

# Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

3. Baskıdan  
Çeviri

Okul Psikolojik Danışmanları ve  
Diğer Ruh Sağlığı Uzmanları İçin

Gerald B. Sklare

Çeviri Editörü: Alim KAYA  
Çeviren: Diğdem Müge SİYEZ

 PEGEM  
AKADEMI



Gerald B. Sklare  
**Çeviri Editörü:** Alim Kaya  
**Çeviren:** Diğdem Müge Siyecz

**ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA:  
Okul Psikolojik Danışmanları ve Diğer Ruh Sağlığı Uzmanları İçin**

ISBN 978-625-8044-90-4

**Kitabın orijinal adı:** Brief Counseling That Works: A Solution-Focused  
Approach for School Counselors

**Baskı sayısı:** 3. Baskı

**ISBN:** 978-1-4833-3233-8

Sage Publications

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, 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 yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayınladığı 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** 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: Nisan 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ  
Saray Mah. 126 Cad. No: 20/A  
Kazan/ANKARA  
Tel: (0312) 802 00 53-54

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 49180

**İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
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

## ÖN SÖZ

Bu kitap ilköğretim öğrencileri ile çalışırken Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı'nı (ÇODY) nasıl kullanacağınızı adım adım açıklamaktadır. Bu kitapta okul ortamında sıklıkla karşılaşılan öğrenci sorunlarına yer verilmiştir. ÇODY'nin her bir ögesi durumdan bağımsız olarak kullanılabilmesi için başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere okul idarecileri ve öğretmenler de bu kitaptan yararlanabilirler. Hem okul ortamında hem de okul dışında gençlerle çalışan diğer profesyoneller (okul psikologları, sosyal çalışmacılar, pastoral danışmanlar, lisanlı profesyonel danışmanlar ve madde bağımlılığı danışmanları) özellikle vaka çalışmalarını yararlı bulacaklardır. Öğrencilerle çözüme yönelik konuşma becerisi eğitimcilere; tartışmaları azaltma, ilişkileri geliştirme, gençlere sorumluluklarını almayı öğretme ve destekleyici bir ortamda daha iyi tartışmalar yapma konularında yardımcı olabilir.

Bu kitap kasıtlı olarak kısa hazırlanmıştır. Teori kısaca tartışılmış, uygulama kısmı daha ön planda tutulmuştur. Benim amacım ilk dört bölümün sonunda yer alan egzersizleri de içeren materyaller aracılığı ile okuyucuya yol göstermektir. Çocuk ve gençler ile çalışırken bu yaklaşımı kullanmanız için gerekli bilgiyi sizlere sunmayı amaçlıyorum.

ÇODY özellikle okullarda uygulanabilecek yenilikçi bir yaklaşımdır. Çünkü ÇODY, okul psikolojik danışmanları için zorlayıcı olan problemlerin pek çoğunun üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Psikolojik danışmanlar çoğu zaman en az 500 öğrenci ile ilgilenmek durumundadır ve bu nedenle uzun süreli geleneksel danışma yaklaşımları ile öğrencilere çok az zaman ayırabilirler. Hiç şüphe yok ki okul psikolojik danışmanları bir ikilemeyle karşı karşıyadırlar. Tipik olarak psikolojik danışmanlık eğitim programları okul ortamında karşılaşılan problemler için uygulanması zor olan danışmanlık teorilerine vurgu yapmaktadır. Günümüzde ise psikolojik danışmanlar, çok çeşitli problemler için kullanılabilen çözüm odaklı yaklaşımlara daha fazla gereksinim duymaktadır.

Çözüm odaklı psikolojik danışmanlık aynı zamanda diğer nedenlerden dolayı da güncel bir yaklaşımdır. Eğitimdeki yeni yönelimler, öğretmenlere ve ebeveynlere karar verme ile ilgili olarak daha fazla olanak sağlamaktadır. Geçmişte okul psikolojik danışmanları okul müdürlerinin gereksinimlerine cevap vermek ve okul müdürünün

psikolojik danışmanın rolü ile ilgili algılarına göre hareket etmek durumundaydı. Bölüm 1'de de belirtildiği gibi yeniden yapılandırılmaya bağlı olarak okul psikolojik danışmanları daha fazla kişiye cevap vermek durumundadır. Eğer psikolojik danışmanlar kendilerini öğrencilerin akademik, davranış ve kişiler arası sorunlarını iyileştirmeye yardımcı olan kişiler olarak ayıramazlarsa kendi pozisyonları tehlikeye girebilir. Psikolojik danışmanlar, sorumlulukları ile ilgili olarak artan baskılarından dolayı öğrenciler üzerinde gözlenebilir ve hızlı değişimler yaratan bir yaklaşıma ihtiyaç duymaktadır.

**Gerald B. Sklare**

## Çeviri İçin Ön Söz

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, danışanların sorunlarının nedenlerini anlamak yerine sorunlarının olmadığı zamanları fark ederek, sorunlarının çözümleri üzerinde çalışan ve danışanların güçlü yanlarına vurgu yapan, yapılandırılmış ve etkili bir psikolojik danışma yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın, uygulanması belli bir zaman alan klasik danışma yaklaşımlarından farklı olarak özellikle ülkemiz koşullarında daha fazla öğrenciye hizmet vermek durumunda olan okul psikolojik danışmanı meslektaşlarımızın işini bir hayli kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Bu kitabın ilk baskısının Türkçe çevirisini yaptığımızdan bu yana bir hayli zaman geçti. Bu süreçte kitaptan yararlanan öğrencilerimizden, sahada çalışan psikolojik danışmanlardan ve ders kitabı olarak bu kaynağı kullanan akademisyen arkadaşlarımızdan çok olumlu geri bildirimler aldık. Bu arada Gerald da kitabı geliştirerek 3. baskısını yayınladı. Biz de kitabın 3. ve geliştirilmiş baskısının çevrilmesinin yararlı olacağını düşündük. Vaka örnekleri ile oldukça zenginleştiren ve pratik yol haritaları sunan yeni baskıyı da Türkçeye kazandırmış olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Kitabını Türkçeye çevirmek istediğimizi belirttiğimizde bunu oldukça olumlu karşılayan Prof. Dr. Gerald B. Sklare'e çok teşekkür ederiz. Kitabın çeviri hakkını alarak yayımlanmasındaki çabalarından dolayı Pegem Akademi'ye ve bu sürecin hızlı bir şekilde ilerlemesini sağlayan Damla Erlevent'e teşekkür ederiz.

Kitabın çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına ilgi duyanlar için çok yararlanabilecekleri bir kaynak olacağından kuşkumuz yok. Her bölüm redaksiyon için tarafımızdan tekrar tekrar okunmasına rağmen hatalar kalmışsa gözden kaçan bu hataların bağışlanabileceği umuduyla kitabın psikolojik danışma ve rehberlik alanına yararlı olmasını diliyoruz.

**Nisan 2023**

**Prof. Dr. Diğdem M. SİYEZ**

Dokuz Eylül Üniversitesi

Buca Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

ORCID No: 0000-0003-4724-3387

**Prof. Dr. Alim KAYA**

İstanbul Kültür Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

ORCID No: 0000-0003-3395-4751

## Kitabın İçeriği Hakkında Genel Bilgi

Bu kitap, ODY'yi geliştiren de Shazer'ın (1985) alışmasına dayanmaktadır. de Shazer, problemlerden ziyade özömlere odaklanmayı keşfetti ve danışanları geleneksel danışma modellerine göre daha hızlı iyileştiler. Bu yaklaşımda danışanların her zaman problemlerinin üstesinden gelebileceği kabul edilmektedir. Aslında danışanlar farkında olmasa bile özömler vardır. Danışanlara kaynaklarını yeniden keşfetmelerinde yardımcı olunur ve danışanlar geçmişteki başarılarını tekrar etmek için cesaretlendirilirler. Bu yaklaşım gücü, dinamikliği temsil eder ve danışanların, onları danışmaya getiren problemlerini hızlıca çözmelerine olanak sağlar.

Birinci Bölümde, ODY'nin geçmişi, temelleri ve okul danışmanlığındaki uygulamaları ile ilgili bilgilere yer verilmektedir. Ayrıca bölümün sonunda yer alan çözüm odaklı mini bir alıştırma, okuyucuların birer okul danışmanı olarak ve kendi tecrübelerinden yola çıkarak bu süreci keşfetmelerine olanak sağlamaktadır.

İkinci Bölümde öğrencilerin çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımına nasıl hazırlanacağı ve ilk görüşmede amaç belirlemenin nasıl kolaylaştırılacağı gösterilmektedir. Okuyucuya, öğrencilerin amaçlarına ulaşmada yapması gerekenleri davranışsal olarak tanımlamalarında yardımcı olabilmeleri için süreç adım adım açıklanmıştır. Bu bölümde okuyucu, mucize soruyu kullanarak yani eğer öğrencilerinin problemleri olmasa yaşamlarının neye benzeyeceği ile ilgili bir resim oluşturmasını sağlayarak öğrencilerine amaçlarını keşfetmede nasıl yardım edeceğini öğrenir.

Üçüncü Bölüm okuyucunun, öğrencinin farkında olmadığı başarılarını ve yaşamında problemlerin olmadığı anları nasıl görmesini sağlayacağı ile ilgili bilgileri içermektedir. Okuyucu, öğrencinin bulunduğu durumda küçük bile olsa attığı başarılı adımları pekiştirmek amacıyla "övgüleri" kullanarak danışanları nasıl cesaretlendireceğini öğrenir. Bu bölüm ayrıca öğrencilerin hem halihazırdaki durumlarını hem de amaçlarına ulaşmak için geçen süreci değerlendirmelerinde kullanabilecekleri derecelendirme tekniklerini içermektedir. Bu bölüm her görüşmenin sonunda öğrencinin alacağı övgüleri, durumla köprü kurma ve ev ödevlerini içeren yapılandırılmış bir mesaj oluşturma ile ilgili ayrıntılı bilgi vererek bitmektedir. Okuyuculara bu adımları uygulayabilmeleri için bir alıştırma verilmiştir.

Dördüncü Bölümde –okuyucuların Bölüm 2 ve 3’te anlatılan süreci görebilmeleri için– vakalar ile ilgili örnekler verilmektedir. Okuyucuya süreç ve pratik ile ilgili yardım etmek amacıyla vaka, övgü ve mesajları içermektedir.

Beşinci Bölüm danışmanın öğrencilerle ikinci ve diğer oturumlarda kullandığı teknikleri içermektedir. Bu teknikler ile öğrencinin daha önceki oturumlarda elde ettiği başarıları gösterilir. Bu bölümde ayrıca öğrencinin gelişim sürecini değerlendirmek amacıyla diğer görüşmelerde de kullanılan derecelendirme tekniği tartışılmaktadır.

Altıncı Bölümde çözüm odaklı yaklaşımda kullanılan diğer uygulamalar tanımlanmaktadır. Okuyucular, yönlendirme formlarının nasıl kullanılacağını öğrenecekler. Yönlendirme formları; yardım isteyen öğrencinin kişisel ve davranışsal özellikleri, danışma sürecinin sonucunda öğrenciden neler beklendiği ve halihazırda öğrencinin başarılı olduğu durumlar ile ilgili bilgileri içerir. Bu bölümde çözüm odaklı yaklaşımın küçük gruplarda ve sınıf ortamında nasıl uygulanacağına ilişkin örnekler sunulmaktadır.

## Teşekkürler

Kitabın kapağında benim adım görülmesine rağmen eğer John Walter'dan ÇODY ile ilgili aldığım mükemmel eğitim olmasaydı bu kitabın tamamlanması mümkün olmazdı. Kitabın açık ve anlaşılır olması için sayfaların ve bölümlerin düzenlenmesinde sonsuz zaman ayıran Anne Domeck'e önemli katkılarından dolayı şükranlarımı sunuyorum. ÇODY ile ilgilenen ve vaka çalışmalarını videodan kağıda döken Mona Cattan Lewis çok fazla takdiri hak ediyor. Bu kitapta yer alan grup çalışmalarında çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımını yaratıcı bir şekilde kullanan Margaret Cavett ve Jed Turn başta olmak üzere yürüttüğüm çalışma gruplarına katılan herkese yeni bir şeyi öğrenme isteklerinden ve heveslerinden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca kitabın sayfalarını dolduran öykülerin sahibi olan ve bu yaklaşımı kullanarak danışma yaptığım öğrencilere teşekkür ederim. Öğrencilerim benim daha iyi bir danışman ve eğitimci olmamı sağladılar ve yaşamım onların başarılarından ilham aldı.

Bu kitabın ortaya çıkmasında her zaman iş birliği içerisinde ve anlayışlı olan eşim Libby ile çocuklarım Seth, Courtney ve Bradley'ye minnettarım. Sabrınız ve desteğiniz için teşekkürler.



## **Gerald B. Sklare**

Ulusal Sertifikalı Psikolojik Danışman olan Gerald B. Sklare Kentucky Louisville Üniversitesinde Eğitim ve Danışma Psikolojisi Bölümünde profesördür. Yüksek lisans ve doktora eğitimini Detroit Michigan'daki Wayne State Üniversitesinde tamamlamıştır. İlköğretim okullarında ve liselerde öğretmen ve/veya psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde çözüm odaklı kısa süreli danışma ile ilgili çalışma grupları düzenlemektedir ve okullardaki uygulamalarında özellikle bu yaklaşımı kullanmaktadır.



# İÇİNDEKİLER

Ön Söz	iii
Çeviri İçin Ön Söz	v
Kitabın İçeriği Hakkında Genel Bilgi	vii
Teşekkürler	ix
Gerald B. Sklare	xi
<b>1. Okullarda ve Diğer Ortamlarda Psikolojik Danışma:     Problemler ve Çözümler</b>	<b>1</b>
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Kökeni	5
Farklılıklar ve Benzerlikler	6
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Etkililiği	11
Temel "Kurallar"	12
Çözüm Odaklı Varsayımlar	13
Kuramla İlgili Diğer Önemli Kavramlar	15
Özet	19
Alıştırma	20
<b>2. Amaçların Belirlenmesi</b>	<b>23</b>
İlk Görüşmeyi Başlatma: Raport Kurma ve Sürecin Açıklanması	23
Pozitif Bir Amaç Oluşturma	24
Mucize Soru	33
“Başka Ne” Soruları	39
İyi Tanımlanmış Amaçlar Oluşturma: Genel Bir Bakış	40
Özet	43
Alıştırmalar	44
<b>3. Çözümlerin Keşfedilmesi ve Yapılandırılması</b>	<b>45</b>
Farkında Olunmayan Çözümlerin Yeniden Keşfedilmesi: Başarı Örnekleri	46
Danışanların, Kaynakların Farkına Varmalarını Sağlayarak Güçlendirilmesi	49
Bir Skalada Kendini Derecelendirme ve Skala Üzerinde İlerleme	54

Mayın Tarlasının Temizlenmesi: Engellerin Tanımlanması ve Üstesinden Gelinmesi	57
Bir Mesajla İlk Görüşmenin Sonlandırılması	57
Özet	68
Alıştırma	68
<b>4. Parçaların Birleştirilmesi</b>	<b>69</b>
İlk Oturumun Öğeleri	69
Ruh Sağlığı Kliniğinden Bir Vaka Çalışması: Oturum 1	74
Okul Ortamından Bir Vaka Çalışmasının Deşifresi: Pedro ile İlk Oturum	78
Özet	89
Alıştırma	90
<b>5. Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu</b>	<b>91</b>
Sürecin Açıklanması	92
Danışanın Neyi Başarmak İstediğini Belirleme	92
Danışanın Mevcut Durumuna İlişkin Görüşlerini Belirlemek İçin Derecelendirmeyi Kullanma	93
Danışanın Şimdiye Kadar Bulunduğu En Yüksek Düzey Nedir?	93
Mesaj Yazma	97
Kısaltılmış ÇOKSPD'de Bir Vaka Çalışması	97
Özet	102
<b>6. Diğer Oturumların Yürütülmesi</b>	<b>103</b>
İlerleyen Oturumlar: Başlangıç	103
İkinci ve Sonraki Oturumların Öğeleri	104
Psikolojik Danışmaya Daha Fazla Gereksinim Olup Olmadığının Değerlendirilmesi	111
Mesaj Yazma	111
İkinci ve Diğer Oturumlar İçin Araçlar: Akış Şeması ve Not Kağıdı	112
Ruh Sağlığı Kliniğindeki Vakanın Takip Eden Oturumu	112
Okul Ortamından Bir Danışan Olan Pedro ile İlerleyen Oturumlar	116
Özet	117

<b>7. İsteksiz Danışanlarla Çalışma ve Zorlu Durumlar</b>	<b>119</b>
Psikolojik Danışmada İsteksiz Danışanların “Danışan” Olmalarına Yardım Etme	119
Disiplin Cezası Yerine Psikolojik Danışmaya Zorunlu Olarak Gönderilen Öğrencilerle ÇOKSPD	123
Zorlu Durumları Çalışılabilir Amaçlara Dönüştürme	128
Özet	130
<b>8. Çözüm Odaklı Kavramların Genişletilmesi</b>	<b>131</b>
10 Saniyelik “Psikolojik Danışma”	131
Çözüm Odaklı Psikolojik Danışmaya Yönlendirme Formu	132
ÇOKSPD’de Kuklaları Kullanma	132
ÇOKSPD’de Kum Tepsisi Kullanma	136
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma	137
Sınıf Danışmanlığında ÇOKSPD Tekniklerinin Kullanılması	139
Çözüm Odaklı Ebeveyn-Öğretmen Konferansları	143
Çözüm Odaklı Yönlendirilmiş Hayal	149
Özet	150
Son Sözler	150
<b>Ek A: Belirgin Olmayan Bir Amacı Detaylandırmak İçin Alıştırma</b>	<b>153</b>
<b>Ek B: Kasey ile Psikolojik Danışma Oturumu: Bir Uygulama</b>	<b>155</b>
<b>Ek C: Çözüm Odaklı Yönlendirilmiş Hayal</b>	<b>169</b>
<b>Kaynakça</b>	<b>185</b>
<b>Dizin</b>	<b>189</b>



# Okullarda ve Diğer Ortamlarda Psikolojik Danışma: Problemler ve Çözümler

# 1

Kendinizle ilgili olarak; üniversiteden okul psikolojik danışmanlığı derecesi aldığınızı ve okul psikolojik danışmanı olduğunuz öğrencilere psikolojik danışmanlık alanında-ki etkililiğinizi göstermeye çok istekli olduğunuz bir hayal kurun. Kendinizi bildiğinizden beri bir okul psikolojik danışmanı olmak istiyordunuz.

Aradan bir yıl geçti ve bu hayal bulanıklaştı. Size verilen sorumluluklar nedeniyle kendinizi bunalmış hissediyorsunuz ve çocuklarla danışma yapmak için çok az zamanınız var. Öğrencilerle danışma yapabilmek için zamanınızı ayarladığınızda, öğrenciye sadece birkaç oturum ayırabileceğiniz için cesaretiniz kırılıyor ve “Bu kadar kısa zamanda ne yapabilirim, neden bu kadar sıkıntılı?” diye düşünüyorsunuz. Çünkü okul psikolojik danışmanı olurken temel motivasyonunuz öğrencilerle psikolojik danışma yapmaktı ama düş kırıklığına uğradınız ve bu alanda çalışmakla ilgili kaygılarınız var.

Ardından, okullarda uygulanması ideal gözüken yeni bir psikolojik danışmanlık modelinin gelişimi ile ilgili olarak bir umut ışığı belirdi. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı (ÇOKSPD) olarak adlandırılan bu yaklaşım, öğrencinin yetersizlikleri yerine güçlü yanlarına odaklandığı ve sadece birkaç görüşmede öğrencilerin problemlerini çözmelerine yardımcı olduğu için umut verdi. Çünkü ÇOKSPD'daki adımların pek çoğu diğer yaklaşımlarda öğrenilen tekniklere benzer ve uzmanlaşmanız için görece kolay bir modeldir.