşkay Nur Atasever

Kuramsal Çerçeve.....	250
Temel Kavramlar.....	254
İnsan Doğasına Bakış.....	254
Duygu	254
Duygu Şemaları.....	255
Duyguların Sınıflandırılması.....	256
Duyguların Değerlendirilmesi	258
Duygu Koçluğu.....	258
Psikolojik Danışma Süreci.....	260
Duygusal Müdahale Yöntemleri	262
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü.....	266
Teknik ve Yöntemler	267
Değerlendirme.....	269
İlgili Web Sayfaları.....	271
KAYNAKÇA.....	272

KABUL VE KARARLILIK KURAMI

Alican Kaya, Nuri Türk

GİRİŞ	275
Temel Felsefesi ve İnsan Doğası Görüşü	276
TEMEL KAVRAMLAR.....	277
DANIŞMA SÜRECİ	280
KURAMIN KULLANDIĞI TEKNİKLER.....	285
KAYNAKÇA.....	289

BAĞLANMA KURAMI

Aynur Karabacak Çelik

GİRİŞ	291
BAĞLANMA KURAMI	291
Bağlanma Nedir?	291
John Bowlby ve Bağlanma.....	292
Mary Ainsworth ve Bağlanma.....	293
Hazan ve Shaver ve Bağlanma	293

Baltholomew Horovitz ve Bağlanma.....	294
Güvenli bağlanma stili	295
Korkulu bağlanma stili.....	295
Saplantılı bağlanma stili.....	295
Kayıtsız bağlanma stili.....	295
BAĞLANMA TERAPİSİ.....	296
Çocuklarda Bağlanma Terapisi.....	296
Düzeltilici Bağlanma Terapisi.....	297
Tutma Terapisi	298
Yetişkinlikte Bağlanma Terapisi.....	299
Duygu Odaklı Bağlanma Terapisi.....	299
Öyküsel Bağlanma Terapisi.....	300
Öyküsel Bağlanma Terapisi Aşamaları.....	301
Güvenli Bir Üssün Birlikte Oluşturulması.....	302
Keşif Süreçleri	302
Değişimleri Teşvik Etmek.....	303
Terapötik İlişkinin Sürdürülmesi.....	303
KAYNAKÇA.....	304

İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAM

Alaattin Ciminli

KURAMIN GELİŞİM SÜRECİ.....	305
KURAMA GENEL BAKIŞ.....	305
TEMEL KAVRAMLAR.....	307
Büyümeyi Destekleyen İlişkiler ve "Beş Temel İyi Şey"	307
Karşılıklı Empati	308
Kopukluk (Bağlantısızlık).....	308
İlişkisel İmgeler	308
Kontrolcü İmgeler ve Utanç	309
İlişkisel Esneklik ve İlişkisel Cesaret.....	309
Kültürel Normlar	310
TERAPİ SÜRECİ	310
Danışman-Danışan İlişkisi	311
Danışanın Tanınması ve Değerlendirilmesi	311
Terapinin Akışı: İlişkileri İyileştirme Aşaması	311
TEKNİK VE YÖNTEMLER	312
İlişkisel İmgeleri Değiştirme.....	312
İlişkisel Esneklik İnşa Etme.....	312
İlişkilerin İzini Sürme.....	313
KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	313
KAYNAKÇA.....	314

FARKINDALIK TEMELLİ BİLİŞSEL KURAM

Şenel Çıtak

FARKINDALIK TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ.....	315
Giriş.....	315
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Felsefesi.....	316
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Temel kavramları.....	318
MBCT'nin Temel Amaçları ve İlkeleri.....	325
Terapist ve Danışanın Rolü.....	326
Terapi Süreci ve Terapinin Aşamaları.....	327
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapide Kullanılan Teknikler.....	332
Yaşantısal/Duygusal Teknikler.....	333
Bilişsel Teknikler.....	335
Davranışçı Teknikler.....	335
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin Değerlendirilmesi, Özgün Yönleri ve Eleştiriler.....	341
Özet.....	343
Özgeçmiş.....	344
KAYNAKÇA.....	345

DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI KURAM

Fatıma Firdevs Adam

TARİH VE DİYALEKTİĞİ.....	349
BİYOSOSYAL MODEL VE TEMEL TEORİSİ.....	351
TEDAVİYE GENEL BAKIŞ.....	353
Bireysel Terapi.....	354
Beceri Grubu.....	358
Telefon Koçluğu.....	359
Danışma Ekibi.....	359
DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ ARAŞTIRMALARI.....	360
VAKA ÖRNEĞİ.....	361
Kısaltmalar.....	364
KAYNAKÇA.....	364