

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ

Yazar

Prof. Dr. Enver SARI
ORCID: 0000-0002-7623-6832

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ

Yazar:

Prof. Dr. Enver SARI

ISBN: 978-625-5531-43-8

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Abdulkadir EMİROĞLU

1-5. Baskı: Ankara | 2014 - 2018

6. Baskı: Ankara | Nisan, 2025



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkeyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

Tel.: 0 (312) 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

Bu kitap;

*Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk pedagog'larından 1967-68 dönemi
İstanbul Çapa Eğitim Enstitüsü Pedagoji Bölümü mezunu, rahmetli
babam,*

Pedagog, İlköğretim Müfettişi, Mehmet SARI'ya,

ve

*Türkiye Cumhuriyeti'nin Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının
öncülerinden İstanbul Çapa Pedagoji Bölümünden babamın hocası
olan rahmetli*

Prof. Dr. Hasan TAN'a

ve

*Gazi Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Doktora Programında
hocam olan rahmetli*

Prof. Dr. Muharrem Kepçeoğlu'na ithafımdır.

Prof. Dr. Enver SARI

Giresun

15 Eylül 2014

ÖN SÖZ

Psikolojik danışma ve psikoterapi, bireyin kendini anlamasını, duygusal ve zihinsel süreçlerini keşfetmesini, yaşamındaki sorunlarla başa çıkmasını ve değişim göstermesini sağlayan önemli bir alan olup, ne yazık ki ülkemizde yeterli sayıda Türkçe kaynak bulunmamaktadır. Özellikle öğrenciler, çeviri eserlerin dile tam uyarlanmaması, kültürel açıdan uzak vaka örnekleri içermesi ve ağır akademik dil nedeniyle anlaşılmasının zor olmasından sıkça şikâyet etmektedirler. Bu eksiklik, psikolojik danışma ve psikoterapi alanında Türkçe, anlaşılır ve uygulamaya yönelik bir kaynak yazma ihtiyacını doğurmuştur. Psikolojik danışmanlık eğitimi, yalnızca empati, yansıtma ve somutluk gibi mikro becerilerin kazanılmasıyla sınırlı değildir. Danışanların değişim gösterebilmesi için duygusal, bilişsel-davranışsal ve sistemik müdahaleler gerekmektedir. Ancak ülkemizde psikolojik danışma eğitimi genellikle Rogeryan yaklaşımı merkeze koymakta, bu da danışmanın yalnızca dinleyici konumunda kalmasına ve yeterli teknik beceri geliştirememesine yol açmaktadır. Psikoterapi alanında da tek bir ekol üzerinden eğitim verilmesi eksikliklere neden olmaktadır. Bu kitap, bütüncül ve çözüm odaklı bir yaklaşımla psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerini ele almakta, giriş, gelişme ve sonlandırma aşamalarını teknik ve örneklerle açıklamaktadır. Kitapta yer alan 40 teknikten bazıları tarafımdan geliştirilmiş, diğerleri ise en güncel ve etkili yöntemlerden seçilmiştir. EMDR, Motivasyonel Görüşme, Bilişsel Davranışçı Terapi gibi uzmanlaşma gerektiren tekniklerin yalnızca yazılı bir kaynaktan öğrenilmesi mümkün olmasa da, bu kitabın okuyucuyu bağımlılık, yas ve travma gibi alanlarda uygulamaya yönlendireceğini umuyorum. Psikolojik danışma ve psikoterapi, tıbbi müdahale içermeyen ancak danışanla kurulan güven ilişkisi ve etkin tekniklerle değişimi sağlayan bir süreçtir. Bu nedenle, ülkemizde psikolojik danışma ve psikoterapi alanının gelişmesi için üniversitelerde psikolojik danışma kliniklerinin açılması, akademisyenlerin uygulamacı olarak da çalışması, sağlık sigortalarının bu hizmetleri kapsamayı ve meslek standartlarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu kitap, yalnızca psikolojik danışmanlık ve psikoterapi alanında eğitim alanlara değil, psikolojik yardım süreçlerini anlamak isteyen herkese hitap etmektedir. İçeriğindeki ilke ve teknikler, okuyucunun kendi gelişimine katkı sağlayabileceği gibi, çevresindeki insanlara daha bilinçli destek vermesine de yardımcı olabilir. Psikolojik danışma ve psikoterapi alanında daha fazla nitelikli Türkçe kaynağın oluşmasının, meslek alanımızı güçlendireceğine ve toplumsal iyilik halini artıracığına inanıyorum. Daha bilinçli, sağlıklı ve güçlü bir toplum oluşturma dileğiyle...

Prof. Dr. Enver SARI

Giresun

Mart, 2025

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	
Psikolojik Danışma Ve Psikoterapinin Genel Yapısı ve İlkeleri.....	1
BÖLÜM 2	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Sorunun Anlaşılması.....	25
BÖLÜM 3	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Amaç Belirleme ve Müdahale Seçme.....	37
BÖLÜM 4	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Duygusal Müdahaleler.....	49
BÖLÜM 5	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Bilişsel davranışsal Müdahaleler.....	91
BÖLÜM 6	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Sistemik Müdahaleler.....	157
BÖLÜM 7	
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Sonlandırma ve İzleme.....	185
Kaynaklar.....	197
Ekler.....	202