

# Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları

Örnek Uygulamalarla  
Temel ve Güncel Kuramlar

---

Editörler:

Zeynep KARATAŞ

Yasemin YAVUZER

2. Baskı





**Editörler:** Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ - Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

## **PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARI** **Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar**

ISBN 978-605-241-313-5

DOI 10.14527/9786052413135

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2019, 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, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize 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** ve **Pegemindeks.net** 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.

1. Baskı: Ağustos 2018, Ankara

2. Baskı: Ağustos 2019, Ankara

Yayın-Proje: Burcu Korkmaz  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.  
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105  
Yenimahalle/ANKARA  
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 26687

### **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](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Psikolojik danışma kuramları, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalı lisans programının en önemli dersleri içinde önde gelen bir derstir. Bu ders, yıllarca yabancı yazarların yazdığı çoğunluğu İngilizce olan kitaplardan yararlanılarak verilmiştir. Alan geliştikçe bu zorluk İngilizce kitapların tercüme edilmesiyle oluşan kuram kitapları ile giderilmeye çalışılmıştır. Artık öyle bir noktaya gelinmiştir ki, alanımızda sayıları gittikçe artan öğretim elemanları içinde bazıları gayret gösterip ve zaman harcaayıp Türkçe kuram kitabı yazmaya başlamışlardır.

Bu takdire şayan öğretim elemanları içinde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinden Prof. Dr. Zeynep Karataş ve Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinden Prof. Dr. Yasemin Yavuzer isimli iki öncü öğretim üyesi, kurdukları ekiple birlikte alana kapsamlı olarak yazılmış Türkçe bir kuram kitabı hediye etmişlerdir. Bu kitabın ismi, “Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar” olmuştur.

Kitabın önemli iki özelliğinden biri, temel kuramların yanında zamanımızda popüler olmuş güncel kuramları da içermesi; diğeri ise kuramların örnek uygulamalarla zenginleştirilmiş ve kavramların daha anlaşılır hale getirilmiş olmasıdır.

Editör olan öğretim üyelerinden doktora programında ders verdiğim ve doktora tez danışmanlığını yaptığım Dr. Zeynep Karataş ve yakından tanıdığım Dr. Yasemin Yavuzer kendilerini rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına adanmış ve başarılı birer öğretim üyesidirler. Bu değerli kitaba alanın en kıdemli profesörlerinden biri olarak benim önsöz yazmamı istemeleri beni ziyadesiyle gururlandırmış ve memnun etmiştir. Alana daha nice katkılar yapacaklarına inandığım editörlere ve bölüm yazar meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

**Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN**

## 2. BASKIYA ÖNSÖZ

Birinci baskısı elimde bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının ikinci baskısına önsöz yazmaktan mutluluk duyuyorum. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi kuramları kitabı yazmak kolay olmasa gerek. Şöyle yazarlar listesine baktığımda çoğu ya öğrencim olmuş, ya doçentlik jürisinde bulunmuşum ya da şu ve/ya bu şekilde yollarımız kesişmiş. Bundan güzel bir övünç kaynağı olur mu? Hepinizle gurur duyuyorum.

Bir kitabın olgunlaşması için bir kaç kez basılması gereklidir. Kitap, ilk yazıldığı haliyle bırakılmamalıdır. Şöyle ki, gözden geçirilip, eklemelerde bulunulmalıdır ki, kitabın ikinci baskısı değil, kitabın ikinci basısı (edition) olsun. Böylece de, her bası baştanbaşa bir yeni kitapmış gibi sayılsın. Dileğim odur ki, kitabınızın birçok basısı olsun.

Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar 2/7/2019

TED Üniversitesi

## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

### Editörler

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

**1. Bölüm:** Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışmada Etik ve Çokkültürlülük

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

**2. Bölüm:** Psikanaliz

Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN, *Anadolu Üniversitesi*

**3. Bölüm:** Neoanalitik Kuramlar

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

**4. Bölüm:** Bireysel Terapi

Doç. Dr. Zeynep HATİPOĞLU SÜMER, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*

**5. Bölüm:** Birey Merkezli Terapi

Doç. Dr. Burhan ÇAPRI, *Mersin Üniversitesi*

**6. Bölüm:** Varoluşçu Terapi

Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, *Bahçeşehir Üniversitesi*

Ece GÖKMENOĞLU, *Bahçeşehir Üniversitesi Doktora Öğrencisi*

**7. Bölüm:** Gestalt Terapi

Doç. Dr. Özlem TAGAY, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, *TED Üniversitesi*

**8. Bölüm:** Davranışçı Terapiler

Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA, *Çukurova Üniversitesi*

**9. Bölüm:** Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*

**10. Bölüm:** Bilişsel Terapi

Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ, *Adıyaman Üniversitesi*

- 11. Bölüm:** Gerçeklik Terapisi  
Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT,  
*Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi*
- 12. Bölüm:** Transaksiyonel Analiz  
Dr. Öğr. Üyesi Suat KILIÇARSLAN,  
*Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
- 13. Bölüm:** Aile Terapisi Kuramları  
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ, *Çukurova Üniversitesi*  
Arş. Gör. Dr. İdil Eren KURT, *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
- 14. Bölüm:** Sistemik Terapi  
Doç. Dr. İsmail SANBERK, *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
- 15. Bölüm:** Feminist Terapi  
Dr. Öğr. Üyesi Seval KIZILDAĞ, *Adıyaman Üniversitesi*
- 16. Bölüm:** Çözüm Odaklı Terapi  
Doç. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU, *Aksaray Üniversitesi*
- 17. Bölüm:** Öyküsel Terapi  
Dr. Öğr. Üyesi Ferah ÇEKİCİ, *İstanbul Medipol Üniversitesi*
- 18. Bölüm:** Pozitif Psikoterapi  
Doç. Dr. Tuğba SARI, *Akdeniz Üniversitesi*
- 19. Bölüm:** Farkındalık (Mindfulness) ve Kabul Temelli Terapiler  
Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR, *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Bilge UZUN, *Bahçeşehir Üniversitesi*
- 20. Bölüm:** Duygu Odaklı Terapi  
Doç. Dr. Türkan DOĞAN, *Hacettepe Üniversitesi*  
Arş. Gör. Öznur BAYAR, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
- 21. Bölüm:** Asya ve Beden Terapileri  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep AYDIN SÜNBLÜ, *Kocaeli Üniversitesi*

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölmeler ve Yazarları.....	v

### 1. BÖLÜM PSİKOLOJİK DANIŞMA, PSİKOLOJİK DANIŞMADA ETİK VE ÇOKKÜLTÜRLÜLÜK

Giriş.....	1
Kuram Nedir?.....	1
Kuram Yararlı Mıdır?.....	2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi .....	2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları.....	3
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Amaçları .....	4
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Tercihleri .....	4
Kuram Eklektik.....	5
Teknik Eklektik.....	5
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Etik.....	6
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Çokkültürlü Bakış Açısı .....	8
Kültür .....	8
Kültürel Duyarlılık/Çokkültürlü Olma.....	8
Kültüre Özgünlük .....	10
Çokkültürlü Psikolojik Danışma.....	11
Türkiye’de Çokkültürlü Psikolojik Danışma Çalışmaları.....	13
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Süreci .....	15
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanın Amaçları.....	16
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmada Uygun Müdahaleler.....	16
Çokkültürlülüğe, Kültürel Çeşitliliklere Duyarlı Psikolojik Danışman/Terapist.....	16
Kitapta Bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Sunumuna İlişkin Genel Çerçeve.....	17
Örnek Olaylar .....	18
Örnek Olay 1 (Sıla).....	18
Örnek Olay 2 (Ferit).....	20
Kaynaklar.....	22

## 2. BÖLÜM PSİKANALİZ

Sigmund Freud (1856-1939).....	25
Giriş.....	26
Temel Felsefe .....	28
İnsanın Doğası .....	28
Temel Kavramlar .....	30
İçgüdü-Dürtü Kuramı.....	30
Libido .....	30
Bilinç .....	31
Bilinç Öncesi .....	31
Bilinçdışı .....	31
Ego Savunma Mekanizmaları .....	31
Transferans .....	31
Karşıt Transferans.....	31
Oedipus Karmaşası .....	31
Kişilik Gelişimi .....	32
Topografik Kişilik Kuramı.....	32
Yapısal Kişilik Kuramı.....	33
Psikoseksüel Kişilik Kuramı.....	35
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	39
Ego Savunma Mekanizmaları .....	40
Terapötik Süreç.....	41
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	43
Terapötik Amaçlar.....	43
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	43
Terapinin Aşamaları.....	44
Terapötik Teknikler .....	46
Kuramın Değerlendirilmesi .....	49
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı .....	49
Destekleyici Araştırmalar.....	50
Eleştirel Bakış.....	51
Ferit Örnek Olayına Psikanalitik Terapinin Uygulanması .....	52
Özet .....	53
Okuma Önerileri .....	54
Kaynaklar .....	55



### 3. BÖLÜM NEOANALİTİK KURAMLAR

Ego Psikolojisi.....	58
Anna Freud (1895-1982).....	58
Giriş.....	59
Temel Felsefe.....	59
İnsanın Doğası.....	60
Temel Kavramlar.....	60
Özerk Ego İşlevleri.....	60
Ortalama Olarak Beklenen Ortam.....	61
Uyum ve Uyuma (Adaptation and Accommodation).....	61
Ego Savunmaları.....	61
Kişilik Gelişimi.....	61
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	62
Terapötik Süreç.....	63
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	63
Terapötik Amaçlar.....	63
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi.....	64
Terapötik Teknikler.....	64
Nesne İlişkileri Kuramı.....	65
Melanie Klein (1882-1960).....	65
Giriş.....	66
Temel Felsefe.....	67
İnsanın Doğası.....	67
Temel Kavramlar.....	68
Nesne.....	68
İç Alma (Incorporation), İçselleştirme (Introjection), Özdeşleşme (Identification).....	68
Bölünme (Splitting).....	69
Yansıtma (Projection).....	70
Yansıtımlı Özdeşleşme (Projective Identification).....	70
Kişilik Gelişimi.....	71
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	72
Terapötik Süreç.....	72
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	73
Terapötik Amaçlar.....	74
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi.....	74
Terapötik Teknikler.....	75
Kendilik Psikolojisi.....	75

Heinz Kohut (1913-1981).....	75
Giriş.....	76
Temel Felsefe .....	76
İnsanın Doğası.....	77
Temel Kavramlar .....	77
Kendiliknesneleri .....	77
Empati.....	78
Aktarım (Transferans) .....	79
Kişilik Gelişimi .....	79
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	80
Terapötik Süreç.....	81
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	82
Terapötik Amaçlar.....	82
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	82
Terapötik Teknikler .....	83
Neoanalitik Kuramların Değerlendirilmesi.....	83
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	83
Destekleyici Araştırmalar.....	84
Eleştirel Bakış.....	84
Ferit Örnek Olayına Neoanalitik Kuramlardan	
Kendilik Psikolojisinin Uygulanması .....	85
Özet .....	86
Okuma Önerileri .....	87
Kaynaklar.....	87

#### **4. BÖLÜM**

#### **BİREYSEL TERAPİ**

Alfred Adler (1870-1937).....	91
Giriş.....	93
Temel Felsefe .....	93
İnsanın Doğası.....	95
Temel Kavramlar .....	96
Sosyal İlgi.....	96
Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası.....	97
Yaşam Stili .....	98
Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası.....	99
Kişilik Gelişimi .....	100
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	101
Terapötik Süreç.....	102

Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	103
Terapötik Amaçlar.....	104
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	105
Terapinin Aşamaları.....	106
Terapötik Teknikler .....	111
Kuramın Değerlendirilmesi .....	113
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı .....	114
Destekleyici Araştırmalar.....	117
Eleştirel Bakış.....	119
Sıla Örnek Olayına Bireysel Terapinin Uygulanması .....	119
Özet .....	122
Okuma Önerileri .....	123
Kaynaklar.....	123

## 5. BÖLÜM BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Carl Ransom Rogers (1902-1987) .....	127
Giriş.....	129
Temel Felsefe .....	129
İnsanın Doğası .....	130
Temel Kavramlar .....	132
Deneyim .....	132
Gerçekleşme Eğilimi .....	132
Benlik Kavramı .....	133
Kendini Gerçekleştirme.....	134
Değer Verme Koşulları .....	135
Değerlendirme Odağı .....	137
Tümüyle İşlev Gösteren Birey .....	137
Kişilik Gelişimi .....	138
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	140
Terapötik Süreç .....	142
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	142
Terapötik Amaçlar.....	144
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	145
Terapinin Aşamaları.....	148
Terapötik Teknikler .....	148
Kuramın Değerlendirilmesi .....	151
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı .....	151
Destekleyici Araştırmalar .....	151

Eleştirel Bakış .....	152
Sıla Örnek Olayına Birey Merkezli Terapinin Uygulanması .....	153
Özet .....	154
Okuma Önerileri .....	155
Kaynaklar.....	156

## 6. BÖLÜM VAROLUŞÇU TERAPİ

Rollo Reese May (1909-1994) .....	161
James Frederick Thomas Bugental (1915-2008).....	161
Irvin David Yalom (1931-... ).....	162
Victor Emil Frankl (1905-1997) .....	162
Giriş.....	163
Temel Felsefe .....	164
İnsanın Doğası .....	167
Temel Kavramlar .....	169
Ölüm .....	169
Kaygı.....	170
Seçim, Sorumluluk ve Özgürlük .....	171
Yalıtılmışlık.....	173
Anlamsızlık.....	174
Kişilik Gelişimi .....	175
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	177
Terapötik Süreç .....	178
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	178
Terapötik Amaçlar.....	179
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	182
Terapinin Aşamaları.....	184
Terapötik Teknikler .....	185
Kuramın Değerlendirilmesi .....	189
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı .....	190
Destekleyici Araştırmalar.....	191
Eleştirel Bakış.....	193
Ferit Örnek Olayına Varoluşçu Terapinin Uygulanması.....	194
Özet .....	197
Okuma Önerileri .....	198
Kaynaklar.....	198

## 7. BÖLÜM GESTALT TERAPİ

Fritz Perls (1893-1970) .....	203
Laura Posner Perls (1905-1990) .....	204
Paul Goodman (1911-1972).....	205
Giriş.....	206
Temel Felsefe .....	207
İnsanın Doğası.....	208
Temel Kavramlar .....	208
Bitirilmemiş/Bitmemiş/Tamamlanmamış İşler (Unfinished Business) .....	209
Farkındalık (Awareness) .....	209
Şimdi ve Burada (Here and Now) .....	210
Direnç (Resistance) .....	210
Kaygı (Anxiety).....	211
Sorumluluk (Responsibility).....	211
Kutuplar (Polarities).....	212
Kişilik Gelişimi .....	212
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	213
Temas (Contact) .....	213
Temas Engelleri .....	214
Terapötik Süreç .....	216
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	216
Terapötik Amaçlar.....	217
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	218
Terapinin Aşamaları.....	219
Terapötik Teknikler .....	219
Kuramın Değerlendirilmesi .....	222
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı .....	222
Destekleyici Araştırmalar.....	223
Eleştirel Bakış.....	223
Ferit Örnek Olayına Gestalt Terapisinin Uygulanması.....	224
Okuma Önerileri .....	226
Kaynaklar.....	226

## 8. BÖLÜM DAVRANIŞCI TERAPİLER

İvan Petroviç Pavlov (1849-1936).....	229
Burrhus Frederick Skinner (1904-1990) .....	229
Albert Bandura (1925-...).....	230

Giriş.....	231
Ivan Pavlov .....	231
John Broadus Watson.....	232
Burrhus Frederick Skinner .....	232
John Dollard ve Neal Miller .....	234
Albert Bandura .....	235
Temel Felsefe .....	236
İnsanın Doğası.....	238
Temel Kavramlar .....	238
Klasik (Tepkisel) Koşullanma .....	238
Edimsel Koşullanma .....	240
Gözlem Yoluyla Öğrenme .....	244
Kişilik Gelişimi .....	247
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	248
Terapötik Süreç.....	249
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	249
Terapötik Amaçlar.....	250
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	250
Terapinin Aşamaları.....	251
Terapötik Teknikler .....	252
Kuramın Değerlendirilmesi .....	261
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanları .....	261
Destekleyici Araştırmalar.....	263
Eleştirel Bakış.....	264
Sıla Örnek Olayına Davranışçı Terapinin Uygulanması .....	265
Özet .....	267
Okuma Önerileri .....	268
Kaynaklar.....	268

## 9. BÖLÜM

### AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ

Abert Ellis (1913-2007).....	273
Giriş.....	275
Temel Felsefe .....	277
İnsanın Doğası.....	278
Temel Kavramlar .....	278
ABC-DE Modeli .....	278
Kişilik Gelişimi .....	284
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	285

Terapötik Süreç.....	287
Terapötik Atmosfere Genel Bakış.....	287
Terapötik Amaçlar.....	288
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Roller ve İlişkisi .....	290
Terapinin Aşamaları.....	293
Terapötik Teknikler.....	295
Bilişsel Teknikler.....	295
Duygusal Teknikler .....	299
Davranışçı Teknikler .....	301
Kuramın Değerlendirilmesi .....	303
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı.....	303
Destekleyici Araştırmalar .....	304
Eleştirel Bakış.....	305
Sıla Örnek Olayına ADDT'nin Uygulanması.....	306
Özet .....	308
Okuma Önerileri .....	309
Kaynaklar.....	310

## 10. BÖLÜM BİLİŞSEL TERAPİ

Aaron Temkin Beck (1921-...) .....	313
Giriş.....	314
Bilişsel Terapinin Gelişimi ve Öncülleri.....	314
Bilişsel Terapinin İlkeleri.....	316
Temel Felsefe .....	316
İnsanın Doğası .....	317
Temel Kavramlar .....	318
Otomatik Düşünceler.....	318
Ara İnançlar ve Kurallar .....	318
Temel İnançlar .....	318
Bilişsel Çarpıtmalar .....	319
Bilişsel Üçlü .....	320
İşbirlikçi Ampirizm .....	320
Sokratik Diyalog.....	320
Yönlendirilmiş Keşif.....	320
Kişilik Gelişimi .....	321
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik.....	322
Bilişsel Çarpıtmalar .....	323
Terapötik Süreç.....	325