

Psikolojik Danışmada Kuramsal Anlayış: Bilgi, Tutum, Davranışsal Beceri

Editörler: Tuğba Seda ÇOLAK • Mustafa KOÇ



Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK - Prof. Dr. Mustafa KOÇ

**PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL ANALAYIŞ:
Bilgi, Tutum, Davranışsal Beceri**

ISBN 978-625-7228-03-9
DOI 10.14527/9786257228039

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.

I. Baskı: Ekim 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
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
(0312 341 36 67)

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 25931

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

Çağdaş Psikolojik Danışma Kuramları gibi derslerde kaynak kitap olarak başvuru kitapların, belirgin bir tekrara düşme sorunundan kaynaklı olarak, “Gerçekten çağdaş kuram var mıdır ve nerede bulunurlar?” sorusu üzerine, bu soruya cevap bulacak bir kaynak oluşturma fikri ortaya çıkmıştır. Fikrin ardından da hummalı bir çalışma süreci başlamıştır. Her bir bölüm yazarı ve kitapta bölüm yazma çalışmaları yürüten ancak çeşitli sıkıntılarla kitaba dahil olamayan pek çok yazarın emeği ile oluşan bir kaynak ortaya çıkmıştır. Özellikle dünyamızın karşı karşıya olduğu büyük kriz yaratan COVID-19 salgını nedeniyle çalışmaların yürütmesi zorlaşsa da, yaşanan küresel kriz bu kitaba olan ihtiyacı daha da belirginleştirmiştir.

Her bir bölümde yer alan kuram, bölüm yazarlarının özel ilgi alanı ve çalışma alanı olan ve çoğunlukla bilimsel nitelikte bir eğitimden geçerek hakim oldukları bilgilerle yazılmıştır. Psikoterapi eğitimlerinin yaygınlığı ve güvenilir kaynak bulma sıkıntısı alanda çalışan, bilimsel etik kurallara bağlı, sorumluluklarının bilincinde bilim insanlarına ve onların ürettikleri kaynaklara daha fazla dikkatleri çevirmektedir.

Editörler olarak sorumluluğunun bilincinde ve etik standartlar çerçevesinde çalışan bir ekip ile çalışmaktan mutluluk duyuyoruz. Hatalardan arınık, olabildiğince anlaşılır bir çalışma olması için büyük bir emek sarf edilmiştir. Kitabın okunmasını kolaylaştırmak, dil ve anlatımı düzenlemek adına Düzce Üniversitesinde Yüksek Lisans eğitimlerine devam eden, gönüllü bir grup öğrencimizin destekleri bizim için çok kıymetlidir. Her bir bölüm en az iki yüksek lisans öğrencisi tarafından ayrıntılı bir şekilde okunarak, dil ve anlatım açısından düzenlenmiştir. Son okumaları yaparak kitaba katkı sağlayan yüksek lisans öğrencilerimize ve ekip içerisinde gecesini gündüzüne katarak, zorlu COVID-19 günlerinde çalışmalarını sürdüren bölüm yazarlarına çok teşekkür ederiz. Okuyucularımızın geri dönüşleriyle daha fazla geliştireceğimizden eminiz. Bu bağlamda kitabın değeri, okuyucuların göstereceği ilgi ile katlanacaktır. Tüm okuyucularımıza teşekkür ederiz. Kitabımızın alana katkı sağlaması dileğiyle...

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK - Prof. Dr. Mustafa KOÇ

1. Bölüm: Kuramlara Giriş

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK - Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7219-1999

2. Bölüm: Diyalektik Davranış Terapisi

Uzm. Psikolojik Danışman Ebru KAYABAŞI - Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID No: 0000-0003-2858-6624

Uzm. Psikolojik Danışman Onur Emre KAYABAŞI - Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID No: 0000-0003-1158-7735

3. Bölüm: Kabul ve Kararlılık Terapisi

Dr. Erol UĞUR - Sakarya Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-1974-2621

4. Bölüm: Mindfulness

Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ - Sakarya Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-6794-8811

5. Bölüm: Şema Terapi

Doç. Dr. Adem PEKER - Atatürk Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-3594-9166

Doç. Dr. Eyüp ÇELİK - Sakarya Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7714-9263

6. Bölüm: Somatik Deneyimleme

Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ARICI ÖZCAN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-6169-1445

7. Bölüm: Duygu Odaklı Terapi

Hakan BAYRI - Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-4192-7377

8. Bölüm: Düzeltici Bağlanma Terapisi

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-5752-2753

9. Bölüm: Çocuk Merkezli Oyun Terapisi

Samet MAKAS - Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-9896-4013

10. Bölüm: Narrative Terapi

Dr. Pınar ÖZDEMİR - Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-1324-3226

11. Bölüm: Collaborative Terapi

Dr. Pınar ÖZDEMİR - Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-1324-3226

12. Bölüm: Pozitif Psikoterapi

Arş. Gör. Muhammed BAHTİYAR - Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-9110-3560

13. Bölüm: Bibliyoterapi

Arş. Gör. Çınar KAYA - Bartın Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-9043-4229

İÇİNDEKİLER

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

1. BÖLÜM KURAMLARA GİRİŞ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	1
Giriş.....	1
Psikolojik Danışma Kuramı Nedir?	2
Psikolojik Danışma mı Psikoterapi mi?.....	5
Psikolojik Danışma Sürecinde İyileştiren Nedir?.....	6
Kitapta Yer Alan Kuramlar ve Kitabın Yapısı.....	9
Sonuç.....	11
Kaynaklar.....	11

2. BÖLÜM DİYALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	13
Kısa Öykü.....	13
Giriş.....	14
Marsha M. Linehan (1943).....	14
Kuramın Tanımı ve Tarihçesi	15
Temel Kavramlar	17
Radikal Kabul	17
Duygusal Tepkileri Anlamak	18
Kişilik ve Psikopatolojisi.....	18
Terapi Süreci.....	19
Terapinin Amaçları	19
Terapinin İçeriği	20
Danışanın Rolü.....	23
Danışmanın Rolü	24
Terapötik İlişki.....	25
Uygulamada Diyalektik Davranış Terapisi.....	26
Bireysel Terapi	26
Beceri Eğitimi Grupları	27

Farkındalık	28
Sıkıntı (Distres) Toleransı	29
Duygu Düzenleme	30
Kişilerarası İlişkilerde Etkili Olma	30
Telefon Konsültasyonu	31
Danışmanların Konsültasyon Toplantıları.....	32
Diyalektik Davranış Terapide Kullanılan Teknikler	32
Temel Stratejiler	33
Davranışsal Zincir Analizi	34
Diğer Stratejiler	35
Diyalektik Davranış Terapisi'nin Uygulamadaki Etkililiği	36
Kuramın Katkıları, Eleştiriler Ve Öneriler	36
Vaka Sunumu	38
Sonuç.....	40
Kaynaklar.....	42

3. BÖLÜM

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	49
Steven Hayes.....	49
Giriş.....	50
Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Tarihçesi	50
İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK)	52
İşlevsel Bağlamsalcılık Penceresi.....	54
Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) Temel Kavramları	55
Psikolojik Esneklik.....	56
An ile Esnek Temas	57
Kabul.....	57
Bilişsel Ayrışma	58
Bağlamsal Benlik.....	59
Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık	60
Değerlerle Temas.....	61
Kişilik ve Psikopatoloji Teorisi.....	61
Yaşantısal Kaçınma	63
Bilişsel Birleşme.....	64
An ile Temasın Kaybolması	64

Kavramsal Benliğe Bağlanma	65
Kaçma-Kaçınma ve Dürtüsellik	65
Değerlere Temasın Zayıflığı ve Kural Güdümlülük	65
Terapi Süreci	66
Terapide Danışan ve Terapist Rolü	67
Terapötik İlişki	68
Uygulamada Yaklaşım Nasıl Ele Alınır?	68
Satranç Tahtası Metaforu	69
Yaratıcı Umutsuzluk	70
Çin Parmak Tuzağı	71
Eller Metaforu	71
Canavarla Halat Çekme	72
Kuru Üzüm Meditasyonu (Farkında Yeme)	72
Süt Süt Süt Egzersizi (Kelime Tekrarı)	73
Çukurdaki Kişi Metaforu	73
Yüzen Yapraklar	74
ACT'in Etkililiği	74
Yönteme Getirilen Eleştiriler ve Gelecek Çalışmalara Öneriler	75
Vaka Sunumu	76
Sonuç	77
Kaynaklar	78

4. BÖLÜM MINDFULNESS

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	85
Jon Kabat-Zinn	85
Giriş	85
Mindfulness Uygulamalarını Temel Alan Programlar	87
Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MTSA) (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)	88
Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MTBT) (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT)	88
Temel Kavramlar	90
Odaklanmış Dikkat (Konsantrasyon)	90
Yargısız Gözlem	90
Şefkat	91

İnsana Bakışı	92
Terapi Süreci.....	92
Terapinin İçeriği	92
Danışan Rolü	93
Terapistin Rolü	93
Terapötik İlişki.....	94
Uygulamada Yaklaşım Nasıl Ele Alınır?.....	95
Yöntemin Etkililiği Nasıl Değerlendirilmektedir?.....	98
Yönteme Getirilen Eleştiriler ve Gelecek Çalışmalara Öneriler.....	102
Vaka Örneği	103
Sonuç.....	103
Kaynaklar.....	104

5. BÖLÜM

ŞEMA TERAPİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	109
Vaka Örneği: Sosyal İzolasyon.....	109
Prof. Dr. Jeffrey E. Young.....	109
Giriş.....	110
Temel Kavramlar	112
Şema.....	112
Şema ile Başa Çıkma.....	113
Modlar	113
Uyum Bozucu-İşlevsiz Şemalar.....	113
Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	114
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	115
Zedelenmiş Sınırlar.....	115
Başkalarına Yönelimlilik	115
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme.....	116
Modlar.....	116
İşlevsel Olmayan Çocuk Modları.....	117
Ebeveyn Modları	117
Uyumsuz Başa Çıkma Modları	118
Sağlıklı Modlar	120
Terapi Süreci.....	121
Değerlendirme ve Eğitim	121

Terapötik İlişki.....	122
Sınırlı Yeniden Ebeveynlik.....	123
Empatik Yüzleştirme.....	123
Şema Terapisinde Kullanılan Teknikler.....	124
Bilişsel Teknikler	124
Veri/Kanıt Toplama	124
Yeniden Çerçeveleme	124
Danışanın Baş Etme Yanıtlarının Avantaj ve Dezavantajlarının Değerlendirilmesi	125
Şema Başa Çıkma Kartları.....	126
Şema Günlüğü.....	127
Şema Diyalogları.....	128
Duygu Odaklı Teknikler.....	129
Rol Oynama Tekniği.....	129
Çift Sandalye Tekniği.....	129
İmgeleme Tekniği.....	130
İlişkisel Teknikler	130
Davranışsal Teknikler.....	131
Alternatif Sağlıklı Davranışlara Odaklanan Bir Şema Başa Çıkma Kartı Geliştirmek	132
İmgelem veya Rol Oynama Yoluyla Bir Davranışın Provasını Yapmak.....	132
Davranışsal Ödev Vermek	133
Davranışları, Kendi Kendine Uygulanabilen Ödül ve Koşullamalarla İlişkilendirme	133
Şemaların Geçerliliğinin Test Edilmesi	133
Şema Terapisinin Değerlendirilmesi.....	136
Terapötik İlişkinin Değerlendirilmesi	136
Şema Danışmasının Değerlendirmesi.....	137
Danışanın Mizaç Özelliklerinin Değerlendirilmesi	137
Diğer Değerlendirme Yöntemleri.....	138
Şema Terapisi Kullanım Alanları	139
Şema Terapisi Tedavi Planlaması.....	139
Sonuç.....	140
Kaynaklar.....	142

6. BÖLÜM SOMATİK DENEYİMLEME

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	145
Kısa Bir Öykü	145
Dr. Peter A. Levine	146
Giriş.....	146
Temel Kavramlar	148
Otonom Sinir Sistemi (OSS) ve Polivagal Teori.....	148
Polivagal Teori Bağlamında OSS.....	149
Üçlü Beyin Modeli	152
Öz-Düzenleme	153
Terapi Süreci.....	154
Terapinin/Uygulamanın İçeriği	154
Danışanın Rolü.....	155
Danışmanın Rolü	155
Terapötik İlişki.....	155
Uygulamada Yaklaşım Nasıl Ele Alınır?.....	156
Kaynaklar	157
Duyumları Takip Etme.....	157
Titrasyon	157
Salınım	157
Boşalım.....	158
Dengeleme.....	158
SIBAM (Sensation, Image, Behavior, Affect, Meaning).....	158
Yöntemin Etkililiği Nasıl Değerlendirilmektedir?.....	159
Yönteme Getirilen Eleştiriler Ve Gelecek Çalışmalara Öneriler	159
Örnek Olay.....	160
Sonuç.....	160
Kaynaklar.....	161

7. BÖLÜM DUYGU ODAKLI TERAPİ

Bu Bölümde Ne Öğreneceksiniz.....	167
Kısa Öykü.....	167
Leslie Samuel Greenberg (1945-....).....	168
Giriş.....	169
Kuramsal Arka Plan.....	169

Temel Kavramlar	170
Duygular	170
Empati.....	171
Duygu Şemaları.....	172
Duygu Koçluğu.....	172
Duygu Türleri	173
Kuramın Kişilik ve Psikopatolojiye Bakışı	175
Terapi Süreci.....	175
Terapinin İçeriği, İşlevi ve Rolü.....	175
Terapide Danışan ile Danışman Roller ve Terapötik İlişki	176
Tedavi Prensipleri (İlişki ve Görev Prensipleri)	176
Duygusal Değişim Prensipleri.....	177
Tedavi Aşamaları.....	180
Duygu Odaklı Terapi Uygulamaları.....	182
Terapi Teknikleri ve Örnek Uygulamaları	183
Duygu Odaklı Terapi Uygulama Alanları	185
Çift Terapisi	185
Depresyon ve Anksiyete Tedavisi.....	186
Yeme Bozuklukları Tedavisi.....	186
Kuramın Değerlendirilmesi	187
Kuramın Etkiliği.....	187
Kurama Getirilen Eleştiriler ve Gelecek Çalışmalara Öneriler.....	187
Vaka Sunumu	188
Sonuç.....	189
Kaynaklar.....	190

8. BÖLÜM

DÜZELTİCİ BAĞLANMA TERAPİSİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	193
Kısa Bir Öykü.....	194
Giriş.....	195
Tarihçe	196
Düzeltilici Bağlanma Terapisinin Temel İlkeleri.....	199
Temel Kavramlar	201
İçsel Çalışan Model	203
Bağlanma Bozukluğu.....	204

Güvenli Bağlanma	204
Kaçınan Bağlanma	205
Kaygılı Bağlanma	206
Kişilik ve Patoloji Teorisi	206
Terapinin Odağı.....	208
Terapi Süreci.....	209
İyileşme Sürecinin Yapısı.....	209
Terapötik Amaçlar	210
Etkili Terapinin Bileşenleri	211
Danışmanın Rolü	212
Danışan Danışman İlişkisi	212
Terapötik Müdahaleler/Teknikler	214
Uygulamada Yaklaşım Nasıl Ele Alınır?.....	215
Yöntemin Etkliliği Nasıl Değerlendirilmektedir?.....	216
Yönteme Getirilen Eleştiriler ve Gelecek Çalışmalara Öneriler Nelerdir?	216
Vaka Sunumu	216
Sonuç.....	220
Kaynaklar.....	221

9. BÖLÜM

ÇOCUK MERKEZLİ OYUN TERAPİSİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	223
Virginia Mae Axline	223
Garry Landreth	223
Oyun Terapilerine Giriş.....	224
Temel Kavramlar	226
Oyun Odası	226
Oyun Malzemeleri	227
Seanslara Başlama ve Seansları Sonlandırma	227
Oyun Terapisinde Sınır Koymak.....	228
Kişilik ve Psikopatoloji Teorisi.....	230
Terapi Süreci.....	231
Danışan Rolü	233
Danışmanın Rolü	234
Uygulamada Yaklaşım Nasıl Ele Alınır?.....	234
Deneysel Destek.....	236

Gelecek Çalışmalara Öneriler	238
Vaka Örneği	238
Sonuç.....	243
Kaynaklar.....	243

10. BÖLÜM NARRATİVE TERAPİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	247
Kısa Öykü	247
Michael White ve David Epston	248
Giriş.....	248
Narrative Terapinin Tarihi Gelişimi ve Kuramsal Dayanakları	248
Bilginin Ortak Yapılandırılması	249
Yerel Doğruları Yapılandıran Faydalı Bir Araç Olarak Dil	250
Yerel Geleneklerin Önemi.....	251
Narrative Terapinin Temel Teorisi ve Kavramları.....	252
Hikâye	252
Baskın Hikâye	253
Alternatif Hikâyeler	253
Kişiliğe ve Probleme Bakışı	254
Narrative Terapi Süreci	256
Terapötik İlişki.....	257
Narrative Terapide Yöntem ve Teknikler.....	258
Problemlilik Hikâyeyi Tanımlama.....	258
Terapötik Diyalogu Dışsallaştırılma	259
Tanım veya Metaforik Dil Kullanarak Problemi İsimlendirme	260
Göreceli Etki Soruları ve Haritalandırma	260
Baskın Hikâyeyi Devam Ettiren Stratejileri Fark Etme	261
Eşsiz/Benzersiz Sonuçları Ortaya Çıkarma	262
Alternatif Temaları Güçlendirme.....	262
Danışanı Probleminde Bir Taraf Seçmesi İçin Davet Etme	263
Terapötik Dokümanları ve Mektupları Kullanma	264
Yeniden Hatırlama ve Tanıklar	264
Sanatsal Faaliyetlerin Kullanımı.....	264
Narrative Terapinin Uygulama Alanları	265
Narrative Terapinin Güçlü ve Zayıf Yönleri.....	266

Narrative Terapi Vaka Örneği.....	267
Sonuç.....	269
Kaynaklar.....	269

11. BÖLÜM

COLLABORATİVE TERAPİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	273
Kısa Öykü.....	273
Harlene Anderson, Harry Goolissian ve Tom Andersen	274
Giriş.....	275
Collaborative Terapinin Tarihi Gelişimi ve Kuramsal Dayanağı	275
Collaborative Terapinin Teorisi.....	276
Kişiliğe ve Probleme Bakışı	278
Collaborative Terapi Süreci	279
Terapinin Amacı.....	280
Terapötik İlişki.....	282
Danışan ve Danışman.....	283
Collaborative Terapide Felsefi Duruş ve Müdahale İlkeleri	284
İş Birliği ve Diyalogu İyileştirici Bir Faktör Olarak Kullanma	285
Günlük Yaşamdaki Gibi Olma.....	286
Yansıtma Ekibi ile Perspektif Çeşitliği Kazanma	286
Araştırmacı Bir Tutuma Sahip Olma.....	288
Belirsizliği veya Değişkenliği Kabul Etme	288
Uygun Sıra Dışılıkta Yorumlar Yapma	289
Açık Olma	289
Yazma Çalışmalarını Kullanma	290
Collaborative Terapinin Uygulama Alanları.....	290
Collaborative Terapinin Güçlü ve Zayıf Yönleri.....	291
Collaborative Terapi Vaka Örneği.....	291
Sahne 1. Açık Olma:	292
Sahne 2. Uygun Sıra Dışılıkta Yorumlar Yapma:	293
Sahne 3. Araştırmacı Bir Tutuma Sahip Olma	293
Sahne 4. Yansıtma Ekibi:	294
Sonuç.....	295
Kaynaklar.....	295

12. BÖLÜM POZİTİF PSİKOTERAPİ

Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	299
Bir Öykü; Gezginin Hikâyesi	299
Nossrat Peseschkian	300
Giriş	301
Temel Kavramlar	302
Umut Prensibi	302
Denge Prensibi	304
Konsültasyon Prensibi	306
İnsan Doğasına, Kişiliğe ve Psikopatolojiye Bakış	307
Çatışmanın Psikodinamiği	307
Dörtlü Model Boyutları	308
Farklılaşma Analizi (Etkileşim Basamakları)	309
Terapi Süreci	310
Pozitif Psikoterapinin Temel Felsefesi ve Amaçları	310
Beş Basamaklı Prosedür	310
Danışman Danışan İlişkisi	312
Uygulama Alanları	313
Pozitif Psikoterapinin Etkililiği	313
Vaka Örneği	315
Sonuç	316
Kaynaklar	317

13. BÖLÜM BİBLİYOTERAPİ

Kısa Öykü ve Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz	319
John Terry Pardeck, Dr. (1947 - 2004)	320
Giriş	321
Tanımı ve Türleri	321
Bibliyoterapi Sürecinin Genel Özellikleri	323
Bibliyoterapi Uygulamalarında Dikkat Edilmesi Gereken Konular	324
Danışanın Özellikleri	324
Kurgusal Olmayan Metinlerin Seçimi	324
Kurgusal Metinlerin Seçimi	325
Uzmanın Metin Oluşturması	327

Kuramsal Açıklamalar	327
Öykülerin İşlevleri - Peseschkian.....	328
Bibliyoterapide Kullanılabilecek Türkçe Eserler.....	330
201 Pozitif Psikoloji Uygulaması (Bannink, 2017)	330
İletişim becerileri (Davis ve diğerleri, 2015; 3. Baskıdan Çeviri)	330
Büyü Dükkânı: Psikodrama Öyküleri (Türköz, 2006; 10. Baskı).....	331
Eğer Hiç Sahip Olmadığın Bir Şeye Sahip Olmak İstiyorsan O Zaman Hiç Yapmadığın Bir Şey Yap (Peseschkian, 2014; 2. Baskıdan Çeviri)	331
Hayatı “Evet Ama” Formülü ile Yaşamak (Koç, 2018)	332
Mutluluk Tuzağı (Harris, 2016).....	332
Gençler için Zihninden Çık Hayatına Gir (Ciarrochi ve diğerleri, 2016)	332
Yavru Ahtapot Olmak Çok Zor (Şahinkanat, 2016; 22. Baskı)	333
Edebi Eserler ve Psikolojik Yardım	334
Sözlü Edebiyat ve Bibliyoterapi	334
Bibliyoterapi Sürecinde Değerlendirme	337
Bibliyoterapinin Etkililiği	338
Bibliyoterapinin Sağlayabileceği İmkanlar ve Sınırlılıkları.....	339
Bibliyoterapinin Farklı Biçimleri.....	340
Yasal ve Etik Konular	341
Olgu: Tamamlayıcı Bibliyoterapi Kullanımı	342
Sonuç.....	343
Kaynaklar.....	344
Yazarlar Hakkında.....	347

1. BÖLÜM

KURAMLARA GİRİŞ

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK - Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7219-1999

A. Bu Bölümü Okuyunca Öğrenecekleriniz

- ❖ Kuram nedir ve kuramların psikolojik danışma alanındaki önemi nelerdir?
- ❖ Psikolojik Danışma Kuramları, genel olarak değerlendirilmiştir.
- ❖ Psikolojik danışma ve psikoterapi kavramları arasındaki benzerlik ve farklılıklara değinilmiştir.
- ❖ Psikolojik danışmanın iyileşmeye giden yoldaki rolüne değinilmiştir.
- ❖ Psikolojik danışma sürecinde Danışanların içinde oldukları evreler tanımlanmıştır.
- ❖ İlk dönemlerde ortaya çıkan kuramlar ve güncel yaklaşımlar karşılaştırılmıştır.

1. GİRİŞ

Psikoloji son yıllarda artan bir ilgiyle, neredeyse tüm insanların uğraş gösterdikleri bir alan haline gelmiştir. Bireylerin hem kendilerini hem de çevrelerini daha iyi tanımaya ilişkin ihtiyaç ve istekleri, onları psikoloji alanında bilgi edinmeye sevk etmektedir. Bu da beraberinde alanın çok hızlı bir ivme ile büyümesini getirmektedir. Psikoloji alanındaki gelişmeye örnek olarak, hızla gelişen psikolojik danışma sürecine ilişkin kuramlardan bahsetmek mümkündür. Kuramlar herhangi bir olgu ya da duruma ilişkin sistemli bilgi birikimleri olarak kısaca tanımlanabilir. Prochaska ve Norcross (2014) 1959 yılında 36, 1976 yılında 130'dan fazla, 1979'da 200'den fazla, 2010 yılı dolaylarında da 400'ü aşkın bir sayıda terapi kuramı olduğunu belirtmektedir. Özellikle psikoloji alanındaki gelişmenin hızı düşünüldüğünde her zaman doğru, deneysel anlamda sınanmış, güvenilir bilgiye ulaşmanın söz konusu olması mümkün görünmemektedir. Ancak kişisel gelişim alanlarında da sıkça karşılaşıldığı gibi, temeli olmayan bilgiler hızlı bir şekilde yayılıp, popüler olurken etkisini de aynı hızla kaybetmektedir. Buna rağmen bilimsel

alt yapıya sahip araştırmalar, teknolojinin de gelişmesiyle birlikte insanı daha iyi anlamayı sağlayan bilgiler ortaya koymaktadır.

Her alanda olduğu gibi ruh sağlığı alanında da kuram bilgisi oldukça büyük önem taşımaktadır. Psikolojik danışma yapabilme becerisi kazanırken ve sonrasında profesyonel uygulamalarında, bu alandaki kuram bilgilerine hakim olmaları alan uzmanları için, hem bireylerin kişilik özelliklerini anlama hem de bu özelliklere dayalı olarak bireyin problemleriyle başa çıkma potansiyelini artırmalarına yardım etme sürecinde yol gösterici niteliktedir. Ne yazık ki eğitim sürecinin sınırlılıkları nedeniyle Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Psikoloji ve muadili bölümlerde, lisans eğitimi hayatı boyunca derslerde değinilen konular ana akımlar ve bu ana akımlardan türemiş belirgin kuramlar olmaktadır. Diğer kuramlar karanlıkta kalmakta, çok nadiren bazı çalışmalarda karşılaşılmaktadır. Oysa ki her bir kuram, oluşturulma sürecinde kuramcının yaşam hikayesi, deneyimleri, gözlemleri, bilgileri gibi kuramcının öznel özellikleri ile ortaya çıktığı dönemin özellikleri, deneysel çalışmalar, arşiv taramaları vb. bilimsel bilgilerin bir sentezi olarak ortaya çıkan derin bilgi birikimleridir. Belirgin bir kuramcının ardından gelen ve bu kuramı benimseyen araştırmacılar da kuramsal bilginin daha çok genişlemesini sağlamaktadır.

2. PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMI NEDİR?

Türk Dil Kurumu'na göre kuram: “Sistemli bir biçimde düzenlenmiş birçok olayı açıklayan ve bilime temel olan kurallar, yasalar bütünü, nazariye, teori”dir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2020). Psikolojik danışma kuramı olguyu tarif ederek, danışanla ilgili insan davranışı, kişiliği, psikopatolojisi ve terapötik değişim mekanizmaları konusunda tutarlı bir perspektif sunmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2014). Bu kuramların ortak amacı zor durumda olan bir kişiye yardımcı olmaktır. Bu nedenle danışana yardım etmek amacıyla danışmanın bir ya da birden fazla kuramın etkileşimiyle belirleyeceği yönelim ile danışana yardım etmesi etik sorumluluğudur (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

Kuramsal bilgi aracılığıyla insanların (danışanların) sahip olduğu özellikler, belirli bilgiler çerçevesinde açıklanır. Bir uygulayıcı olarak psikolojik danışman, kuramlar sayesinde psikolojik danışma sürecine ilişkin bir yol haritasına sahip olmaktadır. Bu yol haritası sayesinde ise, bireylerin iç dünyasına ilişkin yolculukta, toz bulutları aralanmakta ve iyi olma haline ulaşmalarına yardımcı olunmaktadır. Her bir kuram iyi olma sürecine farklı açılardan ve farklı kavramlarla yaklaşmaktadır. Örneğin ana ekollerden Psikanaliz bilinçdışı süreçlerin bilince yansımaları üzerine çalışmalarını yürütürken danışana içgörü kazandırmayı hedeflemiş,

davranışçı yaklaşım ise öğrenme süreci içerisinde pekiştiricilere olan duyarlılığa vurgu yapmıştır. Hümanistik yaklaşım kişinin kendini gerçekleştirme dürtüsü ile kendini iyileştirme potansiyeline vurgu yapmıştır. Varoluşçu psikoloji ise bütün insanlara ait olan anlam, ölüm, yalıtılmışlık gibi konularla ilgilenerek bireylerin altta yatan varoluşsal sorunları ile ilgilenmiştir (Evans & Gilbert, 2012). Mevcut literatürde yer alan kuramların da ya bu dört ana ekolden birinin alt yapısına dayanarak oluşturulduğu ya da birden fazlasının öğretilerini bünyesinde birleştirerek, bütüncül bir yapıya sahip olduğu düşünülmektedir.

Her bir kuramın değindiği noktayı etkili bir şekilde tanımlamasına rağmen eksikleri söz konusudur. Örneğin daha erken dönemde ortaya çıkan yaklaşımların bir kısmı, içsel yaşantılara ve duygulara çok değinmediği, bu noktaları eksik bıraktığı şeklinde değerlendirilmektedir (Vatan, 2016). Danışanlara bir bütün olarak, en etkili yardımın sağlanması meslek uzmanlarının temel hedefidir. Bu bağlamda ana akımların eksikleri ve beraberinde danışanlara daha iyi hizmet sunma isteği bütünleşme çabalarını da ortaya çıkarmıştır (Evans & Gilbert, 2012). Bütünleştirme, çağdaş psikoterapinin ana akımı (Prochaska & Norcross, 2014) olarak değerlendirilmektedir. Bu çabalar, yeni psikoterapi şekillerini ortaya çıkarmayı amaçlamamış aksine ortak bir dil oluşturmayı, bölünmenin önüne geçmeyi, kuramların farklılıkları arasındaki benzerlikleri ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Buna rağmen kuramlarda artış meydana gelmiştir (Tuzgöl-Dost, 2020). Bu kuramların birbirinden farklı ve ortak noktaları hala tartışılan bir konu olmasına ve benzer olguları farklı kavramlarla ele aldıklarına ilişkin düşüncelere rağmen, literatür yeni kuramsal bilgilerle daha zengin bir hal almıştır.

Geçmişten gelen psikoterapi ekollerine bakıldığında değişen çağın özellikleri doğrultusunda gelişme gösterdikleri görülmektedir. Ekollerde meydana gelen her bir gelişme, mevcut eksikleri giderme ve daha iyi bir yardım sağlama amacına hizmet eder şekilde gerçekleşmektedir. Ekollerin uygulamada etkililiğini test eden bilimsel araştırmalar gerçekleştirilerek, bu ekollere bilimsel bir dayanak oluşturulmaya çalışılmaktadır. Amaç psikoterapi araştırmalarının sonuçları ve uygulayıcıların uygulamaları arasındaki boşluğu kapatmak olduğunda, deneysel çalışmaların kanıt temelli uygulamaları desteklemediği görülmüştür. Yani bilimsel araştırma sonuçları ile psikoterapi uygulama sonuçları tutarlı değildir. Psikoterapinin yararlarına rağmen zaman zaman bu boşluklar nedeniyle yapılan uygulamalarla danışana zarar verilebileceği görülmektedir. Terapötik ittifakın değişim üzerindeki aşırı önemli rolüne vurgu yapan çalışmalar, terapötik ittifakta meydana gelen yırtılmanın terapötik hatalara da neden olduğunu ileri sürmüştür (Goldfried, 2013). Mevcut terapi ekollerinin istenen yararı sağlamaması nedeniyle var olan psikoterapi modellerinde felsefi değişiklikler gerekli hale gelmiştir (Taylor ve