

Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar

Prof. Dr. Şerife IŞIK

Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

9. 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 978-625-8325-29-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, 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 ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Kasım 2013, Ankara

9. Baskı: Ekim 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu
Kapak Tasarım: 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 çalışmıştır. 2014 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında eğitimini de almıştır. Şimdi ise Amasya Üniversitesi'nde Dr. Öğr. Üyesi olarak görev yapmaktadır.



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 kitada yaşasaydık, her aklımıza gelen projeyi hemen yapmaya kalkıp kendimizi sonu gelmez pek çok proje içinde bulmasaydık, bu kadar mükemmelliyetçi olmasaydık gibi daha pek çok şeyi kapsamaktadır. Uzun aralıklarla ara ara hatırladığımız, kısa emaillele “nöldü bizim kitap işi” diye birbirimizi yokladığımız, zaman zaman “amaaan olmayacak herhalde” diye umutsuzluğa kapılıp, çoğu zaman “ölür 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 tavriyla 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 kızlarımızı 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
Pisikolojik 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 bütünlüştür bazen de farklı alanlardan bilgiler bütünlüştürülerek yeni kuramlar ortaya çıkar. Bu kitapta geleneksel psikolojik danışma kuramlarına paralel veya tepki olarak ortaya çıkmış ya da bunların bütünlüştürülmesiyle oluşmuş son 20-30 yıl içerisinde uygulama ve araştırma sonuçları ile desteklenmiş kuramlar ele alınmıştır. Güncel veya yenilikçi olarak adlandırılabilir 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 sınırlı 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. Türkçede 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-Sınırdaki 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 denener, uygulanır ve onaylanır. Kuramın ortaya attığı ilke ve varsayımlar bilimsel çalışmalarda ele alınabilmeli, sınanabilmelidir.

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 dönemde 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 etkinliği 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 sunulamadığı 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
	Akılca, 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 etkilenerek 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 süregelen, dinamik, devamlı bir değişim içinde olan bir süreçtir. Tarihsel ve kültürel koşulların etkisiyle değişim gösteren kuramlar zamanla yeni, farklı bir hal alarak başı 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: