

Psikolojik Danışmada Çağdaş Yaklaşımlar

Kuram, Kültür ve Uygulama

Editör: Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN



Editör: Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN

PSİKOLOJİK DANIŞMADA ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR
Kuram, Kültür ve Uygulama

ISBN 978-625-8897-32-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, 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 yayinevidir**. 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.

I. Baskı: Eylül 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: 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

Psikolojik danışma alanı, bireyin değişen gereksinimleri, toplumsal dönüşümler ve bilimsel gelişmeler doğrultusunda sürekli zenginleşen dinamik bir disiplin olma özelliğini sürdürmektedir. Son yıllarda yalnızca kuramsal çeşitliliğin artması değil, aynı zamanda kültürel duyarlılık, kanıta dayalı uygulamalar ve bütüncül müdahale anlayışının önem kazanması, psikolojik danışma eğitiminde ve uygulamalarında yeni bakış açılarını gerekli kılmıştır. Kitapta yer alan bölümler, her yaklaşımın kuramsal temellerini, temel kavramlarını, insan doğasına ilişkin varsayımlarını, psikolojik danışma sürecini, müdahale tekniklerini ve güncel bilimsel bulgularını ortak bir yapı içerisinde ele alacak şekilde planlanmıştır. Böylece okuyucuların farklı yaklaşımları karşılaştırmalı olarak değerlendirebilmelerine ve uygulama alanlarına ilişkin bütüncül bir bakış açısı geliştirebilmelerine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Eserde yalnızca kuramsal bilgilere yer verilmemiş; uygulama odaklı bölümlerde müdahale süreçleri, vaka örnekleri ve uygulama stratejileri aracılığıyla kuramsal bilginin mesleki uygulamaya aktarılması da amaçlanmıştır. Bu yönüyle kitap, psikolojik danışma alanındaki güncel bilgi birikimini uygulama deneyimiyle buluşturan, bilimsel temelli ve kullanışlı bir kaynak niteliği taşımaktadır. Kitabın temel amacı; psikolojik danışma alanında öne çıkan güncel kuramları, üçüncü dalga yaklaşımları ve uygulama temelli müdahaleleri bilimsel bir bütünlük içerisinde okuyucuya sunmak; kuram ile uygulama arasında güçlü bir bağ kurarak alana nitelikli bir başvuru kaynağı kazandırmaktır. Kitap üç ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde psikolojik danışmanın kuramsal temellerini oluşturan çağdaş yaklaşımlar ele alınırken; ikinci bölümde bilişsel davranışçı geleneğin güncel yansımaları ve üçüncü dalga terapi yaklaşımları kapsamlı biçimde incelenmiştir. Üçüncü bölüm ise uygulamaya odaklanarak psikolojik danışma sürecinde sıklıkla kullanılan güncel müdahale yöntemlerini, vaka örneklerini ve uygulama stratejileriyle birlikte okuyucuya sunmayı amaçlamaktadır. Böylece eser, yalnızca kuramsal bilgi aktaran bir kaynak olmanın ötesine geçerek, uygulayıcıların mesleki becerilerini desteklemeyi hedefleyen bir rehber niteliği taşımaktadır.

Bu eserin lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrenciler, psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler, psikiyatri hemşireleri, sosyal hizmet uzmanları, aile danışmanları ve ruh sağlığı alanında çalışan tüm meslek elemanları için güvenilir ve güncel bir başvuru kaynağı olacağına inanıyoruz. Aynı zamanda kitabın, araştırmacılar için yeni bilimsel çalışmalara ilham vermesi ve psikolojik danışma uygulamalarının niteliğinin geliştirilmesine katkı sunması en büyük temennimizdir.

Bu kitabın oluşmasına katkı sunan, akademik yolculuğumun herhangi bir aşamasında bana bilgi, cesaret, ilham ya da destek veren herkese teşekkür ederim. Bilimsel bilginin paylaşıldıkça gelişeceğine olan inancımızla hazırlanan bu eserin, psikolojik danışma alanına anlamlı katkılar sunmasını, öğrencilerden uygulayıcılara kadar geniş bir okuyucu kitlesine yol göstermesini ve mesleki gelişimi destekleyen kalıcı bir kaynak olarak uzun yıllar kullanılmasını diliyoruz. Kitabın hazırlanma sürecinde farklı üniversitelerden ve uzmanlık alanlarından değerli akademisyenler ile uygulayıcıların katkıları, eserin bilimsel niteliğini ve zenginliğini önemli ölçüde artırmıştır. Her bölüm, alanında uzman yazarlar tarafından güncel ulusal ve uluslararası literatür

ışığında hazırlanmış; kuramsal açıklamalar, güncel araştırma bulguları ve uygulama örnekleriyle desteklenmiştir. Bu ortak akademik üretim anlayışı, psikolojik danışma alanının disiplinler arası ve sürekli gelişen yapısının da önemli bir yansımasıdır. Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm **Bölüm Yazarlarına** bilimsel katkıları, öz-verili çalışmaları ve iş birlikleri için içten teşekkür ederim. Süreç boyunca gösterdikleri akademik titizlik, özveri ve iş birliği bu kitabın en önemli gücü olmuştur. Ayrıca bu eserin ortaya çıkmasına destek veren **Pegem Yayınevine** süreçteki katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Bazı kitaplar yalnızca bilgi, emek ve zamanla yazılmaz; insanın hayatına dokunan kişilerden, yaşanmışlıklardan, kayıplardan, sevgiden ve hatıralardan da beslenmektedir. Bu nedenle öncelikle, akademik hayatımda ve doktora sürecimde yolumu aydınlatan kıymetli hocam, doktora tez danışmanım **Prof. Dr. Hakan Mehmet Gündoğdu**'ya teşekkür ediyorum. Temmuz 2026'da aramızdan ayrılan hocam, yalnızca bilimsel birikimiyle değil; öğrencilerine duyduğu güven, yol göstericiliği ve yetiştirdiği akademisyenlerin hayatına bıraktığı izlerle de yaşamaya devam edecektir. Kendisiyle geçirdiğim akademik yıllar ve ondan öğrendiklerim, meslek hayatımın en kıymetli mirasları arasındadır. Hocamın anısı, bu kitabın satırlarında ve benim bundan sonraki akademik yolculuğumda yaşamaya devam edecek.

Annem ve Babama... Onlara, bana verdikleri hayat, bana bıraktığı değerler ve sevgileri için sonsuz minnetle... **Sevgili öğrencilerim**; bu kitabın satırlarında yalnızca akademik bilgi ve deneyimlerimi değil, meslek yolculuğumda sizlerle paylaştığım öğrenme ve gelişme süreçlerinin izlerini de bulacaksınız. Her birinizin kendi yolculuğunda merakını, duyarlılığını ve insanı anlama çabasını koruması; bilgiyi yalnızca öğrenmekle kalmayıp insan hayatına dokunan bir değere dönüştürmesi en büyük dileğimdir. Sizlerden öğrendiklerimin ve sizlere aktarabildiklerimin bu kitabın en anlamlı parçalarından biri olduğuna inanıyorum. **Aren ile Rüzgâr'a...** Hayatın bana verdiği en güzel iki hediye, en büyük sorumluluk ve en güçlü ilham kaynağım. Onlar büyürken ben de onlarla birlikte yeniden büyüyor, öğreniyor ve hayatın anlamını başka bir yerden keşfediyorum. Aren ve Rüzgâr'a; sevgileriyle hayatımı çoğalttıkları ve bana her gün yeniden umut verdikleri için... **Sevgili yeğenlerim Çağlar, Berivan ve İlgin nezdinde bütün yeğenlerim için....** Hayatıma kattıkları neşe, sıcaklık, motivasyon ve güzellik için. Onların büyüdüğünü görmek, yaşamlarına eşlik etmek, hayatın devamlılığına ve geleceğin güzelliğine duyduğum inancı güçlendiriyor. Hayatımın güzel renkleri oldukları için sevgiyle...Bu yolculukta yanımda olan **kardeşlerime ve arkadaşlarıma** da gönülden teşekkür ediyorum. Varlıklarıyla hayatımı güzelleştiren, zor zamanları kolaylaştıran ve sevinçlerimi paylaşan kardeşlerimin ve dostlarımin her birine minnettarım. **Ve Kendime...** kendi yolunda devam ettiğin ve gülümsediğin için teşekkür ederim.

Yollarımızın saygı, sevgi ve güvenle buluştuğu insanlara sevgiyle..

Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN
Editör

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Gülşen BÜYÜKŞAHİN
Adıyaman Üniversitesi, ORCID No: 0000-0003-2172-3737

1. BÖLÜM KURAMSAL VE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLAR

1.1. Bölüm: Bağlanma Terapisi

Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-2172-3737

1.2. Bölüm: Feminist Terapi

Arş. Gör. Yasemin GÜLER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-4492-7572

1.3. Bölüm: Öyküsel Terapi

Uzm. Psikolojik Dan. Fetanet ŞİMŞEK, Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0009-0006-0203-2649

1.4. Bölüm: Duygu Odaklı Terapi

Psikolog Fikriye Bilge BİRCAN, İbn Haldun Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-9343-9893

1.5. Bölüm: İlişkisel-Kültürel Kuram

Uzm. Psk. Dan. Esra MADEN YILMAZ, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2336-8735
Uzm. Psk. Dan. Merve DEMİR, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0009-0001-8741-0226

1.6. Bölüm: Kültür Merkezli Psikolojik Danışma

Doç. Dr. Ayşegül YETKİN TEKİN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8176-7657

1.7. Bölüm: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

Prof. Dr. Atilla TEKİN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2281-6719

2. BÖLÜM BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI VE ÜÇÜNCÜ DALGA YAKLAŞIMLAR

2.1. Bölüm: Bilişsel Analitik Terapi

Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan YILDIRIM, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8174-9640
Doç. Dr. Faruk Caner YAM, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8392-9576

2.2. Bölüm: Metakognitif Terapi

Doç. Dr. Osman SÖNER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-9741-5357

2.3. Bölüm: Şema Terapi

Klinik Psikolog Dilan GÜNBEGİ
ORCID No: 0000-0002-6746-0998

2.4. Bölüm: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYDIN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6227-4926

2.5. Bölüm: Diyalektik Davranışçı Terapi

Arş. Gör. İrem TOPUZ, Maltepe Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7085-8470
Uzm. Psikolojik Danışman Olcan ASLAN, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-9987-0425

3. BÖLÜM

UYGULAMA VE ÖZEL MÜDAHALELER

3.1. Bölüm: Somatik Deneyimleme (Somatic Experiencing): Bedene Dayalı Bir Travma Müdahalesi

Dr. Sema Gültekin ARAYICI, Gençlik ve Spor Bakanlığı
ORCID No: 0000-0002-2448-9037
Arş. Gör. Gizem GEDİK, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-7368-2653

3.2. Bölüm: Öz Şefkat Temelli Müdahaleler

Klinik Psikolog Betül ŞAHİN
ORCID No: 0009-0008-0880-945X

3.3. Bölüm: Bibliyoterapi

Uzm. Psk. Dan. Merve DEMİR, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0009-0001-8741-0226
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6281-3096

3.4. Bölüm: Oyun Terapisi

Psk. Dan. Betül TUNCER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0009-0008-6470-3465
Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-7086-4021

3.5. Bölüm: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Müdahaleler

Arş. Gör. Fatma KÜRKER, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0408-1963

İÇİNDEKİLER

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

1. BÖLÜM KURAMSAL VE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLAR

1.1. BÖLÜM BAĞLANMA TERAPİSİ

Giriş.....	2
Temel Kavramlar	8
İçsel Çalışma Modelleri	9
Güvenli Üs (Secure Base) ve Güvenli Sığınak (Safe Haven) Kavramları	12
Bağlanma ve Duygu Düzenleme	12
Bağlanma Terapisinin Nörobiyolojik Temelleri	13
İnsan Doğasına Bakış.....	16
Psikolojik Danışma Süreci.....	17
Müdahale Teknikleri.....	21
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi.....	24
Sonuç.....	25
Kaynakça.....	28

1.2. BÖLÜM FEMİNİST TERAPİ

Giriş.....	31
Temel Kavramlar	33
Ataerkillik	33
Toplumsal Cinsiyet.....	34
Ayrı Alanlar Nosyonu	35
Kesişimsellik.....	36
Liberal Feminist Yaklaşım	37
Radikal Feminist Yaklaşım	38
Sosyalist Feminist Yaklaşım	39
Kültürel Feminist Yaklaşım	40
Feminist Terapinin Temel İlkeleri	41
İnsan Doğasına Bakış.....	42
Psikolojik Danışma Süreci.....	43
Müdahale Teknikleri.....	44
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi.....	46
Sonuç.....	48
Kaynakça.....	49

1.3. BÖLÜM ÖYKÜSEL TERAPİ

Giriş	54
Temel Kavramlar	57
İnsan Doğasına Bakış.....	61
Psikolojik Danışma Süreci.....	64
Müdahale Teknikleri	66
Problemin Dışsallaştırılması (Externalization)	67
Yapısızlaştırma (Deconstructive Listening and Questioning).....	69
Eşsiz Sonuçların (Unique Outcomes) Ortaya Çıkarılması	69
Yeniden Hikayeleştirme (Re-storying)	70
Yeniden Çerçeveleme (Reframing)	71
Terapötik Mektuplar ve Dokümanlar (Therapeutic Documents).....	72
Tanıklık ve Dış Tanık Uygulamaları (Outsider Witness Practices)	73
Psikolojik Danışman–Danışan İlişkisi.....	73
Sonuç.....	75
Kaynakça.....	76

1.4. BÖLÜM DUYGU ODAKLI TERAPİ

Giriş.....	78
Temel Kavramlar	80
Kuramsal Kökenler ve Bütünleştirici Yapı.....	80
Duygu Şeması Modeli	81
Duygusal Tepki Türleri: Birincil, İkincil ve Araçsal Duygular	81
Duygunun Duyguyla Dönüştürülmesi İlkesi.....	83
İnsan Doğasına Bakış.....	83
Psikolojik Danışma Süreci.....	84
Değerlendirme ve Süreç Odaklı Vaka Formülasyonu	84
Psikolojik Danışma Sürecinin Evreleri	86
Duygusal İşleme Süreci: İkincil Duygulardan Birincil Uyumlu Duygulara.....	87
Belirteç-Yönlendirmeli Müdahale Yaklaşımı	89
Müdahale Teknikleri ve Uygulamalar	90
SistematiK Çağrışımsal Açıklama.....	90
Deneyimsel Odaklanma	91
İki Sandalye Diyalogu	92
İki Sandalye Canlandırması	93
Boş Sandalye Çalışması.....	94
Onaylayıcı Empatik Doğrulama.....	95
Vaka Örneği.....	96
Danışanın Tanıtımı ve Problem Durumu	96
Süreç Odaklı Formülasyon	97

Müdahale Planı ve Kullanılan Teknikler	99
Süreç İçindeki Değişim ve Elde Edilen Çıktılar.....	101
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	103
Psikolojik Danışman - Danışan İlişkisi	104
Sonuç.....	105
Kaynakça.....	106

1.5. BÖLÜM

İLİŞKİSEL-KÜLTÜREL KURAM

Giriş.....	108
Temel Kavramlar	110
İnsan Doğasına Bakış.....	115
Psikolojik Danışma Süreci.....	117
Psikolojik Danışmanın Amaçları	117
Müdahale ve Teknikler	118
İlişkisel İmgelerin Değiştirilmesi Tekniği.....	119
İlişkilerin İzini Sürme Tekniği	120
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	121
Sonuç.....	122
Kaynakça.....	123

1.6. BÖLÜM

KÜLTÜR MERKEZLİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

Giriş.....	126
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmada Temel Kavramlar	127
Kültürel Yeterlik	128
Kültürel Alçakgönüllülük	128
Kültürel Empati.....	129
Kültürel Zekâ	129
Kültürlerarası İletişim Becerileri	129
Yaklaşımın Tanımı ve Kapsamı.....	131
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmanın Tarihsel Gelişimi.....	132
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmanın Kuramsal Dayanakları.....	134
Ekolojik Sistemler Kuramı.....	135
Sosyal Yapısalcı Yaklaşım.....	136
Kültürel Yeterlik Kuramı.....	136
Kültürel Alçakgönüllülük Yaklaşımı	137
Sosyal Adalet Yaklaşımı	138
İnsan Doğasına Bakış.....	138
Kültür Merkezli Psikolojik Danışma Süreci.....	140
Psikolojik Danışma İlişkisinin Kurulması.....	140

Kültüre Duyarlı Psikolojik Değerlendirme	141
Amaçların Belirlenmesi ve Müdahalenin Planlanması	141
Kültüre Duyarlı Müdahalenin Uygulanması	142
Sonlandırma ve İzleme	142
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmada Müdahale Teknikleri	143
Kültürel Değerlendirme ve Kültürel Formülasyon	143
Kültüre Duyarlı İletişim Teknikleri	143
Güçlü Yönler ve Kültürel Kaynaklara Dayalı Müdahaleler	143
Psikoeğitim ve Kültüre Uygun Bilgilendirme	144
Savunuculuk ve Sistem Düzeyinde Müdahaleler	144
Müdahalelerin Etkililiğinin Değerlendirilmesi	144
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmada Psikolojik Danışman–Danışan İlişkisi	145
Terapötik İttifakın Kültürel Boyutu	145
Güç Dengesi ve Öz Farkındalık	146
Güven ve Kültürel Duyarlılık	146
Kültürel Yanlış Anlamalar ve Çatışmaların Yönetimi	146
Etik İlkeler ve Mesleki Sorumluluk	147
Türkiye Bağlamında Psikolojik Danışman–Danışan İlişkisi	147
Kültür Merkezli Psikolojik Danışmada Uygulama Örneği	147
Vaka Tanıtımı	148
Kültürel Değerlendirme	148
Psikolojik Danışma Sürecinin Planlanması	148
Kullanılan Müdahaleler	149
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	149
Sosyal Destek ve Kültürel Kaynakların Güçlendirilmesi	150
Etik Değerlendirme	150
Sürecin Değerlendirilmesi	150
Vakanın Kültür Merkezli Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi	151
Sonuç	151
Kaynakça	153

1.7. BÖLÜM

GÖZ HAREKETLERİYLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME

Giriş	155
Temel Kavramlar	157
İnsan Doğasına Bakış	159
Psikolojik Danışma Süreci	160
Müdahale Teknikleri	161
EMDR'nin Sekiz Aşamalı Müdahale Süreci	162
Müdahale Sürecinin Uygulanmasına İlişkin Güncel Yaklaşımlar ve Türkiye'deki Çalışmalar	164
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri	165
EMDR'de Kullanılan Temel Müdahale Teknikleri	165

Tekniklerin Uygulama Stratejileri	166
Güncel Uygulamalar	167
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar	168
Vaka Örneği / Uygulama Senaryosu	169
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	171
Sonuç	173
Kaynakça	174

2. BÖLÜM

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI VE ÜÇÜNCÜ DALGA YAKLAŞIMLAR

2.1. BÖLÜM

BİLİŞSEL ANALİTİK TERAPİ

Giriş	178
Temel Kavramlar	180
İnsan Doğasına Bakış	182
Psikolojik Danışma Süreci	183
Müdahale Teknikleri	184
İlişkiyel Repertuvar Çizelge Tekniği	186
Reformülasyon (Yeniden Formülasyon)	189
Vakanın Reformülasyonu	190
Reformülasyon Mektubu	190
Vakanın Reformülasyon Mektubu	191
Karşılıklı Rol Prosedür Çözümleri	193
Vakanın Karşılıklı Rol Prosedür Çözümleri	193
İşlemsel Ardışık Nesne İlişkileri Modeli (İANİM)	194
Vakanın İşlemsel Ardışık Nesne İlişkileri Modeli	196
Ardışık Şematik Yeniden/Reformülasyon Diyagramı (AŞRD)	198
Tuzaklar	198
İkilemler	199
Engeller	200
Çıkışlar	201
Hoşçakal Mektubu	204
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	206
Sonuç	207
Kaynakça	208

2.2. BÖLÜM

METAKOGNİTİF TERAPİ

Giriş.....	210
Metakognisyon Kavramı ve Metakognitif Terapinin Gelişimi.....	211
Metakognisyon Kavramının Ortaya Çıkışı.....	211
Metakognisyona İlişkin Temel Kavramlar	213
Metakognitif Bilgi.....	214
Açık ve Örtük Metakognitif Bilgi	214
Metakognitif Deneyimler	215
Metakognitif Stratejiler	215
İnsan Doğasına Bakış.....	216
Metakognitif Terapinin Kuramsal Temelleri	217
Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev (Self-Regulatory Executive Function; S-REF) Modeli	217
Bilişsel Dikkat Sendromu	219
Yineleyici Düşünme Süreçleri.....	219
Tehdit Odaklı Dikkat	220
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Stratejileri	220
Metakognitif İnançlar	221
Zihinsel Modlar	222
Mesafeli Farkındalık	223
Gözlemleyen Benlik	223
A-M-C Olgu Kavramsallaştırması	224
A-M-C Modelinin Bileşenleri	224
Metakognitif Terapide Değerlendirme ve Vaka Formülasyonu	225
Metakognitif Terapide Yedi Basamaklı Psikolojik Danışma Süreci.....	226
Metakognitif Terapide Müdahale İlkeleri ve Temel Teknikler	227
Psikoeğitim ve Metakognitif Modelin Danışana Anlatılması	228
Bilişsel Dikkat Sendromunun Danışanla Birlikte Formüle Edilmesi	229
Dikkat Eğitimi Tekniği	229
Mesafeli Farkındalık	230
Mesafeli Farkındalık Teknikleri	231
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi.....	236
Sonuç.....	237
Kaynakça.....	238

2.3. BÖLÜM

ŞEMA TERAPİ

Giriş.....	240
Temel Kavramlar	241
Şema	242
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	242
Temel Duygusal İhtiyaçlar.....	244

Şema Modları	245
Şema Başa Çıkma Stilleri	246
İnsan Doğasına Bakış, Psikopatoloji ve Değişim	246
Psikolojik Danışma Süreci	247
Değerlendirme ve Eğitim Aşaması	248
Müdahale Aşaması	249
Sonlandırma Aşaması	250
Müdahale Teknikleri ve Stratejileri	250
Bilişsel Teknikler	250
Yaşantısal Teknikler	252
Davranışsal Teknikler	253
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	253
Sonuç	255
Kaynakça	256

2.4. BÖLÜM

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)

Giriş	259
Kuramsal Temeller ve Temel Kavramlar	260
Kuramsal Temeller	260
Terapinin Kalbi: Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık	262
İnsan Doğasına Bakış	265
Psikolojik Danışma Süreci	266
Müdahale Teknikleri	266
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	272
Sonuç	272
Kaynakça	274

2.5. BÖLÜM

DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ

Giriş	278
Temel Kavramlar	281
Biyososyal model	282
Diyalektik Felsefe	283
Zen Felsefesi	284
Davranışçı Yaklaşım	284
İnsan Doğasına Bakış	285
Psikolojik Danışma Süreci	288
DDT'nin Tedavi Modeli ve Yapısı	288
Bireysel Terapi	291
Beceri Eğitimi Grupları	292

Telefon Koçluğu	293
Terapist Konsültasyon Ekibi.....	293
Müdahale Teknikleri	295
Kabul Odaklı Müdahaleler	295
Değişim Odaklı Müdahaleler.....	295
Diyalektik Stratejiler.....	296
Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi	297
Sonuç.....	298
Kaynakça.....	299

3. BÖLÜM

UYGULAMA VE ÖZEL MÜDAHALELER

3.1. BÖLÜM

SOMATİK DENEYİMLEME (SOMATIC EXPERIENCING): BEDENE DAYALI BİR TRAVMA MÜDAHALESİ

Giriş.....	302
Kuramsal Temeller ve Temel Kavramlar	304
Otonom Sinir Sistemi ve Hayatta Kalma Tepkileri	305
Tolerans Penceresi ve Öz-Düzenleme.....	305
Hissedilen Duyum (Felt Sense) ve SIBAM Modeli	306
İnterosepsiyon ve Nörobiyolojik Temeller	307
Müdahale Süreci ve Uygulama Aşamaları	308
Değerlendirme Aşaması	308
Güvenlik ve Kaynak Oluşturma Aşaması.....	308
İşleme ve Düzenleme Aşaması.....	308
Bütünleşme ve İzleme Aşaması	309
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri	310
Takip Etme (Tracking)	310
Kaynak Oluşturma (Resourcing).....	311
Titrasyon (Kademeli Dozlama)	311
Pandülasyon (Salınım).....	312
Travmatik Aktivasyonun Çözülmesi ve Savunma Tepkilerinin Tamamlanması	312
Yavaşlatma ve Duraklama (Slowing Down and Pausing)	312
Birlikte Düzenlenme ve Psikoeğitim.....	313
Vaka Örneği / Uygulama Senaryosu.....	313
Danışanın Problem Durumu	314
İlk Seans: Değerlendirme, Güvenliğin Oluşturulması ve Bedensel Farkındalığın Başlatılması.....	314
Müdahale Planı	316
Kullanılan Teknikler.....	317
Süreç İçindeki Değişim.....	317

Elde Edilen Çıktılar	318
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	319
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar	320
Sonuç.....	320
Kaynakça.....	323

3.2. BÖLÜM

ÖZ ŞEFKAT TEMELLİ MÜDAHALELER

Giriş.....	325
Kuramsal Temeller ve Temel Kavramlar	326
Neff'in Üç Bileşenli Modeli.....	326
Şefkat Odaklı Yaklaşım ve Duygu Düzenleme Sistemleri.....	328
Öz Şefkatin Değerlendirilmesi ve Ölçümü	329
Bilinçli Öz Şefkat Programı.....	329
Müdahale Süreci ve Uygulama Aşamaları	330
Değerlendirme	330
Planlama	331
Uygulama	332
İzleme	333
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri.....	333
Öz Şefkat Molası (Self-Compassion Break)	334
Sakinleştirici Nefes Çalışması ve Sevgi-Dolu Şefkat Meditasyonu (Soothing Rhythm Breathing and Loving-Kindness Meditation)	335
Şefkatli Mektup Yazma (Compassionate Letter to Myself).....	337
Şefkatli İmgeleme: Şefkatli Arkadaş (Compassionate Friend)	338
Şefkatli Beden Taraması ve Sakinleştirici Dokunuş.....	340
Yumuşat-Yatıştır-İzin Ver (Soften, Soothe, Allow)	341
Sükunetle Şefkat (Compassion with Equanimity)	343
Vaka Örneği	345
Danışanın Tanıtımı ve Problem Durumu	345
Müdahale Planı ve Kullanılan Teknikler	346
Süreç İçindeki Değişim ve Elde Edilen Çıktılar.....	346
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	347
Etik Hususlar.....	347
Riskler ve Kısıtlılıklar	348
Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	348
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar.....	349
Sonuç.....	350
Kaynakça.....	351

3.3. BÖLÜM BİBLİYOTERAPİ

Giriş.....	354
Kuramsal Temeller ve Temel Kavramlar	356
Bibliyoterapinin Kavramsal Çerçevesi.....	356
Bibliyoterapinin Kuramsal Dayanakları	358
Bibliyoterapinin Psikolojik İşleyişi.....	359
Bibliyoterapi Müdahale Sürecinin Aşamaları.....	361
Hazırlık ve Danışanın Değerlendirilmesi.....	361
Materyalin Seçilmesi.....	362
Bibliyoterapi Uygulaması	363
Değerlendirme ve İzleme.....	364
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri	365
Vaka Örneği / Uygulama Senaryosu.....	367
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	368
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar.....	369
Sonuç.....	370
Kaynakça.....	372

3.4. BÖLÜM OYUN TERAPİSİ

Giriş	376
Temel Kavramlar	379
Müdahale Süreci ve Uygulama Aşamaları	382
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri	384
Yapılandırma Becerisi	385
İzleme Becerisi	386
İçerik Yansıtma Becerisi.....	386
Duygu Yansıtma Becerisi.....	387
Sınır Koyma Becerisi.....	387
Terapötik sınır koyma süreci.....	388
Sorumluluk Geri Devretme Becerisi.....	389
Cesaretlendirme Becerisi.....	389
Anlam Yansıtma Becerisi.....	390
Vaka Örneği	390
Danışanın Problem Durumu	390
Müdahale Planı	391
Kullanılan Teknikler ve Oturum İçerikleri	391
Oturum İçerikleri:	391
Süreç İçindeki Değişim.....	395
Elde Edilen Çıktılar.....	396
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	396

Etik Hususlar	396
Bilgilendirilmiş Onam	397
Gizlilik.....	397
Hediye Kabul Etmek.....	397
Sınırlılıklar.....	397
Olası Riskler ve Kriz Yönetimi.....	398
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar.....	398
Sonuç.....	400
Kaynakça.....	401

3.5. BÖLÜM

BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) TEMELLİ MÜDAHALELER

Giriş.....	403
Kuramsal Temeller ve Temel Kavramlar	404
Bilinçli Farkındalığın Kavramsal Çerçevesi	404
Bilinçli Farkındalık Uygulamalarında Temel Tutumlar	406
Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahalelerin Temel Varsayımları	407
Otomatik Pilot.....	408
Yapma Modu ve Olma Modu.....	408
Tepki Vermek Yerine Bilinçli Yanıt Verme.....	408
Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	409
Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi	410
Müdahale Süreci ve Uygulama Aşamaları	411
Değerlendirme	412
Planlama	413
Uygulama.....	414
Psikolojik Danışmanın Duruşu ve Sorgulama Süreci.....	417
Uygulamada Sık Karşılaşılan Güçlükler	418
İzleme ve Sürdürme	419
Temel Teknikler ve Uygulama Stratejileri.....	419
Temel Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	420
Bireysel Psikolojik Danışma Oturumlarında Kısa Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	423
Vaka Örneği	423
Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	429
Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar.....	429
Sonuç.....	430
Kaynakça.....	431

1. BÖLÜM

KURAMSAL VE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLAR

1.1. BÖLÜM

BAĞLANMA TERAPİSİ

Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-2172-3737

*İkimiz birden sevinebiliriz, göğe bakalım..
Turgut Uyar*

1. Giriş

Bağlanma terapisi, birçok kuram gibi psikoanalitik kurama bir alternatif sistem olarak geliştirilmiştir. Psikoanalitik kuram içerisinde yer alan nesne ilişkileri kuramından etkilenecek oluşturulan bağlanma kuramı, erken bakım veren çocuk ilişkisinin önemini deneysel araştırmalarla destekleyerek farklı bir kuramsal çerçevede açıklayan bir yaklaşım benimsemektedir (Bowlby, 1989). Bağlanma kuramı, psikoterapi ve gelişim psikolojisi alanında en çok bilimsel destek alan kuramlardan biri olarak görülmektedir. Bağlanma kuramı, aynı zamanda aile terapisi, klinik psikoloji, travma çalışmaları, psikiyatri ve nörobilim gibi disiplinlerde de temel kuramsal yapılardan biri hâline gelmiştir. Yapılan boylamsal çalışmalarda da güvenli bağlanmanın öz düzenleme, psikolojik dayanıklılık, ve sosyal uyum üzerinde koruyucu bir rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır (Cassidy ve Shaver, 2016). Bowlby (1989) bireyin bağlanma ilişkisinin sosyal ilişkilerden farklı olduğunu belirterek, bağlanmaya ilişkin nesnenin olumsuz yaşantıları karşısında güvenli bir alan olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla bağlanma nesnesi bireyin çevresini ve kendisini fark etmesi için önemli bir işlev olarak görülmektedir (Levy vd., 2011).

Bowlby'in (1969) yaptığı çalışmalar sonucunda, bakım veren kişi ile bebek arasındaki duygusal bağların gelişmesini, bu gelişen bağın nasıl devam ettiğini ve bebeğin bakım veren kişi ya da diğer bakımı veren kişiler arasındaki zorunlu ayrılıklar sonrasında stresle nasıl baş ettiklerini incelemiştir. Bebeklerin zorunlu ayrılık durumlarında gösterdikleri duygusal tepkiler, bağlanma kuramının temel yapılarını meydana getirmiştir (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramı nesne ilişkileri kuramı ve psikodinamik yaklaşımların etkilerine dayalı olarak gelişmiştir (Bret-