

Önleyici Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları

Editör:

Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

5. Baskı





Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAM VE UYGULAMALARI

ISBN 978-605-241-308-1

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'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 yayınevidir**. 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 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ağustos 2018, Ankara

5. Baskı: Mart 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.

İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25

Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: yayinevi@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Ruh sağlığı alanındaki çalışmalarda bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının bozulmadan önce korunmasının ve pozitif ruh sağlığının güçlendirilmesinin daha da önemli hale geldiği görülmektedir. Bu süreçte psikolojik danışmanın geliştirici, önleyici ve koruyucu yönü daha da ön plana çıkarılarak, kapsamlı önleme ve müdahale çalışmalarına ağırlık verilmesi ve psikolojik danışmanların bu konuda yetkinliklerinin artırılmasının gerekliliği de daha sıklıkla vurgulanmaktadır.

Günümüzde psikolojik danışma anlayışının hızla değişen dünya ve toplumsal yapıda, artan danışan çeşitliliği ile psikolojik yardım ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştığı ve bu değişimlerle başa çıkmanın yollarını aradığı açıkça görülmektedir. Psikolojik danışmanlar sıklıkla önleme, müdahale ve iyileştirme çalışmalarına odaklanırken bir taraftan da farklılaşan danışan ihtiyaçlarına ve sorunlarına cevap vermeye çalışmaktadırlar. Bu yönüyle önleme çalışmaları ruh sağlığı çalışmalarının temelini oluşturmasına rağmen hem uygulamada hem de danışmanlık uygulama ve eğitimlerinde, psikolojik iyi oluşa, sistemli önleme müdahalelerine ve sağlığı güçlendirmeye daha az odaklanıldığı; bireysel tedaviler, krize müdahale ve psikolojik bozukluklara daha fazla yer verildiği görülmektedir.

Bu kitabın ortaya çıkma nedeni bu konuda psikolojik danışma alanında önleyici çalışmalara odaklanma ve psikolojik danışman eğitiminde önleyici psikolojik danışmanlık bilgi, beceri ve yeterliklerini artırmaya yönelik alana katkı sağlamaktır. Bu kapsamda önleyici psikolojik danışma ve müdahaleye ilişkin kuramsal çerçeve, önleyici çalışmalar açısından temel olan problemlere yönelik farklı düzeylerde önleyici müdahaleler, ulusal ve uluslararası alanda örnek uygulama ve araştırmalara yer verilmektedir. Böylece, psikolojik danışman adaylarına önleyici psikolojik danışma anlayış ve yeterlikleri kazandırılması, psikolojik danışman olarak etkili bir önleme programı hazırlayabilme, uygulayabilme ve değerlendirebilmeleri hedeflenmektedir.

Önleyici Psikolojik Danışma Kuram Uygulamaları Kitabının her bir bölümü için emek veren bölüm yazarlarımıza değerli katkıları için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca, Psikolojik Danışmayı meslek olarak içselleştiren, değerlileştiren ve günümüz ruh sağlığı alanında vazgeçilmez hale gelmesinde emeği geçen tüm kuramcılara, araştırmacılara, yazarlara, akademisyenlere ve psikolojik danışmanlara sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Kitabımızın psikolojik danışma alanında lisans ve lisansüstü öğrencileri, eğitimciler ve uygulamada çalışan psikolojik danışmanlar başta olmak üzere önleyici psikolojik danışma alanında çalışmalar yapan ve yapacak olan tüm araştırmacılara ulaşması dileklerimizle.

Editör

Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

Ekim 2021

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

- 1. Bölüm: Önleyici Psikolojik Danışmada Kuramsal Çerçeve**
Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-8336-3625
- 2. Bölüm: Önleyici Psikolojik Danışma Kuram ve Yaklaşımları**
Doç. Dr. Betül MEYDAN, *Ege Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9978-6255
- 3. Bölüm: Önleyici Psikolojik Danışma Açısından Koruyucu Faktörler**
Prof. Dr. Hakan SARIÇAM, *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-8723-1199
- 4. Bölüm: Önleyici Psikolojik Danışma Açısından Risk Faktörleri**
Prof. Dr. Hakan SARIÇAM, *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-8723-1199
- 5. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımını Önleme ve Müdahale**
Dr. Öğr. Üyesi Emine Feyza AKTAŞ, *Balıkesir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-8615-5510
- 6. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımını Önleme ve Müdahale**
Doç. Dr. Esra ASICI, *İzmir Demokrasi Üniversitesi*
ORCID:0000-0003-0872-9042
- 7. Bölüm: Suça Sürüklenen Çocuk ve Ergenlerde Önleyici Psikolojik Danışma ve Müdahale**
Doç. Dr. Zöhre KAYA, *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-9211-3632
- 8. Bölüm: Şiddet ve İstismar Mağduru Çocuk ve Ergenlerle Psikolojik Danışma ve Müdahale Süreci**
Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS, *Bartın Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9610-4562

9. Bölüm: Ergenlerde Riskli Cinsel Davranışları Önleme ve Müdahale

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-1592-6952

10. Bölüm: Ergenlerde Akran Baskısı ve Zorbalığı Önleme ve Müdahale

Uzm. Psk. Dan. Hakan ACAR, *Millî Eğitim Bakanlığı*

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-2759-4916

11. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Kayıp, Yas Süreci ve Yas Danışmanlığı

Prof. Dr. Figen AKÇA, *Bursa Uludağ Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-1810-3481

12. Bölüm: Çocuklarda Ruhsal Sorunlar ve Önleyici Psikolojik Danışma

Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ, *Dokuz Eylül Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-4381-1658

13. Bölüm: Zorunlu Göç ve Mülteci Çocuk ve Ergenlerle Önleyici

Psikolojik Danışma ve Müdahale

Doç. Dr. N. Büşra AKÇABOZAN KAYABOL, *Bahçeşehir Üniversitesi*

ORCID:0000-0002-6350-8237

14. Bölüm: Üniversite Döneminde Önleyici Psikolojik Danışma ve Müdahale

Doç. Dr. Seda DONAT BACIOĞLU, *Trakya Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9901-0601

15. Bölüm: Travma ve Krize Müdahale Yaklaşımları

Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS, *Bartın Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-9610-4562

İÇİNDEKİLER

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

1. BÖLÜM

ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL ÇERÇEVE

Giriş.....	1
Önleyici Psikolojik Danışmada Kuramsal Çerçeve	2
Psikolojik Danışma Nedir?	2
Psikolojik Danışmanın Hedefleri.....	5
Psikolojik Danışmanın İşlevleri	6
Psikolojik Danışmanın Önleyici İşlevi	7
Psikolojik Danışmanlık İçin Önleme Temelli Bir Gündem Oluşturmak	9
Önleyici Psikolojik Danışmanın Önemi ve Gerekliliği.....	12
Önleyici Psikolojik Danışma İlkeleri.....	15
Önleyici Psikolojik Danışmanlık Yeterlikleri	16
Psikolojik Danışmanların Önleme Çalışmalarına Yönlendirilmesi İçin APA'nın Önerileri	22
Önleyici Psikolojik Danışmada Müdahale Düzeyleri	24
Önleyici Müdahaleler İçin Gelecekteki Yönelimler	28
Önleyici Müdahalelerde Kullanılan Belli Başlı Stratejiler.....	28
Okul Temelli Önleyici Müdahale Yaklaşımı	30
Okul Temelli Önleyici Müdahalelerin Kapsamı	30
Okul Temelli Önleyici Müdahale Örnekleri.....	32
Okul Temelli Önleyici Müdahalelerde Odaklanılması Gereken Bazı Konular....	33
Ebeveyn ve Aile Temelli Önleyici Müdahaleler	35
Etkili Önleme Programlarının Hazırlanma, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri.....	36
Etkili Önleme Programlarının Özellikleri.....	36
Özet	40
Kaynakça.....	41

2. BÖLÜM**ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAM VE YAKLAŞIMLARI**

Giriş.....	47
Önleyici Psikolojik Danışma Kuram ve Yaklaşımları.....	48
Albee'nin Modeli	48
Bloom'un Modeli	49
Ekolojik Sistemler Yaklaşımı	50
Ekolojik Risk ve Koruyucu Faktörler Kuramı	52
Bireysel Psikoloji	53
Birey Merkezli Yaklaşım.....	54
Cowen'in Birey Merkezli Önleyici Yaklaşımı	55
Davranışçı Yaklaşım.....	56
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	57
Aile Temelli Yaklaşımlar.....	58
Sosyal Bilişsel Yaklaşım	60
Sağlık İnanç Modeli	61
Mantıklı Eylem ve Planlanmış Davranış Teorisi	62
Değişim Aşamaları Modeli	63
İyilik Hali Modelleri.....	64
Gelişimsel Yaklaşım	68
Özet	69
Kaynakça.....	71

3. BÖLÜM**ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA AÇISINDAN KORUYUCU FAKTÖRLER**

Giriş.....	77
Koruyucu Faktörler	78
Yüksek Benlik Saygısı	79
Psikolojik Sağlamlık.....	81
Duygusal Zekâ	82
Öz-Güven	83
Yaşam Anlamı.....	83
Bilinçli Farkındalık.....	84
Öz-Yeterlik	85

Umut	85
Affetme	87
Mutluluk	88
Öz-Duyarlık (Öz-Anlayış)	88
Azim.....	89
Problem Çözme Becerileri.....	90
Duygu/sal Düzenleme Becerileri	92
Öznel Zindelik.....	93
Sosyal Yetkinlik/Sosyal Yeterlik/Etkili İletişim Becerileri	94
Eleştirel Düşünme.....	94
Atılgnalık (Güvengenlik).....	95
Özet	96
Kaynakça.....	97

4. BÖLÜM

ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA AÇISINDAN RİSK FAKTÖRLERİ

Giriş.....	119
Risk Faktörleri.....	120
Düşük Benlik Saygısı	121
Depresyon, Anksiyete, Stres (DAS)	121
Ruminasyon	122
İntikam/Öfke	124
Psikolojik Kırılganlık	124
Utangaçlık	125
Psiko-Sosyo-Ekonomik Etkenler	126
Okul	128
Akran İlişkileri	129
Çocuk İstismarı ve İhmali.....	130
Travma	131
Bağımlılık Sorunu	132
Özet	134
Kaynakça.....	135

5. BÖLÜM**ÇOCUK VE ERGENLERDE MADDE KULLANIMINI ÖNLEME VE MÜDAHALE**

Giriş.....	153
Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımı Önleme	153
Madde Kullanımının Tanımı ve Kapsamı.....	153
Madde Kullanımının Yaygınlığı	155
Madde Kullanımında Risk Faktörleri.....	156
Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımını Önleme Çalışmaları	158
Yasal Düzeyde Önleme Faaliyetleri.....	158
Kanıtı Dayalı Önleme Çalışmaları	159
Madde Kullanımında Önleme Çalışmalarının Gelişimi.....	159
Madde Kullanımını Önleme Programları.....	160
Önleyici Psiko-Eğitim Programları	160
Önleyici Psiko-Eğitim Programlarının Bileşenleri.....	162
Önleyici Psiko-Eğitim Programları Örnekleri	166
Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımına Müdahale Yaklaşımları	172
Motivasyonel Görüşme	172
Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	173
Özet	173
Kaynakça.....	175

6. BÖLÜM**ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖNLEME VE MÜDAHALE**

Giriş.....	183
Çocuk ve Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımı	183
Tanım ve Tanı Ölçütleri.....	183
Problemlİ İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller.....	186
Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli	186
Caplan'ın Problemlİ İnternet Kullanımı Modeli	188
Tam ve Walter'ın Problemlİ İnternet Kullanımı Modeli	188
Problemlİ İnternet Kullanımının Bilişsel, Davranışsal ve Duygusal Örüntüleri	189
Problemlİ İnternet Kullanımında Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri.....	191
İnternet Kullanım Süresi ve Amacı.....	191
Sosyodemografik Özellikler.....	192

Kişilik Özellikleri.....	192
Aile İçi İlişkiler	194
Akademik Yaşam.....	194
Ruhsal Bozukluklar	195
Kişilerarası İlişkiler	195
Yaşam Becerileri	195
Problemlı İnternet Kullanımını Önleme ve Müdahale	196
Problemlı İnternet Kullanımını Önleme	196
Problemlı İnternet Kullanımında Etkili Önleme ve Müdahale	
Çalışmalarının Özellikleri	197
Problemlı İnternet Kullanımının Tedavisinde Kullanılan Teknikler	198
Problemlı İnternet Kullanımının Tedavisine Yönelik Müdahaleler	200
Özet	209
Kaynakça.....	211

7. BÖLÜM

SUÇA SÜRÜKLENEN ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

Giriş.....	217
Suç Sürüklenen Çocuk ve Ergenlerde Önleyici Psikolojik Danışma.....	217
Suç Olgusu	217
Çocuk ve Ergen Suçluluğu	219
Çocuk ve Ergen Suçluluğunda Risk Faktörleri.....	221
Suç Olgusunu Açıklayan Teoriler.....	225
Çocuk ve Ergen Suçluluğunun Nedenleri.....	228
Bireysel Nedenler	229
Çevresel Nedenler	231
Suç Sürüklenen Çocuk ve Ergenlerde Önleyici Müdahaleler	238
Çocuk ve Ergen Suçluluğunu Önleme	238
Okul Temelli Önleme Çalışmaları	239
Suç Sürüklenen Çocuklara Yönelik Müdahale Yöntemleri.....	240
Özet	244
Kaynakça.....	246

8. BÖLÜM

ŞİDDET VE İSTİSMAR MAĞDURU ÇOCUK VE ERGENLERLE PSİKOLOJİK DANIŞMA VE MÜDAHALE SÜRECİ

Giriş.....	255
Şiddet ve İstismara Yönelik Kuramsal Çerçeve	255
Evrensel Bir Olgu Olarak Şiddet	255
Çocuğa Yönelik Şiddet: Çocuk İstismarı ve İhmali	257
Şiddet ve İstismara Tarihsel Bakış.....	258
Çocuk İstismar ve İhmalinin Türleri.....	260
Fiziksel İstismar	260
Cinsel İstismar	261
Duygusal İstismar	262
Yoksunluk ve İhmal	262
Şiddet ve İstismarın Çocuk Üzerindeki Etkileri.....	263
Bağlanma Kuramı Açısından İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerinde Etkileri.....	264
Bağlanma ve Ruhsal Gelişim	266
Bağlanma İlişkileri ve İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki	267
Şiddet ve İstismar Açısından Risk Faktörleri.....	268
Kültürel ve Durumsal Faktörler	269
Bireysel Faktörler	269
Toplumsal ve Ailesel Faktörler	270
Şiddet ve İstismar Mağduru Çocuklar ve Ergenlerde Önleyici Psikolojik Danışma ve Müdahale	271
Çocuk Cinsel İstismarında Önleme ve Müdahale Stratejileri.....	273
Çocuklar ve Ailelerin Klinik Değerlendirme Süreçleri.....	274
Şiddet ve İstismara Müdahalede Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuram.....	275
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kurama Giriş.....	275
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Özelliği	277
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kurama göre Cinsel İstismar ve Travmanın Etkilerinin Değerlendirilmesi	277
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kurama Temel Oluşturan Tedavi Yaklaşımları.....	278
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Çoklu Travmalara Uygunluğu	279
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Anahtar Bileşenleri.....	279
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Hedefleri.....	279

Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Tedavi Bileşenleri.....	280
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Kuramın Uygulanmasında Uygun Popülasyonlar	284
Özet	284
Kaynakça.....	286

9. BÖLÜM

ERGENLERDE RİSKLİ CİNSEL DAVRANIŞLARI ÖNLEME VE MÜDAHALE

Giriş.....	293
Riskli Cinsel Davranışların Kapsamı ve Önleme	293
Riskli Cinsel Davranışların Yol Açabileceği Sorunlar/Sonuçlar	295
Ergen Hamileliği ve Ergen Doğumları.....	295
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar, HIV/AIDS	296
Duygusal, Psikolojik ve Sosyal Problemler	298
Riskli Cinsel Davranışlara Neden Olan Risk Faktörleri.....	299
Ergenlerde Cinsel Bilgi Eksikliği ve Doğru Bilinen Yanlışlar	299
Cinsel Eğitim Programlarının Yetersizliği.....	299
Çocukluk Dönemi İstismar (Örselenme) Yaşantıları.....	300
Toplumsal Cinsiyet Rollerini	300
Medyanın Etkisi	301
Aile Etkisi	301
Arkadaş Etkisi.....	302
Diğer Riskli Davranışlara Sahip Olma	302
Karşı Cins Tarafından Terk Edilme, Yargılanma Korkusu	303
Ergene Özgü Bireysel Risk Faktörleri.....	303
Cinsel Bilgi Kaynakları.....	303
Riskli Cinsel Davranışları Önleme ve Müdahale	304
Riskli Cinsel Davranışları Önleme.....	304
Ergenlere Yönelik Cinsel Sağlık Eğitiminin Önemi.....	305
Yurtiçinde Cinsel Sağlık Eğitimine Yönelik Geliştirilen Program Örnekleri	306
Yurtdışında Uygulanan Riskli Cinsel Davranışları Önleme Programları.....	309
Okullarda Uygulanan Riskli Cinsel Davranışları Önleyici Program Örnekleri	309
Aban Aya Gençlik Projesi	309

Sınırlarını Çiz/ Sınırlara Saygı Duy	310
Riskin Azaltılması.....	310
Daha Güvenli Seçimler	311
Genç Sosyal Yardım Programı	311
Toplumsal Önleme Programları	312
Gurur Verici Seçimler Yapmak	312
“CUIDATE” (Kendine İyi Bak).....	312
Carrera Çocuk Yardım Topluluğu	313
Genç Sağlık Projesi: Düşük Gelirli Ergenler için Topluluk Düzeyinde HIV Önleme	313
Riskli Cinsel Davranışları Önlemede Psikolojik Danışman Yeterlilikleri	314
Riskli Cinsel Davranışlara Yönelik İkincil Önleme Çalışmaları	314
Riskli Cinsel Davranışlara Yönelik Üçüncül Önleme Çalışmaları.....	315
Özet	316
Kaynakça.....	317

10. BÖLÜM

ERGENLERDE AKRAN BASKISINI ÖNLEME VE MÜDAHALE

Giriş.....	323
Ergenlerde Akran Baskısının Kavramsal Çerçevesi	323
Ergenlerde Akran İlişkileri.....	323
Akran Baskısı Nedir?	326
Akran Baskısı ve Zorbalık.....	328
Akran Baskısının Belirtileri	329
Akran Baskısını Uygulayanların ve Maruz Kalanların Kişilik Özellikleri.....	330
Akran Baskısında Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri	331
Kişilik Özellikleri.....	332
Aile İçi İlişkiler	333
Duyguları Düzenleme Becerisi.....	334
Okul Başarısı.....	334
Akran Baskısı ve Zorbalığı Önleme ve Müdahale	335
Akran Baskısıyla Başa Çıkmaya Yönelik Örnek Psikoeğitim Programı	337
Okullarda Akran Zorbalığını Önleme.....	340
Akran Zorbalığını Önlemeye Yönelik Bazı Örnek Programlar	341
Özet	346
Kaynakça.....	347

11. BÖLÜM

ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP, YAS SÜRECİ VE YAS DANIŞMANLIĞI

Giriş.....	357
Ölüm ve Yas Kavramında Kuramsal Çerçeve	357
Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramına Bakış	360
Gelişimsel Psikopatoloji Açısından Yas.....	362
Çocukluk Döneminde Yas	363
Ergenlik Döneminde Yas	367
Kayıp ve Yas Süreci.....	368
Çocuklarda Yası Açıklayan Modeller	370
Çocuklarda Sık Rastlanan Yas Tepkileri.....	373
Çocuklarda Yas Sürecini Etkileyen Faktörler	374
Yas Süreci ve Okul Temelli Önleme Çalışmaları.....	375
Önleme Neden Gereklidir?	375
Okullarda Birincil Önleme Çalışmaları	376
Yas Sürecine İlişkin İkincil ve Üçüncül Önleme Çalışmaları.....	378
Yasa Yönelik Önleyici Çalışmalarda Aile Desteği	381
Yasa Yönelik Önleyici Çalışmalarda Akran Desteği.....	384
Yasa Yönelik Önleme Çalışmalarında Testlerden Yararlanma	386
Çocuk ve Ergenlerle Yas Danışmanlığı.....	390
Çocuk ve Ergenlerde Okul ve Oyun Grubunda Ölümün ve Yasın Ele Alınması	391
Yas Sürecindeki Çocuk ve Ergenlerde Grup Terapilerinin Etkililiği.....	394
Bilişsel Yaklaşımlarda Yasın Ele Alınışı.....	395
Çözüm Odaklı Terapide Yasın Ele Alınışı.....	395
Özet	396
Kaynakça.....	397

12. BÖLÜM

ÇOCUKLARDA RUHSAL SORUNLAR VE ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

Giriş.....	403
Çocuklarda Ruhsal Sorunlar.....	404
Çocuklarda Ruhsal Sorunların Nedenleri	404
Gelişimsel Özellikler ile Ruhsal Bozukluklar Arasındaki Bağlantılar.....	412
Çocuklarda Ruhsal Sorunların Sınıflandırılması	414
Davranış Bozuklukları.....	414
Duygusal Bozukluklar	416
Alışkanlık Bozuklukları.....	418
Okullarda Ruh Sağlığı Problemleri Yaşayan Çocukların Belirlenmesi ve Erken Uyarı İşaretlerini Tanıma.....	422
Çocuklarda Ruh Sağlığı Problemlerini Önleme, Ruh Sağlığını Koruma ve Güçlendirme	426
Birincil Önleme Çalışmaları Kapsamında Uygulanan Bazı Program Örnekleri	427
Özet	430
Kaynakça.....	432

13. BÖLÜM

ZORUNLU GÖÇ VE MÜLTECİ ÇOCUK VE ERGENLERLE ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE MÜDAHALE

Giriş.....	435
Göç Olgusunda Mülteci Çocuk ve Ergenler	435
Mülteci Çocuk ve Ergenlerin Göç Deneyimleri.....	437
Göçün Mülteci Çocuk ve Ergenlerdeki Psikolojik Sonuçları	439
Göçte Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler.....	440
Mülteci Çocuk ve Ergenlerle Okul Temelli Önleyici Çalışmalar	443
Göç Sonrasında Okulların Rolü	443
Göç Olgusu ve Önleyici Çalışmaların Planlanması.....	448
Mülteci Çocuklar ve Ergenlerle Okul Temelli Önleyici Uygulamalar	450
Yaratıcılık, Sanat ve Oyun Temelli Önleme Çalışmaları	456
Önleme Çalışmalarına Ailenin, Okul Personelinin ve Toplumun Katılımı	461

Mülteci Çocuk ve Ergenlerle Çalışan Öğretmen ve Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler	466
Özet	470
Kaynakça.....	472

14. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE DÖNEMİNDE ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE MÜDAHALELERİ

Giriş.....	479
Üniversite Döneminde Önleyici Psikolojik Danışma.....	479
Üniversite Döneminde Önleyici Psikolojik Danışmanın Amacı ve Kapsamı ...	479
Üniversite Döneminde Problem Alanları ve Önleyici Psikolojik Danışma Uygulamaları.....	483
Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Uyku Sorunlarına İlişkin Önleme ve Müdahaleler	483
Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Kimlik Geliştirmeye Yönelik Önleme ve Müdahaleler	486
Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Şiddeti Önleme ve Müdahaleler	488
Flört Şiddetinde Üçüncül Önleme Kapsamında İse Uygulanabilecek Bazı Programlar	489
Heterosexism'e Yönelik Önleme ve Müdahaleler	492
HIV/AIDS Konusunda Önleme ve Müdahaleler	494
Üniversite Öğrencilerine Yaşam Becerileri Kazandırılmasına İlişkin Önleme ve Müdahaleler	495
Pozitif Psikoloji ve Önleme	499
Üniversite Öğrencilerinde Alkol ve Madde Kullanımını Önleme ve Müdahaleler	501
Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Gelişimine Yönelik Önleme ve Müdahaleler	502
Çevrimiçi (Online) Önleme ve Müdahaleler	506
Özet	509
Kaynakça.....	510

15. BÖLÜM

TRAUMA VE KRİZE MÜDAHALE KURAM VE YAKLAŞIMLARI

Giriş.....	519
Travma ve Krize Müdahalede Kuramsal Çerçeve	519
Travma ve Kriz Kavramları.....	519
Travmatik Yaşantıların Kapsamı	520
Travmanın Türleri.....	521
Travmaların Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları	521
Kriz Durumlarında Danışanların Gösterdikleri Tepkiler.....	522
Kriz Danışmanlığı ve Krize Müdahale	524
Kriz Danışmanlığı.....	524
Krize Müdahalede “Psikolojik İlk Yardım Eylemi”	527
Krize Müdahalede Danışana Odaklanma	531
Krize Müdahalenin Hedefleri ve İlkeleri.....	531
Kriz Müdahale Yaklaşım ve Teknikleri.....	533
9 Basamaklı Krize Müdahale Modeli.....	533
Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Kuramı (EMDR).....	535
Krize Müdahalede Kullanılan Diğer Yaklaşımlar.....	538
Topluluk Sistemleri ve Topluluk Kaynaklarının Kullanımı Yaklaşımı	538
Çoklu Etki / Çok Modlu Yaklaşım	539
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	540
Görev-Merkezli Yaklaşım.....	541
Aile Terapisi Yaklaşımı	541
Eklektik Krize Müdahale Kuramı	542
Krize Müdahalede Kullanılan Bazı Teknikler.....	545
Mizah Kullanımı.....	545
Genelleme.....	545
Kendini Açma ve Hikaye Anlatıcılığı	546
Sınırları Belirleme	546
Umut Aşlamak.....	546
Direnç ile Çalışma.....	547
Özet	549
Kaynakça.....	550
Yazarlar Hakkında.....	555

1. BÖLÜM

ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL ÇERÇEVE

GİRİŞ

Günümüzde psikolojik danışmanlar farklı alanlarda uzmanlaşırken (eğitim, sağlık, spor, sosyal yardım, endüstri, özel eğitim, adli kurumlar, sosyal yardım vd.), aynı zamanda farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin gelişim ihtiyaçlarına ve uyumuna odaklanan çalışmalarda çok önemli bir rol üstlenmektedirler. Bu kapsamda, eğitim alanında okul öncesinden başlayarak üniversiteye kadar tüm öğretim kademelerindeki öğrencilerin psikososyal gelişimlerinin desteklenmesi, eğitsel ve mesleki hedefler oluşturmaları, akran ilişkileri ve sorunları, uyum ve davranış problemlerinin yanı sıra risk altındaki çocuk ve ergenlere yönelik olası problemlerin ortaya çıkmasını önleme ve müdahale, istismar ve ihmali önleme ve müdahale, özel gereksinimli çocukların ihtiyaçları ve sorunları, kriz durumlarında kriz danışmanlığı ve müdahale çalışmaları ile öğrencilere, ailelere ve öğretmenlere danışmanlık, aile odaklı sorunlar ve aile danışmanlığı, madde bağımlılığı ile mücadele, kariyer danışmanlığı gibi alanlarda çalışmalar yapılmaktadır.

Yaşam boyu gelişim ve uyumun artırılması doğrultusunda, ayrıca psikolojik danışmanlar genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde karşılaşılan temel sorunlar, ilişki sorunları, evlilik ve aile problemleri, kayıp, yas ve travmatik deneyim yaşayan tüm bireyleri kapsayan travma ve krize müdahale çalışmaları, madde kötüye kullanımı ile mücadele, şiddetle mücadele, kariyer gelişimi sorunları ve ruh sağlığı problemlerine ilişkin psikolojik danışma çalışmaları yapmaktadırlar. Yine, yaşlılıkta uyum ve psikolojik sorunlara yönelik yaşlılarla danışmanlık çalışmaları da bu kapsamda yer almaktadır. Psikolojik danışmanlar, bu çalışmalarda sıklıkla önleme, müdahale ve iyileştirme çalışmalarına odaklanırken bir taraftan da farklılaşan danışan ihtiyaçlarına ve sorunlarına cevap vermeye çalışmaktadırlar.

Son yıllarda daha fazla vurgulanmaya başlayan önleyici müdahalelerin tüm yaşam dönemleri açısından ruh sağlığı alanındaki hedeflerinin belirlenmesi, kapsamlı önleme çalışmalarına ağırlık verilmesi, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının bozulmadan önce korunması ve pozitif ruh sağlığının güçlendirilmesi daha da önemli hale gelmiştir. Bu süreçte psikolojik danışmanın önleyici ve koruyucu

yönü ön plana çıkarılarak psikolojik danışmanların bu konuda yetkinliklerinin artırılması gerektiği açıkça görülmektedir.

ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL ÇERÇEVE

Psikolojik Danışma Nedir?

Psikolojik danışmanlık profesyonel bir meslek olarak Amerikan Psikolojik Danışma Derneği, ACA, (1997) tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır: *Psikolojik Danışma, ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireylerin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanmasıdır.*¹ Psikolojik danışma normal ve gelişimsel problemlere odaklanırken, ciddi problemlerin belirlenmesine ve uygun müdahale sürecinin planlanmasına yardım olur. Bu doğrultuda psikolojik danışmanın birçok alt uzmanlık alanı bulunurken, her uzmanlık alanı için özel danışmanlık becerilerine sahip olmayı gerektirmektedir. Günümüzde psikolojik danışmanın alt alanları arasında: Ruh sağlığı danışmanlığı, evlilik ve aile danışmanlığı, rehabilitasyon danışmanlığı, okul danışmanlığı, kariyer danışmanlığı gibi alanlar yer almaktadır.²

Psikolojik danışma, bireylerin kişisel gelişimlerinde yaşadıkları engellerle baş etmeleri ve kişisel kaynaklarını kullanarak en uygun şekilde gelişim sağlamalarına yardım etme süreci olarak tanımlanırken; bu süreçte psikolojik danışmanların normal bireylerin, kişisel/sosyal, akademik ve kariyer ihtiyaçlarını anlama ve destekleme konusunda yetkinleştirilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir.³ Psikolojik danışma danışanların daha etkili düşünme, davranma ve hissetmeyi öğrenme süreçlerini içermektedir. **Psikolojik danışman** ise, bireyin kişisel-sosyal, eğitimsel ve mesleki alanlardaki gelişimini kolaylaştırmak, bu alanlarda karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmesini sağlamak ve ruh sağlığını güçlendirmek amacıyla bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sistemsel müdahale stratejilerini uygulayan bu konuda uzmanlaşmış kişi olarak tanımlanmaktadır.⁴

Gibson ve Mitchell (2005), psikolojik danışmanlığın bir kişinin büyüme ve gelişme, uyum sağlama, problem çözme ve karar verme ihtiyaçları üzerine odaklanan bire bir ilişki olduğunu ileri sürmektedirler.⁵ Bu süreç danışan ile kurulacak psikolojik bir temas ile veya danışman ile danışan arasında bir ilişkinin kurulmasıyla başlar ve danışmanlık sürecinin başarısı için gerekli olan belirli koşulların sağlanmasını gerektirir. Çünkü psikolojik danışma ancak bu koşullar sağlandığı ölçüde ilerler. Bu tür koşullar arasında; danışmanların danışana saygı duyması, danışanın gerçekliğini ya da uyumunu, danışanın içsel referans çerçevesini daha