



# GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik  
Danışma  
ve  
Rehberlik  
Uygulama  
ve  
Araştırma  
Merkezi

Yayın tarihi 12.02.2024

## ADLER TERAPİ

Selen GENÇOĞLU

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

### Adler Terapi Nedir?

Adler terapi bireysel psikolojiye dayanan, bireyin geçmiş yaşantılarını ve yaptıkları davranışın amaçlarını inceleyen Alfred Adler tarafından geliştirilen bir yaklaşımdır (Erbaş, 2023; s.79). Alfred Adler, yaklaşımına bireysel psikoloji adını verme sebebi sosyal yönelimi gizleyebilmek istemesidir (King ve Shelley, 2008; s.96). Adler sorunlu bireylerin kendileriyle ve toplumla olan ilişkilerini düzenlemeyi amaçlamaktadır (House, 1928; s.94). Adlere göre insanlar sorumluluklarının farkında olan, üretim yapabilen, eşsiz varlıklardır (Lantz, 1980; s.196). Danışanın benzersiz olduğu düşünülür ve onun öznel dünyası araştırılır (Aslinia ve ark., 2011; s.3). Danışanın öznel mantığını anlamak önemlidir ve bunu yaparken rüyalara odaklanmak doğrudan bilgi sağlayabilmektedir (Bird, 2005; s.214). Kişilerin başkaları, kendileri ve dünyayı algılama şekillerini gözlemek önemli bilgi sahibi olmamız için önemlidir (Güngör ve Taylor, 2021; s.925). Her bireyin anlama yeteneği farklı olduğundan dolayı insanların hayatı incelenmelidir. Adler terapi öznel gerçekliğe dayalı fenomenolojik yaklaşıma sahiptir (Lantz, 1980; s.196). Mekanistik, sistematik, teleolojik (amaçlı davranış) nedensellik türleridir ve Adler tüm bu nedenselliği kabul etmiştir (Aptekar, 1939; s.387). Adler terapi çok kültürlü bir yapıya sahiptir (Watts ve Pietrzak, 2000; s.445). Adler yaklaşımı hem sosyal yaklaşım ile hem de bilişsel yaklaşım ile örtüşmektedir (Watts, 2003; s.7).

Hazır olunmayan yeni bir durum ile karşılaşınca sorunlar ortaya çıkar (Adler, 1927; s.116). İnsanların çözmesi gereken başkalarıyla kaynaşma ve kabul görme, meslek ve cinsiyet olmak üzere üç tane temel sorun vardır. Nevrozlar bu üç sorundan birindeki başarısızlıktan kaynaklanır (Adler, 1928; s.4).

## Temel Felsefe

Adler terapi ve hümanist ilkeler karşılaştırıldığında büyük bir oran ile birbirlerini destekledikleri görülür. Örnek olarak ise davranışın amaçlılığı ve bütünsellik verilebilir ([Miller ve Taylor, 2016; s.125](#)).

**Sorumluluk:** Bireysel psikoloji insanın kendi yaşamını kendisinin oluşturduğu, yaşamında sorumluluklarının olduğunu belirtmektedir ([Erickson, 1984; s.132](#)). İnsanlar kendi hayatlarını değiştirme gücüne sahiptirler ve öz iradeleri vardır ([Robey ve ark., 2017; s.283](#)).

**Amaçlı Davranış(Teleoloji):**Yapılan davranışlar hedefe yöneliktir. Eğer bir şey önemli ise onun için çaba harcanır ([Hamm ve ark., 2016; s.266](#)).

**Fenomenoloji:** Danışanın benzersiz olduğu düşünülür ve onun öznel dünyası araştırılır ([Aslinia ve ark., 2011; s.3](#)).

**Bütüncülük:** Adler bütüncülüğe vurgu yapar yani aile, eğitim gibi kavramları birlikte inceler ([Erbas, 2023; s.88](#)). Adler terapi temelde bütüncülüğü benimsemiştir. Adler toplum temelli önleme yapılırsa psikoterapi ihtiyacının azaltacağını savunur ([King ve Shelley, 2008; s.96](#)).

## Temel Kavramlar

**Sosyal İlgisi:** Sosyal ilgi, büyük bir sosyal bütünü, toplumun parçası olmak ve o topluma aidiyet hissetme çabası anlamına gelmektedir ([Sweeney, 2009; s.9](#)). Adler bakış açısında ruh sağlığı için aile ve aileyle olan ilişki çok önemlidir. Çünkü aile, bireylerin ilk sosyal deneyim yaşadığı yerdir. Aidiyet hissi olanların, aile ilişkisi iyi olanların sosyal ilgisi de yüksek olacaktır ([Christian ve ark., 2017; s.57](#)). Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin toplum ilgisi yüksek olur. Bireylerde komşu sevgisi,dostluk, iş birliği görülür. Topluma karşı ilgisizlik ise sağlıksız bir durumdur ([Erickson, 1984; s.132](#)). Adler yaklaşımında danışanların ruh sağlığını iyileştirmek için sosyal ilgi düzeylerini artırmak gerekir ([Miller ve Taylor, 2016; s.2](#)). Çocukluktan ergenliğe geçiş aşamasında sosyal ilginin ve sosyal çevreye olan yönelimi artmaktadır ([Bloom ve Taylor, 2017;s.171](#)). Adler terapi çocukluk çağındaki gruba uygulandığında topluluk duygusu artmaktadır ([Joe ve Jin, 2023; s.32](#)).

**Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası:** Üstünlük hedefi, bireyin aşağılık kopleksi yaşadığı zaman kendisini olduğundan daha iyi, büyük gösterme çabasıdır ([Adler,2000; s.46](#)). Nefret edilen çocuklar, organ eksikliği olanlar, şımarık olanlar aşağılık duygusu yaşarlar ve bundan kurtulmak için üstünlük hedefi için çabalarlar ([Adler, 1927; s.116](#)). Fiziksel engeli olan çocuklarda aşağılık duygusu oluşur ve bu çocuklar aileleri tarafından şımartılabilir. Şımarık çocuklar ise vermeden almaya alışırılar ([Ansbacher, 1990; s.49](#)). Aşağılık duygusu arttığında insanda yalnızlaşma eğilimi ve toplumdaki uzaklaşma ortaya çıkar ([Akdoğan ve Çimşir, 2019; s.14](#)). Aşağılık duygusu insanların sosyal yaşam kalitesini azaltıcı bir etki yaratır ([Akdoğan ve Çimşir, 2019; s.17](#)). Başkalarının tutumuna göre bireyde korku ve aşağılık duygusu gelişir ve ilk tepki olan korku sık tekrar ederse savunma tepkisi verilir ([Bagby, 1923; s.269](#)). Birey ait olma duygusuna sahip olmak ve aşağılık duygusu ile baş edebilmek amacı ile sosyal çevreye önem vermektedir ([Çelik ve Ergün, 2016; s.20](#)).

**Yaşam Stili:** Adler terapinin temel kavramlarından olan yaşam stili bireyin davranışını ve davranışındaki amacı anlamak için kullanılır ([Altıntaş, 1992; s.56](#)). Danışanın yaşam stilini keşfetmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bunlardan bir tanesi ise Ubuntu kartlarıdır ([McCarty ve Christian, 2020; s.1](#)). *Ubuntu*

*Kartları*, yaşam stilini keşfetmek için kullanılan kartlar çeşitli imgeler içerir ve bu kartlar arasından yapılan seçime göre yaşam stili hakkında yorum yapılır ([McCarty ve Christian, 2020; s.17](#)). Projektif tekniklerden biri olan *Kum tepsi* tekniği danışanların bilinçdışı süreçlerini ortaya çıkarır ve danışanın yaşam stili hakkında bilgi sahibi olmamıza yardım eder ([Monakes ve ark., 2011; s.105](#)).

**Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası:** Bireylerin psikolojik olarak hissettikleri doğum sırasıdır. Kendilerini kardeşleriyle kıyaslaması olarak ifade edilir ([Miller ve Taylor, 2016; s.3](#)).

Aynı ortamda yetişse de her çocuk kendi atmosferi içerisinde yetişir.

- **İlk çocuk:** Ailede ilk doğan başta yalnızdır ve evin ilgi odağıdır. Bir tahtı vardır. Ancak ilk çocuk kardeşi doğduğunda tahtını yitirir. Büyük çocuk rekabetten korkar ve pek başarılı olamaz. Sürekli bir yarış içerisinde ([Adler, 2020; 78](#)).
- **İkinci çocuk:** Doğduğu andan itibaren karşısında hep rakibi olduğu için bir başkaldırı eğilimi vardır. İlk çocuğun gücünü tanımaz ve hep bir yarışta gibi ileri gitme dürtüsü vardır ([Adler, 2000; s.21](#)).
- **Son doğan çocuk:** Hep başroldedir çok fazla ön planda tutulur. Asla tahttan indirilmeyeceği için avantajlıdır ([Adler, 2000; s.21](#)).
- **Tek çocuk:** Çocukluğu boyunca ailesinin ilgi odağıdır. Amacı her zaman merkezde olmaktır. Mantıkla değil kendi yaşamı doğrultusunda akıl yürütür ([Adler, 2020; 139](#)).

**İlk Anılar:** İlk anılar, bireyin önemli yaşantıları arasından seçtiklerini içerir ([Derin ve Yıldız, 2018; s.329](#)). İlk anıları araştırmak önemli bilgiler elde etmek için gereklidir ve ilk anıları anlamak geniş bir yelpazede çocuğun yerine kendimizi koyarak özdeşleşmemizi gerektirir ([Adler, 2000; s.21](#)). Kişilerin problemlerini nasıl değerlendireceğini belirler ve danışmanlara, danışanların yaşamında önemli gördüğü iş yaşamı, sosyal ve samimi ilişkilerindeki problemlerine yardım eder buda eğitim amaçlı araçlar olarak kullanılabilir. İlk anılar mesleki danışma ve gelecek araştırmalarda tercih edilen bir yöntem olabilir ([Osmanoğlu, 2016; s.251](#)).

## Temel Amaçlar

Adler terapi de ana amaç danışanları desteklemek, sosyal ilgisini artırmak, aşağılık duygusu ile başa çıkmasına yardımcı olmaktır ([Erbaş, 2023; s.87](#)). Yaşam döngüsünde üç ana görev vardır. Bunlardan ilki ergenlik döneminde olan *arkadaşlık kurmaktır*. İkincisi erken yetişkinlik döneminde olan *iş kurmaktır* ve son olarak üçüncüsü yetişkinlik döneminde *aile kurmak, evlenmektir* ([Shon ve Bellessa, 2015; s.101](#)). Yaşam görevlerimiz vardır ve bu görevleri yerine getirmek için gelişmiş sosyal ilgi gerekir. Bu görevler ise sosyal yaşam, meslek ve evlilikle ilgilidir ([Ansbacher, 1990; s.47](#)).

## Terapötik Süreç

İyi bir danışmada kurulan ilişki, eşit düzeyde iki kişi arasındaki dostluğa benzer bir ilişkidir. Danışan ve danışman arasında otoriter bir fark yoktur ([Altıntaş, 1992; s.54](#)). Danışan ve danışman arasında *eşitlikçi ilişki* vardır. Danışanın iç gözü ve farkındalık kazanması amaçtır ([Christian ve ark., 2021; s.385](#)). Cesaretlendirme, danışanların amaçlarını gerçekleştirmek için yapılan başarı beklentisini ve umudunu inşa etme sürecidir. cesaretlendirmenin terapötik ilişkinin niteliğini arttırmaktadır ([Ergün Başak ve Ceyhan, 2011; s.92](#)). Danışanları yargılamadan dinlemek, cesaretlendirici konuşmak, güçlü yönlerini ortaya çıkarmak önemlidir

([Watts ve Pietrzak, 2000; s.445](#)). Psikolojik danışmanın daha etkili ve yararlı olması için süpervizör önemlidir. Deneyimi fazla olan danışmanın deneyimi az olana yardımını ifade eder ([Güngör, 2017; s.3109](#)).

## Terapinin Aşamaları

Süreç dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar sırası ile ilişkinin kurulması (katılım), dinamiklerin incelenmesi (değerlendirme), iç görü ve yeniden yapılandırma ([Sodani ve ark., 2019; s.20](#)).

**İlişkinin Kurulması:** Eşitlikçi bir ilişki vardır. Danışan ve danışman ilişkisinde karşılıklı saygı, işbirliği ve başarıma arzusu temeli vardır. Cesaretlendirme ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi için merkezi bir unsurdur. Terapistler aktif katılımcı olma eğilimindeyken danışmanlık sürecinde gerçekçi beklentilerin oluşmasını sağlamaya özen gösterirler ([Sweeney, 2009; s.118](#)).

**Dinamiklerin İncelenmesi:** Bireyin yaşam stiline incelenmesidir. Danışanların şuan ki görüşlerini anlayabilmek için erken çocukluk deneyimleri incelenir ([Miller ve Taylor, 2016; s.6](#)).

**İç Görü:** Bireyin endişeleri dinlendikten sonra aile yapısı, erken dönem hatıraları araştırılır, bireye sunulur bu da bireyin yaşam görevlerini yerine getirmesinde etkili olur. Bu süreç daha derin empati seviyelerine ulaşmaya yardımcı olur ([Sweeney, 2009; s.125](#)).

**Yeniden Yapılandırma:** Cesaretlendirme ile bireyin güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olunur. Sosyal ilgileri ve etkili başa çıkma becerileri geliştirilir. Böylece bireyin daha tatmin edici bir hayat yaşamaya inancı olur ([Atay ve ark., 2023; s.412](#)). Benliğin ve dünya görüşünün bilişsel olarak yeniden yapılandırılmasına odaklanılır ([Canel, 2016; s.911](#)).

## Teknikler

**Çorbaya Tükürmek:** Psikolojik danışman gözlemlerinden emin olduğunda danışana gözlemlerini açıkça söyler. Sonra danışan yaptığı eyleme devam edebilir, ancak çorbanın tadı eskisi gibi değildir ([Sweeney, 2009; s.141](#)). Örneğin gösteriş yaparak her zaman kocasına üstün davranan bir kadın, bu davranışı kendisine gösterildikten sonra da aynı şekilde davranmaya devam edebilir, ancak bu şekilde davranarak elde edilen sonuç artık ortadan kalkmıştır.

**Keşke Yapabilseydim:** Danışandan yapamadığı şeyi yapabiliyormuş gibi davranması, rol yapması istenir. Danışana yansıtıcı sorular sorularak alternatif davranışların görülmesi sağlanmaktadır ([Watts, 2013; s.465](#)). Örneğin özgüvensiz bir danışanın aslında özgüvenli biri gibi hareket etmesi istenir.

**Düğmeye basma:** Tedavide kimi danışanlar olumsuz duyguların tutsağı olduklarından yakındıkları bir durumda kullanılabilir. Danışman, danışanın geçmişten hoş bir anısını zihninde canlandırmasını ve bu anıya ilişkin duygularını tanımlamasını ister. Amaç, danışanın istediği duygu ve düşüncüyü oluşturmada özgür olduğunu göstermektir ([Altıntaş, 1992; s.55](#)). Örneğin danışandan sevdiklerinin yanındayken yaşadığı duyguları hayal etmesini ister. Sonra işinden kovulmasını düşünmesini ve buna ilişkin duygularına odaklanmasını ister. Sonra tekrar ilk duygularına odaklanmasını ister. Ruh hali değişimi üzerine konuşulmalıdır.

**Karşıt Telkin :** Danışandan yapmak istediği şeyin karşıtını yapmaya çalışması istenir. Örneğin bir danışan eğer karşı cinsle konuşmaktan çekiniyorsa daha çok çekin denir ([Sweeney, 2009; s.141](#)). Örneğin toplum önünde konuşma yapmaktan kaygılanan bireyden “Toplum önünde konuşma yapacağım esnada dünyanın en kırmızı yüzlü ve en bozuk cümleler kuran kişi ben olacağım” gibi düşüncelere yönlendirmektir.

### **Adler Terapi Hangi Şartlarda Ortaya Çıkmıştır?**

Adler, insanın topluma yönelişini, sonradan kazanılmamıştır, doğuştan gelmektedir düşüncesinde olup kuramını biyolojik bir temel üzerine oturtmuştur. Toplumsal ilgiye ve kişiler arası ilişkilere önem vermesinden dolayı, fenomenolojik yaklaşımın öncüsü olarak kabul edilmektedir ([Altıntaş, 1992; s.50](#)). Adler'in görüş ve düşünceleri çağdaş psikolojik düşünceyi geniş ölçüde etkilemiş Freud'un aksine Adler hümanist-egitimsel bir insan modeli savunan bir kişidir ve bu özelliği, önlemeye olan ilgisiyle tutarlıdır. Önleme alanında uygulanabilecek bir kuram geliştirmiştir ([Ansbacher, 1990; s.37](#)). Freud'un ilkelerinin somutlaştırılmalı olduğunu düşünür ve bu yüzden Freud'un ilkelerinin değiştirilmesi gerektiğini öne sürerek kendi kuramı olan Adler terapiyi ortaya atmıştır. Fakat kuram bu yönü ile amacına tam ulaşamamıştır ([Burrow, 1917; s.161](#)). Adler'in Freud'dan ayrılıp kendi kuramını oluşturmasının Freud'un ilkelerini yeterli nedene dayandırmadan yanlış anlaşılma sonucu olduğunu savunanlar vardır. Fakat Adler güç isteminin temel güdü cinsel dürtünün ikincil olarak sınıflandırılması gibi nedenlerden dolayı Freud'dan ayrılmış ve kendi kuramını oluşturduğunu savunanlarda vardır ([Putnam, 1917; s.145](#)). Güç istemi, kişiliğimizin derinliklerinde yatan ve insanın kendi benliğinde var olan eksikliğin talep ederek üstesinden gelmeye çalışılmasıdır ([Eker, 2012; s.173](#)). Adler terapi bir asırdır varlığını sürdüren ve kullanılmaya devam eden bir kuramdır ([John, 2018; s.300](#)).

### **Adler Terapi Hangi İhtiyacı Karşılammıştır?**

Adler, bireysel psikoloji yaklaşımı ile çağdaş psikolojiyi etkilemektedir. İnsanı ele alış bakımından Freud'dan ayrılmaktadır. Freud gibi insanı edilgen bir varlık olarak görmez. Geliştirdiği yaratıcı benlik, seçim yapabilme yeteneği ve toplumsal ilgi gibi kavramlarla Freud'dan ayrılıyor. Böylece insanı görüşlerin öncüsü olmuştur ([Altıntaş, 1992; s.56](#)). Adler'in nevroz kavramının tanımı organikçiler ve işlevselciler arasındaki boşluğu kapatmaktadır ([White, 1917; s.168](#)). Yaşam stilini anlamak için yapılan çeşitli gözlemler ve çalışmalar sonucunda birey hakkında önemli bilgiler elde edilir ve bu bilgiler sayesinde bir çerçeve çizilmesine, çerçeveden yararlanarak da eğitim ve mesleki gelişim için psikolojik danışmanlar için bir yol oluşmasına yardımcı olunmaktadır ([Wachter ve ark., 2008; s.449](#)). Cesaret kavramı motivasyona alternatif bir yaklaşım olarak hizmet edebilir. Bu sayede öğrencilerin güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olur. Sosyal ilgilerini ve etkili başa çıkma becerileri geliştirir ([Atay ve ark., 2023; s.412](#)). Adler temelli farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Bu yapılan çalışmalar depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklar örnek olarak gösterilebilir ([Shienko, 2021; s.438](#)). Danışanın geçmiş deneyimlerini gözden geçirmesine yardımcı olur ve danışan geçmişe tekrar bakar. Bu sayede danışan yeni bir bakış açısı kazanır ([Bocci ve ark.,2023; s.1](#)).

## Adler Terapinin Avantajları ve Dezavantajları Nelerdir?

### Avantajlar

- Adler'in terapisi sadece teori temelli olmayıp pratiği de içerisine almaktadır ([Çelik ve Ergün, 2016; s.20](#)).
- Adler terapinin olumlu özellikleri arasında terapinin esnek ve eklektik özelliklere sahip olması sayılabilir ([Sperry, 2020; s.80](#)).
- İşbirliğine bağlı bir doğası vardır. Bu sayede tehdit edici olmadan cesaretlendirerek sorunu sistematik bir şekilde getirir ([Aslinia ve ark., 2011;s.10](#)).
- Çocuklar için de kullanılan ve etkili sonuçlar veren bir terapi. Ebeveynleri boşanmış çocukların ebeveyn- çocuk ilişkisini güçlendirir ([Chen, Roller ve Kottman, 2021; s.28](#)).
- Danışana akıcı ve esnek bir ortam sunulur. Bu da onların daha rahat olmasını sağlar ([Aslinia ve ark., 2011; s.10](#)).
- Çok ırklı bireylerin kültürel kimlik gelişimini destekleyen çok az müdahale varken Adler bu konuda başarılıdır ([Agarval ve Meany Walen, 2019; s.207](#)).
- Adler'in üzerinde durduğu konuları incelendiğinde geçerli ve işlevseldir ([Overholser, 2010; s.347](#)).
- Bireysel dünya ile kolektif yaklaşım arasında bir köprü görevi görür ve denge sağlamaya yardımcı olur ([Aslinia ve ark., 2011; s.10](#)).
- Bireysel danışma için oldukça değerli ve etkilidir ([Bitter, 2018; s.287](#)).
- Ebeveyn becerilerini geliştirir, çocukla ilişkisini düzeltir ([Fashimpar, 2008; s.67](#)).
- Birey cesaretlendirilir ve bireyin kendine bakışı değişir, hümanist yönelimden etkilenir ([Karakurt ve ark.,2022; s.144](#)).
- Kullanılan dil bakımından Freud'a göre daha anlaşılır bir dili vardır ([Vaughan, 1927; s.358](#)).

### Dezavantajlar

- Adler terapide deneysel vaka oluşturmak ihmal edilmiş bir konudur ([Pratt, 1985; s.39](#)).
- Adler terapinin olumsuz özellikleri arasında kanıta dayalı olmaması sayılabilir ([Sperry, 2020; s.81; Sperry, 2018; s.307](#)).
- Adler terapi her ne kadar kabul görülen ve kullanılan bir kuram olsa da batı temelli teorilere dayanan bir yapıya sahiptir. Kültüre özgü bileşenlerini dikkate almakta sınırlılıklara sahiptir. Terapi bazı kesimlerde , ülkelerde sınırlılıklara sebep olabilmektedir ([Kim ve ark., 2020; s.1102](#)).
- Danışanın kendini keşfetmesi istenir ancak bütüncül kültürün olduğu bir yerde bu bencillik olarak yorumlanır ve bunu sağlamak zorlaşır ([Aslinia ve ark., 2011; s.6](#)).



## KAYNAKLAR

1. Adler, A. (1928). The cause and prevention of neuroses. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 23(1), 4–11. <https://doi.org/10.1037/h0074804>
2. Adler, A. (1927). Individual psychology. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 22(2), 116–122. <https://doi.org/10.1037/h0072190>
3. Adler, A. (2000). Bireysel psikolojinin ilkeleri. Şipal, K. (ed.) Doğum sırası ilk anılar (s.21).
4. Adler, A. (2020). *The science of living*. Ankara: Anı.
5. Agarwal, S. M., & Meany-Walen, K. (2019). Application of adlerian play therapy with multiracial children. *International Journal of Play therapy*, 28(4), 207–217. <https://doi.org/10.1037/pla0000102>
6. Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feeling to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20. [doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028)
7. Altıntaş, E. (1992). Alfred Adler ve bireysel psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 49-57.
8. Ansbacher, H.L. (1990). Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Journal of Primary Prevention*, 11(1), 37-68.
9. Aptekar, H. H. (1939). Causality and treatment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 9(2), 387–393. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1939.tb05606.x>
10. Aslinia, S.D. (2011). Individual psychology (Adlerian) applied to international collectivist cultures: Compatibility, effectiveness, and impact. *Journal for International Counselor Education*, 3, 1-12.
11. Atay, Ö.A., Atalay, N.Ü. ve Çok, F. (2023). The psychometric properties of the adlerian courage scale in a sample of Turkish adolescents. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 70, 407-417. [doi.org/10.17066/tpdrd.1337002.10](https://doi.org/10.17066/tpdrd.1337002.10)
12. Bagby, E. (1923). The inferiority reaction. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology*, 18(3), 269–273. <https://doi.org/10.1037/h0066946>
13. Bird, B.E.I. (2005). Understanding dreams and dreamers: An Adlerian perspective. *The Journal of Individual Psychology*, 61(3), 200-216.
14. Bitter, J.R. (2018). Sperry's "Achieving evidence-based status for adlerian therapy: why it is needed and how to accomplish it": a response. *The Journal of Individual Psychology*, 74(3), 287-295.
15. Bloom, Z.D. ve Taylor, D.D. (2015). New problems in today's technological era: an adlerian case example. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 163-173.
16. Bocci, F., Ferrari, A. ve Sarini M. (2023). Putting the gaming experience at the center of the therapy—the video game therapy approach. *Healthcare*, 11, 2-24.
17. Burrow, T. (1917). The theories of Freud, Jung and Adler: II. Notes with reference to Freud, Jung and Adler. *The Journal of Abnormal Psychology*, 12(3), 161–167. <https://doi.org/10.1037/h0070901>
18. Canel, A.N. (2016). Compatibility of the relationship of early recollections and life style with parents' schemas obtained through adlerian interviews. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 891-914.
19. Christian, D.D., Perryman, K.L. ve Portrie-Bethke, T.L. (2017). Improving the parent-adolescent relationship with adventure-based counseling: an adlerian perspective. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 3, 44-58. [doi: 10.1080/23727810.2017.1281693](https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1281693)
20. Christian, D.D., McCarty D.L. and Brown, C.L. (2021). Navigating adventure therapy: using adlerian theory as a guide. *The Journal of Individual Psychology*, 77(3), 374-388. [doi.org/10.1353/jip.2021.0026](https://doi.org/10.1353/jip.2021.0026)
21. Chen, S.-Y., Roller, K., & Kottman, T. (2021). Adlerian family play therapy: Healing the attachment trauma of divorce. *International Journal of Play therapy*, 30(1), 28–39. <https://doi.org/10.1037/pla0000146>

22. Çelik, B. ve Ergün, E. (2016). An integrated approach of erikson's psycho social theory and adlerian counseling. *International Journal of Human Behavioral Science*, 2(1), 20-26.
23. Derin, S. ve Yıldız, E. (2018). An Adlerian analysis of. *Eğitim ve Bilim-Education and Science*, 43(193).
24. Eker, S. (2012). Alfred Adler'in kişilik kuramı'nın demokrasi düşüncesi açısından önemi. *Social Sciences Review of the Faculty of Sciences and Letters University of Uludağ/Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(22).
25. Erbaş, M.M. (2023). Adlerian therapy: A general review. *Uluslararası Eğitimde Yenilikçi Yaklaşımlar Dergisi*, 7(2), 79-90. [doi.org/10.29329](https://doi.org/10.29329)
26. Ergün Başak, B. ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 92-99. <https://doi.org/10.17066/pdrd.92515>
27. Erickson, R. C. (1984). Social interest: Relating Adlerian psychology to Christian theology. *Pastoral Psychology*, 32(2), 131-139. <https://doi.org/10.1007/BF01082956>
28. Fashimpar, G.A. (2000). Problems of parenting: Solutions of science. *Journal of Family Social Work*, 5(2), 67-79.
29. Güngör, A. ve Taylor, D.D. (2021). Adaptation of the adlerian personality priority assessment to Turkish. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 8(4), 914-927. [doi.org/10.21449/ijate.863323](https://doi.org/10.21449/ijate.863323)
30. Güngör, A. (2017). Multi combinat adlerian supervision in counseling. *Journal of human sciences*, 12(4), 3109-3115.
31. Hamm, J.S., Carlson, J. Ve Tekinalp, B. (2016). Adlerian based positive group counseling interventions with emotionally troubled youth. *The Journal of Individual Psychology*, 72(4), 254-272.
32. House, S. D. (1928). Educational psychiatry. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 23(1), 94-100. <https://doi.org/10.1037/h0075661>
33. Joe, J. H., & Jin, M. K. (2023). Development and application of an adlerian adventure play therapy program: Increasing community feeling among elementary school students. *International Journal of Play Therapy*, 32(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/pla0000187>
34. John, K. (2018). Review: Sperry's "Achieving evidence based status for adlerian therapy: Why it is needed and how to accomplish it. *The Journal of Individual Psychology*, 74(3), 296-301.
35. Karakurt, G., Ayılçtarhan, Z., Ergüner-Tekinalp, B. Ve Köse, Ö. (2022). Regaining courage to leave abusive relationships: *Theoretical Framework. The American Journal of Family Therapy*, 50(2), 144-158.
36. Kim, E., Seo, J., Paik, H. Ve Shohn, S. (2020). The Effectiveness of Adlerian therapy for hwa-byung in middle aged south korean women. *International forum*, 48(8), 1082-1108.
37. King, R.A. (2008). Community feeling and social interest: Adlerian parallels, synergy and differences with the field of community psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 18, 96-107. [doi.10.1002/casp.962](https://doi.org/10.1002/casp.962)
38. Lantz, J.E. (1980). Adlerian concepts: A caseworker's review. *Clinical Social Work Journal*, 8(3)
39. Miller, R ve Taylor, D.D. (2016). Does Adlerian theory stand the test of time: Examining individual psychology from a neuroscience perspective. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55(2), 111-128. <https://doi.org/10.1002/johc.12028>
40. McCarty, D.L. ve Christian, D.D. (2020). Using an Adventure therapy activity to assess the Adlerian lifestyle. *Journal Of Creativity In Mental Health*, 15(3), 393-404. [doi.org/10.1080/15401383.2019.1697405](https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1697405)
41. Monakes, S., Garza, Y., Wiesner III, V. Ve Watts, R.E. (2011). Implementing Adlerian sand tray therapy with adult male substance abuse offenders: A Phenomenological Inquiry. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 31, 94-107.
42. Osmanoğlu, D. E. (2016). İlk anıların bireylerin yaşadığı kültüre göre farklılaşması. *EKEV Akademi Dergisi*, (66), 237-254.
43. Overholser, J. C. (2010). Psychotherapy that strives to encourage social interest: A simulated interview with Alfred Adler. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(4), 347-363. <https://doi.org/10.1037/a0022033>



44. Prat, A.B. (1985). Adlerian psychology as an intuitive operant system. *The Behavior Analyst*, 8, 39-51.
45. Putnam, J. J. (1917). The theories of Freud, Jung and Adler: I. The work of Sigmund Freud. *The Journal of Abnormal Psychology*, 12(3), 145–160. <https://doi.org/10.1037/h0071967>
46. Robey, P.A., Wubbolding, R.E. ve Malters, M. (2017). A comparison of choice theory and reality therapy to Adlerian individual psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 283-294.
47. Shienko, L. (2021). Integrating mindfulness Into Adlerian therapy as a medical alternative treatment for depression. *The Journal of Individual Psychology*, 77(4), 427-443.
48. Shon, P.C.H. ve Barton- Bellesa, S. (2015). The assumption of rational choice theory in Alfred Adler's theory of crime: Unraveling and reconciling the contradiction in Adlerian theory through a synthesis and critique. *Aggression and Violent Behavior*, 25, 95-1003. [doi.org/10.1016/j.avb.2015.07.004](https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.07.004)
49. Sperry, L. (2020). Adlerian therapy yesterday, today, and tomorrow. *The Journal of Individual Psychology*, 76(1), 79-83.
50. Sperry, L. (2018). More evidence for evidence Based Adlerian therapy: Responding to the responders. *The Journal of Individual Psychology*, 74(3), 302-308.
51. Sodani, M., Shahidi, M., Zaker, B.S. and Mehr, R.K. (2019). An investigation into the effectiveness of human givens and Adlerian therapy on happiness and psychological well-being of students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Neuro Quantology*, 17, 18-25.
52. Sweeney, T. J., Myers, J. E., & Stephan, J. B. (2006). Specific techniques. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 139.
53. Vaughan, W. F. (1927). The psychology of Alfred Adler. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 21(4), 358–371. <https://doi.org/10.1037/h0068938>
54. Wachter, C. A., Clemens, E. V., & Lewis, T. F. (2008). Exploring school counselor burn out and school counselor involvement of parent and administrator through an Adlerian theoretical framework. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 432-449.
55. White, W. A. (1917). The theories of Freud, Jung and Adler: III. The Adlerian concept of the neuroses. *The Journal of Abnormal Psychology*, 12(3), 168–173. <https://doi.org/10.1037/h0075313>
56. Watts, R.E. ve Pietrzak, D. (2000). Adlerian “encouragement” and the therapeutic process of solution focus brief therapy. *Journal Of Counseling & Development*, 78, 66-71.
57. Watts, R.E. (2003). Adlerian therapy as a relational constructivist approach. *The Family Journal*, 11, 1-9.
58. Watts, R. E. (2013). Adlerian counseling. *The Handbook Of Educational Theories*, 459-472.

