

Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar

Prof. Dr. Şerife IŞIK

Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

7. Baskı





Prof. Dr. Şerife IŞIK – Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP –
Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY – Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

PSİKOLOJİK DANIŞMADA GÜNCEL KURAMLAR

ISBN 978-605-364-629-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, 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 yayınevi**dir. 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: Kasım 2013, Ankara

7. Baskı: Mart 2022, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-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: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Anlayışları ile Bize Destek Olan Kızlarımız;

Asya Betül,

Defne,

Selin'e

YAZARLAR HAKKINDA

Prof. Dr. Şerife IŞIK

1974 yılında Ankara'da doğdu. 1996 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Eskişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Ankara Barmek İlköğretim Okulunda psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından 2000 yılında bilim uzmanlığı, 2005 yılında ise doktora derecesini almıştır. 1999 yılından itibaren Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda araştırma görevliliği, öğretim görevliliği ve öğretim üyesi olarak görev yapan Dr. Işık'ın çalışma alanları; pozitif psikoloji, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma programlarının hazırlanmasıdır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesi olan Dr. Işık, çok sayıda dergide hakemlik yapmaktadır. Alanda yayınlanmış pek çok yayını bulunan, ulusal ve uluslararası projelerde yer alan Dr. Işık bir çocuk annesidir.



Prof. Dr. Bengü ERGÜNER-TEKİNALP

1977 yılında Ankara'da doğdu. Lisans ve yüksek lisans eğitimini Orta Doğu Teknik Üniversitesinde tamamlamış ve Yüksek Lisans çalışmaları sırasında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak çalışmıştır. Doktora derecesini 2007 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Auburn Üniversitesinde almıştır. Burada travmaya ve cinsel tacize maruz kalmış çocuklar, suçlu ergenler ve ağır ruh sağlığı problemleri olan bireylerle çalışmalar yapmıştır. 2007 yılından itibaren Drake Üniversitesinde doçent olarak çalışmaktadır. Oyun terapisi, yaratıcı teknikler ve terapide sanatsal yöntemler kullanılması üzerine pek çok eğitim almış ve uygulamalarda bulunmuştur. Dr. Ergüner-Tekinalp Amerikan Psikolojik Danışmanlar Derneği (ACA), Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği,



North American Society of Adlerian Psychology derneklerine üyedir. ACA Uluslararası komitede yer almış ve Iowa Safe Schools (Iowa Güvenli Okullar) ve Iowa Refugee Support Project (Iowa Siyasi Sığınmacı Destek Projesi) adlı sivil toplum organizasyonlarının yönetim kurulunda yer almaktadır. Adleryan terapi; okul psikolojik danışmanlığı, kültürlerarası danışma, ve siyasi sığınmacı çocuklar ve ailelerin uyumu üzerine pek çok yayını bulunmaktadır.

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

1989 yılında Sakarya'da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Sakarya'da tamamlamış olup, 2010 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalından mezun olmuştur. 2010 yılında Niğde Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak göreve başlamıştır. 2011 yılından bu yana ise Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir.



Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında 2013 yılında yüksek lisansını, 2019 yılında doktora eğitimini tamamlamıştır. Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışman Anabilim Dalı'nda görev yapan yazarın ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildiri ve ulusal dergilerde yayınlanmış makaleleri bulunmaktadır.

Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

1989 yılında Adana'da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Adana'da tamamlamış olup, 2011 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından mezun olmuştur. 2011 yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak göreve başlamıştır. 2012 yılından bu yana ise Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir.



2014 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlamıştır. Aynı üniversitede doktora eğitimine devam etmektedir.

Bu Kitabın Öyküsü

Son zamanlarda internette sıkça görülen bir fotoğraf var.
Fotoğraf bir kitabın teşekkür kısmından, şöyle diyor:

Karım ve çocuklarıma,
Onlar olmasa bu kitap iki yıl önce biterdi

Biz de bu kitapla benzer bir şeyi söyleyebiliriz sanırım. Ancak bizim listemiz eşlerimiz ve çocuklarımızın yanısıra; aynı kıtada yaşasaydık, her aklımıza gelen projeyi hemen yapmaya kalkıp kendimizi sonu gelmez pek çok proje içinde bulmasaydık, bu kadar mükemmeliyetçi olmasaydık gibi daha pek çok şeyi kapsamaktadır. Uzun aralıklarla ara ara hatırladığımız, kısa e-maille “n'oldu bizim kitap işi” diye birbirimizi yokladığımız, zaman zaman “amaaan olmayacak herhalde” diye umutsuzluğa kapılıp, çoğu zaman “olur olur ha gayret” diyerek birbirimize destek olduğumuz, birbirimize verdiğimiz sözleri tutmak için uykusuz, sabahlara kadar bilgisayarda yazı yazmaktan parmaklarımızı hissetmez hale geldiğimiz uzun bir sürecin sonunda kitabı bitirmeyi başardık.

Umudumuzu yitirdiğimiz zamanlarda lokomotifimiz “üzerimize kurduğu baskıyla” Prof. Dr. Şerife Işık oldu. Olumlu bakış açısı ve cesaretlendirici tavrıyla çalışmamızı kolaylaştırdı. Yazmaktan bunaldığımız ve kendimizi yalnız hissettiğimiz anlarda kendi zorluklarını esprili bir dille paylaşarak bizi güldüren; elindeki kaynakları büyük bir heyecanla bizimle paylaşan ve herşeyden önce bu kitap fikrinin ortaya çıkmasını sağlayan Prof. Dr. Bengü Ergüner-Tekinalp, yeni fikirlerle bazen kitabın ilerleyişini yavaşlatarak, bazen de bizleri pratik olmaya davet ederek tıkanmış sürecin açılmasını sağladı. Kitabımızın üçüncü baskısında aramıza katılan Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay ve Dr. Öğr. Üyesi Ümre Kaynak kitapta yer alan bölümlerin alanyazındaki gelişmeler doğrultusunda güncellenmesinde çok büyük emek harcamışlar ve enerjileriyle Güncel Kuramlar II kitabının ortaya çıkış öyküsünü hızlandırmışlardır.

Bize daima destek veren ailelerimize ve en büyük motivasyon kaynağımız kızlarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz. Üniversite koridorlarında heyecanlı öğrenciler olarak başladığımız akademik yolculuğumuzda desteklerinden ve bugünlere gelmemizde önemli katkılarından dolayı sevgili hocalarımıza minnetarız. Özellikle

le Prof. Dr. Süleyman Doğan, Prof. Dr. Ayhan Demir, Prof. Dr. Gül Aydın ve Prof. Dr. Serdar Erkan'ın gerek kişisel, gerekse akademik gelişimlerimizde yerleri yadsınamaz. Kitabın yazımında kavramsal karmaşalar yaşadığımız anlarda Prof. Dr. Yaşar Özbay'ın yol göstericiliği için teşekkürlerimizi sunuyoruz. Ayrıca bu süreçte umudunu ve sabrını hiç yitirmeyen Pegem Yayınevi çalışanlarının, özellikle Servet Sarıkaya'nın destekleri unutulamaz. Son olarak bu kitabı okuyan sizlere teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Başka kitaplarda buluşmak dileğiyle..

İÇİNDEKİLER

| | |
|----------------------------|----|
| Bölümler ve Yazarları..... | iv |
| Bu Kitabın Öyküsü..... | vi |
| Giriş..... | xi |

1. BÖLÜM ÖYKÜSEL TERAPİ

| | |
|---------------------------------|----|
| Giriş..... | 2 |
| Kuramsal Altyapısı..... | 3 |
| Temel Kavramlar..... | 6 |
| Pisikolojik Danışma Süreci..... | 10 |
| Teknik ve Yöntemler..... | 14 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 24 |
| Değerlendirme..... | 26 |
| Özet..... | 27 |
| Uygulama Önerileri..... | 28 |
| Kaynakça..... | 32 |

2. BÖLÜM İLİŞKİSEL KÜLTÜREL KURAM

| | |
|---------------------------------|----|
| Giriş..... | 35 |
| Kuramsal Altyapısı..... | 37 |
| Temel Kavramlar..... | 41 |
| Pisikolojik Danışma Süreci..... | 53 |
| Teknik ve Yöntemler..... | 59 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 61 |
| Değerlendirme..... | 61 |
| Özet..... | 62 |
| Uygulama Önerileri..... | 63 |
| Kaynakça..... | 67 |

3. BÖLÜM DUYGU ODAKLI TERAPİ

| | |
|---------------------------------|----|
| Giriş..... | 73 |
| Kuramsal Altyapı..... | 73 |
| Temel Kavramlar..... | 76 |
| Pisikolojik Danışma Süreci..... | 83 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Teknik ve Yöntemler | 89 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 99 |
| Değerlendirme | 100 |
| Özet | 101 |
| Uygulama Önerileri | 102 |
| Kaynakça | 107 |

4. BÖLÜM

BAĞLANMA TERAPİSİ

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Giriş..... | 111 |
| Bağlanma Kuramı..... | 111 |
| Çocuklarda Bağlanma Terapisi..... | 119 |
| Çocuklarda Bağlanma Bozukluğu | 119 |
| Bağlanma Temelli Müdahaleler | 122 |
| Yetişkinlerde Bağlanma Terapisi..... | 130 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 141 |
| Değerlendirme | 143 |
| Özet | 145 |
| Uygulama Önerileri | 145 |
| Kaynakça | 149 |

5. BÖLÜM

BİLİŞSEL ANALİTİK TERAPİ

| | |
|---------------------------------|-----|
| Giriş..... | 153 |
| Kuramsal Altyapı..... | 154 |
| Temel Kavramlar | 157 |
| Psikolojik Danışma Süreci | 166 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 182 |
| Değerlendirme | 183 |
| Özet | 184 |
| Uygulama Önerileri | 185 |
| Kaynakça | 188 |

6. BÖLÜM

FARKINDALIK TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ

| | |
|-----------------------|-----|
| Giriş..... | 194 |
| Kuramsal Altyapı..... | 195 |

| | |
|---|-----|
| Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi | 198 |
| Temel Kavramlar | 198 |
| Psikolojik Danışma Süreci | 206 |
| Teknik ve Yöntemler | 212 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 220 |
| Değerlendirme | 221 |
| Özet | 222 |
| Uygulama Önerileri | 224 |
| Kaynakça | 227 |

7. BÖLÜM

DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ

| | |
|---------------------------------|-----|
| Giriş..... | 233 |
| Kuramsal Altyapı..... | 233 |
| Psikolojik Danışma Süreci | 238 |
| Teknik ve Yöntemler | 257 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 258 |
| Değerlendirme | 259 |
| Özet | 260 |
| Uygulama Önerileri | 262 |
| Kaynakça | 265 |

8. BÖLÜM

KABUL VE YÜKLENİM KURAMI

| | |
|---------------------------------|-----|
| Giriş..... | 270 |
| Kuramsal Altyapısı | 271 |
| Temel Kavramlar | 274 |
| Psikolojik Danışma Süreci | 280 |
| Teknik Yöntemler | 289 |
| Güncel Uygulama Alanları..... | 294 |
| Değerlendirme | 295 |
| Özet | 296 |
| Uygulama Önerileri | 296 |
| Kaynakça | 302 |

| | |
|--------------------|------------|
| DİZİN | 306 |
|--------------------|------------|

GİRİŞ

Bugün tanımlanmış 400'den fazla psikolojik danışma kuramı vardır. Psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde, lisans düzeyinde genellikle en fazla bilinen ve kullanılan ortalama 15 kuram öğretilir, daha sonra yüksek lisans ve doktora programlarında bu kuramların bazıları derinlemesine ele alındığı gibi yeni ortaya çıkmakta olan bazı akımlar da değerlendirilir. Psikolojik danışma kuramları içinde buldukları kültürel bağlam, zaman, tarihsel gelişimler, teknoloji ve farklı bilimsel alanlardaki ilerlemeler, yasalar ve danışanların zaman içinde değişen ihtiyaçları doğrultusunda değişir ve farklılaşır. Bazen farklı kuramlar bütünleşir bazen de farklı alanlardan bilgiler bütünleştirilerek yeni kuramlar ortaya çıkar. Bu kitapta geleneksel psikolojik danışma kuramlarına paralel veya tepki olarak ortaya çıkmış ya da bunların bütünleştirilmesiyle oluşmuş son 20-30 yıl içerisinde uygulama ve araştırma sonuçları ile desteklenmiş kuramlar ele alınmıştır. Güncel veya yenilikçi olarak adlandırılabilen bu kuramlar, psikolojik danışma bilgi ve becerilerini daha üst düzeyde kullanmayı sağlayacak kuramsal ve uygulama bilgilerini içermektedir.

Türkiye'de daha genç bir alan olan psikolojik danışma ve rehberlik alanı ve psikolojinin gelişimleri paralellik gösterir. Ruh sağlığı ve psikolojik yardım tarih boyunca gerek hayır kurumları gerekse dini kurumların içinde varolmuştur. Örgütsel anlamda yardım mesleği olarak psikolojinin ortaya çıkışı 15.yüzyılda Sultan 2.Mehmed döneminde kurulan akıl hastanesine dayandırılmaktadır (Toğrol, 2012). Bilimsel anlamda psikoloji çalışmaları İkinci Dünya Savaşı sırasında, İstanbul Üniversitesi'ne Almanya' dan davet edilen profesörlerin kürsü kurmaları ve eğitim vermeleriyle başlar (Toğrol, 2012). 1950 ve 1960'larda yeni açılan kürsüler ve farklı üniversitelerde açılan bölüm ve kürsülerle psikoloji alanı gelişmeye devam eder. Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberliğin başlangıcı ise 1950'lerin başlarında Marshall yardımı çerçevesinde Amerika Birleşik Devletleri'ne gönderilen akademisyen ve öğrenciler ile Amerika Birleşik Devletleri'nden gelen akademisyen ve uzmanlarla başlamıştır (Doğan, 1998). Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleriyle başlayan bu alan, bugün sadece okullarla sınırla kalmayıp toplumun pek çok farklı kesimine psikolojik yardım hizmeti vermektedir. Psikoloji daha kuramsal bir alan olarak kendini gösterirken psikolojik danışma ve rehberlik alanı uygulamada ön plana çıkmaktadır. Bu anlamda Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanı klinik psikoloji alt dalıyla benzerlik göstermektedir. Psikolojik danışma daha günlük sorunlar, stress, başa çıkma zorlukları akademik

ve kariyer gibi alanlarda hizmet verirken klinik psikoloji daha çok psikiyatrik tanılarda ilaçla tedaviye destek hizmeti olarak verilir.

Psikoterapi Yunanca kökenli ruh, can, yaratılış anlamlarına gelen psche ve bakım, bakmak hizmet vermek anlamlarına gelen terapi kelimelerinin birleşmesinden oluşur. Türkçe’de terapi, psikoterapi olarak kullanılmaktadır ve kitapta psikolojik danışma ve terapi kelimeleri eşanlamlı kullanılmıştır.

Bu kitap sadece psikolojik danışma ve rehberlik alanıyla sınırlı değildir. Bu kitapta ele alınan kuramlar kapsamı geniş kuramlar olarak gerek psikolojik danışmanların gerekse klinik psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve psikiyatrist gibi diğer yardım mesleklerinde kullanılmakta olan kuramlardır. Bu sebeple, bu kitapta psikolojik danışma ve psikoterapi kavramları beraber kullanılmış ve psikolojik danışma kavramı, psikolojik yardım almak için gelen danışana verilen yardım sürecini ifade ederek, kapsayıcı bir kavram olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla sadece psikolojik danışma ve rehberlik alanını ifade eden bir kavram değil, yardım mesleklerinde sunulan psikolojik yardım sürecini ifade eden bir kavramdır.

KURAMSAL YÖNELİMİN ÖNEMİ

Kuram sözlükte “sistemli bir biçimde düzenlenmiş birçok olayı açıklayan ve bir bilime temel olan kurallar, yasalar bütünü, nazariye” olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği kuramı şu şekilde tanımlar: “birbiriyle bağıntılı olguları açıklayan ya da açıklamaya çalışan ilke ya da ilkeler bütünü”. Psikolojik yardım alanında ise kuram “sistemli bir şekilde insanların duygu, davranış ve düşüncelerini ve aynı zamanda insanlarda neyin değişime sebep olduğunu açıklayan kurallar bütünü” olarak tanımlanabilir (Carlson ve EnglarCarlson, 2010). Psikolojik danışma ve psikoterapide ortaya çıkan fikir ve uygulamaların kuram olarak kabul edilmeleri için belirli özelliklere sahip olmaları gerekir. Fawcett (1999) ve Sharf (2004) bu özellikleri şu şekilde sıralamıştır:

1. Kesinlik ve açıklık: Kuramlar açıkça ifade edilen, anlaşılır kurallara sahip olmalıdır. Ortaya atılan kavramlar tanımlanabilir ve gerek araştırmacı gerekse uygulayıcılar tarafından anlaşılır olmalıdır.

2. Kapsamlılık: Kuramların kapsamlı bir şekilde genel bir gruba hitap etmesi ve farklı danışan gruplarıyla uygulanabilir olması gerekir. Bu kitapta yer alan bazı kuramlar tek bir danışan grubuna yönelik (örneğin Diyalektik Davranışçı Terapi-Sınırdan kişilik bozukluğu) ortaya çıkmış olmasına rağmen, zamanla diğer danışan gruplarına da uygulanarak etkililiği araştırmalarla gösterilmiştir.

3. Denenebilirlik: Kuramların denenebilmesi ve uygulanabilir olması gerekir. Kuramlar meslek elemanları tarafından denenir, uygulanır ve onaylanır. Kuramın ortaya attığı ilke ve varsayımlar bilimsel çalışmalarda ele alınabilmeli, sınılabilmelidir.

4. Yararlılık: Kuramların ortaya attığı fikir, varsayım ve görüşlerin aynı zamanda bir yararı olmalıdır. Genellikle yeni ortaya çıkan kuramlar daha önceki kuramlarda ele alınmayan ya da eksik ele alınan kavram ve olguları inceleyerek açığa çıkar (örneğin İlişkisel Kültürel Kuram kadınların gelişimsel ihtiyaçlarının diğer kuramlarda ihmal edilmesi sonucu ortaya çıkmıştır).

Bir başka insana zor bir döneminde yardımcı olmak en doyum verici işlerden biridir. Aynı zamanda sosyal ilgi, özgecilik (diğerkamlık), yardımseverlik gibi olgular ruh sağlığının en temel işaretlerinden biri olarak kabul edilir. Bugüne kadar psikolojik danışma ve psikoterapi alanlarında tanımlanmış 400'den fazla kuramın ortak amacı zor bir durumda olan bir başka kişiye, danışana, yardımcı olmaktır. Danışanın değişimine yardım sürecinde kuramsal bir yönelim ya da birden fazla kuramın bütünleştirilmesinden oluşan bir yönelimle yaklaşılması, psikolojik danışma sürecini daha yapılandırılmış, daha etkili ve daha verimli yapacağı gibi psikolojik danışman ve klinik psikologların etik sorumluluğudur.

Kuramsal bir altyapıya dayandırılmayan psikolojik danışma süreci ıssız bir çölde pusulasız, haritasız, yönergesiz yol almaya benzer. Bugün Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (ACA), Amerikan Psikoloji Derneği (APA) terapistlerin kuramsal bir yönelimi olmasını ve kuramsal yönelimlerini danışanlara açıklamalarını etik bir zorunluluk olarak göstermektedir. Gerek meta-analiz çalışmaları gerekse psikolojik danışma süreç ve sonuç çalışmaları kuramsal altyapının psikolojik danışma hizmetlerinin etkiliği için gerekli olduğunu ortaya koymuştur. Kuramsal altyapı, psikolojik danışma sürecinde danışanın hikayesinin anlaşılmasını sağlayan bir pusula ve harita görevi görürken aynı zamanda süreci yapılandırarak psikolojik danışmanın tutarlı bir şekilde danışanla ortak belirlenen hedefle ilerlemesine yardımcı olur. Kuramsal altyapı olmadan, yardımda bulunmak mümkün olmayacağı gibi, verilen yardım sadece semptomları anlık azaltma yönünde olacaktır. Kuramsal dayanak olmadan, semptomların, sıkıntılarının ve rahatsızlığın kaynağına inilip daha kalıcı değişim gerçekleşmesi mümkün değildir. Bugün kendine yardım kitaplarının çok yaygın olarak milyonlar değerinde bir sektör olmasına rağmen, kendine yardım kitaplarının çoğu kez başarısız olmasındaki sebep budur. Kendine yardım kitapları ne yapılması gerektiğini aşama aşama, madde madde vermesine rağmen, bireyleri rahatsız eden sorunların asıl kaynaklarına inemediğinden etkililikleri sınırlıdır. Bu anlamda kuramsal altyapı, değişim için ne yapılacağına dair ipuçları sunduğu

kadar, sorunların nedeni hakkında da yol gösterir. Kuramsal altyapısı olmayan bir psikolojik danışma oturumu yolunu, yönünü kaybeder, danışanın hikayesindeki detaylarda boğulur ve tutarlı bir yaklaşım sunulmadığı için, psikolojik danışma süreci etkisiz olur.

Psikolojik danışma kuramları tarihsel gelişimlerine göre dört (ya da bazı modellere göre altı) grup altında sınıflandırılır. Sigmund Freud psikoterapi sürecini sistematik bir şekilde ortaya koyarak psikoterapinin tıp bilimlerinden farklı olarak ayrı bir meslek olarak ortaya çıkma sürecini başlatmıştır. Bundan sonra ortaya çıkan tüm kuramlar ya psikanalizin bir devamı ya da ona bir tepki niteliğindedir. Bu kuramlar en çok kullanılan, araştırmalarla desteklenen kuramlar olarak genel anlamda psikolojik danışma ve psikoterapinin tarihsel dalgaları olarak adlandırılır.

Tablo 1. Psikolojik Danışma Kuramlarının Genel Sınıflandırılması

| Kuramsal Altyapı | Kuram |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Psikanalitik Kuramlar | Psikanaliz |
| | Analitik Psikoloji |
| | Nesne İlişkileri Kuramı |
| Öğrenme Kuramları | Davranışçı Terapi |
| | Bilişsel Davranışçı Terapi |
| | Bilişsel Terapi |
| | Akılcı, Duygusal, Davranışçı Terapi |
| | Gerçeklik Terapisi |
| İnsancıl Kuramlar | Bireysel Psikoloji* |
| | Birey Merkezli Terapi |
| | Gestalt Terapi |
| | Varoluşçu Terapi |
| Postmodern Kuramlar | Feminist Terapi |
| | Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi |
| | Öyküsel Terapi |

Klasik psikolojik danışma kuramları incelendiğinde her birinin içinde buldukları zamanda tarihsel, ekonomik, kültürel koşullardan etkilenecek şekilde şekillendiği görülür. Bilimselliği ve sosyal bilimlere fizik bilimleriyle eş tutmaya çalışan bilimsel bakış açısının etkili olduğu dönemde davranışçı ilkelerin baskınlığı ve İkinci Dün-

* Psikanalitik grubun içinde başlamış olmasına rağmen insancıl akımların temeli kabul edilir.

ya Savaşı sonrası insancıl kuramların yaygınlaşması bir tesadüf değildir. Tüm bu kuramlar içinde buldukları döneme uyum sağlamak ve zaman içinde değişen danışan ihtiyaçlarına cevap verebilmek için ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde tüm bu kuramlar bugün değişen koşullara uyum sağlamak için araştırma sonuçlarına dayanarak ilk ortaya çıktıkları hallerinden farklılık gösterirler. Kısacası kuramsal gelişim süreğen, dinamik, devamlı bir değişim içinde olan bir süreçtir. Tarihsel ve kültürel koşulların etkisiyle değişim gösteren kuramlar zamanla yeni, farklı bir hal alarak başlı başına ayrı kuramlara dönüşebilirler. İşte bu kitapta ele alınan kuramlar bu değişim sonucu ortaya çıkmış farklı, yakın tarihte geliştirilmiş, yeni yeni gelişmekte olan, yeni araştırmalarla desteklenen ya da daha az bilinen kuramlardır.

Bu kitapta ele alınan kuramlar şu şekilde sınıflandırılabilir:

1. Postmodern akıma dayalı kuramlar
2. Klasikleşmiş psikoterapi kuramlarını bütünleştiren kuramlar
3. Doğu felsefelerinden etkilenmiş kuramlar

Tablo 2. Kitapta Yer Alan Kuramların Sınıflandırılması

| Kuramsal Altyapı | Kuram |
|--|-------------------------------------|
| Postmodern Kuramlar | İlişkisel Kültürel Kuram |
| | Öyküsel Terapi |
| Doğu Felsefelerinde Etkilenen Kuramlar | Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi |
| | Diyalektik Davranışçı Terapi |
| | Kabul ve Yüklenim Kuramı |
| Bütünsel Kuramlar | Bağlanma Terapisi |
| | Duygu Odaklı Terapi |
| | Bilişsel Analitik Terapi |

GÜNCEL KURAMLARIN ORTAYA ÇIKIŞI

Daha önce de belirtildiği gibi kuramlar içinde buldukları tarihsel, ekonomik, kültürel bağlam dahilinde gelişir, yenilenir, ihtiyaçlar dahilinde yeni kuramlar ortaya çıkar ve bazıları giderek daha az uygulanarak zamanla ortadan kalkar. Bu kitapta ele alınan pek çok kuram güncel ihtiyaç ve tarihsel koşullara uyum sağlayarak ortalama son 30 yılda belirlenmiş, araştırılmış ve giderek yaygınlaşarak gelişmiştir. Sigmund Freud'la başlayan psikoterapi kuramlarının gelişimi bugün daha farklı bir gelişim göstermektedir. Bu gelişim şu şekilde sınıflandırılarak ele alınabilir:

Psikoterapi Araştırmalarına Verilen Önem

Psikoterapi kuramlarının ilk ortaya çıktığı yıllarda kuramlar ve kuramlarda ele alınan kavramlar vaka incelemeleri ve kişisel gözlemlere (subjektif) dayalı var-sayımlarla ortaya atılırken (Austad, 2009), bugün kuramların ortaya çıkışı vaka incelemeleri ile sınırlı değildir. Hesap verilebilirliğin ve psikoterapinin etkililiğini araştırmalarla ispatlanmasının şart olduğu günümüzde artık kuramlar geniş kitleler tarafından kabul edilmeden önce araştırmalarla, özellikle tesadüfi kontrol yöntemleriyle etkililiklerinin ortaya konması gerekir.

Globalleşme

Hızla gelişen teknoloji sonucu artık bilgi insanların parmaklarının ucunda son derece ulaşılabilir. Teknoloji ve globalleşme ile değişen dünya düzeni sonucu bugün ülkeler ve kültürler arası farklar azalmaktadır. Bilgi akımı sadece batıdan doğuya doğru değildir. Bugün doğu felsefelerinin etkisi sadece psikolojik yardım alanlarında değil, aynı zamanda tıp, sanat, ekonomi, mimari gibi pek çok alanda kendini göstermektedir. Psikolojik yardım alanlarının tarihsel gelişimine bakıldığında tarihin farklı dönemlerinde farklı coğrafi, kültürel ve dilsel etkiler kendini açıkça göstermektedir:

- İsa'dan önce 500 ve İsa'dan sonra 600 yıllarına kadar Yunan felsefesi psikolojinin en baskın coğrafyası olarak kendini gösterir. Yunancanın baskınlığı zamanla yerini Latinceye bırakır.
- 600 – 1200 yılları arasında Ortadoğu İslam, Arap ve Fars etkileri ön plana çıkar. Böylece baskın dil Arapça ve Farsçadır.
- 1200-1800 yıllarında Avrupa'da bilimsel bir alan olarak felsefeden ayrışmaya başlar. Hristiyanlığın etkisiyle baskın dil Latince ve İngilizcedir.
- 1800 -1900 yılları arasında Almanya ve Avusturya'nın baskınlığı kendini gösterir, dolayısıyla baskın dil Almancadır.
- 1900'lerden itibaren dünya savaşları sonrası akademisyenlerin Amerika Birleşik Devletleri'ne sığınmaları sonucu Amerika Birleşik Devletleri'nin dolayısıyla İngilizce'nin baskınlığı hakimdir.
- Bugün globalleşme sonucu Avrupa ve Kuzey Amerika'nın baskınlığı gerek bilimsel gerekse ekonomik anlamda yerini Doğu özellikle Asya ülkelerinin baskınlığına bırakmaktadır. Son yıllarda ortaya çıkan kuramlarda Doğu felsefelerinin etkisi açık bir şekilde ortadadır (Litrell, 2010).

Teknolojik Gelişimler

Eskiden bilgiye ulaşmak temel bir ayrıcalıkken, bugün bilgi internete ulaşabilen herkesin elinin altındadır. Çocukluğumuzda bir haberin bize ulaşması radyo, gazete yoluyla günler belki de haftalar alırken, bugün dünyanın herhangi bir yerinde olan bir olayı anında öğrenebiliyoruz. Benzer şekilde eskiden yeni ortaya atılan bir kuram, kavram ya da psikolojik danışma modelinin bize ulaşması aylar hatta yıllar alırken bugün internet, arama motorları, indeksleme sistemleri ile çok kısa bir sürede tam metin olarak ulaşılabilir. Bu durum kuramların daha erişilebilir olmasını ve kuramların global olarak denenebilirliğini sağlamıştır.

Değişen Danışan İhtiyaçları

Freud'la başlayan uzun süreli psikoterapi sistemleri davranışçı akımların ilk tepkileriyle değişmeye başlamıştır. Bugün daha hızlı, çabuk değişim, kısa yoldan çabuk cevaplar kültürü baskındır (Austad, 2004). Eskiden uzun süreli terapi belirleyici bir "erdem" iken, bugün kimseye yıllar süren terapi çekici gelmemektedir. Bu kitapta yer alan pek çok kuram ya uzun süreli kuramların sadeleştirilerek bütünlüştürülmüş halleri ya da kısa süreli olma amaçlı geliştirilmiş kuramlardır.

Yöntembilimsel Farklar

Klasik kuramlar tümdengelim dayalı ortaya çıkmışken, bugün gelişmekte olan kuramlar tümevarımsal yöntemle hareket eder (Austad, 2004). Kuramlar eskiden daha genel, büyük, insan doğasını daha kapsayıcı olarak bütüncü bir şekilde ele alınırken, bugün kuramların spesifik araştırma sonuçlarına bağlı olarak daha az kapsamlı ve daha az genel olduğu dikkat çekicidir.

Kısaca ele alındığında yeni ortaya çıkan ve bir kısmına bu kitapta yer verilen kuramların, klasikleşmiş kuramlardan farklı olarak daha kısa süreli, daha az kapsamlı, tümevarımsal bakış açısına, verilere ve spesifik araştırma sonuçlarına dayalı, farklı psikolojik danışma kuramlarının ya da farklı bilimlerden bilgilerin bütünlüşmesinden oluşmuş oldukları dikkat çeker.

Başarılı bir ruh sağlığı uzmanının (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı) güçlü bir kuramsal bilgiye sahip olması, alandaki kuram ve kavramlara hakim olması çok önemlidir. Gerek geleneksel kuramlar, gerekse bu kitapta ele alınmış yeni gelişmekte olan kuramlar öğrenilirken, bu tarz kitapların girişi niteliğinde olduğu hatırlanmalıdır. Uzmanların, bu kuramların kurucularının orjinal yayınlarını okumaları, kuramların doğru uygulanabilirliğine katkıda bulunacaktır. Son yıllarda güçlenen, kanıt temelli uygulama akımıyla kuramlar ar-

tık sadece vaka analizleriyle sınırlı değildir. Bugün kuramların kabul görmesi için güçlü araştırma yöntemlerine dayalı sonuçlar ortaya koymaları şarttır. Bu anlamda bu kuramları derinlemesine öğrenmek ve uygulamak isteyen uzmanların bu kuramlara ait araştırmaları okumaları ve kuramın uygunluğunu buna göre değerlendirmeleri yararlı olacaktır. Unutulmamalıdır ki, psikolojik danışma kuramları oluştukları toplumların kültürel, ekonomik, teknolojik bağlamlarını yansıtır. Burada ele alınan pek çok kuram doğu felsefelerinden etkilenmiş olmasına rağmen Kuzey Amerika ve Avrupa kültürlerinin yansımasıdır. Türkiye'deki uzmanların bu kuramları kültürel bağlamda ele almaları ve kendi danışanlarının ihtiyaçlarına göre değiştirmeleri gereklidir.

Bu kitapta güncel veya yenilikçi olarak adlandırılabilcek kuramlar ele alınmış ve psikolojik danışma ve psikoterapi alanında geleneksel yaklaşımların ötesinde bilgi ve beceri arayışına cevap verme amacıyla sunulmuştur. Psikolojik danışma ve psikoterapi ile ilgili eğitim veren, eğimlerini alan ve uygulama yapanlara giriş niteliğinde rehberlik etmesini umud ediyoruz. Ancak unutulmamalıdır ki burada sunulan kuramların Türk kültürü bağlamında yeniden ele alınması, aynı zamanda bu kitapta verilen kavramların araştırmalarla ortaya konması ve psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarıyla desteklenmesi ve Türkiye'deki danışanların ihtiyaçları doğrultusunda gerekli değişimlerin yapılması gerekmektedir. Türkiye'deki uygulayıcılar da değişen dünya dengelerine ayak uydurarak, Batıda gelişmiş psikolojik danışma kuramlarının sadece alıcısı olmak yerine, içlerinde buldukları toplumsal yapıyı ve kültürü, farklılık gösteren danışan ihtiyaçlarını göz önüne alarak ve varolan kuramları kendi kültürel bağlamları ve geleneksel yardım ve iyileşme yöntemlerini harmanlayarak yeni kuramlar geliştirebilmelidir. Bunun gerçekleşmesi için hem uygulamalara destek verecek ve mesleğin gelişimini sağlayacak güçlü bir mesleki örgütlülük hem de güçlü ve çok çeşitli bir akademik yazın gerekir. Bu kitapla amacımız, yeni gelişmekte olan kuramları Türkçe bir kaynakta bir araya toplayarak, Türkiye'de psikoloji ve psikolojik danışma yazınına katkıda bulunarak gerek eğitimci, gerek öğrenci gerekse uygulayıcılara küçük bir kapı aralamaktır. Bu kitapta ele alınan pek çok kuram ilk defa Türkiye literatürüne getirilmiştir. Bazı kuramlar daha önce bir ya da iki kuramsal çalışma ile tartışılmıştır. Bu sebeple bazı kavramlar ve bu kavramların Türkçede nasıl adlandırılmaları gerektiği üzerinde çeşitli tartışmalar olacaktır. Bazı kavramların yerleşmesi ve kabul edilmesi zaman alacaktır. Umarız bu kitap bu kavramsal akademik diyalogların önünü açacak ve bu kitaptan esinlenmiş farklı yayınlar ve uygulamalar ortaya çıkacaktır. Umudumuz bu kitabın akademik tartışma ve diyaloglarla Türkiye'de gelişen yardım mesleklerine küçük bir katkıda bulunmasıdır.

KİTAPTA ELE ALINAN KURAMLARIN ÖZETİ

Öyküsel Terapi

Michael K. White ve David Epston tarafından oluşturulan Öyküsel Terapi 1980'lerde postmodernist temelleri olan sosyal yapılandırmacı yaklaşımın bir uygulama şekli olarak ortaya çıkmıştır. Terapötik soruları bir müdahale aracı olarak kullanan öyküsel terapide, danışanın davranışları, düşünceleri, duyguları, tutumları ve algıları ile ilgili soruların açık uçlu sorular ile, danışanların mevcut sorun içerikli öykülerini ve bu öykülerin olumsuz etkilerini fark etmelerine, yaşamlarını tercih ettikleri yönde yeniden yapılandırmalarına yardımcı olunur. Eklektik işbirliğine dayalı olan Öyküsel Terapinin bu özelliği onun farklı yaklaşımlarla birlikte kullanılmasına ve toplumun farklı kesimlerinden çok çeşitli problemlere sahip danışanlara yardım sağlamasına olanak vermektedir.

İlişkisel Kültürel Kuram

Jean Baker Miller, Judith Jordan ve Irvane Stiver önderliğinde 1970'lerin ortasında oluşmaya başlamış, 1980'lerde postmodern ve feminist akımların güçlenmesiyle hız kazanmış bir kuramdır. İlişkileri gelişimin temeli olarak ele alır ve psikolojik sorunların gelişiminde ilişkilerin önemini vurgular. Klasik kuramlar tarafından göz ardı edilen kadınların kendilerine özgü gelişimleri dikkate alınır. İlişkiler sadece kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınmaz, aynı zamanda toplumsal güç ilişkilerinin de ruh sağlığını etkilediği vurgulanır. Kuramsal çalışmalar, vaka incelemeleri ve araştırma sonuçlarıyla gelişmeye devam etmekte ve her geçen gün uygulaması artmaktadır.

Duygu Odaklı Terapi

1980'lerin ortalarında Samuel Greenberg tarafından geliştirilen Duygu Odaklı Terapi modern duygu teorisi ve diyalektik yapılandırmacılık ile Birey Merkezli ve Gestalt uygulamalarını bütünleştiren yaşantısal bir terapidir. İlk zamanlar çift terapisi yaklaşımı olarak adlandırılan Duygu Odaklı Terapi 1990'lardan sonra hem bireysel hem de çift terapisinde uygulanmaya başlamıştır. İnsanın yaşadığı duygularını nasıl algıladığı, anlamlandırdığı ve yorumladığı üzerine yoğunlaşan duygu odaklı terapinin amacı danışanın duygularıyla ilgili farkındalık kazanmasına ve duyguyu daha üretken kullanmasına yardımcı olmaktır. Diğer psikoterapi kuramlarından farklı olarak Duygu Odaklı Terapi "duygu"ları merkeze alması, "duygu şemaları", "duygu koçluğu" gibi yeni kavramlarla tanıştırmayı bakımından önemli bir yere sahiptir.

Bağlanma Terapisi

Ann M. Jernberg ve Phyllis B. Booth önderliğinde 1971 yılında Theraplay Enstitüsünün kurulmasıyla anılmaya başlayan bir kuramdır. Bağlanma Temelli Terapi, çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına cevap verme ve sağlıklı bağlanma gelişimini desteklemeyi savunur. Bağlanma bozukluğu olan çocukların tedavisinde Bağlanma Temelli Terapi kapsamında düzeltici bağlanma terapisi ve theraplay kullanılmaktadır. Ayrıca Bağlanma Temelli Terapi yetişkinlerin yakın ilişkilerini düzenlemede bir müdahale yaklaşımı olarak duygu odaklı terapi ve öyküsel terapi ile birlikte kullanılmaktadır. Bağlanma terapisinde müdahaleler aile birimi için psikososyal destek hizmetlerini (maddi yardım sağlama gibi), psikoterapötik müdahaleleri (aile terapisi, bireysel terapi gibi), eğitim uygulamalarını (ebeveynlik becerilerini kazandırma, çocuk eğitimi konusunda bilgilendirme gibi) ve çocuğun aile ortamında güvenliğinin izlenmesini içermektedir.

Bilişsel Analitik Kuram

Bir tıp doktoru olan Anthony Ryle tarafından, 1980'lerde psikanalizi daha anlaşılır ve kısa süreli hale getirme ve farklı kuramlar arasında ortak bir dil oluşturma amacıyla İngiltere'de ortaya çıkmıştır. Kuram psikanaliz, nesne ilişkileri, Kelly'nin kişisel yapı kuramı ve Vygotsky'nin sosyal öğrenme kuramını bütünleştirir. İnsanların yaşamlarının ilk yıllarındaki deneyimlere göre ilişkisel şemalar oluşturdukları ve bu şemalar doğrultusunda yaşamlarını devam ettirdiklerini öne sürer. Kuram anlaşılması güç kavramlardan oluşmasına rağmen karmaşık, zor sorunlara kısa süreli bir yaklaşım sunduğu için özellikle İngilterede yaygın olarak kullanılmaktadır. Diğer batı ülkelerinde İngiltere'de olduğu kadar yaygın değildir.

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Farkındalık temelli terapilerden biri olan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Zindel V. Segal, John D. Teasdale ve Mark Williams tarafından geliştirilmiştir. Farkındalığa dayalı bilişsel terapi klasik meditasyon uygulamalarının derin kökleriyle ve aynı zamanda en son bilimsel gelişmelerin uyumlu bir harmanıdır. Depresyon tanısı almış kişilerde depresyonun tekrarını engellemeye yönelik olarak geliştirilen ve 8 haftalık farkındalık eğitimini içeren *farkındalık temelli bilişsel terapi* bireyin farkındalık düzeyini artıran meditasyona yönelik uygulamaları içeren ve bu yolla danışanların düşüncelerine, duygularına, beden uyarımlarına dikkat etmelerine odaklanarak içgörülerini artırmayı amaçlayan alternatif terapi yaklaşımlarından biridir.

Diyalektik Davranışçı Terapi

Marsha Linehan tarafından geliştirilmiş sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı almış danışanların tedavisi için 1990'larda ortaya çıkmış bir kuramdır. Bugün pek çok farklı danışan grubuyla etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Kuram doğu felsefesinin koşulsuz kabul ve şimdiki ana farkındalık ve bilişsel davranışçı akım ilkelerini bütünleştirerek 3. Kuşak bilişsel davranışçı akımlar içinde yer alır. Bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve telefonla konsültasyonu birleştirerek çoklu bir yöntem sunar. Tesadüfi kontrol araştırmalarıyla etkililiği kanıtlanmış bir kuramdır. Psikolojik danışman ve danışanlar için yazılmış çalışma kitapları gibi kaynaklarla oldukça kullanışlı ancak öğrenmesi uzun zaman alan bir kuramdır.

Kabul ve Yüklenim Kuramı

Steven Hayes Tarafından 1970'lerin sonlarında İlişkisel Çerçeve Kuramına dayandırılarak ortaya çıkmıştır. Doğru felsefesi ve Zen ilkelerini bilişsel davranışçı akım ile bütünleştirerek 3.kuşak bilişsel davranışçı kuramlar içinde yer alır. Kuram, insan zihninin olumsuz odaklanma eğiliminde olduğunu ve mutlu olmak için olumlu düşünmek değil, olumsuz düşünceleri koşulsuz kabul edilmesi gerektiğini öne sürer. Kavramsal olarak karmaşık olsa da, psikolojik danışma sürecinin aşamaları, kullanılan teknik ve yöntemler net bir şekilde açıklanmıştır. Uygulayıcılar açısından öğrenmesi ve uygulanması nispeten kolay bir kuramdır. Kuram ve tekniklerin etkililiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.

KİTABIN YAPILANDIRILIŞI

Bu kitap için 8 güncel psikolojik danışma kuramı seçtik. Seçilen bu kuramları postmodern akıma dayalı kuramlar, bütünsel kuramlar ve doğu felsefesinden etkilendirilmiş kuramlar şeklinde sınıflandırmak mümkündür. Buna göre kitapta sırasıyla *Öyküsel Terapi*, *İlişkisel Kültürel Kuram*, *Bağlanma Terapisi*, *Duygu Odaklı Terapi*, *Bilişsel Analitik Terapi*, *Diyalektik Davranışçı Terapi*, *Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi* bölümleri yer almaktadır. Okuyucuların psikolojik danışma kuramlarını birbiriyle karşılaştırabilmesini sağlamak için 8 kuramı açıklayan bölümler ortak bir formatta düzenlenmiştir. Her kuram, kuramın gelişimi hakkında ipuçları sunması açısından kuramın kurucuları hakkında biyografi ile başlamıştır. Sırasıyla, kuramların tarihsel gelişimi, temel felsefesi ve ilkeleri, psikolojik danışma süreci ve teknikleri, uygulama örnekleri ile kuramın genel değerlendirilmesi verilmiştir. Ayrıca her kuramdan sonra kuramı daha detaylı öğrenmek isteyen okuyucular için kaynaklar sunulmuştur. Kuramlar birbirlerinden bağımsız gelişmiş oldukları için istenen sırayla okunabilir.

İyi okumalar!

KAYNAKÇA

- Austad, C.S. (2004) *Counseling and Psychotherapy Today: Theory, Practice and Research*. New York, NY: McGrawHill.
- Doğan, S. (1998). Counseling in Turkey: Current Status and future challenges. *Education Policy Analysis*. 6,12,1-12
- Fawcett, J. (1999) *The relationship of theory and research*. (3rd edition). Philadelphia: F.A.Davis
- Sharf, R.S. (2004) *Theories of psychotherapy and Counseling: Concepts and cases*. (3rd edition) Pacific Grove, CA: Brooks Cole
- Toğrol, B. B. (2012). Türkiye'de Psikolojinin Tarihçesi *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 15, 8-10.

1. BÖLÜM

ÖYKÜSEL TERAPİ¹

Michael Kingsley White (1948 - 2008)



Avustralyalı sosyal çalışmacı ve aile terapistidir. Psikoterapi ve aile terapisine önemli katkıları olan öyküsel terapinin kurucusudur. Güney Avustralya Adelaide de doğan ve orada büyüyen White 1979 yılında Güney Avustralya Üniversitesi sosyal çalışma bölümünden mezun olmuş ve Adelaide Çocuk Hastanesinde psikiyatrist sosyal çalışmacı olarak çalışmaya başlamıştır.

1983 yılında Dulwich Merkezini kurarak aile terapisti olarak özel bir uygulama başlatmış ve ölümüne kadar bu merkezde çalışmalarını sürdürmüştür. White'in aile te-

rapisi ve öyküsel terapi alanında pek çok önemli yayınları mevcuttur; Narratif Uygulama Haritası (Maps of Narrative Practice) (2007), Narratif Uygulamanın Yansımaları (Reflections on Narrative Practice) (2000), Çocuklar ve Ailelerinde Narratif Terapi (Narrative Therapy with Children and Their Families) (2006). 2008 yılında bireyler, çiftler, aileler, gruplar ve topluluklar ile çalışmak ve öyküsel terapi uygulamaları ile ilgili danışmanlık hizmetleri sunmak amacıyla Adelaide Öyküsel Terapi Merkezini kurmuştur. Michael White, özellikle çocuklar ve yerli Aborjin toplulukları ile ilgili yaptığı çalışmaların yanısıra şizofreni, anoreksiya / bulimia ve travma ile yaptığı çalışmalarla tanınmıştır.

1 Naratif Terapi (Madigan, 2016)

David Epston (1944 -)



Yeni Zellanda'lı aile terapistidir. Michale White ile birlikte öyküsel terapinin kurucusudur. Kanada'da doğan ve orada büyüyen Epston, 1963 yılında Kanada'dan ayrılarak Yeni Zelandaya yerleşmiştir. 1969 yılında Aucland Üniversitesi Sosyoloji ve Antropoloji alanından mezun olmuş ve sosyal çalışma alanında yüksek lisans yapmıştır.

Yeni Zellanda Auckland Hastanesinde sosyal çalışmacı olarak göreve başlayan ve daha sonra Leslie Merkezi'nde aile terapisti olarak görev yapan Epston 1987 yılından bu yana Auckland Aile Terapisi Merkezi'nde müdür yardımcılığı görevini sürdürmektedir. 1970'li yıllarda Michael White ile birlikte Avustralya ve Yeni Zellanda'da aile terapisi akımını başlatmışlar, ilerleyen yıllarda bu yönde çalışmalarına devam etmişler ve 1990 yılında Öyküsel Terapi'nin bilinen ilk önemli yayını olan Terapötik Sonuçlara Öyküsel Araçlar (Narrative Means to Therapeutic Ends) kitabını yayınlamışlardır. Öyküsel terapi ile ilgili olarak eğitimler veren Epston Avustralya, Avrupa ve Kuzey Amerika'da dersler ve seminerler vermektedir. Ölüm tehlikesi olan astımlı çocuklarla çalışmak, yeme bozukluğu olan kadınlar için destek grupları oluşturmak ve çocuklarına ebeveynlik yapamayan babalar ile çalışmak Epston'un mesleki ilgi alanları olarak göze çarpmaktadır.

GİRİŞ

Öyküsel Terapi 1980'lerde postmodernist temelleri olan sosyal yapılandırmacı yaklaşımın bir uygulama şekli olarak ortaya çıkmıştır. Öyküsel Terapi'ye göre insan, yazılmış öyküler dünyasında doğar ve çok nadir olarak bu öykülerin farkına varır. Kişinin içine doğduğu öyküler ile kendi yaşantılarından oluşturduğu öyküler birbirine benzerlik gösterir. İnsanlar yaşadıkları olaylara, bu olayları birbiri ardına sıralayarak ve zaman içinde bir hikâye teması oluşturarak anlam yüklerler. Yaşanılan baskın öyküler, insanların gelecekteki olaylarla ilgili yorumlarını şekillendirir (Allen, 2011). Cinsiyet, ırk, kültür, sınıf ve cinsel yönelimlerin toplumsal bağlamda ele alınışları, kendi yaşam öykülerimizi oluşturmamızda güçlü bir etkiye sahiptir. Bu anlamda, anlattığımız öyküler kültürümüzün bir yansımasıdır diyebiliriz. Sosyal olarak kabul görmüş öyküleri kendi kişisel deneyimlerine aktar-