



TED ÜNİVERSİTESİ

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

*Dr. Öğr. Üyesi Olcay YILMAZ
Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı*

www.tedu.edu.tr

Birazdan...

- Yapılandırmacı Yaklaşımlar
- Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma
- Temel Kavramlar
- Teknikler
- Yardımcı Dil Kalıpları
- Terapötik Süreç
- Örnek Vaka
- Güncel Konular
- Grupla Psikolojik Danışmada Uygulama

Yapılandırmacı Yaklaşımalar

ÇOKPD'ya Girerken...

Yapılandırmacı Yaklaşımlar

- *Öğrenme kuramı*; insanların nasıl öğrendiği
- *Felsefe*; bilgi bilim (epistemoloji), bilginin doğasını açıklama ile ilgili
- Bireyler yaşantılarını anlamlandırmaya çalışırken bilgiyi yapılandırırlar
- Bilgi bazı sosyal etkileşimler ve algısal süreçler sonucunda üretilir

Yapılandırmacı Yaklaşımalar

- Bireyler **öznel bilginin aktif araştırmacıları** (Stewart, 2009).
- Bireyin sorun olarak adlandırdığı bir şey varsa o zaman **gerçekten sorunu var** demektir. Bir kişi kendini bunalımda görüyorsa, o zaman gerçekten bunalımadır. İnsan kendini bir kez böyle tanımladı mı artık davranışlarının bu tanıma uyup uymadığını ayırt etmesi çok zordur (Corey, 2008).

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

İnsan davranışında gerçekliğin algılanışının etkisini irdeleyen **bazı filozoflar**:

- *Epictetus*; insanları rahatsız eden gerçeklik değil gerçekliğe bakıştır
- *Immanuel Kant*; insan zihni duyu organlarıyla elde ettiği verileri dönüştürerek düşünce haline getirir
- *Hans Vaihinger*; bireyler dünyayı algılamak üzere yapılar oluşturur

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

Dilbilimcilerin ve bilişsel kuramcılar;

- *Alfred Korzybski*; insanların algılarını nasıl gerçeklik olarak ortaya koyduğunu
- *Jean Piaget*; çocukların gelişimi ve gittikçe yoğunluğu artan bilgilere maruz kalmalarının öğrenmelerini ve dünyayı algılayışlarını nasıl değiştirdiğini
- *Lev. S. Vygotsky*; nesnelerle düşünceler arasındaki bağ, dilin sembol ve işaretlerinin kullanımı sayesinde oluşturulmakta

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

George Kelly

- Her birey dünyayı algılama ve anlamlandırmada kendine ait kişisel/psikolojik yapılandırmaları kullanır
- Tıpkı bilim insanları gibi bireyler de dünyaya ilişkin gerçeklik algılarına ilişkin hipotezler yapılandırır ve bunları test ederler
- Her bir yapılandırma da (örneğin dost-düşman yapılandırması) bir üst çekirdek yapılandırmaya (örneğin güvenilir-güvenilmez yapılandırması) göre şekillenebilmekte

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

Milton Erickson

- Sıra dışı uygulamaları ve iletişim tarzlarıyla danışanların oluşturduğu yapılara önem vermiştir.
- Danışanların sorunlarının geçmişinden çok çözümlere odaklı bir yaklaşım sergilemiştir.

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

Palo Alto projesi

- 1952 yılında Gregory Bateson iletişim üzerinde çalışmayı amaçlayan Palo Alto projesini başlattı. Özellikle mesajların gizli ve fark edilmeyen anlamları ile birlikte doğrudan anlamlarıyla ilgilendi.
- Örneğin, bir ebeveyn çocuğuna “Yatağına git” dediğinde, doğrudan mesaj çocuk için yatak odasına gitme vaktinin geldiğidir. Gizli mesaj ise “Güç bende ve sana yatağa gitmeni söylüyorum”dur.
- Sonraki yıl Bateson'a John Weakland ve Jay Haley de katılmıştır.

Yapılandırmacılık Yaklaşımının Gelişimi

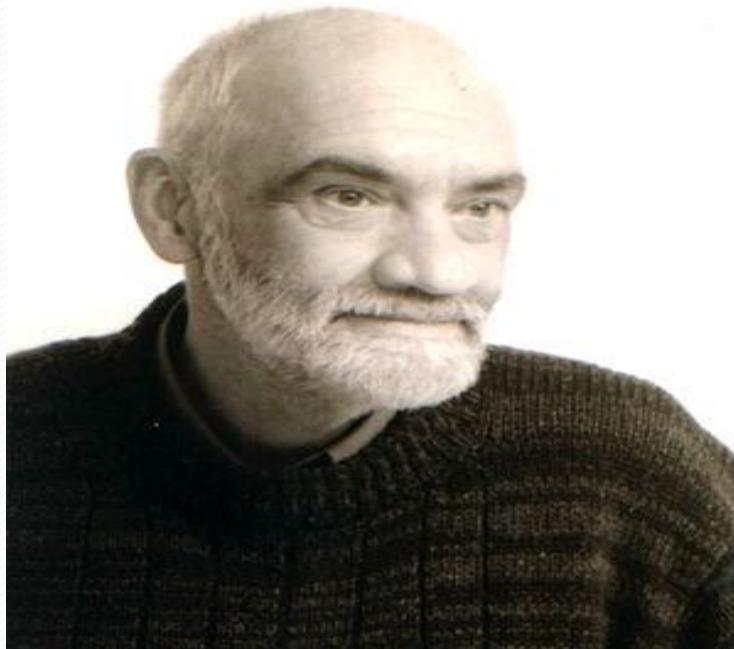
Zihinsel Araştırma Enstitüsü (MRI: Mental Research Institute)

- 1959 yılında Don Jackson (Sonrasında John Weakland ve Jay Haley ile) kısa bir terapi modeli kullanarak insanların değişimine yardımcı olacak yöntemler geliştirmeyi amaçlayarak kurdu. Çalışmalarında Milton Erickson'un terapide problem-çözme yaklaşımı ve Palo Alto projesinde gerçekleştirilen iletişim araştırmalarından etkilendiler.
- MRI bünyesinde Kısa Terapi Merkezi (BTC: Brief Therapy Center) kurulmuştur (1968). → Çözüm Odaklı Kısa Terapi ve Öyküsel Terapi

Son Dönem Yapılandırmacı Yaklaşımalar

Steve DE SHAZER

(1940 Milwaukee – 2005 Viyana)



- Aslen müzisyen
- Wisconsin Üniversitesi
Güzel Sanatlar mezunu
- Sosyal Çalışma alanında
master derecesi

Son Dönem Yapılandırmacı Yaklaşımlar

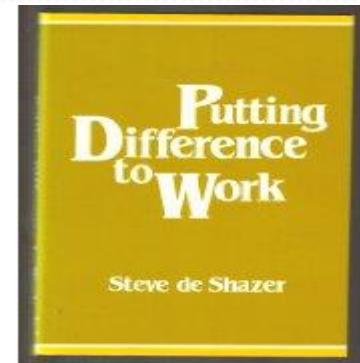
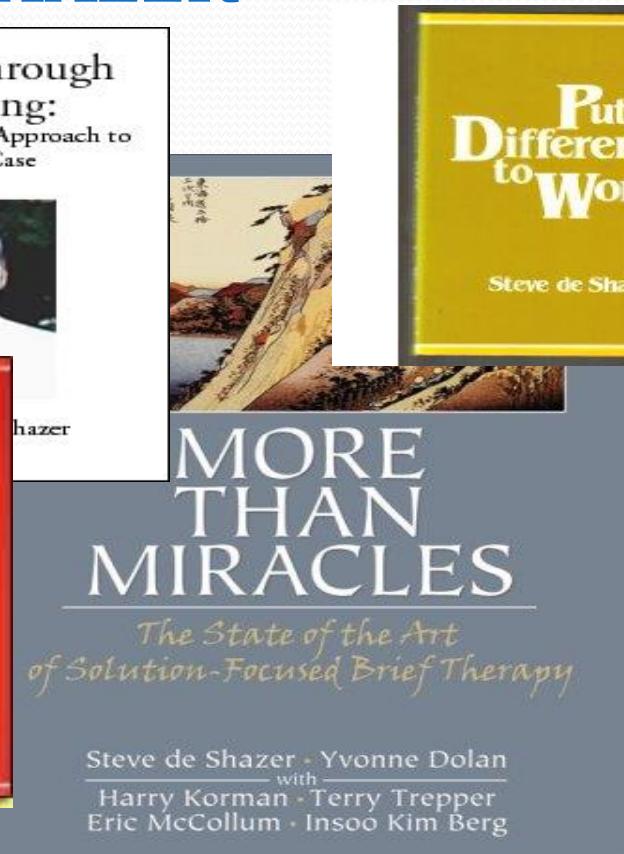
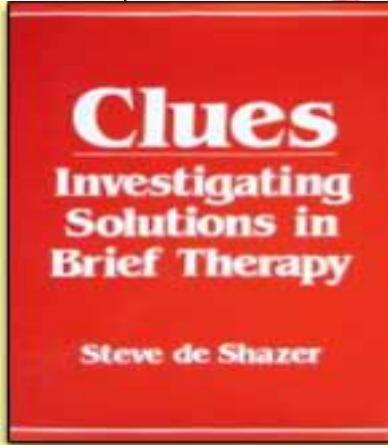
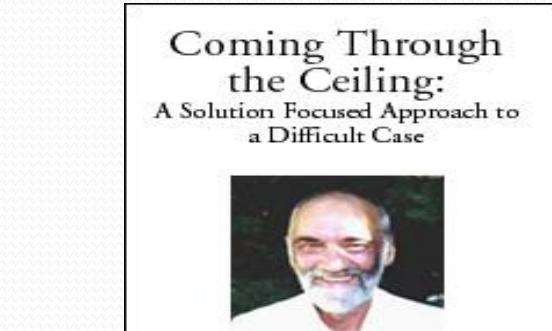
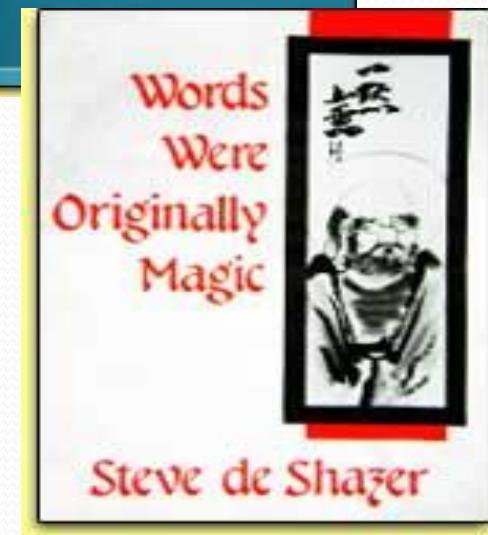
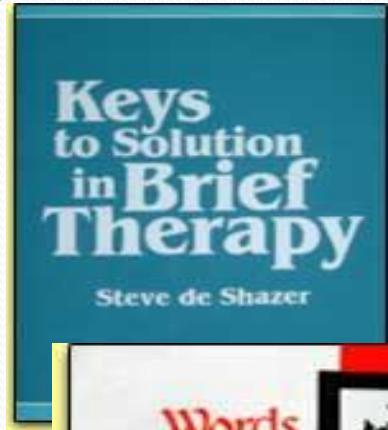
Steve DE SHAZER



- 1978 Kısa Aile Terapi Merkezi
- 1980 ÇOKT kuramını oluşturdu
- Amerikan Evlilik ve Aile Terapileri Birliği, Avrupa Kısa Terapi Birliği Yönetim kurulu üyeliği
- 2002 Yılından ölümüne kadar ÇOKT birliği başkanlığını yapmıştır

Son Dönem Yapılandırmacı Yaklaşımalar

Steve DE SHAZER



Son Dönem Yapılandırmacı Yaklaşımalar

- **Insoo Kim Berg**

- Milwaukee'deki Kısa Aile Terapi Merkezi'nin sorumlu yöneticisi.
- Çözüm-odaklı terapinin alkolizme, evlilik terapisine ve fakirlere yardım hizmetlerine uygulanması



Yapılandırmacılığın Temel İlkeleri

Dil ve Dilin Kullanımı

- Dilin bireyin dünya görüşünü nasıl yapılandırdığı, koruduğu ve değiştirdiği

“Dil ve dilin kullanımı anlam oluşturma ve bilgiyi dönüştürmenin yollarıdır.”

- Özellikle **öyküler ve metaforlar** gibi yaşantıyı yapılandırmada kullanılan ürünler

Yapılandırmacılığın Temel İlkeleri

Değişimin Sürekli ve Kaçınılmaz Oluşu

- Her yeni gün yapılandırmacılar tipki bebekler gibi dünyaları hakkında yeni şeyler keşfederler.
- Piaget, bilişsel uyumu gerçekleştiren dürtülerin özümseme ve dengeleme yoluyla olduğunu söylemiştir. Bireyler çevrelerinden edindikleri bilgiyi yaşamda kalmak ve başarılı olmak için özümser ve dengelerler (şemaları değiştirirler) ve böylece uyumu sağlarlar.

Yapılandırmacılığın Temel İlkeleri

Terapinin İşbirliğine Dayalı, Yardımlaşılan, Ortak Yapılandırılan Diyalog Oluşu

- Terapötik ilişki eşitlik üzerinde kuruludur. Terapist danışanla işbirliği içerisindeidir.

Terapinin Olumlu Özellikler, Güçler ve Çözümler Üzerine Kurulması

- Yeni öykülerin yapılandırılmasında danışana saygı duyulur ve kendisi hakkında uzman olarak kabul edilir. Ancak çözümü yapılandırma sürecinde yönlendirilmeye ihtiyacı olduğuna inanılır.

Yapılandırmacılığın Temel İlkeleri

Değerlendirmeye İlgili Konular ve Prosedürler

- En az düzeyde formal değerlendirme prosedürlerini kullanırlar. Değerlendirmeye ve buna bağlı sorunları tartışmaya çok zaman ayırmak sadece danışanların problem odaklı dünya görüşlerini daha çok derinleştirip güçlendiricektir.

Çokkültürlü Bakış Açıları

- Belirgin bir şekilde çok kültürlüdür. Çünkü yapılandırmacı kuram bireye, kişisel öykülere ve kullanılan dile ve her bir bireyin yapılandırdığı gerçeklige saygıyi ön görür. Uygulamada ise her zaman bu kuramsal bekleniyi karşılayamayabilmektedir.

Psikopatolojiye Bakış

- Geleneksel psikopatoloji modelleri benimsenmez
- Danışanlara teşhis koymak faydasız bir işlem
- Danışanların kaygı veya depresyon gibi semptomları gerçek birer nesnel varlık gibi değil, danışanın tüm kişisel öyküsünün duygusal yaşıntılar içeren bir bölümü olarak kabul edilir

Psikopatolojiye Bakış

Sorunların kökeni:

- a. Danışan etkisiz çözümlere saplanıp kalmıştır: uyuma yönelik olmayan tekrarlayıcı davranış örüntüleri

- b. Danışan sağıksız ve patolojik bir kişisel öyküye inanmaktadır: problemlerin danışanların kendilerini talihsiz, kişisel öykülerini de sorunlara boğulmuş bir şekilde yapılandırdıklarında ortaya çıktığını ifade etmiştirler.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

ÇOKPD

Çözüm Odaklı Kısa Psikolojik Danışma

Yaklaşımının Gelişimi

- 1965; Palo Alto MRI'dan bir grup Kısa Terapi Merkezi
- En fazla 10 oturumda tek bir soruna yönelik neler yapılabileceği
- Milwaukee'de Kısa Terapi Merkezi'nde Steve de Shazer, Insu Kim Berg ve arkadaşları
- Her ne kadar ÇOKT 1980'de gelişmeye başlamışsa da ilk kez 1982 yılında bu şekilde adlandırılmıştır
- Son yıllarda mevcut sağlık ve sigorta yaklaşımları etkili

ÇOKPD Temel Kavramlar

Çözüm Odaklılık

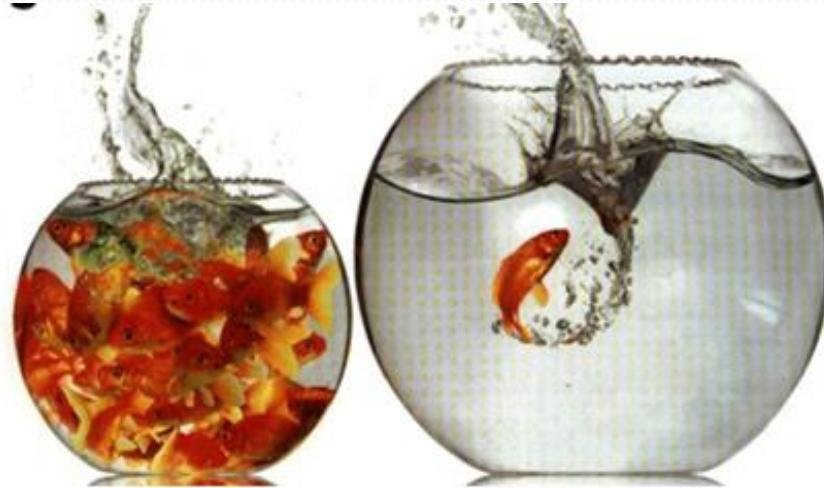
- Anahtar ve kilit metaforu



Çözüm Odaklılık

- Sorunu çözmeye odaklanmaktansa, tamamen çözümün kendisi üzerine odaklanır
- En önemli terapötik görev; danışanın nelerin ve nasıl farklı olmasını istediği ve bunu gerçekleştirmek için nelere ihtiyaç duyduğunu anlamasına yardımcı olmak

Olumlu Oryantasyon



- PATOLOJİ-SORUN 
- YENİ OLASILIKLAR
- ÇÖZÜM YAŞANTISI

Çözüm Odaklı Terapi

- Oturumları 5 ile 10 arasında sınırlayarak da değişime yönelik bir bekleni yaratırlar.
- 160 danışanla yapılan bir çalışmada çözüm-odaklı terapi süreci ortalama iki oturum iken bu süreç bilişsel terapi için beş oturum olarak ifade edilmiştir.

İşe Yarar Olanı Aramak

- “Neler İşe Yarıyor?” (What Works?) sorusuna cevap aranır
1. Sorun nedir?
 2. İşe yarayan bir şey varsa, daha çok yap.
 3. Eğer işe yaramıyorsa başka bir şey yapmayı dene.

İşe Yarar Olanı Aramak

İSTİSNALAR

- Küçük de olsa bir fark yaratan farklılıklar
(Şikayetin aksini hissettiren davranış, algı, düşünce ve duygular)

"Kendini daha iyi hissettiğin ve işlerin daha iyi gittiği zamanlardan söz et bana."

Terapötik Değişim

- Danışanlar istekli ve yeterli, çözümlerin üreticisi
- İstisnalar
- Her defasında küçük bir adım, küçük değişimler

Psikolojik Danışman ve Danışan İlişkisi

- Psikolojik danışmanlar, “bilmeme” konumu, merak ve gittikçe artan yoğun bir ilgiyle katılım



- Amaçların belirlenmesi
- Sahip oldukları kaynakların farkına varmalarını sağlamak
- Değişime yönlendirme

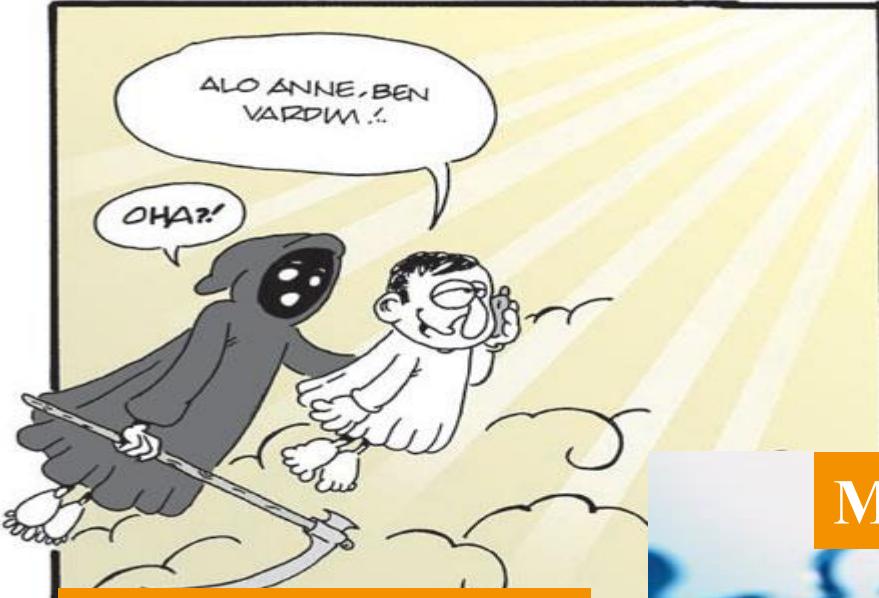
Psikolojik Danışman ve Danışan İlişkisi

- 1. Müşteri :** Danışan ve danışman ortaklaşa olarak bir sorun ve işe yarayacak bir çözüm belirlerler.

- 2. Şikayetçi :** Danışan bir sorun tarif eder ancak çözüm üretebilecek bir rol üstlenmemektedir. Çözümün bir başkasının eylemlerine bağlı olarak oluşacağına inanmaktadır.

- 3. Ziyaretçi :** Danışmaya gelmiştir; çünkü bir başkası danışanın bir sorunu olduğunu düşünmektedir. Genellikle bir sorunu olduğunu kabul etmez.

Psikolojik Danışman ve Danışan İlişkisi



ZİYARETÇİLER



MÜŞTERİLER



ÇOKPD Teknikleri

Oturumlar öncesi değişim

- Danışan daha ilk oturuma gelmeden önce gerçekleşen değişim araştırılır.
- Basitçe bir randevu almak bile olumlu değişim olduğunun göstergesidir.

“İlk randevuyu aldığınız andan itibaren sorununuzda ne gibi değişiklikler oldu?”.

İşbirliğine dayalı bir ilişki kurmak

- Danışanların neyi değiştirmek istediğini dikkatli bir şekilde dinlerler.
- Danışanın değişime yönelik tek başına kendi gücünün vurgulanması
- Aktif dinleme, duyguları yansıtmaları, amaç belirleme, şimdije odaklanma ve soru sormayı kullanarak daha empatik ve danışana saygılı hale gelebilir
- Problemin etiketlenmesi de genellikle yardımcı olur (problem ve çözüm adaları metaforu)

Övgüde bulunma

- Övgüde bulunma danışanların değişimi gerçekleştirmeye açık olmalarına ve odaklanmalarına yardımcı olur.
- Daha çok ilk oturumda yarar sağlar.
- **Doğrudan** övgüler danışanın başarılı olduğu davranışlara ilişkin gözlemlere dayanır. Böylece danışanın dikkati başarılı davranışına çekilmiş olur. **Dolaylı** övgüler, danışanın aile ve arkadaşlarının bakış açısından bakıldığından sorulan sorulardan oluşur. **Kendi-kendine** övgüler ise danışanın yetenekleri ve başarıları ile ilgili verdiği cevaplara yönelik sorular sorularak gerçekleştirilir.

İlk oturum görevinin formüle edilmesi

- Birinci ve ikinci oturumlar arasında verilen bir ev ödevidir
- Danışanın gelecek için olumlu bekłentiler kurmasına ve amacını netleştirmesine yardımcı olma amacını güder

“Şimdi ve gelecek hafta arasında bir sonraki görüşümüzde bana anlatmak üzere gözlem yapmayı istiyorum, ailen, yaşamın, evliliğin, ilişkilerinde/devam etmesini istediğiniz neler oluyor?”

- Nelerin zaten olmaya devam ettiği!

Başa çıkma soruları

Problem Odaklı

«Ne zamandır kaygılısan?»

Çözüm Odaklı

«Kaygılı olmasaydın hayatın nasıl olurdu?»
«Bunu nasıl yaptın?»

Başa çıkma soruları

- PD: *Peki, annenin sana olduğundan farklı bir anne olmak istediğini nasıl fark ettin? Bunu yapmayı nasıl öğrendin?*
- [Danışan:] *Şey, diğer insanları izledim, dergiler okudum, televizyon programlarını seyrettim ve sürekli bunun üzerinde düşündüm.*
- PD: *Oldukça derin düşünen birisin. Hep böyle miydin, yoksa bu öğrendiğin bir davranış mı?*
- [Danışan:] *Kendi başına öğrenmek zorunda kaldım. Kimse bana bunu nasıl yapacağımı öğretmedi.*
- PD: *Bu harika. Eminim bir gün senin bebeğin de bunu senden öğrenecek* (Berg, 1994, s. 115).

Mucize Soru

- Danışanın gelecekteki çözümler üzerinde odaklanması ve amaçlarını netleştirmesi için kullanılır.
- ÇOKPD'nın standart bir bileşeni
- *“Düşün ki... buradan çıktıktan sonra, eve gittin, yemek yedin, televizyon izledin ya da her gün neler yapıyorsan onları yaptıın ve sonra yatağına gidip uyudun... ve sen uyanırken... bir mucize oldu... ve oturumda bahsettiğin tüm problemler yok oldu... ama bu sen uyanırken olduğu için sen bunu henüz anlamadın... Peki, sabah kalktığında bu mucizenin gerçekleştiğini nasıl anlardın?... Başka?”*

(de Shazer, 1985)

Mucize Soru (EARS) prensibi

- *Ortaya çıkar (Elicit)*: “Bu mucizedeki gibi bir zamanın, çok az bile olsa gerçekleştiği oldu mu?” (Somut ve davranışsal bir cevap aranır)
- *Güçlendir (Amplify)*: “Bana o zamandan bahset.”
- *Pekiştir (Reinforce)*: Sözel/sözel olmayan “Evet bu gerçekten senin sorununa çok uygun bir çözüm olmuş.”
- *Başa dön, diğer istisnaları araştır (Start Again)*: “Başka buna benzer bir zaman oldu mu?”

Mucize Soru

Somut, Davranışsal, Spesifik

- *Mucizenin seni daha iyi hissettirdiğini söyledin. Kendini daha iyi hissettiğin zaman, başkaları sende değişik neyi fark ederlerdi ?*
- *Kendini iyi hissettiğinde farklı ne yapabilirsin? Daha başka?*

Farklı/Daha iyi bir şeyi bulma

- *Mucize gerçekleştiğinde, çocukların daha az kavga edeceğini söyledin. Peki bunun yerine ne yapacaksın?*

Mucize Soru

Önemli Kişilerin Algılarını Ayrıntılandırma/Güçlendirme

- Mucize gerçekleştiğinde, öğretmenlerinin / ailenin / arkadaşlarının dikkat edeceği farklılıklar ne olurdu? Değişikliğe ilişkin onlar daha başka neyi fark edecekler?

Danışanın İlişkiler Sisteminin Ayrıntılandırmak

Öğretmenin (anne-baba, kardeş, arkadaş)
'yı (bir önceki soruda danışanın söz ettiği farklılık) fark ettiğinde farklı ne yapacak? Daha başka? O bunu yaptığında, sen ne yapacaksın? Sınıfta/okulda/evde neler nasıl farklılaşacak?

Mucize soru – Kristal Küre / Zaman Makinası

- «Bir kristal küren olduğunu ve bununla geçmişi, şimdiyi ve geleceği görebildiğini düşün. Şimdi geleceği gösteren kristal kürene odaklan.
- Ne görüyorsun?
- Kendi geleceğine odaklan. Senin için ne uygunsu 1 hafta, 1 ay, 1 yıl ya da sonrasını görüyorsun. Hazır olduğunda herşeyin senin için daha iyi olduğu bir zaman gitmeni istiyorum. Ne görüyorsun?
- O zaman içerisinde bugün psikolojik danışmaya getirdiğin problem artık ortadan kalkmış. Ne olmuş da ortadan kalkmış?»

Mucize soru – Rüya

- *Diyelim ki geçen gece ya da dün gece geleceğinle ilgili harika bir rüya gördün. Bu rüyada seni buraya getiren endişelerin bir takım değişimler yüzünden ortadan kalktığını görüyorsun. Biraz bu konuda düşün... Şimdi bu rüyayı biraz daha hatırlamaya çalış ve bana anlat. Yavaş da gidebilirsin.*
- *Neler oldu?*
- *Neler değişti?*

Bilge Sen

- *Diyelim ki şimdikinden çok daha ileri yaştasın ve çok daha olgunsun.*
- *Şimdiki sana bu sorunu çözmek / bu zorluğu atlatmak için neler önerirdin?*

İstisna-arayıcı sorular

- Problemin görülmediği zamanları sorgulayan sorular
- Sıklıkla mucize sorunun arkasından sorulurlar.
- “*Hiç bu mucizenin çok az bile olsa gerçekleştiği bir zamanı anımsıyor musun?*”
- “*Bana bu mucizenin ne zaman zaten gerçekleştiğini söyleyebilir misin?*”
- “*Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?*”
- “*O zaman ne yapıyordun ?*” “*Başka?*”

Farklılık Kaydı

- *Seni en çok endişelendiren konuyu yazmanı istiyorum.*
- *1-10 arası bir ölçekte (1 bu endişenin hiç olmadığı, 10 ise en yoğun olduğu zaman) aşağıdaki çizelgeyi kullanarak bir gününü gözleme ni istiyorum.*

Saat	Varlık derecesi	6'dan düşük zamanlarda, neler farklıydı?
07-10		
10-13		
13-16		
16-19		
19-22		

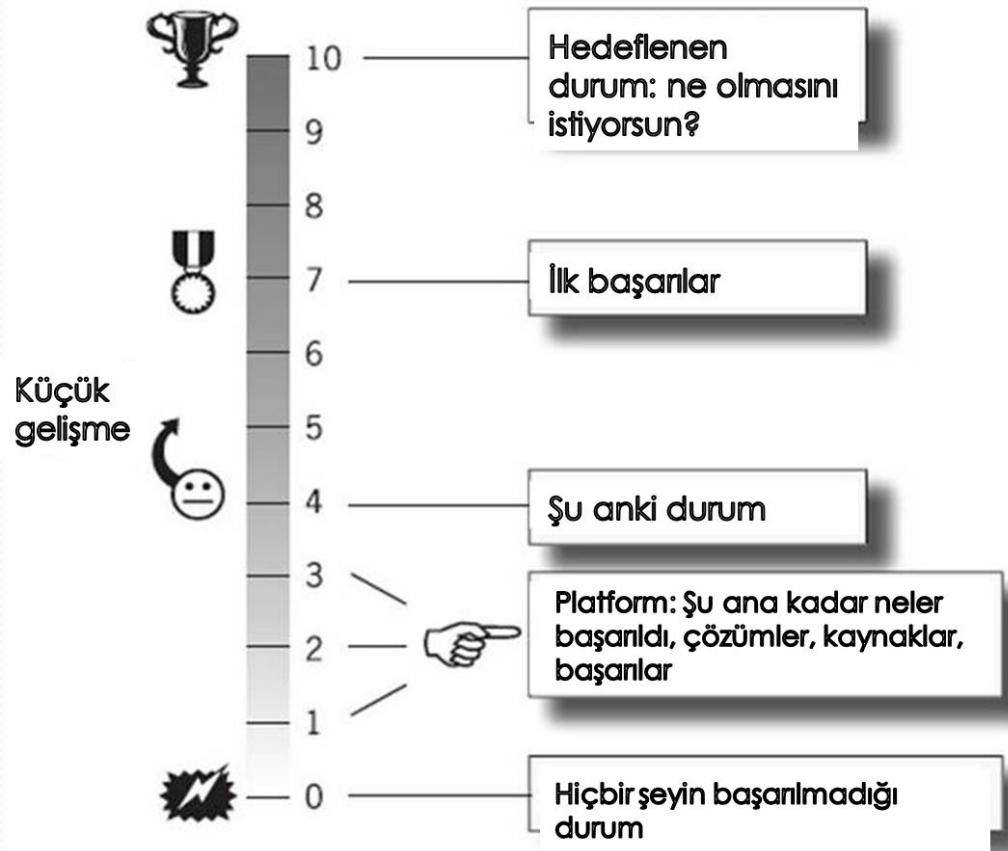
Farklılık Kaydı

- *Bu çizelgeye baktığında 6'dan düşük zamanlarla ilgili ne düşünüyorsun?*
- *Herşeyin daha iyi olduğu bu zamanlarla ilgili farklı olan 5 şeyi listele*
- *Bu bilgiyle ne yapabilirsin?*

Çözümleri Düzenlemek

- Davranışın frekansını artırmak/azaltmak
- Davranışın süresini uzatmak/kısaltmak
- Davranışın gerçekleştirildiği zamanı değiştirmek
- Davranışın gerçekleştirildiği mekanı değiştirmek
- Yeni bir davranış eklemek
- Davranışların/olayların sıralamasını değiştirmek
- Davranışı küçük parçalara bölmek

Derecelendirme Ölçekli Sorular



Derecelendirme Ölçekli Sorular

- “0-10 değerleri arasında bir ölçek düşün. Sorununu göz önüne al, ilk geldiğin an 0, ve bir mucize gerçekleşip sorunun tamamen çözüldüğü anı 10 puan olarak düşün. Şimdi sorunu çözme yönünde kendine bir puan ver?” “5” “Bu puana nasıl geldin ve bir puan daha artırmak için ne yapabilirsin?”
- “Tamam, kendini 5’de görüyorsun. Yaşamında 5’de olduğunu söyleyen neler oluyor?
- Bu doğru üzerinde bir parça/çok az yukarı çıkarsan, (örneğin 5’den 6’ya), yaşamında 6’da olduğunu gösteren, farklı ne olacak? Daha başka? 7’ye ilerlediğin zaman ne farklı olacak?
- Daha sonra, mucize soru detaylandırılır ve güçlendirilir. Örneğin, “6’ya ilerlediğin zaman, annen/baban/öğretmenin, onlara artık daha iyi yaptığı söyletecek neye dikkat edecekler/neyi fark edecekler?”

Derecelendirme Ölçekli Sorular

Psikolojik Danışman: Sıfırdan ona kadar bir ölçek üzerinde, on tüm bu panik atakların üstesinden geldiğin sıfır da gerçekten istemene rağmen hiçbir şey yapamayacağına inandığın durum olmak üzere, bugün kendini nerede görüyorsun?

[Danışan:] Üç.

Psikolojik Danışman: Üç başlangıç için yeterli mi?

[Danışan:] Hayır. Her şeyi denedigimi düşünüyorum, ama hiçbir şey işe yaramıyor. Daha iyi olacağımı dair ümidi neredeyse kaybettim.

Psikolojik Danışman: Yani her ne kadar bir çok kötü zamanlar olmuş olsa da denemeye devam ettin? Diğer bir çok insan çoktan tamamen vazgeçmişti. Denemeye devam etmeyi nasıl başardın?

[Danışan:] Biz ailece daima savaşçı olduk. Annem bana işler iyi gitmediğinde de devam etmeyi öğretmiştir.

Psikolojik Danışman: Yani annen burada olsaydı savaşmaya devam etmeni söylerdi?

[Danışan:] Evet.

Psikolojik Danışman: Panik ataklarla savaşma ihtimalin olabilmesi için ölçekte nereye gelmelisin?

[Danışan:] Beş.

Derecelendirme Ölçekli Sorular

Psikolojik Danışman: Beşe geldiğinde oraya geldiğini nasıl anlayacaksın?

[Danışan:] Kendimi daha rahatlamış hissederim o zaman. Çoğunlukla öyle gergin hissediyorum ki, bu yüzden başım ağrıyor ve pes etmeyi düşünüyorum.

Psikolojik Danışman: Beşe gelip yeterince rahatlamak için neleri yapmaya devam etmelisin?

[Danışan:] Bilmiyorum.

Psikolojik Danışman: Yüzüne güneş doğduğunda ve kendini normalden daha az gergin hissettiğinde sana nelerin yardımcı olmuştur?

[Danışan:] Tek başına kalmak ve sevdiğim müziğimi dinlemek.

Psikolojik Danışman: Başka?

[Danışan:] İşe gitmek zorunda olmadığım için Cuma günlerini severim. Uzanabilirim ve birkaç farklı şey yapabilirim.

Psikolojik Danışman: Bu şu anlama mı geliyor; eğer bu Cuma günü kulaklığında sevdiğiniz müziğin, güne rahat bir başlangıç yaparsan muhtemelen kendini ölçekte beşte hissedeecek ve panik ataklara karşı daha kolay savaşabileceksin.

[Danışan:] Öyle düşünüyorum.

Psikolojik Danışman: Bugün üçte isen, dörde gelmene neler yardımcı olabilir? (O'Connell, 2005, s. 56)

“Mesaj”

- Danışana oturumla ilgili dönüt niteliğinde yazılı bir mesaj vermek için, oturumları 5 ile 10 dakika erken bitirirler (O'Connell, 2005).
- Bu sürede mümkün olan durumlarda terapist, supervizörü veya oturumu izleyen meslektaşları ile mesajın içeriğini belirlemek veya danışanla çalışılan konuda konsultasyonda bulunmak için görüşebilir.

“Mesaj”

- **Olumlu dönütler ve danışanın başarılarının bir özeti:**
 - Sese heyecan tonu katılır.
 - Danışanın davranışı ve tutumundan etkilenildiği belirtilir.
 - Olumlu bir davranışının veya güçlü yanına dikkat çekilir.
- **Köprü oluşturma:**
 - Danışanın amaçları ile değişimini ilişkilendiren bir köprü kurulur
- **Görev verme:** Gözleme dayalı ödevler. İşlerin iyi gittiği anlarda ne gibi farklılıkların olduğunu görmesi sağlanır. “Patronunla bu hafta iyi olduğun zamanları gözlemle”

“Mesaj”

- Sık sık okuldan uzaklaştırılan 12 yaşında bir çocuk olan Poyraz'a iletilen bir mesaj örneği Mesaj yazılı olarak hazırlanmış ve bir kopyası da Poyraz'a verilmiştir.
- Övgüler: Yapman gerekenleri biliyor olmandan ve zekandan gerçekten etkilendim. Ayrıca okula yönelik tutum ve davranışlarını geliştirmeyi önemsemenden de etkilendim. Bugün öğretmenin sana ödevinle ilgili hatırlatmadı bulunduğuanda, öfkelenmemek için gösterdiğin çaba aslında kendini kontrol edebilme yeteneğinin bir göstergesi. Ayrıca söz verilmese bile öğretmeninin sorduğu soruların cevaplarını bildiğini, en azından kendine göstermenin bir yolunu bulma konusundaki yaratıcılığın da şaşkınlık verici. Okuldan uzaklaştırılmamayı istemekle ilgili düşüncelerin annene, büyükanne ve büyüğbabana ve en çok da kendine saygı duyduğunu gösteriyor. Eylül ayında ödevlerini yapıp, bir yandan da yemekhanede arkadaşlarıyla sohbete, ilgilendiğin sanat alanlarına ve arkadaşlarıyla takılmaya zaman ayırmış olman, bununla beraber Onur listesinde yer alabilmen aslında başarılı olmak için ne yapman gerektiğini bildiğini gösteriyor. Ne yapacağını ve bunu nasıl yapacağını biliyorsun.
- Köprü cümlesi: Okulda başarını geliştirme isteğinden dolayı
- Görev: Senden bu hafta boyunca bu konuyu 6'ya yükseltmek için bir şeyler yaptığı zamanları gözlemlemeni istiyorum.

Ara Verme

- Oturumların 45 dakikası sonrasında 5-10 dakikalık bir ara verilir.
- Sonradan anımsanabilecek müdahalelerin henüz oturum sonlandırılmadan anımsanmasına,
- Sü pervizyon alınmasına,
- Konsültasyon yapılmasına,
- Oturumun gözden geçirilmesine,
- Amaçların gözden geçirilmesine,
- Yazılı bir dönüt mesajının hazırlanmasına yarar

Sonlandırma

- Oturum sayıları ile ilgili bir üst sınır belirlenmez. Danışanlar tatmin edici bir çözümü yapılandırdıkları anda, sona erer (De Shazer ve Kim Berg, 1997).
- Psikolojik danışmanlar danışanların daha önceden gelecek için tasarladıkları değişimlerin sürebilmesi için neler yapabileceklerine karar vermelerine yardımcı olurlar. Ölçeklendirme soruları kullanılarak daha başka nelere ihtiyaçları olduğu belirlenir (Corey, 2008).

Bazı yardımcı dil kalıpları

Bazı yardımcı dil kalıpları

Varsayalım ki... (duraksama)

- «*Varsayalım ki kızın sana saygılı bir çocuk gibi davrandı, (duraksama)... senin ona karşı davranışlarında nasıl bir farklılık görmüş olurdu?*»
- Sorundan arınmış alternatif gelecekler üzerinde düşünmek

Bazı yardımcı dil kalıpları

Yerine

- «*Çocuklara bağırmak yerine ne正在做呢？*»
- Negatif davranışsal amaçlar yerine olumlu davranışsal amaçlar belirlemek

Bazı yardımcı dil kalıpları

Olduğu zaman / olursa

- «*Ona gülümseyip normal bir tonda konuştuğun zaman evde neler farklı farklı olacak?*»
- Farklı bir yaşama ilişkin ümidi güçlendirmek («olursa» da kullanılabilir ancak daha çok şüphe içerir)

Bazı yardımcı dil kalıpları

Nasıl oldu da / nasıl olur da

- «*Nasıl oldu da evden kaçmaya karar verdin?*»
- «Neden?» sorusuna göre daha az yüzlestiricidir
- «Ne düşünüyordun/düşünüyorsun» yerine geçer

Bazı yardımcı dil kalıpları

Sessizliği kullanmak ve «Bilmiyorum» cevabına tepki vermek

- Öncelikle geriye yaslanmak, danışanın cevap vermesini beklemek
- «Biraz zor sorular soruyorum sanırım» ve beklemek
- «Bu sorunun cevabını bildiğini var sayalım» veya «Bir tahmin yürütsen ne derdin»
- İlişki sorularını kullanmak «Öğretmenin artık bu probleminin olmadığını görse ne derdi?»
- «Gerçek» danışanı fark etmeye çalışıp ilişki sorularını kullanmak; «Sence hakim bu oturumların sonunda ne açıdan farklı bir seni görmeyi umuyor?»

Bazı yardımcı dil kalıpları

Farklılık soruları

- «*Bir mucize olup kocanın içki sorunu çözüldüğünde onun neleri farklı yaptığını gördün?*»
- «*Herşeyin bu sefer gerçekten farklı olduğunu nasıl anlardın?*»
- «*Bu senin onunla ilişkinde nasıl bir farklılığa yol açardı?*»

- Farklılıklar danışanların değişmesini istedikleri hakkında ipucu verebilir

Bazı yardımcı dil kalıpları

Deneysel dil

- «*Belki de...*»
 - «.... *Ne kadar mümkün*»
 - «*Söyle olabilir mi....*»
-
- Danışana konu hakkında farklı algılamalar sunulur

Bazı yardımcı dil kalıpları

Yani / Özette

- «*Yani görüyorum ki çok şey yaşamışsin, ... bir şeyler daha iyiye gitmeye başladığında neler farklı olacak?*»
- Problem konuşmasını durdurmak, çözüm konuşmasına geçmek amacıyla

Bazı yardımcı dil kalıpları

Harika / Muhteşem / Çok güzel

- Danışanın başarılı çözüm yaşantılarını takdir etmek, merak, destek ve pekiştirmek amacıyla

Konuya giriş

5 N 1 K

- Hersey nasıl farklılaşacak?
- Neyi farkedeceksin?
- Belki de...
- Varsayalım...
- Görünüyor ki...
- Bunun yerine ne yapacaksın?
- Bunu nasıl yaptın?
- Başka neler?

- Neyi fark ettin?
- Arkadaşların, ailen, ... neleri fark etti?
- Neyi değiştirdin?
- Daha iyi olduğunu ne gösterir?
- Neler yardımcı olabilir?
- Başka...

Kaçınılması gereken dil kalıpları!

Neden?

- Danışanda hata yaptığı düşüncesi oluşturur
- Savunmaya iter

..değil mi?

- Farklılık ihtimalini azaltır
- Danışanla tartışma olasılığı doğar

Terapötik Süreç

Terapötik Süreç

- ÇOKPD oturumlarının olmazsa olmaz öğeleri (De Shazer ve Kim Berg, 1997)
 1. İlk oturumun uygun bir bölümünde “Mucize Soru” sorulur.
 2. İlk ve sonraki oturumlarda en az birer defa derecelendirme ölçüği kullanılır.
 3. Oturumlar esnasında ara verilir.
 4. Ara sonrasında danışan övülür ve bu övgüyü sıklıkla tavsiye veya ev ödevleri takip eder.

Terapötik Amaçlar

- Amaçların (ve ortaya çıkan çözümlerin) sorunla doğrudan bağlantısı olmasının beklenmesi
- Bir çok danışan değişimi sorunları olduğunu düşündükleri alanlardan farklı konularda istemektedir (Quick ve Gizzo, 2007)

Amaç Belirleme Protokolü

Problemi Tanımlamak

- *Nasıl yardımcı olabilirim?*
- *Bu konu senin için hangi yönyle bir sorun? (Sence en önemlisi hangisi? Buraya gelirken bunlardan en çok hangisi ile ilgili yardım almayı umuyordun?)*
- *Bu problem uzun süredir yaşamında olmasına rağmen ne değişti de yardım almaya geldin?*
- *Neler denedin? (Faydalı oldu mu?)*

Amaç Formülasyonu

- *Bu oturum sonunda nelerin farklı olması gereklidir?*

Amaç Belirleme Protokolü

Mucize Soru

- *Nelerin farklı olduğunu fark edersin? (Fark ettiğin ilk şey ne olur?)*
- *Başka kimler bu mucizenin gerçekleştiğini fark ederler?*
- *Neleri fark eder(ler)? Başka?*
- *O (nlar) bunu fark ettiğinde senin için ne farklılaşır?*

Amaç Belirleme Protokolü

Çözüme Doğru İlerlemek

- *Varsayalım ki bu mucize gerçekleşti. Atacağın ilk küçük adım ne olurdu?*
- *Bu adım çözüme nasıl yardımcı olurdu?*

veya

- *Bu mucizenin (küçük) bir kısmının gerçekleşmesi için ne yapılması gereklidir?*
- *Bu yapılabilecek bir şey mi? Eğer öyleyse sana bunu düşündüren ne?*

Amaç Belirleme Protokolü

Kapanış

- Eğer mucize soruya net ve detaylı cevaplar alınmışsa; iltifatlarda bulun ve «*Gelecek hafta bir gün seç kendine ve bu mucize gerçekleşmiş gibi davranışın ve nelerin farklı olduğunu bir incele*»
- Eğer mucize soruya net ve detaylı cevaplar alınmamışsa; iltifatlarda bulun ve «*Hayatında bu problemin çözüldüğü anları düşünmeni istiyorum. Bu konuda ben de düşüneceğim.*»

İyi Yapılandırılmış Amaçlar İçin Bazı Sorular

- Problem çözüldüğünde veya mucize gerçekleştiğinde; nelerin farklı olacağı konusunda danışanın algısı keşfedilir
- Sabırlı olun ve doğru soruları sorun
- Mucize soru amaç belirlemede en temel teknik

İyi Yapılandırılmış Amaçlar İçin Bazı Sorular

- Küçük, ulaşılabilir**

«Birşeylerin değişimeye başladığını gösteren ilk küçük işaret ne olurdu?»

- Somut, davranışsal, spesifik**

«Daha iyi hissedeceğini söyledin. Peki diğerleri senin daha iyi hissettiğini nasıl fark ederlerdi?»

İyi Yapılandırılmış Amaçlar İçin Bazı Sorular

- **Farklı/daha iyi bir şey yapmanın başlangıcını öngören**
«Mucize sonunda 15 kilo vermiş olacağını söyledin. Peki 15 kilo verdiğinde hayatında neler farklı olacak?»
- **Farklı/daha iyi bir şeyin varlığı**
«Mucize sonunda çocukların daha az tartışacaksın. Peki bunun yerine neler yapıyor olacaksın?»

Amaca ulaşma düzeyinin değerlendirilmesi

- Derecelendirme ölçüği kullanın
- «*o dan 10 a kadar bir ölçekte, ki o birlikte çalışmaya başladığımız zaman ve 10 da problemin çözüldüğü zaman olsun, bugün hangi noktadasın?*»
- «*Pekala 5'tesin. Hayatında 5'te olduğunu gösteren neler oluyor?*»
- «*Biraz daha yukarı,örneğin 5'ten 6'ya çıktığında, hayatında 6'da olduğunu gösteren neler olacak? Başka? 7'ye çıktığında neler farklı olacak?*»

Aykırı cevaplar

Bilmiyorum

«Bildiğini varsaysak ne derdin?»

«Peki bu soruyu eşine/arkadaşına vb. sorsam onlar ne derdi?»

Cevap vermekte zorlanma

«Zor sorular bunlar sanırım. Acele etmeye gerek yok»

Mucize soruyu kullanamama durumu

«Bu sorun çözüldüğünde...» ile başlayan sorular

Gerçekçi olmayan cevaplar (piyango kazanırdım gibi)

«Evet bu çok güzel olurdu değil mi?»

«Bunun gerçekleşme şansı ne sence?»

Sonraki Oturumlar İçin Protokol

İlerleme/İstisnaları Keşfetmek

- *Neler daha iyi? İşlerin daha iyi olduğu zamanlar (günler) var mı?*
- *Ne zamanlar? O zamanlarda her şeyin daha iyiye gittiğinin işaretleri neler? Nerelerde oluyor? Başka kimler var?*
- *Böyle zamanlar nasıl gerçekleşiyor? Neleri farklı yapıyorsun? Başka? Diğerlerine sorsam onlar ne derler?*
- *Hiçbir şey daha iyi değilse; bununla nasıl başa çıkıyorsun? Her şey daha kötü olmasın diye neler yapıyorsun?*

Sonraki Oturumlar İçin Protokol

İlerleme/Başa Çıkmayı Derecelendirmek

- *Bir ölçek üzerinde 10 problemin çözüldüğü, o ise bu sorunun en kötü hali olduğunu düşündüğünde, şu anda neredesin?*
- *Sana 5'te olduğunu söyleten neler oluyor?*

Sonraki Oturumlar İçin Protokol

Amaç formülasyonuna devam

- *Bu ölçek üzerinde bir üstte olduğunu varsayıalım, sana bu gelişmeyi gösteren neler olacak?*
- *Bunu gerçekleştirmek için ne yapmak gereklidir?*
- *Peki 2 ya da 3 üstte yer alsaydın, neler farklı olurdu? Bunu gerçekleştirmek için ne yapmak gereklidir?*

Sonraki Oturumlar İçin Protokol

Özetleme

- Danışanın yaptığı işe yarar şeyleri özetle
- Danışanın sahip olduğu güçler ve başarısı konusunda iltifatta bulun
- Henüz fark etmediği başka neler yaptığına dikkat çek

Danışanlara Verilen Dönüt İçin Protokol

Dönüt

- İltifat
- Köprü ifadesi
- Öneride bulunma

Değerlendirme

- Teşhise yönelik sınıflandırmalar yapmakla ilgilenilmez, daha çok değişime olan açıklığı değerlendirilir
- Danışanın değişimeye ne kadar güdüldüğünü ve neyin değişimini istediğini bilip bilmediğini ortaya çıkarmaya çalışılır.

Örnek Vaka

Örnek Vaka

- **Problemi anlamak ve danışanla empati kurmaya çalışmak**
- *PD: Sizi buraya getiren nedir?*
- D: Şey, bazı büyük problemlerim var. Öncelikle yine hamileyim. Zaten iki bebeğim, 3 ve 2 yaşlarında iki küçük kızım, ayrıca okula giden iki de oğlum var. Yapmam gereken o kadar çok şey var ki çıldırıyorum ve korkarım ki iki oğlum yine koruyucu bir eve yerleştirilecek, çünkü sabahları onları okula götürmekte zorlanıyorum. Sabahları kalkmak istemiyorlar. Sadece uzanıp televizyon seyretmek istiyorlar. Onlara göre okulun hiçbir faydası olmayacak, amcaları için bir şeyler taşıyarak çok daha fazla kazanabileceklerini düşünüyorum.
- *PD: "Bir şeyler taşımak"?*
- D: Evet, uyuşturucu galiba. Onlara bunun iyi bir şey olmadığını ve başlarının belaya gireceğini söylüyorum ama beni dinlemiyorlar. Okulda olduklarıda kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü o zaman en azından Lamar ve Brian'la [amcalar] olamıyorlar. Ama kalkmıyorlar işte ve yine hamile olduğum için ben de çok yorgun oluyorum.
- *PD: Vay canına, gerçekten çok yoğun görünenmişsin. Tek başına dört çocukla uğraşmak zaten çok zorken, bir yandan da hamile olman ...*
- D: Evet öyle, çocukların bir daha benden alınmasını istemiyorum. Ama bu okul meselesinde bana direniyorlar, her şeyle uğraşmak zorunda olmaktan ve bir daha hamile olmaktan dolayı çok yorgun hissediyorum kendimi

Örnek Vaka

- “mucize” soru
- PD: *Evet bazı büyük sorunların var –çocuklarını okula götürmek, yeteri kadar para kazanamamak, hamile olmak ve çok bitkin olmak. İzninle sana bunlarla ilgili farklı türden bir soru sorayım; buna mucize soru deniyor. (sessizlik) Farzet ki her zaman olduğu gibi bu gece de yatağına gittin ve sen uyurken bir mucize oldu. Bu mucizeyle bana anlattığın sorunların hepsi çözüldü! Sadece o sırada sen uyuduğun için sorunlarının çözüldüğünü fark edemedin. Sence yarın sabah her şeyin daha iyi olduğunu gösteren nelerin farklı olduğunu anlardın.*
- D: (gülerek) Bu çok kolay; piyangodan 3 milyon dolar kazanmış olurdum.
- PD: *Bu harika olurdu, değil mi. Başka neleri fark ederdin?*
- D: Çok parası olan, çocuklara tahammül edebilecek iyi bir adam çıkıp gelirdi ve biz de evlenirdik. Ya da bu kadar çok çocuğuğum olmazdı ve liseyi bitirip iyi bir işe sahip olmuş olurdum.
- PD: *Tamam, bu büyük bir mucize gibi duruyor. Bir mucizenin olduğunu, o günün farklı ve daha iyi olduğunu sana anlatan ilk şey ne olurdu?*
- D: Şey, sabah çocukların kalkmadan kalkmış olurdum ve onlara kahvaltı hazırlardım ve hep beraber oturup kahvaltı yapardık.
- PD: *Eğer bunu yapmaya karar vermiş olsaydın –onlardan önce kalkıp onlara kahvaltı hazırlamış olsaydın- çocukların ne yapardı?*
- D: Galiba gidip televizyonu açmak yerine gelip masaya otururlardı.
- PD: *Ve o zaman sen ne hissederdin?*
- D: Daha mutlu olurdum çünkü televizyon yüzünden tartışmak yerine güzel şeylerden bahsederdim. Ve bebeklerim de televizyon kavgası yüzünden ağlayıp durmazlardı.
- PD: *Başka? Mucize olduğunda başka neler farklı olurdu?*

Örnek Vaka

- **istinai soru**
- PD: *Etkilendim. Her şey daha iyi olduğunda evinde nelerin farklı olacağının çok net farkındasın. Daha önceden, mesela son iki haftada diyelim, çok az bile olsa tipki tanımladığın mucizedeki gibi zamanlar oldu mu?*
- D: Şey, emin değilim. Galiba dört gün önce daha iyiydi.
- PD: *Bana dört gün öncesinden bahset. Neler farklıydı?*
- D: Şey, bir önceki akşam on gibi yattım ve iyi de uyudum. Cumartesi markete ve kilere gittiğim için evde yemek devardı. Hatta alarmı 6:30'a kurdum ve de erken uyandım. Kahvaltıyı hazırlayıp çocukları çağırıldım. Çocuklar kahvaltılarını yaptılar ve tam saatinde okul için çıktılar. (hatırlıyor) Hatta biri sırt çantasından ev ödevini çıkarıp okula gitmeden, hemen oracıkta yaptı.
- PD: *(etkilenmiş bir şekilde) D, orada olanlar mucizenin aslında büyük coğunluğunuş gibi görünüyor. Hayrete düştüm. Tüm bunlar nasıl oldu?*
- D: Emin değilim. Galiba evde yemek vardı ve zamanında yattım.
- PD: *Peki, bunu nasıl gerçekleştirdin?*
- D: Hah, o gece hiçbir müşteriyi görmemeye karar verdim ve bir saat boyunca çocuklara kitap okudum.
- PD: *Dört çocuğa birden kitap okumayı nasıl becerdin? Çok zor bir şey olmalı.*
- D: Hayır, öyle dört çocuğa aynı anda kitap okumak olmaz zaten. Bebeklerden birine, en büyük oğluma kitap okutturdum ki zaten okumaya çalışmasını sağlamanın tek yolu da bu; diğer bebeğe ve oğluma da ben okudum.
- PD: *D, bebeğe oğlunun kitap okuması harika bir fikir. Hem sana yardım ediyor hem de okumasını geliştiriyor. Onun bunu yapmasını nasıl sağladın?*
- D: Hmm, bana yardım ettiği için diğerlerinden yarımsaat geç yatmasına izin verdim. Gerçekten seviyor bunu.

Örnek Vaka

- **derecelendirme soruları**
- PD: *Şimdi senden o ile 10 arasında bir ölçek üzerinde bazı şeyleri yerleştirmeni isteyeceğim. Öncelikle, o'in problemlerinin en kötü halini 10'un ise problemlerinin çözüldüğü durumu gösterecek şekilde, kendini bugün bu ölçeğin neresinde görüyorsun?*
- D: Eğer bu soruyu bu görüşmeden önce sorsaydım 2 civarında bir şey söylerdim. Ama şimdi galiba 5 gibi diyebilirim.
- PD: *Harika! Şimdi şunu söyler misin bana, dört gün önceki gibi mucizene çok benzer bir günü, bir daha yaşamak konusunda kendine ne kadar güveniyorsun. Sıfırın hiç kendine güvenmediğin 10'un ise kesinlikle kendine çok güvendiğini gösteren bir ölçek üzerinde, bunu tekrar gerçekleştirmek için kendine ne kadar güveniyorsun?*
- D: Hmm, ... yaklaşık 5 civarında.
- PD: *Varsayılmış ki 6'dasın, neler farklı olurdu?*
- D: Çocuklara kahvaltı hazırlayabilmek için evde her zaman yemek bulunduğuundan emin olurdum.

ÇOKT Güncel Konular

Güncel Eğilimler

- Sadece oturum sayısının kısıtlı olduğu durumlarda değil, aynı zamanda oturumların süresinin yarım saatten az olduğu durumlarda da faydalı (Kelly, Kim ve Franklin, 2008; Sklare, 2005)
- Bazı çözüm-odaklı tekniklerin ve düşüncelerin, birey-merkezli terapi ve bilişsel davranışçı terapi gibi diğer bir çok terapiyle birlikte kullanımı mevcut (O'Connell, 2005)

Çözüm Odaklı Kısa Terapi Ne Kadar Etkili ?

- 6-18 aylık süreler sonunda danışanlara amaçlarına ulaşma oranı **% 70 - %82** (De Shazer 1985, 1986; DeJong & Hopwood, 1996; Kiser, 1988; Gingerich ve Eisengart, 2000; Macdonald, 1994) Rothwell, 2005).
- ÇOKT yaklaşımında en son izleme çalışmalarında ulaşılan en önemli bulgu **teşhisin sonucu yordamada çok az etkisi olduğu** (De Shazer ve Kim Berg, 1997).

Çokkültürlülük İle İlgili Konular

- Dil önemli bir bileşen
- Yeung (1999) Çin dillerini konuşan danışanlarla çalışırken, mucize soru ve diğer bazı çözüm-odaklı terapi tekniklerini kullanmanın ne kadar zor olduğunu vurgulamıştır.
- Çözüm-odaklı terapi ayrıca bir çok kültürde onaylanabilecek bir yaklaşım olarak görülebilir, çünkü problemlerin analiz edilmesi ve patoloji ya da duygulara odaklanmak yerine danışana destek ve tavsiye verilir (Lee, 2003).

ÇOKPD'da Duyguların Rolü

- ÇOKPD müdahalelerinde duygulara yer verilmekte, ancak farklı bir boyutuya ilgilenilmektedir. Yapılandırmacı bir görüşte önemli olan duygunun kendisinden çok sosyal bağlamın etkilerinin danışanın bu duyguyu yapılandırmasına nasıl yol açtığınıdır.
- Miller ve De Shazer (2000) duyguyu irdelenmenin “problem-konuşması”nı artıracağını bunun yerine duyu-davranış etkileşiminin diğer yönünden kavranmasında fayda olduğunu belirtmişlerdir.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

ÇOKPD ve Grupla Psikolojik Danışma

- Bazı grupla psikolojik danışma uygulamaları (Örn. kişiler arası etkileşim grupları) sosyal yapılandırmacılık temellidir (Neimeyer ve Baldwin, 2010)
- Daha dinamik ve değişime istekli gruplar (Banks, 2005; Corey, 2008; O'Connell, 2005).
- Mevcut sağlık ve sigorta yaklaşımları, hızlı terapötik değişim (Corey, 2012; Rothwell, 2005)
- Eklektik bir yaklaşım (Corey, 2012)

Grubun Yapısı

- ÇOKPD Grubu?
- Grup ortamında ÇOKPD uygulamaları?
- Birey merkezli?
- Grup merkezli?
- Açık grup?
- Kapalı grup?

Grup Liderinin Rolü

- Liderin en önemli terapötik görevi üyelerin nelerin ve nasıl farklı olmasını istediklerini ve bunu gerçekleştirmek için nelere ihtiyaç duyduklarını anlamalarına yardımcı olmaktadır (Thorslund, 2007).
- Sorunlardan daha çok beklentilere odaklanmayı göz önünde bulundurarak (Corey, 2012) grup dinamiklerinin işlemesini sağlar.
- Grup bireylerin bir “küçük dünyası”dır. Psikolojik danışman grup üyelerini grupta gözleyerek, onların küçük dünya dışındaki davranış örüntülerini saptayabilir. Böylece grup lideri, danışanların güçlerini ve başarılı çözüm davranışlarını daha gerçekçi bir şekilde ortaya koyabilir.

Grupla Psikolojik Danışmada Çözüm Odaklılık ve Gelecek Yönelimli Olmak

- ÇOKPD yaklaşımının temel görüşlerinden birisi, sıkılıkla çözümlerin başlangıçta üyelerin ifade ettiği sorunla doğrudan ilişkili olmayıabileceğidir (De Jong ve Kim Berg, 2001). Bu nedenle de bir üyeye çözüm olabilen bir müdahale aynı zamanda sorununu farklı olarak belirleyen bir başka üyenin de işine yarayabilir (Quick, 2008).
- Grup içinde yeni çözümler keşfedilir, çünkü grupta üye sayısı kadar çözüm olma olasılığı yüksektir.

Grupla Psikolojik Danışmada Sorun Ne Kadar

Tanımlanmalı

- Üyeler kısaca problemlerini tanımlayabilirler. Ancak grup liderleri üyelerin problem tanımlarında **dışsallaştırma konuşmalarını** kullanmalarına yardımcı olur. Böylece danışan kendisini problemle bütünsel görmez ve rahatlama hisseder.
- Danışan sorunu, ana hatlarıyla tanımlar. Ardından grup üyeleri, merkezdeki danışana problemin anlamadıkları yönyle ilgili sorular yöneltir. Danışanın öyküsü empati becerisi kullanılarak onaylanır ve kabul edilir. Bu safhada grup üyeleri isterlerse, kendi yaşıntılarındaki benzer sorunları ve bu sorunların nasıl üstesinden geldiklerini paylaşırlar.
- “Danışanın problemle başa çıkma mücadelesinde şimdiye kadar sizi en çok neler etkiledi? Sizce onun sahip olduğu güçler neler?” gibi sorular sorar (Banks, 2005). Böylece odak noktası problemden danışanın sahip olduğu güçlere kaydırılmaya çalışılır.

Grupla Psikolojik Danışmada Amaçlar

- Mucize sorunun ardından “*Gelecekte sana ve gruptaki diğerlerine her şeyin daha iyi olduğunu anlatan neler olacak?*”
- ÇOKPD gruplarında amaçların belirlenmesinde gecikilmemelidir.
- Ayrıca tüm oturumlarda üyelerden bir derecelendirme ölçüğünü kullanarak gelişimini ve amaçlarına ulaşma derecesini değerlendirmesi istenir.
- Örneğin; “*Öfkeni kontrol etmekle savaşında sıfır ile on arasındaki bir ölçekte kendini nerede görüyorsun?*”, (*Şu an dörtte olduğunu söyleyen danışانا*) “*Peki beşe geldiğinde yaşamında neler farklı olacak?*” gibi derecelendirme ölçekli sorular sorulabilir.

İşe Yarar Olanı Aramak

- Grupla psikolojik danışmada öğrenme modeline göre duyguların ve davranışların nedenine inilmez. Önemli olan nedenler değil, “NELER” ve “NASIL”lardır.
- “NİÇİN”, “NEDEN” sorusu sorulmaktan kaçınırlır; çünkü, “niçin, neden” soruları insanı savunmaya iter ve iletişim duygusal düzeyden, bilişsel düzeye kayar.
- “Niçin, Neden” soruları yerine ne açıdan, ne yönden, nasıl, ne gibi sorular sorulabilir (Voltan-Acar, 2012).

ÇOKPD Gruplarında Oturumların Yapıllandırılması

- Quick (2008); en fazla beş oturum sürmeli ve gruplar açık grup. Grubun başında ve sonunda üyelerin amaçlarını belirlemeleri ve gösterdikleri gelişmeye yönelik derecelendirme soruları yazılı.
 - a. Oturum öncesi ve derecelendirme ölçüği ile kendini değerlendirmeye: Çözümlere ilişkin gelişme ve son oturumdan (ya da gruba kayıt olunduğundan) beri daha iyi ve farklı olan şeylerin belirtilmesi. İlk oturum ise üyenin yaşamında değiştirmek istediği bölümü ifade etmesi.
 - b. Tanışma ve “İşe Yarayanı Yapmak” grubunun ilkelerinin açıklanması
 - c. Isınma alıştırması: Danışanlar ikili eşleşirler ve kısaca birbirlerine kendilerini tanıırlar. Ayrıca nelerin değişmiş olduğunu da anlatırlar. Ardından her üye eşleştiği üyeyi gruba tanıtır.

ÇOKPD Gruplarında Oturumların Yapıllandırılması

- d. Görselleştirme alıştırması (yaklaşık beş dakika): Mucize sorunun sorulması. Her hafta biri olacak şekilde beş farklı türde uygulanır. Üyelerden, şimdiki tüm koşullar ve engellemeler aynı olduğu halde, gelecekte şu an yaşadıkları sorunun olmadığı bir anı hayal etmeleri istenir.
- e. Grup paylaşımı (en uzun süre ayrıılır): Mucize soru alıştırması sırasında neler yaşanıldığı grupta tartışıılır.
- f. Oturum sonrası formu, derecelendirme ölçüği ile kendini değerlendirme: Çözüme yönelik gelişimin belirlenmesi ve oturumdan danışanın hatırlamak istediklerini ifade etmesi
- g. Her üyenin oturuma ilişkin neler hatırlamak istediği dair kısa paylaşımda bulunması

Ara Verme

- Grup liderinin o an aklına gelmeyen müdahale ve düşüncelerin fark edilmesinde faydalı olabilir.
- Sü pervizyon ve konsültasyon olasılığı
- Ara esnasında grup üyeleri ne yapacaklar? Grup üyeleri ara esnasında o oturum için amaçlarını gerçekleştirmeye düzeylerini gözden geçirebilirler veya bir sonraki haftaya yaşamlarında nelerin farklı olmasını istediklerini düşünüp bu konuları oturum sonunda paylaşabilirler.

ÇOKPD TEKNİKLERİİNİN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA ORTAMINDA KULLANILMASI

Mucize Soru

- “Buradakiler hayatımda bir çok şeyin olduğunu gördüler. Sence, buradakiler gelecekte senin probleminin tamamen ortadan kalktığını, ya da çok önemli aşamalar kaydettiğini nasıl fark ederlerdi?”, “Düşün ki bir yıl sonra hepimize iyi haberler veren bir mektup yazmaya karar verdin. Bu iyi haberler neler olurdu?”
- Mucize soruya benzer işlevleri gören grupta psikolojik danışma alıştırmaları ; “Bir Resim, Bir Tablo, Bir Fotoğrafi Hayal Etme”, “Ben Kimim, Ne Olmak İstiyorum” “Peri Kızı ya da Alaaddin'in Lambası”.
- Kress ve Hoffman (2008) “mektup yazma”; Üyelere kendilerini 10 yıl sonraki bir zamanda hayal etmeleri ve kendileri ile aynı sorunu yaşayan gruptaki ya da başka bir arkadaşlarına mektup yazmaları söylemiştir. Bu mektupta arkadaşlarının sorunlarıyla başa çıkmalarında kullanabilecekleri öneriler, umit içeren ifadeler ve kendilerinin nasıl başardıklarını anlatmaları istenmiştir. Benzer bir mektup yazma uygulamasında ise kendilerinin yaşılmış hallerine yine aynı ifadeleri içeren bir mektup yazmaları istenmiştir.

İstisnai Sorular

- Grupla psikolojik danışmada istisnai anlara dikkat çekmek için bazı alıştırmalardan da faydalılar.
- “Takvim Yapraklarını Geriye Doğru Çevirme” alıştırması uygulanarak üyelerin geçmiş yaşamlarındaki olumlu olayları canlandırmaları istenebilir.
- Ardından danışanların neler hatırladıkları, duyguları paylaşılır.

Derecelendirme Ölçekli Sorular

- Diğer grup üyeleri de danışanın gösterdiği ilerlemeye benzer yaşantılarını paylaşmaya teşvik edilirler. Ayrıca bu safhada, danışanın gösterdiği gelişim her ne olursa olsun sadece bu gelişime ilişkin değil, danışanın tüm süreçteki durumuna yönelik takdir edilmesi de oldukça önemlidir (Banks, 2005).
- Derecelendirme ölçekleri sayısal ifadelerle belirlenmek durumunda değildir.
- Bu amaçla farklı metaforlar (merdiven basamağı, yokuş gibi) ya da “Gruptan Alınanları Bir Doğru Üzerinde Gösterme” alıştırması gibi alıştırmalar kullanılabilir.

İlk Oturum Görevinin Formüle Edilmesi

- *“Bir dahaki karşılaşmamıza kadar her birinizden yaşamınızı gözlemlemenizi istiyorum. Bu süre boyunca ailenizde, evliliğinizde, hayatınızda ya da ilişkilerinizde gördüğünüz ve devam etmesini istediğiniz şeyleri bir dahaki oturumda burada paylaşabilirsiniz”*
- Sonraki oturumda üyeleri ev ödeviyle ilgili paylaşılarda ve bir birlerine katkıda bulunurlar.

Grup Liderinin Üyelere Dönüt Vermesi

- Danışana, “Bu oturum boyunca sana en çok ne faydalı oldu?” sorusu sorulur. Danışana bundan sonra “Başka?” sorusu danışan tüm süreçte faydalı olanları belirtene kadar tekrar tekrar sorulur. Sonunda ise, danışana “Bu gelişimin devam etmesi için bir sonraki küçük adım ne olacak?” sorusu sorulur. Bu ifadeler derecelendirme ölçeği kullanılarak da üyelere sorulabilir.
- Sonraki adım somutlaştırılıp davranışsal bir ifadeye dönüşene kadar gerekirse diğer üyelerin de düşünceleri sorulur. Gerekiyorsa sonraki oturuma ilişkin üyelere sorunların yaşanmadığı anları içeren gözlem ödevleri verilebilir.

Sonlandırma

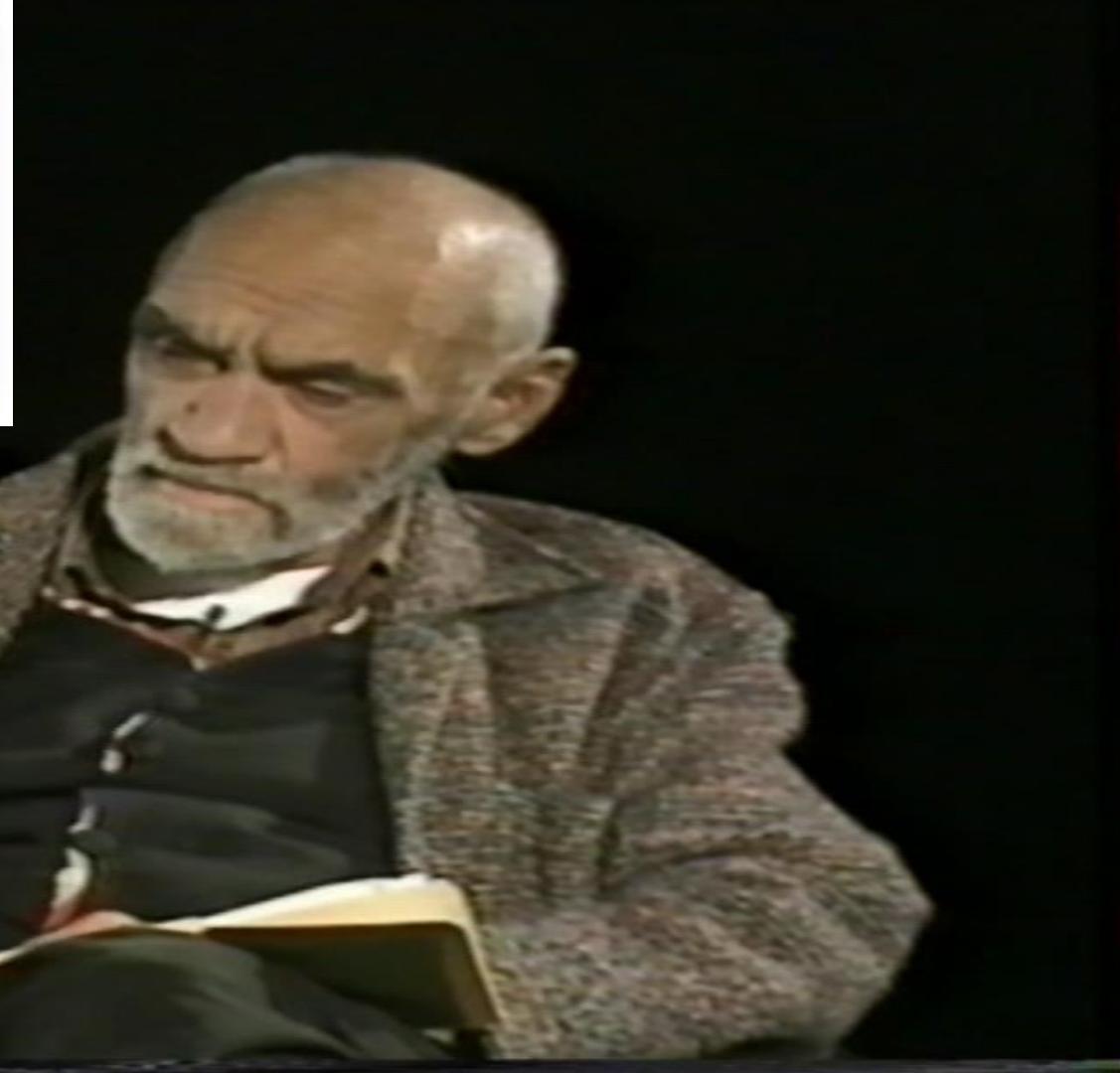
- Danışanlar tatmin edici bir çözümü yapılandırdıkları anda, psikolojik danışma sona erer (De Shazer ve Kim Berg, 1997).
- Bir çok danışan için derecelendirme ölçüğünde amacına ulaşma düzeyi **yedi** ve **yukarısı** olarak belirlendiğinde oturumlar sonlandırılır. Bazı çalışmalar danışanların %25'inin sadece tek oturuma ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir.
- Ancak yine de ÇOKPD ile ilgili araştırmaların ve yayınlarının çoğu üç ile **beş** oturum arasındaki sayıların doğal olduğunu ön görmüşlerdir. Sonlandırmada psikolojik danışmanlar, üyelerin daha önceden gelecek için tasarladıkları değişimlerin sürebilmesi için neler yapabileceklerine karar vermelerine yardımcı olurlar ve ölçeklendirme soruları kullanılarak üyelerin daha başka nelere ihtiyaçları olduğu belirlenir.

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA YOL HARİTASI

- İlişki kurun
- Danışma sürecinden söz edin
- Problemi dinleyin
- Problemi yeniden çerçeveyein
- Amaç belirleyin
- Mucize sorular sorun (EARS)
- İlişki soruları sorun
- İstisnaları bulun
- Derecelendirme sorularını kullanın
- Mesaj verin

Solutions







TED ÜNİVERSİTESİ

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA

olcay.yilmaz@tedu.edu.tr

+90 312 5850325

*Dr. Öğr. Üyesi Olcay YILMAZ
Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı*

www.tedu.edu.tr