

Editörler  
Doç.Dr. Ahmet Akın & Yrd.Doç.Dr. Rukiye Şahin  
Psikolojik Danışmanlık Kuramları

**ISBN: 978-605-5044-19-0**

Kitapta yer alan bölümlerin sorumluluğu yazarlarına aittir

1.Baskı 2014

Bu kitabın basım,yayın ve satış hakları Lisans Yayıncılık'a aittir.Anılan kuruluştan izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik,elektronik veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz basılamaz ve dağıtılamaz.

Renk Matbaası

Lisans Yayıncılık  
Tahtakale Mah.Vişne Sokak No:31/B  
Avcılar- İSTANBUL  
e-posta : lisans@lisansyayincilik.com.tr  
www.lisansyayincilik.com.tr

## ÖNSÖZ

Psikolojik danışma; duygulanan, sosyalleşen, düşünen, öğrenen, model alan ve daha pek çok özelliği bünyesinde barındıran eylemli bir varlık olan insanı tanımlamaya ve tanımaya ve onun yaşadığı psikolojik problemlerin çözümüne katkı sunmaya çalışılan bir bilimsel disiplindir. Bu disiplinli kompleks ve dinamik bir yapısı olan bireyin iç dünyasını keşfetmek, onu kusuz kolayca iletir. Psikolojik danışma kuramları; bu zor işe girişen ve her biri insanı tanımlama farklı yönlerden ele alan bilim insanlarının öncelikle; bireyin tanınmasına, ruhsal sorunlarının üstesinden gelmesine, bir sonraki adımda ise kendini geliştirmesine yardımcı olma çabaları sonucunda geliştirilmiş teorik ve pratik açıklamalardır.

On beş bölümden oluşan bu eserde Sigmund Freud'dan başlayarak son zamanlarda geliştirilen güncel psikolojik danışma kuramlarına kadar geniş bir yelpazede yer alan kuramlara değinilmiştir. Her bir bölüm genel olarak; kuramın tarihsel gelişim süreci, insan doğasına yönelik bakış açısı, temel kavramları, psikolojik danışma sürecinin amaçları, psikolojik danışma süreci, psikolojik danışmanın rol ve işlevi, danışman-danışan ilişkisi ve danışmanlıkta kullanılan teknikleri gibi alt başlıklardan oluşmaktadır. Kitap, farklı üniversitelerdeki bu alan uzmanları ve derslerde edinmiş oldukları tecrübeleri de içeren öğrencilere yönelik ve öğrencinin anlayacağı düzeyde basit ve kapsamlı bir şekilde bir grup anlayışı içerisinde hazırlanmıştır. Bu nedenle kitabın hazırlanmasında çok sayıda kişinin emeği geçmiştir. Kitabın hazırlanmasında başta yazarlara ve Lisans Yayıncılık çalışanlarına teşekkür eder ve çalışmanın hem psikolojik danışma ve rehberlik ve psikoloji bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere hem de psikolojik danışma alanında bilgi sahibi olmak isteyen tüm bireylere faydalı olacağını umuyoruz.

İstanbul, 2014

Editörler

Doç.Dr. Ahmet Akın & Yrd.Doç.Dr. Rukiye Şahin



## Ç İNDEK İLER

Önsöz	III
<b>Bölüm 1</b>	
<b>G R</b>	
1.1.Psikolojik Danı ma	15
1.1.1.Danı ma Psikolojisi ve Psikolojik Danı ma Mesle i	16
1.1.2. Danı ma Psikolojisi Alanında Çalı anlara Verilen Ünvan	17
1.1.3. Psikolojik Danı man, Danı an ve Psikolojik Danı ma Tanımı	17
1.1.4. Psikolojik Danı ma ve Psikoterapi Kavramları	19
1.1.5. Psikolojik Danı mada Kuram ve Kuramın Seçimi	20
1.2. Psikolojik Danı ma Kuramlarına Genel Bir Bakı	22
1.2.1. Psikanalitik Danı ma/Terapi	22
1.2.2. Jung Danı ması /Terapisi (Analitik Terapi)	22
1.2.3. Adler Danı ması/Terapisi	23
1.2.4. Varolu çu Danı ma/Terapi	23
1.2.5. Birey Merkezli Danı ma/Terapi	24
1.2.6. Gestalt Danı ması/Terapisi	24
1.2.7. Davranı çı Danı ma/Terapi	25
1.2.8. Akılcı Duygusal Davranı Danı ması/Terapisi(ADDT)	25
1.2.9. Bili sel Danı ma/Terapi	26
1.2.10. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danı ma/Terapi	27
1.2.11.Gerçeklik Danı ması/Terapisi	27
1.2.12. Feminist Danı ma/Terapi	28
1.2.13. Post-Modern Danı malar/Terapiler	28
1.2.14. Çok-Kültürlü Psikolojik Danı ma/Terapi	29
1.2.15. Transpersonal Danı ma/Terapi	29
Yararlanılan Kaynaklar	31
<b>Bölüm 2</b>	
<b>PS KANAL Z</b>	
2.1. Psikanalizin Tarihsel Geli imi	37
2.1.1 Sigmund Freud'un Ya amı	40
2.2. nsanın Do asına Bakı	42
2.2.1. çgüdü Kuramı	42
2.2.2. Engellenme ve Çatı ma	43
2.2.3. Kaygı (Anksiyete)	44

2.2.4. Topografik Ki ilik Kuramı	45
2.2.5. Ki ili in Yapısı	47
2.2.6. Ego Savunma Mekanizmaları	50
2.2.7. Ki ilik Geli imi	53
2.2.7.1. Freud'un Psikoseksüel Ki ilik Kuramı	53
2.2.7.2. Erik Erikson'un Psikososyal Ki ilik Kuramı	56
2.2.7.3. Freud ve Erikson'un Kuramlarının Do urguları	58
2.3. Danı mada Amaç ve lkeler	59
2.4. Terapist Danı an lı kisi	61
2.5. Danı man ve Danı anın Terapötik Süreçteki Rol ve Deneyimi	64
2.6. Kullanılan Yöntem ve Teknikler	65
2.6.1. Analitik Bakı Açısını Sürdürmek	67
2.6.2. Serbest Ça rı ım	68
2.6.3. Direncin Analizi ve Yorumu	69
2.6.4. Yorumlama	70
2.6.5. Rüyaların Analizi	70
2.6.6. Aktarımın Analizi ve Yorumu	71
2.6.7. Dil ve Devinin Sürçmeleri	73
2.7. Tedavide Evreler ve Sonuçlar	73
2.8. Kültürel Uygunlukla İgili De erlendirme	76
2.9. Ça da Analitik Yakla ımlar	78
2.9.1. Ego–Psikanalistleri	78
2.9.2. Nesne li kileri Kuramları	79
2.9.3. Kendilik Psikolojisi	79
2.9.4. li kisel Psikanaliz	80
2.9.5. Kısa Psikodinamik Terapiler	80
2.10. Kuramın Ele tirisi	81
Yararlanılan Kaynaklar	85

### **Bölüm 3**

#### **JUNG TERAP S**

3.1. Jung'un Ya am Öyküsü ve Analitik Psikolojinin Ortaya Çıkma Süreci	89
3.2. nsan Do asına Bakı ı	90
3.2.1. Ruhsal Yapının lkeleri	93
3.2.2. Ki ilik ve Geli im Süreci	95
3.3. Temel Kavramlar	96
3.3.1. Bilinç	101
3.3.2. Ki isel Bilinçdı ı	101
3.3.3. Kollektif Bilinçdı ı	102
3.3.4. Arketipler	102

3.4. Danı mada Temel Amaçlar	104
3.5. Danı man-Danı an li kisi	105
3.6. Danı man ve Danı anın Terapötik Süreçteki Rol ve Deneyimi	107
3.7. Kullanılan Teknikler	108
3.7.1. Kelime Ça rı ım Testi	108
3.7.2. Rüya Yorumu	109
3.7.3. Semptom Analizi	110
3.7.4. Aktif mgelem	110
3.7.5. Di er Teknikler	110
3.8. Kültürel Uygunlukla lgili De erlendirmeler	111
3.9. De erlendirme ve Ele tiriler	112
Yararlanılan Kaynaklar	114

#### **Bölüm 4**

##### **B REYSEL PS KOLOJ**

	115
4.1. Tarihsel Geli im Süreci	116
4.2. nsan Do asına Bakı	117
4.3. Temel Kavramlar	118
4.4. Danı mada Temel Amaçlar	122
4.5. Danı man-Danı an li kisi	123
4.6. Danı man ve Danı anın Terapötik Süreçteki Rol ve Deneyimi	123
4.7. Kullanılan Teknikler	124
4.8. Kültürel Uygunlukla lgili De erlendirme ve Ele tiriler	126
Yararlanılan Kaynaklar	128

#### **Bölüm 5**

##### **VAROLU ÇU TERAP**

	129
5.1.Varolu çu Ki ilik Kuramı	130
5.1.1.Varolu çu Kuramın Tarihsel Geli im Süreci	130
5.1.1.1.Varolu çu Kuramın Felsefi Kökenleri	130
5.1.2.Varolu çu Kuramın Psikolojik Kökenleri	131
5.1.3. Varolu çu Kuramın nsan Do asına Bakı ı	132
5.1.3.1. Buradala ma	132
5.1.3.1. Varolu un Dört Yolu	133
5.1.3.2. Zaman ve Var Olma	133
5.1.3.3. Varolu cu Kaygı	133
5.1.3.4. Ya am ve Ölüm	134
5.1.3.5. Özgürlük, Sorumluluk ve Seçim	135
5.1.3.6. Yalıtılmı lık ve Sevme	136
5.1.3.7. Anlam ve Anlamsızlık	137
5.1.3.8. Kendini A ma	138
5.1.3.9. Otantiklik	138

5.2.Varolu çu Psikoterapi	139
5.2.1. Varolu çu Psikoterapinin Amaçları	139
5.2.2. Varolu çu Psikoterapi ve Danı manlık	140
5.2.3. De erlendirme	140
5.2.4. Terapide Kullanılan Teknikler	142
5.2.5. Terapötik li ki	142
5.2.5.1.Direnç	143
5.2.5.2.Aktarım	144
5.2.5.3.Terapötik Süreç	144
5.2.6. Ya am ve Ölüm	146
5.2.7. Özgürlük, Sorumluluk ve Seçimler	147
5.2.8. Yalıtılm lık ve A k	149
5.2.9. Anlam ve Anlamsızlık	150
5.2.10.Kültürel Uygunlukla İgili De erlendirme ve Ele tiriler	150
Yararlanılan Kaynaklar	152

## **Bölüm 6**

### **B REY MERKEZL TERAP**

6.1. Tarihsel Geli im Süreci	154
6.2. nsan Do asına Bakı	156
6.2.1. Temel Kavramlar	158
6.3. Danı mada Temel Amaçlar	161
6.4. Danı man-Danı an li kişi	164
6.5. Danı man ve Danı anın Terapötik Süreçteki Rol ve Deneyimi	165
6.6. Danı mada Kullanılan Teknikler	168
6.7. Kültürel Uygunlukla İgili De erlendirme ve Ele tiriler	169
Yararlanılan Kaynaklar	173

## **Bölüm 7**

### **GE TALT TERAP**

7.1. Ge talt Terapi	177
7.2. Temel Kavramlar	179
7.2.1. Alan Kuramı	179
7.2.2. Farkındalık	180
7.2.3. Temas	180
7.2.4. İmdiki Zaman ( çinde Bulunulan Zaman)	181
7.2.5. Bitmemi ler	182
7.2.6. Paradoksal De i im Kuramı	182
7.2.7. Deney	183
7.3. Terapötik Süreç	183
7.3.1. Terapötik Amaçlar	183
7.3.2. Terapistin İlevi, Rolü ve Danı an Ya antısı	184

7.4. Terapötik Teknikler	185
7.4.1. Bo Sandalye ve kili Sandalye Teknikleri	185
7.4.2. Abartma Egzersizi	186
7.4.3. Tersine Çevirme	187
7.4.4. Daire Yapma	188
7.4.5. Sorumluluk Alırım	188
7.4.6. Rüyalarla Çalışma	188
7.4.7. Yansıtma Oyunu	188
7.4.8. Duygularıyla Kalma	189
7.5. Kuramın Değerlendirmesi	189
Yararlanılan Kaynaklar	191

## **Bölüm 8**

### **DAVRANIŞI TERAPİLER**

8.1. Tarihsel Gelişimi	194
8.2. Klasik Koşullanma	195
8.3. Edimsel Koşullanma	196
8.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	197
8.5. Davranışçı Terapinin Genel Özellikleri	198
8.6. Kişilik ve İnsan Görüşü	199
8.7. Davranışçı Terapinin Genel Amaçları	199
8.8. Terapötik Süreç	200
8.9. Kullanılan Teknikler	203
8.9.1. Pozitif Pekiştirme	203
8.9.2. Negatif Pekiştirme	204
8.9.3. Sönme	204
8.9.4. Genelleme	205
8.9.5. Ayırt Etme	205
8.9.6. İkillendirme	205
8.9.7. Model Olma	206
8.9.8. Geveme Egzersizleri	207
8.9.9. Sistemik Duyarsızlaştırma	208
8.9.10. Taşıma	210
8.9.11. Simgesel Ödül Programı	210
8.9.12. Sosyal Beceri Eğitimi	212
8.10. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Davranışçı Terapi	213
Yararlanılan Kaynaklar	215

## **Bölüm 9**

### **BİLİŞSEL TERAPİ**

9.1. Bilişsel Davranışsal Terapi	223
9.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel Yapısı	225

9.1.2. BDT Yaklaşımları Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar	226
9.2. Bilişsel Terapi ve Teorik Temelleri	227
9.2.1. BT'nin Temel İlkeleri	229
9.2.2. BT'nin Temel Kavramları	231
9.2.2.1. Otomatik Düünceler	232
9.2.2.2. Ara düşüncüler	233
9.2.2.3. Temel düşüncüler	233
9.2.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar	234
9.2.2.5. İnkarnasyonlar	235
9.3. BT'de Duyguların Önemi	237
9.4. BT'de Görüşme Süreci ve Özellikleri	242
9.4.1. Bilişsel Kavramlaştırma	246
9.4.2. Bilişsel ve Davranışsal Teknikler	246
Yararlanılan Kaynaklar	251

## **Bölüm 10**

### **AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ (ADDT)**

10.1. Tarihsel Gelişim Süreci	256
10.2. ADDT'nin Genel Özellikleri	258
10.3. ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı	259
10.4. Düşüncüler	261
10.5. Sağlıklı ve Sağlıksız Olumsuz Duygular	268
10.6. ABCDEFG Modeli	269
10.7. ADDT'nin Terapötik Amaçları	274
10.8. ADDT'de Terapötik Süreç	275
10.9. ADDT'de Terapistin Rolü ve Fonksiyonu	277
10.10. ADDT'de Danışanın Yaşantıları	278
10.11. ADDT Teknikleri	279
10.12. Grupla ADDT Uygulamaları	284
10.13. ADDT'nin Etkinliği/ADDT'ye Yönelik Eleştiriler	285
Yararlanılan Kaynaklar	288

## **Bölüm 11**

### **GERÇEKLEŞTİRİCİ TERAPİ**

11.1. Tarihsel Gelişim Süreci	292
11.2. İnsan Doğasına Bakışı	294
11.3. Danışmada Temel Amaçlar	302
11.4. Danışman-Danışan İlişkisi	304
11.5. Danışman ve Danışanın Terapötik Süreçteki Rol ve Deneyimi	308
11.6. Kullanılan Teknikler	313
11.7. Kültürel Uygunlukla İlgili Değerlendirme	317
Yararlanılan Kaynaklar	321

<b>Bölüm 12</b>	
<b>ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ YAKLAŞIMI</b>	
12.1. Çözüm Odaklı Terapi ile İlgili Kavramsal Çerçeve	325
12.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Varsayımları	326
12.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin İlkeleri	328
12.4. Terapötik Hedefler	330
12.5. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Teknikleri	332
12.6. Terapi Sürecinde Etkin Faktörler	333
12.7. Danışman Tipleri	341
12.8. Terapi Süreci	342
12.9. Danışman Tiplerine Göre Terapi Seansı Sonu Geri Bildirimler	343
12.10. Terapi Ne Zaman ve Nasıl Sonlandırılır?	345
12.11. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Okul Ortamlarında Uygulanabilirliği	347
12.12. Çözüm Odaklı Terapinin Etkisi	349
12.13. Danışman-Terapist İlişkisi	351
12.14. Terapiyi Yarım Bırakanlar	352
12.15. Cinsiyet	353
Yararlanılan Kaynaklar	354

<b>Bölüm 13</b>	
<b>ÇOK KÜLTÜRLÜ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK</b>	
6.1. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Anlayışının Ortaya Çıkışı	361
6.2. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Yaklaşımının Temel Varsayımları	362
6.3. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Anlayışını Çerçevesinde Ortaya Konulan Modeller	364
6.3.1. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Yeterliklerine İlişkin Çoklu Etki Modeli	367
6.3.2. Carney ve Kahn'ın (1984) Psikolojik Danışmanlık Gelişim Modeli	367
6.3.3. Bennett'in Gelişimsel Modeli (1993)	368
6.3.4. Kültürel Yeterliklere Duyarlı Süreç Modeli (Lopez, 1997)	369
6.3.5. Kültürel Yeterlik Modeli (Cross, 1988)	370
6.4. Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık Yeterlikleri	371
6.5. Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık ve Türkiye'deki Durum	375
Yararlanılan Kaynaklar	377

<b>Bölüm 14</b>		
<b>FEMİNİST TERAPİ</b>		379
14.1.Tarihi ve Gelişimi		382
14.2. İnsan Doğasına Bakış		384
14.3.Temel Amaçlar		385
14.4.Teoriler		386
14.5. İlkeleri		387
14.5.1.Kültürel Farklılıklar ve Baskılar		387
14.5.2.Güçsel Farklılıklar		387
14.5.3.Örtülen İhtiyaçlar		388
14.5.4.Terapist Sorumluluğu		388
14.6.Terapötik Süreç		389
14.6.1.Terapistin Fonksiyonu ve Rolü		390
14.6.2.Terapist ve Danışmanlık		390
14.7.Danışmanlıkta Kullanılan Teknikler		390
14.8.Feminist Terapinin Sınırlılıkları ve Eleştirileri		394
Yararlanılan Kaynaklar		394
<b>Bölüm 15</b>		
<b>TRANSPERSONAL PSİKOLOJİ</b>		395
<b>(Benötesi Psikoloji)</b>		
15.1.Tarihsel Gelişimi		396
15.2. İnsan Doğasına Bakış		399
15.3.Temel Kavramlar		402
15.4.Danışmanlık Danışmanlık		403
15.5.Danışmanlık Temel Amaçlar		404
15.6. Kullanılan Teknikler		404
15.7.Kültürel Uygunlukla İlgili Değerlendirme ve Eleştiriler		407
Yararlanılan Kaynaklar		409
<b>Bölüm 16</b>		
<b>POST-MODERN YAKLAŞIMLAR</b>		411
16.1.Öyküsel Terapi (Narrative Therapy)		412
16.1.1.Narrative Terapinin Felsefi Temelleri		412
16.1.2.Temel Teorik Yapılar		414
16.1.2.1.Öyküsel Metafor		414
16.1.2.2.Modern Güç		415
16.1.2.3.Kişiler Görüşü		415
16.1.3.Müdahaleye Genel Bir Bakış ve Belirli Teknikler		416
16.1.3.1.Sorular		416
16.1.3.2.Konuların Dışsallaştırma		417
16.1.3.3.Tercih Edilen Hikâyelere Açıklık Getirmek		417

16.1.3.4.Tercih Edilen Hikâyeleri Geli tirmek	418
16.1.3.5.“ imdinin Hikâyesini” Geli tirmek ve Hikâyeyi Gelece e Yaymak	418
16.1.3.6.Yeni Hikâyeleri Belgelemek	419
16.1.3.7.Di er nşanları Birle tiren Uygulamalar	419
16.1.4.Terapist-Danı an li kisi	420
16.1.5.Öyküsel çeri in ve süreçlerin Analizleri	421
Yararlanılan Kaynaklar	422

## **Bölüm 17**

<b>FARKLI KURAMSAL YAKLA IMLARIN BÜTÜNLE T R LMES VE DE ERLEND R LMES</b>	425
17.1.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Kar ıla tırılması	439
17.1.1.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının nşan Do asına Bakı Açısından Kar ıla tırılması	439
17.1.2.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Temel Kavramlar Açısından Kar ıla tırılması	440
17.1.3.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Terapotik Teknikler Açısından Kar ıla tırılması	441
17.1.4.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Danı an ve Danı man Rollerini Açısından Kar ıla tırılması	443
17.1.5.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Amaçları Açısından Kar ıla tırılması	445
17.1.6.Psikolojik Danı ma Yakla ımlarının Genel Formatları Açısından Kar ıla tırılması	446
Yararlanılan Kaynaklar	448

