

2. BASKIDAN ÇEVİRİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN  
BİLMESİ GEREKEN  
40 TEKNİK

BRADLEY T. ERFORD

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: ASLI UZ BAŞ



Bradley T. ERFORD

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLMESİ GEREKEN 40 TEKNİK

ISBN 978-605-318-573-4

DOI 10.14527/9786053185734

Kitabın orijinal adı: 40 Techniques Every Counselor Should Know

Baskı sayısı: 2. Baskı

ISBN: 978-013-357174-5

Yayınevi: Pearson Education, Inc.

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 yayınevidir**. 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 **Pegemindex.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.

I. Baskı: Aralık 2019, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek

Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Büyük Sanayi 1. Cadde 95/1

İskitler/ANKARA

Tel: 0312-3411020

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 26062

### **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

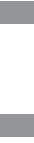
# TÜRKÇE BASKI İÇİN ÖN SÖZ

Psikolojik danışma, danışan ve psikolojik danışman arasında kurulan terapötik bir ilişki üzerine temellenen bir yardım sürecidir. Bu yönüyle psikolojik danışma sürecinin ne ölçüde başarılı olacağı temelde bu terapötik ilişkinin niteliğine bağlıdır. Diğer yandan psikolojik danışmanın kullandığı terapötik beceriler ve uyguladığı müdahale teknikleri de danışanların psikolojik danışma sürecinden etkili olarak yararlanıp yararlanmayacaklarını önemli ölçüde etkiler. Bu yönüyle psikolojik danışman eğitiminde terapötik becerilerin geliştirilmesi ve farklı danışan sorularını ele almada etkili olabilecek müdahale tekniklerinin öğretimi önemli bir yer tutmaktadır. Bradley T. Erford'ın Türkçeye çevirisini yaptığımız *Psikolojik Danışmanların Bilmesi Gereken 40 Teknik* adlı kitabı psikolojik danışmanların etkili bir yardım süreci sunabilmeleri için bilmeleri beklenen müdahale tekniklerini içermektedir. Kitapta teknikler belli başlı kuramsal yaklaşımlara göre sınıflandırılarak sunulmuştur. Ayrıca her bir teknik, kökenleri, etkili olduğu sorun alanları, farklı danışanlarla uygulama örneklerini içeren olgu sunumları ve kültüre duyarlı uygulama alanlarına yer verilecek şekilde ele alınmıştır.

Kitabın Türkçeye kazandırılması özveriyle yürütülmüş işbirlikli bir çalışmanın ürünüdür. Kitabın farklı bölümlerinin çeviri çalışmalarını titizlikle yapan değerli ekip arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür etmek isterim. Başta değerli hocam Ferda AYSAN olmak üzere, sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Baki DUY, F. Selda ÖZ SOYSAL, Arzu TAŞDEMİR KARÇKAY, Orkide BAKALIM, Turgut TÜRKDOĞAN ve sevgili Sebahat Sevgi UYGUR, her birinize emekleriniz ve katkılarınız için minnettarlığımı ifade etmek isterim. Kitabın ortaya çıkması en başta sizlerin özverili çalışmaları sayesinde... Bunun yanında, kitabın çeviri sürecinde bizlere geri bildirimleri ile önemli katkılar sağlayan dil uzmanı Doç. Dr. Kasım KIROĞLU'na, kitabın tüm aşamalarında ve elinize ulaşmasında katkı veren Pegem Akademi Yayınevi'nin çalışanlarına özverili çalışmalarından dolayı çok teşekkür ederim.

Uzun yıllardır çalıştığım psikolojik danışman eğitimi alanında pek çok kez öğrencilerimin danışanlarda değişimi nasıl sağlayacakları konusunda meraklı sorularına maruz kaldım. Öğrencilerimin uygulama konusunda onlara fikir verecek şekilde spesifik olarak açıklanan müdahale tekniklerini öğrenmek konusundaki motivasyonlarını gözlemledim. Bu kitabın psikolojik danışman adayı sevgili öğrencilerimin sorularına yanıt olacağını bilmenin memnuniyetini yaşıyorum. Kitabın psikolojik danışman adayları ile alanda çalışan uzmanlar için yararlı bir kaynak olmasını dilerim.

Prof. Dr. Aslı Uz Baş  
Aralık, 2019  
İzmir



# GİRİŞ

Kimilerine göre, özellikle psikolojik danışma tekniklerini konu alan bir metin, aforoz edilen, sevimyen bir yazıdır. Onların bakış açısına göre psikolojik danışma bir süreç ve bir sanattır. Danışan ve psikolojik danışman arasında gelişen bir ilişki olmalıdır. Bu ilişki Carl Rogers tarafından öne sürülen, içtenlik, empati ve saygı temel koşulları ile desteklenmiştir; Ivey ve Ivey'nin mikrobeceriler yaklaşımı ile betimlendiği şekliyle etkili iletişim becerilerini kullanmak suretiyle en iyi şekilde yürütülmektedir ve Glasser, Ellis, Adler ya da Perls gibi kuramcılar tarafından savunulan kuramsal psikolojik danışma süreçleri tarafından kolaylaştırılmaktadır. Aynı fikirdeyim! Dünya üzerindeki psikolojik danışman eğitim programları psikolojik danışmanların yukarıdaki tüm becerileri en üst seviyede yerine getirmeleri için mükemmel bir iş yapıyorlar.

Diğer yandan psikolojik danışmanlar, zengin kuramsal yaklaşımları temel alan çok becerikli iletişimciler olsalar da ve temel kolaylaştırıcı koşulları doğru bir şekilde deneyimleseler de zaman zaman danışanlarını psikolojik danışma yaşantısının belirlenen amaçlarına doğru yöneltmek konusunda güçlükler yaşamaktadırlar. Eğitim sürecindeki psikolojik danışmanlar bu güçlükleri çok sık olarak deneyimlemekte ve bu gibi durumlarda harekete geçmek için ne yapmaları gerektiği konusunda spesifik ve doğrudan rehberliğe gereksinim duymaktadırlar. Önemli psikolojik danışma kuramlarına özgü uzmanlık gerektiren teknikler, sağduyulu bir şekilde uygulandığında bu hareketi sağlayabilirler.

**TABLO I.1. Kitapta Açıklanan Tekniklerin Kuramsal Yaklaşımlara Göre Sınıflandırılması**

Kuramsal Yaklaşım	Teknikler
Kısım 1: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma	Dereceleme; istisnalar; sorundan bağımsız konuşma; mucize soru; mayın tarlasının temizlenmesi
Kısım 2: Adlerci ya da Psikodinamik	Ben mesajları; -miş gibi davranma; çorbaya tükürme; karşılıklı hikâye anlatma; paradoksal niyet
Kısım 3: Gestalt ve Psikodrama	Boş sandalye; beden hareketi ve abartma; rolü tersine çevirme
Kısım 4: Bilinçli Farkındalık	Görsel/yönlendirilmiş imgeleme; derin nefes alma; aşamalı kas gevşetme eğitimi (AKGE)
Kısım 5: Hümanistik-Fenomenolojik	Kendini açma; yüzleştirme; motivasyonel görüşme; güç bombardımanı
Kısım 6: Bilişsel-Davranışçı	İçsel konuşma; yeniden çerçeveleme; düşünceyi durdurma; bilişsel yeniden yapılandırma; akılcı, duygusal davranış terapisi (ADDT); bibliyoterapi; günlük yazma; sistematik duyarsızlaştırma; stres aşılama eğitimi
Kısım 7: Sosyal Öğrenme	Model alma; davranışsal prova; rol oynama
Kısım 8: Olumlu Pekiştirme Kullanan Davranışçı Yaklaşımlar	Premack ilkesi; davranış çizelgesi; sembolle pekiştirme; davranış sözleşmesi
Kısım 9: Ceza Kullanan Davranışçı Yaklaşımlar	Söndürme; mola; tepki bedeli; aşırı düzeltme

Bu spesifik eğitim gereksinimi, bu kitabın hazırlanmasına yönelik gerçek motivasyon kaynağıdır. Bu teknikler belli bir zamanda doğru bir şekilde yapılandırılarak sunulduğunda, her biri sahip oldukları kuramsal alt yapıları ve zengin ve de kapsamlı alanyazın temelleri ile psikolojik danışmanları doğru ve etkili bir şekilde kullanılmalrı yönünde bilgilendirir. Teknikler en yakından ilişkili oldukları kuramsal alanlara göre kümelere ayrılarak sunulmuştur (bkz. Tablo I.1). Bütün tekniklerin doğası gereği bütünleyici olduğuna ve eninde sonunda psikolojik danışmanlığın geleceğinin daha bütünleyici olmaya doğru gideceğine inanıyorum. Şimdilik farklı kuramsal yaklaşımlar kendi alanları içerisinde belli prosedürler ve teknikler ileri sürmektedirler. Tablo I.1 bu yapay sınıflandırmayı göstermek üzere oluşturulmuştur.

Kitaptaki her bir teknik standart bir şekilde sunulacaktır. İlk olarak tekniğın kökenleri verilecektir. Bazılarının tek bir kuramsal yönelim içerisinde gelişen zengin bir geçmişi vardır. Diğerleri daha bütünleyicidir ya da kaynağını farklı kuramsal yaklaşımlardan almıştır. Sonrasında, her bir bölüm teknikleri uygulamaya yönelik temel adım ya da prosedürleri içermektedir. Bunun ardından bu prosedürlerin farklı türlerine ilişkin alanyazın bilgileri gelmektedir. Her bir tekniğın gerçek yaşamdaki uygulamalarının psikolojik danışma oturumlarında nasıl kullanılacağını göstermek için olgu sunumları verilmiştir. Bu örneklerin çoğu gerçek bir oturumdan alınan gerçek deşifrelerdir. Evet, deşifreler kısa ve açık olarak ve de danışanlar ile psikolojik danışmanların gerçek yaşamdaki dikkati dağıtıcı sözleri (örneğin, ah, ih, konudan uzak düşünceleri ve konu dışı sözleri) çıkarılacak şekilde kaleme alınmıştır. Son olarak, her bir teknik geniş alanyazında yer alan kaynakları kullanarak, kullanılabilirlik ve etkililik bakımından değerlendirilmiştir. Alanyazın, her bir tekniğın belli konularda nasıl kullanıldığı ya da kullanılabilceğı ve bu sorunlarda ne kadar etkili oldukları konusunda zengin fikir kaynakları sınımtadır. Bu bilgiler, okuyucunun danışanlara yararlı olacak ve onlar için en iyi sonuçları elde edecek şekilde ampirik temellere dayalı kararlar almalarına imkân sağlayacaktır.

Bu kitaptaki her bir teknik, danışanların kararlaştırılmış amaçlarına ilerlemelerini sağlamada kullanılabilirlikleri ve etkililiklerine göre seçilmiştir. Elbette ki ölçülebilir davranışsal bir amaç yazmak başlı başına bir konudur ve Giriş bölümünde bu konu ele alınacaktır.

## PSİKOLOJİK DANIŞMANIN AMAÇLARI

Erford (2010, 2015), kavramların İngilizce karşılıklarının baş harflerinden yola çıkarak; (A: Audience) izleyici, (B: Behavior) davranış, (C: Conditions) koşullar ve (D: Description of the expected performance) beklenen performans kriterinin tanımı olmak üzere ABCD modelini kullanarak, uygulanması kolay, basit ayrıntılar içeren bir ölçülebilir amaçlar yazma prosedürü önermişti. Bireysel psikolojik danışmada, izleyici (A) bireysel danışanı işaret eder. Diğer psikolojik danışma türlerinde, izleyici bir çift, aile, grup ya da diğer sistem veya yapılar olabilir. Davranış (B) genellikle danışan ve psikolojik danışmanın müdahalenin bir sonucu olarak gözlemledikleri değışimlere işaret eder. Bunlar, değıştiğı gözlemlenen gerçek davranışlar, düşünceler ya da duygulardır. Koşullar (C) ortaya çıkacak olan belli bağlamsal uygulamalar ya da eylemlere işaret eder. Psikolojik danışma oturumlarında, bu genellikle uygulanacak olan müdahale ve bu uygulamanın çevresinde yer alan bağlam ya da koşullara işaret eder. Beklenen performans kriterinin tanımlanması (D) genellikle amacın niceliksel miktarıdır: Davranış ne kadar artacak ya da azalacaktır.

Psikolojik danışma hedefleri, spesiflik ve ölçülebilirlik bakımından psikolojik danışma amaçlarından ayrılır. Bir psikolojik danışma hedefi kapsamlıdır ve doğrudan ölçülmeye uygun değildir. Diğer yandan, bir psikolojik danışma amacı hem spesiftir hem de ölçülebilirdir. Makul bir psikolojik danışma hedefi “bir danışanın stres ve kaygıyla başa çıkma yeteneğini geliştirmek” olabilir. Bir hedefin yazılışının belirsizliğine ve ölçülmeye uygun olmayışına dikkat edin. Psikolojik danışma hedefi ile ilişkili bir psikolojik danışma amacı geliştirirken ölçülebilir spesifik eylemlere özel bir vurgu yapılır. Örneğın, bu hedeften ortaya çıkan olası bir

amaç, “Düşünceyi durdurma prosedürlerini öğrendikten sonra, danışan bir haftalık süreçte obsesif düşünme epizodlarını %50 daha az yaşayacaktır.” olabilir. Bir diğer olası amaç ise, “Derin nefes alma prosedürlerini öğrendikten sonra, danışan haftanın her günü, günde üç kez en az beş dakika süreyle derin nefes alma pratiği yapacaktır.” olabilir. Üçüncü bir örnek, “Beklenmedik durumları erteleme prosedürleri ile birlikte mola vermeyi öğrendikten sonra, danışan uygun olmayan davranışlarını haftada beş epizottan fazla olmamak üzere, halihazırdaki haftada 25 epizottan aşağıya indirecektir.” olabilir. Amaçların nasıl danışana göre davranış olarak ifade edilmiş olarak belirlendiğine, nasıl davranışa yönelindiğine ve beklenen performans seviyesine vurgu yapıldığına dikkat edin (Erford, 2010, 2015).

Bir psikolojik danışma ilişkisinde psikolojik danışma amaçlarını belirlemek en azından beş sebepten dolayı önemlidir. Birincisi, klasik çalışmaların da gösterdiği gibi, psikolojik danışmadaki ilerlemenin yaklaşık yarısının ilk sekiz oturumda ortaya çıktığına dair alanyazında bir görüş birliği vardır (Budman ve Gurman, 1988; Howard, Kopta, Krause ve Orlinsky, 1986) ve psikolojik danışmanın sonuçlarının başlıca öncülleri, normal şartlarda ilk iki oturumda tanımlanan psikolojik danışma amaçları konusunda psikolojik danışman ve danışanın hızlı bir görüş birliğine varabilmeleridir (Tracey, 1986).

Kolayca görülebileceği gibi, psikolojik danışma amaçlarını, psikolojik danışma ilişkisinin erken dönemlerinde belirlemenin başarılı danışan sonuçları için kritik bir önemi vardır. Bu, danışanların her zaman onları danışmanlığa getiren sorunlarının doğası hakkında hızlıca bilgi ya da anlayış sahibi olacakları anlamına gelmez. Onun yerine, psikolojik danışma amaçlarını hızlıca belirleyen danışanların daha başarılı sonuçlar deneyimleme eğiliminde olduklarını gösterir. Buna bağlı olarak, aynı zamanda danışanlarının hızlıca psikolojik danışma amaçları geliştirmelerini sağlama konusunda becerikli olan psikolojik danışmanların danışanlarına istenilen sonuçlara ulaşmaları için yardım etme konusunda daha başarılı olacaklarını gösterir. Bu, “gerçek problem”in psikolojik danışmanın başlangıcında belirlendiği anlamına gelmez. Birçok durumda, açık ve yüzeydeki problemlere doğru ilerlemek, danışan ve psikolojik danışman arasındaki güveni kolaylaştıracaktır. Bu da, danışanın psikolojik danışma ilişkisinin başında ortaya koymadığı daha derin psikolojik sorunlarını çözmeye çalışması için ihtiyaç duyduğu bir durumdur.

İkincisi, psikolojik danışma amaçları psikolojik danışma sürecinin nereye doğru gideceğine ve hem danışan hem de psikolojik danışmanın sürecin tamamlandığını nasıl bileceklerine ilişkin somut ve işlevsel bir hedef sağlar. Böylelikle, amaçlar sürecin periyodik olarak izlenmesini ve psikolojik danışma müdahalelerinin arzu edilen sonuçlara yol açıp açmadığının somut olarak görülmesini sağlar. Program değerlendirme alanında bunun için biçimlendirici değerlendirme diyoruz. Çünkü periyodik kontroller, psikolojik danışmanın aynı şekilde kalıp mevcut psikolojik danışma yaklaşımlarına devam mı etmesi gerektiği, yoksa danışan için daha istenilir sonuçlar elde etmek için yaklaşımını modifye mi etmesi gerektiğini ortaya koyar.

Üçüncüsü, amaçlar, hareketi başlatan hedefleri gösterir. Hedefler psikolojik danışmada vazgeçilmezdir, çünkü danışanları motive eder ve böylelikle harekete geçirir. Gerçekten de psikolojik danışma özünde danışanları psikolojik danışma amaç ve hedefleri doğrultusunda ilerlemeleri için motive etmektir. Bunu yaparken, psikolojik danışma süreci bittikten sonra da yaşam amaçlarına bağımsız olarak ilerleyebilmeleri için danışanları güçlendirmek gerekir.

Dördüncüsü, iyi oluşturulmuş bir amacın, psikolojik danışmanın geniş psikolojik danışma literatürü içerisinde danışana yardımcı olması bakımından yararlı olduğu gösterilmiş yaklaşım, müdahale ve tekniklerden yararlanmasına izin vermesi gerekir. Psikolojik danışmanın geniş bir sonuç araştırmaları literatürü vardır ve bu literatür psikolojik danışmanları danışan sorunlarının çözümü için en iyi uygulamalar konusunda bilgilendirir. Bu kitapta yer verilen her bölüm ve her teknik “(Tekniğin) Yararlılığı ve Değerlendirilmesi” başlıklı bir kısım içerir. Bölümün bu kısmı psikolojik danışma literatüründen alınmış sonuç araştırmalarına yer verir ve psikolojik danışmanlara her bir tekniğin etkili uygulamaları ve etkili olarak uygulandığı gösteril-

miş problem alanları konusunda yol gösterir. Bu bilgiler psikolojik danışmanları her bir psikolojik danışma tekniğinin yeterli olarak uygulanması konusunda bilgilendirir.

Son olarak, ölçülebilir bir amaç danışanın ve psikolojik danışmanın, psikolojik danışma sürecinin ne zaman başarılı olduğunu, ne zaman yeni amaçlar oluşturup onları takip etmenin gerektiğini ve ne zaman psikolojik danışma sürecinin sonlandırılabilceğini bilmelerini sağlar. Amaçlar psikolojik danışmanın başarısına yönelik hedefler olarak işlev görür. Hedeflere yönelik bu beş amacın her birinin hem danışanı hem de psikolojik danışmanı motive ettiğinin ve de psikolojik danışma sürecini dinamikleştirmeye hizmet ettiğinin farkında olmak önemlidir. Kitabın amacı konusunda bir anlayış geliştirdikten ve psikolojik danışma amaçlarının oluşturulması ve etkili olarak kullanılması konusunu tartıştıktan sonra, şimdi okuyucular kültüre duyarlı uygulamaların önemini ele almaya hazırlar.

## KÜLTÜRE DUYARLI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE TEKNİKLER

Tüm psikolojik danışmaların kültüre duyarlı psikolojik danışma olduğu söylenmiştir. Her danışan bir oturma ırk, etnisite, cinsiyet rolü, cinsel yönelim, sosyoekonomik statü, yaş ve maneviyat gibi çeşitli kültürel yaşantılar tarafından biçimlendirilen kendine özgü bir bakış açısı ile gelir. Bu gibi danışan bakış açıları, bir danışanın belli kuramsal yaklaşımlara ve buna bağlı teknik ya da müdahalelere nasıl tepki vereceğini etkileyecektir. Kültüre duyarlılık bakımından yeterli olan psikolojik danışmanlar, kuramların psikolojik danışmada “neden” sorusunu yanıtlamak amacıyla kullanıldığının farkındadırlar. Örneğin: Danışan neden psikolojik danışma yardımı istiyor? Sorunlar neden ortaya çıkıyor? Neden şimdi? Bu kavrayışla ilişkili olarak, kültüre duyarlı psikolojik danışmanlar, insan varlığına özgü yaşantıların bazı sınırları olmakla birlikte, bu yaşantılara ilişkin algı ve yorumamaların sınırları olmadığını da farkındadırlar. Bir diğer şekilde açıklanacak olursa (Orr, 2014, s. 487), “İnsanların ifade etme kapasitesine sahip oldukları duyguların belli bir ranji vardır; bununla birlikte bu duygulara atfedilen anlam dinamiktir ve gitgide gelişen kültür ve bağlama ilişkin değişkenler üzerine temellenir.” Orr psikolojik danışmanların sürekli olarak psikolojik danışma kuramlarını, bu dinamik etkileşimden kaynaklanan danışan sorunlarını karşılamak için adapte etmeye çalıştıklarını iddia etmiştir. Bunu yaparken, kültür için içine girdiğinde grup içindeki farklılıkların, neredeyse her zaman gruplar arasındaki farklılıklardan daha anlamlı olduğunun farkındadırlar. Kuramları bireysel danışan bağlamına adapte etmek, sorunların çözümü için tekniklerin uygulanmasına yönelik yeni mücadele alanları –ve fırsatlar yaratarak– psikolojik danışmanlara, danışan sorunlarını özgün şekillerde çerçeveselendirmeleri fırsatı sunar. Bu şekilde psikolojik danışmanlar teknikleri, farklı geçmişlere sahip danışanlarda bir değişim oluşturmaya yardımcı olmak için spontan olarak yaklaşımlara entegre ederken belli bir yaklaşımı esas olarak temel almayı tercih edebilirler.

Peki kültüre duyarlılık yeterlilikleri olan psikolojik danışmanlar bir kuramı, bir danışanın biricik bakış açısına nasıl uygun hale getirecekler? Bu sorunun ayrıntılı yanıtı her bir danışanın dinamik durumunun bağlamı üzerine temellenmekle birlikte, Orr (2014) tarafından önerilen dört genel prensip vardır:

- 1. Varsayımları açıklığa kavuşturun:** Bütün kuramlar ruh sağlığı ve dünyaya ilişkin bakış açısı üzerine belli varsayımlara dayanmaktadır. Bir danışanla ilgili olarak seçtiğiniz kuramı uygulamaya başlamadan önce kuramın altında yatan varsayımlar hakkında bilgi edinmeniz gerekir.
- 2. Sınırlılıkları belirleyin:** Bütün kuramlar, bütün insanlara uymadığı için danışanlarınızla çalışmaya başlamadan önce seçtiğiniz kuramın sınırlılıklarını araştırın. Kuramsal yöneliminizle ilgili eksiklerin ya da belirsiz alanların farkında olun ve onları telafi etmeye yönelik stratejiler oluşturun.



- 3. Kavramları sadeleştirin:** Kuramlar jargona önemli katkılar verirler. Genellikle farklı kuramlar benzer fenomenlere işaret etmek için farklı terimler kullanırlar. İlk olarak Freud tarafından kullanılan terapötik ittifak kavramını ele alın. Sonraki kuramlar aynı süreci tanımlamak için partnerlik, raport kurma gibi farklı terimler kullandılar. Jargon yerine kolayca tanımlanabilir kavramlar içeren seçtiğiniz kurama yönelik herkesin anlayabileceği bir açıklama oluşturun.
- 4. Müdahaleleri çeşitlendirin:** Pek çok kurama bir dizi müdahale tekniği eşlik eder. Bu müdahaleler kuram için esas olabilir, fakat o kuramı uygulamanın yegane yolu olduğu anlamına gelmez. Sıklıkla bilinen boş sandalye tekniğini ele alın. Bu teknikte danışanlar çatışma içerisinde oldukları kişileri hayallerinde canlandırır ve o kişi sanki gerçekten oradaymış gibi bir diyalogu canlandırırlar. Bu teknik tipik olarak psikodrama ve Gestalt terapiye atfedilmiştir, fakat pek çok farklı kuramsal oryantasyona adapte edilerek uygulanabilir. Bu teknik, psikolojik danışmanın kuramsal yönelimi ne olursa olsun özellikle daha çok kolektivist dünya görüşüne sahip danışanlar için yararlıdır. Böyle durumlarda boş sandalye, hayal edilen aile ya da topluluk üyeleri ile yaşça büyük olan diğer kişiler veya tedaviyi desteklemek bakımından gereksinim duyulan farklı destek verenler tarafından doldurulabilir.

Şimdi *Psikolojik Danışmanların Bilmesi Gereken 40 Teknik* turuna başlama zamanı! Keyifle okuyun!

## BU YENİ BASKIYA ÖZGÜ

Bu ikinci baskıya bazı yeni özellikler eklenmiştir:

- Psikolojik danışma alanındaki öneminin farkına varmak amacıyla bilinçli farkındalık temelli prosedürler üzerine yeni bir kısım eklendi.
- Danışan merkezli yaklaşım, mikro beceriler ve aynı zamanda kültüre duyarlı uygulamalar konusundaki öneminin farkına varmak amacıyla hümanist-varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı üzerine bir kısım eklendi.
- Danışma oturumları arasında çalışmayı ve psikolojik danışma amaçlarına odaklanmayı desteklemek bakımından yaptığı katkıların farkına varmak amacıyla bilişsel-davranışçı yaklaşım kısmına günlük yazma üzerine bir bölüm eklendi.
- Psikolojik danışma alanındaki önemli motivasyonel sorunları ele almak amacıyla Miller ve Rollnick'in (2002) motivasyonel görüşmesi ile ilgili bir bölüm eklendi.
- Kendini açma, empatik yüzleştirme ve güçlü yanlar bombardımanı üzerine yeni bölümler eklendi.
- Her bir bölümdeki teknikleri daha iyi örneklendirmek amacıyla bir dizi yeni deşifre eklendi, düzenlendi ve genişletildi.
- Kaynakça güncellendi ve bu sayede ikinci baskıdaki kaynakların %20'sinden fazlası 2010 ve sonrasındaki kaynakları, %57'sinden fazlası ise 2000'den sonraki kaynakları içerdi. Klasik kaynaklar korundu.

# TEŞEKKÜR

İlk baskıya yaptıkları katkılardan dolayı Susan (H. Eaves), Carmichael, Emily Bryant ve Katie Young'a sonsuz minnettarlığımı ifade etmek isterim. Dört yüksek lisans öğrencime çok özel teşekkür gitsin: Jessica Jackson ve Lauren Paul'e ikinci baskı için yardımlarından dolayı ve Megan Earl ve Lacey Wallace'a orijinal metnin hazırlanması sırasındaki yorulmak bilmez yardımlarından dolayı. Her zaman olduğu gibi Pearson'dan Meredith Fossel ve Kevin Davis olağanüstü hassas ve destekleyiciydi. Teőekkürü hakeden diğer Pearson takım çalışanları: Carrie Mollette, Lauren Carlson ve Janelle Criner. Yorumları orijinal metnin ciddi olarak geliştirilmesine katkı veren dış değerlendiricilere de özel teşekkürler: David R. Brown, Cincinnati Christian University; Jamaica Chapple, Texas A&M University; ve Johnny Terrazas, El Paso Texas University. Yorumları orijinal metnin ciddi olarak geliştirilmesine katkı veren diğer dış değerlendiricilere teşekkür etmeye devam: Mary Andres, Southern California University; Sheri Anna Atwater, California State University, Los Angeles; William J. Casile, Duquesne University; Laura Choate, Louisiana State University; Kimberly Nicole Frazier, Clemson University; ve Heather C. Trepal, San Antonio Texas University.

## YAZAR HAKKINDA

**Bradley T. Erford** Maryland Üniversitesi Loyola Eğitim Kampüsü Eğitim Uzmanlıkları Bölümü Okul Psikolojik Danışmanlığı programında profesördür. 2012-2013 yıllarında Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin (ACA) başkanlığını yapmıştır. ACA Araştırma Ödülü, ACA Genişletilmiş Araştırma Ödülü, ACA Arthur Hitchcock Seçkin Profesyonel Hizmet Ödülü, ACA Profesyonel Gelişim Ödülü ve ACA Carl D. Perkins Devlet İlişkileri Ödülü'nün sahibidir. Ayrıca ACA Bilim Kurulu üyesidir. Bunun yanında Psikolojik Danışma ve Eğitimde Değerlendirme Derneği (AACE) Ödülü, AACE Örnek Uygulamalar Ödülü, AACE Başkanı'nın Liyakat Ödülü, Psikolojik Danışma Eğitimi ve Süpervizyonu Derneği (ACES) Robert O. Stripling Standartlarda Mükemmellik Ödülü, Maryland Psikolojik Danışma ve Gelişim Derneği (MACD) Maryland Yılın Psikolojik Danışmanı Ödülü, MACD Psikolojik Danışma Haksavunuculuğu Ödülü, MACD Profesyonel Gelişim Ödülü ve MACD Psikolojik Danışma Görünürlük Ödülü sahibidir.

Çok sayıdaki kitabın editörlüğünü yapmıştır: Psikolojik Danışma Mesleğinde Yönelim (Pearson Merrill, 2010, 2014), Krize Müdahale ve Önleme (Pearson Merrill, 2010, 2014), Okullarda Grup Çalışması (Pearson Merrill, 2010), Grup Çalışması: Süreç ve Uygulamalar (Pearson Merrill, 2011), Okul Psikolojik Danışmanlığı Mesleğine Geçiş (birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü baskılar, Merrill/Prentice-Hall, 2003, 2007, 2011 ve 2015), Profesyonel Okul Psikolojik Danışmanlığı: İlkeler, Programlar ve Uygulamalara İlişkin El Kitabı (birinci, ikinci ve üçüncü baskılar, Pro-Ed, 2004, 2010, 2016), Krizi Değerlendirme, Önleme ve Müdahale (birinci ve ikinci baskılar, Pearson Merrill, 2010, 2014) ve Psikolojik Danışmanların Klinik, Kişilik ve Davranışsal Değerlendirme Rehberi (birinci ve ikinci baskılar, Cengage, 2006) ve altı kitabın da yazar/eş yazarıdır: Psikolojik Danışmanlar İçin Değerlendirme (birinci ve ikinci baskılar, Cengage, 2007, 2012), Psikolojik Danışmada Araştırma ve Değerlendirme (birinci ve ikinci baskılar, Cengage, 2008, 2014), NCE ve CPE'de Uzmanlaşma (Pearson Merrill, 2011, 2015), Psikolojik Danışmanların Bilmesi Gereken 40 Teknik (Merrill/Prentice Hall, 2010, 2015), WISC IV'ün Eğitimsel Uygulamaları (Western Psychological Services, 2006) ve Grup Aktiviteleri: Performansı Ateşlemek (Pearson Merrill, 2007). Yazar ayrıca Amerikan Psikolojik Danışma Derneği Ansiklopedisi'nin (ACA, 2009) Genel Editörü'dür.

Dr. Erford'ın araştırma alanları esas olarak psikoeğitimsel testlerin geliştirilmesi ve teknik analizleri üzerindedir. Araştırmaları; 60'ın üzerinde hakemli dergi, 100 kitap bölümü ve çok sayıda yayımlanmış test ile sonuçlanmıştır. ACA Yönetim Kurulu ve ACA 20/20 Vizyon Geliştirme Kurulu üyesidir. AACE'nin eski başkanı ve mali işler üyesi; Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (Güney) Bölgesi'nin eski başkanı ve parlamenterisi; ACA'nın Sınavlar Çalışma Kolu eski başkanı; ACA'nın Test Kullanıcılarının Standartları Çalışma Kolu eski başkanı; ACA'nın Mesleklerarası Komitesi'nin eski başkanı; ACA Toplumun Farkındalığı ve Desteklenmesi Komitesi eski başkanı (Ulusal Ödüller Alt Komitesi'nin eş başkanı); AACE değerlendirme Araçlarını İnceleme Komitesi eski başkanı ve kongre başkanı; Maryland Psikolojik Danışma ve Gelişim Derneği (MACD) eski başkanı; Maryland Ölçme ve Değerlendirme Derneği'nin (MAME) eski başkanı; Maryland Psikolojik Danışman Eğitimi ve Süpervizyonu Derneği (MACES) eski başkanı ve Maryland Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanları Derneği (MAMHC) eski başkanıdır. Ayrıca Journal of Counseling and Development adlı derginin yardımcı editörüdür.

Dr. Erford 1993'ten beri Maryland Loyola Üniversitesi'nde öğretim üyesidir. Lisanslı Klinik Psikolojik Danışman, Lisanslı Psikolojik Danışman, Ulusal Sertifikalı Psikolojik Danışman, Lisanslı Psikolog ve Lisanslı Okul Psikoloğudur. Loyola'da göreve başlamadan önce Chesterfield County (Virginia) Devlet Okulları'nda okul psikoloğu/psikolojik danışmanı olarak görev yapmıştır. Çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesi ve tedavisi alanında uzman olarak özel çalışmalarını sürdürmektedir. Doktora eğitimini (Ph.D.) Virginia Üniversitesi'nde, yüksek lisans eğitimini (M.A) Bucknell Üniversitesi'nde ve lisans eğitimini (B.S.) Grove City College'ta tamamlayan Dr. Erford, Ölçme, Yaşam Boyu Gelişim, Psikolojik Danışmada Araştırma ve Değerlendirme ile Stresle Başa Çıkma derslerini okutmaktadır.

# ÇEVİRENLER

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLMESİ GEREKEN 40 TEKNİK

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Aslı Uz Baş/Dokuz Eylül Üniversitesi

### **Kısım 1: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler**

Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay/Akdeniz Üniversitesi

### **Kısım 2: Adlerci ya da Psikodinamik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler**

Doç. Dr. F. Selda Öz Soysal/Dokuz Eylül Üniversitesi

### **Kısım 3: Gestalt ve Psikodrama İlkelerine Dayalı Teknikler**

Doç. Dr. F. Selda Öz Soysal/Dokuz Eylül Üniversitesi

### **Kısım 4: Bilinçli Farkındalık Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler**

Arş. Gör. Sebahat Sevgi Uygur/Dokuz Eylül Üniversitesi

### **Kısım 5: Hümanistik-Fenomenolojik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler**

Prof. Dr. Ferda Aysan/Dokuz Eylül Üniversitesi

### **Kısım 6: Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler**

Doç. Dr. Baki Duy/Anadolu Üniversitesi

### **Kısım 7: Sosyal Öğrenme Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler**

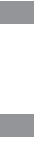
Doç. Dr. Orkide Bakalım/İzmir Demokrasi Üniversitesi

### **Kısım 8: Olumlu Pekiştirme Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler**

Dr. Öğr. Üyesi Turgut Türkdoğan/Pamukkale Üniversitesi

### **Kısım 9: Ceza Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler**

Dr. Öğr. Üyesi Turgut Türkdoğan/Pamukkale Üniversitesi



# KISA İÇİNDEKİLER

## Kısım 1 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler 1

- Bölüm 1 Dereceleme 3
- Bölüm 2 İstisnalar 10
- Bölüm 3 Sorundan Bağımsız Konuşma 15
- Bölüm 4 Mucize Soru 18
- Bölüm 5 Mayın Tarlasının Temizlenmesi 22

## Kısım 2 Adlerci ya da Psikodinamik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 27

- Bölüm 6 Ben-Mesajları 29
- Bölüm 7 -Miş Gibi Davranma 34
- Bölüm 8 Çorbaya Tükürme 38
- Bölüm 9 Karşılıklı Hikâye Anlatma 41
- Bölüm 10 Paradoksal Niyet 50

## Kısım 3 Gestalt ve Psikodrama İlkelerine Dayalı Teknikler 57

- Bölüm 11 Boş Sandalye 59
- Bölüm 12 Beden Hareketi ve Abartma 66
- Bölüm 13 Rolü Tersine Çevirme 69

## Kısım 4 Bilinçli Farkındalık Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler 73

- Bölüm 14 Görsel/Yönlendirilmiş İmgeleme 75
- Bölüm 15 Derin Nefes Alma 81
- Bölüm 16 Aşamalı Kas Gevşetme Eğitimi (AKGE) 85

## Kısım 5 Hümanistik-Fenomenolojik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 91

- Bölüm 17 Kendini Açma 93
- Bölüm 18 Yüzleştirme 98
- Bölüm 19 Motivasyonel Görüşme 103
- Bölüm 20 Güç Bombardımanı 108

<b>Kısım 6</b>	<b>Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler</b>	<b>113</b>
	Bölüm 21 İçsel Konuşma	116
	Bölüm 22 Yeniden Çerçeveleme	121
	Bölüm 23 Düşünceyi Durdurma	127
	Bölüm 24 Bilişsel Yeniden Yapılandırma	132
	Bölüm 25 Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (ADDT): ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma	139
	Bölüm 26 Bibliyoterapi	148
	Bölüm 27 Günlük Yazma	153
	Bölüm 28 SistematiK Duyarsızlaştırma	156
	Bölüm 29 Stres Aşılama Eğitimi	167
<b>Kısım 7</b>	<b>Sosyal Öğrenme Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler</b>	<b>175</b>
	Bölüm 30 Model Alma	177
	Bölüm 31 Davranışsal Prova	182
	Bölüm 32 Rol Oynama	186
<b>Kısım 8</b>	<b>Olumlu Pekiştirme Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler</b>	<b>193</b>
	Bölüm 33 Premack İlkesi	197
	Bölüm 34 Davranış Çizelgesi	202
	Bölüm 35 Sembolle Pekiştirme	206
	Bölüm 36 Davranış Sözleşmesi	211
<b>Kısım 9</b>	<b>Ceza Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler</b>	<b>219</b>
	Bölüm 37 Söndürme	221
	Bölüm 38 Mola	227
	Bölüm 39 Tepki Bedeli	236
	Bölüm 40 Aşırı Düzeltme	244



# İÇİNDEKİLER

*Giriş* v

*Teşekkür* x

*Yazar Hakkında* xi

## **Kısım 1 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler 1**

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımlarında Kültüre Duyarlı Uygulamalar 2

### **Bölüm 1 Dereceleme 3**

Dereceleme Tekniğinin Kökenleri 3

Dereceleme Tekniğinin Uygulanması 3

Dereceleme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 3

Dereceleme Tekniği Örnekleri 4

Dereceleme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 8

### **Bölüm 2 İstisnalar 10**

İstisnalar Tekniğinin Kökenleri 10

İstisnalar Tekniğinin Uygulanması 10

İstisnalar Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 11

İstisnalar Tekniği Örneği 11

İstisnalar Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 13

### **Bölüm 3 Sorundan Bağımsız Konuşma 15**

Sorundan Bağımsız Konuşma Tekniğinin Kökenleri 15

Sorundan Bağımsız Konuşma Tekniğinin Uygulanması 15

Sorundan Bağımsız Konuşma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 16

Sorundan Bağımsız Konuşma Tekniği Örneği 16

Sorundan Bağımsız Konuşma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 17

### **Bölüm 4 Mucize Soru 18**

Mucize Soru Tekniğinin Kökenleri 18

Mucize Soru Tekniğinin Uygulanması 18

Mucize Soru Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 19

Mucize Soru Tekniği Örneği 19

Mucize Soru Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 21

**Bölüm 5 Mayın Tarlasının Temizlenmesi 22**

- Mayın Tarlasının Temizlenmesi Tekniğinin Kökenleri 22  
 Mayın Tarlasının Temizlenmesi Tekniğinin Uygulanması 22  
 Mayın Tarlasının Temizlenmesi Tekniği Örneği 22  
 Mayın Tarlasının Temizlenmesi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 25

**Kısım 2 Adlerci ya da Psikodinamik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 27**

- Adlerci ya da Psikodinamik Yaklaşımlarda Kültüre Duyarlı Uygulamalar 28

**Bölüm 6 Ben-Mesajları 29**

- Ben-Mesajları Tekniğinin Kökenleri 29  
 Ben-Mesajları Tekniğinin Uygulanması 29  
 Ben-Mesajları Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 30  
 Ben-Mesajları Tekniği Örneği 30  
 Ben-Mesajları Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 32

**Bölüm 7 -Miş Gibi Davranma 34**

- Miş Gibi Davranma Tekniğinin Kökenleri 34  
 -Miş Gibi Davranma Tekniğinin Uygulanması 34  
 -Miş Gibi Davranma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 34  
 -Miş Gibi Davranma Tekniği Örneği 35  
 -Miş Gibi Davranma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 37

**Bölüm 8 Çorbaya Tükürme 38**

- Çorbaya Tükürme Tekniğinin Kökenleri 38  
 Çorbaya Tükürme Tekniğinin Uygulanması 38  
 Çorbaya Tükürme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 39  
 Çorbaya Tükürme Tekniği Örneği 39  
 Çorbaya Tükürme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 40

**Bölüm 9 Karşılıklı Hikâye Anlatma 41**

- Karşılıklı Hikâye Anlatma Tekniğinin Kökenleri 41  
 Karşılıklı Hikâye Anlatma Tekniğinin Uygulanması 41  
 Karşılıklı Hikâye Anlatma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 43  
 Karşılıklı Hikâye Anlatma Tekniği Örneği 44  
 Karşılıklı Hikâye Anlatma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 48

**Bölüm 10 Paradoksal Niyet 50**

- Paradoksal Niyet Tekniğinin Kökenleri 50  
 Paradoksal Niyet Tekniğinin Uygulanması 51  
 Paradoksal Niyet Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 51

Paradoksal Niyet Tekniği Örneği	51
Paradoksal Niyet Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	56

<b>Kısım 3</b>	<b>Gestalt ve Psikodrama İlkelerine Dayalı Teknikler</b>	<b>57</b>
	Gestalt ve Psikodrama İlkelerine Dayalı Tekniklerde Kültüre Duyarlı Uygulamalar	58
<b>Bölüm 11</b>	<b>Boş Sandalye</b>	<b>59</b>
	Boş Sandalye Tekniğinin Kökenleri	59
	Boş Sandalye Tekniğinin Uygulanması	59
	Boş Sandalye Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	60
	Boş Sandalye Tekniği Örneği	61
	Boş Sandalye Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	63
<b>Bölüm 12</b>	<b>Beden Hareketi ve Abartma</b>	<b>66</b>
	Beden Hareketi ve Abartma Tekniğinin Kökenleri	66
	Beden Hareketi ve Abartma Tekniğinin Uygulanması	66
	Beden Hareketi ve Abartma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	66
	Beden Hareketi ve Abartma Tekniği Örneği	66
	Beden Hareketi ve Abartma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	67
<b>Bölüm 13</b>	<b>Rolü Tersine Çevirme</b>	<b>69</b>
	Rolü Tersine Çevirme Tekniğinin Kökenleri	69
	Rolü Tersine Çevirme Tekniğinin Uygulanması	69
	Rolü Tersine Çevirme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	69
	Rolü Tersine Çevirme Tekniği Örneği	69
	Rolü Tersine Çevirme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	71
<b>Kısım 4</b>	<b>Bilinçli Farkındalık Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler</b>	<b>73</b>
	Bilinçli Farkındalık Yaklaşımlarına Dayalı Tekniklerde Kültüre Duyarlı Uygulamalar	74
<b>Bölüm 14</b>	<b>Görsel/Yönlendirilmiş İmgeleme</b>	<b>75</b>
	Görsel İmgeleme Tekniğinin Kökenleri	75
	Görsel İmgeleme Tekniğinin Uygulanması	75
	Görsel İmgeleme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	76
	Görsel İmgeleme Tekniği Örnekleri	76
	Görsel İmgeleme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	80
<b>Bölüm 15</b>	<b>Derin Nefes Alma</b>	<b>81</b>
	Derin Nefes Alma Tekniğinin Kökenleri	81
	Derin Nefes Alma Tekniğinin Uygulanması	81
	Derin Nefes Alma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	82

Derin Nefes Alma Tekniği Örneği	83
Derin Nefes Alma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	83

## **Bölüm 16 Aşamalı Kas Gevşetme Eğitimi (AKGE) 85**

AKGE Tekniğinin Kökenleri	85
AKGE Tekniğinin Uygulanması	85
AKGE Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	86
AKGE Tekniği Örneği	87
AKGE Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	89

## **Kısım 5 Hümanistik-Fenomenolojik Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 91**

Hümanistik-Fenomenolojik Yaklaşımlarda Kültüre Duyarlı Uygulamalar	92
--	----

### **Bölüm 17 Kendini Açma 93**

Kendini Açma Tekniğinin Kökenleri	93
Kendini Açma Tekniğinin Uygulanması	93
Kendini Açma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	94
Kendini Açma Tekniği Örnekleri	94
Kendini Açma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	97

### **Bölüm 18 Yüzleştirme 98**

Yüzleştirme Tekniğinin Kökenleri	98
Yüzleştirme Tekniğinin Uygulanması	98
Yüzleştirme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	100
Yüzleştirme Tekniği Örneği	100
Yüzleştirme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	102

### **Bölüm 19 Motivasyonel Görüşme 103**

Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Kökenleri	103
Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Uygulanması	104
Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	105
Motivasyonel Görüşme Tekniği Örneği	105
Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	107

### **Bölüm 20 Güç Bombardımanı 108**

Güç Bombardımanı Tekniğinin Kökenleri	108
Güç Bombardımanı Tekniğinin Uygulanması	108
Güç Bombardımanı Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	109
Güç Bombardımanı Tekniği Örnekleri	110
Güç Bombardımanı Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	112

<b>Kısım 6</b>	<b>Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler</b>	<b>113</b>
	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Tekniklerde Kültüre Duyarlı Uygulamalar	114
<b>Bölüm 21</b>	<b>İçsel Konuşma</b>	<b>116</b>
	İçsel Konuşma Tekniğinin Kökenleri	116
	İçsel Konuşma Tekniğinin Uygulanması	116
	İçsel Konuşma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	117
	İçsel Konuşma Tekniği Örneği	118
	İçsel Konuşma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	120
<b>Bölüm 22</b>	<b>Yeniden Çerçeveleme</b>	<b>121</b>
	Yeniden Çerçeveleme Tekniğinin Kökenleri	121
	Yeniden Çerçeveleme Tekniğinin Uygulanması	122
	Yeniden Çerçeveleme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	122
	Yeniden Çerçeveleme Tekniği Örneği	122
	Yeniden Çerçeveleme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	126
<b>Bölüm 23</b>	<b>Düşüncüyü Durdurma</b>	<b>127</b>
	Düşüncüyü Durdurma Tekniğinin Kökenleri	127
	Düşüncüyü Durdurma Tekniğinin Uygulanması	127
	Düşüncüyü Durdurma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	128
	Düşüncüyü Durdurma Tekniği Örneği	128
	Düşüncüyü Durdurma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	130
<b>Bölüm 24</b>	<b>Bilişsel Yeniden Yapılandırma</b>	<b>132</b>
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Kökenleri	132
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Uygulanması	132
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	133
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniği Örneği	134
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	138
<b>Bölüm 25</b>	<b>Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (ADDT): ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma</b>	<b>139</b>
	ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma Tekniğinin Kökenleri	139
	ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma Tekniğinin Uygulanması	139
	ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	142
	ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma Tekniği Örneği	142
	ABCDEF Modeli ve Akılcı-Duygusal İmgelem Kurma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	147
<b>Bölüm 26</b>	<b>Bibliyoterapi</b>	<b>148</b>
	Bibliyoterapi Tekniğinin Kökenleri	148
	Bibliyoterapi Tekniğinin Uygulanması	148

	Bibliyoterapi Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	149
	Bibliyoterapi Tekniği Örneği	149
	Bibliyoterapi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	150
<b>Bölüm 27</b>	<b>Günlük Yazma</b>	<b>153</b>
	Günlük Yazma Tekniğinin Kökenleri	153
	Günlük Yazma Tekniğinin Uygulanması	154
	Günlük Yazma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	154
	Günlük Yazma Tekniği Örneği	154
	Günlük Yazma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	155
<b>Bölüm 28</b>	<b>Sistemik Duyarsızlaştırma</b>	<b>156</b>
	Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniğinin Kökenleri	156
	Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniğinin Uygulanması	156
	Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	158
	Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniği Örneği	159
	Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	165
<b>Bölüm 29</b>	<b>Stres Aşılama Eğitimi</b>	<b>167</b>
	Stres Aşılama Eğitimi Tekniğinin Kökenleri	167
	Stres Aşılama Eğitimi Tekniğinin Uygulanması	167
	Stres Aşılama Eğitimi Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	168
	Stres Aşılama Eğitimi Tekniği Örneği	168
	Stres Aşılama Eğitimi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	172
<b>Kısım 7</b>	<b>Sosyal Öğrenme Yaklaşımlarına Dayalı Teknikler</b>	<b>175</b>
	Sosyal Öğrenme Yaklaşımlarına Dayalı Tekniklerde Kültüre Duyarlı Uygulamalar	175
<b>Bölüm 30</b>	<b>Model Alma</b>	<b>177</b>
	Model Alma Tekniğinin Kökenleri	177
	Model Alma Tekniğinin Uygulanması	178
	Model Alma Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	178
	Model Alma Tekniği Örneği	178
	Model Alma Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	180
<b>Bölüm 31</b>	<b>Davranışsal Prova</b>	<b>182</b>
	Davranışsal Prova Tekniğinin Kökenleri	182
	Davranışsal Prova Tekniğinin Uygulanması	182
	Davranışsal Prova Tekniğinin Çeşitli Kullanımları	182
	Davranışsal Prova Tekniği Örneği	183
	Davranışsal Prova Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi	184

**Bölüm 32 Rol Oynama 186**

- Rol Oynama Tekniğinin Kökenleri 186  
Rol Oynama Tekniğinin Uygulanması 186  
Rol Oynama Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 187  
Rol Oynama Tekniği Örneği 188  
Rol Oynama Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 191

**Kısım 8 Olumlu Pekiştirme Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 193**

- Davranış Değiştirmenin Temelini Oluşturan İlkelere Kısa Bir Giriş 193  
Olumlu Pekiştirme ve Olumsuz Pekiştirme 193  
Problem Davranışların Değerlendirilmesi 195  
Olumlu Pekiştirme Kullanan Davranışçı Yaklaşımlarda Kültüre Duyarlı Uygulamalar 196

**Bölüm 33 Premack İlkesi 197**

- Premack İlkesi Tekniğinin Kökenleri 197  
Premack İlkesi Tekniğinin Uygulanması 197  
Premack İlkesi Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 198  
Premack İlkesi Tekniği Örneği 198  
Premack İlkesi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 201

**Bölüm 34 Davranış Çizelgesi 202**

- Davranış Çizelgesi Tekniğinin Kökenleri 202  
Davranış Çizelgesi Tekniğinin Uygulanması 202  
Davranış Çizelgesi Tekniği Örnekleri 202  
Davranış Çizelgesi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 205

**Bölüm 35 Sembolle Pekiştirme 206**

- Sembolle Pekiştirme Tekniğinin Kökenleri 206  
Sembolle Pekiştirme Tekniğinin Uygulanması 206  
Sembolle Pekiştirme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 207  
Sembolle Pekiştirme Tekniği Örneği 208  
Sembolle Pekiştirme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 209

**Bölüm 36 Davranış Sözleşmesi 211**

- Davranış Sözleşmesi Tekniğinin Kökenleri 211  
Davranış Sözleşmesi Tekniğinin Uygulanması 211  
Davranış Sözleşmesi Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 212  
Davranış Sözleşmesi Tekniği Örneği 212  
Davranış Sözleşmesi Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 218

**Kısım 9 Ceza Kullanan Davranışçı Yaklaşımlara Dayalı Teknikler 219**

Ceza Kullanan Davranışçı Yaklaşımlarda Kültüre Duyarlı Uygulamalar 220

**Bölüm 37 Söndürme 221**

Söndürme Tekniğinin Kökenleri 221

Söndürme Tekniğinin Uygulanması 221

Söndürme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 222

Söndürme Tekniği Örneği 222

Söndürme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 226

**Bölüm 38 Mola 227**

Mola Tekniğinin Kökenleri 227

Mola Tekniğinin Uygulanması 227

Mola Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 228

Mola Tekniği Örneği 228

Mola Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 234

**Bölüm 39 Tepki Bedeli 236**

Tepki Bedeli Tekniğinin Kökenleri 236

Tepki Bedeli Tekniğinin Uygulanması 236

Tepki Bedeli Tekniği Örneği 237

Tepki Bedeli Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 243

**Bölüm 40 Aşırı Düzeltme 244**

Aşırı Düzeltme Tekniğinin Kökenleri 244

Aşırı Düzeltme Tekniğinin Uygulanması 244

Aşırı Düzeltme Tekniğinin Çeşitli Kullanımları 245

Aşırı Düzeltme Tekniği Örneği 245

Aşırı Düzeltme Tekniğinin Yararlılığı ve Değerlendirilmesi 247

*Son Söz* 249*Kaynakça* 251*İndeks* 267



# Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına Bağlı Teknikler

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, 1980'lerden itibaren, maliyet ve zaman tasarrufuna önem veren kontrollü sağlık hizmetleri ve diğer hesap verilebilirlik girişimleri nedeniyle giderek daha popüler hale gelmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı pek çok isimle anılmakla beraber, günümüzde psikolojik danışma çevrelerinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma (ÇOKSD) olarak öne çıkmaktadır. ÇOKSD, danışanların yaşamlarına ilişkin kişisel anlatımları ile betimledikleri olaylardan kişisel anlam çıkarmaları gözlemi üzerine inşa edilmiş bir sosyal yapılandırmacı modeldir. ÇOKSD danışmanları; empati, iş birliği, merak ve saygılı anlayışı vurgulayarak uzmanlık taslamayan terapötik bir iş birliğine önem verirler. Birçok öncü yazar ve klasik araştırma ÇOKSD'yi anlamamıza katkıda bulunmuştur. de Shazer (1988, 1991) ve O'Hanlon ve Weiner-Davis (2004) geleneksel olan danışanın sorunlarına odaklanma yaklaşımı yerine, danışan üzerinde neyin işe yaradığına (örneğin, başarılar ve çözümler) ve hayatlarında sorunlarının olmadığı zamanlardaki istisnai durumlara odaklanan yaklaşımı, ÇOKSD'nin şöhreti arkasındaki bilimsel ve teorik güçler olarak görmektedirler. Berg ve Miller (1992, s. 17), ÇOKSD danışmanlarına uygulamaları üzere aşağıdaki üç temel kuralı önererek ÇOKSD yaklaşımını özetlemişlerdir: (1) "Bozulmamışsa onarma!" (2) "İşleyen çözüm yollarına başvurmada ısrarlı ol!" ve (3) "Çözüm yolu işlemiyorsa bir daha kullanma!"

Bu sağduyuya dayalı psikolojik danışma yaklaşımının temel çekiciliği buradan kolayca görülebilir.

Walter ve Peller (1992), bu üç temel ÇOKSD kuralını açarak beş temel varsayım ortaya çıkarmışlardır: (1) Başarılarla yoğunlaşmak yapıcı bir değişime neden olur; (2) danışanların, var olan her sorun için, sorunun olmadığı anlardaki istisnaların bulunabileceğini fark edebilmeleri, sorunlarına etkili bir şekilde çözüm bulmalarını sağlar; (3) küçük, olumlu değişiklikler daha büyük ve olumlu değişikliklere yol açar; (4) her danışan, istisna anlarındaki başarılarını sergileyerek, detaylandırarak ve tekrar ederek kendi sorununu çözebilir; ve (5) amaçlar olumlu, ölçülebilir, aktif ifadelerle belirtilmelidir. Murphy (2008) ve Sklare (2005), yukarıdaki kural ve varsayımları kullanarak içgörü geliştirmek yerine danışan davranışlarını değiştirmeye odaklanarak ÇOKSD'yi çocuklar ve ergenler üzerinde başarıyla uygulamışlardır. Sklare, içgörünün değil, başarılı eylemlerin çözüm bulmada yararlı olduğu sonucuna varmıştır.

Bu bölümde ele alınan beş teknik arasında dereceleme, istisnalar, sorundan bağımsız konuşma, mucize soru ve mayın tarlasının temizlenmesi bulunmaktadır. Bu tekniklerin her biri ÇOKSD'ye özel olmamakla birlikte aslında hepsi bütünleyici bir psikolojik danışma yaklaşımında kullanılabilir (bkz. Erford, 2014a). Dereceleme, neredeyse her yaş ve kuramsal perspektifte olan bireylere psikolojik danışma yaparken sıklıkla kullanılan bir tek-

niktir. Temelde, dereceleme, danışanlara 10 puanlık (veya 100 puanlık) bir süreklilik taşıyan rakamlar sunarak, örneğin, üzüntü (1) veya mutluluk (10), sakın (1) veya aşırı öfke (10), nefret (1) veya sevgi (10), tamamen motivasyonsuz olma (1) veya tamamen motive olmuş (10) gibi puanlamalarla şu an nerede olduklarını sorar. Dereceleme, danışanın mevcut durumunu geniş bir konu yelpazesıyla ölçmede yardımcı olur. Bir danışanın ilerlemesini ölçmek için periyodik olarak tekrar tekrar kullanıldığında daha yararlı olmaktadır. Dereceleme, psikolojik danışmada geniş uygulanabilirliğe sahip çok hızlı ve yararlı bir değerlendirme tekniğidir.

İstisnalar, danışanın “sorunları”na çözümler sağlamasından dolayı ÇOKSD yaklaşımında birincil öneme sahiptir. Psikolojik danışmanlar, danışanın sorunun bir sorun olmadığı zamanlardaki durumunu irdeleyip sorarak danışanın değerlendireceği alternatif çözümler sunar. Sorundan bağımsız konuşma olarak adlandırılan psikolojik danışma müdahalesi, sorun odaklı bir durumun çözüm odaklı bir duruma dönüştürülmesine olanak sağlayan bir tekniktir. ÇOKSD danışmanları; danışanların sorunlara odaklandıklarında cesaretlerinin kırıldığı ve güçsüzleştikleri ve sorunun kaynağı ve dayanağı konusunda kazanacakları herhangi bir içgörünün terapötik değerinin olmadığı yönünde bir temel inanca sahiptirler. Sorunlu durumlar için istisnaların ve çözümlerin bulunduğu bir tamamlayıcı inanç danışanları cesaretlendirmek ve güçlendirmekle birlikte eylemlere ve başarıya neden olmaktadır. Mucize soru, danışanın sorunlu bir durumu algılayış biçimini, başarıyı sağlayacak bir vizyona dönüştürerek, danışanın onu başarıya taşıyacak olan eylemleri izlemek üzere motive olmasına yardımcı olur.

Son teknik, mayın tarlasının temizlenmesi olarak adlandırılan bir tedaviye bağlılık tekniğidir. Tedavi uyumu, danışanların veya hastaların yardım istediği ve aldığı her alanda kritik önem taşır. Çoğu, hatta hemen hemen tüm danışanlar istemiş oldukları yardımı almakta, ancak daha sonra herhangi bir nedenden dolayı tedavi rejimini takip etmemektedirler; bu durum, temelde tedavinin uzun vadede etkili olmayacağının bir garantisidir. Bir hastanın tıbbi bir sorununu çözmek üzere bir doktora gitmesini, ancak daha sonra doktorun tavsiyesine uymamasını örnek verelim. İlaç verilmişse, hasta reçetesini yaptırmayacak veya ilaçları doktorun talimatlarına

göre almayacaktır. Mayın tarlasının temizlenmesi, psikolojik danışmanın sona ermesi aşamasında uygulanan, danışanların psikolojik danışma sırasında edineceği olumlu sonuçların ve stratejilerin işe yaramayacağı durumlar hakkında düşüncelerini kolaylaştıran ve danışanların o durumlarda sebat etmeleri ve başarımları için ne yapılabileceğini önceden düşüncelerini sağlayan bir tekniktir. Tedaviye bağlılık psikolojik danışmada son derece önemli bir konudur; psikolojik danışma sona erdikten kısa bir süre sonra danışan sorunlu işleyişine geri dönerse; sorunlu düşünceleri, duyguları ve davranışları değiştirmek için yapılan onca çalışma ve harcanan çaba neye yarar?

## ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMLARINDA KÜLTÜRE DUYARLI UYGULAMALAR

ÇOKSD, tanıyı bir kenara bırakıp, danışanın kişisel referans çerçevesine odaklandığı ve danışanın bu kişisel referans çerçevesine başarılı bir şekilde uyum sağladığı, halihazırda göstermiş olduğu eylemleri arttırması ve pekiştirmesini teşvik etmesinden dolayı farklı altyapılara sahip danışanlarla çalışma konusunda kültürel açıdan saygılı bir yaklaşımdır. ÇOKSD yaklaşımında, danışan, kendisi için neyin işe yaradığını bilme konusunda yol gösterici bir uzmandır ve danışmanın rolü, danışanın ona neyin iyi geldiğini fark etmesine yardımcı olmaktır. Psikolojik danışman, böylece danışanı eylemlerini değiştirmeye teşvik ederek danışanın başarılarına bir bakıma amigoluk yapar. ÇOKSD yaklaşımları, eylem odaklı, yönlendirici müdahaleleri ve somut hedefleri tercih eden, örneğin, çoğu erkek, Arap Amerikalılar, Asyalı Amerikalılar, Latin Amerikalı kadın ve erkekler tarafından (Hays ve Erford, 2014) kabul görmektedir. Meyer ve Cottone (2013) ayrıca Amerikan Yerlilerinin çözüm odaklı yaklaşımlara ve dereceleme sorularına iyi tepki verdiklerini belirtmişlerdir. ÇOKSD, danışanlarının kişisel değerlerini, inançlarını ve davranışlarını güçlendirdiği ve bu değerleri, inançları ve davranışları tartışmaya veya değiştirmeye çalışmadığı için daha etkili kültürlerarası yaklaşımlardan biridir (Orr, 2014).