



Süpervizyon Eşliğinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımıyla Vaka Formülasyonu İçerikli Dönük Kişilik Yapılanması: Olgu Sunumu

Psk Yönetim Yükseliş Ustası

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3520-7469>, E-mail: yonemyukselis@hotmail.com

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0085-612X

Özet

Bu çalışmanın amacı, içedönük kişilik yapılanmasına sahip bir danışanda gözlenen kaçınma davranışlarının bilişsel davranışçı terapi (BDT) çerçevesinde incelenmesidir. Çalışma, 20 yaşında kadın bir danışan ile yürütülen olgu sunumuna dayanmaktadır. Danışan, özellikle aile içi iletişimde yaşadığı güçlükler, kendini ifade etmekte zorlanma ve çatışmalardan kaçınma eğilimi nedeniyle başvurmuştur. Terapi süreci BDT yaklaşımı doğrultusunda yapılandırılmış olup, danışana psikoeğitim verilmiş ve kaçınma davranışlarını sürdüren bilişsel süreçler ele alınmıştır. Toplam sekiz seanstan oluşan görüşmeler haftalık olarak gerçekleştirilmiş ve her biri yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Süreç boyunca bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışçı teknikler kullanılmıştır. Görüşmeler sonucunda danışanın kaçınma davranışlarında azalma, duygusal farkındalığında artış ve kişilerarası iletişimde iyileşme gözlemlenmiştir. Bulgular içedönük kişilik yapılanmasına eşlik eden kaçınma davranışlarının azaltılmasında BDT'nin etkili bir yaklaşım olduğunu desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: İçedönük kişilik, bilişsel davranışçı terapi, süpervizyon, olgu sunumu.

Case Formulation Within a Supervised Cognitive Behavioral Therapy Framework: A Case Report of an Introverted Personality Structure

Abstract

The aim of this study is to examine avoidance behaviors observed in a client with an introverted personality structure within the framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The study is based on a case report conducted with a 20-year-old female client. The client sought help due to difficulties in family communication, challenges in self-expression, and a tendency to avoid conflict. The therapy process was structured in

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Makaleye Atıf Bilgisi

Usta, Y. Y. (2026) **Süpervizyon Eşliğinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımıyla Vaka Formülasyonu İçerikli Dönük Kişilik Yapılanması: Olgu Sunumu.**

International Journal of Social Science (IJSS Journal), (e-ISSN:2548-0685) Vol:10, Issue:45; s. 1-19.

DOI: 10.52096/usbd.10.46.01

Gönderim: 14.04.2026

Kabul: 28.05.2026

[SYAL BİLİMLER
RGİSİ \(ULUSLARARASI
HAKEMLİ DERGİ\)](mailto:editorusbd@gmail.com)

editorusbd@gmail.com

accordance with the CBT approach; psychoeducation was provided, and the cognitive processes maintaining avoidance behaviors were addressed. The sessions, totaling eight, were conducted weekly and each lasted approximately 60 minutes. Throughout the process, cognitive restructuring and behavioral techniques were employed. As a result of the sessions, a decrease in the client's avoidance behaviors, an increase in emotional awareness, and improvements in interpersonal communication were observed. The findings support the effectiveness of CBT in reducing avoidance behaviors associated with an introverted personality structure.

Keywords: Introverted personality, cognitive behavioral therapy, supervision, case report.

Giriş

Bireysel yapı en yaygın tanımıyla, insanların yaşamını şekillendiren temel faktörler arasında yer almaktadır. Kişileri diğer şahıslardan belirli koşullara bağlı olan farklılaştıran zihinsel, duygusal ve davranışsal özellikler bütünüdür. Bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını yapılandıran temel bütüncül yapı olarak değer biçilmekte ne hissettiğini, ne düşündüğünü, nasıl davrandığını sistemli şekilde tanımlayan yapıdır. Fowers et al. (2023)'e göre bireysel yapı, şahısların zihinsel süreçler, duygusal süreçler ve davranış modellerinde süreklilik sağlayan görece kalıcı bir yapı olarak ele alınmakta ve bireyler arasındaki tüm farklılıkları içermektedir. Karakter, kişinin kalıtsal nitelikleri, yaşantıları ve içinde bulunduğu çevresi arasındaki etkileşimle zamanla gelişen karmaşık yapıyı aktif bir düzeni ifade eder. Bu sistematik yapı, şahsın davranış örüntülerini, karar verme süreçlerini ve çevresiyle kurduğu ilişkileri yönlendiren büyük ölçüde yapılandırıcı bir unsur olarak ele alınmaktadır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2023). Bireysel farklılaşmayı mümkün kılan kendine özgü niteliklerin toplamı olarak açıklanabilen karakter, insanların diğer insanlarla ortak yönleri değil bireyi diğerlerinden farklı kılan kişiye özgü nitelikler bütünü olduğu önemine işaret edilmektedir. (İnanç & Yerlikaya, 2021, s.3). Kişilerin bireysel özelliklerinin, kişilik modellerine göre, onların ilgi, beceri ve tutumlarının yanı sıra sosyal etkileşimlerini de belirlediği; ayrıca olaylara yönelik algı, yorum ve tepki süreçlerini etkilediği belirtilmektedir (Goldberg, 1990; McCrae ve Costa, 1996; Ashton vd., 2004; Lee ve Ashton, 2004). İçe dönüklük, uzun zamandır tanımlanan temel bir kişilik boyutu olup, dışadönüklüğün eksikliği değil, kişiye özgü hem güçlü hem de zayıf özelliğine sahip özgül bir eğilimdir. Çalışmalar, içedönüklerin çoğu zaman yanlış anlaşıldığını, ancak derin düşünme, dikkat ve sabır gibi önemli avantajlar taşıdığını göstermektedir. Dış uyaranlara karşı daha hassas olup, aşırı uyarılmayı önlemek için kaçınma ve daha az sosyalleşme davranışları sergilemektedirler (Gençer & Gürdoğan, 2022). İçedönükler daha sessiz ortamları, yalnız aktiviteleri, az ama derin ilişkileri tercih ederken, ayrıntılı ve tutarlı düşünmeye eğilimlidirler. (Subtinanda & Yuliana, 2023). Nurhayati ve Nurandini (2023) çalışmasında kişilik biyolojik temelli, kalıcı ama hayat boyunca belirli ölçüde değişebilen bir boyut olarak tanımlanır. Modern kuramlar kişiliği çift kutuplu bir

devamlılık olarak tanımlanmaktadır. Tam içedönük, tam dışadönük ve arada ambivert (orta grup) yer almaktadır. Bazı çalışmalar, kişilerin bağlama göre her iki tarafa ait özellikler gösterebildiğini vurgulamaktadır. (Butt et al., 2024)

Figure 1 Farklı bağlamlarda içedönük eğilimlere dair örnekler

Bağlam	İçedönüğe Özgü Eğilimler / Sonuçlar
İş yaşamı	Dikkat, analiz, sakinlik; ancak düşük dışadönüklük diye olumsuz etkilenme eğilimi
Eğitim / akademik görevler	Ayrıntılı, yavaş ama dikkatli ve tutarlı çalışma, yeniden kontrol etme
İletişim ve ilişkiler	Az sayıda yakın bağ, dinleyici rolünü tercih etme, yüzeysel sohbetten kaçınma

İçedönüklüğün bireylere sağladığı avantajlar arasında derinlemesine düşünme, dikkat ve sabır geliştirme, özenli karar verme, analitik düşünme ve bağımsız çalışma becerileri öne çıkmaktadır. Bu nitelikler, yönetim becerisi bağlamında daha sakin ve ölçülü bir güç profili ile ilgili olduğu ifade edilmektedir. (Blevins et al., 2021) Ancak, içedönük kişiler sosyal ortamlarda yanlış anlaşılma, düşük özgüven ve bazı durumlarda içe kapanma gibi zorluklar yaşayabilmektedir (Subtinanda & Yuliana, 2023). Araştırmalar, içedönüklüğün bir ruhsal bozukluk olarak değerlendirilmemesi gerektiğini; aksine sosyofobi veya sosyopati gibi klinik durumlarla açık biçimde ayrılması gerektiğini vurgulamaktadır (Nurhayati & Nurandini, 2023). İçedönüklük, doğuştan gelen biyolojik temelli kişilik yapısının bir parçası olarak değerlendirilmekte; dikkat, derin düşünme ve özenli çalışma gibi güçlü yönler ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ancak sosyal beklentiler nedeniyle zaman zaman olumsuz algılanabilmektedir. Güncel yaklaşımlar ise içedönüklüğün eksikliği olarak değil, farklı koşullarda avantaj sağlayan bağımsız kişilik özellikleri arasında bir boyut olarak nitelendirmektedir Butt ve ark. (2024). Psikoterapi süreci, kişinin yaşadığı mental güçlüklerin azaltılması, işlevsel olmayan düşünce, duygu ve davranış örüntülerinin dönüştürülmesini amaçlayan yapılandırılmış müdahale evresidir. Bu süreç, danışan ile terapist arasında kurulan iş birliği temelinde ilerlemekte ve belirli hedefler doğrultusunda yapılandırılmış biçimde yürütülmektedir (Corey, 2017). Bireysel Davranışçı Terapi yaklaşımında tedavi planı, bireyin mevcut sorunlarını sürdüren bilişsel ve davranışsal örüntülerin belirlenmesi ve bu örüntülerin dönüştürülmesine

ilişkin yapılandırılmış tekniklerin uygulanması üzerine kurulmaktadır. BDT düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki karşılıklı ilişkiye odaklanarak işlevsiz otomatik düşüncelerin yeniden yapılandırılmasını hedeflemektedir (Beck, 2011).

Bu bağlamda tedavi planı genellikle şu aşamalardan oluşmaktadır:

1. Değerlendirme ve vaka formülasyonu: Danışanın sorunlarının bilişsel model çerçevesinde analiz edilmesi
2. Psiko-eğitim: Danışana BDT modeli ve problem döngüsünün açıklanması
3. Bilişsel yeniden yapılandırma: İşlevsiz otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve sorgulanması
4. Davranışsal müdahaleler: Kaçınma davranışlarının azaltılması ve davranış deneyleri
5. Maruz bırakma teknikleri: Kaygı uyaranlarına sistematik yaklaşım
6. Pekiştirme ve nüks önleme: Kazanımların sürdürülmesi ve geri dönüşlerin önlenmesi

Beck'e (2011) göre BDT süreci yapılandırılmış, kısa süreli ve hedef odaklıdır. Terapist aktif bir rol üstlenmektedir ve danışanın kendi düşünce süreçlerini fark etmesine yardımcı olmaktadır. Corey (2017) ise psikoterapi evresinin çerçevesinde terapötik koordinasyonun yer aldığı ve değişimin büyük ölçüde bu ilişki üzerinden geliştiğini vurgulamaktadır.

Olgu, bireyin yaşadığı sorunların belirli bireysel özellikleri ve çevresel etmenler kapsamında ele alınmasıyla kavramsallaştırılmaktadır. Bu doğrultuda, Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında kişinin yüksek düzeyde nevrozizm ve düşük düzeyde dışadönüklük özellikleri sergilediği, bu durumun stresli yaşam olaylarına karşı daha yoğun duygusal tepkiler vermesine yol açtığı değerlendirilmektedir (McCrae & Costa, 1996; John & Srivastava, 1999). Bununla birlikte, geçmiş yaşantılar ve insan ilişkilerinde karşılaşılan olumsuz yaşantıların bireyin mevcut baş etme mekanizmalarını zayıflattığı, bu durumun bilişsel süreçler çerçevesinde ele alınabileceği belirtilmektedir (Beck, 2011). Bu çerçevede, söz konusu bireysel özellikler ve çevresel faktörler kişinin yaşadığı sorunların ortaya çıkmasında devam etmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. İçedönüklük, Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında dışadönüklük boyutunun düşük ucu olarak tanımlanan ve toplumda normal dağılım gösteren kişiye özgü bir özelliktir (Costa & McCrae, 1992). Her ne kadar bağımsız psikopatolojik durumu ifade etmese de, belirgin içedönük özelliklere sahip bireylerde toplumdan uzaklaşma, sınırlı bireyler arası etkileşim ve kaçınma davranışlarının daha sık gözlemlendiği aktarılmaktadır (Eysenck 1967). Kaçınma davranışları özellikle

anksiyeteye bağlantılı bozukluklarda merkezi bir rol oynamakta, sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının % 7-12 arasında olduğu ve bu bireylerde kaçınma örüntülerinin belirginleştiği aktarılmaktadır (Amerikan Psychiatric Association, 2022; Kessler et al.,2005). Yetişkinliğin başlangıç dönemi, kimlik yapılanması ve kişilerarası etkileşimlerin yoğunlaştığı hassas evre olması nedeniyle, kaçınma temelli zorlanmayla başa çıkma yollarının sosyal işlevsellik üzerine olumsuz etkiler yaratabildiği bir dönemdir (Arnett, 2000). Bunun yanı sıra, aile içi iletişim dinamikleri bireyin duygusal ifade şekilleri ve bağ kurma tarzı üzerinde belirleyici olduğu; duygusal desteğin sınırlı olduğu aile ortamlarında içe yönelim ve kaçınma davranışlarının daha sık ortaya çıkabildiği vurgulanmaktadır (Bowlby, 1988).

Literatür incelendiğinde panik bozuklukta sunulan BDT temelli olgu çalışmaları (Direk ve Karaaziz, 2025 Akyüz ve Karaaziz, 2024), kaçınma davranışlarının altında yatan bilişsel süreçlerin farklı klinik görünümeler arasında benzerlik gösterebildiğini ortaya koyabilmektedir. Bu durum, içedönük kişilik yapılanması niteliği taşıyan bireylerde gözlenen kaçınma örüntülerinin anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışma süpervizyon eşliğinde BDT yaklaşımı kapsamında, içedönük kişilik yapılanmasına eşlik eden kaçınma davranışlarının vaka formülasyonu temelinde incelenmesini amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, içedönük kişilik yapılanmasına sahip olguda gözlenen kaçınma davranışlarını bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı çerçevesinde vaka formülasyonu kapsamında incelemektir. Özellikle danışanın erken dönem aile yaşantılarının, baba ile kurulan iletişim örüntülerinin, duygusal ifade tarzlarının, çekirdek inançlar ve ara inançlar düzeyinde nasıl yapılandığını açıklamak hedeflenmektedir. Bu bağlamda danışanın tetikleyici durumlar karşısında geliştirdiği olumsuz otomatik düşünceler ile buna eşlik eden duygusal ve davranışsal reaksiyonların tepkilerin çözümlenmesi amaçlanmaktadır. Bunu yanında kaçınma davranışlarının kısa ya da uzun vadeli işlevleri değerlendirilerek bu döngünün nasıl sürdürüldüğü bilişsel davranışçı terapi modeli doğrultusunda ele alınacaktır. Böylece, danışanın mevcut problem alanının bilişsel ve davranışsal bileşenleri arasındaki etkileşimin ortaya konulması düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmada bireysel bir durumun incelenmesini sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu sunumu yöntemi kullanılmıştır. Şener Büyüköztürk'e göre olgu sunumları, belirli bir olgunun ayrıntılı ve detaylı incelenmesine dayanan nitel araştırma kapsamında değerlendirilmektedir. Amaç, genellenebilir sonuçlar

elde etmekten ziyade, belirli bir vakanın terapi sürecini derinlemesine inceleyerek klinik uygulamaya örnek oluşturmaktır. Bu desen, bir olgunun kendi bağlamı içerisinde bütüncül ayrıntılı değerlendirilmesi amaçlayan bir nitel araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk et al., 2023). Danışan ile 8 seans gerçekleştirilmiş, her seans yaklaşık 60 dakika devam etmiştir. Danışanla seansların başlangıcından önce araştırmaya gönüllü katılım gösterdiği ve elde edilen bulguların bilimsel yarar sağlamak amacı ile kimliği gizli tutularak kullanılması için yazılı ve sözlü olarak onamı alınmıştır. Araştırma için Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan İzin alınmıştır.

SÜPERVİZYON SÜRECİ

Bu çalışma kapsamında yürütülen psikoterapi süreci, düzenli süpervizyon desteği ile yapılandırılmıştır. Süpervizyon süreci grup olarak yürütülmüş olup, her terapi oturumunu takiben haftalık olarak planlanmıştır. Her süpervizyon oturumu yaklaşık 120 dakika sürmüştür. Süpervizyon sürecinde danışana ait tüm bilgiler gizlilik prensibi çerçevesinde ele alınmış, bireysel bilgiler anonimleştirilerek paylaşılmıştır. Süpervizyon sürecinde, danışanın klinik özellikleri, terapötik ilişki etkileşimleri, terapistin müdahaleleri ve ortaya çıkan güçlükler ele alınmıştır. Özellikle danışanın içedönük kişilik nitelikleri doğrultusunda ortaya çıkan manipülatif tutumlar, direnç davranışları ve terapötik ortak çalışmaya yönelik zorluklar süpervizyon kapsamında analiz edilmiştir. Bu süreçte süpervizör tarafından sağlanan geri bildirimler doğrultusunda vaka formülasyonu gözden geçirilmiş, müdahale planı yeniden yapılandırılmış ve terapi sürecinin daha işlevsel ilerlemesi hedeflenmiştir.

BULGULAR

OLGU SUNUMU

Danışan 2006 yılında doğmuş, çocukluk dönemini ailesiyle birlikte yaşadığını ifade etmiştir. İlk ve orta akademik eğitimini tamamlamış liseyi dışarıdan bitirmiştir. Eğitim hayatında akademik olarak iyi düzeyde olduğunu ve az sayıda sosyal ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir.

Danışan 20 yaşındadır ve iki çocuklu bir ailenin en büyük çocuğudur. Babaanne ve ailesiyle beraber yaşamaktadır. Anne sivil hizmet görevlisi, baba kamuda çalışan görevlidir. Danışan çocukluk döneminde anne ile bağının daha yakın sayıldığını, baba ile bağının daha mesafeli olduğunu aktarmıştır. Hane

ilişkilerini genel olarak bazen destekleyici ancak zaman zaman otoriter olarak tanımlamaktadır. Ailede bilinen ruh sağlığına ilişkin hastalık öyküsü aktarılmamıştır.

Danışan aile içinde özellikle babası ile yaşadığı çatışmalar nedeniyle huzursuzluk, gerginlik, ev ortamında rahatsızlık ve tahammülsüzlük hissettiğini aktarmaktadır. Danışan ailesiyle beraber yaşadığını, bilhassa babası ile kurduğu ilişkilerde uzun süredir iletişim sorunları yaşadığını belirtmektedir. Ev içinde babası ile karşılaşmaktan kaçınmaya çalıştığını ve genellikle birlikte sofraya oturmadığını ifade etmektedir. Bu durumun ev ortamında gerginlik yaşamasına neden olduğunu söylemektedir. Danışan daha önce benzer düzeyde ruhsal destek almadığını aktarmaktadır. Aile içi iletişim sorunlarının zaman zaman geçmişte de yaşandığını ancak son dönemde daha fark edilir olduğunu ifade etmektedir. Danışan çocukluk döneminden itibaren ailesiyle beraber yaşamaktadır. Hane üyeleri ile genel olarak iletişimin az olduğunu, özellikle babası ile etkileşimlerin zaman zaman huzursuz olduğunu ifade etmektedir. Ev içinde babası ile bağlantı kurmaktan ve beraber vakit harcamaktan kaçındığını belirtmektedir. Danışan herhangi bir madde kullanımını olmadığını aktarmaktadır. Ruhsal ilaç kullanımıyla alakalı öykü ifade etmemiştir. Sadece günde en fazla 8 adet sigara kullandığını aktarmıştır. Danışan bilinen kronik hastalığının olmadığını ifade etmektedir. Genel sağlık durumunun iyi olduğunu belirtmektedir. Danışanın ailesinde bilinen önemli ruhsal hastalık öyküsü olmadığını ifade etmektedir. Danışanın anlatımına göre BDT temelli öykünün teknik özetlenmesi vaka formülasyonu hazırlanmıştır.

Tablo 1. Öykünün Vaka Formülasyonu

Erken yaşantı	Baba ile duygusal iletişimin sınırlı olduğu, eleştiri ve geri çekilmenin daha baskın olduğu aile ortamı
Çekirdek inanç	kendimi ifade edersem yanlış anlaşılırım Yetersizim , Değerli değilim, Reddedilirim
İşlevselliği bozan varsayım	Eğer konuşursam eleştirilirim, Sessiz kalırsam güvende olurum Hata yaparsam kabul edilmem

Kritik olay (tetikleyici durum)	Baba ile yüz yüze konuşma, fikir belirtme ya da eleştiri alma durumu Aile içinde sık sık eleştirilme ya da kıyaslanma
Olumsuz otomatik düşünce	Yanlış bir şey söyleyeceğim, küçümseyecekler, sorun çıkacak insanlar beni yargılayacak
Sonuç (davranış/duygu)	Kaçınma davranışı, kısa cevap verme, göz temasından kaçınma; kaygı ve utanç duyguları
Belirtiler Bilişsel: Sosyal durumları abartılı şekilde olumsuz değerlendirme, kendine yönelik eleştirel düşünceler. Somatik: Kalp çarpıntısı, yüz kızarması, terleme, gerginlik Davranışsal: Sosyal ortamlardan kaçınma, göz teması kurmama, iletişimi sınırlama Motivasyonel: Sosyal etkinliklere katılma isteğinde azalma Duygusal: Kaygı, huzursuzluk, tedirginlik	

Danışana ilişkin oluşturulan vaka formülasyonu, süpervizyon sürecinde düzenli olarak gözden geçirilmiştir. İlk değerlendirmelerde oluşturulan bilişsel ve duygusal yapılandırmalar, süpervizyon oturumlarında alternatif klinik bakış açıları ile ele alınmış ve tekrar değerlendirilmiştir. Süreç boyunca danışanın yalnızca yüzeyde görülen davranışsal örüntüleri değil, aynı zamanda erken dönem yaşantılarına bağlı olarak gelişen çekirdek inançları, bağlanma örüntüleri ve duygusal düzenleme güçlükleri daha geniş kapsamda incelenmiştir. Süpervizyon katkısı ile formülasyon daha derinleştirilmiş ve terapötik müdahalelerin hedefleri daha açıkça belirlenmiştir.

Danışana, ilk görüşme öncesinde aydınlatılmış onam sunularak gerekli rızası alınmış ve psikoterapi süreciyle ilgili temel açıklamalar aktarılmıştır. Terapi ortamı, uygulanacak yöntem ve teknikler, görüşmelerin ortalama süresi ile seans hakkında danışanın bilgi edinmesi sağlanmıştır. Sonrasında danışanın mevcut şikayetlerine ilişkin öykü dinlenmiş ve ayrıntılı anamnez alınmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda danışanın temel problemi belirlenmiş, bu süreçte aynı zamanda danışanla terapötik bir ilişki kurulmuştur.

Aşağıda danışanın gelişim sürecine dair yaşantıları ve bu yaşantılar ilişkin bilişsel şemalar özetlenmiştir.

Tablo-1 YAŞAM OLAYLARI TABLOSU

YIL	YAŞ	OLAY	Tür (O+ / O- / K) Olumlu/Olumsuz/Kriz	Psikolojik Etki	Gelişen İnanç / Şema
2006	0	Danışan bu döneme ait anılarını hatırlamamaktadır.	-	Yeterli veri yok	Yeterli veri yok
2007	1	Danışan bu döneme ait anılarını hatırlamamaktadır.	-	Yeterli veri yok	Yeterli veri yok
2008	2	Anne ile sınırlı duygusal temas Duygulara sert ebeveyn tepkisi	O - O -	Güvensiz bağlanma Duygu bastırma	İhtiyaçlarım karşılanmaz Duygularımı göstermemeliyim
2009	3	Kendi kendine oyun	O+	Kendini yatıştırma	Kendi kendime yeterim
2010	4	Yalnız oyunları tercih	O+	İçsel gelişim	Yalnızken rahatım
2011	5	“Utangaç” etiketi	O -	Kimlik etkilenmesi	Ben çekingenim
2012	6	Okula başlama	K	Sosyal kaygı	Hata yaparsam fark edilir
2013	7	Sınıf önünde eleştirilme	O -	Utanç	Toplum önünde konuşmamalıyım
2014	8	Akran dışlanması	O -	Değersizlik	Kimse beni seçmez

2015	9	Kitaplara yönelme	O +	Bilimsel güçlenme	İç dünyam güçlü
2016	10	Duygu paylaşımın küçümsenmesi	O -	İçe kapanma	Anlaşılmam
2017	11	Tek yakın arkadaş	O +	Güvenli bağ	Az kişiyle güvendedim
2018	12	Arkadaş grubundan dışlanma	O -	Yalnızlık	Ait değilim
2019 2020	13 /14	Pandemi İzolasyonu	K	Sosyal gerileme	Ev daha güvenli
2021	15	Sosyal ortama uyum zorluğu	O -	Anksiyete	İnsanlar zorlayıcı
2022	16	Akademik başarı	O +	Kısmi özgüven	Başarırsam değerliyim
2023	17	Aile eleştirisi	O -	Yetersizlik	Yeterli değilim
2024	18	Yeni ortama geçiş	K	Uyum stresi	Yeni yerler riskli
2025	19	Sosyal çevre kuramama	O -	İzolasyon	Yalnız kalırım
2026	20	Kendini sorgulama	O +	Farkındalık	Değişebilirim

Tablo 1’de sunulan bulgular incelendiğinde bireyin gelişimsel öykünün erken dönemden itibaren sosyal dışlanma eleştirilme ve duygusal ihtiyaçların karşılanmaması gibi deneyimlerle şekillendiği görülmektedir. Bu yaşantılar, “ait değilim”, “yeterli değilim” ve “insanlar zorlayıcıdır” şeklinde temel zihinsel şemaların gelişim sürecine zemin hazırlamıştır.

İkinci, üçüncü görüşmede danışanla birlikte izlenecek terapi yaklaşımı ele alınmış ve sürecin Bilişsel Davranışçı Terapi doğrultusunda yürütülmesine karar verilmiştir ve danışana BDT hakkında psikoeğitim sunulmuştur. Bu sayede danışanın erken dönem yaşantıları, temel inançları, işlevselliği olumsuz etkileyen varsayımları, önemli yaşam olayları ve olumsuz otomatik düşünceleri belirlenmiş toplanan veriler ışığında vaka formülasyonu oluşturulmuştur.

Sonraki dördüncü, beşinci görüşmelerde danışana içedönük kişilik nitelikleri bakımından aydınlatma yapılmıştır. Bu özelliklerin ortaya çıkmasına katkıda bulunan etmenler, bireyin sosyal iletişim süreçlerinde yaşadığı zorlanmalar, kaçınma eğilimleri ve bunun günlük yaşama etkileri ele alınmıştır. İçedönüklüğün hangi durumlarda belirginleştiği, bireyin düşünce ve davranış örüntülerini nasıl etkilediği ve bu durumla başa çıkmada kullanılabilecek yöntemler danışanla paylaşılmıştır. Verilen bilgiler aracılığıyla danışan kendine yönelik farkındalığının artırılması ve daha esnek bakış açıları geliştirmesi amaçlanmıştır. Danışanla birlikte psikoterapi sürecine ilişkin hedefler ortaya konmuştur. Belirlenen hedefler; danışanın toplumsal ortamlarda yaşadığı çekingenliğin azaltılması, düşüncelerini ifade etme yetisini geliştirmesi, sosyal etkileşimlerde daha aktif sorumluluk alabilmesi olarak oluşturulmuştur. Terapi sürecinin genel amacı, danışanın günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen düşünce ve davranış kalıplarını azaltmak ve daha uyumlu başa çıkma becerileri güçlendirmesine destek olmaktır.

Danışanla gerçekleştirilen altıncı seansta, kaçınma davranışlarına yönelik pekiştirme çalışmaları uygulanmıştır. Danışanın sosyal ortamlarda daha aktif olma ve kaçınma eğilimlerini azaltma yönündeki çabalarının; kendisi, yakın çevresi ve terapi süreci aracılığıyla desteklenmesi hedeflenmiştir. Bu süreçte danışanın sosyal durumlara ilişkin geliştirdiği kaçınmacı düşünceler ele alınmış, bu düşüncelerin anlamlandırılması ve daha eleştirel bir açıdan ele alınması sağlanmıştır. Seans sonunda danışandan, gösterdiği küçük ilerlemeleri fark etmesi ve olumlu değişimleri desteklemek amacıyla kendini ödüllendirmesi istenmiştir. Ayrıca son dönemde ise bireyin tablo 1'deki şemaları sorgulamaya başladığı ve farkındalık geliştirdiği gözlemlenmektedir.

Yedinci seansta danışanın kendini ödüllendirme davranışı ele alınmış ve bunun motivasyonu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu danışan tarafından belirtilmiştir. Ardından, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını daha yakından izleyebilmesi, olaylara farklı açılardan yaklaşabilmesi ve farkındalığını artırabilmesi amacıyla günlük tutması önerilmiştir. Seans devamında, ana odaklanma tekniğinin uygulanabilmesi amacıyla danışandan gözlerini kapatması istenmiş, kendisini gözlemci gibi konumlandırarak okul yaşamını ve elde ettiği başarıları zihinde canlandırması yönlendirilmiştir. Bu uygulama ile danışanın zihnini meşgul eden kalıplaşmış olumsuz düşüncelerden uzaklaşması hedeflenmiştir. Danışanın sürece istekli katılımı, seansın verimliliği üzerinde olumlu etki göstermiştir.

Danışanla gerçekleştirilen sekizinci seansta, tuttuğu günlük üzerine değerlendirme yapılmıştır. Danışana bu sürecin kendisine uyandırdığı duygu ve düşünceler sorulmuş; sosyal ortamlara yönelik kaygı, geri çekilme isteği ve kaçınma davranışıyla daha etkili başa çıkabildiğini ifade etmiştir. Günlük tutmanın kaçınmaya neden olan olumsuz düşüncelerini fark etmesine ve bunları daha işlevsel biçimde yeniden

değerlendirilmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Son seansta danışanın motivasyonunda belirgin bir artış gözlenmiş, sosyal durumlarla yüzleşme ve kaçınma davranışlarını azaltma konusunda daha istekli olduğu fark edilmiştir. Danışanın edindiği baş etme becerilerini günlük yaşamında uygulayabildiği değerlendirilmiştir. İçedönüklüğe bağlı zorlanmanın azaldığı ve kişilerarası etkileşimlerde daha aktif bir yaklaşım geliştirdiği görülmüştür. Psikoterapi sürecinde belirlenen hedeflere ulaşıldığı için danışanla iş birliği içinde tedavinin sonlandırılmasına karar verilmiştir. Danışana ihtiyaç duyduğu her zaman yeniden başvurabileceği ifade edilmiştir. Bir ay sonrasına bir kontrol seansı planlanarak süreç tamamlanmıştır.

Terapi süreci boyunca uygulanan müdahaleler yalnızca terapistin klinik gözlem ve değerlendirmelerine dayanarak değil, aynı zamanda süpervizyon oturumlarında alınan geri bildirimler doğrultusunda da şekillenmiştir. Danışanın zaman zaman terapiye karşı gösterdiği direnç ve yüzeysel katılım gibi durumlar süpervizyonda ele alınmış, bu değerlendirmeler doğrultusunda müdahale biçimlerinde esneklik sağlanmıştır. Bu çerçevede, başlangıçta daha çok bilişsel davranışçı tekniklere ağırlık verilirken, süpervizyon sürecinden elde edilen katkılarla psikodinamik yorumlar, farkındalık odaklı yaklaşımlar ve destekleyici müdahaleler de terapiye entegre edilmiştir. Böylelikle danışanın ihtiyaçlarına daha duyarlı, esnek ve bütüncül bir terapi süreci yürütülmüştür.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu olgu sunumunda dikkat çeken önemli unsurlardan biri, terapi sürecinin süpervizyon eşliğinde yürütülmüş olmasıdır. İçedönük kişilik nitelikleri gösteren şahıslarla çalışmak, terapötik sınırların korunması, manipülasyonun fark edilmesi ve terapistin karşı aktarım tepkilerinin yönetilmesi açısından önemli zorluklar içermektedir. Bu bağlamda süpervizyon süreci, terapistin kendi duygusal tepkilerini fark etmesi, klinik kararlarını gözden geçirmesi ve daha işlevsel müdahaleler geliştirmesi açısından önemli bir katkı sağlamıştır. Özellikle danışanın küçümseyici, mesafeli ve zaman zaman terapötik ilişkiyi zorlayan tutumları karşısında terapötik çerçevenin korunması süpervizyon desteği ile mümkün olmuştur. Ayrıca süpervizyon süreci, farklı terapi ekollerine ait tekniklerin daha planlı ve düzenli bir şekilde seçilmesini sağlayarak eklektik yaklaşımın daha yapılandırılmış yöntemle uygulanmasına katkıda bulunmuştur.

Çalışmadaki 20 yaşındaki kadın danışan, içedönük kişilik yapılanması bağlamında ele alındığında; kişilerarası ilişkilerde geri çekilme, duygusal ifadede kısıtlılık ve kaçınma temelli baş etme örüntüleri ile dikkat çekmektedir. İçedönüklük, mizaç temelli karakteristik özelliği olarak şahsın uyarılma düzeyini

düzenleme şekliyle ilişkilidir, tek başına klinik açıdan psikopatolojik bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır (Costa & McCrae, 1992).

Bununla birlikte, danışanda gözlenen kaçınma davranışlarının yalnızca mizaç düzeyinde değil, aynı zamanda öğrenilmiş ilişki örüntüleri ve çevresel etkileşimlerle şekillendiği düşünülmektedir. Özellikle aile içi iletişim kapsamında duyguların açık şekilde belirtilmemesi ve eleştirilme beklentisinin varlığı, şahsın kendini geri çekme yönelimini pekiştirmektedir. Bu durum, bağlanma kuramı çerçevesinde incelendiği zaman, güvensiz bağlanma örüntülerinin yetişkinlik dönemindeki yansımalarıyla uyumludur (Bowlby, 1988; Ainsworth et al., 1978). İçeriden dönük kişilik yapılanması, dışadönüklük boyutuyla karşılaştırıldığında sosyal etkileşimden alınan ödülün daha düşük düzeyde deneyimlenmesi ve içsel süreçlere yönelimin daha baskın olması ile karakterizedir (Eysenck, 1967). Ancak bu olguda içeriden dönüklük, yalnızca bir kimlik boyutu olmaktan ziyade, kaçınma davranışlarıyla birleşerek sosyal alanlarda işlevsel kısıtlılığa neden olan örüntü halini almıştır. Kaçınma davranışları klinik perspektifinden ele alındığında, sosyal anksiyete bozukluğu ve çekingen kimlik nitelikleri ile ayırımının yapılması önemli unsur olarak görülmektedir. DSM-5-TR'ye göre çekingen kişilik örüntüsünde temel belirleyici unsur, reddedilme ve eleştirilme korkusu nedeniyle sosyal ilişkilerden sistematik kaçınmadır (American Psychiatric Association, 2022). Ancak mevcut olguda kaçınmanın temel motivasyonunun yoğun kaygıdan ziyade duygusal yükten uzak durma ve çatışmadan kaçınma olduğu görülmektedir.

G. N. Ve Thomas 'a (2024) göre gelişmekte olan erişkin evresindeki bireylerde öz şefkat, öz yansıtma ve iç görünümün kişilerarası yeterlilikle pozitif ilişki gösterdiği gözlemlenmektedir. Ayrıca öz şefkatla, öz yansıtmanın birlikte sosyal becerilerdeki bireysel farklılıkların anlamlı bir bölümünü açıkladığı ifade edilmektedir. Bu açıdan, içeriden dönük bireylerin içsel yaşantılarına yönelme eğilimlerinin öz yansıtma ve içgörü süreçlerini destekleyebileceği; öz şefkatin ise bu süreçlerin kişilerarası yeterliliğe olumlu biçimde yansımalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Silvia ve Phillips'e (2010) göre öz yansıtmanın yalnızca nicel yönünün değil, nitel yönünün de önemli olduğunu göstermektedir. Basit düzeyde gerçekleştirilen öz yansıtma süreçleri her zaman daha yüksek mental iyi oluş ile ilgili bulunmazken; içgörü, yani bireyin kendisini derinlemesine anlayabilmesi, daha yüksek mutluluk, yaşam doyumu ve daha düşük ruhsal sıkıntı düzeyleriyle bağlantı kurulmaktadır. Bu bağlamda, sosyal açıdan geri planda kalan ve kaçınma davranışları gösteren bireylerde öz yansıtma süreçlerinin niteliği daha da önem kazanmaktadır. Nitekim yüzeysel ve yineleyici düşünme biçimlerinin sosyal geri çekilme ve psikolojik sıkıntıyı artırabileceği; buna karşın içgörü geliştiren işlevsel öz yansıtma süreçlerinin kişinin bireyler arası uyumunu ve mental iyi oluşunu destekleyebileceği düşünülmektedir.

Bunun yanında, kişilerarası stres yaratan deneyimler üzerine düşünmek ve bu deneyimlerden geleceğe yönelik çıkarımlar elde etmek; öz yeterlilik duygusunu artırarak mental iyi oluşu, yaşam amacına yönelik algıyı olumlu yönde güçlendirmektedir. Söz konusu durum, içe dönük kimlik nitelikleri olan şahısların yaşantılarını ayrıntılı biçimde değerlendirme yönelimleri göz önünde bulundurulduğunda, içsel değerlendirme aşamalarının mental uyum ve bireyler arası işlevsellik açısından katkı sağlayan bir rol üstlenebileceği sonucuna varılmaktadır (Natalia Czyżowska & Ewa Gurba, 2021). Beck'in kognitif modele göre bireyin erken dönem şemaları, bireyler arası durumları algılama yapısını oluşturmakta ve kaçınma davranışlarını sürdürebilmektedir (Beck, 1976). Doménech et al. (2024) çalışmasında COVID kısıtlamaları sırasında, işlevsel olmayan bilişsel stratejileri (örneğin ruminasyon ve felaketleştirme) yüksek düzeyde kullanan içe dönük bireylerin daha yüksek yalnızlık düzeyleri bildirdikleri görülmektedir. Buna karşılık, bu stratejileri daha az kullanan içe dönük bireylerin daha düşük düzeyde yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur. İçe dönük Z Kuşağı eğitim alan bireylerin, duygusal düzenleme ve ruhsal toparlanma amacıyla sanal sosyal ortamlar sıkça kullandıkları görülmektedir. Bu kullanım genellikle denetlenebilir bir ortamda pasif içerik tüketimi şeklinde gerçekleşmektedir. Ayrıca, içe dönük düzeyi arttıkça bu tür sosyal medya kullanımının da açıkça arttığı bulunmuştur (Dancel et al., 2026). Bu bağlamda danışanın aile içi deneyimlerinin, anlaşılma ve yargılanma şemalarını güçlendirilmiş olabileceği tahmin edilmektedir. İçe dönük bireyler, dışa dönük bireylere oranla daha yüksek bastırma (duyguları gizleme) ve daha az açık duygusal ifade kullanma yönelimindedir. Mevcut durum, daha düşük yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi ile bağlantılıdır (Mertens et al., 2022). Duygu düzenleme aşamalarının, kişilik nitelikleriyle öznel iyi oluş (yaşam doyumu ve duygulanım) aralarındaki etkileşimi sağladığı bulunmuştur. Özellikle bastırma stratejisinin, düşük dışadönüklük düzeyine sahip bireyler üzerinde daha zararlı etkiler yarattığı görülmektedir (Williams et al., 2018). Geniş çaplı yetişkin birey örneğinde, içe dönük bireylerin dışa dönük bireylere kıyasla daha düşük mutluluk, yaşam kalitesi, sosyal ilişki kalitesi ve duygu düzenleme becerisine sahip oldukları tanımlanmıştır. Ayrıca, güçlü insani ilişkilere veya yüksek duygu düzenleme yetisine sahip içe dönük şahısların anlamlı derecede daha mutlu oldukları saptanmıştır (ancak bu tesirlerin küçük seviyede olduğu belirtilmiştir) (Chan & Rawana, 2021).

Sonuç olarak bu vaka, içedönüklük kişilik niteliklerinin aile sistemi, bağlanma örüntüleri ve kaçınma temelli baş etme mekanizmaları ile etkileşerek nasıl daha işlevsel olmayan bir etkileşim modeline dönüşme ihtimalini göstermektedir. Klinik müdahalede bireyin duygusal farkındalığının artırılması, işlevsel iletişim yetilerinin güçlendirilmesi ve kaçınma davranışlarının altında yatan bilişsel şemaların ele alınması önemli görülmektedir.

KAYNAKÇA

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Blevins, D. P., Stackhouse, M. R. D., & Dionne, S. D. (2021). Righting the balance: Understanding introverts (and extraverts) in the workplace. *International Journal of Management Reviews*. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12268>

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Butt, S., Sidorov, G., & Gelbukh, A. (2024). Interpretation of Myers-Briggs Type Indicator personality profiles based on ambivert continuum scale. *Expert Systems with Applications*, 264, 125689. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2024.125689>

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (34. bs.). Pegem Akademi.

Chan, S., & Rawana, J. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 652–662. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10185-2>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13.

Czyżowska, N., & Gurba, E. (2021). Does reflection on everyday events enhance meaning in life and well-being among emerging adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 89714. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189714>

Dancel, M., España, G., Asnar, D., Batol, C., & Atento, R. (2026). Introversion and passive social media engagement among Generation Z college students: A descriptive–correlational study. *International Journal of Behavioral and Social Analytics*. <https://doi.org/10.65166/d56jma06>

Direk, E., & Karaaziz, M. (2025). Panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı: Olgu sunumu. *International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 194–210.

Duijndam, S., Karreman, A., Denollet, J., & Kupper, N. (2020). Emotion regulation in social interaction: Physiological and emotional responses associated with social inhibition. *International Journal of Psychophysiology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.09.013>

Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C. Thomas.

Fowers, B. J., Novak, L. F., Kiknadze, N. C., & Selim, M. (2023). Is the concept of personality capacious enough to incorporate virtues? *Frontiers in Psychology*, 14, 1232637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232637>

Gençer, G., & Gürdoğan, A. (2022). Turizm öğrencilerinin kişilik özellikleri ile girişimcilik eğilimleri üzerine bir araştırma. *Türk Turizm Arastirmalari Dergisi*. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2022.944>

Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>

Gubler, D., Makowski, L., Troche, S., & Schlegel, K. (2020). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2323–2342. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>

Gutiérrez-Cobo, M., Cabello-González, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The effects of the quality of social relationships and emotion regulation ability on the happiness of introvert individuals.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2021). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9786053186700>

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.

Mertens, E., Deković, M., Van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness. *Prevention Science, 23*, 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>

Nurhayati, E., & Nurandini, M. (2023). Analysis of mathematical investigations of learners in terms of personality type. *International Journal of Mathematics and Mathematics Education*. <https://doi.org/10.56855/ijmme.v1i1.232>

Silvia, P. J., & Phillips, A. G. (2010). Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 234–237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.035>

Spytska, L. (2023). Differences in the psychological portrait of a sociopath, sociophobe and introvert. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University*. <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2023.87>

Subtinanda, A., & Yuliana, N. (2023). Kepribadian ekstrovert dan introvert dalam konteks komunikasi antarpribadi mahasiswa ilmu komunikasi UNTIRTA. *Jurnal Pendidikan Nonformal*. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i2.187>

Williams, W., Morelli, S., Ong, D., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*, 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>

Yavorovska, L., & Abramova, Z. (2025). From burden to resource: The role of self-reflection in the well-being of young procrastinators. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University*.

Yazgan İnanç, H. B., & Yerlikaya, E. E. (2023). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.

Ek-1



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

22.04.2026

Sayın Yönetim Kurulu Üyesi

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2026/2301 proje numaralı ve "Süpervizyon Eşliğinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımıyla Vaka Formülasyonu İçerikli Kişilik Yapılanması: Olgu Sunumu" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Başkan

Ek-2

Bu belge, tarafıma dana önce sunulmuş olan psikolojik danışmanlık / psikoterapi hizmeti sürecine ilişkin bilgilerin, bilimsel bir olgu sunumu makalesi kapsamında kullanılmasına yönelik bilgilendirilmiş onamı içermektedir. Hazırlanacak olan akademik çalışmanın amacı, psikoterapi sürecinin bilimsel çerçevede ele alınarak literatüre katkı sağlamasıdır.

Tarıfıma olgu sunumu kapsamında kullanılacak bilgilerin kişisel kimliğimi doğrudan ya da dolaylı olarak ortaya koyabilecek her türlü tanımlayıcı bilgiden arındırılacağı, isim, adres, kurum, tarih ve benzeri bilgilerin paylaşılmayacağı ve tüm verilerin anonimleştirilerek etik ilkelere uygun biçimde sunulacağı açık ve anlaşılır bir şekilde açıklanmıştır. Ayrıca bu çalışmanın yalnızca bilimsel ve akademik amaçlarla kullanılacağı, herhangi bir ticari amaç taşımadığı ve benim için hukuki, sosyal ya da psikolojik bir risk oluşturmayacak şekilde düzenleneceği tarafıma bildirilmiştir.

Bu onamı vermemin tamamen gönüllülük esasına dayandığı, herhangi bir baskı altında kalmaksızın karar verdiğim ve dilediğim takdirde çalışmanın yayınlanma sürecinden önce onamımı geri çekme hakkına sahip olduğum konusunda bilgilendirildiğimi beyan ederim. Bu haklarımın kullanılması durumunda, olgu sunumuna ait verilerin çalışmadan çıkarılacağı tarafıma açıklanmıştır.

Yukarıda yer alan bilgileri okuduğumu, anladığımı ve gerekli açıklamaların tarafıma yapıldığını kabul ederek, psikoterapi sürecime ait bilgilerin kimliğim gizli tutulmak kaydıyla bilimsel bir olgu sunumu makalesinde kullanılmasına özgür irademle onay verdiğimi beyan ederim.

Danışanın Adı Soyadı: [Redacted]

İmza: [Signature]

Tarih: 02.04.2026

Araştırmacı:

Psk. Yöner Yükseliş Usta