

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA (Kuram ve Uygulama)

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

...Geleceğin Fikirleri...



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

Yazar: Bünyamin ATEŞ

ISBN: 978-605-7523-02-0

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne 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 yazarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

- 1. Baskı:** Ankara - Kasım, 2015
- 2. ve 3. Baskı:** Ankara - Şubat-Eylül, 2017 (Genişletilmiş)
- 4. Baskı:** Ankara - Eylül, 2018
- 5. Baskı:** Ankara - Kasım, 2021 (Güncellenmiş)
- 6. Baskı:** Ankara - Aralık, 2021
- 7. Baskı:** Ankara - Kasım, 2022



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

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkyayincilik@gmail.com

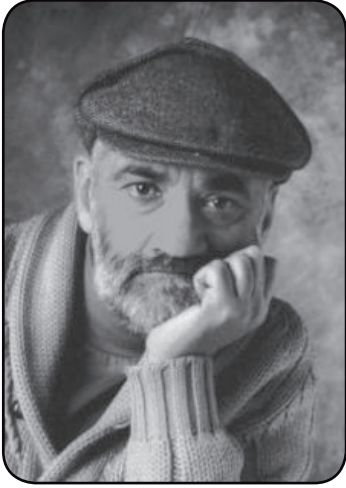
Yayıncı Sertifika No: 41575

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

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA (Kuram ve Uygulama)

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ



Steve de Shazer
(1940-2005)



Insoo Kim Berg
(1934-2007)



Kızlarım Elif İkbal ve Zehra Aybüke'ye...

ÖNSÖZ

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 yönler, kaynaklara ve başarıya 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 kızlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Erzincan, 2021

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ix

BÖLÜM 1:

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA	1
Çözüm Odaklı Psikolojik Danışmanın Tarihçesi.....	2
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Temel Felsefesi ve Temel Varsayımları.....	6
Temel Kavramlar.....	9
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın İlkeleri.....	13

BÖLÜM 2:

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ	17
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Sürecini Etkileyen Faktörler.....	25
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmada Danışan ve Danışman Rollerini.....	27
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmada Danışman-Danışan İlişkisi.....	28

BÖLÜM 3:

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA TEKNİKLERİ	35
Amaç Belirleme.....	36
Çözüm Odaklı Dilin Kullanımı.....	42
Oturma Öncesi Değişim Tekniği.....	43
İlk Oturma Görevinin Formüle Edilmesi.....	44
Mucize Soru.....	45
İstisnalar/Nadir Durumlar.....	48
Derecelendirme Soruları.....	49
Kristal Küre Tekniği (Geleceği Okuma Tekniği/İleriye Dönük Sorular).....	52
Danışanın Diğer Kaynakları.....	53
"Başka Ne" Soruları.....	53
Başa Çıkma Soruları.....	53
Kabus (Karabasan) Soru.....	54
Yaz, Oku ve Yak.....	54
Farklı Bir Şeyler Yap!.....	54
Başa Çıktığında, Üstesinden Geldiğinde Ne Yaptığına Dikkat Et!.....	55
Ara Vermek.....	55
Geri Bildirimde Bulunma (Dönüt Verme).....	56

BÖLÜM 4:

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMANIN OKUL DANIŞMANLIĞI ALANINDA UYGULANMASI	59
--	----

BÖLÜM 5:

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA	63
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları	68
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı ile Problem Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımının Karşılaştırılması	73
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi İle Başa Çıkmalarına Yönelik Geliştirilen Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı	75
GRUP OTURUMLARI	88
I. Oturum	88
II. Oturum	91
III. Oturum	93
IV. Oturum	95
V. Oturum	97
VI. Oturum	99

BÖLÜM 6:

PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI	101
Psikanalitik Kuram	101
Bireysel (Adlerian) Kuram	106
Birey Merkezli Kuram	111
Gestalt Kuram	115
Davranışçı Kuram	119
Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	123
Bilişsel Kuram	126
Gerçeklik Kuramı	129
Varoluşçu Kuram	133
Feminist Kuram	137
Öyküsel Kuram	140

KAYNAKÇA	144
-----------------------	-----