

# ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

(Kuram ve Uygulama)

**Yazar**

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

*...Geleceğin Fikirleri...*



— ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA —  
(Kuram ve Uygulama)

**Yazarlar:**

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ISBN: 978-605-7523-02-0

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

**Mizanpaj:** Abdulkadir EMİROĞLU

**Kapak Tasarımı:** Vizetek Dizgi

**1-8. Baskı:** Ankara | 2015-2024

**9. Baskı:** Ankara | Şubat, 2025



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

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizetekiayincilik@gmail.com

**Yayıncı Sertifika No:** 41575

**Baskı:** Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

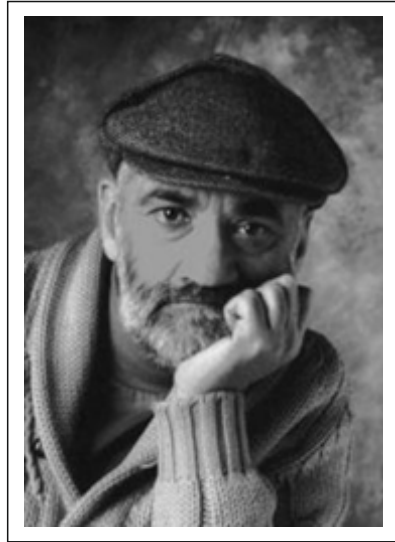
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

**Tel.:** 0 (312) 395 85 71

**Matbaa Sertifika No:** 47479



Insoo Kim Berg  
*(1934-2007)*



Steve de Shazer  
*(1940-2005)*



## ÖN SÖZ

Yaşadığımız yüzyılda değişim o kadar hızlı olmaktadır ki yaşamın tüm alanlarında bu değişimi görmek mümkündür. Bu hızlı değişime bağlı olarak bireylerin yaşadıkları sorunlarda da farklılıklar meydana gelmektedir. Bireyler yaşadıkları farklı sorunlarla başa çıkabilme noktasında giderek daha fazla psikolojik yardım ve destek arayışı içine girmektedirler. Ancak psikolojik yardım arayışı içindeki bireylerin yoğun yaşam koşulları düşünüldüğünde uzun süreli yaklaşımlara göre yapılan psikolojik yardımların onlar için pek de uygun olmadığı söylenebilir. İşte bu noktada hem psikolojik danışmanlar için hem de danışanlar için uzun süreli, problem odaklı yaklaşımlar yerine daha kısa sürede çözüme ulaştıran bir yaklaşım olarak Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı ön plana çıkmaktadır.

20. yüzyılın son çeyreğinde geliştirilen çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı yurtdışında olduğu gibi Türkiye'de de alanda güncel ve etkili bir yaklaşım olarak dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımda sorunlara, güçsüzlüklere, başarısızlıklara odaklanmak yerine çözümlere, güçlü yönlere, kaynaklara ve başarılarla odaklanılır.

Bu kitapta, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın tarihçesi, temel felsefesi, varsayımları, kavramları, ilkeleri, psikolojik danışma süreci, teknikleri ve okul danışmanlığı alanında uygulanabilirliği ile ilgili bilgiler verilmiştir. Ayrıca bu kitapta çözüm odaklı kısa süreli grupla ve bireyle psikolojik danışma hakkında ayrıntılı kuramsal bilgiler ve örnek uygulamalar da yer almaktadır. Son olarak kitapta diğer psikolojik danışma kuramlarına ve çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı ile diğer yaklaşımların karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Değişen yaşam koşullarında etkili ve kısa sürede çözüme ulaşılmasını sağlayan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı bilgilerin yer aldığı bu kaynağın alana, alandaki meslektaşlarıma ve psikolojik danışman adaylarına yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu kitabın hazırlanması sürecinde destek ve sabırlarından dolayı eşime ve çocuklarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

*Erzincan, 2025*

*Kızlarım Elif İkbal, Zehra Aybüke ve  
Oğlum Yiğithan'a...*

# İÇİNDEKİLER

<b>BÖLÜM 1</b>	
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma .....	1
<b>BÖLÜM 2</b>	
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Süreci .....	17
<b>BÖLÜM 3</b>	
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Teknikleri .....	35
<b>BÖLÜM 4</b>	
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Okul Danışmanlığı Alanında Uygulanması .....	59
<b>BÖLÜM 5</b>	
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma .....	63
<b>BÖLÜM 6</b>	
Psikolojik Danışma Kuramları .....	101
Kaynaklar.....	145
Yazar Hakkında.....	155