3. Baskıdan Çeviri

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

Okul Psikolojik Danışmanları ve Diğer Ruh Sağlığı Uzmanları İçin

Gerald B. Sklare

Çeviri Editörü: Alim KAYA
Çeviren: Diğdem Müge SİYEZ

PEGEM AKADEMİ

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

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 yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. 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** 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 ulaşılabilmektedir.

1. 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
E-ileti: 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 kullanılabileceği 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 gelinmesine 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 ikilemle 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, ÇODY'yi geliştiren de Shazer'ın (1985) çalışmasına dayanmaktadır. de Shazer, problemlerden ziyade çözümlere 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 çözümler 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 Bölüm'de, ÇODY'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 Bölüm'de 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 Bölüm'de –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 Bölüm'de 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

1. Okullarda ve Diğer Ortamlarda Psikolojik Danışma: Problemler ve Çözümler 1
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

2. Amaçların Belirlenmesi 23
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

3. Çözümlerin Keşfedilmesi ve Yapılandırılması 45
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

4. Parçaların Birleştirilmesi 69
İlk Oturumun Ögeleri 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

5. Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu 91
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

6. Diğer Oturumların Yürütülmesi 103
İlerleyen Oturumlar: Başlangıç 103
İkinci ve Sonraki Oturumların Ögeleri 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

7. İsteksiz Danışanlarla Çalışma ve Zorlu Durumlar **119**
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

8. Çözüm Odaklı Kavramların Genişletilmesi **131**
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

Ek A: Belirgin Olmayan Bir Amacı Detaylandırmak İçin Alıştırma **153**

Ek B: Kasey ile Psikolojik Danışma Oturumu: Bir Uygulama **155**

Ek C: Çözüm Odaklı Yönlendirilmiş Hayal **169**

Kaynakça **185**

Dizin **189**

Okullarda ve Diğer Ortamlarda Psikolojik Danışma: Problemler ve Çözümler

1

Kendinizle ilgili olarak; üniversiteden okul psikolojik danışmanlığı derecesi aldığınız ve okul psikolojik danışmanı olduğunuz öğrencilere psikolojik danışmanlık alanındaki 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.

Bu yaklaşımı kullanmaya başladığınızda psikolojik danışma oturumlarınızda problemler yerine çözümlere odaklanıyorsunuz ve psikolojik danışmaya gelen öğrencilerinizde bir değişim fark etmeye başlıyorsunuz. Danışanlarınız, daha önceden fark etmedikleri kaynaklarını ve güçlerini fark etmeye başladıkları için danışanlarınızın kendilerine güvenleri artıyor. Öğrencilerinizin başarılı olmalarını sağlayan davranışlarını tekrar ettiklerini ve bu davranışların da başka başarıları beraberinde getirdiğini gözlemliyorsunuz. Görüşmelerinizde olumluya odaklanıyorsunuz ve görüşmenin bitiminde siz ve öğrencileriniz hayal kırıklığı hissetmiyorsunuz. Çünkü görüşmelerinizde öğrencileriniz üstlerine düşen her sorumluluğu yerine getiriyorlar ve siz de işten sonra eve enerjik ve umut dolu gidiyorsunuz.

Bu durum inanılması güç gibi gelse de okullarda ÇOKSPD'nin uygulanması, psikolojik danışmana uzmanlığa giden yolda gerekli olan desteği verirken; okul psikolojik danışmanının daha olumlu olarak değerlendirilmesine ve algılanmasına katkı sağlar. İlkokulda çalışan bir okul psikolojik danışmanının tanımladığı gibi "psikolojik danışmanlar öğrencilerinin yüzündeki memnuniyetsiz ifadeyi düşünerek eve mutsuz gitmek zorunda değildi…" Okul psikolojik danışmanı bunun yerine çözümler ve belirlenen amaçların başarılmasına odaklandı. Kendisi bu durumu "Çoğu zaman öğrencilere daha fazla yardımcı olduğumu düşünüyorum ve bu da benim işimin gerektirdiklerini yaptığımı hissetmemi sağlıyor." diye ifade etmişti (M. Cavitt ile bireysel görüşme, 15 Şubat 1996).

> Dr. Sklare'den (ÇOKSPD Çalışma Grubunda) öğrendiğim ve hemen sonuç veren bu teknik için çok heyecanlıyım… O kadar ki bazı öğretmenler gelip takip oturumlarını ne zaman yapacağımı soruyorlar. Ne kadar yoğun bir yıl geçirdiğimi bilseydiniz neden bu kadar heyecanlı olduğumu anlardınız. Kendimi kara bir buluttan çıkmış gibi hissediyorum… sadece öğrencilerle çalışmayı seven "ben"i yeniden keşfetmek için… Yaşamak için daha güçlü bir tutkusu olan ben ile ilgili bir tür "yeniden uyanış" yaşadım. (D. Nichols, e-posta, 28 Mart 2013)

Fakat neden pek çok okul psikolojik danışmanı yardım etmek için eğitildikleri halde öğrencilere yardımcı olamadıklarını hissediyor? Okul psikolojik danışmanları sıklıkla okul ortamında karşılaşılan sorunlar ile başa çıkmada gerekli olan psikolojik danışma becerileri ile ilgili eğitim eksikliğinden bahsediyorlar. Çünkü genel olarak psikolojik danışman eğitim programları uzun süre terapiyi gerektiren psikolojik danışmanlık modellerine vurgu yapmaktadır. Ancak okul psikolojik danışmanlarının bu kuramları uygulayabilecek kadar yeterli zamanları ve eğitimleri yok. Uzun süreli terapiler, okul psikolojik danışmanlarının işinin dışında kalan derinlemesine yardım ilişkini içermektedir. Okul psikolojik danışmanlarının Psikoanalitik, Psikodinamik, Gestalt, Davranışçı, Transaksiyonel Analiz, Akılcı Duygusal Terapi, Adleriyan ve Da-

nışan Merkezli Danışma yaklaşımlarının temelini oluşturan kuramsal yapıyı anlamaları önemli olmakla birlikte bu modellerin okul ortamında uygulamasını beklemek gerçekçi değildir.

Pek çok kurumda, ruh sağlığı uzmanları, aşırı vaka yükü ile birlikte danışanlara ayırdıkları oturumların sınırlandırılması–azaltılması için yöneticilerden veya sigorta şirketlerinden gelen baskılarla karşı karşıya kalmaktadır. ÇOKSPD modeli bu talepler ışığında özellikle önem kazanmaktadır. Psikologlara, sosyal hizmet uzmanlarına, ruh sağlığı uzmanlarına ve psikolojik danışmanlara ÇOKSPD eğitimi vermem için şirketlerden ve resmi organizasyonlardan çok sayıda davet alıyorum. Bu modeli kullanan ruh sağlığı uzmanlarının geri bildirimleri çözüm odaklı yaklaşımın faydalı olduğunu doğruluyor. Bir ruh sağlığı kurumunda 20 terapistin katıldığı 6 saatlik ÇOKSPD eğitiminden bir gün sonra kurumun direktöründen gelen aşağıdaki mesaj buna örnek olarak verilebilir:

> "Lisanslı Klinik Sosyal Çalışmacı olan ve dün sizin eğitiminize katılan sosyal çalışmacılarımdan birine bir süpervizyon verdim. Halihazırda çok iyi bir terapisttir. Çözüm odaklı modeli adım adım kullanarak bir oturumu az önce bitirdi ve harika geçti. Bugüne kadar ki en iyi oturumlarından biri olduğunu ve depresyonda olan danışanının önceki oturumlarına göre daha fazla enerji hissettiğini söyledi. Psikolojik danışma oturumunda yazdığı mesajı paylaştı. Müthişti. O çok heyecanlıydı! (J. Hulette, e-posta, 31 Ekim 2013)"

Bu direktörle eğitimden 10 hafta sonra tanıştım ve çözüm odaklı yaklaşımın faydalarını yineledi; terapistlerin kurumda "her gün danışanların sorunlarına odaklandıkları için ikincil travma yaşama eğiliminde olduklarını, terapistlerin sorunları aşmasının ve sorunları için umutlarının olmasının zor olduğunu" belirtti. Klinisyenler, ÇOKSPD'yi kullandığında şu değişiklikleri gözlemlemiş:

> "Danışanları ilk görüştükleri zamana göre daha iyi oldukları için terapistler de yenilenmiş bir umut duygusuna sahiptiler ve danışanlarının güçlü yanlarını keşfetmelerine yardımcı olmaktan heyecan duyuyorlardı. Bu, terapistlerimin bir terapist olarak güçlenmiş hissetmelerini ve danışanlarına karşı daha yararlı hissetmelerini sağladı. Sadece çözüm odaklı modeli kullandıkları danışanlar için değil, tüm danışanları için bu yaklaşımın onları daha iyi terapistler haline getirdiğini düşünüyorum (J. Hulette, kişisel görüşme, 13 Ocak 2014)."

Bu kitapta psikolojik danışma oturumlarından da bazı örnekler verdiğim ruh sağlığı kliniğinde çalışan bir klinik psikolog çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımını kullandıktan sonraki deneyimleri ile ilgili şunları paylaştı:

"15 yıl önce çözüm odaklı tekniklerle ilgili bir eğitim almış olmama ve birçok danışanımla bu teknikleri kullanmama rağmen farklı danışan tipleri ile bu yaklaşımı kullanırken kendimi hiç rahat hissetmemiştim. Dr. Sklare'den aldığım eğitim sonrasında daha ciddi ve karmaşık sorunları olan danışanlarla bu yaklaşımı kullanmaya karar verdim. Bu tekniklerin daha karmaşık vakalarda da işe yarıyor olması beni hem heyecanlandırdı hem de mutlu oldum. Bu yaklaşımı ne zaman ve nasıl entegre edebileceğim ile ilgili zihnimde bir karar ağacı yapmaya başladım ve bu yaklaşımı birincil araç olarak kullanmamak için çok az neden bulabildim. Toplum ruh sağlığı merkezinde çalışırken danışanlarımın büyük bir kısmı travma yaşamış, az sayıda kaynağı olan ve sıklıkla kronik rahatsızlık yaşayan danışanlardı. Danışanların birçoğu hayatlarının tamamını olmasa da önemli bir kısmını tedavi için harcamışlardı. Ancak bakım ve diğer finansal hizmetlerin sınırlamaları nedeniyle "terapide yetiştirilme" kültürü, geçmişte kaldı.

Çözüm odaklı terapi, amaç ve hedeflere daha odaklı ve hızlı bir şekilde ulaşmak için güçlü bir araç olabilir. Değerlendirme kuruluşları inceledikleri belgelerde açık ve net amaçlar, ölçeklendirilmiş hedefler ve ölçülebilir ilerlemeler bulmuşlardır. Mesaj (oturum sonunda terapistin danışana yazdığı) danışan ve terapist için oturumlar arasındaki yapılacakları tanımlamada harika bir araçtır.

Ebeveynlerin özellikle çözüm odaklı tekniklere duyarlı olduklarını görüyorum. Ebeveynler, "kötü bir ebeveyn" olarak algılanmaya karşı çok savunmasızdır. Bu genellikle küçük düşürücü olarak deneyimlenir ve ebeveynler, çocuklarının tedavisine önemli ölçüde savunmacı bir tavırla gelebilirler. Çözüm odaklı teknikler bu tür savunmacılığı ortadan kaldırır. Onları otomatik olarak uzman olarak konumlandırır ve kendi görüşlerini, değişimi tolere etmeye yetecek kadar güçlendirir.

19 yıldır bu kurumda çalışıyorum. Çözüm odaklı terapinin burada bir yeri olduğunu söyleyebilirim. Dr. Sklare'in eğitimi, bu tür travmatik ve zor vakalarla ilgilenen çalışanlarımıza yeni bir heyecan getirdi. Birçoğu yeni bir umuttan, en rahatsız danışanlarımıza bile sunacakları yeni bir güven duygusundan bahsetti. Üzücü ve can sıkıcı notlarla biten oturumlar yerine, oturumlar umutla ve hem danışanın hem de terapistin tutunabileceği bir mesajla bitiyor. Hem danışanlarımız hem de çalışanlarımız üzerinde harika bir etkisi var (E. Jackson, e-posta, 16 Ocak 2014)."

Bu kitapta tanımlanan ÇOKSPD, okul psikolojik danışmanları ve farklı kurumlarda çalışan ruh sağlığı uzmanları için uygun olduğundan dolayı kitap boyunca da-

nışan terimi öğrencilerle birlikte psikolojik danışma ya da terapi alan diğer bireyleri de tanımlamak için kullanılacaktır.

Psikolojik, danışman eğitimi programlarının büyük çoğunluğunda problemlere odaklanılır, bu da danışanlara yanlış bir şey olduğunu ima eder. Bu bakış açısına göre, danışanların psikolojik danışmanlarla konuşurken hataları nedeniyle stres altında hissetmeleri anlaşılır bir durumdur. Dahası, yetersizliklere yapılan bu vurgu sıklıkla problemlerin, etiyolojinin, geçmişin ve nedenlerin keşfedilmesi zamanın boşa harcanması ve yoğun bir sürece neden olmaktadır. ÇOKSPD her iki konuyu da ele almaktadır. Bu model problemin geçmişini ve nedenlerini araştırmayı gerektirmediğinden psikolojik danışma süreci kısa olmaktadır. Ayrıca çözüm odaklı psikolojik danışma sürecinde danışanın yetersizlikleri ve başarısızlıkları yerine danışanın güçlü yanları ve kaynaklarına vurgu yaparak danışanı güçlendirme gibi pozitif bir odak oluşturur.

Sıklıkla, psikolojik danışmaya gelen gençler okul personeli, ebeveynleri veya mahkeme tarafından yönlendirilir. Bu danışanlar, bir danışan olmaktan çok bir rica ya da ültümatomu yerine getiren bir "ziyaretçi" olarak psikolojik danışmaya gelirler. Bu nedenle de kendilerini sürece katmayabilirler. Gerçekte asıl danışanlar, ebeveynler, öğretmenler, idareciler veya danışanın değişmesini isteyen diğer yetişkinlerdir. Bazen bu kişiler danışan yerine "sorunu" sahiplenirler. Psikolojik danışmana yönlendirilen bazı gençler bu sürecin kendilerini yönlendirenlere hizmet ettiğini düşünebilirler, bu da dirençle sonuçlanabilir. Bu model danışanın güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine vurgu yaptığı için danışanın psikolojik danışma sürecine katılma istekliliği artar. Ayrıca, ÇOKSPD modeli ziyaretçi danışanların "danışanlara" dönüşmesinde belirli müdahaleler kullanır.

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMANIN KÖKENİ

1960'lı yılların sonlarında Steve de Shazer'ın danışanlara oturumlar arasında nelerin iyi olduğunu fark etmelerini sorarak meydana gelen değişiklikleri gözlemlemesiyle çözüm odaklı psikolojik danışma ortaya çıktı (de Shazer ve Molnar, 1964). Danışanları psikolojik danışma sürecine yönlendiren problemlere dikkat çekmek sürecin bir parçası değildi. Dikkate değer şekilde, danışanların üçte ikisi bir sonraki oturuma kadar bazı şeylerin daha iyi olduğunu belirttiler. Herhangi bir ilerleme olmadığını belirten üçte bir oranındaki danışanların da yarısı daha sonradan ilk seferde fark edemedikleri bazı ilerlemeler olduğunu keşfettiler. Danışanların çözümlere sahip olması ancak bu başarıların (çözümlerin) altı çizilmediği sürece bunların fark edilmemiş olması önemliydi. Danışanların başlangıçta psikolojik danışmaya getirdikleri problemle ilgili herhangi bir şey yapılmamış olmasına rağmen bazı şeylerin daha iyi olduğunu belirtmeleri de oldukça ilgi çekiciydi.

De Shazer'ın yeni yaklaşımı, danışanların çoğunluğunun onları psikolojik danışmaya getiren problemlerinin daha az ciddi olduğu ya da bu problemlerinin olmadığı zamanları tanımlayabildiği gerçeğinin altını çizmektedir. Örneğin, depresyonu için tedavi olmak isteyen danışanlar zamanın %100'ünde depresif değildir. Genellikle depresyonun olmadığı veya daha az fark edilebilir olduğu zamanlar vardır. Probleme ilişkin bu istisnalara odaklanarak daha önceden fark edilmemiş çözümler fark edilebilir. Bu yeni yaklaşım, aynı zamanda, geleneksel sorun odağından, sorunu keşfetmenin en aza indirildiği bir çözüm odağına yapılan vurgudaki kaymayı da yansıtıyordu.

Çözüm odaklı yöntemler geliştikçe Weiner-Davis, de Shazer ve Gingerich (1987) ilk psikolojik danışma oturumu başlamadan önce de olumlu değişimin meydana gelebileceği sonucuna varmışlardır. Weiner-Davis, de Shazer ve Gingerich, randevu için arayan danışanlarına şu an ile görüşmeye geldikleri zaman arasında yaşamlarında nelerin daha iyi olduğunu fark etmelerini istediler. Şaşırtıcı olmakla birlikte bu uygulamadan elde edilen sonuçlar, de Shazer'ın danışanlarına oturumlar arasındaki değişimi gözlemlemeleri için verdiği ev ödevlerindeki sonuçlarla benzerlik gösteriyordu. Danışanlar problemlere aşırı vurgu yapmış olabilecekleri sonucuna vardılar. Bu bulgu de Shazer ve arkadaşlarının psikolojik danışma sürecinde sorun yerine çözüme odaklanılmasının daha etkili olabileceği sonucuna varmalarını sağlamıştır. Böylelikle de psikolojik danışma alanında önemli bir felsefi geçiş ortaya çıkmıştır.

Özellikle 1980'lerde ve 1990'larda de Shazer'ın erken dönem çalışmaları üzerine inşa edilmiş bir dizi yenilikçi uygulamacı vardır (Berg ve Miller, 1992; Berg ve Steiner, 2003; de Shazer, 1985; O'Hanlon ve Weiner-Davis, 1989; Selekman, 1997; Sklare, 2000; Walter ve Peller, 1992). Onların çabalarıyla çözüm odaklı yaklaşım büyüyerek okul ve ruh sağlığı ortamlarında önemli bir etkiye sahip oldu.

FARKLILIKLAR VE BENZERLİKLER

Psikolojik danışma yaklaşımlarının çoğunda olduğu gibi ÇOKSPD'nin diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında farklılıkları ile birlikte benzerlikleri de bulunmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, temel farklılıklardan biri, danışanların problemlerinin tarihsel öncüllerinin derinlemesine araştırılması ihtiyacını ortadan kaldıran bir çözüme odaklanma hareketinden kaynaklanmaktadır. Problemlerin nedenlerinin ve kökenlerinin araştırılmasının süreçten çıkarılması, psikolojik danışma için gereken süreyi önemli ölçüde kısaltmaktadır. Odakta çözümler olduğunda psikolojik danışma kısa olur. Ayrıca odaklar çözümler olarak değiştiğinde eylemler önem kazanır ve içgörü vurgulanır. Çözüm odaklı yaklaşım, davranıştaki değişikliklerin duygulardaki değişikliklere neden olduğu görüşü üzerine inşa edilmesinden dolayı bazı psikolojik danışma yaklaşımlarından da ayrılmaktadır.

Ratner, George ve Iveson (2012) problemlerden çözüme olan kaymayı detaylıca ele alarak çözüm odaklı yaklaşımın kalbinde "danışanı terapiye getiren problem tarafından belirlenmeyen ve danışanın terapiyle başarılmasını en çok umduğu yaşamının bir resminin ayrıntılı bir tanımını yapmaya davet edilmesinin" yer aldığını belirtmektedirler (s. 241). Problemlere, tanıya ve problemin geçmişine yönelen geleneksel odaktan ayrılmak, deneyimli psikolojik danışmanlar için bir engel olabilir çünkü ÇOKSPD, felsefi olarak büyük bir değişim çağrısında bulunur. Bu durum yani problemlere, tanıya ve problemin geçmişine yönelen geleneksel odaktan uzaklaşmak, özellikle uygulama yapan psikolojik danışmanlar için en büyük zorluklardan birini temsil etmektedir.

ÇOKSPD, danışanların kendi sonuçlarını veya psikolojik danışma için amaçlarını belirlediğini ifade etmektedir. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın, yöneticinin ya da ruh sağlığı hizmetini sunanın değil danışanın isteklerine odaklanılır. Danışanlar kendileri için en iyiyi bilen kişiler yani kendilerinin uzmanları olarak görülür. Danışanların amaçlarını belirleme yeteneklerine inanmak güven ve saygıyı ifade eder ve bireylerin psikolojik danışma için kendi gündemlerini belirlemelerine izin verildiğinde direnç azalır. Danışan için en iyiyi bilen uzman rolünden vazgeçmek ruh sağlığı profesyonelleri için zor olabilir. Bu yöntemi kullanmanın etkililiği, danışanların yeteneklerine olan bu inancı benimsemeye, danışanların tüm işi yapmalarına ve tüm sorumluluğu üstlenmelerine izin vermeye ve danışanların geçmiş deneyimlerine veya geçmişine bakılmaksızın, değişimin daha iyiye doğru olduğunu kabul etmeye istekli olmaya bağlıdır.

Diğer yaklaşımlarla karşılaştırıldığında bu modeldeki en derin fark belki de ÇOKSPD'nin olumlu doğasının çocukları ve gençleri etkileme biçiminde yatmaktadır. Bir örnek vermek gerekirse, risk altındaki ortaokul öğrencileri ile bu yaklaşımı kullandıktan üç hafta sonra okul sekreteri bu öğrencilere iki soru sormuştur: İlk soru, "Tekrar psikolojik danışmanı görmek istiyor musunuz?" sorusuydu. Bu öğrenciler coşkuyla, "Evet, bunu yapmak istiyoruz." diye yanıt vermişlerdi. Bunu takip eden ikinci soru olarak da sekreter, "Psikolojik danışmanın sizi görmek istediğini düşünüyor musunuz?" sorusuydu. Öğrenciler empatik bir şekilde, "Evet eminiz!" cevabını vermişlerdir. Bu öğrenciler, başarılı olabileceklerini ve bunu tekrar yapabileceklerini göstermeye hazır olduklarını fark ederek güven kazandılar. Onlarla konuşulurken yanlış yaptıklarına odaklanıldığı için geçmiş deneyimleri genellikle olumsuz olduğundan, bir psikolojik danışman veya yöneticinin onlarla doğru yaptıkları hakkında konuşmasına hoş bir şekilde şaşırmış görünüyorlardı.

Bunun bir diğer örneği de ÇOKSPD ile psikolojik danışma yaptığım dördüncü sınıfa devam eden erkek öğrencinin ikinci oturumun başlangıcındaki şu yorumuydu: "Buraya gelmekten hoşlanıyorum, ilk kez birisi benimle iyi olduğum şeyler hakkında

konuşuyor." Bu basit ama çarpıcı ifadeyi, ÇOKSPD ve birçok öğrencinin günlük yaşamında karşılaştığı diğer müdahaleler ve etkileşimler arasındaki derin farkın güçlü bir hatırlatıcısı olarak görüyorum. Öğrencilerin tepkilerinin bir diğer göstergesi psikolojik danışma yaptığım öğrencilerin arkadaşlarından bir kısmının kendileri için de psikolojik danışma istemesi ve "Bridget artık sorun yaşamıyor ve ben de kendimi onun gibi düzeltmek istiyorum." gibi söylemlerde bulunmasıdır. Çocukların daha önceden fark edilmemiş kaynaklarının vurgulanması, onları yeterliliklerini kanıtlamaları için zorlar ve motive eder.

Çocuklarla ÇOKSPD

İçgörü yerine eyleme odaklanmak ÇOKSPD'yi, çocuklarla kullanmada etkili bir model yapmaktadır. Bu modelde içgörünün gerekli olmaması gençlerle çalışmayı da kolaylaştırmaktadır. Bunun gerekçesi olarak da gençlerin bazı durumlarda nerede oldukları ve oraya nasıl geldikleri ile ilgili olarak yetişkinlerin sahip olduğu bilişsel becerilere sahip olmamaları gösterilebilir (Kral, 1994).

Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanların kelimelerini kullandıklarında, danışanların süreci anlamasının kolaylaştığını fark etmişlerdir. Danışanların ihtiyaçlarını karşılayabilmek için onların sözcükleri kullanılarak psikolojik danışma süreci bireyselleştirilmiş olur. Danışan ile aynı dili konuşabilme ve danışanın anlaşıldığının farkına varması psikolojik danışma için ideal bir ortam yaratır.

Bu modelin çocuklar için uygun olmasının bir diğer yönü ise onları olumlu davranışlarda bulunmaya yönlendiren dil kullanımına odaklanmasıdır. Çocuklar sıklıkla psikolojik danışmanın odasından içeriye birisi ya da birileri tarafından bir şeyi (kavga etme, konuşma, oynama, zarar verme) yapmayı durdurmalarının istenmesi veya bir şeyleri yapmaya başlamalarının istenmesi (ödev, iş birliği, dikkat etme, zamanında bir şeyleri yapma) nedeni ile girerler. Danışanın yapmak istemediği veya yapmayı bırakmak istediği şeylere odaklanmak negatif bir amaçtır. Negatif amaçları başarmak yaştan bağımsız olarak zordur çünkü kendilerini bir şey yapmazken hayal edemezler ve bu amaçların bunların yerine nelerin olacağı ile ilgili düşüncelerle değişmesi gerekmektedir. Gelişimsel olarak çocuklar bir şeyi nasıl yapmaya başlayacakları ile ilgili örneklere ihtiyaç duyarlar. Çözüm odaklı yaklaşım çocuklara neler yapabilecekleri ile ilgili örnekler sunar.

Farklı Popülasyonlar ve Kültürlerle ÇOKSPD

Devlet okullarında farklı kültürel geçmişlerden gelen öğrencilerin sayısı artmaktadır (Holcomb-McCoy, 2001). Aslında 2020 yılına kadar devlet okullarındaki öğrencilerin önemli bir kısmının farklı kültürel, etnik ve/veya ırksal geçmişlere sahip ola-

cağı öngörülmektedir (Campbell, 1994). Benzer bir durum ruh sağlığı merkezlerinde de söz konusudur.

Bazı vakalarda, kültürel farklılıklar güven ile ilişkili olabilir. Bazı araştırma raporları bu durumun özellikle Afrika kökenli Amerikalı öğrenciler için doğru olduğunu göstermektedir (Biafora, Taylor, Warheit, Zimmerman ve Vega, 1993; Phelps, Taylor ve Gerard, 2001). Bu durum öğrencilerin okul psikolojik danışmanları veya ruh sağlığı profesyonleleri gibi dışarıdakilerden yardım alma fikrine uzak durmaları veya kendilerini bu süreçte rahat hissetmemelerine neden olmaktadır. Latin kökenli çocuklar için de aynı durum söz konusu olabilir (Altarriba ve Bauer, 1998). Latin kökenli çocuklar, Amerika Birleşik Devletleri'nde okul çağı çocukları arasında en hızlı artış gösteren popülasyondur (Aviles, Guerrero, Horwarth ve Thomas, 1999) ve okulların bu öğrencilere en iyi hizmet için yollar bulması gerekmektedir.

Kültürel farklılıklardan kaynaklı konular, yöneticilerin, psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı hizmeti sunanların çeşitli kültürlerden gelen gençlere en iyi psikolojik danışma hizmetini nasıl sunacakları ile ilgili yeni bir anlayış geliştirmelerine yol açmıştır. Buna ilişkin bir örnek, 15 yıl öncesinde *Journal of Counseling and Development*'ın (Robinson ve Ginter, 1999) bir sayısının farklı popülasyonlara ve farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerle psikolojik danışmanda özel ilgi ihtiyacı ile ilgili konulara ayrılmış olmasıdır.

Neyse ki çözüm odaklı yaklaşımın pek çok özelliği farklı popülasyonlar için bu yaklaşımı ideal bir psikolojik danışma yaklaşımı haline getirmektedir. ÇOKSPD oturumlarında danışanın deneyimlerine, psikolojik danışmanın değil danışanın kendi referans çerçevesi üzerinden odaklanılır. Bununla birlikte, ÇOKSPD'de psikolojik danışman yerine danışanın ifadeleri ve söylemleri kullanılır ve danışanların kendilerinin en iyi uzmanı olduğu kabul edilerek danışanın zayıflıkları yerine güçlü yanlarına ve problemler yerine çözümlere odaklanılır. Sonuç olarak problemlerin aile dışında tartışılması endişesinin ortaya çıkması pek olası değildir. ÇOKSPD modelinin bu yönleri, farklı geçmişlere ve kültürlere sahip danışanların psikolojik danışmaya ilişkin dirençlerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olur.

DeJong ve Berg (1998), Afrika kökenli Amerikalı danışanların %80'inin ve Latin danışanların %82'sinin (araştırmanın örnekleminde az sayıda Latin danışanlar olmasına rağmen) Beyaz Amerikalı danışanların %71'ine kıyasla ÇOKSPD'nin sonucu olarak danışma amaçlarına ulaştıkları ya da amaçları doğrultusunda ilerleme kaydettiklerini bulmuştur. Bu kitapta yer alan danışanların önemli bir kısmı ekonomik olarak dezavantajlı bölgelerde yaşayan Afrika kökenli Amerikalı öğrencilerdir. Bu öğrencilerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmedeki başarısı ilham vericiydi.

ÇOKSPD yaklaşımı Amerika Birleşik Devletleri'nin dışında da bir etkiye sahiptir. Bugüne kadar bu kitabın Japonca, Korece, Türkçe ve Yunanca olarak yayımlanmış olması çözüm odaklı psikolojik danışmanın çeşitli kültürlerdeki çekiciliğinin bir kanıtıdır.

Benzerlikler

ÇOKSPD ile ilgili pek çok beceri, alandaki diğer psikolojik danışma modellerinde de kullanılmaktadır. Dinleme, empatik tepki verme, açık uçlu sorular sorma, destekleme, pekiştirme, hedeflerin tanımlanması, derecelendirme yöntemleri çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar ile ruh sağlığı alanında çalışan diğer uzmanlar tarafından ortaklaşa kullanılan tekniklerden bazılarıdır. Çözüm odaklı yaklaşıma geçiş mevcut becerilerinizin birçoğunu temel almaktadır.

Diğer psikolojik danışma modellerinde geçerli olduğu gibi bu yaklaşım da bütün danışanlar için etkili olmayabilir. Bazı danışanlar, sadece birileri tarafından dinlenilmeyi istedikleri için bu yaklaşımdan yararlanamayabilirler. Yakın zamanda bir kayıp yaşayan danışanlar da çözüm bulmak için hazır olmayabilirler.

Danışanları ÇOKSPD'nin Farklarına Hazırlama

Bazı danışanlar sizin yeni yaklaşımınızla ilgili olarak tereddüt duyabilirler ve sizin desteğinizi reddedebilirler. Farklı yaklaşımları kullanmakla ilgili olarak kendi düşüncelerinizi danışanlarla paylaşmak onların tereddütlerinin azalmasına yardımcı olabilir. Örneğin danışanınız psikolojik danışmana ilk kez geliyorsa psikolojik danışman olarak şu ifadeleri kullanabilirsiniz: "Beni görmen için yönlendirildiğinde, tahminimce hayatınızda yanlış giden şeyler hakkında konuşmayı bekliyordunuz. Bunun yerine farklı bir şey yapacağız. Problemler hakkında konuşmak yerine, işlerin daha iyi gittiği zamanlara ve sizin bunu gerçekleştirmek için neler yaptığınıza odaklanacağız."

Danışan sizden ya da bir başka psikolojik danışmandan daha önceden yardım aldıysa o zaman da şu ifadeleri kullanabilirsiniz: "Probleminizi benimle [veya diğer psikolojik danışmanlarla] daha önce tartıştığınızı biliyorum ve işler yolunda gitmemiş olabilir. Bu sefer farklı bir şey deneyeceğiz. Problemleri tartışmak yerine, tipik olarak problem yaşadığınız zamanlarda işleri biraz daha iyi hale getirmek için kullandığınız kaynakların yanı sıra güçlü yönleriniz hakkında konuşarak zamanımızı harcayacağız. Sonra da bunu nasıl başardığınızı konuşacağız."

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ETKİLİLİĞİ

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın –çözüm odaklı kısa süreli terapi olarak da adlandırılmaktadır– etkililiği çok sayıda yayında ortaya konmuştur (Bruce, 1995; Franklin, Moore, & Hopson, 2008; Guterman, 2013; Kim & Franklin, 2009; LaFountain, Garner, & Eliason, 1996; Littrell, Malia, & Vanderwood, 1995; Murphy, 1994; Pelsma, 2000; Ratner et al., 2012; Sklare, Sabella, & Petrosko, 2003; Thompson & Littrell, 1998). DeJong ve Berg (1998), 12 yaş ve altındaki çocukların %78 ve 13-18 yaş arası çocukların %89'unun çözüm odaklı kısa süreli terapiden 7-9 ay sonra psikolojik danışmadaki amaçları doğrultusunda ilerleme kaydettiklerini belirtmiştir. Franklin, Biever, Moore, Clemons ve Scarmado (2001), davranış sorunları olan 5-6. sınıf çocuklarının özel eğitiminde çözüm odaklı psikolojik danışmanın etkililiğini incelenmiştir. Bulgular, çözüm odaklı psikolojik danışma alan bu öğrencilerin davranışsal sorunlarında düzelme olduğunu göstermektedir.

Cook ve Kaffanberger (2003) ortaokul öğrencileri için çözüm odaklı çalışma becerileri grubu yürütmüş ve katılımcıların %50'sinin puan ortalamalarının yükseldiğini bulmuştur. Bu öğrencilerin öğretmenleri ve yöneticileri de bu uygulamanın olumlu katkılarını belirtmişlerdir. Akademik alana odaklanan bir başka çalışmada da (Newsome, 2004), grup ortamında çözüm odaklı psikolojik danışma alan risk altındaki ortaokul öğrencilerinin bu müdahaleyi almayan öğrencilerle karşılaştırıldığında terapi öncesine göre ve terapi sonrasında puan ortalamalarında artış olduğu bulunmuştur. Saadatzaade ve Khalili (2012) erkek lise öğrencilerinin akademik başarılarında ve öz-düzenlemelerinde –kendi ilerlemelerini değerlendirme ile stratejilerini buna göre uyarlama yeteneklerini içerir– çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkililiğini incelemiştir. Çözüm odaklı grup yaşantısına katılan öğrencilerin kontrol grubundakilere göre notlarında ve öz-düzenlemelerinde anlamlı bir gelişme olduğunu bulmuşlardır.

Corcoran (2006), davranış problemleri olan çocuklarda bilişsel davranışçı terapi ile ÇOKSPD'nin etkililiğini karşılaştırmıştır. Ebeveynler tarafından tamamlanan derecelendirme ölçeklerine göre davranış problemlerini azaltmada her iki yaklaşımın da eşit düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi ile ilgili sonuç araştırmalarına dayalı bir meta-analiz çalışmasında (Kim, 2008), çözüm odaklı yaklaşımların diğer psikoterapilerlerle karşılaştırılabilir sonuçlar ortaya koyduğu belirtilmektedir. Kelly, Kim ve Franklin (2008) çözüm odaklı terapinin diğer terapiler gibi başarılı sonuçlar elde ettiğini ancak bunu daha az oturum sayısı ile başardığını belirtmektedir. ÇOKSPD'nin diğer yaklaşımlarla kıyaslandığında daha kısa sürede etkili olması bu yaklaşımı çok sayıda vaka yoğunluğu olan okul psikolojik danışmanları için ideal bir hale getirmektedir.

TEMEL "KURALLAR"

Diğer psikolojik danışma modellerinde olduğu gibi ÇOKSPD'nin en etkili şekilde uygulanmasını sağlayan temel inançlar veya "kurallar" vardır. De Shazer (1987, s. 59) ile Berg ve Miller (1992, s. 17) psikolojik danışmanların ÇOKSPD'yi kullanabilmeleri için üç temel kural önermişlerdir.

Kural 1: "Bozulmadıysa, Tamir Etme"

İlk kural eski bir deyiş olan "*Bozulmadıysa tamir etme*"dir. Danışanlar için sorun olmayan bir konuyu veya alanı ele almak danışanların daha önceden başa çıkabildikleri sorunlar ya da alanlarda da zorluklar yaşamasına neden olabilir. Psikolojik danışmanlar, danışanın yaşamında ilave endişe yaratmak yerine, yaratıcı çözümlere odaklanmalıdır. Bu kuralı izlemek; danışma ile ilgili amaçların danışman tarafından değil danışan tarafından belirlendiği anlamına gelmektedir.

Kural 2: "Önce Neyin İşe Yaradığını Anla ve Sonra Onu Daha Çok Yap"

İkinci kural, "*Önce neyin işe yaradığını anla ve sonra onu daha çok yap*"tır. Görüşme sürecinde danışanların anlattıkları sayesinde danışman pek çok değerli bilgiye ulaşmış olur. Psikolojik danışmanlar tarafından ilk olarak başarılar/başarılanlar tanımlanmalı ve danışanlar bu başarıları tekrar edebilmelidir. Değişim sürecinin hızlı olması için farklı olan şeyleri denemekten ya da ilgi çekici olmak için mesafeli olmaktan kaçınılmalıdır. Önceden çalışılmış bir alanla ilgili olarak ev ödevinin yinelenmesi, başarının tekrar yaşanması için mükemmel bir fırsattır.

Kural 3: "Eğer İşe Yaramıyorsa Tekrar Denemeyin. Farklı Bir Şey Yapın"

Üçüncü kural, "*Eğer işe yaramıyorsa, tekrar denemeyin farklı bir şeyler yapın*"dır. Amerika'da iş yaşamında kavram olarak "İlk denemede başarılı olamazsan, dene, dene ve tekrar dene." görüşü yaygındır. Tekrar denendiğinde farklı sonuçlara ulaşabilmek için farklı stratejilerin kullanılması önemlidir. Ancak danışma sürecinde zorluklarla karşılaşıldığında, danışanlar bildikleri benzer başa çıkma stratejilerini tekrar tekrar deneme eğilimindedirler. Walter ve Peller (1992), insanların etkili olmayan stratejileri üst üste tekrar etme eğiliminde olduğu bu fenomenle ilgili olarak genel bir örnek kullanmaktadırlar. İnsanlar sıklıkla cüzdan veya anahtarlarını koydukları yeri unutabilirler ya da kaybedebilirler. Bu nesneleri ararken, mutfak masasında bulamadığınızda yatak odasındaki elbisenin cebine bakarsınız. Yine bulamazsanız banyo tezgâhına da baktıktan sonra tekrar dönüp mutfak masasına bakarsınız. Masanın üzerinde daha önce bakıldığında anahtar yoktu. Şimdi orada olabilir mi? İşe yaramayan bir şeyleri

tekrar etmenin bir anlamı yoktur. Aramaya yeni yerlerde devam etmek daha mantıklı bir seçim gibi görünmektedir. Bu kuralın benimsenmesi, danışmanların direnç hakkındaki düşüncelerini yeniden formüle etmelerine yardım eder. Çünkü danışan iş birliğine yaklaşmadığı ya da gönüllülük göstermediği zaman, aslında danışanlar danışmanlara kendileri için neyin işe yaramadığını söyler.

ÇÖZÜM ODAKLI VARSAYIMLAR

Herhangi bir psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefesi, o modelin özümsenebilmesi için gereksinim duyulan temel varsayımların bulunmasıdır. Bu varsayımlara bağlı kalınması psikolojik danışmanın doğru yolda ilerlemesini sağlar. Çözüm odaklı yaklaşımı benimseyen uygulamacılar, çözüm odaklı yaklaşıma özgü varsayımları kendi tarzları ile ifade ederler. Walter ve Peller'ın (1992) oluşturduğu beş varsayım aşağıda yer almaktadır.

Varsayım 1: Başarılara Odaklanmak Çözümlere Ulaştırır

İlk varsayım, başarılara odaklandığımızda faydalı değişimlerin de ardından geleceğidir. Psikolojik danışma sürecinde danışan için yanlış ve sıkıntılı olan konular yerine danışan için doğru olan konulara ve danışanın yapabildiklerine odaklanılması bir gerekliliktir. "Problemleri konuşmak" yerine "çözümleri konuşmak" süreci kolaylaştırır. Bu durum çözüm odaklı danışma yaklaşımını yeni kullanmaya başlayan danışmanlar için oldukça zor bir iştir. Çünkü ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların büyük çoğunluğu problemleri araştırmaya koşullanmışlardır. Problem yerine çözüm üzerinde çalışmaya başlamak bilinçli bir çaba ve uygulama yapmayı gerektirmektedir.

Bu kavramın bir örneğinden yıllar önce Hosford, Moss ve Morrell'ın (1976) hapishanedeki kekeme hastalarla yaptığı çalışmada bahsedilmektedir. Tutukluların konuşmalarının kaydedilmesinin ardından orijinal kayıttan bütün kekelemeler çıkarılarak bir kayıt daha yapıldı. Mahkumlar, içinde herhangi bir kekeleme bulunmayan düzenlenmiş kaydı dinlediler. Problem yerine çözüme ve olumluya odaklanıldığında kekeleme anlamlı düzeyde azaldı. Benzer bir çözüm yaklaşımı serbest atış yüzdesini geliştirmek isteyen bir basketbol oyuncusu için uygulanmıştır. Bu oyuncuya, mükemmel ve doğru atışlar yaptığı bir video hazırlanarak bu video seyrettirilmiştir. Sporcu maç ve antremanlardan önce bu videoyu seyredip, gözlerini kapayarak mükemmel atışlar yaptığını hayal etmiştir. Sadece çözüme –doğru şuta– odaklanma alışkanlığı sonucunda oyuncu tüm sezon boyunca sadece bir serbest atış kaçırmıştır.

Varsayım 2: Her Problemin İstisnaları Vardır

İkinci varsayım, her problemin çözümünü sağlayacak istisnalar –problemin yaşanmadığı anlar– olduğudur. Danışanlar problemlerinin her zaman var olduğunu görme eğilimindedirler. Ama gerçekte danışanların problemlerini yaşamadığı anlar da bulunmaktadır. Danışanlar kendi problemlerine o kadar yoğunlaşırlar ki sıklıkla problemlerin yaşanmadığı zamanları görmekte başarısız olurlar. Danışanlar, bu istisnai anların önemini göz ardı etmektedirler. Danışanların çözümler geliştirmesine yardımcı bir adım olarak psikolojik danışmanların ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının bu istisnaların nerede, ne zaman ve nasıl meydana geldiği ile ilgili ipuçlarını dikkatlice dinlemesi gerekmektedir.

Bir örnek olarak, 7. sınıfa devam eden bir kız öğrenci olan Jean verilebilir. Jean, liseye devam eden ablası ile iletişim kuramadıkları ve zaman zaman konuşmayı denediklerinde de kimin haklı kimin haksız olduğu konusunda tartışmaya başladıkları ve ardından her ikisi de kimin yanlış yaptığını babalarına kanıtlamaya çalıştıkları için okul psikolojik danışmanından yardım istemiştir. Jean bu çatışmaların bitmesini istiyordu.

Psikolojik danışman, ilişkilerinde daha iyi zamanlar olup olmadığını araştırırken Jean, yaşamlarının nasıl gittiğine ilişkin ablası ile yaptıkları bir konuşmayı ve bu konuşmanın ardından birkaç gün boyunca tartışmadıklarını ya da babalarına herhangi bir şey söylemediklerini anımsadı. Jean, nadiren de olsa ablasının onu dikkate aldığını anımsadı. Başlangıçta bu istisnaları bulmak oldukça zor olmasına rağmen biraz araştırma yapılarak bu anlar yeniden keşfedilebilir. Jean'e işe yarayan şeyleri daha fazla yapması ev ödevi olarak verildi. Bir hafta sonra yapılan ikinci görüşmede Jean, ablası ile konuştuğunu ve onu gammazlamayı durdurduğunu, ablasının da ona benzer bir tepki verdiğini belirtti. Arkadaş olmaya ve birlikte bazı şeyler yapmaya başladılar. Babaları Jean'e ve ablasına daha az tartıştıklarını fark ettiğini ve bunu görmekten mutlu olduğunu söylemişti. Jean de babasının eve geldiğinde daha fazla gülümsediğini fark etmişti. Aslında çözümler her zaman oradaydı; Jean'in problemi yaşamadığı anlara saklanmış bekliyordu. Jean, psikolojik danışmanı ile iş birliği yaparak, üçüncü görüşmenin sonunda ablası ile daha sağlıklı ilişkiler kurmak için iyi bir adım atmıştı.

Varsayım 3: Küçük Değişikliklerin Dalga Etkisi Vardır

Üçüncü varsayım, küçük değişikliklerin dalga etkisiyle genişleyerek büyük değişimlere yol açtığıdır. Yeni tanışan insanlar birbirleri hakkında çok az bilgiye sahiptirler ve birbirlerinin davranışlarını tahmin etmeye çalışırlar. Danışanların davranışlarında azıcık bir değişim olsa bile, bu ilk değişime bağlı olarak zincirleme bir reaksiyon oluşur. Değişimden etkilenen bu zincirleme reaksiyon sonucunda danışanın daha fazla

değişmesini sağlayacak tepkiler de gelişir. Jean'in durumunda olduğu gibi ablasına karşı daha destekleyici olmaya başladığında ablası da onu desteklemeye başladı. Bir şeyler yapmaya başladılar ve kardeşler arasındaki bu değişiklikler babaları üzerinde de gözlenebilir olumlu bir etki yarattı.

Varsayım 4: Danışanlar Kendileri İçin En İyiyi Bilir

Dördüncü varsayım, bütün danışanların kendi sorunlarını çözebilecek potansiyele sahip olduğudur. Danışanları kim daha iyi tanır? Öyleyse neden uzmanlıklarını kullanmıyorsunuz? Danışanın yetersizlikleri yerine, güçlü yanlarının altı çizilerek ve bunları nasıl kullanacağı gösterildiğinde değişim daha hızlı gerçekleşir. Psikolojik danışmanlar ve danışanlar birlikte başarılı anları tam anlamıyla görmeye çalışırlar ve belki de en önemlisi danışanın bu anlarda neler yaptığının tanımlanmasıdır. Danışanların başarıya giden "yol haritalarını" keşfetmek, onları güçlenebilecekleri bir maceraya yönlendirir.

Varsayım 5: Pozitif Amaçlar Daha Etkilidir

Beşinci varsayım, danışanların amaçları, neleri yapmak istemediğini içeren olumsuz cümleler yerine neleri yapmak istediğini içeren olumlu cümlelerle ifade edilmesidir. Danışanların gerçekleşmemiş bir şeyi hayal etmeleri pek olası değildir. Bunu yapmak için, danışanlar onun yerine başka bir şeyin meydana geldiğini düşünmelidir. Bir şey yapmama amacı oluşturmak –başka bir deyişle negatif bir amaç– birkaç nedenden dolayı verimsizdir. Tipik olarak, negatif bir amaç, üretken eyleme yol açmaz ve danışana nasıl başarılı olacağına dair bir yön vermede başarısız olur. Ayrıca bir davranışın olmaması olarak ifade edilen amacın ölçülmesi de zordur. Danışanlar, ne istemediklerini anlatarak, amaçlarını olumsuz terimlerle ilişkilendirdikçe, psikolojik danışmanlar, danışanlarının olmasını istediklerini somut, davranışsal terimlerle yansıtan olumlu ifadeli amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmalıdır. Danışanlar, ölçülebilir bir amaca ulaşacaklarını düşünürlerse motive olurlar.

KURAMLA İLGİLİ DİĞER ÖNEMLİ KAVRAMLAR

Yukarıda açıklanan varsayımlara ilaveten aşağıda yer alan kavramlar da bu modelin uygulanmasında bir yol haritası sunmaktadır.

Kavram 1: Dikkat Ettiklerinizden Daha Fazlasını Alırsınız

"Dikkat ettiğinizden daha fazlasını alırsınız", çözüm odaklı psikolojik danışmanın başarısıyla çok ilgisi olan bir kavramdır. En basit yorumuyla, neyin işe yaramadı-

ğına dikkat ederseniz, daha fazla problem elde edersiniz; neyin işe yaradığına dikkat ederseniz, çözümler görünür hale gelir ve çoğalır, bu da olumlu değişimin dalgalı bir etkisine yol açar.

Büyük resme bakıldığında, danışanlar kendileri için işe yarayan şeyleri görmeme eğilimindedir. Bunun yerine danışanlar, neyin yanlış olduğuna ve neyin işe yaramadığına dikkatlerini yöneltirler. Çözümlerin fark edilmemesine bağlı olarak da problemler orantısız bir şekilde artar. Psikolojik danışma oturumunda problemlere odaklanmak sadece bu eğilimi devam ettirir.

İnsanlar her zaman problemlerin olduğunu ya da hiçbir zaman amaçlarına ulaşmadıklarını düşünme eğilimindedirler. Bu yargılar hiçbir zaman %100 doğru değildir. Danışanlar her zaman öfkelerini kaybetmezler, ebeveynleri ile tartışmazlar veya ödevleri yapmamazlık yapmazlar. Tipik olarak, öfkelerini kontrol ettikleri, ebeveynleriyle iş birliği yaptıkları veya ödevlerini tamamladıkları durumlar vardır. Bu başarı anları sıklıkla unutulur veya genellikle fark edilmez. Bu nedenle bu çözümlerin tekrarlanabilmesi için psikolojik danışmanların her bir danışan için neyin işe yaradığına dair göstergelere dikkat etmesi özellikle önemlidir. Bu kuralla ilişkili olarak, psikolojik danışmanlar "bütün insanların yaşadıkları problemlerinin üstesinden gelebildiği anlar olduğu" düşüncesini benimsemelidir. İnsanlar başarılarını tekrarlayabilme yeteneğine sahiptirler.

İlgili bir kavram da, de Shazer (1988)'ın dikkati çektiği, danışanların problemlerini "Ben ...ım/im" ifadelerini kullanarak tanımlama eğiliminde olmalarıdır. Örneğin psikolojik danışman, danışanlarına kendilerini görmeye gelme nedenlerinin ne olduğunu sorduğunda, danışanlar tıpkı "Ben kadınım" ya da "Ben Amerikalıyım" gibi "Ben kötüyüm" veya "Ben korkuyorum" derler. Sanki onları psikolojik danışmaya yönlendiren semptomları, cinsiyet veya milliyet gibi kalıcı bir özellikmiş gibi. Problemin istisnalarına odaklanmak, danışanları semptomlarının kalıcı özellikler olmadığını fark etmeye teşvik eder. Dikkati kaynaklara ve olumlu davranışlara kaydırır ve bu da bu yapıcı eylemlerin daha fazlasını çağrıştırır. Daha basit bir ifadeyle Daha basit bir ifadeyle bu durum, "dikkat ettiğinizden daha fazlasını elde edersiniz" anlayışını yansıtır.

Kavram 2: Problemin Analizinden Kaçının

Filozof Ludwig Wittgenstein bir konuşmasında, "Bir şeylerin nasıl çalıştığının tanımlanması yerine sadece neyin çalıştığını açıklamak yeterlidir." demiştir. ÇOKSPD'de çocukların ve gençlerin problemlerinin etiyolojisini araştırmak yerine çocuklar için neyin işe yaradığı üzerinde çalışılır.

ÇOKSPD'nin aksine, etiyolojiye (danışanın sorununun ne kadar süredir yaşandığı, sorunun neden başladığı) ve problemin danışanı nasıl hissettirdiğini açıklamaya odaklanan bir psikolojik danışma oturumunun bireye bir değişim stratejisi verme olasılığı daha düşüktür. Aslında bu tür problem odaklı bir görüşme, danışanları umutsuz, savunmacı ve olumsuz hissettirebilir. Ayrıca danışanların davranışlarından daha az sorumlu hissetmelerine de neden olabilir.

Bununla birlikte problemin daha az belirgin olduğu veya problemin olmadığı zamanlara dikkat ederseniz, çözümler ortaya çıkar. Çözüm odaklı bir psikolojik danışma oturumunda, danışanların kendilerini daha pozitif, umutlu hissetmeleri ve arzu ettikleri değişimi elde etme yeteneklerinin farkına varmaları olasıdır.

6. sınıfa devam eden Rudy, duygularını kontrol edemediği ve buna bağlı olarak okulda ve yaşadığı yerde kavgaya karıştığı için bana yönlendirilmişti. Rudy'nin bu öfke patlamalarından dolayı okuldan atılabileceği için annesi ve üvey babası korkmuşlardı. Rudy'nin mizacının, kavga etmesinin ve küfür etmesinin nedenlerinin yoğun bir şekilde araştırılması yerine bu problemlerin olmadığı zamanlara odaklandık. Bu vurgu, Rudy'nin kendini kontrol etme yeteneğinin pekişmesini sağladı. Birkaç oturumdan sonra Rudy'nin durumu iyileşti.

Kavram 3: Müdahalelerinizde Etkili Olun

Amaç, danışanları mümkün olduğundan çabuk psikolojik danışmaya almak ve psikolojik danışmayı olabildiğince çabuk bitirmektir. Tipik olarak terapistler zamanlarının çoğunu problemin nedenlerini ve kaynağını keşfetmek için harcarlar. Bunun tersine çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar, çözümler üzerinde çalışır. Danışanlar, kendi çözümleri için kendi yollarında ilerlemede desteğe ihtiyaç duyduklarında psikolojik danışmanlar, uzun-dönemli cevaplar vererek danışanları kendilerine bağımlı kılmaktan kaçınmalıdır. Psikolojik danışmanların gündemlerinin yoğun olması ve zaman baskısı nedeni ile az sayıda görüşmede bulunularak daha çok işin başarılması önemlidir.

Etkili bir müdahale örneği, bir arkadaşını 22 kalibrelik silahla kendisini başından vururken gören 13 yaşındaki ortaokul öğrencisi Derek vakasıdır. Olaydan 4 gün sonra Derek, arkadaşını durduramadığı için kendisini kötü hissettiğinden dolayı psikolojik danışmana gitmek istedi. Sadece bir oturumda Derek'in onun için işe yarayan şu çözümleri halihazırda kullandığını fark etmesine yardım edildi: Bu olayla ilgili duygularını açıklama ihtiyacı duyduğunda kurban ve annesi ile bir konuşma yapmasının yardımcı olduğunu fark etmesi. Ayrıca gerilimi azaltmak için fiziksel olarak rahatlama ihtiyacı hissettiğini fark ettiğinden basketbol oynaması. Derek ile halihazırda yap-

maya başladığı çözümleri belirlemek ve pekiştirmek için yapılan bir görüşme olayla ilgili yaşadığı stresinin azalmasını sağladı.

Kavram 4: Şimdi ve Geleceğe Odaklanın

ÇOKSPD, danışanların, başarılı olduklarında ve problemlerden uzaklaşmış olduklarında şu an ve geleceğin nasıl olacağına ilişkin bir resme sahip olmalarını sağlar. Bu, psikolojik danışmanların, kendi problemlerinin üstesinden gelmede danışanlarının yeteneğine inandığına yönelik açık bir mesajdır. Geçmişteki yaşantılara sadece problemin olmadığı zamanı bulma sürecinde vurgu yapılır. Buna karşıt olarak geleneksel terapötik yaklaşımların çoğunluğu davranışların değişiminin öncüsü olarak danışanın geçmiş yaşamlarını anlamasını ve araştırmasını beklerler. Bu süreçte, danışanların pek çoğunun geçmişlerini günah keçisi olarak değerlendirmesi danışanlar açısından çok zorlayıcı olabilir. Danışanların harekete geçmesi ilk olarak onlara daha önceki engeller ne olursa olsun başarılı olabileceklerini gösterir.

Buna karşıt olarak, ÇOKSPD geçmişi ve bugünü, sadece gözden kaçmış olabilecek başarıları keşfetme aracı olarak görür. Önceden fark edilmemiş bu başarılar gelecekteki başarının anahtarıdır. 8. sınıfa devam eden James, benlik algısının düşük olması nedeni ile bana gönderilmişti. 8 yaşındayken bisikletten düşmüştü ve geçirdiği beyin travmasının sonucu olarak ölümden dönmüştü. Sorduğum sorulara cevap vermesi yaşıtlarından daha uzun sürüyordu. Yavaş ve düşünerek konuşuyordu ve sık sık sorduğum soruların cevaplanmasının zor olduğunu söylüyordu. Ancak James'e yeteri kadar süre verildiğinde süreci oldukça iyi tamamlayabiliyordu. James'in aldığı D notu hariç tutulursa pek çok derste başarısız olmuştu. James'in amacı, kendini aptal hissetmekten vazgeçmesi ve bazen kendisini zeki hissetmek istemesiydi. Şimdiye odaklanarak, kendini daha az aptal hissettiği ve hatta birazcık zeki hissettiği anları araştırdık. Öğretmenin söylediklerine odaklanabilmek için sınıfta dikkat dağıtıcı şeyleri engellediğinde daha başarılı olduğunu ve kendini daha iyi hissettiğini belirtti. Oturumlarımızdan birinde James'e ofisin dışındaki sesler yükseldiğinde odaklanmayı nasıl sürdürebildiğini sordum. Bu soru üzerine biraz düşündükten sonra kocaman gülümsedi ve "Dudaklarını izliyorum." diye cevap verdi. Bu keşfini, sınıftaki dikkat dağıtıcıları engellemek için öğretmenin dudaklarını takip etmek için de kullandı. Okuldan sonra ödevlerini yapmak için eve gitmek yerine kütüphaneye gittiğinde de kendini daha iyi hissettiğini belirtti. James F olan notlarının çoğunu D ve C'ye yükseltti, hatta fen testinden ilk defa %100 başarıyı yakaladı. James'e göre bu gelişmeler kendisini daha zeki hissetmesine yardım etti.

Kavram 5: İçgörü Yerine Eylemlere Odaklanın

Çocukların bilişsel gelişim düzeyleri, problemleri ile ilgili kapsamlı bir içgörü geliştirebilmelerini engeller. Ayrıca içgörü gelişimi, psikolojik danışmanların ve öğrencilerin sıklıkla sahip olmadığı belirli bir zaman gerektirmektedir. Metcalf (1995) "Neden böyle olduğumuzu düşünerek çözümler üretemeyiz. Öğrenciler neden kötü, öfkeli ya da utangaç olduklarını keşfettiklerinde bu bilgiyi genellikle başarılı olmamalarının bir semptomu ve nedeni olarak kullanırlar." demektedir (s. 19). Geçmişten beri, psikoloji topluluğu, danışanların neden böyle olduklarını bilmeye ihtiyacı olduğu ve değişim için içgörünün kazanılması gerektiği inancını benimsemişlerdir. Yalom (1995) bu görüşe karşı çıkarak değişim için içgörünün mutlaka gerekmediğini belirtmiştir.

Aşağıdaki vaka içgörü yerine eylemlere odaklanmanın önemini göstermektedir. Sürekli arkadaşları ile kavga eden, tartışan ve anneannesi ile öğretmenlerine küfrettiği için bana yönlendirilen Tiffany 12 yaşındaydı. Onur programından çıkartılmak üzereydi ve davranış bozuklukları olan çocukların olduğu bir sınıfa yerleştirilmişti. Annesi Tiffany'yi istemediği için Tiffany'yi büyük annesi büyütmüştü. Çözüm odaklı olmayan psikolojik danışmanların pek çoğu, Tiffany'nin öfkeli davranışlarının annesi tarafından reddedilmesi ile ilişkili olduğunu düşünebilir ve buna uygun stratejiler benimseyebilir. Ancak Tiffany'nin amacı arkadaşları, ailesi, öğretmenleri ile daha iyi geçinmek olduğu için psikolojik danışma sürecinde kendi davranışlarını kontrol ettiği zamanlara odaklanıldı. Üçüncü görüşmeye kadar Tiffany o kadar ilerleme kaydetmişti ki davranış bozuklukları olan öğrencilerin sınıfında daha fazla kalmasına gerek olmadığı düşünülüyordu ve Tiffany'ye haftada bir yakındaki bir ilkokuldaki davranış bozukluğu olan öğrencilere yardım edip edemeyeceği soruldu. Bu ilkokuldaki öğretmen Tiffany'den o kadar çok etkilenmişti ki Tiffany'den okula her gün gelmesini rica etti. Ayrıca anneannesi de "Yeni Tifffany'mi daha çok seviyorum." yorumunu yapmıştı. Tiffany hâlâ iniş çıkışlar yaşamasına rağmen davranışları ve ilişkileri belirgin oranda iyileşti.

ÖZET

ÇOKSPD, psikolojik danışmanların ve diğer profesyonellerin, küçük çocuklar ve farklı kültürlerden gelen danışanlar da dahil olmak üzere danışanlarına etkili bir psikolojik danışma vermelerini sağlayan etkili bir yaklaşımdır. Problemler yerine çözümlere odaklanıldığında psikolojik danışma daha kısa sürer. Bu da çokça vaka yoğunluğu olan okul psikolojik danışmanları ve diğer ruh sağlığı uzmanları için idealdir. Danışanın güçlü yanlarına ve kaynaklarına vurgu yapmak danışanların kendilerine güvenlerini artırır.

Son not: Danışanlarla ÇOKSPD'yi kullanmaya ilk başladığınızda sizi zorlayan durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu gibi durumlar meydana geldiğinde sıklıkla en iyi bildiğiniz yola –genellikle kullandığınız psikolojik danışma yaklaşımına– dönersiniz. Benim umudum bu kitabın ÇOKSPD'yi kullanırken belirlenen zorlukların üstesinden gelmenizi ve çözüm odaklı modeli terk etmemenizi sağlamasıdır.

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki alıştırma, problem yerine çözüme odaklanıldığında danışanların yaşadığı etkiyi deneyimlemenize yardımcı olacaktır.

Problem Odaklı Sorular

- Sizi son zamanlarda sıkıntıya sokan bir problem düşünün. Bu problem ile ilgili aşağıdaki sorulara cevap verin.

  Problem ne zaman başladı?

  Problemin nedeni ne olabilir?

  Bu problem ne sıklıkla yaşanıyor?

  Problemin devamını sağlayan etmenler neler olabilir?

  Bu problem ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

- Problem odaklı bu soruların üzerinizdeki etkisini fark etmek için aşağıdaki soruları yanıtlayın:

  Sorununuzun üstesinden nasıl geleceğinize dair bir duygunuz oluştu mu?

  Bu soruları yanıtlamanız probleminizin çözümüne yardım eder mi?

  Şu anda durumunuzla ilgili daha umutlu mu daha umutsuz mu hissediyorsunuz?

  Cevaplarınız duygularınızın güçlenmesini sağladı mı?

Çözüm Odaklı Sorular

- Şimdi aynı problemi kullanarak aşağıdaki soruları yanıtlayın.

  Bu problemi ne zaman/hangi zamanlarda yaşamıyorsunuz?

  Bu problemi hissetmediğiniz zamanlarla şu an arasındaki fark nedir?

  Bu problemin yaşanmamasını nasıl açıklarsınız?

Bunu bir problem olarak görmemeyi nasıl sağlarsınız?

- Çözüm odaklı bu soruların üzerinizdeki etkisini fark etmek için aşağıdaki soruları yanıtlayın:

  Sorununuzun üstesinden nasıl geleceğinize dair bir duygunuz oluştu mu?

  Bu soruları yanıtlamanız probleminizin çözümüne yardım eder mi?

  Şu anda durumunuzla ilgili daha umutlu mu daha umutsuz mu hissediyorsunuz?

  Cevaplarınız duygularınızın güçlenmesini sağladı mı?

- Problem odaklı sorulara karşılık çözüm odaklı sorulara verdiğiniz cevapları dikkate alarak verdiğiniz tepkiler arasındaki farklılıklara dikkat edin.

  Hangisi size daha fazla yardımcı oldu? Problem odaklı sorular mı? Çözüm odaklı sorular mı?

  Hangi sorular kendinizi daha güçlü hissetmenizi sağladı?

  Hangi sorular öz güveninizin artmasını sağlayabilir?

Büyük olasılıkla cevaplarınız, çözüm odaklı soruların sizin için daha faydalı olduğu ve aynı zamanda öğrencilerinize de daha fazla faydalı olabileceği sonucuna ulaşmanızı sağlamıştır.

Amaçların Belirlenmesi 2

ÇOKSPD ile çalışırken etkili ve yeterli olabilmek için danışanların amaçlarının net bir şekilde tanımlaması gereklidir. Psikolojik danışmanın kuramsal yöneliminden bağımsız olarak ilk görüşmede amaçların belirlenmesi, psikolojik danışma sürecinin olumlu sonuçlanmasının en önemli yordayıcısıdır. Ayrıca amaçların daha somut olarak ve davranışsal ögeleri de içerecek şekilde belirlenmesi, danışanların gelişimini hızlandırır. Amaçlar, danışanların yapmaya başlayacakları gözlenebilir eylemler olarak ve küçük adımlar şeklinde ifade edilirken; danışanların yapmaması ya da yapmaktan vazgeçmesi gereken şeyler olarak açıklanmamasına dikkat edilmelidir. Çözüm odaklı yaklaşım aynı zamanda, danışanı size yönlendiren problem olmadan hayatın nasıl görüneceğine dair varsayımsal bir resim yaratma olarak da tanımlabilir. Mucize soru olarak bilinen bu varsayımsal resim, danışanların amaçları ve danışanların amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak istenen davranışlar hakkında ayrıntıları ortaya çıkarmak için bir sıçrama tahtası görevini görür. Bu, danışanların kendileri için neyin mümkün olduğunu görmelerine yardımcı olacak paha biçilmez bir araçtır.

Bu bölüm; ilk oturum, ÇOKSPD sürecinin açıklanması, pozitif amaç belirleme ve mucize soruyu kullanmakla ilgili öneriler sunmaktadır. İyi tanımlanmış amaçlar oluşturmanın ipuçları ve mucize sorunun etkisini deneyimlemenizi sağlayan bir alıştırma ile bu bölüm bitmektedir.

İLK GÖRÜŞMEYİ BAŞLATMA: RAPORT KURMA VE SÜRECİN AÇIKLANMASI

Pek çok psikolojik danışma yaklaşımında olduğu gibi kendinizi tanıtarak ve birkaç dakikayı raport kurmaya ayırarak sürece başlarsınız. Danışana, psikolojik danışmaya gelme nedeni ile ilişkili olmayan sorularla süreç kolaylaştırılabilir. Örneğin, "Biraz kendinden bahseder misin?"… ("Zamanını nasıl geçirirsin?" de Shazer'ın favori sorusu) sorusunu sorabilirsiniz (Ratner ve diğ., 2012, s. 49). Bu gibi sorular danışanı "danışmaya gelmesine neden olan problemler yumağı" yerine bir insan olarak tanımanıza yardımcı olur (Ratner ve diğ., 2012, s. 49).

Bazı danışanlar, sürece şikayet ederek başlama eğilimindedirler. Bu gibi bir durum meydana geldiğinde en iyisi kısa bir süre "yüklerini hafifletmelerine" izin vermektedir. Danışanın psikolojik danışmaya gelmesini desteklediğinizi göstermek için dinleyerek danışanın endişelerini fark etmeli, empati kurmalı, başınızı sallamalı ve yorum yapmalısınız.

Bunu takiben görüşmede kullanacağınız yaklaşımdan kısa bir süre bahsedin. Bu süreyi kısa süreli psikolojik danışmanın bir türü olan bu yaklaşımın danışanın daha önceden deneyimlemiş olabileceği diğer yaklaşımlardan nasıl farklılaştığını açıklayın. Danışanı, soracağınız zor sorular, oturum esnasında alacağınız notlar ve mesajı yazmak için oturuma ara vereceğinize ilişkin de bilgilendirmelisiniz. Bu adımlar kitabın ilerleyen bölümlerinde detaylı olarak açıklanmaktadır.

Bu süreç aşağıdaki şekilde açıklanabilir:

> Sürecin nasıl olacağı ile ilgili sana bilgi vermek istiyorum. Sana çok sayıda soru soracağım ve bu soruların bazıları sana çılgınca gelebilir ve bazılarını cevaplaman zor olabilir. (*Bazı danışanlar için soruları cevaplamalarının zor olacağını söylemek merak uyandırıcıdır.*) Konuşurken sorulara verdiğin cevaplardan bazılarını not alacağım ve bunları görüşmemizin sonunda bir mesaj yazmak için kullanacağım. Ben sana bir mesaj yazarken sen de bugün burada ne öğrendiğinle ilgili bir not yazabilirsin. (*Danışanın yaşına ve beceri düzeyine bağlı olarak danışandan bazı şeylerin daha iyi olduğunda durumun neye benzeyeceğine ilişkin bir resim çizmesi istenebilir.*) Sana mesajı yazdığımda bunu sana okuyacağım. Ardından bu mesajın ve senin notunun (*veya resminin*) bir kopyasını kendime alacağım, böylelikle ikimizde de bir kopya olacak.

Bu tür bir açıklama, danışanlara süreçle ilgili bilgi vermeyi amaçlar ve aynı zamanda danışanları bazı soruları cevaplarken ne kadar zorlanacaklarına hazırlar. Danışan konuşmada sıkıntı yaşarsa psikolojik danışman bu konuşmayı referans göstererek "Hatırlarsan, başlangıçta bazı sorulara cevap vermenin ne kadar zor olacağını söylemiştim. Evet bu da o sorulardan biri." gibi ifadeler kullanabilir. Psikolojik danışmanın, danışanları için istediği en son şey, danışanların soruya cevap vermekte zorlandıkları için kendisini "aptal" gibi hissetmeleridir. Bunun olmasını engellemek amacıyla sürece müdahale edilebilir ve aynı zamanda destekleyici bir ilişki oluşturulabilir.

POZİTİF BİR AMAÇ OLUŞTURMA

Walters ve Peller (1992), danışma sürecine amaç-yönelimli bir soru ile başlanmasını önermektedir. Ratner ve diğ. (2012) amaçların konuşulmasına şu soru ile başlanma-

sını önermektedir: "Bu görüşmemize ilişkin en çok neyi umut ediyorsun?" (s. 31). Bu konuda Ratner ve diğ. ile aynı fikirdeyim çünkü bu soru danışanların problemi ya da geçmiş başarısızlıklarının ayrıntılarına girmek yerine sonuçları dikkate almalarını sağlar. Eğer farklı bir soru ile başlamak isterseniz bir diğer seçenek de "Beni görmeye gelme nedenin nedir?" ya da "Sana bugün nasıl yardımcı olabilirim?" sorusu olabilir.

Danışanlara psikolojik danışmaya gelme ile ilgili amaçları sorulduğunda danışanların cevapları şu sekiz kategoriden birine girmektedir: (1) Pozitif amaçlar, (2) negatif amaçlar, (3) diğerlerinin değişmesini istemek, (4) semptomlar, (5) gerçekçi olmayan amaçlar, (6) zarar verici amaçlar, (7) "bilmiyorum" amaçları, (8) "umursamıyorum" amaçları. Aşağıdaki bölümde danışanın başarısını kolaylaştıracak davranışsal ve somut amaçların belirlenmesi için her bir kategorideki cevaplar ile ilgili stratejiler tanımlanmıştır.

Pozitif Amaçlar

Pozitif amaçlar, danışanların amaçlarına ulaştıklarını anlayabilmeleri için gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışları ifade eder. Danışanlardan duyabileceğiniz pozitif amaçlara örnekler aşağıda sunulmuştur: "Notlarımı yükseltmek istiyorum ve bunu nasıl yapabileceğimle ilgili bana yardım etmenizi istiyorum." "Diğer çocuklarla daha iyi anlaşmak istiyorum.", "Bu aptal yere tekrar gelmemek için öğretmenimin gözetiminden kurtulmaya ihtiyacım var." Bu genel amaçlar danışanların ne başarmak istediklerini içerdikleri için pozitif amaçlar olarak sınıflandırılır.

Ancak pozitif amaçların çoğunluğu yeterince somut değildir ve danışanların amaçlarına ulaştığına işaret eden somut davranışsal unsurları içermemektedir. Danışanların yapacağı şeyler ile ilgili belirgin tanımlamaların olması, danışanların çözümleri ile ilgili zihinsel haritaları oluşturmaları için gerekli olan detayların ortaya çıkmasını sağlar.

Danışanların spesifik davranışsal amaçlar oluşturması için aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- "Senin de söylediğin gibi notların yükseldiğinde ne yapıyor olacağını düşünüyorsun?" veya "Peki notların yükselirken sen bunun olmasını sağlayacak ne yapmış olabilirsin?"
- "Arkadaşlarınla daha iyi anlaşmaya başladığını sınıfındaki diğer çocuklar gördüğünde sana ne söylerlerdi?" veya "Eğer diğer çocuklarla daha iyi anlaşıyor olsaydın böyle olması için neler yapmış olduğunu fark ederdin?"

- "Öğretmeninin sana daha fazla göz kulak olmasına gerek kalmadığını söylemesi için seni ne yaparken görürdü?" veya "Öğretmeninin sana daha fazla göz kulak olmaması için bunu sağlayacak neler görürdü?"

Danışanlar cevap verdikten sonra, işler daha iyi olduğunda danışanların ne yapacakları –detaylandırma adı verilen süreç– hakkında daha fazla ayrıntı ortaya çıkaran takip sorularını kullanın. Detaylandırma yaparken danışanlar istenen davranışın görsel bir resmini tarif edene kadar detayları ortaya çıkarmaya devam edin. Bu süreçte, sorularınıza "ne olduğunda" kelimesiyle başlarsanız, danışanların hedeflerine ulaşacağına inandığınızı gösteren cesaret verici bir mesaj vermiş olursunuz. Bu soruyu bir örüntü takip eder – danışanın cevapları bir sonraki takip sorusu için gerekli bilgiyi sağlar. Bu da danışan ve diğer önemli kişiler için amacın neye benzeyeceği ile ilgili ilave örneklerin ortaya çıkmasını sağlar. Bu zincir siz ve danışanınız amaca doğru ilerlerken her şeyin nasıl olacağı ile ilgili –somut ve spesifik terimlerle– görsel bir resime sahip olana kadar tekrar eder.

Amacı detaylandırırken, sorduğunuz her soru danışanın önceki cevabındaki sözcükleri veya jargonu içermelidir. Bu, danışanın referans çerçevesiyle uyum içinde olmanızı sağlar. 12 yaşında bir çocukla yaptığım oturumlardan bir örnek, bu noktanın önemini vurguluyor. Sınıfta çok konuşkan olduğu için başının belaya girdiğini bildirdi. "Yani çok fazla sosyalleşmek için başın belaya giriyor." diyerek yanıt verdim. Konuşkanlık yerine sosyalleşmeyi koyduğum için söylediklerini kendi terimini kullanarak yeniden ifade edene kadar neden bahsettiğim hakkında hiçbir fikri yoktu – *konuşkan*

Danışan, amaçlarını pozitif, davranışsal terimlerle tanımladığında bu amaçla ilgili oturumun sonunda yazacağınız mesaj için not almayı unutmayın. Notlarınızın danışanın jargonunu veya seçtiği kelimeleri yansıttığından emin olun.

Negatif Amaçlar

Sıklıkla danışanlar psikolojik danışmanın sorusuna negatif amaçlarla yani bir şeylerin olmamasını isteme şeklinde yanıt verirler. Negatif amaçlar şu şekilde ifade edilebilir: (1) Bir şeyi yapmayı durdurmayı isteme veya (2) Bir şeyin durmasını isteme –bir şeyin olmaması için onun yerini başka bir şeyin alması– negatif amaçlarla ilgili kritik bakış açısıdır. Hedef orada yatıyor.

Danışan bir şeylerin olmamasını istediğinde psikolojik danışman, bunun yerine neyin olmasını istediğini sorar. "İş yerinde sorun istemiyorum." "Öfkemi kaybetmek istemiyorum." veya "Dalga geçilmek istemiyorum." amaçları negatif amaç örnekleri arasında yer almaktadır. Bir şeyin olmamasına yönelik (negatif) amaçların bir şeyle-

rin olmasına (pozitif) yönelik amaçlarla yeniden çerçevelendirilmesi gerekir. Danışan negatif bir amaç söylediğinde gözlenebilir davranışsal ifadeleri sağlayacak bir soru ile sürece müdahale edilmelidir. Negatif bir amacı pozitif bir amaca çevirmek için şöyle bir soru kullanılabilir "… yapmasaydın, bunun yerine ne yapıyor olurdun?"

Aşağıda negatif amaçların pozitifleri ile değiştirildiği örnekleri inceleyelim (PD = Psikolojik Danışman, D = Danışan).

PD: Sana bugün nasıl yardımcı olabilirim?

D: Alay edildiğinde öfkelenmek istemiyorum.

PD: Alay edildiğinde öfkelenmek yerine ne yapıyor olmayı isterdin?

D: Sakin kalabilirdim. (*Pozitif amaç*)

PD: Alay edildiğinde sakin kalmak istiyorsun. Sakin kaldığını gösterecek ne yapıyor olurdun? (*Detaylandırma*)

Bazen danışanlar, "Sınıfa geç kalmayı bırakmak istiyorum." veya "Küçük kardeşimle kavga etmeyi bırakmak istiyorum." gibi bir şeyi yapmayı bırakmak istediklerini belirten amaçlar ifade ederler. Bu gerçekleştiğinde, ne yapmaya başlamak istediklerini belirlemelerini isteyerek negatif amacı pozitif bir amaç olarak yeniden çerçevelendirin. Yukarıdaki örnekler için soru şu şekilde sorulabilir: "Öyleyse derse geç kalmayı bıraktığınızda, bunun yerine ne yapmaya başlarsınız?" veya "Kavga etmeyi bıraktığınız zaman küçük kardeşinle kavga etmek yerine ne yapmaya başlarsın?"

Aşağıdaki diyalog negatif bir amacın pozitif bir amaca dönüştürülmesine örnektir:

PD: Bugünkü görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?

D: Sürekli geç kaldığım için ceza alıyorum bu nedenle de derse geç kalmayı durdurmak istiyorum.

PD: Öyleyse derse geç kalmak yerine ne yapmak isterdin?

D: Derse zamanında gidebilirdim. (*Pozitif amaç*)

PD: Öyleyse, derse zamanında gitmek amacın olabilir mi?

D: Evet.

PD: Derse zamanında gitmek için doğru yolda olduğunuzu gösterecek ne yapmaya başlardın? (*Amaca giden yolun başlangıcı için detaylandırma*)

Bu örneklerde gösterildiği gibi, takip eden müdahaleler, danışanların amaçlarına ulaşmak için ne yapmaları gerektiğini anlamalarına zemin hazırlar. Amaç, davranışsal olarak ne kadar spesifik olursa, danışanın bunu başarma şansı o kadar fazla olur.

Danışan Diğerlerinin Değişmesini İstediğinde

Danışana sizinle görüşmedeki umutları sorulduğunda, danışanlar sıklıkla başkalarının farklı olmasını veya belirli şeyleri yapmayı bırakmalarını ister. Bu, danışanların mutlu olması için başkalarının değişmesi gerektiği ve psikolojik danışmanların da bunun gerçekleşmesine yardımcı olabileceği anlamına gelir. Ayrıca, değişimi başlatan ilk kişinin başkaları olması gerektiğini ve danışanın sorununu çözmenin danışanın değil, başka birinin sorumluluğunda olduğunu da ima eder. Kısaca danışan, "Bana zorluk çıkaran tüm insanları getireyim ve siz onlara tavsiyede bulunun ben o zaman daha iyi olurum" demek istemektedir.

Aşağıdaki ifadeler, başkalarının değişmesini isteme örüntüsünü örneklendirmektedir: "Ebeveynlerimin, arkadaş seçimime müdahale etmesini istemiyorum." "Öğretmenimin benimle uğraşmayı bırakmasını istiyorum." "Arkadaşlarımın bana uyuşturucu vermeye çalışmayı bırakmasını istiyorum." Danışanların başkalarının davranışlarını değiştirmeyi gerektiren ifadelerinde odak tekrar danışanın davranışına getirilir. Bu, aşağıdaki sorulardan birini sorarak gerçekleştirilebilir:

- "Bu konuda size nasıl yardımcı olabilirim?"
- "Bu sizin için nasıl bir problem?"
- "Bu senin için ne fark yaratır?"
- "Bu senin için gerçekten önemli görünüyor. Bunun sebebi nedir?"
- "Eğer değişselerdi, bu senin için ne anlama gelirdi?"
- "Değişmezlerse ne yapardınız?"

Bu sorular, danışanların arzularını, değişim için sorumluluk veren pozitif amaçlara dönüştürmelerine yardımcı olur.

Örnek 1

PD: Bugünkü toplantımız için umudunuz nedir?

D: Ebeveynlerimin arkadaşlarıma müdahale etmeyi bırakmasını istiyorum.

PD: Eğer ebeveynlerin arkadaşlarına müdahale etmeseydi bu senin için ne anlama gelirdi?

D: O zaman yaptığım şeyler hakkında ebeveynlerimle konuşurken daha rahat olurdum.

PD: Yani, yaptığın şeyler hakkında ailenle konuşurken rahat olmak, olmasını istediğin şey mi? (*Pozitif amaç*)

D: Evet, isterdim çünkü eskiden sürekli konuşurduk.

PD: Peki, onlarla konuşurken biraz daha rahat olduğunuzda, şimdi yaptığınızdan farklı olarak ne yapıyor olurdun? (*Detaylandırma*)

Örnek 2

PD: Bugünkü görüşmemizde neyi başaracağımızı umuyorsunuz?

D: Öğretmenimin benimle alay etmeyi bırakmasını istiyorum.

PD: Bu konuda size nasıl yardımcı olabilirim?

D: Benim için onunla konuşmanı istiyorum.

PD: Ve onunla konuştuğumda, seni ne yaparken görürse onun seninle alay etmeyi bırakmasını sağlar. (*Detaylandırma*)

D: Ödevimi zamanında teslim etmek. (*Pozitif amaç*)

Danışanın, başkalarının bir şeyi yapmayı bırakmasını veya yapmamasını isteme konusundaki motivasyonunu belirlemek, danışanın psikolojik danışma için altta yatan pozitif amacı belirlemesine yardımcı olmanızı sağlar.

Semptomlar Olarak İfade Edilen Endişeler

Danışanlar sıklıkla kontrol kaybı, depresyon, panik ataklar, başarısızlık korkusu gibi semptomlar olarak endişelerini ifade ederler. Aslında, psikolojik danışma sürecinin odağı danışanların bu semptomlarla etkisiz başa çıkma stratejileridir. Amaçlar, danışanın gösterdiği semptomlarla ilişkili umutları üzerinden belirlenebilir. Danışanların amacının genel tanımını yapmasını sağlayacak şekilde bu semptomların yerine ne yapmak ya da ne hissetmek istediğini tanımlayarak danışanın bir amaç belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Ardından amaçlarını başardıkları yolda ilerlerken ne yapacaklarını ya da ne düşüneceklerini belirlemeyi sağlayan "detaylandırma" sorularını sorun. Aşağıda semptomların amaçlar olarak nasıl yeniden çerçevelendirileceğine ilişkin örnekler yer almaktadır:

Örnek 1

PD: Bugünkü görüşmemiz için umutlarınız neler?

D: Depresyondayım ve böyle hissetmek istemiyorum.

PD: Depresyonda olmak yerine nasıl hissetmeyi tercih edersin?

D: Bazı şeyler hakkında umutlu hissetmek istiyorum. (*Pozitif amaç*)

PD: Daha umutlu olduğunda, daha umutlu olduğunu gösterecek ne yaparsın? (*Detaylandırma*)

Örnek 2

PD: Bugün sana nasıl yardımcı olabilirim?

D: Sınavlara girmem gerektiğinde gerçekten endişeleniyorum ve bundan dolayı da başarısız olabilirim.

PD: Peki sınavlara girerken endişeli olmak yerine nasıl olmak isterdin?

D: Bir sınava girdiğimde sakin ve güvenli olmayı isterdim. (*Pozitif amaç*)

PD: Öyleyse bir sınava girdiğinde sakin ve güvenli olduğunu gösterecek neyi yapıyor olurdun? (*Detaylandırma*)

Gerçekçi Olmayan Amaçlar

Danışanlarıma görüşmemizde neyi başarmayı umut ettiklerini sorduğumda, bazı danışanlar "Ebeveynlerimin tekrar bir araya gelmesini istiyorum." "HIV pozitif olmak istemiyorum." "Arkadaşımın hayata dönmesini istiyorum." gibi gerçekleşmesi mümkün olmayan ya da uygun olmayan cevaplar veriyorlar. Gerçekçi olmayan amaçlar, danışanın altta yatan gereksinimlerini ya da amaçlarını belirlemek için yeniden çerçevelendirilmelidir. Danışanlara gerçekçi olmayan bu amacının ne anlama geldiği sorularak bu başarılabilir. Aşağıdaki örnekler danışanın altta yatan gereksinimi ya da arzusunu belirten gerçekçi olmayan ya da gerçekleşmesi mümkün olmaya bir amacın nasıl yeniden çerçevelendirileceğini göstermektedir.

Örnek 1

PD: Bugünkü görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?

D: Ebeveynlerimin tekrar bir araya gelmesini istiyorum.

PD: Ebeveynlerinin tekrar bir araya gelmesi senin için nasıl olurdu?

D: Babamla her gün konuşabilirdim.

PD: Babanla her gün konuşabilmek senin umudun olabilir mi? (*pozitif amaç*)

D: Evet, bunu isterdim.

PD: Babanla her gün konuşabildiğini düşünelim bunun gerçekleşmesi için ne yapmış olurdun? (*Detaylandırma*)

D: Yatağa gitmeden önce babamı aramak için belirli bir saat belirlerdim.

Örnek 2

PD: Bugünkü görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?

D: HIV pozitif olmak istemiyorum.

PD: Bunun senin için bu kadar önemli olmasının nedeni nedir?

D: Eskiden olduğu gibi arkadaşlarımla takılırken kendimi daha rahat hissederdim.

PD: Arkadaşlarınla takılırken kendini rahat hissetmek başarmak istediğin şey mi? (*Pozitif amaç*)

D: Evet bunu isterdim.

PD: Arkadaşlarında bir aradayken daha rahat olduğunu gösterecek ne yapıyor olurdun? (*Detaylandırma*)

Zarar Verici Amaçlar

Çözüm odaklı yaklaşımda, psikolojik danışmanın amaçlarına değil danışanın amaçlarına vurgu yapılır. Nadiren de olsa danışanlar, yasalara karşı çıkmak, kendilerine zarar vermek veya kendileri için önemli olan şeylerden vazgeçmek gibi amaçlar belirleyebilir. Buna örnek olarak reşit olmayan çocukların okulu bırakmak istemesi, küçük yaşta evlenmek istemesi, birinin canını yakmak istemesi, eşyalara zarar vermek istemesi, evden kaçmak istemesi verilebilir. Açıkçası etik değerlere sahip olan danışmanlar bu gibi zararlı amaçları desteklemezler.

Psikolojik danışmanlar, danışanların zarar verici amaçlarının yaşamlarındaki boşlukları doldurma ihtiyacını yansıtan temel amaçlar veya altta yatan semptomlar olduğunu unutmamalıdır. Altta yatan gereksinimi ya da arzuyu tanımlamak için çözümü bulmaya yönelik bir dizi soru sorarak, danışanların sağlıklı amaçlar belirlemesine ve amacını yeniden çerçevelendirmesine yardım edilir.

PD: Bugünkü görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?

D: Okulu nasıl bırakacağımın yolunu bulmak istiyorum.

PD: Okulu bırakmak istemenin nedeni nedir?

D: Çünkü, bütün sınavlarımda başarısız oldum ve artık denemekten vazgeçtim.

PD: Öyleyse, daha çok deneseydin ve okulda daha iyi olsaydın okulda kalmaya daha istekli mi olurdun?

D: Muhtemelen evet.

PD: Daha çok denemenin ve okulda daha iyi olmanın yolunu bulmak senin için bir amaç olabilir mi?

D: Evet, sanırım olabilir.

PD: Daha çok denediğine ilişkin ilk ipucu ne olurdu? (*Detaylandırma*)

D: Ödevlerimi yapıyor olurdum.

Bu örnek, danışanın konuşmasındaki ipuçlarını yakalamak için nasıl dikkatle dinlendiğini ve elde edilen bilgilerin üretken olmayan veya zarar verici bir amacın üretken bir amaca nasıl dönüştürüldüğünü göstermektedir.

"Bilmiyorum" Cevapları

Danışanlar, okul psikolojik danışmanına genellikle öğretmenleri, aileleri, idareciler veya diğer yetişkinler tarafından yönlendirilirler. Aslında önceki bölümde de belirtildiği gibi gerçek danışanlar öğrenciyi size yönlendiren kişilerdir. Bu gibi durumlarda danışanlar sıklıkla sürece katılmada çekimser kalırlar ya da gönülsüz olurlar. Ziyaretçi olan bu danışanlara psikolojik danışma ile ilgili amaçları sorulduğunda "Bilmiyorum." cevabı oldukça yaygındır. Bu yanıtı duyduğunda pek çok danışman kendini çaresiz hissedebilir. "Eğer ……?" ile başlayan hipotetik soruların kullanılması, bu ziyaretçilerin danışma ile ilgili amaç belirlemesine yardımcı olabilir. Tablo 2.1'de bu teknik gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Danışanların Amaç Oluşturmasına Yardım Eden Sorular

Amaç belirleme sorusu	**Danışanın Cevabı**	**Psikolojik Danışmanın Tepkisi**
Bugünkü görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?	Bilmiyorum.	Eğer bilseydin…
Burada olmanın nedeni nedir?	Hiçbir fikrim yok.	Eğer bir fikrin olsaydı…
Seni buraya göndermeyi kim düşündü?	Hiçbir tahminim yok.	Eğer tahmin etseydin…
Birisinin senin burada olmanı istemesinin sebebi ne olabilir?	Tahmin edemiyorum.	Eğer bir tahminin olsaydı…
Ne olursa annen buraya bir daha gelmene gerek olmadığını söylerdi?	Bu benim dışımda.	Eğer bu senin dışında olmasaydı…

Bana göre, "Eğer …….?" ile başlayan hipotetik sorular, doğru cevabın bilinmesi ile ilgili baskıyı ortadan kaldırır. Hipotetik yaklaşım kullanıldığında, çoğu danışan psikolojik danışmaya gönderilme sebeplerini tanımlama konusunda daha istekli olur. Danışanın, psikolojik danışmanın ofisine gelme nedenleri araştırılmaya gereksinim duyulduğu bazı vakalarda, "Eğer ……?" ile başlayan sorular ısrarcı bir şekilde tekrar tekrar sorulabilir.

"Eğer" sorusunu kullanırken sadece "Eğer bilseydin?" ya da "Eğer bir fikrin olsaydı?" demeniz yeterlidir, cümleyi tamamlamanız gerekmez.

"Umursamıyorum" Cevapları

Danışanlarınız psikolojik danışma sürecinde "Umursamıyorum." cevaplarını verebilirler. Bu durum ÇOKSPD'de amaç belirleme esnasında ya da diğer zamanlarda yaşanabilir. Özellikle gönülsüz bir danışanla çalışırken bu daha olasıdır. Bu gerçekleştiğinde danışanla ilgilenmeye devam etmek ve oturumu "sıkıntılı" bir duruma sokmamak için hipotetik bir dil kullanabilirsiniz. Aşağıdaki örnekler, danışanın durumu önemseme nedenlerini tanımlamasına yardım etmede hipotetik dilin nasıl kullanılacağını göstermektedir:

Örnek 1

D: Umursamıyorum.

PD: Varsayalım umursadın, o zaman ne olurdu?

Örnek 2

D: Bunu umursadığımı düşünmüyorum.

PD: Umursamış gibi olsan – sonra ne olurdu?

Örnek 3

D: Gerçekten hiç umursamadım.

PD: Umursadığını hayal et, o zaman ne farklı olurdu?

MUCİZE SORU

Danışanla, amaç belirleme aşamasında problem odaklı konuşmak yerine çözüm odaklı konuşulmaya başlandığında çözüm tohumları atılır. Bir sonraki adımda, ÇOKSPD'nin kendine özgü bir tekniği olan "mucize soru" şu amaçlar için kullanılır: (1) Amaçları somut ve spesifik olarak netleştirmek için, (2) problem olmadığında danışanın yaşamının nasıl olacağı ile ilgili bir resim oluşturmak için, (3) amacına ulaştı-

ğında danışanın ne yapacağı ile ilgili "zihinsel bir prova" yapması için. Çoğu vakada, danışanların mucize soruya verdiği cevaplar, danışanların gerçek hayatta deneyimledikleri küçük başarıların örneklerini çıkarabilecekleri zihinsel bir resim oluşturur. Mucize soru, ÇOKSPD'nin Bölüm 3'te yer alan başarılarla ilgili istisnaların tanımlanmasına odaklanan bir sonraki aşamasına hazırlık sağlar.

De Shazer (1990), mucize soruyu, danışanın gerçekçi, ulaşılabilir, iyi tanımlanmış ve başarılabilir bir amaç bulmadaki yetersizliği nedeniyle yaşadığı hayal kırıklığı sonucunda keşfetmiştir. Böylelikle mucize soru çözüm odaklı danışmanlar için değerli bir araç olmuştur. Tipik olarak mucize soru aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir:

> Bu gece yatmaya gittiğinde bir mucizenin gerçekleştiğini ve bu mucizenin seni buraya getiren problemi çözdüğünü varsayalım. Ancak sen uyuduğun için bu mucizenin gerçekleştiğini bilmiyorsun. Sabah uyandığında seni mucizenin gerçekleştiğine inandıracak ne gibi ipuçları görürdün? Neyi farklı yaptığını fark ederdin?

De Shazer, mucizeye soru ilk kez kullandığında danışanı iyi tanımlanmış bir amaç oluşturabilmişti. Bununla birlikte De Shazer mucize sorunun diğer danışanlarda da işe yaradığını gördü. Mucize soru, iyi tanımlanmış amaçların ortaya çıkarılmasında o kadar etkili olmuştu ki daha sonra kısa süreli çözüm odaklı terapi modelinin bir parçası oldu.

Alternatif olarak, aşağıdaki hipotetik soru da etkili olabilir: "6 ay sonrasını hayal et ve seni buraya getiren problem çözülmüş. Artık görüşmemize gerek kalmadığını gösterecek şekilde neler farklı olurdu?" Yakın zamanda San Diego State Üniversitesinde yürüttüğüm bir çalışma grubunda Profesör Joey Estrada teknoloji meraklısı danışanlar için şu soruyu sormayı önerdi, "Eğer cep telefonunda sihirli bir uygulama olsaydı ve seni bugün buraya getiren problemini ortadan kaldırabilseydi bu uygulamayı yükledikten sonra nelerin farklı olduğunu fark ederdin?

"Mucize" kavramını kavramsallaştıramayan küçük yaşlardaki çocuklarla çalışırken şu alternatif soru, sorulan soruyu anlamalarına yardımcı olabilir: "Eğer sihirli bir lamban (değneğin) olsaydı ve lamba senin başının üzerinde sallandığında problemin kaybolsaydı, neler farklı olurdu?"

Mucize soruyu nasıl sorduğunuza bakılmaksızın, danışanın soruya verdiği cevapları not aldığınızdan emin olun. Bu notlar, özellikle oturumun sonunda danışana mesaj yazarken faydalı olacaktır.

Mucize Soruya Belirgin Olmayan Cevaplar: Detaylandırma ve Karşılıklı İlişki Sorularını Kullanma

Danışanlar oturum başlarken "Bugünkü görüşmemizde neleri umut ediyorsunuz?" sorusuna verilen cevaplarda olduğu gibi mucize soru sorulduğunda da muğlak cevaplar verilebilir. Bu noktada, karışılıklı ilişki soruları olarak adlandırılan sorularla birlikte bu bölümde daha önce de yer verilen stratejiler, danışanın mucizesini detaylandırmak için kullanılır. Bu sorular danışanın davranışlarındaki değişime diğerlerinin nasıl tepki verebileceği ve değişimden kaynaklı dalga etkisi ile ilgili bir öngörü geliştirmesine yardım eder. Aşağıdaki örnek, mucizenin nasıl detaylandırılabileceğini ve karşılıklı ilişki sorularının nasıl kullanılabileceğini göstermektedir:

D: Eğer bir mucize gerçekleşseydi, sabah kalktığımda daha mutlu olabilirdim.

PD: Daha mutlu olduğunda sana mutlu olduğunu gösterecek ne yapıyor olurdun? (*Detaylandırma*)

D: Sanırım daha fazla gülümserdim. Sanırım ağabeyimle daha arkadaşça konuşabilirdim.

PD: Daha arkadaşça davrandığında ağabeyin senin arkadaşça davrandığını nasıl anlayabilirdi? (*İlave detaylandırma*)

D: Sabah ona 'günaydın' derdim ve belki ona bugün özel bir şey yapıp yapmayacağını sorardım.

PD: Eğer böyle olsaydı ağabeyin sana nasıl tepki verirdi? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

D: Muhtemelen bana cevap verirdi ve o gün beraber birlikte yapabileceğimiz şeyler hakkında konuşurduk.

Bu süreç izlendiğinde, belirgin davranışsal tanımlamalar ile muğlak amaçlar detaylandırılır. Sorular ayrıca meydana gelen değişimleri fark edecek kişilerin tepkilerini ortaya çıkarır (karışılıklı ilişki soruları). Danışanların çabalarının döngüsel etkilerini fark etmelerine yardımcı olmak onların olumlu davranışlarda bulunma isteklerini pekiştirir. Danışanların amaçlarına ulaşmak için yapacağı somut davranışlarının detaylandırılması, amaçlarının gerçek olmasını, umutsuzluğun umuda dönüşmesini ve göz ardı edilen olasılıkların yeniden keşfedilmesini sağlar.

Eğer danışan mucize soruya "İşimi yapıyor olurdum." gibi bir cevap verirse aşağıdaki sorulardan birini ya da birkaçını sorabilirsiniz:

- "Yaptığınız iş nasıl olurdu?"
- "Eğer bir video kameram olsaydı, işini yaparken seni nasıl görürdüm?"

- "Ailen senin işini yaptığını gösterecek neler görürdü?
- "Öğretmenleriniz, işinizi yaptığınıza onları ikna edecek şekilde bana neler söylerdi?"
- "Sınıf kapısının önünden geçseydim, bana işinizi yaptığını gösterecek neler görürdüm?"
- "Sınıf arkadaşların seni işini yaparken görseydi, seni ne yaparken gördüklerini söylerlerdi?"

Bu aşamada spesifik, somut davranışsal tepkiler araştırılır ve geliştirilir. Örneğin, danışan cevap olarak "Muhtemelen sıramda oturuyor ve öğretmenime bakıp not alıyor olurdum." şeklinde bir cevap verebilir. Danışanların cevapları, kendilerinin başarabileceği somut amaçlarla ilgili zihinsel haritalar oluşturmalarına yardım eder.

Bazı danışanlar, amaçlarını detaylandırmaya çalışırken somut davranışları tanımlama konusunda yardıma ihtiyaç duyarlar. Örneğin, amacı sınıfta dikkatini vermeyi öğrenmek olan bir danışan, bu amacı gerçekleştirmek için yapılacak eylemleri tarif etmekte takılabilir. Danışanın daha ayrıntılı bir açıklama yapmasına yardımcı olmak için, "Öyleyse dikkatinizi verirken gözleriniz/ayaklarınız/elleriniz ne yapıyor olurdu? Beynin ne düşünürdü?" diye sorabilirsiniz.

Mucize Soruya Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan veya Uygun Olmayan Cevaplar

Danışanlar, oturumun en başında amaç belirlemede olduğu gibi, mucize soruya gerçekleşmesi mümkün olmayan ya da uygun olmayan senaryolar sunabilirler. Ölmüş olan akrabalardan birinin yaşama dönmüş olmasını veya başka bir şehre taşınmış olan arkadaşının dönmesini isteyebilirler. Aslında psikolojik danışmanların bu değişiklikler ile ilgili herhangi bir şey yapamayacaklarını bilirler fakat eğer bir mucize gerçekleştiyse istekleri gerçekleşebilir diye düşünürler. Kayıp duygusu sıklıkla bu isteklerin altında yatar. Altta yatan bu ihtiyaçların keşfedilmesi danışanların gerçekleşmesi mümkün olmayan amaçlar yerine gerçekçi amaçlar belirlemesine yardım eder. Aşağıdaki sorular daha gerçekçi bir amaç belirlemeye yardım edebilir:

- Bunun senin için bu kadar önemli olmasının nedeni nedir?
- Bu senin için neden bu kadar önemli?
- Bu senin için nasıl bir fark yaratırdı?
- _____ ile ilgili en çok özlediğin şey nedir?

Ölen bir akrabasının tekrar yaşama dönmesini isteyen bir danışanla ilgili diyalog örneği aşağıda yer almaktadır:

PD: Bu mucizenin gerçekleştiğini gösteren ilk işaret ne olurdu?

D: Büyükannem yaşıyor olurdu. Onu çok özlüyorum. (*Gerçekleşmesi mümkün olmayan mucize*)

PD: Öldüğü için büyükanneni gerçekten özlüyorsun. Onunla ilgili en çok özlediğin şey nedir? (*Yeniden çerçevelendirme sorusu*)

D: Aklımı karıştıran bir şey olduğunda onunla konuşurken kendimi rahat hissetmemi sağlardı ve gerçekten beni dinlerdi.

PD: Kafanı karıştıran bir şey olduğunda seni gerçekten dinleyen biriyle konuştuğunda kendini rahat hissetmen olmasını istediğin şey mi? (*pozitif amaç*)

D: Evet.

PD: Aklından geçen bir şey hakkında birisi ile rahatlatıcı bir konuşma yaptığını gösteren şey ne olurdu?

D: Rahat olurdum.

PD: Ve eğer rahatlasaydın bunu gösterecek ne yapıyor olurdun? (*İlave detaylandırma*)

D: Oturup diğer insanların gözlerine bakardım.

PD: Eğer bunu yapsaydın, karşındaki kişi buna karşılık olarak ne yapardı? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

D: O da benim gözlerime bakar ve yumuşak bir ses tonu ile konuşurdu.

Mucize Soruya "Diğerlerinin Değişmesini İstiyorum" Cevapları

Danışanlar diğer insanları problem olarak gördükleri için diğerlerinin değişmesini isteyebilirler. Danışanlar genellikle kendi davranışlarını düzeltmeden önce ilk olarak diğer insanların davranışlarının değişmesi gerektiğini düşünürler. Psikolojik danışmanların, danışanların "bir kişinin davranışlarındaki değişimin diğer kişilerin davranışlarında da değişime yol açacağı" gerçeğini yani ilişkilerdeki döngüselliği anlamalarına yardımcı olması gerekir. Psikolojik danışmanlar, bu varsayımı ilk davranış değişikliğini danışanların kendilerinin yapabileceğini fark etmelerini sağlamak amacıyla mucize sorunun bir parçası olarak kullanabilir.

Danışanın mucize soruya yanıtı diğerlerinin değişmesine yönelik olabilir. Bu bölümde daha önceden de belirtildiği gibi amaç belirlemede "Diğerlerinin değişmesini

istiyorum." diyen danışana "Bununla ilgili olarak nasıl yardımcı olabilirim?" sorusu sorulabilir. Ancak, mucize soru bağlamında bunun yerine şu yaklaşımı öneriyorum: "Varsayalım, ____ senin istediğin gibi değişti. Bu değişme nasıl tepki verirsin?" Bu, karşılıklı ilişki sorusu üzerinde farklı bir bükülmeyi temsil eder ve tersine karşılıklı ilişki sorusu olarak adlandırılır. Danışanın farklı bir davranışta bulunmasıyla diğerlerinin nasıl değişebileceği yerine danışanın mucizesinde olduğu gibi diğerlerinin değişmesine danışanın nasıl tepki vereceğini sormuş oluyorsunuz. Diğer kişinin yeni davranışına tepki olarak danışanın kendi davranışının değişebileceğini anlamasına yardımcı olmak aynı zamanda danışanın kendi davranışlarının diğerlerinin davranışlarını da değiştireceğini fark etmesine olanak sağlar. Bu da danışanların kendi davranışlarını değiştirerek diğerlerinin davranışlarında istenilen değişikliğin olabileceğini anlamalarını sağlar. Aşağıdaki örnek bu gibi bir durumda mucize sorunun nasıl kullanılabileceğini göstermektedir:

D: Siz, "mucizeler" dediniz. Güzel, eğer mucizeler olsaydı, öğretmenim diğer çocuklara davrandığı gibi bana da adaletli bir şekilde davranmaya başlayabilirdi. (*Diğerlerinin değişmesini isteme*)

PD: Mucizelerin gerçekleştiğini ve öğretmeninin diğer çocuklara davrandığı gibi sana da adil davranmaya başladığını farz edelim, neler farklı olurdu? ("*Varsayalım onlar değişti" sorusu*)

D: Ben parmağımı kaldırdığımda bana söz verebilirdi.

PD: Eğer sen parmağını kaldırdığında öğretmenin sana söz verseydi, neleri farklı yapmaya başlardın? (*Karşılıklı ilişki sorusunun tersi*)

D: İzin almadan sınıfta konuşmazdım.

PD: Peki onun yerine ne yapardın?

D: Sıramda oturur, öğretmenime bakar veya onun söylediklerini mırıldanarak tekrar eder ve yazardım.

PD: Senin böyle davrandığını gördüğünde öğretmeninin ne yapacağını düşünüyorsun? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

D: Sanırım bana daha iyi davranırdı.

PD: Olmasını istediğin şey bu mu?

D: Evet, eminim.

PD: O zaman, senin biraz önce tanımladığın şeyleri yapman büyük olasılıkla öğretmeninin davranışının da değişmesi ile sonuçlanabilir.

Danışanların kendi davranışlarındaki küçük değişikliklerin karşılıklı neden-sonuçlarını görmelerine yardım etmek, onlara diğerlerinin de değişebileceği olasılığını görmelerine olanak sağlar.

Detaylı cevaplar önemlidir. Danışanların cevapları, kendi spesifik çözümlerinin nasıl olacağı ile ilgili bilgi sağlar. Detayların geliştirilmesinde diğerlerinin algılarına yönelik hipotezler kurulması etkili bir yöntemdir. Psikolojik danışmanlar görüşme esnasında, "Eğer seni gözleseydim ____, ne görürdüm?" Eğer ailen, arkadaşların, öğretmenlerin seni fark etseydi, ____ onlar bunu bana nasıl tanımlardı?" gibi ifadeler kullanabilir. Bunlar danışanların resim oluşturması için önemli detaylardır. Siz ve danışan aşağıdaki gibi bir paylaşımda bulunduğunuzda, danışan kendi davranışlarındaki dalga etkisini görmeye başlayabilir.

PD: İlk sen gülümseyerek ve 'merhaba' diyerek kardeşine daha arkadaşça davranmaya başladığında, kardeşin sana nasıl tepki verirdi?

D: Gülümser ve belki konuşmaya başlardı.

PD: Ve bu olduğunda sen ne yapardın?

D: Muhtemelen gülümser ve havadan sudan şeyler hakkında konuşurdum.

Bir kişinin davranışının değişmesinin diğerlerinin de davranışlarının değişimi ile sonuçlanacağının anlaşılması önemlidir. Bu durum danışanların öncelikle diğerlerinin değişmesi inancına kesin bir zıtlık gösterir. Daha önceden de belirtildiği gibi küçük değişikliklerin büyük ve daha fazla değişikliğe yol açtığı bilgisi (dalga etkisi) özel bir öneme sahiptir. Bu ilişkinin anlaşılması, danışanların küçük detayların ötesinde büyük resmi de görmelerine olanak sağlar. Öğrenciler diğerleri üzerinde değişim yapabileceklerini fark ettiklerinde ilk değişimi kendi davranışlarında yapmaları için cesaretlendirilir.

"BAŞKA NE" SORULARI

Danışanın mucize resmini genişletmek, "Bu mucize gerçekleştikten sonra başka ne farklı olurdu?" sorusu sorularak başarılabilir. Mucize hakkında daha fazla detay elde etmek için detaylandırma ve karşılıklı ilişki sorusundaki prosedürün aynısını kullanabilirsiniz. Bu sürecin 3-4 defa tekrar edilmesi, danışanlara problemlerinin olmadığı zamanlar ile ilgili daha ayrıntılı bilgiler sağlar. Ayrıca istisnaların ve başarılı anların ortaya çıkmasını sağlar. ÇOKSPD'nin bir sonraki aşaması olan bu kısım Bölüm 3'te ele alınmaktadır.

İYİ TANIMLANMIŞ AMAÇLAR OLUŞTURMA: GENEL BİR BAKIŞ

Bu bölüm boyunca ifade edildiği gibi somut pozitif amaçlar geliştirmek etkili bir amaç belirleme ve bunu takiben mucize soru için vazgeçilmezdir. Amaçlar, bir şeyin olmaması ve bitmesi (negatif amaç) yerine bir şeyin başlaması veya olması (pozitif amaç) olarak ifade edilmelidir. İyi tanımlanmış amaçlar; somut bir şekilde danışanın amacına ulaştığında neler yapacağını içeren detayların davranışsal kavramlarla –danışanın jargonunu veya seçtiği kelimeleri kullanarak– somut olarak ifade edilmesini kapsar. İyi tanımlanmış amaçlar, daha büyük amaca giden küçük adımlar veya başarılardan oluşur. Başka bir deyişle danışanların hüsrana uğramamaları, cesaretlerinin kırılmaması veya bunalmış hissetmekten kaçınmaları için amaçların yönetilebilir ve ulaşılabilir olmaları gerekir. Adımları küçük tutarak, danışanlar küçük değişiklikleri fark edebileceklerdir. Bunun tam tersi, büyük amaçlar büyük değişiklikleri gerektirecek ve danışanlar süreç içerisinde küçük ama anlamlı olan ilerlemeleri fark etmede başarısız olacaklardır. Danışanların dikkatinin büyük resimde olması, ilerlemeyi sağlayan küçük adımların minimize edilmesine hatta görmezden gelinmesine neden olabilir.

Amaç pozitif terimlerle ifade edildiğinde (bir şeyin yokluğu yerine), pozitif, amaca yönelik davranışların ayrıntılı tanımlarını ortaya çıkarmak için "Başka ne?" sorularını kullanın. Ardından, danışanlara amaçlarına doğru ilerlemelerini sağlayacak adımları görselleştirmelerine yardımcı olacak "Nasıl?" soruları sorun. *Nasıl* sorularının sorulması, danışanları gerçekleştirebilecekleri eylem dizilerini tanımlamaya da teşvik eder. Bu da danışanların daha önceden düşünmemiş olabileceği olasılıkları yakalayan video benzeri bir görüntü üretir. "Ne?" ve "Nasıl?" sorularının kullanımı ile ilgili aşağıda örnekler yer almaktadır:

PD: Öyleyse amacın, arkadaşlarınla birlikte dışarı çıktığında yasalara uymak. (*Pozitif amaç*)

D: Evet ya. İstediğim şey bu.

PD: Arkadaşlarınızla dışarıdayken yasalara uyduğunu gösterecek ne yapardın?

D: Yasaları çiğnediklerinde onlarla takılmazdım.

PD: Bunun olmasını nasıl sağlardın? (*Nasıl sorusunu kullanarak detaylandırma*)

D: Başımı belaya sokacak bir şey yapmak istemediğim için arkadaşlarıma gideceğimi söylerdim ve sonra çekip giderdim.

Arkadaşlarına söylemek ve uzaklaşmak gibi bu davranışlar, danışanın amaca ulaşma yolunda olduğunu gösterecek, gözlemlenebilir, ölçülebilir adımlardır. Tablo 2.2, iyi geliştirilmiş amaçlar oluşturmanıza yardımcı olacak yönergeleri ve ifadeleri özetlemektedir.

Vaka Çalışması: Mucize Sorunun Kullanılması

Aşağıdaki diyaloglar, bu kitapta açıklanan çözüm odaklı modelin unsurlarını göstermek amacıyla yapılmış olan vaka görüşmelerinden birisine aittir. Bu örnekte

Tablo 2.2. İyi Tanımlanmış Amaçların Oluşturulması

Kılavuz	*İfade*
Amacı, bir davranışın olması veya bir şeyin başlangıcı olarak olumlu terimlerle (olumsuz değil) ifade edin.	Eğer hayal kırıklığına uğramasaydın, bunun yerine ne yapıyor olurdun? Ebeveynlerine kavga etmekten vazgeçtiğinde bunun yerine ne yapmaya başlardın?
Danışanın jargonunu veya sözcük seçimini kullanarak amacı somut, ayrıntılı, davranışsal (danışanın ne yapacağına göre ifade edilen) terimlerle tanımlayın.	Daha hoşgörülü olduğunda, hoşgörülü olduğunu gösterecek ne yapıyor olurdun? Ebeveynlerine iyi anlaştığını gösterecek ne yapıyor olurdun?
Danışanın amaca doğru nasıl ilerleme kaydedeceğini gösteren adımlar tanımlayın.	Bunu nasıl yapacaksın? Bunun olmasını nasıl sağlayacaksın? Bunu nasıl yöneteceksin?

8. sınıfa devam eden Sue 13 yaşındadır ve Sue ile amaçlarını belirleme üzerinde çalışılmaktadır. Sue'nun danışmanı görmek isteme sebebi, annesine karşı daha dürüst davranarak annesiyle ilişkilerini geliştirmek istemesidir. Sue aynı zamanda arkadaşları ile başını belaya sokacak işler yapmaktan kaçınmayı istemektedir (PD = Psikolojik Danışman; S = Sue).

PD: Sana sıra dışı bir soru soracağım. Bu gece sen yattığında bir mucize gerçekleşse ve sabah sen uyandığında buraya gelmene neden olan bütün problemlerin çözülmüş olsa ve bir daha ortaya çıkmasa. Ve sen uyuduğun için mucizenin olduğunu bilmesen, sabah uyandığında, sana mucizenin gerçekleştiğini söyleyebilecek ya da senin fark edeceğin ilk küçük işaret ne olurdu?

S: Muhtemelen annem "Bu akşam arkadaşlarınla dışarı çıkmak ve arkadaşlarınla bir şey yapmak ister misin?" diye sorardı. Çünkü ona bu hafta yalan söylediğim için bunun biraz zaman alacağını söyledi. Annem, muhtemelen "Şu anda sana güveniyorum." derdi.

Sue'nun mucize soruya cevabı annesinin güvenini kazanmak istediğine vurgu yapmaktadır; bu yüzden annesinin güvenini sağlamak için yapabileceği şeyler hakkında detaylı bilgi sağlamak gerekmektedir.

PD: Annenin bunu söylemesi için sen ne yapmış olurdun?

S: Onun güvenini yeniden kazanmış olurdum. En azından bir kere eve zamanında gelmemek, bir daha evden kaçmayacağımı ona kanıtlamamak, bana kesinlikle güvenilebileceğini ve arkasından iş karıştırmayacağımı ona ispatlamak zorundayım.

Sue'nun cevabı annesine neler yapacağını gösterecek davranışlarıyla ilgili detaylara işaret etmemektedir. Bu yüzden spesifik davranışların belirlenmesi gerekmektedir.

PD: Annen bunu nasıl anlayabilir? Senin güvenilir olduğunla ilgili olarak annenin ilk fark edeceği ve söyleyeceği şey ne olabilir?

S: Daha güvenilir olabilirim. Eğer bana bir soru sorarsa ona doğruyu söylerim.

Danışandan ilk spesifik davranışsal cevap elde edilmiştir. Mucize soruya verilen ilave cevaplar araştırılacaktır.

PD: Bu mucizeden sonra annen başka ne fark ederdi?

S: Nasıl davrandığımı gördüğü için benim değiştiğimi fark ederdi.

PD: Bunu nasıl anlardı? Ne olursa, bana senin değiştiğini söylerdi?

S: Benim tutumlarım değişirdi ve birlikte her zamankinden daha fazla zaman geçirirdik. Ve ondan bana izin vermeyeceğini bildiğim şeyleri yapmam için izin vermesini istemezdim. Her zamanki gibi "Lütfen anne, lütfen anne!" diye ona baskı yaptığımda eğer "Hayır!" derse onun cevabını kabul ederdim.

PD: Bütün bunlar kesinlikle onun sana daha fazla güvenebileceği anlamına geliyor. Bu mucizenin gerçekleştiğini söyleyebileceğin başka neler olurdu?

S: Annemle daha fazla birlikte vakit geçirirdim, bana 'hayır' dediğinde tartışmadan cevabını kabul eder ve gözlerimi devirmezdim.

PD: Gözlerini devirmek ve tartışmak yerine ne yapardın?

S: "Evet bu harika." derdim ve yaptığım şeyi yapmaya devam ederdim.

PD: Peki. Bu bir tanesi. Ayrıca annenle daha fazla zaman geçirebileceğini söyledin…

S: Normalde çoğu zaman odamda telefonla konuşurum. Birlikte oturup TV seyredebiliriz. Böylelikle birlikte daha fazla zaman geçirmiş oluruz.

PD: Aynı zamanda tartışmak yerine sana 'hayır' dediğinde annenin cevabını kabul edebileceğini belirtiyorsun. Bunun anlamı nedir?

S: Tamam her şey yolunda, eğer bu sana kendini daha iyi hissettirecekse, gitmemi istemediğin yere gitmeyeceğim, gitmemi istemediğinde benim için endişeleneceğini kabul edeceğim ve gidebileceğim başka bir yere gideceğim.

PD: Eğer az önce bahsettiğin şeylerin hepsi olmaya başlarsa annen sana nasıl tepki verirdi?

S: Annem mutlu olurdu.

PD: Ve annen mutlu olduğunda sana nasıl farklı davranırdı?

S: Muhtemelen beni cezandırmaktan vazgeçerdi ve istediğim şeyleri daha çok yapmama izin verirdi.

PD: Bu mucizenin gerçekleştiğini gösterecek ilk küçük işaret ne olurdu?

S: Evde anneme bağırarak dolaşmam. Sadece "Merhaba anne, bugün günün nasıl geçti? Bütün gün neler yaptın? Bir şeyler yapmak için dışarıya çıkmak ister misin?" derim. Ve annem bana dışarıya çıkmam ve kediyi beslememle ilgili soru sorduğunda "Kediyi besleyebileceğimi zannetmiyorum." demek yerine "Evet kediyi besleyeceğim, kuşları da besleyip köpeği kapının önüne koyacağım." diyebilirim. Bana her zamanki gibi havluları hızlıca katlamamı söylediğinde telefonla konuşurmuş ya da TV seyredermiş gibi yapıp, "Hayır senin için hiçbir havluyu katlamayacağım." demek yerine havluları katlamaktan nefret ettiğim halde havluları bile katlayabilirim.

PD: Eğer bütün bunları yaparsan neler olabilir?

S: Annem "Sen hasta mısın?" diyebilir ve bana güvenmeye başlar ve arkadaşlarımla tekrar dışarı çıkmama izin verebilir.

ÖZET

ÇOKSPD amaçların somut davranışsal terimler ile ifade edildiği iyi tanımlanmış amaçlara vurgu yapar. Çözümler ile ilgili hipotetik sorular sorularak amaçlar oluşturulur. Bu yaklaşımdaki çözümler ile ilgili anahtar hipotetik soru mucize sorudur. Mucize soru, danışanların sorunları olmadan hayatın nasıl olacağını veya hedeflerine ulaşmış olsalardı hayatın nasıl olacağını hayal etmeleri için bir araç sağlar.

ALIŞTIRMALAR

Alıştırma 1: Belirgin Olmayan Bir Amacı Detaylandırmak İçin Uygulama

Aşağıdaki örneklerin her biri için danışanın hedefinin ayrıntılarını ortaya çıkarmasını sağlayacak bir cevap verin.

A. Danışan: "Daha iyi notlar almak istiyorum."

Psikolojik danışmanın bu cevabı detaylandırmak için tepkisi:

_____

B. Danışan: "Ebeveynlerimin gurur duyacağı şeyler yapmak isterdim."

Psikolojik danışmanın bu cevabı detaylandırmak için tepkisi:

_____

C. Danışan: "Daha fazla arkadaşım olsun isterdim."

Psikolojik danışmanın bu cevabı detaylandırmak için tepkisi:

_____

Olası tepkiler için Ek A'ya bakınız.

Alıştırma 2: Mucize Soruyu Deneyimlemek

Canınızı sıkan bir problemi –durmasını istediğiniz bir şeyi– düşünün. Bu durumla ilgili aşağıdaki sorulara cevap verin.

- Şu anda uğraştığınız şey yerine kendinizi ne yapıyorken görmek isterdiniz?
- Bu gece sen uyurken bir mucizenin gerçekleştiğini ve senin bunun farkında olmadığını farz et. Ancak sabah uyandığında biraz önce bahsettiğin problemin artık yok ve senin için bir daha sorun olmayacak. Sana mucizenin gerçekleştiğini söyleyecek şey ne olurdu?
- Farklı yaptığın bu şeyleri ilk fark eden kim olurdu?
- Senin farklı davranışlarını gördüklerinde nasıl tepki verirlerdi?
- Karşılık olarak sen onlara nasıl tepki verirdin?

Bu soruları cevaplayarak çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının amaç oluşturma aşaması ile ilgili olarak kısmen deneyim kazanabilirsiniz. Çözüm odaklı yaklaşımın diğer aşamaları olan istisnaların tanımlanması, derecelendirme ve bir mesaj oluşturma Bölüm3'te açıklanmıştır.

Çözümlerin Keşfedilmesi ve Yapılandırılması

3

Başarılarla ilgili hipotetik bir resim oluşturulduktan sonra ikinci adım küçük parçaları oluşturan ve öğrencinin mucizesinin gerçekleştiği istisnai zamanları bulmaktır. Çoğu zaman danışanlar hayatlarında neyin iyi gitmediğini hemen fark ederler ancak kritik derecede önemli başarı örneklerini fark edemezler. Çözümler gözden kaçma eğiliminde olduğundan, danışanlar alışılmış bir şekilde kendi zorluklarına ilişkin istisnaları belirlemekte güçlük çekerler. ÇOKSPD'de bir sonraki adımda –küçücük bile olsa– danışanların başarılı oldukları anlarını ortaya çıkaracak müdahale sürecine geçilir. *Başarı örnekleri* (veya bazen *problemin istisnaları*) olarak adlandırılan bu durumlar, danışanların amaçlarının bazı bölümlerine halihazırda ulaşıldığı zamanları ve ayrıca danışanların sorunlarının daha az şiddetli olduğu veya hiç olmadığı zamanları yansıtır.

Dikkati başarı örneklerine yönlendirmek, değişim için güçlü bir araçtır. Guterman'ın (2006) belirttiği gibi, "Çözüm odaklı psikolojik danışmada, eğer danışan problemdeki istisnaları saptayabilir ve artırabilirse, o zaman derin bir tersine çevirme yapacaktır – başka bir deyişle istisnalar kural haline gelecektir." (s. 73).

Çözümlerin keşfedilmesi ve yapılandırılması için psikolojik danışmanlar, danışanların dikkatlerini küçük bile olsa çözümlerin olduğu anlara yönlendirir. Danışanların kendilerini daha az kötü hissettikleri ya da daha az hayal kırıklığına uğradıklarını belirttikleri zamanlarda bile orada bir çözüm vardır. Çünkü danışanlar genellikle kendi küçük başarılarını veya "problemsiz" zamanlarını pozitif yaşantılar olarak görmezler ve hatırlamazlar. "*Problemler önemsenmezse küçülmez, çözümler önemsenmezse kaybolur.*" ifadesi pek çok danışanın yaşadığı durumu iyi bir şekilde açıklamaktadır. Bu yüzden, farkında olunmayan ama tekrarlanan çözümlerin yeniden keşfedilmesi, psikolojik danışmanlar ve danışanlar için yapılması gereken bir iştir.

Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, her danışanın başarılı olduğu veya problemleriyle karşı karşıya kalmadığı zamanlar olduğuna kesinlikle inanırlar. Örnek olarak, madde kullanmak yerine sağlıklı bir yaşam anlayışını benimsemek isteyen danışanları düşünün. Danışanların madde kullanma dürtüsünü deneyimledikleri ancak bunu atlayıp bir saat daha beklemeyi bir kez başarmaları bile tekrarlanabilir bir çözümdür. "Bu sefer bunu nasıl yaptın?" sorusu danışanın kendi kaynaklarını ve güçlü yanlarını fark etmesine yardım eder. Bunu takiben psikolojik danışmanlar danışanların çabaları için övgüler aracılığı ile pekiştireç ve destek sağlarlar.

Bu bölüm, başarı örneklerinin –o zamana kadar fark edilmemiş bile olsa danışanların amaçlarının bir kısmına ulaştığı zamanlar– belirlenmesinin önemini derinlemesine ele almaktadır. Bu bölümde, işlerin daha iyi olduğu bu durumları ve danışanların bunu nasıl gerçekleştirdiğini keşfetmek için ipuçları ve araçlar sunulmaktadır. Zihin haritalama, amigoluk ve mayın tarlasının temizlenmesi sunulan müdahaleler arasındadır. Bu bölüm ayrıca derecelendirmenin bir temel oluşturmaya ve ilerlemeyi ölçmeye nasıl hizmet ettiğini ve bir mesaj yazmanın ek olumlu değişiklikleri güçlendirmek için nasıl etkili bir araç olarak kullanılabileceğini ele almaktadır. Bu bölüm, başarı örneklerini belirleme ve Bölüm 2'nin sonundaki alıştırma için seçtiğiniz problem üzerinde derecelendirmeyi kullanma alıştırması yapma ile sona ermektedir.

FARKINDA OLUNMAYAN ÇÖZÜMLERİN YENİDEN KEŞFEDİLMESİ: BAŞARI ÖRNEKLERİ

Bu noktaya kadarki görüşme süreci, danışanlara, amaçlarını belirlemeleri ve amaçlarına ulaştıklarında hayatlarının nasıl olacağını öngörebileceklerine güvendiğinize dair güçlü bir mesaj verdi. ÇOKSPD sürecindeki bir sonraki adımda, danışanlarınızın mucizelerinin bazı kısımlarını gerçekleştirmelerini sağlayan güçlü yönlerine ve becerilerine olan inancınızı korumaya devam edeceksiniz. Bunu yaparken, danışanlarınızda işe yarayan şeyleri açığa çıkaran kelimeleri ya da ifadeleri yakalamak için danışanlarınızın yorumlarını dikkatlice dinleyin. Daha da önemlisi psikolojik danışmanlar, danışanlarını başarısızlıklarından çok başarılarına dikkat etmeleri için eğitmelidir. Örneğin, biri hariç her dersten kalan bir danışan, sınıfı geçmek için bir miktar başarı belirtisi göstermektedir. Çözüme dayalı bir yaklaşıma uygun olarak, danışanın geçtiği derse ve danışanın bunu nasıl başardığına odaklanmanız gerekir. Notlar arasındaki önemsiz sayılabilecek farklar bile danışanın başarı kaynakları ile ilgili önemli ipuçları sağlar.

Danışanların ifade tarzı bu küçük başarıları yansıtmada bir anahtar olabilir. "*Çoğu zaman, hemen hemen her zaman, bazen ya da genellikle*" gibi ifadeler istisnai durumları gösterir. Örneğin, "problem çoğu zaman varsa" bu aynı zamanda proble-

min olmadığı anların da olduğunu ima etmektedir. Problemin daha az ciddi olduğu ya da başarısızlıkların olmadığı zamanlara odaklanmak, başarının geliştirilebileceğine işaret eder. Psikolojik danışmanlar olarak danışanlara, kendi durumlarına ilişkin bakış açılarını yeniden biçimlendirerek çözümleri fark etmeleri için yardım edebilirsiniz.

Küçük başarıları tespit etmeye yönelik bu strateji, danışanlar endişelerini bir semptom (depresyondayım/yalnızım/kaygılıyım) olarak sunduğunda oldukça işe yarar. Danışanlar endişelerini bir semptom olarak sunduğunda, semptomun genellikle ortaya çıktığı durumlarda semptomun her zaman ortaya çıkıp çıkmadığını sorun. Tipik olarak danışanlar bunun her zaman olmadığını belirtir. İşte o zaman, "Yani bu, bazı zamanlar depresif/yalnız/kaygılı olmadığınız anlamına gelir. Bana o zamanlardan biraz bahsedin." diyebilirsiniz. Danışanların bu soruya verdikleri yanıtlar genellikle başa çıkma becerilerini ortaya çıkarır. Danışanlar, geçmişte kendileri için işe yarayan başa çıkma becerilerini fark ettiklerinde, gelecekte semptomlarını hafifletmek için geçmişteki başarılarını tekrarlayabilirler.

Diğer psikolojik danışma yaklaşımlarında da geçerli olduğu üzere "evet" ya da "hayır" şeklinde kolayca cevaplanabilen kapalı uçlu sorulardan kaçınılmalıdır. Bununla birlikte "….. mi?, ….ebilir mi?" şeklinde ifade edilen sorular danışanların istisnai durumları tespit etme yeteneğini sınırlandırabilir. (Örnek: "Bu mucizenin bazı kısımlarının gerçekleştiği anlar var mı?" ya da "Bu mucizenin birazcık bile gerçekleşmiş olduğu bir zamanı anımsayabilir misin?" veya "Bu mucizenin ne zaman gerçekleştiğini bana söyleyebilir misin?") Danışanlar alışıldığı üzere kendi zorlukları ile ilgili istisnai anları tanımlamada sıkıntı yaşarlar ve çözümler dikkate alınmadığında kaybolup gitme eğilimindedir. Bu ifadeler iki dezavantaj içerir: İlki basitçe "hayır" diye cevaplanabilecek kapalı uçlu sorular olması, ikincisi de mucizenin gerçekleştiği ya da gerçekleşmediği zamanlar da olabileceği vurgusudur. Sonuç olarak danışanın kendi amacına ulaşma becerisine olan güveninizi sürdürme fırsatını kaçırmış olursunuz.

Başarılara ilişkin anların fark edilmesini sağlayan sorunun gücü halihazırda bazı mucizelerin gerçekleşmiş olduğu ön varsayımına dayanmasıdır. Bu da danışanları geçmiş başarılarını bulmak için kendi hafızalarını zorlamalarına yardım eder. Başarının ön varsayımını, "ne zaman" soruları olarak adlandırdığım ve aşağıda örnekleri verilen müdahaleyi kullanarak sağlayabilirsiniz:

- "Bu mucizenin bir kısmı en son ne zaman gerçeklemişti?"
- "Azıcık bile olsa, bu mucizenin gerçekleştiği zamanlar hakkında bana ne söylersin?"

Danışanlar, başarı örneklerini anlatırken not aldığınızdan emin olun. Bir önceki bölümde bahsedildiği gibi, oturumun sonunda danışana bir mesaj yazmak için bu notlarınızı kullanacaksınız. Başarı örnekleri, bu bölümde daha sonra açıklanacağı üzere, mesaja dahil etmek isteyeceğiniz önemli bir bilgi kaynağı olarak hizmet eder.

Maria vakası, başarı anlarının keşfedilme sürecini göstermektedir. 10 yaşında ve 5. sınıf öğrencisi olan Maria, annesinin sürekli olarak hastanede yatması nedeniyle çok üzülmektedir. Annesi bipolar bozukluk tanısı almıştır ve annesinin değişen duygu durumu Maria'yı korkutmaktadır. Maria sürekli olarak annesini düşündüğü için okul çalışmaları aksamaktadır. Maria'nın danışma ile ilgili amacı, negatif düşünceleri daha olumlu düşüncelerle değiştirmektir. İstisnai durumları belirlemede; hangi zamanlarda keyifli düşünceleri olduğu üzerinde çalışılırken Maria, bisiklete binerken, annesi ve arkadaşları ile oyunlar oynarken, okulda yazı yazarken ve okurken negatif düşüncelerini daha olumlu olan düşüncelerle değiştirebildiğini söylemiştir. Ardından hızlıca Maria'nın pozitif düşüncelere açık olduğu ve negatif düşüncelere kapalı olduğu zamanlara odaklanılmıştır. Bu önemli olayların altının çizilmesi Maria'nın kendini nasıl mutlu edebildiğini hatırlamasına yardım etmiştir. Maria annesi ile ilgili olarak üzülmesine sebep olan düşüncelerinin spor, müzik ve okulla ilgili şeyler düşündüğünde değiştiğini anımsadı. Maria, gerektiğinde kullanabileceği bir kaynak keşfetti.

Başarılı anların fark edilmesinden sonraki süreç bu istisnai durumlarla ilgili spesifik davranışların detaylandırılması ile devam eder. Kendi kaynaklarının öneminin anımsanması, başarı duygusunun oluşmasını sağlar.

"Bilmiyorum." veya "Bunun olmadığı hiçbir an düşünemiyorum." gibi cevaplar veren danışanlar için istisnai anların tanımlanmasında sabırlı ve teşvik edici olmak gerekebilir. Psikolojik danışmanlar, "Hızlıca cevap vermeden önce bir dakika düşün. Bu ne zaman biraz daha az olmuştu?" diye soruyu tekrar sorabilirler. *Mikroskopla bakma* olarak adlandırdığım bir teknik bazen danışanları gözden kaçırmış olabilecekleri olayları hatırlamaya yönlendirebilir. Bazen o hafta ya da gün içerisinde neler olduğuna odaklanmak, öğrencilerin başarılarını tanımlamalarına yardımcı olabilir. Sözel olarak danışmanın diğer öğrencilerin mucizelerini nasıl tanımladığı ile ilgili bilgilerini paylaşması, istisnai anların belirlenmesi için hızlı bir gözden geçirme sağlar.

6. sınıf öğrencisi olan Mac, derslerinde başarısız olması ve okul kurallarını sürekli bozması nedeniyle sıkıntılar yaşıyordu. Amacı okul kurallarına uymaya başlamak ve notlarını yükseltmekti. Mucizenin bir kısmının ne zaman gerçekleştiği sorulduğunda cevabı, "Bu mucize hiç gerçekleşmedi." olmuştu. Aşağıdaki diyalog mikroskopla bakmanın bir örneğini sunmaktadır (PD = Psikolojik Danışman; M = Mac).

PD: Öğretmenlerinin senden yapmasını istediği şeyleri yaptığın zamanlardan bahseder misin?

M: Böyle bir zaman bilmiyorum.

PD: Mac bir dakika için bir daha düşün. Bugün nasıl geçti? Bugün birazcık bile olsa iyi bir şey ne zaman oldu? (*Mikroskopla bakma*)

M: (*Durur.*) Güzel, bildiniz, sanırım bir şeyler oldu. Bugün kütüphaneden ayrıldığımda öğretmen bize dosdoğru yürümemizi söyledi. Ben de yaptım.

PD: Bu farklı bir şey mi?

M: Evet, ben her zaman hoplaya zıplaya giderim. Bugün yemek salonunda koştum ve öğretmen beni çağırdı, onun yanına gittim, yemek salonunu tekrar yürüyerek geçtim.

PD: Bu senin için farklı bir şey miydi?

M: Kesinlikle evet. Çoğunlukla yürümeye devam eder ve geri dönmezdim. Sonra her şey kötüleşirdi, beni aşağıya gönderirler ve oradan çıkmama cezası verirlerdi.

Mac, başlangıçta herhangi bir başarı anı tanımlamamıştı. Israr edilmesi sonucunda Mac mucizenin gerçekleştiği anları tanımlayabildi. Başlangıçta hiçbir istisnai an düşünmemişti ama gün içerisindeki olaylara odaklanılması istisnaları tanımlayabilmesi için Mac'e olanak sağladı.

DANIŞANLARIN KAYNAKLARIN FARKINA VARMALARINI SAĞLAYARAK GÜÇLENDİRİLMESİ

Başarılarla ilgili ilk istisna tanımlandıktan sonra danışanlar kendi mucizeleri ile ilgili olarak bu adımları nasıl atacaklarını keşfederler. Danışanlar değişiklikleri nasıl yapacaklarını anladıklarında bir "zihinsel harita" oluşur ve bu zihinsel haritalar danışanlara amaçlarına giden yolu gösterir.

Zihinsel Haritalar (Mindmapping)

Zihinsel haritalar, bireylerin amaca ulaşmalarında rehberlik edecek olan düşüncelerle ilgili yol haritası oluşturulması anlamına gelir. Zihinsel haritalar, küçük olsalar bile danışanları başarıya ulaştıran davranışların anımsanması ve pekiştirilmesi ile oluşur. Bu, başarıların ne olduğu hakkındaki düşüncelerle ilgili bir çeşit kalıp yaratır. Zihinsel haritalar, geçmişte sorun teşkil etmiş alanlarda başarılı olunmasını sağlayan etkili düşünce kalıplarının pekiştirilmesini amaçlar. Danışanların kaynaklarının, so-

rumluluklarının ve güçlü yanlarının fark edilmesi, danışanların yeterlik duygularının arttırılmasının ilk adımıdır. Çözümler ile ilgili zihinsel haritalar oluşturmaya yardım etme amacı ile geliştirilmiş örnek sorular aşağıda yer almaktadır:

- "Bu durumu nasıl yönettin?"
- "O zaman ne farklıydı? Bu durumu nasıl idare ettin?"
- "Bunun işe yaraması için ne yaptın?"
- "Bu değişiklikleri nasıl açıklarsın?"
- "Bu çok farklı. Sence bunu nasıl yaptın?"
- "Daha önce sahip olduğundan farklı, ne gibi düşüncelerin var?"
- "Bunu nasıl yaptın?"

Zihinsel haritalarla ilgili sorulara bazen cevap vermek zordur. "Bilmiyorum." cevabı alırsanız karşılık olarak, "Eğer bilseydin?" şeklinde tepki verilebilirsiniz. Bölüm 2'de belirtildiği gibi, "eğer" soruları, doğru cevabı bulma baskısını azaltır, böylece danışanlara olasılıkları keşfetme özgürlüğü sunar. "Eğer" sorusunu yeniden ifade etmede sabırlı ısrar, danışanların hedeflerine nasıl ulaşacaklarını keşfetmek için kullanabilecekleri yanıtları sıklıkla ortaya çıkarır.

Başarıyı Kabul Etme Müdahalesi

Bazen danışanlar başarılarında oynadıkları rolü fark etmede başarısız olurlar ve başarılarının hakkını başkasına verirler. Danışanların kendi başarılarını kabul etmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki gibi sorular sorarak, danışanların kendi başarı örneklerini sağlamadaki rollerini anlamalarına yardımcı olabilirsiniz:

- "Bahse girerim, bunu daha önceden de sana söylemişlerdir ve sende bir değişime neden olmamıştır. Bu sefer farklı olan neydi?"
- "Aslında bunu genellikle öğretmeninizden/ebeveyninizden/müdürünüzden/yöneticinizden duyarsınız ve bir kulağınızdan girip diğerinden çıkar. Ama bugün farklıydı. Bu sefer bunu nasıl yapabildin?"

Aşağıdaki örnek buna benzer bir görüşme sürecini tanımlamaktadır (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan).

PD: Bana, ödevini yapmayı istemediğin ama bir şekilde yaptığın bir zamandan bahseder misin?

D: Geçen hafta bir gün arkadaşlarımla top oynayacaktım fakat arkadaşlarımla dışarı çıkmadan önce evde kalıp ödevimi yapmaya karar verdim.

PD: Bunu nasıl yaptım? Bunun olmasını nasıl sağladın?

D: Annem bana işimi daha iyi yapmam gerektiğini, yoksa hiçbir şey yapamayacağımı söyledi. (*Bu açıklama ile danışan, bu başarı anı için annesine pay biçmektedir.*)

PD: Bahse girerim, bunu daha önceden de annenden duymuşsundur değil mi? (*Başarıyı kabul etme müdahalesi*)

D: Evet!

PD: Ve sen yine de ödevini yapmamıştın.

D: Evet!

PD: Öyleyse, o gün farklıydı. O günü senin için farklı yapan neydi?

D: Diğer çocuklar kadar zeki olduğuma ve bunu yapabileceğime karar verdim.

PD: Bu senin için yeni bir karardı, sanırım. Bu sefer bu kararı vermeyi nasıl başardın?

D: Kendime 7. sınıfa geçmek istediğimi söyledim ve ödevimi yaptım.

Bu müdahale, danışanın kendi başarısından sadece kendisinin sorumlu olduğunun farkına varmasını sağlamıştır.

Amigoluk

Danışanların başarısını övgü ile desteklemek ve cesaretlendirmek "amigoluk" olarak adlandırılır. Öğrenciler, özellikle de danışmaya ihtiyacı olan öğrenciler, kendi başarılarının takdir edilmesinden hoşlanırlar. Dünyaları neleri yanlış yaptığını vurgulayan bol sayıda yorumlarla doludur. Aynısı okul ortamı dışındaki danışanlar içinde geçerlidir. Öğrencilerle birlikte neleri doğru yaptıklarını keşfetmek ve bunları onlara da fark ettirmek, öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar ve benlik saygılarını arttırır. Başarının olduğu veya problemlerin olmadığı anlar her ne kadar küçük olursa olsun bu anların farkına varılmalıdır. Psikolojik danışmanlar olarak aşağıdaki durumlarda övgü dolu ve destekleyici bir biçimde konuşabilirsiniz:

- Coşkunuzu iletmek için ses tonunuzu değiştirerek danışanın çabası ile nasıl ilerlediğini göstermek için.
- Danışan yeni bir davranış denediğinde yaşadığınız heyecanı açıklamak için.
- Diğer insanların öğrencinin düşünce ve davranışlarındaki olgunluktan ne kadar etkilendiğini göstermek için.

- Öğrencinin yaratıcı düşünceleri ve karar vermesi ile ilgili ne kadar etkilendiğinizi açıklamak için.
- Öğrencinin yeni davranışından vazgeçmeme ve denemeye devam etme sorumluluğuna hayran kaldığınızı göstermek için.

Danışanı başarısı için övüp desteklerken ya da cesaretlendirirken danışanı küçümseyici bir tarz kullanmaktan kaçınmalısınız. Esas olan psikolojik danışmanların hissettikleri şeyleri doğru bir şekilde açıklamasıdır. Aksi takdirde psikolojik danışmanlar, samimiyetsiz ve görüşme sürecinde başarılan her şeyi yalanlayan kişi konumuna düşeceklerdir. Amigoluk yaparken övgüde bulunma nedenlerinin belirtilmesi amigoluğun daha samimi olmasını sağlayacaktır. Aşağıdaki övgü ile ilgili örneklerde de gösterildiği gibi övgüde bulunma nedenini açıklarken "çünkü" kelimesini kullanın:

- "Vay! ……yı nasıl yönettin? *Çünkü* bu cesaret gerektiriyor."
- "…… yapabilmen müthiş! *Çünkü* bu ne kadar olgun olduğunu gösteriyor."
- "…… nasıl yaptığından gerçekten etkilendim. *Çünkü* bu ne kadar büyük kararlar verebildiğini gösteriyor."
- "……nın nasıl üstesinden geldin? *Çünkü* senin yaşındaki çoğu çocuk bunu yapamazdı."
- "Sadece 11 yaşında olduğunu mu söyledin? Etkilendim, *çünkü* 14 yaşında gibi düşünüyorsun."
- "Bu düşünceler nasıl aklına geldi? *Çünkü* senin yaşındaki çoğu çocuk bu kadar net düşünemez."
- Bu koşullar altında sakin kalabilmen harika. *Çünkü* çoğu insan kontrolünü kaybederdi ama sen kaybetmedin.

Aşağıdaki görüşme örneği bir önceki bölümde bahsettiğimiz annesi ile ilişkilerini düzeltmek için psikolojik danışmaya gelen Sue'nun başarılı anlarının tanımlanması, zihin haritalama, detaylandırma, amigoluk ve karışılıklı ilişki sorularına yer vermektedir (PD = Psikolojik Danışman; S = Sue).

PD: Hımm, Bazı güzel fikirlerin var. Bunu gerçekten yaptın. Bana mucizenin gerçekleştiği zamanlardan bahseder misin?

S: Dün gece.

PD: Gerçekten mi, anlat bana. (*Detaylandırma*)

S: Nintendo oynuyordum. Annem, "Oyunu bir dakikalığına kesip kesemeyeceğimi" sordu. Ve ben "Evet, tabii." dedim. Annem "Benim için kediyi

olabildiğince hızlı besler misin?" diye sordu. Ben de "Evet." dedim. Annem havluları katlarken yemek de pişiriyordu. Sonra ben geldiğimde annem havluları katlamaya devam ediyordu; bu arada çaydanlık çok kaynamıştı. Anneme "Tamam, bunu senin için ben yaparım." dedim. Annem bana "Emin misin?" diye sordu, ben de "Evet." dedim.

PD: Güzel, bunun böyle olmasını sağlayan neydi? Çünkü genellikle bunu yapmazdın. (*Zihin haritalama*)

S: Ih. Bilmiyorum. Muhtemelen annemle aramın daha iyi olmasını istedim.

PD: Ne kadar düşüncelisin. Çünkü annene yardım edersen ve onunla iş birliği yaparsan annenle aranın daha iyi olacağını fark ettin. (*Övgü*)

S: Ih. Ve bir gün sonra annem bana, "Odamda kirli bir şeyim olup olmadığını sordu. Ben de "Evet." dedim. Annem de "Onları benim için getirir misin?" dedi. Genellikle "Hayır, şu anda değil. Şimdi yapmak istemiyorum. Neden sen gelip almıyorsun?" derdim ama şöyle dedim; "Tabii, onları getireceğim."

PD: Harika, bunu yapmandan ve tartışma çıkmasına izin vermemenden etkilendim. Çünkü, bu annenle iyi geçinmek için ne kadar kararlı olduğunu gösteriyor. Sonuçta bir tartışma çıkmasını önledin. (*Övgü*)

S: Doğru. "Biraz bekle." bile demedim ve annemin bana hiçbir şey hatırlatmasına gerek kalmadı.

PD: Harika. Sen böyle yaptığında annen nasıl tepki verdi? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

S: "Oo, teşekkürler tatlım. Gerçekten bana çok yardım ediyorsun." ve "Kendini iyi hissediyor musun?" diye sordu.

PD: (*Gülerek.*) Ateşin varmış gibi.

S: Bana oyun oynamayı bırakmamı ve kediyi beslememi söylediği zamanki gibi. "Kendini iyi hissediyor musun? Benim için bilgisayarda oyun oynamayı bıraktın." demişti.

PD: Ve annen bunu söylediğinde sen nasıl bir cevap verdin? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

S: "Evet anne, kendimi iyi hissediyorum. Sadece sana yardımcı olmaya çalışıyorum." dedim.

PD: Sadece ona yardım etmek istediğini söyledin.

S: Hı hı.

Başarı anları, çözümlerin mevcut olduğunu gösterir. Bu zamanları aydınlatan ve danışanların kaynaklarını tanımalarına yardımcı olan zihin haritalama, danışanların olumlu düşüncelerini ve eylemlerini güçlendiren övgülerle birleştirilmelidir. Zihin haritalama ve amigoluk birlikte, danışanların çözümlerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmak için kullanabileceğiniz güçlü araçlardır.

BİR SKALADA KENDİNİ DERECELENDİRME VE SKALA ÜZERİNDE İLERLEME

Psikolojik danışma alanındaki zorluklardan biri sonuçların ölçülmesidir. ÇOKSPD'deki derecelendirme tekniği, danışanın ilerleme hızını ölçmeye yarar. Derecelendirme ile öğrenciler 0'dan 10'a kadar olan bir skalada kendilerini değerlendirirler. Bu skalada 0 danışanın amacı ile ilgili her şeyin en kötü olduğu durumu; 10 ise mucizenin gerçekleştiği ve onu psikolojik danışmaya getiren problemin çözüldüğü anı göstermektedir. ÇOKSPD'nin önemli bir bileşeni olan derecelendirme, birkaç amaca hizmet etmektedir. İlk oturumda, derecelendirme, danışanların hedeflerine ulaşma konusunda kendilerini nerede algıladıklarını tanımlayan bir temel sağlar. Sonraki oturumlarda ise derecelendirme ilerlemenin bir ölçüsü olarak hizmet eder. Psikolojik danışman, "Skalada bir puan yükseldiğinizde neyi farklı yaparsınız?" diye sorduğunda, derecelendirme, danışanların durumlarını geliştirmek için neler yapabileceğine ilişkin soruları çerçevelendirmede temel sağlar.

Küçük çocuklar için derecelendirme sürecini uyarlamak gerekebilir. 5-7 yaş arası çocuklar sayılar arasında ayrım yapmakta zorlanabilirler. Daha az seçenek olan küçük bir skala veya bir ucunda kızgın, mutsuz diğer ucunda ise mutlu bir yüzün yer aldığı on yüz ifadesi (sayıların altında yazdığı) kullanılabilir. Ayrıca 30 cm'lik bir cetvel de kullanılabilir. Küçük çocukların daha somut şeylere ihtiyaç duymalarından dolayı bu gibi uygulamaların kullanılması çocukların kendilerini bir skala üzerinde derecelendirmelerini kolaylaştırır.

Derecelendirme, danışanlar kadar psikolojik danışmanlar ve terapistler için de çözüm odaklı sürecin değerli bir parçasıdır. Ruh sağlığı kliniğinde çalışan bir psikolojik danışman bunun faydalarını şu şekilde ifade etmiştir:

> Derecelendirme ölçekleriyle ebeveynler terapinin bir sonu olduğunu bilirler ve süreçte nereye gittiklerini anlarlar.
>
> Ayrıca, çocuklar da ölçeklerden ve net hedeflerden hoşlanırlar. Sıklıkla, terapi gören bir çocuğa neden burada olduklarını, ne üzerinde çalıştıklarını sorarım. Çocuklar genellikle bu soruların cevaplarını açık bir şekilde bilmezler. Problem ve amaçlar ebeveynlerle konuşulur, sıklıkla bir yetişkin

perspektifinden. Çocukların dikkati kısadır ya da yoktur. Çözüm odaklı yöntemle çocuk dikkat kazanır (E. Jackson, e posta: 16 Ocak 2014).

Başlangıç Noktasını Belirlemek İçin Derecelendirme Tekniği

Amaç belirleme, mucize soruyu sorma, başarılı anların belirlenmesi, zihin haritalama ve amigoluğu takiben ÇOKSPD'de bir sonraki adım danışanların amaçlarına ulaşma ile ilgili olarak nasıl hissettiklerinin başlangıç noktasını belirlemeye yarayan derecelendirme tekniğinin kullanılmasıdır. Danışanlara, kendilerini 0-10 arasında bir skalada derecelendirmeleri istendiğinde, danışanlar tipik olarak 0'dan büyük bir sayı söylerler ve 2-4 arasındaki sayılar sıklıkla söylenir. Danışanlar daha önce fark edilmeyen başarıları belirlemeye başladıkları için genellikle psikolojik danışma sürecinin kendisi iyileşmeye neden olur. 0'ın üzerindeki bir sayı bazı şeylerin önceden kötü olmuş olsa bile şu anda birazcık bile olsa daha iyi olduğunu gösterir. Danışanların bunu nasıl başardığını belirlemek, onlar için halihazırda mevcut olan çözümlere işaret eder ve kaynaklarını tanımaları için onları güçlendirir. Danışanlara şu gibi sorular sorarak çözümler ortaya çıkarabilirsiniz:

- "Şu anda 2'desin. Bunun olmasını nasıl sağladın?"
- "3'e çıkmak için neler yaptın?"

Spesifik davranışları ortaya çıkarma ve olumlu davranışları pekiştirmek için detaylandırma, karşılıklı ilişki soruları ve amigoluğu kullanın.

Nadir durumlarda, bir danışan 0'da olduğunu belirtir. Bu durumda, işleri daha iyi hale getirme beklentisini gösterdiği için danışanın ofisinizdeki varlığına odaklanın ve psikolojik danışma için gelmesinin çalışmaya istekli olduğunu gösteren olumlu bir adım olduğunu hatırlatın. Umutsuz bir durumda hissetmesine rağmen danışan sizi görme kararını nasıl verdi? Danışan yatağından kalmayı, giyinmeyi ve o sabah ofisinizin kapısına kadar gelmeyi nasıl başardı? Bu adımlar, bazı şeylerin değişmesi isteği ile ilgili bir şeyler söylemektedir. Ayrıca danışana zorlukları aşmak için bir umut olduğu fikrini verenin ne olduğunu da sorabilirsiniz. Danışana -1'de olmamayı nasıl başardığını sorun. Başka bir ifadeyle işlerin neden olduğundan daha kötü olmadığını sormak, danışanların başa çıkma yeteneğine sahip olduğunu gösterir. Danışanların sadece günlerini geçirmek için kullandıkları başa çıkma stratejileri, aslında geliştirilmesi gereken çözümlerdir.

Danışanların başlangıç noktası olarak belirledikleri sayıyı not aldığınızdan emin olun ve bu skalada bir puan daha yukarıya çıkmak için ne yapacaklarını sorduğunuzda danışanların söylediklerini de not alın. Bu bilgi, oturumun sonunda danışana yazacağınız mesaj için faydalı olacaktır.

Skalada İlerlemek

Danışanlar, 0'dan 10'a kadar olan bir skalada kendilerini değerlendirdikten sonra bunun olmasını nasıl sağladıkları ve davranışlarının karşılıklı etkisi üzerinde konuşulur. Psikolojik danışman, danışanlara kendi ideal amaçlarına bir puan daha yaklaşmaları için ne yapmaları gerektiğini sorar. Küçük adımlar, asıl amaca ulaşma şansını artırdığı için psikolojik danışman danışanların %10 daha fazla gerçekçi ve başarılabilir kazanımlar tanımlamasına yardım eder. Bütün bu adımlar (pozitif amaçların tanımlanması, mucize soru, hipotetik çözümler, problemlerin olmadığı ve başarıların olduğu istisnai anların tanımlanması) öğrencileri çözüm üzerinde düşünmesi için hazırlar. Daha sonraki başarıların tasarlanması kolaylaşır.

İlerlemeyi daha fazla teşvik etmek için danışana aşağıdaki örneklerde gösterildiği gibi varsayımsal olarak "…ğında" sorularını sorun:

- "Skalada bir puan yukarı çıktığında şu anda yapmadığın neyi yapıyor olurdun?"
- "Bu skalada bir puan yükseldiğinde öğretmenlerin (ebeveynlerin, kardeşlerin, arkadaşların) bunun gerçekleştiğini gösterecek şekilde seni ne yaparken görürlerdi?"
- "Skalada 4'ten 5'e çıktığınızda farklı olarak ne yapardınız?"

Soruları bu şekilde (eğer yerine ...diğinde/dığında) sormak, ilerlemenin olacağına dair olumlu bir mesaj iletilmesini de sağlar. "Ne yapman gerekir?" sorusu yerine ".... diğinde/dığında" soruları danışanın başarılı olacağı ile ilgili becerisine güvendiğiniz mesajını içerir. Danışanlar cevap verdikten sonra, bu değişiklikleri kendileri adına nasıl gerçekleştireceklerini keşfetmek için detaylandırmayı kullanın. Bunun bir örneği aşağıda yer almaktadır (PD = Psikolojik danışman; D = Danışan).

PD: 4'te olmanız, patronunuzla ilişkinizi daha iyi tutmak için bir şeyler bulduğunuzu gösteriyor.

D: Ya evet, bu şeylerin yardımı olduğunu düşünüyorum.

PD: 5'e çıkmak için neyi farklı yaparsın? (*Skalada ilerleme müdahalesi*)

D: Mesaim başladığında sadece kapıdan içeri girmek yerine çalışmak için hazır olduğumdan emin olacağım.

PD: Mesain başladığında çalışmaya hazır olduğunu gösterecek ne yaparsın? (*Detaylandırma*)

PD: Eşyalarımı koyacağım ve masamın başına geçeceğim.

MAYIN TARLASININ TEMİZLENMESİ: ENGELLERİN TANIMLANMASI VE ÜSTESİNDEN GELİNMESİ

Danışanlar skalada bir puan daha nasıl yükselebileceklerini belirledikten sonra, mayın tarlasını temizleme olarak bilinen bir sonraki müdahale, danışanların amaçlarına ulaşmalarındaki engelleri (*mayınları*) belirlemelerine (*işaretlemelerine*) yardımcı olur. Potansiyel engeller önceden tahmin edildiğinde ve danışanların bunlarla nasıl başa çıkabileceği belirlendiğinde danışanların hazırlıksız yakalanma ve cesaretlerinin kırılması olasılıkları azalır. Ayrıca bu müdahale, danışanları önlerindeki zorluklara hazırlar ve önlerindeki zorlu çalışma konusunda gerçekçi olmalarına yardımcı olur.

Mayın tarlasının temizlenmesinde kullanılacak yaklaşımlardan birisi, danışanların daha önceden karşılaştığı engelleri başarı ile geçmesine yardım eden stratejilerin gözden geçirilmesidir. Psikolojik danışman olarak aşağıdaki gibi yorumlarda bulunarak konuşmayı başlatabilirsiniz:

- "Planın harika gözüküyor. Ancak ikimiz de biliyoruz ki bazen, bazı şeyler ya da bazı kişiler başarmak niyetinde olduğun şeylerin önünde engel olabilir. Böyle bir durumla karşılaşsan ne yaparsın?"
- "Geçmişte böyle bir durum olduğunda yoluna devam etmek için ne yapmıştın?"
- "Böyle şeylerin önüne çıkmasına izin vermemek için neler yapacağını düşünüyorsun?"

BİR MESAJLA İLK GÖRÜŞMENİN SONLANDIRILMASI

Danışan için bir mesaj yazmanın önemi ile ilgili ne desem az. Kişisel deneyimime ve ÇOKSPD'yi kullanan diğer uzmanların geri bildirimlerine dayanarak, mesaj yazmayı atlamanın cazibesini biliyorum. Oturumunuz uzun sürüyorsa ve bir sonraki randevunuz bekliyorsa veya gün içinde programınız çok yoğunsa, bu adımı atlamak uygun görünüyor. Ancak deneyimlerime ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının bana söylediklerine dayanarak, modelin mesaj bölümünü dahil ettiğinizde gözle görülür şekilde daha iyi sonuçlar elde edeceksiniz.

Mesaj yazmanın değeri, bir klinik psikologdan aldığım geri bildirimle pekiştirildi: "Oturum sonunda verilen mesajlar inanılmaz derecede etkiliydi. Bu yöntemi kullandığım danışanlar, o mesajlara sımsıkı sarılıyor, cüzdanına koyuyor ya da dikkat çekici bir yere yapıştıyor." Ayrıca bu klinik psikolog madde kullanımı, panik bozukluğu ve bipolar bozukluğu geçmişi olan bir danışanın amacına ulaşmasında mesajın oynadığı rolü tanımlamaktadır:

> Çözüm odaklı ilk oturumumuzun ardından yazdığım mesajı aldı ve hemen anne ve babasına gösterdi. Bu mesaj ebeveynlerinin, kendisinde gördükleri değişiklikler ve onun ebeveynlerinin desteğine olan ihtiyacı hakkında açık bir konuşmaya yol açtı. Ebeveynlerine karşı iddialı olma korkusuyla hareketsiz kalmıştı ve bu mesaj, değişikliği tehdit edici olmayan bir şekilde ortaya koymasına izin verdi (E. Jackson, e-posta, 16 Ocak 2014).

Mesaj bileşeni de dahil olmak üzere ÇOKSPD modelinin tam formunun uygulanmasının zaman kısıtlamalarınız nedeniyle işe yaramayacağını düşünüyorsanız, Bölüm 5'te sunulan ÇOKSPD modelinin kısaltılmış formunu kullanmayı düşünmenizi tavsiye ederim. Bu model, mesaj yazmak için yeterli zaman sağlayacaktır.

Danışana mesaj yazmak birçok amaca hizmet etmektedir. Mesaj yazmak danışanlara güçlü yanları, pozitif düşünceleri ve eylemleri, halihazırdaki başarılarını gösteren başarı anları ile ilgili somut bir hatırlatıcı olur. Mesaj yazmak, güven oluşturmada, olumlu davranışları pekiştirmede ve oturumlar arası ilerlemenin devamında güçlü bir araç olmaktadır. Bununla birlikte danışana yazdığınız mesaj, danışanın durumu, amacı, güçlü yanları, kaynakları ve geçmişte nelerin işe yaradığı ile ilgili hızlı bir hatırlatıcı olarak size de fayda sağlar.

Mesaj bileşeni, oturum sonunda notlarınızı gözden geçirmeye birkaç dakika ayırarak, oturum hakkındaki düşüncelerinizi içerecek şekilde danışana bir mesaj yazmayı içerir. Mesaj 3 kısımdan oluşur: (1) Övgüler, (2) köprü ifadesi ve (3) görevler.

Düşünme sürecinin ve yazma sürecinin danışanlar için daha rahat olması ve psikolojik danışman olarak sizlerin de daha üretken olmanız için bazı ipuçlarına yer verilmektedir. Tipik olarak, oturumun bu bölümünde danışanlarla birlikte odada kalacaksınız ve siz mesajı oluştururken danışanlara tamamlamaları için yazılı bir görev verebilirsiniz. Danışanlardan, bugünkü oturumda ne öğrendiklerini veya işleri daha iyi hale getirmek için doğru yolda olduklarını göstermek için ne yapacaklarını bir not ile açıklamalarını isteyebilirsiniz. Daha küçük çocuklar için mucizelerinin nasıl görüneceğine veya işler daha iyi olduğunda ne yapacaklarına dair bir resim çizmeleri istenebilir.

Danışanların hazırlayacakları bir not ya da resim size psikolojik danışma oturumunun başarısı ile ilgili eşsiz bir geri bildirim sağlar. 15 yaşında lise öğrencisi olan bir danışanın ÇOKSPD'deki son oturumundan alınmış olan aşağıdaki not ve danışanın mesajının ne kadar güçlü olabileceğini göstermektedir:

> Laura,
>
> Sizi gördüğüm süre boyunca düşüncelerimi söylememe, iyi yönlerimi fark etmeme ve çoğunlukla hayatımı tersine çevirmeme vesile oldunuz. Elde etti-

ğim tüm başarılarımı fark etmeme yardım ettiğiniz için teşekkür ederim. Bu kadar kısa sürede hayatım çok değişti. Saygı görmek istiyorsam saygı göstermem gerektiğini fark ettim. Size gelene kadar hiç düşünmemiştim. Sanırım yaptığımız oturumlardan sonra, tüm hayatım asla aynı olmayacak. Artık yeniliklere daha açığım ve sizin yardımınızla her şeyi başarabileceğimi biliyorum. Sadece denemeliyim. Daha önceden yeterince çaba göstermemiştim ama şimdi gereken tüm çabayı gösteriyorum. Zihinsel olarak değiştim ve ilk oturumumuzda belirlediğimiz amacıma ulaştım. Tekrardan her şey için size çok teşekkür ederim.

Becky

Mesajlar, ÇOKSPD'nin önemli bir parçasıdır. Mesajlar, o görüşmede yaşananlarla ilgili olarak danışana güçlü yönlerini ve kaynaklarını hatırlatır ve danışanların amaçlarını başarma yolunda ilerlemesine olanak sağlamak için ödev verilmesini sağlayacak şekilde pozitif bir pekiştireç görevi görür.

Mesaj Yazmak İçin Notlarınızı Kullanmak

Bölüm 2 ve 3'te belirtildiği gibi psikolojik danışmanlar oturumda danışanlara yapılacak övgülerde kullanılmak üzere notlar alır. Bir mesajı oluştururken; amaçlar ile ilgili ifadelerden, mucize soruya verilen cevaplardan, problemlerin olmadığı zamanlar ve başarılı olunan anlarla ilgili istisnai zamanlardan ve skaladaki cevaplardan yola çıkılarak övgüler belirlenir. Danışanlar, psikolojik danışmanların sadece pozitif yönlerini, başarılarını, güçlü yanlarını ve potansiyellerini not aldığını gözlemlediklerinde, kendilerinin bu güçlü yanları üzerinden devam etme yönünde pekiştirildiklerini hissederler. Kişisel deneyimlerimden yola çıkarak danışanların, psikolojik danışmanların not almayı unuttukları olumlu şeyleri psikolojik danışmanlarına hatırlattıklarını fark ettim.

Not almak dikkati dağıtabilir. Dikkat dağınıklığını azaltmak için görüşmeden önce başlıkların listelendiği ve yazma zamanını azaltacak (eski bir öğrencim Kim McKinney tarafından hazırlanan) bir not kağıdı kullanmanın faydalı olduğunu düşünüyorum (bkz. Bölüm 4, Şekil 4.2).

Önceki bölümde bahsedildiği gibi mesajla ilgili olarak danışanın oturumun sonunda şaşkınlık yaşamaması için oturumun başında danışana oturumla ilgili düşünmek için birkaç dakikaya ihtiyacınız olacağı, notlarınıza göz atacağınız ve bir mesaj yazacağınız bilgisi verilmelidir. Mesaj yazmaya geçişin genel bir örneği aşağıda verilmektedir:

"Evet, benim sorularım bitti. Senin bana sormak istediğin bir şey var mı? Sana yardım etmem için bilmem gereken başka bir şey var mı? Eğer yoksa senin bana söylediklerin hakkında düşünmem ve notlarımı gözden geçir-

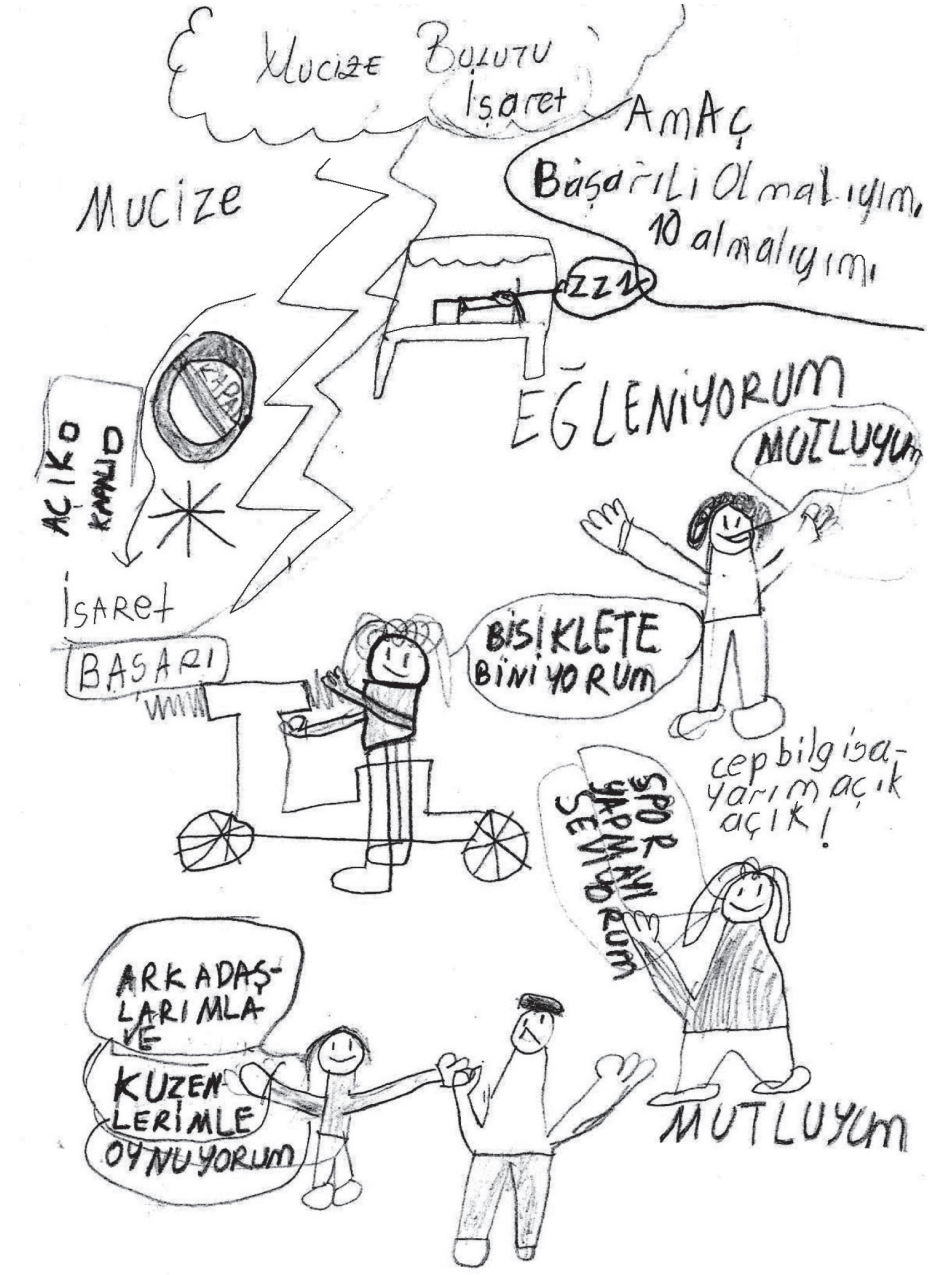
mem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak ve sana bir mesaj yazacağım. Ben dışarıdayken senden bugünkü görüşmemizde senin için en faydalı şeyin ne olduğu ve neden bunu düşündüğün hakkında bir not yazmanı istiyorum. (Küçük çocuklardan mucizelerinin veya her şey daha iyiye gittiğinde neler yapacaklarının resmini çizmelerini isteyebilirsiniz.) Ardından oturumu sonlandırmadan önce birbirinizle notlarınızı paylaşabilirsiniz.

Danışanlar bazen size bir not yazmak için isteksiz olabilirler ya da reddedebilirler. Bu birçok nedenden dolayı olabilir. Danışanlar okunaklı olarak yazma, harfleri düzgün yazma veya kendilerini yazılı olarak ifade etmede zorluk yaşıyor olabilirler. Böyle bir durumla karşılatığınızda danışanlara oturumdan ne kazandıklarını yazmaları yerine sözlü olarak ifade etmelerini isteyebilirsiniz ve onlar ifade ederken siz onların söylediklerini yazabilir, sonra yüksek sesle okuyabilir ve söylediklerini tam olarak yazıp yazmadığınızı sorabilirsiniz. Eğer danışanlarınız onların söylemek istediklerini yazdığınızı onaylarlarsa, onlara notu imzalayıp imzalamayacaklarını sorabilir ve bu notun bir kopyasını da danışanlara verebilirsiniz. Danışanlar oturumdan öğrendiklerini yazılı olarak yazmak istemezlerse kazanımlarını sadece sözlü olarak da söyleyebilirler. Sözlü olarak da ifade etmeleri faydalı olabilir.

Daha önce de belirtildiği gibi ilkokul çocukları ile çalışırken mucizenin resmini çizmelerini istemenin onlara oturumdan neler öğreneceklerini ifade etmelerinde katkı sağladığını buldum. Mesajınızı okumadan önce, siz ve danışanınız, oturumun danışanınız üzerindeki etkisini gösteren resim hakkında konuşabilirsiniz. Bunun bir örneği Şekil 3.1'de gösterilmektedir. Bu resim 10 yaşındaki bir ilkokul öğrencisinin okul çalışmalarını ve evde keyifli vakit geçirmesini engelleyen annesinin sağlığı ile endişelenmek yerine spor yapmak, bisiklete binmek ve oyun oynamak ile ilgili olumlu düşüncelerini yansıtmaktadır.

Mesajı okuduktan sonra, mesajınızın ve danışandan aldığınız notun veya çizimin kopyalarını alın ve her ikisini de danışana verin ve kopyasını kendi dosyanızıda da saklayın. Mesajların tümü olumlu olduğundan, danışanların güçlü yönlerine ve olumlu özelliklerine atıfta bulunur, çoğu danışan notlarını önemli kişilerle paylaşmaya isteklidir. Danışanlar mesajlarını ebeveynlerine ve öğretmenlerine gösterdiğinde, ebeveynler ve öğretmenler, çocuklarının ve öğrencilerinin gözden kaçırmış olabilecekleri olumlu yönleriyle karşılaşırlar.

Şekil 3.1. Bir İlkokul Öğrencisinin Mucizesinin Resmi



Bu mesajlar sadece danışanların başarılarını pekiştirmez aynı zamanda diğerlerinin de danışanların güçlü yanlarını fark etmelerine yardım eder.

Övgüler

Danışanların güçlü yanları, çözümleri ve işe yarayan şeyleri (çok az bile olsa) dikkatlice dinlenir ve psikolojik danışmanlar bazı şeylerin kötü olmadığı zamanları ararlar. Övgüler; psikolojik danışmanın, danışanların başarıları ile ilgili somut bilgiler verdiği kayıtlarından elde edilmektedir. Her bir mesajda, öğrenciler tarafından yapılmış olan spesifik davranışlardan en az üçüne övgüde bulunulmalıdır. Övgüler tohumlara benzer ve mesajın sonundaki görevler başarıldığında bu tohumlar gelişir. Aşağıdaki ifadeler, danışanlara övgülerde bulunulurken kullanılabilecek özellikler arasında yer almaktadır. Bu ifadelerin birbirleriyle değiştirilebilir olduğu unutulmamalıdır. Örneğin, hem kararlar hem de düşünceler sağlıklı bir şekilde ilerlemeyi sağlayabilir.

- Cesaretine, sağlıklı risk aldığına, uzlaşmacılığına, bir işi sonuna kadar takip etmene işaret eden davranışlar
- Güçlülüğünü, meydan okumanı, gelişmeni, plan yapmanı gösteren çabaların
- Sadakatini, çabanı, kendini adamanı, bağlılığını gösteren sözlerin
- Toleransını, kabulkârlığını, esnekliğini, sağduyunu, yardımseverliğini gösteren tutumların
- Yaratıcı, pozitif, rasyonel, hassas, içgörüsel olan düşüncelerin
- Gerçekçi, sağlıklı, duyarlı, gelişmeye açık olma hevesin
- Yargılara, sonuçlara, fırsatlara ve seçeneklere dayanan kararların
- Olgunlaşmaya, sevimli olmaya, anlayışlı olmaya, empatik olmaya ve iş birliğine yönelik tutumların

Aşağıdaki övgüler, 6. sınıftan 7. sınıfa geçmek isteyen ama derslerinde başarısız olan bir erkek öğrencinin mesajının övgüler ile ilgili bölümünden alınmıştır.

Mesaj:

"Okulda daha iyiyi yapma kararından gerçekten etkilendim. Bu hafta notlarında meydana gelen gelişme okulda başarılı olma yeterliliğine sahip olduğunu gösteriyor. Son testlerde bir tane A, bir tane de B almış olman gerçekten daha iyi olmak istediğini doğruluyor. Her gece yarım saat çalışarak ve gece 10'da yatarak bunları başardığını sen de biliyorsun.

Daha iyi notlar alarak kendini daha iyi hissetme isteğin bana gerçekten kendini, anneni, öğretmenlerini ve arkadaşlarını önemsediğini söylüyor. Aynı zamanda gelecek sene de kendi yaşıtlarınla beraber olabilmen için sınıfını geçmenin öneminin farkındasın ve son notların zeki olduğunu ve başarılı olabileceğini gösteriyor."

Bu mesajdaki övgülerde, öğrencinin amacına ulaşmasında önemli olan spesifik davranışları pekiştirmek amacı ile öğrencinin kendi kelimeleri kullanılmıştır.

Köprü (Bağlantının Kurulması)

Köprü ifadesi, mesajın parçaları olan övgüler ile görevler (ev ödevleri) arasında bağın kurulması anlamına gelmektedir. İlk olarak çözümlerin tanımlandığı övgüler yapılır. Ardından bu çözümlere dayanan geçiş, ödev olarak verilecek ya da yapılması istenecek şeyler için bir temel oluşturur. Bağlantı kurma iki kısımdan oluşur: a) Danışanın psikolojik danışma sürecinin sonunda ne istediğinin (amacın) kısaca açıklanması, b) göreve başlama niyeti ile ilgili kısa bir ifade. Aşağıda bununla ilgili örnekler yer almaktadır:

- Notlarını yükseltme isteğinle (*amaç*) ilgili olarak sana …… önerebilirim.
- Odaklanmaya devam etmende (*amaç*) sana yardım edebilmem için senin en çok ilgi duyduğun …… olabilir.
- Baban sana kızdığında sakin kalarak (*amaç*) yoluna devam edebilmen için sana …… önerebilirim.
- Arkadaşlık kurmanın yararlarını fark ettiğin (*amaç*) için …… sana yardımcı olabilir.
- Madde kullanımı yerine okula devam etme kararının (*amaç*) bir sonucu olarak …… isteyebilirsin.

Daha önce övgüler bölümünde de bahsedilen 6. sınıftan 7. sınıfa geçmek isteyen öğrenci için övgüleri takiben köprü şu şekilde kurulmuştur: "Okulda daha başarılı olma ve aynı zamanda kendini daha iyi hissetme isteğinle ilgili olarak sana …… öneririm. Bu köprü ifadeleri amaçlar ve çözümleri ev ödevlerine bağlayan doğal bağlardır.

Görevler (Ev Ödevleri)

Mesajın üçüncü kısmını görevler/ev ödevleri oluşturur. Diğer kuramsal yaklaşımlardan farklı olarak ödevler çok net değildir. Psikolojik danışma süreci boyunca psikolojik danışmanlar, danışanlarının amaçlarını belirleme ve eğer amaçlarına ulaşırlarsa yaşamlarının nasıl olacağı ile ilgili tanımlamaları yapma yeteneklerine güven duyarlar. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının ilerlemesine yardım edecek olan başarıları ile ilgili istisnai durumları bulma yeteneklerine vurgu yaparlar. Esasen, psikolojik danışmanın öğrencinin başarı becerisine olan güveni nedeniyle psikolojik danışma süreci öz güven için bir destek sağlar. Ödevlerin belirsiz olması, danışanların ödevlerini kendileri için en iyi şekilde tamamlayacaklarına güvenildiği anlamını

taşımaktadır. Bu belirsizlik ayrıca danışanı yaratıcı olmaya teşvik etmektedir. Danışanlarının belirsiz bir ödevi yapmakta zorlanacağını düşünen psikolojik danışmanlara, mesajın övgüler kısmında danışanın başarıları ile ilgili detayları söylemesi ve bir davranış (eylem) planı için danışanları teşvik etmesi önerilebilir.

Aşağıda bu gibi durumlarda kullanılabilecek ödevler örneklendirilmiştir:

- Danışanlar başarıları ile ilgili durumları veya problemlerinin olmadığı anları tanımlayabildiğinde ödev olarak; (1) başarıları ya da istisnai anları ile ilgili daha fazla tanımlamalar yapmaları, (2) onlar için işe yarayan şeyin ne olduğunu fark etmeleri ve devam etmeleri, (3) 0'dan 10'a kadar olan skalalarında 1 puan yükselmesi için yapması gerekenleri yapması ödev olarak verilebilir.
- Danışanın amaçları net olmadığında, problemlere odaklanmaya veya eylemde bulunmaya istekli olmadığında; (1) bazı şeylerin daha iyi gittiği zamanları gözlemesi, (2) problemle ilgili istisnaların olduğu anları fark etmesi, (3) problemin yoğunluğunun azaldığı anları fark etmesi, (4) doğru şeyleri yaparken ne yaptığını fark etmesi, (5) bir günlüğüne mucize gerçekleşmiş gibi davranması ödev olarak verilebilir.
- Danışanlar problemleri olmadığını söylediğinde veya psikolojik danışma için bir amacı olmadığında başarıları ve pozitif şeyleri için onlara övgülerde bulunulur ancak ödev verilmez.

Bir önceki örnekte, başarısız olan ama sınıfını geçmek isteyen danışana aşağıdaki ev ödevi verildi: "Şu andan, gelecek hafta tekrar görüşene kadar olan zaman içerisinde ev ödevlerinde başarılı olduğun zamanlara, özellikle de vazgeçmek istediğin ama kendini tuttuğun zamanlara dikkat et."

Daha önceden de bahsedilen Sue örneğinde psikolojik danışma esnasında aşağıdaki notları aldım ve esasında aşağıdaki notları aldım ve Sue için yazdığım mesaj aşağıda yer almaktadır.

Amaç:

Anneme karşı daha dürüst olmayı istiyorum.

Annem ile ilişkilerimi geliştirmek istiyorum.

Arkadaşlarımın yapmamı istediği ama yanlış olduğunu bildiğim şeyleri yapmaktan kaçınmayı istiyorum.

Mucize:

Annemin, "Sana güveniyorum, arkadaşlarınla dışarı çıkabilirsin." demesi.

Annemin kalbini kırmak istemediğim için ona karşı dürüst olmak.

Tutumlarım değişebilir, iş birliği yapabilir ve tamam her şey yolunda diyebilirim.

Hafta sonları annemle daha fazla zaman geçirir, birlikte tv seyreder, zamanı birlikte paylaşabiliriz.

Cevaplarını kabul eder ve "Eğer bu sana kendini daha iyi hissettirecekse başka bir şey yapacağım." derim.

Tutumlarım/davranışlarım daha iyi olabilir. Gözlerimi devirmeden ona bakabilirim.

Sabahları ailedeki herkese 'günaydın' demek.

Kedi ve diğer hayvanları beslemek.

Havluları katlamak ve gönüllü olarak anneme yardım etmek.

Başarı anları/problemin istisnaları

Bilgisayarda oyun oynarken kediyi beslemem söylendiğinde kediyi besledim.

Kirli elbiseleri almam söylendiğinde onları aldım.

Derecelendirme:

3'teyim çünkü pazar günü annemle bir konuşma yaptım.

Ev işlerine yardım ettim.

Danışma için sizi görmeye geldim.

4'e çıkmam için annemin istediği daha fazla şeyi yapmam lazım (kuş kafesini gönüllü temizlemek gibi).

Annem işten eve dönmeden önce havluları katlamam ve oturma odasını temizlemem.

Danışmanımı görmeye devam etmem.

Annemle konuşmam ve ona dürüst olmam.

Bu notlardan yola çıkılarak aşağıdaki mesaj oluşturuldu. "Bilgi amaçlı olarak övgüler, köprü ve görevlerden oluşan bir mesaj aşağıda verilmiştir. Ancak danışana verilecek mesajda başlıklar olmamalıdır."

Övgüler

Sorumlu davranarak annenle güvene dayalı ve dürüst bir ilişki kurmayı ne kadar istediğinden çok etkilendim. Anne "Tamam, sorun değil." veya "Tamam, başka bir şey yapacağım." gibi yorumların ona iş birliği yapabileceğini gösteriyor.

Gözlerini devirmek yerine doğrudan göz kontağı kurmanın, aile üyelerine 'merhaba' demenin, hayvanları besleme ve bazı temizlik işleri ile ev işlerini yaparak evdekilere yardım etmenin senin tutumlarının değiştiğini annene göstermenin yolları olduğunu fark ettin.

Ayrıca psikolojik danışma yardımı almanın, annenle dürüstçe konuşmanın ve o işten eve gelmeden önce evi temizlemenin, onunla aranızı daha iyi hale getireceğinin de farkındasın. Zaten kediyi besleyerek ve istendiğinde kirli çamaşırları toplayarak gelişme göstermeye başladın.

Daha fazla iş birliği yaparak, tartışmak yerine annenin dediklerini kabul ederek, annenle daha fazla vakti geçirerek tutumlarındaki değişikliklerin daha pozitif bir ilişkiye sahip olabileceğini fark ettin ve bunu çok fazla istiyorsun. Ayrıca evde işlerin daha yolunda gitmesi için neler yapman gerektiğini anladın (aile üyelerine daha arkadaşça "merhaba" demek hayvanlara yardım etmek ve evdeki işlere gönüllü olmak) ve bunları yapmaya başladın.

Köprü

Evde işlerin daha iyi olmasına karar verdiğin için.

Görev

"Yeni başladığın ve işe yarayan bu davranışları yapmaya devam etmeni ve skalada 4'e çıkmak için neler yaptığına dikkat etmeni öneririm".

Aşağıda bir lise öğrencisi olan Maria'ya birinci ve üçüncü oturumlarda verilen mesajlar ve Maria'nın psikolojik danışmana oturumlardaki kazanımları ile ilgili verdiği notlar yer almaktadır. Maria'nın amacı madde kullanımı ile ilgili daha fazla kontrol kazanmaktı.

Psikolojik Danışmanın Maria'ya İlk Oturumdaki Mesajı

Maria,

Madde kullanmaya 'hayır' diyebilmen için daha fazla iradeye sahip olma arzundan etkilendim. Kendine "Uyuşturucuya ihtiyacım yok." veya "Uyuşturucu kullanırsam benim için bir gelecek yok." demenin, dürtülerini kontrol etmene yardımcı olacağını fark ettin. Ağabeyinin uyuşturucu alışkanlığı

yüzünden ne hale geldiğini görmek, onun gibi olmak istemediğinin farkına varmanı sağladı. Ayrıca annenle yogaya giderek, ödevlerini yaparak ve arkadaşlarına karşı dürüst olarak daha iyi bir yerde olacağının farkındasın çünkü notların yükselecek ve annen ve/veya baban seninle çok gurur duyacak. İrade gücündeki artışla birlikte daha fazla özgürlük kazanacak ve insanlarla daha iyi anlaşacaksın. Okuldan atılmak ve annen ve/veya babanın üzgün olduğunu görmek, uyuşturucuyu bırakacak iradeye sahip olma isteğine neden oldu ve seni 3 puana getirdi. İrade skalanda yükselmek için bu hafta ne yaptığına dikkat etmeni öneririm.

Maria'nın Psikolojik Danışmana İlk Oturumdaki Mesajı

Madde kullanmaya hayır deme iradesini kazanabilirsem, hayatımın muhtemelen düşündüğümden çok daha fazla değişeceğini öğrendim. Daha önceden farkına varmadığım bir şey de, ailemin duygularını düşündüğümden daha fazla önemsediğim ama onlar için değil kendim için değişmem gerektiğini biliyorum.

Psikolojik Danışmanın Maria'ya Üçüncü Oturumdaki Mesajı

Maria,

7'ye ilerlemiş olman etkileyici. 28 gün boyunca uyuşturucudan uzak kalmak, dürtülerini kontrol edebildiğini gösterir. Ödevini yapmak, haftada 4 kez annenle yoga dersine gitmek ve bu hafta sonu çıktığın randevudan sonra eve iyi durumda gelmek, anne babanın sana daha çok güvenmesini sağladı. Okul psikolojik danışmanınızla kolej hakkında konuşmak ve 3.0 not ortalaması elde etme hedefi belirlemek, okulda başarılı olmak ve üniversiteye hazırlanmakla gerçekten ilgilendiğini gösteriyor. Okulda düzgün yeni insanlarla tanışma planların, tutumunun geliştiğini gösteriyor. Gelişmeye devam etmek için ne yapman gerektiğini bildiğin için, şimdi ve bir sonraki karşılaşacağımız süreye kadar yaşamında nelerin iyi olduğuna dikkat etmeni öneriyorum.

Maria'nın Psikolojik Danışmana Üçüncü Oturumdaki Mesajı

Yaptığım tüm bu iyi şeylerin nasıl bir araya geldiğini görmek benim için sürpriz oldu. Daha önceden fark etmemiştim. Sanırım son zamanlarda uyuşturucu içmediğim için daha iyi ve daha akıllı kararlar vermek için daha fazla zamanım oldu. Kendimle gurur duyuyorum ve doğru olan yolda kalmak istiyorum.

ÖZET

Farkında olunmayan çözümlerin ve istisnaların yeniden keşfedilmesi ile öğrenciler amaçlarına ulaşmaları için cesaretlendirilir. Derecelendirme tekniği öğrencilerin ne kadar ilerleme sağladıkları ve daha başarılı olmak için nelere gereksinimleri olduğunu gösteren bir yöntemdir. Öğrencinin gelişme yönündeki çabalarını pekiştirmek amacıyla danışmanın notlarından oluşturduğu, içerisinde övgüler ile ev ödevlerinin yer aldığı mesajın öğrenciye verilmesi ile görüşme sonlandırılır.

ALIŞTIRMA

Bölüm 2'deki alıştırmadan mucize soruya ve ardından gelen sorulara verdiğiniz yanıtları düşünün. Verdiğiniz bu cevaplar, aşağıdaki soruları yanıtlarken sizin çözümleri tanımlamanıza yardım edecektir.

- Azıcık bile olsa mucizenin gerçekleştiği zamanları anımsa. Muhtemelen bazı şeylerin her zamanki kadar kötü olmadığı veya biraz daha iyi olduğu zamanlar olmuştur.

  Şu andan farklı olan ne vardı?

  O zaman sendeki bu değişimi kim fark etti?

  Bu değişimi gördüklerinde ne dediler?

  Senin bu davranışlarına karşılık olarak nasıl tepki verdiler?

- Mucizenin olduğu diğer zamanları anımsa.

  O zaman bunun olmasını nasıl açıklarsın?

- 0'dan 10'a kadar rakamların olduğu bir skalada, 0'ın probleminin olabilecek en kötü halinde olduğu, 10'un ise mucizenin gerçekleştikten sonraki günü gösterdiğini düşünürsen şu anda skala üzerinde kendini nereye yerleştirirsin?

  0'dan belirttiğin bu noktaya kadar gelene kadar neler yaptın?

  Skaladaki yerini 1 puan daha arttırmak için ne yapman gerekir?

  Bazı şeyler senin ilerlemene engel olduğunda yoluna nasıl devam edeceksin?

Parçaların Birleştirilmesi

4

Bundan önceki bölümlerde ÇOKSPD'de ilk görüşmenin ögeleri tanımlanmıştı. Bir sonraki adım; modelin nasıl uygulanacağını göstermek için modeldeki tüm unsurların birlikte ele alınmasıdır. Bu bölüm, bütün adımlar ile ilgili bir gözden geçirme ve bir yol haritası ile başlamakta ve bir danışan ile çözüm odaklı yaklaşımın kullanıldığını gösteren gerçek bir vaka örneği ile devam etmektedir. Diyaloglarda eğik harflerle yazılan notlar, süreç içerisinde hangi evrede olunduğunu göstermektedir. Bölümü okurken notlar alabilir ve vakadaki danışan için kendi mesajınızı yazabilirsiniz. Ardından kendi yazdığınız mesajla kitapta yazılan mesajı karşılaştırabilirsiniz.

İLK OTURUMUN ÖGELERİ

Bu bölümde, ilk oturumu adım adım gözden geçirmek için önceki açıklamalardan ve örneklerden yararlanılmıştır. Oturuma, kendinizi tanıtmak için birkaç dakika ayırarak başlayın ve danışanın psikolojik danışmaya gelme nedeni ile ilgisi olmayan, "Bana kendinizden bahsedin. Boş zamanlarında eğlenmek için ne yaparsın?" gibi sorular sorarak raport kurun. Danışanın "açıklamaları" birkaç dakika sürüyorsa, "Anlıyorum. Hı hı. Kulağa zor bir durum gibi geliyor." gibi anladığınızı gösteren empatik yanıtları vererek ve başınızı sallayarak danışanın endişelerini kabul edin.

Raport kurulduktan sonra süreçle ilgili şu şekilde bilgi verebilirsiniz:

Sana buradaki süreçle ilgili bilgi vermek istiyorum. Sana bazı sorular soracağım ve bu soruların bazıları sana çılgınca gelebilir. Biz konuşurken oturumun sonunda sana yazacağım mesaj için bazı notlar alacağım. Sana mesaj yazarken senin de bugünkü oturumdan öğrendiklerinle ilgili bana bir not yazmanı istiyorum. (*Çocuğun yaşına ve beceri düzeyine bağlı olarak işler*

daha iyiye gittiğinde ne yapıyor olacağı ile ilgili bir resim çizmesini isteyebilirsiniz.) Mesajı yazmayı bitirdiğimde sana okuyacağım. Ardından mesajın bir kopyasını alacağım ve senin notunun (*resminin*) bir kopyasını da kendime alacağım.

Adım 1: Danışanın Psikolojik Danışmadaki Amacı

Danışanların psikolojik danışma sürecinde başarmak istedikleri amacını belirleyin. Aşağıdaki sorulardan birini sorabilirsiniz:

- "Bu görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?" (Tavsiye edilen seçenek)
- "Bugün buraya beni görmeye gelme nedenin nedir?"
- "Bugün sana nasıl yardım edebilirim?"

Amacın pozitif olarak belirlenmesi, danışanın bir davranışın olmamasını amaç olarak belirlemesi yerine ne yapacağının gözlenebilir şekilde belirlenmesidir. Danışan amacını pozitif olarak belirledikten sonra danışanın amaca ulaşma yolunda göstereceği davranışların detaylarını açığa çıkarmak için sorular sorun. Bu müdahale ile ilgili örneklere aşağıda yer verilmiştir:

- "Denetimli serbestlik şartlarını takip ettiğinizi gösterecek ne yapıyor olurdunuz?"
- "Öğretmenlerine karşı kibar olduğunu gösteren bir videomuz olsaydı, bu video seni ne yaparken gösterirdi?"
- "Senin çalıştığın restorantta bir masada oturuyor olsaydım, işine odaklandığını anlamam için seni ne yaparken görürdüm?"

Adım 2: Mucize Soru

Mucize soru, danışanları, problemsiz bir hayatın nasıl olacağı ya da amaçlarına ulaşmış olsalardı hayatlarının nasıl olacağını hayal etmeleri ya da görselleştirmeleri için harekete geçirir. Bu tür bir soru sormak, danışanların halihazırda fark edilmemiş ancak ulaşılabilecek olan olasılıkları düşünmesine yardım eder. Mucize sorusu aynı zamanda danışanların hedeflerine ulaşma yolunda ne yapacaklarına dair zihinsel bir prova sağlar. Mucize sorusunun nasıl çerçeveleneceğine ilişkin örnekler aşağıda yer almaktadır:

- "Bu gece uyuduktan sonra bir mucizenin gerçekletiğini farz et ve bu mucize seni buraya getiren problemini çözdü. Ancak sen uyduğun için bu mucizenin

gerçekleştiğini bilmiyorsun. Sabah uyandığında bu mucizenin gerçekletiğini keşfetmene yardımcı olacak hangi ipuçlarını görürdün?"

- "Eğer bir sihirli değneği senin kafanın üzerinde sallasaydım ve seni buraya getiren problemlerin yok olsaydı, yaşamında nelerin farklı olduğunu fark ederdin?"
- "Seni buraya getiren probleminin çözülmüş olduğunu düşün. Artık daha fazla görüşmemize gerek kalmadığını gösterecek şekilde yaşamında nelerin farklı olduğunu görürdün?"

Danışanlar problemleri olmadan yaşamlarının nasıl olacağını tanımladıklarında bu mucize gerçekleştikten sonra farklı olarak ne yapacakları ile ilgili spesifik detayları ortaya çıkaran sorular soru. Detaylandırma ile ilgili şu gibi sorular sorabilirsiniz:

- "Peki, derse dikkatini verdiğinde bunu gösterecek ne yapıyor olurdun? Gözlerin/ellerin/ayakların dikkatini verdiğini gösterecek neler yapardı?"
- "İş arkadaşlarınla iyi geçindiğinde, senin onlarla iyi geçindiğini anlamaları için onlar seni ne yaparken görürlerdi?"

Önemli diğer kişilerin gözlemlerini ortaya çıkarmak için karşılıklı ilişki sorularını kullanın. Buna ilişkin örnek aşağıda yer almaktadır:

- Sendeki değişimi ilk kim fark eder ve sendeki değişimi gördüklerinde nasıl tepki verirlerdi?
- "Sendeki değişimi gördüklerinde öğretmeninin (iş arkadaşının/arkadaşlarının/kardeşlerinin/ebeveynlerinin) nasıl bir tepki vereceğini düşünüyorsun? Onların sendeki değişime verdiği tepkiye karşılık sen nasıl bir tepki de bulunurdun?"

"Bu mucize gerçekleşse başka ne fark ederdin?" sorusunu sorun. Danışanların kendileri için nelerin olası olduğu ve bu olumlu değişikliklerin ortaya çıkaracağı "dalga etkisi" ile ilgili bakış açılarını genişletmelerine yardımcı olmak için "başka ne?" ve karşılıklı ilişki sorularını, üç dört kez tekrarlayın.

Adım 3: Başarı Anları

Adım 3'te danışanlara problemlerinin daha az ciddi olduğu veya problemlerinin olmadığı ya da amaçları ile ilgili olumlu davranışları gösterdiği istisnaları sorun. Danışanların bu başarı anlarını nasıl yaptıklarının detaylarını keşfetmek; çözümler, başarılar ve danışanların güçlenmesi için bir yol haritası olur.

Sizin yönlendirmenizle, bu başarı anları, danışanların mucize sorusuna verdiği cevaplardan ve 2. adımda sorulan takip sorularına (*başka ne*) göre tanımlanabilir. Danışanların başarı anlarını ortaya çıkarmak için mucizenin halihazırda bir kısmının gerçekleştiğini varsayarak aşağıdaki gibi sorular sorulabilir:

- "Azıcık bile olsa bu mucizenin bir kısmının gerçekleştiği zamanlardan bahseder misin?" Bunun olması için ne yaptın?
- "Azıcık bile olsa daha arkadaşça (daha iş birlikçi/daha rahat) olduğun bir zamandan bahseder misin? O zaman farklı olarak ne yaptın?"

Danışanlar cevap verdikten sonra etkili olan eylemleri ya da düşünceleri için övgüde bulunun. Bir övgü örneği olarak şunları söyleyebilirsiniz:

- "Gerçekten mi! Baskı altında olmana rağmen yine de bunu yaptın. Bu harika çünkü vazgeçmek kolaydır ama sen vazgeçmedin."
- "Sakin kalabilmen (kavga ortamında uzaklaşman/tartışmak yerine 10'a kadar sayman) harika. Çoğu insan kontrolünü kaybederdi ama sen kaybetmedin. Bunu nasıl yapabildin?"

Adım 4: 0'dan 10'a Kadar Derecelendirme

Danışanlardan mevcut durumlarını 0 ila 10 arasında derecelendirmelerini istemek, gelişmeyi ölçmek için bir temel oluşturur. Derecelendirme, danışanların bulundukları yere nasıl geldiklerini belirleme fırsatı ve skalada bir numara yukarı çıkmak için neler yapabileceklerini değerlendirmenin bir yolunu sağlar. Derecelendirme sorusunu aşağıdaki gibi sorabilirsiniz:

- 0'dan 10'a kadar bir skalada "0", burada olmanıza neden olan durumla ilgili en kötü anı; 10 ise mucizenin tamamıyla gerçekleşmesinin ardından hissettiklerinizi içermektedir. Şu anda nerede olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Bu soruyu takiben, danışanların belirttiği sayıdan bağımsız olarak belirledikleri noktaya ulaşmak için ne yaptıkları araştırılır. Genellikle, danışanlar düşük puanlardan daha yüksek puanlarla kendilerini ifade etme eğilimindedirler ve belirledikleri sayıya ulaşmalarını sağlayan başarı kaynakları keşfedilir. Bu noktada, danışanların başarıları ile ilgili detaylarını tanımlamalarına yardımcı olan övgüler etkili olmaktadır. Örneğin, şu şekilde tepkilerde bulunabilirsiniz:

- "Şu anda 3'tesin. Harika! 3'e gelmek için neler yaptın?"
- "Vayy, 5'tesin. Bu süper. 5'te olmayı nasıl başardın?"
- "-1'de hatta daha kötü olması yerine 0'da kalmayı nasıl sağladın?"

Danışanların, küçük ulaşabilir amaçları başarması için "…dığında/diğinde" soruları danışanların skalada bir puan daha yukarı çıkmak için ne yapmaları gerektiğini tanımlamalarına yardımcı olur. "Eğer" sorusu yerine "…dığında/…diğinde" sorusunu kullanmak danışana bu ilerlemeyi beklediğiniz ve bir sonraki adımda bunu başaracaklarına inandığınız mesajını taşır. Bunun bir örneği aşağıda yer almaktadır:

- 4'e çıktığında şu anda yaptıklarına ek olarak neler yaparsın? Bunun olmasını nasıl sağlarsın?"

Amaca ulaşmanın önündeki olası engellerin tanımlanması (mayın tarlasının temizlenmesi) ve bunların nasıl ele alınacağının belirlemesi önemlidir. Örneğin, şu şekilde sorabilirsiniz:

- Neye ihtiyacın olduğunu (öğretmenine dikkatini vermek/maddeden uzak durmak/annenle iş birliği yapmak) bilmene rağmen arkadaşların derste seninle konuştuğunda (canın madde çektiğinde/annen yapmak istemediğin bir şeyi yapmanı istediğinde) bu durumu nasıl yöneteceksin?

Adım 5: Mesaj

Mesajnızı yazmadan önce danışanla ilgili bilmeniz gereken başka bir şey olup olmadığı ve danışanın herhangi bir sorusunun olup olmadığı kesinleştirilmelidir. Sürecin bu aşamasında, danışanlar nadiren ilave bilgi verirler ya da soru sorarlar. Oturumda mesaj kısmına geçiş için şu şekilde bilgi verilebilir:

- "Bugünkü görüşmemiz hakkında düşüncelerimi düzenleyebilmek için birkaç dakikalığına dışarı çıkıp mesajımla birlikte geri döneceğim ama bundan önce bilmem gereken herhangi bir şey ya da sormak istediğin bir soru var mı? Daha önceden de bahsettiğim gibi sana mesaj yazarken senin de bugünkü oturumdan öğrendiklerinle ilgili bana bir not yazmanı isterim. Mesajın bir kopyasını sana vereceğim, senin notunun bir kopyasının da kendime alacağım."
- Daha küçük çocuklar için bir not yazmalarını istemek yerine mucize gerçekleşmesinin nasıl olacağı veya bir şeyler daha iyiye gittiğinde ne yapıyor olacakları ile ilgili bir resim çizmelerini isteyebilirsiniz.

Danışana yazacağınız mesaj üç kısımdan oluşmaktadır:

1. *Övgüler:* Danışanın güçlü yanları, pozitif tutumları ve yapıcı düşünceleri veya işe yarayan davranışları ile ilgili en az üç spesifik övgüde bulunmak. Danışma oturumu esnasında aldığınız notlar mesajın bu kısmını yazmak için faydalı bir kaynaktır.

2. *Köprü:* Köprü ifadesi iki kısımdan oluşur: Psikolojik danışma sürecinin sonunda danışanın ne istediği ile ilgili kısa bir hatırlatma (amaç) ve göreve girişi içeren kısa bir ifade.
3. Şu an ve bir sonraki oturuma kadar olan süre içerisinde danışanların yaşamlarında işe yarayan şeyleri fark etmeleri ve bunlara devam etmelerini istediğiniz çok spesifik olmayan bir *görev* verilmesini içerir.

Aşağıdaki örnekler köprü ve görev arasındaki ilişkiyi göstermektedir:

- "Babanla ilişkilerini geliştirmek istediğin için (*danışanın amacını hatırlatmak*), önümüzdeki haftaya kadar senin işe yarayan şeyleri (*görev*) daha çok yapmanı öneririm (*köprü*)."
- "Madde kullanmak yerine okula gitme kararının bir sonucu olarak (*danışanın amacını hatırlatmak*) skalada bir puan daya yükselmek için neler yapabildiğine dikkat etmek (*görev*) sana yardımcı olacaktır (*köprü*)."

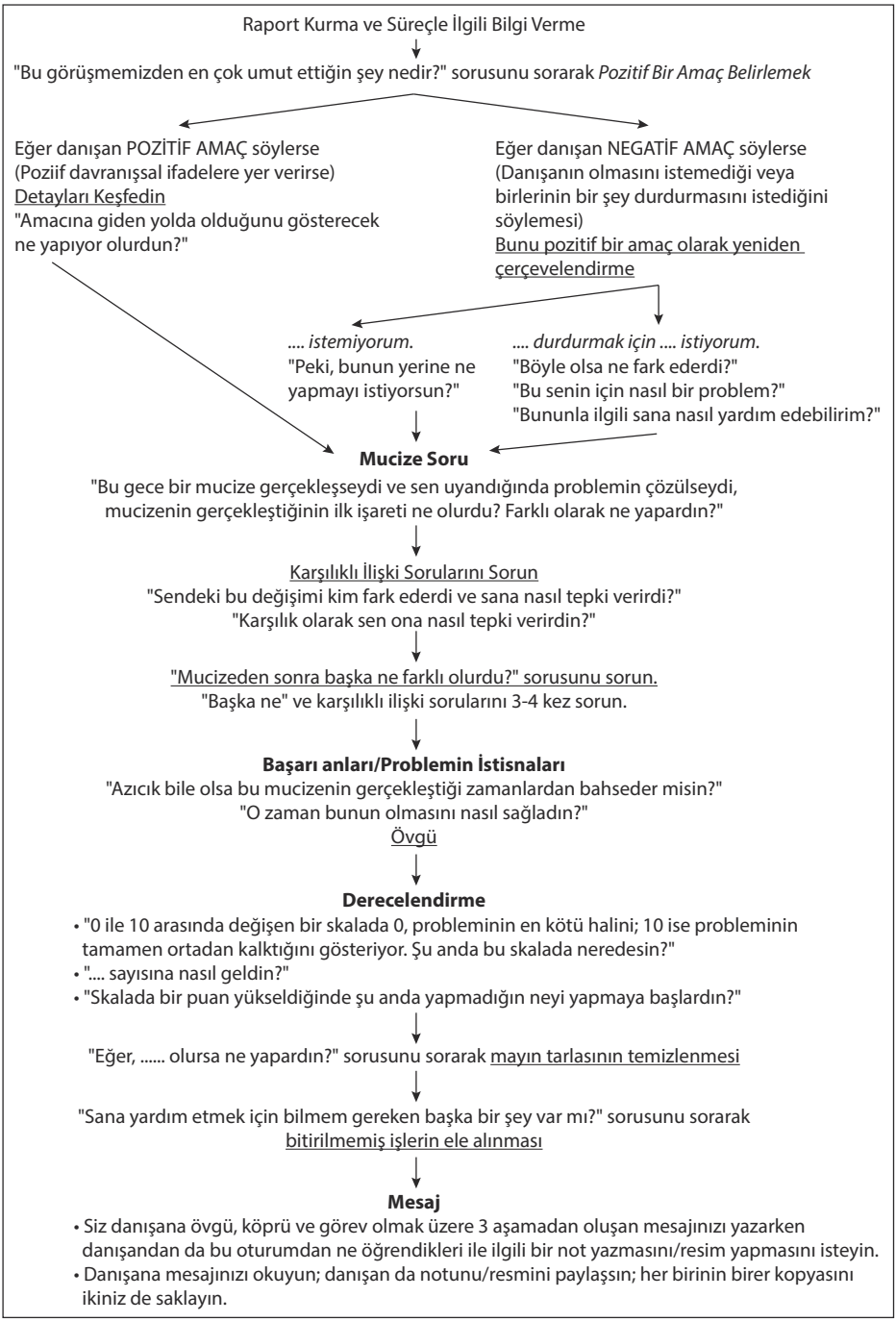
ÇOKSPD'deki süreci izlemek ve organize kalabilmek için birkaç yararlı araç bulunmaktadır: ÇOKSPD'nin ilk oturumu için bir akış şeması ve ilk ÇOKSPD için hazırlanmış not kağıdı (eski öğrencim Kim McKinney tarafından geliştirilen formun adapte edilmiş hali) bunlar arasındadır. Akış şeması (Şekil 4.1) ÇOKSPD'nin ilk oturumundaki ardışık adımlar ile ilgili hızlı bir referans sağlamaktadır. Not kağıdı (Şekil 4.2) sürecin her bir adımındaki notlarınızı organize etmek için hazırlanmıştır. Bu araçları bir arada kullanmanızı öneririm. İlk oturum için hazırlanmış olan akış şemasının ve not kağıdının tam boy bir fotokopisini önlü arkalı olarak alın. Bu size oturum esnasında tüm araçlara kolayca ulaşmanızı sağlayacaktır.

RUH SAĞLIĞI KLİNİĞİNDEN BİR VAKA ÇALIŞMASI: OTURUM 1

Bir ruh sağlığı kliniğinde klinik psikolog Dr. Elizabeth Jackson, aile içi şiddetle ilgili ciddi aile içi dinamiklere maruz kalmış genç bir kadın vakasını paylaştı. Bu danışan kurban olmaktan kaçınmak için zorba olmayı öğrenmişti. Kaçınılmaz olarak, çocukları da aile içi şiddete maruz kalıyordu ve velayeti anneden alınmıştı. Bu danışanın post-travmatik stres bozukluğu ve bipolar bozukluğu olduğu için durumu oldukça karışıktı. Danışan zorunlu olarak tedaviye yönlendirilmişti ve çocukları danışanın annesine verilmişti.

Benim Ekim 2013'teki çözüm odaklı çalışma grubuma katılmadan önce Dr. Elizabet Jackson bu danışanla geleneksel yaklaşımları kullanarak birkaç ay boyunca görüşmüştür. Jackson vakasının karmaşıklığına rağmen çözüm odaklı çalışma grubuna katıldıktan sonra bu danışanla çözüm odaklı yaklaşımı kullanmayı düşündüğünü belirtti.

Şekil 4.1. ÇOKSPD'nin İlk Oturumu İçin Akış Şeması



Şekil 4.2. ÇOKSPD'nin İlk Oturumu için Not Kağıdı

Danışan:_____ **Tarih:** _____	**Bir sonraki oturum tarihi:**_____
DANIŞANIN AMACI ▪ Bu görüşmemizden en çok umut ettiğin şey nedir? *Pozitif, detaylı bir amacın davranışsal olarak oluşturulması*	
MUCİZE SORU ▪ Eğer bir mucize gerçekleşirse ve sen uyandığında problemin çözülürse, bu mucizenin gerçekleştiğinin ilk işareti ne olurdu? ▪ O zaman farklı olarak ne yapardın? **Karşılıklı İlişki Soruları** ▪ Sendeki bu değişimi kim fark ederdi? ▪ Bu farklılık karşısında nasıl tepki verirdi? ▪ Ona karşılık olarak sen nasıl tepki verirdin? **Bu mucizeden sonra başka ne farklı olurdu?** ▪ *Başka ne ve karşılıklı ilişki sorularını tekrar edin.*	
BAŞARI ANLARI ▪ Azıcık bile olsa bu mucizenin halihazırda gerçekleştiği zamanlardan bahseder misin? ▪ Bunun olmasını nasıl başardın? *Övgü; danışanın kendi başarılarının sorumluluğunu almasına yardım eder.*	
DERECELENDİRME ▪ 0 ile 10 arasında değişen bir skalada 0, probleminin en kötü halini; 10 ise probleminin tamamen ortadan kalktığını gösteriyor. Şu anda bu skalada neredesin? ▪ … sayısına nasıl geldin? ▪ Bu skalada bir puan yükselsen şu anda yapmadığın neyi yapmaya başlardın?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MAYIN TARLASININ TEMİZLENMESİ ▪ Amacınla ilgili olarak yoluna ..... çıkarsa, ne yaparsın?	
BİTİRİLMEMİŞ İŞLER ▪ Sana yardım etmem için bilmem gereken başka bir şey var mı?	
DANIŞANA MESAJ YAZMA **Övgüler:** En az üç tane **Köprü:** Amaç ve görevi bağlamak **Görev:** Danışanın yapması beklenen eylemler/gözlemler *Danışanın bir not yazmasını/resim çizmesini isteyin; mesajınızı danışana okuyun; danışan notunu/resmini sizinle paylaşsın; her birinin birer kopyasını ikiniz de alın.*	

Psikolog, danışanının problemleri ciddi olduğu için travma odaklı müdahalelere ek olarak çözüm odaklı yaklaşımı kullanmayı düşünüyordu. Psikolog, bu ve diğer danışanları için çözüm odaklı yaklaşımı kullanması üzerine aşağıdaki görüşlerini yazdı:

> Çözüm odaklı terapinin, bu gibi ciddi geçmişi olan danışanlarla çalışırken güçlü bir rol oynadığını gördüm. Güçlü yanlara dayalı bu yaklaşım danışanın güvenini kazanmama –danışan kimseye güvenmese bile– olanak sağladı. Danışanın becerilerini bulmak ve bunları geliştirmek çok etkiliydi. Doğru, danışanın terapisini diğer tekniklerle birlikte kullanmak zorundaydım. Amaçla ilgili net bir imaj oluşturduktan sonra danışan kendi davranışları ile mücadele etti. Travma dolu geçmişi nedeniyle ona zayıflık, incinebilirlik veya "aşırı hassaslık" olarak görülebilecek korku dolu davranışları vardı. Belirli durumlardaki tepkilerini kontrol etmede zorluk yaşıyordu. Travma süreçlerine odaklandığımız oturumlar yaptık. Bu, danışanın geçmişinin bazı parçaları ile çalışmaya olanak sağladı ve yeni davranışları tolere etmesini sağladı. Danışan çözüm odaklı terapiye dönmeye hazırdı. (E. Jackson, e-posta, 16 Ocak 2014)

Çözüm odaklı yaklaşımı kullandığı ilk oturumun ardından Dr. Elizabeth, danışanına şu mesajı yazdı:

> Annen ve babanla ilgili acı verici hatıralarını paylaşmadaki istekliliğin için seni ne kadar çok takdir ettiğimi bilmeni isterim. Bana güvenmen gerçek bir hediye. Hayatındaki şeytanlarla yani diğerlerinin sana zarar vermemesi için senin onlara zarar vermen ile yüzleşmek için gerekli cesarete sahipsin. Üstesinden gelmek senin için kolay olmamakla birilikte, hatıraların hakkında konuştukça, babana tapman ve annenden nefret etmenle ilgili düşüncelerinin üstesinden nasıl geldiğini görüyorum. Her hafta kendini diğerlerine açtın, onları dinledin ve onların bakış açısını da dikkate aldın. Çok zeki ve anlayışlısın, sakin kaldığında ve öz güvenli olduğunda çalışanının ve avukatının seni dinlediğini, sen özür dilediğinde onların daha hoş olduğunu fark ettin. Saygısızlık duygusunu tetikleyen durumlara yönelik planını beğendim. Ayrıca başkaları küfür ettiğinde veya sinirlendiğinde bunun kulağa istediğin gibi gelmediğini ve aslında iğrenç geldiğini fark ettin. Nasıl görünmek istediğinde ilgili bir karar verdin. Ayrıca meditasyonun sakin kalmana, diğerlerine bağırmadan konuşmana ne kadar çok yardım ettiğini fark ettin ve her gün meditasyon yapma sorumluluğunu aldın. Çocuklarınla birlikte eğlenmen ve mutlu olmanla ilgili öyle güzel bir amaç belirledin ki. Buna ilişkin kararlılığın olağanüstü. Benimle konuşman, diğerleri ile konuşma şeklini değiştirmen, söylediklerin ve yaptıklarınla ilgili sorumluluk alman

bunların yaşamında en önemli şey olduğunu ve bunlar için adanmışlığını gösteriyor. Nasıl tepki vereceğini değiştirmek ve kendi kendine konuşmayı kullanmak için çok çaba gösterdin. Kızın, erkek kardeşini ittiğinde kendini örnek göstererek kızınla konuşarak gerçek bir model oldun. Bu çok acı vericiydi fakat etkili bir şeydi. Bunun için seni takdir ediyorum. Vizyonuna sıkı sıkya bağlı olduğun için tepkilerini kontrol etmene yardım olan bu şeyleri yapmaya devam etmeni, kendin ve çocukların için yeni davranışlar denemeni öneriyorum.

Bu oturumun sonunda, danışan, bu oturumdan öğrendikleri ile ilgili terapistine aşağıdaki notu yazdı:

Çocukken bana öğretildiği gibi elimi sallayarak diğerlerine bağırmak yerine öfkemi ifade etmenin farklı yollarını buldum. Girişken olmak, dışarıdaki şeyler hakkında düşünmek ve nasıl hissetiğimi çocuklarıma söylemek gibi. Sinirlenmenin normal olduğunu ama şiddeti tetiklediği için öfkelenmenin uygun olmadığını anladım.

OKUL ORTAMINDAN BİR VAKA ÇALIŞMASININ DEŞİFRESİ: PEDRO İLE İLK OTURUM

Bu vakayı okurken, yapılandırılmış bir mesaj oluşturmakla ilgili pratik yapmak için notlar alabilirsiniz. Ardından kendi oluşturduğunuz mesajı, bölümün sonunda oluşturulan mesajla karşılaştırabilirsiniz. Eğitim amacıyla ÇOKSPD müdahaleleri müdahaleden önce italik olarak gösterilmiştir. Bu vaka çalışması, 12 yaşında ve 6. sınıf öğrencisi olan Pedro ile ilgilidir. Pedro sık sık okuldan kaçtığı için bana yönlendirilmişti. Öğrenci ile ilgili ilave bilgilere görüşme içerisinde yer verilmektedir. Görüşmenin başında yer alan açılış konuşması bir önceki bölüm aynen tekrar edilmesin diye silinmiştir (PD = Psikolojik Danışman; P = Pedro).

PD: Benimle görüşmeye gelme nedeninden bahseder misin?

P: Sanırım davranışlarım ve tutumlarım nedeniyle.

PD: "Davranış ve tutum" ile ne demek istiyorsun?

P: Bazen, derste önce ben parmağımı kaldırdığım halde öğretmen başkasına söz hakkı verdiğinde önce ben elimi kaldırdığım için kendimi kötü hissediyorum. Bazı öğretmenlerim bir şeyler yapmamı söylediğinde ben yapmıyorum. Buna ilişkin bir tavır alıyorum ve yönergeleri izlemiyorum.

(Amacın tanımlanması)

PD: Peki bizim görüşmelerimizin sonucunda en çok neyi umut ediyorsun?

P: Sanırım nasıl söz dinleyeceğimi öğrenirim.

PD: Sana söylenenleri yapmak için hazır gibisin.

P: Elimi ben önce kaldırdığımda ve öğretmen beni görüp de başkalarına söz verdiğinde gerçekten çılgına dönüyorum.

PD: Peki çılgına döndüğünde ne yapıyorsun?

P: Huzursuzluk çıkarıyorum.

PD: Peki bu neye benziyor?

P: Mırıldanmaya ve kafa şişirmeye başlıyorum. Mırıldanırken söylediğim sözlerle sınıfı rahatsız ediyorum. Buna bir son vermek istiyorum.

(Negatif amacı, pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: Huzursuzluk çıkarmak yerine ne yapıyor olmayı isterdin?

P: Sadece elimi aşağıya indirerek veya elimi yukarıda tutmaya devam ederek öğretmen beni çağırana kadar bekleyebilirim. Huzursuzluk çıkarmak yerine öğretmen söz verinceye kadar bekleyebilirim.

PD: Sadece parmağını kaldırarak.

P: Ya da parmağımı indirerek.

(Detaylandırma)

PD: Öğretmen seni çağırana kadar parmağını kaldırmaya devam edeceksin ya da sadece elini indireceksin. Peki sana söz verilmediğinde ne düşünebilirsin ya da ne yapabilirsin?

P: Sadece elimi aşağıya indiririm ve eğer cevabı biliyorsam huzursuzluk çıkarmak yerine cevabı kağıda yazarım. Sadece cevabımı yazarım.

(Amigoluk)

PD: Hey, bu oldukça zekice. Evet cevabı yazarak verdiğin cevabın doğruluğunu kontrol edeceksin.

P: Evet.

PD: Bu fikir aklına nasıl geldi?

P: Öylesine aklıma geldi.

(Amigoluk)

PD: Bunun oldukça yaratıcı olduğunu sen de biliyorsun. Yaratıcı olduğunu biliyor muydun?

P: Bazı zamanlarda.

(Hipotetik mucize soru)

D: Sana değişik bir sorum olacak. Bu soruyu yanıtlamak senin için güç olabilir. Bu gece yattığında bir mucize gerçekleşti ve sen uyuduğun için mucizenin ne olduğunu bilmiyorsun. Ertesi sabah sen uyandığında umudun gerçekleşti ve bütün problemlerin çözülmüştü. Hepsi gitmişlerdi, yoktular. Ve sabah sen uyandığında kendine "Gece boyunca bir şeyler olmuş çünkü bütün problemlerim gitmiş. Benim olumsuz tutumlarım, davranış problemlerim hepsi kayboldu." dedin. Sabah uyandığında sana mucizenin gerçekleştiğini gösterecek nelerin farklı olduğunu fark edersin?

P: Okula gittiğimde bu tutuma sahip olmazdım.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirmek)

PD: Peki bu tutumların gitti. Bunlar gittiğinde, bu davranışların yerine ne gelir. Çünkü yok oldular ve onun yerine bir şeyler konması gerekir. Sen bu davranışların yerine ne koyardın?

P: Eğitimimi.

PD: Bunun anlamı nedir?

P: Ödevlerim. Eskisine göre ödevlerime daha fazla zaman ayırabilirim.

(Detaylandırma)

PD: Çalışmaya zaman ayırdığını nasıl anlarsın? Senin çalıştığını öğretmenlerin nasıl bilebilir? Öğretmenin seni ne yaparken görürdü?

P: Kitabıma bakıyor olurdum. Öğretmen bana bakardı ve başkaları ile konuşmak yerine gözüm kitapta olurdu.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Tamam, gözlerin kitapta olurdu ve başkaları ile konuşmazdın, kitabına bakıyor olurdun. Ve eğer böyle olsaydı öğretmenlerinin sana nasıl davranacağını düşünüyorsun?

P: Muhtemelen bana daha iyi davranırlardı ve ben parmak kaldırdığımda bana daha fazla söz verirlerdi.

PD: Ve eğer bu olsaydı sen ne yapıyor olurdun?

P: Bana söylediklerini yapardım.

("Başka ne?" soruları)

PD: Her şey daha iyi olacakmış gibi gözüküyor. Bu tutumların gittiğinde yerine başka ne yapardın? Bu tutumun yerine başka bir şey olmalı. Kendini başka ne yaparken görüyorsun?

P: Bilmiyorum.

PD: Eğer bilseydin? Sana soracağım bazı soruların cevaplaması zor olacak, bu da onlardan bir tanesi. Bu gerçekten cevaplaması zor bir soru.

P: Sanırım davranırdım.

PD: Tamam, dolaşmak yerine sıranda otursun – bunu mu kastediyorsun?

P: Evet sakız çiğnemeyeceğim. Şeker de yok.

PD: Şeker ve sakız yok. Öyleyse ağzın boş kalacak.

P: Evet tuvalete giderken koridorlarda dolaşmayacağım.

PD: Tamam, dosdoğru tuvalete gidersin ve dönersin.

P: Evet.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Öğretmenlerin seni bu davranışları yaparken görseydi sana nasıl tepki vereceklerini düşünüyorsun?

P: Hoşlarına giderdi.

PD: Nasıl davranırlardı?

P: Gülümserler ve benim hakkımda güzel şeyler söylerlerdi.

PD: Onlar senin hakkında güzel şeyler söylediğinde sen onlara nasıl tepki verirdin?

P: Muhtemelen "teşekkür ederim" derdim ve daha çok çalışırdım.

("Başka ne?" sorusu)

PD: Başka ne olurdu?

P: Tembellik yapmazdım ve sınıfa geç kalmazdım.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: Tembellik yapmak ya da sınıfa geç kalmak yerine ne yapardın?

P: Derse zamanında giderdim.

PD: Bunun olmasını nasıl sağlardın?

P: Bir dersten diğerine giderken oyalanmazdım ve kitaplarım yanımda olurdu?

PD: Kitapların hepsini yanında getirmeyi mi kastediyorsun?

P: Evet bütün kitaplarını taşımak, böylelikle her dersle ilgili kitap yanında olur.

PD: Tamam. Her bir dersle ilgili kitaplarını yanında getireceksin.

P: Evet. Derslerle ilgili dosyaları da. Her bir dersle ilgili kağıtları çalışmak için kendi dosyasına koymak gerekiyor.

PD: Peki bu çalışmaları yaptın ve bunları dosyana koyarak organize oldun. Vay be. Bütün bunları nereden biliyorsun?

P: Bunlar bizim yapmamız gereken şeyler.

(Amigoluk)

PD: Ancak pek çok çocuk bu görevleri hatırlamıyor. Bütün bunları nasıl hatırlıyorsun?

P: Bunları, okulun başladığı gün dosyamızda olması gereken şeyleri bize söylediler. Fen dersi için mor dosya, yabancı dil dersi için kırmızı, okuma için siyah, sosyal çalışmalar için yeşil dosya. Her bir dosyaya onunla ilgili çalışmaları koymamız, dosyaların kime ait olduklarını anlamaları için dosyanın başına da ismimizi yazmamız gerekir. Eğer her şey dosyada olursa onları kaybetmeyiz. Aynı zamanda ajanda ve kitabımızı da taşımamız gerekir.

PD: Ve sen bütün bunları hatırladın?

P: Evet.

PD: Pek çok çocuk bunları unutur fakat sen hepsini hatırladın. Bütün bunları hatırlayabilmek harika. İyi bir hafızan var.

P: Hayır yok… Evet iyi bir hafızam var. İyi bir tür hafızam var.

(Amigoluk ve "Başka ne?" sorusu)

PD: Güzel, sen de her şeyi gayet iyi hatırladığından eminsin. Yanında getirmen gerektiği söylenen her şeyi hatırladın. Kağıtlarının dosyada olması ve bir ajandan olması gerekir. Bunları biliyorsun. Harika. Pedro, başka ne sana mucizenin gerçekleştiğini söylerdi?

P: Kötü notlar almak yerine A ve B notları almaya başlardım ve okul gezisine katılabilirdim.

(Detaylandırma)

PD: Başarısız olduğun alanlarda A ve B notları alırdın ve şu anda gidemediğin okul gezisine gidebilirdin. Karnende A ve B olma yolunda olduğunu gösterecek başka ne yapıyor olurdun?

P: Okuldan hemen sonra arkadaşlarımla dışarı çıkmadan önce ev ödevimi yapardım ve onur listesine girerdim.

(Detaylandırma)

PD: Birazcık bile olsa sana mucizenin gerçekleştiğini gösterecek ilk işaret ne olurdu? İlk neyi fark ederdin?

P: Fark edeceğim ilk şey karnemdeki notlarımın A ve B olması olurdu ve öğretmenlerim "İyi iş Pedro, ödevlerini yapıyorsun." derlerdi. Ve ben onlara "Bütün ödevlerimi tamamlamış mıyım?" diye sorduğumda onlar da 'evet' derlerdi.

PD: Öyleyse ilk işaret öğretmenlerinin, "İyi iş Pedro." demesi olacak ve sen daha iyi notlar alacaksın.

P: Evet bu doğru.

PD: Sendeki bu değişimi başka kim fark eder?

P: Annem fark ederdi.

PD: Senin farklı olduğunu söyleyebilmesi için annenin seni ne yaparken görmesi gerekirdi?

P: Her zamanki gibi çok fazla TV seyretmez ve kuzenimle tartışmazdım.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: Eğer TV seyretmez ve kuzeninle tartışmazsan bunun yerine ne yapardın?

P: Kimse beni rahatsız etmesin diye kapımı kapatarak odamda ödevimi yapardım.

("Başka ne?" sorusu)

PD: Başka neleri fark ederdin?

P: İnsanların benden hoşlanmaya başladığını.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Bunu nasıl anlardın?

P: Onlara karnemi gösterdiğimde, "Hey Pedro, bütün notların A ve B. Hepsinden A ve B almayı nasıl başardın? Annen seninle gurur duyacak." derlerdi.

PD: Aynı zamanda annen seninle gurur duyacak. Bunu ister miydin?

P: Evet.

PD: Annen seninle gurur duyduğunu nasıl gösterirdi? Annen ne yaparsa, onun seninle gurur duyduğunu anlarsın?

P: Herkese benim karnemi gösterir.

PD: Gösterecek öyle mi? Annenin başka hangi davranışları, annenin seninle gurur duyduğunu gösterirdi?

P: Bana bir şeyler alabilirdi.

(İstisnai anlarla ilgili sorular)

PD: Senin için zor bir sorum daha var. Küçük bir an bile olsa bu bahsettiğin şeylerin gerçekleştiği zamanlar oldu mu?

P: Bugün bunlardan bazıları oldu.

PD: Öyle mi? Bana bugünden bahseder misin?

P: Tamam, benim davranışlarım değişiyor.

PD: Bu doğru mu? Bana nasıl olduğunu söyle.

P: Bugün hiçbir öğretmenime karşı çıkmadım. Öğretmenlerim yanlarına gitmemi istediğinde ve bütün ödevlerimin hazır olmasından emin olmamı söylediğinde yapabileceğim için 'tamam' dedim.

PD: Peki genellikle karşı mı çıkarsın?

P: Evet.

(Amigoluk ve detaylandırma)

D: Bu harika. Bunu nasıl yaptın?

P: Sadece yaptım çünkü annem söyledi. Annem sabah işe gitmeden önce bana bir not yazmıştı ve öğretmenlerim bana ne derse dinlememi söylüyordu. Öğretmenlerin sana ne yapmanı söylüyorlarsa, onları dinle ve dediklerini yap.

PD: Sen de bunların yapman gereken şeyler olduğunu düşündün.

P: Evet.

(Durumdaki kendi rolünü kabul etme)

PD: Fakat sana bir şeyler söyleyeceğim. Annen sana daha önceden de buna benzer notlar yazmıştı değil mi? Ben böyle düşünüyorum.

P: Evet.

PD: Ve sen onun söylediği şeyleri o zaman yapmamıştın.

P: Evet.

PD: Fakat bugün yaptın.

P: Evet.

PD: Bugün yaptın. Belki bu not sana yardımcı olmuş olabilir. Bunu yapmanı sağlayacak bir şeyler olmuş olmalı, yaptığın bir şey bunun olmasını sağlamış.

P: Bayan Smith bugün benimle konuştu. Bayan Smith ile bir görüşmemiz vardı. Bana verilen yönergeleri izlemeden mezun olamayacağımı söyledi.

PD: Sen de Bayan Smith'i dinledin ve bu da senin üzerinde etkili oldu.

P: Evet.

(Durumdaki kendi rolünü kabul etme)

PD: Bahse girerim bu konuşmaları daha önceden de dinlemiştin değil mi?

P: Evet.

PD: Ve o zaman işe yaramamıştı.

P: Hayır

PD: Peki o zaman bugün nasıl işe yaradı? Bugünü senin için farklı yapan neydi?

D: Daha fazla okulda uzaklaştırılmak istemiyorum.

PD: Bu doğru mu? Bu senin için bir değişiklik gibi görünüyor. Bu senin için yeni bir şey gibi. Okuldan uzaklaştırılmak istemiyorsun.

P: Evet.

PD: Ve bunu söylemen sanki "Bunun bana olmasına izin vermeyeceğim, ben çok önemliyim." gibi bir anlam içeriyor. "Hey, okuldan uzaklaştırılmak istemiyorum." dedin. Bu değişikliğin nedenini nasıl açıklarsın?

P: Okuldan uzaklaştırılmayacağım için herkes benimle gurur duyacak.

PD: Demek insanlar seninle gurur duyacak. "Hey, artık kendi sorumluluğumu alıyorum. Okuldan uzaklaştırılmak istemiyorum. Eğer istersem düzgün davranabilirim." şeklinde insanların seni görmesini istiyorsun.

P: Evet.

(Detaylandırma)

PD: Hımm. Bu çok iyi. Kendin için bunu nasıl yapacaksın? Başarmak için kendine, "İnsanlar benimle gurur duyacak ve okuldan uzaklaştırılmak durumunda kalmayacağım. Okulda kalmak istiyorum." diyebilirsin. Bunu nasıl yaptın?

P: Sadece "Yapabilirim." dedim.

PD: Kendi kendine "Ben yapabilirim." dedin.

P: Evet.

PD: Sanırım, bunu kendine daha önceden de söylemiştin değil mi?

P: Evet.

(Kendi rolünü kabul etme)

PD: Fakat bu sefer farklı. Bunu farklı kılan nedir?

P: Annem bana söyledi. Büyükannem ve büyükbabam benimle gurur duyduklarını söyledi.

PD: Bu bende, onlara gerçekten saygı duyduğun ve onları memnun etmeyi istediğin izlenimini yarattı.

P: Evet.

PD: Bu sefer "Bunu gerçekten yapacağım." diyorsun?

P: Evet.

(Övgüler)

PD: Hımmm. Bu gerçekten süper. Bunu yapabilmen harika. Annene, büyükanne ve büyükbabana aynı zamanda kendine de saygı duyuyorsun ve önemsiyorsun. Kendini önemsediğin için bu yolda ilerlemeye devam edeceksin.

P: Evet.

(Daha fazla istisna zamanların tanımlanması için mucizenin gözden geçirilmesi)

PD: Bana bazı şeylerin olduğu diğer zamanlardan bahseder misin? Tahtaya bir şeyler yazmak, kitaba bakmak, sıranda oturmak, direkt tuvalete gitmen ve gelmen, derse zamanında gitmek, her bir dersle ilgili olarak ders kitaplarını derse götürmen gibi. Her bir ders için dosyan var ve daha iyi notlar alıyorsun, okul gezisine gitmek ve onur listesine girmek istiyorsun. Bunlardan herhangi birinin gerçekleştiği bir zaman oldu mu? Bana bunların ne zaman olduğundan bahseder misin?

P: Daha önceden hep onur listesindeydim.

(Övgü)

PD: Gerçekten mi? Demek onur listesindeydin. Müthiş. Bu oldukça zor olmalı.

P: Evet.

PD: Onur listesinde olmak için neler yapman gerekiyor?

P: İyi davranışlara sahip olman gerekir. Bütün çalışmalarını tamamlaman gerekir. Davranışların ve notların iyi olmalı.

PD: Biliyorsun, bütün zorluklara rağmen onur listesinde yer aldın. Onur listesine nasıl girebildin? Kendin için bunu nasıl yaptın? Onur listesinde olduğun zamanla şu an arasında farklı olan ne var?

P: Bana söylenilen her şeyi ve ödevlerimi yaptım. Ve sonra da onur listesine girdim.

(Övgü)

PD: Sen bunu yapabildin. Pedro, eğer istersen bunu yapabilirsin. Çünkü bunu yapabilecek kadar zekisin.

P: Evet. Bunu yapabilecek kadar zekiyim. Fakat arkadaşlarımın yanındayken çok konuşuyorum ve kafa şişiriyorum. Arkadaşlarımla beraberken çok konuşuyorum. Onlarla birlikte olmadığımda sadece ödevlerimi yapıyorum.

PD: Evet. Daha önceden söylediğin gibi arkadaşlarınla çok konuşuyorsun ve bu durum seni okul çalışmalarından alıkoyuyor.

P: Evet.

PD: Onur listesindeyken arkadaşlarınla konuştuğun zamanlar olduğunu düşünüyorum ve o zaman sorun olmamıştı.

P: Evet, şu anda olduğu kadar çok konuşmuyordum.

PD: Öyleyse, onur listesindeyken konuşmakla ilgili kendi davranışlarını kontrol edebildiğini ve arkadaşlarınla ilişkine devam ettiğini söylüyorsun.

P: Evet.

(Zihinsel haritalar)

PD: Bu durumu nasıl çözmüştün?

P: Arkadaşlarımla koridorlarda ve ayrıca öğle yemeklerinde konuştum.

PD: Hımm. Arkadaşlarınla koridorlarda, öğle yemeklerinde ve ilgili derslerde konuşarak sorununu çözdün. Bunu sana biri mi öğretti?

P: Evet. Onlar bana "sınıfta konuşmak yerine ödevlerimi yapmam gerektiği için" sınıfta konuşmak yerine koridorlarda, yemekte ve ilgili derslerde konuşabileceğimizi söylediler.

PD: Peki bunu tekrar nasıl yapabilirsin?

P: Sınıfta konuşmak yerine koridorlarda ve ilgili derslerde arkadaşlarımla konuşarak ve sınıfta gözlerimi kitaptan ayırmayıp notlarımı yükselterek.

PD: Bu durumu idare etmeyi nasıl sağlayacaksın?

P: Konuşmayacağım. Sadece konuşmayacağım. Sadece öğretmen soru sorduğunda konuşacağım.

(Derecelendirme)

PD: Tamam, sen cevabı biliyorsun. Çözümlerin de var. Çözümleri biliyorsun. Lütfen bir soru sormama izin ver. 0'dan 10'a kadar olan bir skalada 0, senin tutumlarının çok kötü olduğu; 10 ise mucizenin gerçekleştiği ve bütün her şeyin senin tanımladığın gibi olduğu anlamına geliyor. Şu anda 0 ile 10 arasında nerede olduğunu düşünüyorsun?

P: Yaklaşık 5 civarında.

PD: Şu anda 5 civarındasın. Bu hâlihazırda 10'a doğru ilerlemeye başladığın anlamına geliyor?

P: Evet.

PD: Şu anda 0'dan 5'e büyük bir sıçrama yaptın. Kendini 5'e nasıl getirdin?

P: Şimdi başladım.

PD: Bu doğru mu? Şu anda ne yaparak başladın?

P: Konuşmak yerine işimi yaptım. Ödevlerimi tamamlamam için sadece 3 sorum daha vardı.

(Skalada ilerlemenin müdahalesi)

PD: Peki skalada 6'ya çıktığında şu anda yapmadığın neyi yapardın?

P: Daha az konuşacağım. Ödevlerimi yapacağım, ödevlerimi tamamladığımda öğretmenim 'tamam' derse konuşacağım.

PD: Tamam, ödevlerini tamamlar ve sonra konuşabilirsin.

P: Evet.

(Mayın tarlasının temizlenmesi)

PD: Bahse girerim ödevleri yaparken seni konuşmaya başlatacak bazı düşünceler olacaktır. Konuşmaya başlamamak için bu düşüncelerinin üstesinden nasıl geleceksin?

P: Sadece bunları görmezden geleceğim.

PD: Hımm. Bunu yapabilir misin?

P: Evet.

PD: Gerçekten mi? Bu işe yarar mı?

P: Evet işe yarar. Ya da onlara beni yalnız bırakmalarını söyleyebilirim.

PD: Öncelikle sınıftaki çalışmalarını tamamlaman sana 6'ya çıktığını gösterecek.

P: Evet.

PD: Sana sormam gereken başka bir soru olmadığını düşünüyorum. Senin bana sormak istediğin herhangi bir şey var mı?

P: Hayır.

PD: Güzel, bugün konuştuklarımız hakkında düşünmek ve konuştuklarımızla ilgili olarak sana mesaj yazmak için birkaç dakikaya ihtiyacım var. Belki sen de ben dışarıdayken bugünkü görüşmemizde sana en fazla yardımcı olan şey hakkında düşünmek isteyebilirsin.

ÖZET

Bu bölümde, bir ruh sağlığı kliniğinden bir vaka çalışması ve okul ortamındaki bir danışanla yapılan ilk oturumun tamamı ÇOKSPD'deki uygulamaları içerecek şekilde sunulmuştur. Vaka, size süreçte yaşananlarla ilgili olarak bilgi sağlarken danışanlarınıza mesaj yazma ile ilgili olarak da pratik yapmanıza yardımcı olacaktır. Bir ödev/görev ile tamamlanan mesaj, görüşmeler arasındaki bağlantıyı sağlar ve bir sonraki görüşmeye kadar olan süreci kapsar.

ALIŞTIRMA

Alıştırma 1: Mesaj Yazma Alıştırması

Pedro'ya mesaj yazmak için birkaç dakika ayırın ve aşağıdaki mesajla kendi mesajınızı karşılatırın. Aşağıda mesajda yer alan *övgü*, *köprü* ve *görev* kelimeleri öğretim amaçlı sunulmuş olup Pedro'ya iletilen mesajda yer almamıştır.

Pedro'ya Mesaj

Övgüler

Bu kadar zeki olduğundan ve ne yapmak istediğini bilmenden gerçekten çok etkilendim. Okuldaki tutum ve davranışlarını geliştirmek istemenden de gerçekten çok etkilendim. Öğretmenine karşı çıkmamakla ilgili bugünkü performansın kendini kontrol edebilme yeteneğini gösteriyor. Ayrıca öğretmenin sorduğu sorularda, sana söz vermediğinde, soruyu çözmen ve cevabını kontrol etmiş olman oldukça yaratıcıydı ve buna hayran kaldım. Okuldan uzaklaştırılmamayı istemenle ilgili düşüncelerin annene, büyükannene, dedene ve kendine ne kadar saygı duyduğunu gösteriyor. Ekim ayında onur listesinde yer alman arkadaşlarınla yemekte, koridorlarda ve ilgili derslerde konuşarak nasıl başarılı olacağını bildiğini gösteriyor. Ne yapacağını ve nasıl yapacağını biliyorsun.

Köprü

Okuldaki performansını arttırma isteğini gerçekleştirebilmen için.

Görev

Bir şeylerin daha iyiye gittiğini ve 6'ya çıkmanı sağlayacak neler yaptığını fark etmeni istiyorum.

Alıştırma 2: Gerçek Bir Danışanla Süreci Uygulama

ÇOKSPD'nin eksiksiz olarak ilk oturumunun dökümünü içeren Ek B'ye dönün ve tüm bir oturum için ÇOKSPD müdahalelerini uygulamanızı sağlayacak yönergeleri izleyin. Adım adım, müdahalelerinizi danışanla kullandığım müdahalelerle karşılaştırabilirsiniz.

Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu

5

Hem okul ortamında hem de diğer kurumlarda, 45 ila 50 dakikalık bir psikolojik danışma oturumunun uygun olmadığı durumlar genellikle ortaya çıkar. Okullarda, öğrencilerin ve psikolojik danışmanların programları, terapötik ilişki kurma süresini sınırlayabilir. Birçok öğrenci, okul psikolojik danışmanlarını yalnızca okuldaki kısa öğle aralarında görmeye isteklidir. Ayrıca bazı danışanların, özellikle de küçük çocukların kısa dikkat süreleri, geleneksel ÇOKSPD modelinin etkililiğini azaltabilir. Bu engellerle karşı karşıya kalan Kral (1994), ÇOKSPD'nin tüm sınıf seviyelerindeki öğrencilerle etkili olan kısaltılmış bir uygulamasını geliştirmiştir.

Ayrıca, kısaltılmış ÇOKSPD formatının özel klinik ve kurum ortamlarıyla da bir bağlantısı vardır. Ruh sağlığı profesyonellerinin, geleneksel 50 ila 60 dakikalık bir oturum için ödeme yapamayan ancak 25 ila 30 dakikalık bir oturumu karşılayabilecek müşterilere hizmet vermesine yardımcı olabilir. Bu model, başka türlü psikolojik danışma hizmetini karşılayamayacak durumda olan danışanlara psikolojik danışmanlık sağlanmasına yardımcı olabilir.

Psikolojik danışmanlardan ve diğer ruh sağlığı uzmanlarından aldığım geri bildirimler, kısaltılmış bir formatın değerini desteklemektedir. Kral'ın kısaltılmış uygulamasını başarıyla kullandım ancak zamanla özellikle işe daha çok yaradığını gördüğüm birkaç değişikliği benimsedim. Bu bölümde sunulan ÇOKSPD modelinin kısaltılmış biçimi, modelin tam biçimiyle aynı müdahalelerden bazılarını kullanır ve yaklaşık 20 ila 25 dakika içinde tamamlanabilir. Bu süre de ÇOKSPD modelinin ilk oturumunun tam biçiminin yarısı kadardır. Bu bölüm ayrıca, bu kısa oturumları yürütmek için özel olarak tasarlanmış bir akış şeması ve not sayfası içermektedir. Kısaltılmış oturumda kullanılan teknikler ve müdahaleler, önceki bölümlerde açıklanan ÇOKSPD modelinin tam biçiminde kullanılanlardan alınmıştır, bu nedenle modelin kısaltılmış biçimini kullanmadan önce bu bölümleri okumanız önemlidir.

SÜRECİN AÇIKLANMASI

Kendinizi kısaca tanıtarak ve danışanla kısaca tanışarak görüşmeyi başlatın. Ardından bu görüşmede kullanacağınız yaklaşımı aşağıdaki gibi açıklayın:

> Nasıl çalışacağımız hakkında sana bilgi vermek istiyorum. Bugün buraya getirdiğin şeylerle ilgili sana bazı sorular soracağım. Biz konuşurken senin cevaplarından bazı notlar alacağım ve bunları görüşmemizin sonunda sana bir mesaj yazmak için kullanacağım. Sana bir mesaj yazarken senin de bugünkü görüşmemizden öğrendiklerinle ilgili bana bir not yazmanı rica edeceğim. (*Çocuğun yaşına ve beceri düzeyine bağlı olarak çocuktan bir şeyler daha iyiye gittiğinde yaşamlarının nasıl olacağı ile ilgili bir resim yapmalarını isteyebilirsiniz.*) Mesaj yazmayı bitirdiğimde sana okuyacağım. Ardından mesajın ve senin notunun (resminin) bir kopyasını alarak bu kopyaları birbirimizle paylaşacağız.

DANIŞANIN NEYİ BAŞARMAK İSTEDİĞİNİ BELİRLEME

ÇOKSPD'nin tam modelinde olduğu gibi, danışanın psikolojik danışma sürecinde başarmak istediklerini pozitif terimlerle ifade etmek başarının merkezini oluşturur. Pozitif amaçlar gözlenebilen davranışlardır ve böylelikle danışanlar amaçlarına ulaştıklarını fark edebilirler. Danışanın bir şeyi durdurması veya yapmaktan kaçınması olarak ifade edilen negatif amaçlardan farklı olarak pozitif amaçlar danışanın neyi yapmaya başlamak istediği şeklinde ifade edilir.

Bölüm 2'de negatif, zarar verici, gerçekçi olmayan ve "bilmiyorum" diye ifade edilen amaçların pozitif amaçlar olarak nasıl yeniden çerçevelendirileceği ile ilgili teknikler ayrıntılı olarak tanımlanmıştı. Aynı teknikler kısaltılmış oturumda da geçerlidir ancak psikolojik danışma sürecindeki amacın danışanın amacı olduğu akılda tutulmalıdır. Bu süreçteki amaç danışanı psikolojik danışmaya yönlendiren kişiler/kurumlar tarafından belirlenmemelidir. Danışanın amacını aşağıdaki sorulardan birini kullanarak ortaya çıkarabilirsiniz:

- "Bu görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun?" (Önerilen seçenek)
- "Beni görmeye gelme nedenin nedir?"
- "Sana bugün nasıl yardım edebilirim?"

Daha önceden de belirtildiği gibi "en çok umut ettiğin" ifadesini soruda kullanmak danışanın problemleri ya da geçmişteki başarısızlıkları yerine neyi başarmak istediğine odaklanması için bir çerçeve sağlar.

DANIŞANIN MEVCUT DURUMUNA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİ BELİRLEMEK İÇİN DERECELENDİRMEYİ KULLANMA

Danışanlar psikolojik danışma ile ilgili amaçlarını belirledikten sonra, onlardan 0'dan 10'a kadar bir skala kullanarak amaçlarına göre nerede olduklarını değerlendirmelerini isteyin. 0 şimdiye kadarki en kötü durumu, 10 amaçlarına tam olarak ulaşıldığını temsil etmektedir. Kral (1994), daha küçük danışanlar için 0'ın şimdiye kadarki en üzücü ve 10'un bir hediye almaları dışında –hediye almak, danışanın yapabileceği eylemleri yansıtmaktan ziyade bireyin dışındaki koşullara bağlı olduğu için hariç tutulmuştur– olabilecekleri en mutlu olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir. Daha küçük çocuklar için "üzüntülü yüz"den "gülen yüz"e bir süreklilik de kullanılabilir.

Derecelendirme ile ilgili kullanabileceğiz ifade örnekleri aşağıda yer almaktadır:

- "0'ın, probleminizle ilgili şimdiye kadar yaşadığınız en düşük düzeyi, 10'un her şeyin sizin için mükemmel olacağı zamanı tanımladığı 0'dan 10'a kadar bir skalamız olsaydı, şu anda bu skalada nerede olacağınız düşünüyorsunuz?"
- "Kendinizi 0'dan 10'a kadar bir skalada değerlendirirseniz, 0, şimdiye kadar yaşadığınız en üzücü ve 10, bir hediye almak dışında, olabileceğiniz en mutlu anı tanımlıyor. Kendini şu anda nereye koyarsın?"
- "Bana gönderildin ve neden olduğundan emin değilsin, ama okulun istediğin kadar iyi gitmediğini biliyorsun. Belki bu süreçte başlangıç noktası olarak bunu düşünmek isteyebilirsiniz. 0, okuldaki işlerin en dipte veya şimdiye kadarki en kötü durumda olduğu zamanı ve 10, okulda her şeyin ideal olduğu veya hayal edebileceğiniz en iyi olduğu zamanı tanımladığı 0'dan 10'a kadar rakamlardan oluşan bir skalanız olsaydı, şu anda nerede olduğunu düşünüyorsun?"
- "Psikolojik danışmadaki amacınızın alkol almak yerine ayık olmak olduğunu anladığımıza göre, 0, içkiyle ilgili olarak şimdiye kadar yaşadığınız en fazla kontrol dışı anı, 10 ise tüm zaman boyunca ayık olduğunuz bir anı tanımlasa şu anda 0'dan 10'a kadar olan bu skalada nerede olduğunuzu söylersiniz?

DANIŞANIN ŞİMDİYE KADAR BULUNDUĞU EN YÜKSEK DÜZEY NEDİR?

Danışanlardan mevcut durumlarını değerlendirdikten sonra aynı 0-10 ölçeğini kullanarak amaçlarıyla ilgili olarak şimdiye kadar bulundukları en yüksek sayıyı belirlemelerini isteyin. İki olasılık vardır: (1) Geçmişte şimdikinden daha yüksek bir sayıdaydılar veya (2) şimdiki sayıları şimdiye kadarki en yüksek sayıydı. Neyse ki her iki yanıt da farkına varılmamış çözümleri veya başarı örneklerini belirlemek için bir sıçrama

tahtası sağlayabilir. Ancak sonraki iki bölümde açıklandığı gibi, danışanın size vereceği yanıt türü hangi yaklaşımı kullanacağınızı belirleyecektir.

Danışan Geçmişte Daha Yüksek Bir Sayıda Olduğunu Belirtirse

Danışanlar geçmişte daha yüksek puanlar aldıklarını bildirdiğinde, bu şu anda uygulanmayan çözümlerin varlığını ortaya koyar. Bu durum, danışanların geçmişte kendileri için neyin işe yaradığını hatırlamalarına yardımcı olacak müdahaleleri ve daha önce olduğu gibi başarıya ulaşmak için kaynaklarını mevcut durumlarına nasıl uygulayabileceklerini sorgulamayı gerektirir. Bunun için Bölüm 3'de açıklanan başarı örneklerini veya problem istisnalarını tanımlayan soru çeşitlerini kullanın. Danışanlardan, daha yüksek puanlar elde etmek için o zaman ve şimdi arasında nelerin farklı olduğunu ve daha önce ne yaptıklarını belirlemelerini isteyin. Danışanlara tanımladıkları olumlu düşünceler ve eylemler için iltifat edin. Olumlu değişimin dalga etkisini vurgulayan karşılıklı ilişki soruları kullanın. Danışanlar başarıları için bir başkasına kredi vermeye çalışırlarsa, aşağıdaki gibi bir şey söyleyerek başarıda asıl payın kendisine ait olduğunu vurgulayan müdahaleler kullanın: "Bahse girerim bu sana daha önceden de söylenmişti ve bir etkisi olmamıştı ama bu sefer farklıydı. Bu zamanı farklı kılan neydi?"

Geçmişte daha yüksek bir puan bildiren danışanlara yönelik müdahalelerin sırası şu şekilde özetlenebilir:

- "O zaman, şu anda yapmadığın ne yapıyordun?" (*Başarı örnekleri*)
- "Bunu nasıl başardınız?" (*Övgülerle ve amigoluk yaparak çıkarın*)
- "Şu anda olduğunuzdan bir puan daha yüksek olduğunuzda, şu anda yapmadığınız neyi farklı yapacaksınız?" (*Ölçek müdahalesini yukarı taşıma*)
- "Sizdeki bu değişikliği kim fark ederdi ve nasıl tepki verirdi?" (*Karşılıklı ilişki sorusu*)
- "Onların sizdeki değişime gösterdikleri tepkilere nasıl tepki verirsiniz?" (*Karşılıklı ilişki sorusunun ters döndürülmesi*)

Aşağıdaki örnek, geçmişte danışanın skaladaki puanının daha yüksek olduğunda kullanabileceğiniz müdahalelerin sırasını göstermektedir (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan):

PD: Söylediklerine göre şu anda 3'tesin ve daha önceden 6'ya kadar çıkmıştın. 6'dayken şu anda yapmadığın neyi yapıyordun? (*Başarı örnekleri*)

D: Yönergeleri şu ana göre daha iyi dinliyordum ve takip ediyordum.

PD: Bunun olmasını nasıl sağladın? (*Detaylandırma*)

D: Sanırım, sözlerini kesmeden bana söyleneni dinliyordum.

PD: Bu kulağa oldukça olgunca geliyor çünkü senin yaşındaki çocuklar güzelce dinlemezler. Sen de skalada şu ana göre daha yüksek bir puanda olduğunda bunun gerçekleşmesi için farklı olarak ne yapardın? (*Övgüler ve skala müdahalesinde ilerleme*)

D: Benimle konuşurken gözlerinin içine bakardın.

PD: Seninle konuşurken onları kesmeden dinlediğini ve onların gözüne baktığını kim fark ederdi? Sendeki değişimi gördüklerinde nasıl tepki verirlerdi? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

D: Ebeveynlerim fark ederdi. Muhtemelen, dinlediğimi bilirlerdi ve bana söylediklerini duyduğumu biliyorlar gibi başlarını sallarlardı.

PD: Onların başlarını salladıklarını gördüğünde sen onlara nasıl tepki verirdin? (*Karşılıklı ilişki sorusunun tersi*)

Danışan Şu An Puanının En Yüksek Puan Olduğunu Belirtirse

Danışanın derecelendirmesi şimdiye kadarki en yüksek puan ise, danışanlara geçmişte sahip oldukları en düşük puanın ne olduğunu sorun. Amaç, danışanların şu anda bulundukları yere nasıl geldiklerini belirlemektir. Danışanların daha düşük sayıdayken o zaman yapmadıkları ama şimdi ne yaptıklarını detaylandıran sorular sorun. Bu, danışanların en yüksek derecelendirmeye ulaşmak için kaynaklarını nasıl kullandıklarını anlamalarına yardımcı olur ve daha da geliştirmek için tekrar edilebilecek veya genişletilebilecek başarı örneklerini tanımlar.

Skaladaki sayılarının şimdiye kadarki en yüksek sayı olduğunu bildiren danışanlara yönelik müdahalelerin sırası şu şekilde özetlenebilir:

- "Şimdiye kadarki en düşük sayınız neydi?"
- "Bu sayıdan şu an bulunduğunuz yere gelmek için neler yaptınız?" (*Bu, onları mevcut sayılarına ulaştıran başarı örneklerini tanımlar. Ardından amigoluk yapın.*)
- "Şu anda olduğunuzdan bir puan daha yüksek olduğunuzda, bunun gerçekleşmesi için ne yapacaksınız?" (*Skala müdahalesini yukarı taşıma*)

- "Sizdeki bu değişikliği kim fark edecek ve nasıl tepki verecek?" (*Karşılıklı ilişki sorusu*)
- "Sizdeki değişime tepkilerine nasıl tepki verirsiniz?" (*Karşılıklı ilişki sorusunun tersi*)

Aşağıdaki örnek, danışanlar amaçlarıyla ilgili olarak şimdiye kadarki en yüksek puanda olduklarını bildirdiğinde kullanabileceğiniz müdahale türlerini göstermektedir (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan):

PD: Yani şu anda 5'tesin ve bu şimdiye kadarki en yüksek seviyen. Bir noktada 5'ten daha düşük bir puanda olmuş olabileceğini düşünüyorum ve merak ediyorum – şimdiye kadarki en düşük sayı neydi?

D: Geçen ay korkunçtu. Ayrıldığımızda o kadar moralim bozuktu ki 1 puandaydım.

PD: 1'den 5'e – bu büyük bir gelişme. Yaşadığın her şeyi bildiğim için bunun gerçekten zor olabileceğini biliyorum. 1'den 5'e geçmek için ne yaptın? (*Amigoluk ve başarı örneklerini ortaya çıkarmak*)

D: Evde televizyon izlemek yerine eskisi gibi kız arkadaşlarımla takılmaya başladım.

PD: Bunu nasıl başardın? (*Detaylandırma*)

D: Ben sadece onun beni yıkmamasına izin vermeyeceğimi düşünmeye devam ettim. Bunun üstesinden gelmek için pek çok şeye sahibim ve Ron'la çıkmaya başlamadan önce arkadaşlarımla geçirdiğim eğlenceli zamanları hatırlamaya başladım.

PD: Bu, sizin için neler olduğunu hatırlayarak zor zamanların üstesinden ne kadar iyi gelebileceğinizi gösteriyor. 6'ya yükseldiğinizde, neyi farklı yapacaksınız? (*Amigoluk yapmak ve skala müdahalesini ilerletmek*)

D: Nasıl olduğum hakkında daha çok ailemle konuşacağım.

PD: Annen-babanla daha fazla konuştuğunda, onlar sendeki bu değişime nasıl tepki verirler? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

D: Mutlu olacaklar çünkü benim için bu kadar endişelenmek zorunda kalmayacaklar.

PD: Peki onların daha mutlu olduklarını ve senin için çok fazla endişelenmediklerini gördüğünde, onlara nasıl tepki verirsin? (*Karşılıklı ilişki sorusunun tersi*)

MESAJ YAZMA

Aşağıdaki açıklama, mesaj yazma aşamasına geçişin tipik bir yoludur:

> Pekala, sana soracağım tüm sorular bu kadar. Sizin bana soracağınız herhangi bir sorunuz var mı? Eğer yoksa, toplantımızı gözden geçirmek ve sana bir mesaj yazabilmek için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak. Bunu yaparken, neden bana görüşmemizde fark ettiğiniz şeyler hakkında bir not yazmıyorsunuz. (*Küçük çocuklardan işler daha iyi olduğunda ne yapacaklarına dair bir resim çizmelerini isteyebilirsiniz.*) Daha sonra toplantımızı bitirmeden notlarımızı birbirimizle paylaşabiliriz.

Bazı psikolojik danışmanlar, danışana yazılan mesajı ortadan kaldırarak modelde kestirme yollar kullanırlar. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi, sürecin mesaj bölümünü dahil ettiğinizde ÇOKSPD ile daha büyük bir başarı elde etmeniz olasıdır. Bir mesaj yazmak danışanın başarılarını güçlendirir, takip etmeyi teşvik eder ve danışanın güçlü yönleri ve kaynakları hakkında somut bir hatırlatma sağlar. Ne desem danışan için bir mesaj oluşturmanın önemini yeterince vurgulayamam.

Kısaltılmış görüşme ile daha az konuşulur ve daha az not alınır; bu nedenle mesaj, özellikle iltifat sayısı açısından daha kısadır. Mesaj, –Bölüm 3 ve 4'te açıklanan övgüler, köprü ifadesi (amacı göreve bağlayan) ve görev olmak üzere– aynı format kullanılarak oluşturulur. Görevler, danışanları neyin daha iyi olduğunu fark etmeye ve geçmişte işe yarayan şeyleri yapmaya teşvik eden spesifik olmayan ev ödevleridir. Görev örnekleri aşağıdakilerini içerir:

- Geçmişte yaptığınız şeyleri daha iyi hale getirmek için işe yarayan şeyleri yapmaya başlayın.
- Size daha iyi yaptığınızı gösteren şeylerin ne olduğuna dikkat edin.
- Skalada bir puan yükselerek ne olacağını hayal ederek skalada bir puan yükselmiş gibi davranın.

Şekil 5.1'deki akış şeması doğru rotayı izlemenize yardımcı olmak için kısaltılmış oturumdaki adımlar için hızlı bir başvuru kılavuzu sağlayabilir. Eski bir öğrenci olan Kim McKinney tarafından geliştirilen ve Şekil 5.2'de görebileceğiniz not sayfası da kısa oturum için notlarınızı düzenlemenize yardımcı olabilecek bir rehber olabilir.

KISALTILMIŞ ÇOKSPD'DE BİR VAKA ÇALIŞMASI

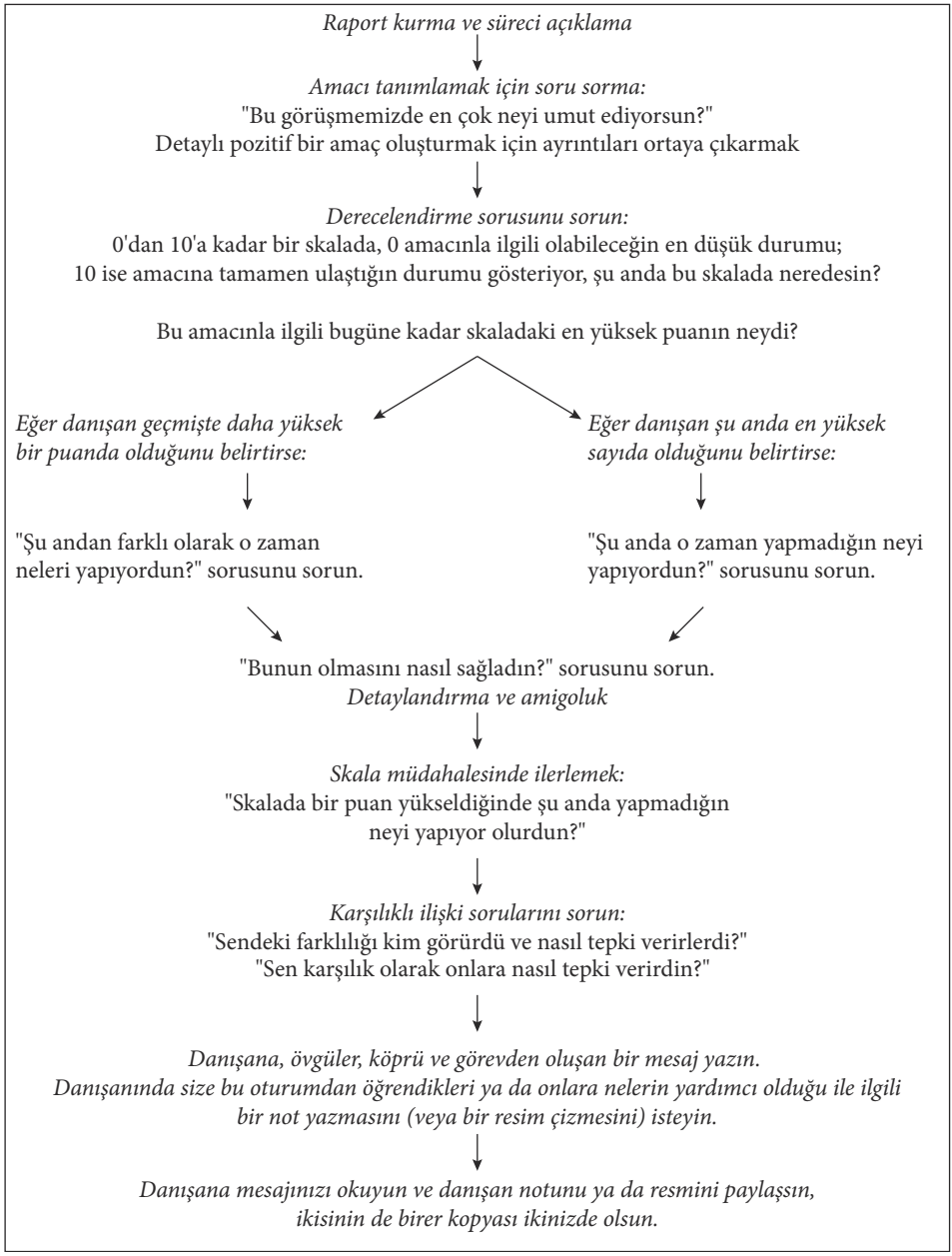
Sekiz yaşındaki üçüncü sınıf öğrencisi Lincoln ile ilgili aşağıdaki vaka, çözüm odaklı yaklaşımın kısaltılmış bir versiyonunu göstermektedir. Lincoln'ün annesi, uygunsuz

davranışları, öfke patlamaları ve okuldaki başarısızlığı nedeniyle onu ilaç tedavisi için bir psikiyatriste göndermeden önce yardım etmek amacıyla psikolojik danışma yapmam için onu bana yönlendirdi. Lincoln ile tanıştığımda, Kral'ın kısaltılmış oturumlar yaklaşımını kullanıyordum, bu da oturumun ölçekleme ile başlatılmasını gerektiriyordu (Kral, 1994). O zamandan beri, etkili olduğunu bulduğum değişiklikleri dahil etmek için önerilen kısa oturum biçimini değiştirdim ancak bu vaka örneği önceki yaklaşımı yansıtmaktadır.

Görüşme başladığında, Lincoln'den 10 puanlık skalada nerede olduğunu belirlemesini istedim. Derecesini kısaca tartıştıktan sonra, en düşük puanının, sadece birkaç ay önce babası öldüğünde 0 olduğunu belirtti. (Bunu hatırlayarak ağlamaya başladı.) Birkaç empatik yorumda bulunduktan sonra, şimdi skalanın neresinde olduğunu sordum. Lincoln, 1 puanda olduğunu söyledi. 0'dan 1'e nasıl geldiği sorulduğunda, biraz düşündükten sonra, "Babamla kampa gitmek ve Disney World'ü ve geçirdiğimiz güzel zamanları hatırlıyorum." yanıtını verdi. Ayrıca, babasını nasıl özlediği hakkında annesiyle kısaca konuştuğu bir zamanı da hatırladı. (Babasının ölümünü başka kimseyle konuşmamıştı.)

Süreçte, skalada şu anda nerede olduğunu tanımlamasını istedim. 2'de olduğunu söyledi. Sadece 5 dakikada nasıl 1 puan yükselebildiği sorulduğunda;

Şekil 5.1. Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu İçin Akış Şeması



Şekil 5.2. Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu İçin Not Kağıdı

Danışan:_____ Tarih: _____	Bir sonraki oturumun tarihi/günü _____
Danışanın amacı: • Bu görüşmemizden en çok neyi umut ediyorsun? *Pozitif ve detaylı bir amaç belirleme*	
Derecelendirme: • 0'dan 10'a kadar bir skalada, 0, amacınla ilgili olabileceğin en düşük durumu; 10 ise amacına tamamen ulaştığın durumu gösteriyor, şu anda bu skalada neredesin?	Şu anki puan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bugüne kadarki en yüksek sayıyı belirleme: • Bu amacınla ilgili bugüne kadarki en yüksek sayı neydi? <u>*Eğer danışan geçmişte daha yüksek bir sayı olduğunu belirtirse:*</u> • Şu andan farklı olarak o zaman ne yapıyordun? • Bunun olmasını nasıl sağladın? *Amigoluk* <u>*Eğer danışan şu andaki puanının en yüksek puan olduğunu söylerse:*</u> • Şu anda, o zaman yapmadığın neleri yapıyorsun? • Bunun olmasını nasıl sağladın? *Amigoluk*	Highest 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Skala müdahalesinde ilerlemek: • "Skalada bir puan yükseldiğinde şu anda yapmadığın neyi yapıyor olurdun?"	
Karşılıklı ilişki soruları • "Sendeki farklılığı kim görürdü ve nasıl tepki verirlerdi?" • "Sen karşılık olarak onlara nasıl tepki verirdin?"	
Aşağıdaki üç ögeden oluşan mesaj yazmak: **Övgüler** - danışanın halihazırdaki başarıları **Köprü** - amaç ve görevin bağlanması **Görev** - danışanın yapacağı eylemler/gözlemler *Danışanın oturumdan öğrendikleri ile ilgili not yazması/resim çizmesi* *Danışana mesajı okuma ve danışanın notu/resmi paylaşması* *İkinizin de birer kopyasını alması*	

"Onu özlediğimi düşündüğümde babamdan bahsediyorum." Lincoln'ün yeni keşfettiği kaynakları uygulamasına yardımcı olmak için Lincoln'e 3'teyken ne yapacağını sordum. O da, "Gerektiğinde akşam yemeğinden sonra annemle babam hakkında konuşabilirim." diye cevap verdi.

Lincoln'e şu kısa mesajı verdim:

> Baban hakkındaki duygularının bu kadar farkında olmandan gerçekten etkilendim. Öldüğü için üzülmenin normal olduğunu biliyorsun ama üzüldüğünde annenle onun hakkında konuşmanın önemli olduğunu da biliyorsun. Disney World'e gittiğinizde ve kamp yaptığınızda onunla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak sana yardımcı oluyor.
>
> 3'e geçme hedefine ulaşmak ve işleri daha iyi hale getirmek için bu hafta ne yaptığınıza dikkat edin.

Lincoln ikinci oturumuna yüzünde bir gülümseme ve koşar adımlarla ofisime geldi. Neden bu kadar mutlu olduğu sorulduğunda, beni gördüğünü ve sınıftan çıktığını söyledi. "Bu hafta iyi olan neler var?" diye sorduğumda, kendi skalasında 10'da olduğunu söyledi. Annesiyle, babası hakkında düzenli olarak konuştuğunu belirtti. Annesiyle, babası hakkında konuşmasının bir sonucu olarak daha mutlu olduğunu belirtti. Lincoln ayrıca geçen hafta boyunca okulda her gün serbest oyun zamanı kazandığını bildirdi. Bunun farklı olup olmadığı sorulduğunda, "Kesinlikle farklı, çünkü tüm yıl boyunca ilk kez serbest oyun süresi" diye yanıtladı. Bunun nasıl farklı olduğu ve bunu nasıl sağladığı sorulduğunda, öğretmenin sorularına cevap vermeden önce elini kaldırdığını ve öğretmen kalkmasına izin verene kadar oturduğu yerde kaldığını söyledi. Ayrıca öğretmenini dinlediğini ve öğretmeninin istediğini yaptığını belirtti.

İkinci oturumdan iki hafta sonra yapılan üçüncü ve son oturumda Lincoln ilerlemesinin devam ettiğini bildirdi. Annesiyle babası hakkındaki konuşmalarının devam ettiğini ve daha az sıklıkla kendini üzgün hissettiğini belirtti. Lincoln'ün okuldaki notları yükselmişti. Önceki değişikliklerine ek olarak, öğretmenin istediği gibi koridorda düzgün yürümeye başladı, okul otobüsünde koltuğunda kaldı ve kabadayı olmayan diğer çocukların etrafında dolaşmaya başladı. Bu, daha az sorun yaşanmasına ve daha fazla serbest oyun süresine yol açtı. Annesi Lincoln'ün ilerlemesinden o kadar etkilendi ki bir psikiyatriste danışmadı ve Lincoln'ün küçük erkek kardeşini de psikolojik danışma için yönlendirdi.

ÖZET

Bu bölümde, vaka yükü çok olan ve danışanlarıyla görüşmek için yalnızca sınırlı zamanları olan okul psikolojik danışmanları ve ruh sağlığı uzmanları için yararlı olabilecek kısaltılmış ÇOKSPD oturumuna dair bir modelin uygulanması ele alınmıştır. Kısaltılmış görüşmeler, psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı uzmanlarının, geleneksel yaklaşıma kıyasla ÇOKSPD sürecini uygulamak için gereken zamanın yarısını harcamasını sağlar.

Diğer Oturumların Yürütülmesi

6

Danışanlar ikinci veya bir sonraki oturuma, yaşamlarında daha iyi giden şeyleri fark ederek veya kendileri için işe yarayan şeyleri yapmaya devam ederek gelirler. Takip eden görüşmeler, danışanların daha önceden farkına varmamış oldukları ama görüşmeler arasında gözlemledikleri pozitif şeyleri açıklamaları ile başlar. Pek çok danışan pozitif değişiklikleri belirtirken, herhangi bir ilerleme olmadığını belirten öğrenciler ile çözüm odaklı bir keşif yapılarak en azından minimal bir değişiklik tanımlanabilir. ÇOKSPD'de güçlü yanlara vurgu yapıldığı için bir önceki görüşmeden bu yanda daha iyiye giden şeylerin rapor edilme olasılığı daha fazladır.

Bu bölümde, ikinci ve sonraki oturumların nasıl yürütüleceği ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Bu bölümde tanımlanan ikinci ve diğer tüm oturumlarda kullanılan müdahaleler, Bölüm 1 ve 2'de ayrıntılı olarak tanımlanan ÇOKSPD'nin ilk oturumunu ve Bölüm 5'te tanımlanan ÇOKSPD'nin ilk oturumunun kısaltılmış formatını takiben kullanılır. Bu bölümdeki başlıklar arasında ikinci ve sonraki oturumların nasıl başlayacağını anlatan ÇAPB süreci, sonraki oturumlarda derecelendirmenin kullanılması ile ilgili ipuçları, daha fazla psikolojik danışmaya ihtiyaç olup olmadığının değerlendirilmesi, bir akış şeması, sonraki oturumlarda kullanılacak not kağıdı ve gerçek bir danışanla sonraki oturumların özetlenmesi yer almaktadır.

İLERLEYEN OTURUMLAR: BAŞLANGIÇ

Danışana merhaba dedikten sonra, ikinci veya sonraki oturuma, işlerin nasıl gittiği hakkında konuşarak ve birbirinize mesaj yazarak oturumu sonlandıracağınızı açıklayarak başlayın. Ardından, danışanın amacının üzerinden geçin. Örneğin şunları söyleyebilirsiniz:

"İlk görüşmemizde danışmadan en çok umut ettiğin şeyin (amacının) …… olmasına karar vermiştin. Bu görüşmemizde genel olarak her şeyin nasıl gittiğinden ve senin için nelerin işe yaradığından konuşarak başlayacağız ve sana bazı sorular soracağım. İlk görüşmemizde olduğu gibi bazı notlar alacağım ve görüşmemizin sonunda sana bir mesaj yazacağım senin de benim için bir bir not yazmanı (veya resim çizmeni) isteyeceğim.

İKİNCİ VE SONRAKİ OTURUMLARIN ÖGELERİ

İlk görüşmede olduğu gibi sonraki oturumlarda da iyi yapılandırılmış bir sürecin izlenmesi önemlidir. Bu bölümün bu kısmında süreç adım adım tanımlanmakta ve danışanlarla ikinci ve sonraki oturumlar için önerilen müdahalelere yer verilmektedir. Detaylandırma, övgü, zihin haritalama, mikroskopla bakma, karşılıklı ilişki soruları, "Başka ne?" soruları, mesaj yazma gibi pek çok müdahale ilk oturumda kullanılan tekniklerle aynıdır veya benzerdir.

İlerleyen oturumlarda –ikinci veya sonraki oturumlar fark etmeksizin– şu bileşenler yer alır: Neyin daha iyi olduğunu ya da farklı olduğunu sorma; daha iyi olanı ortaya çıkarmak ve pekiştirmek için ÇAPB sürecini kullanmak; derecelendirme; değerlendirme, eğer uygunsa daha fazla oturuma ihtiyaç olup olmadığının değerlendirilmesi ve mesaj yazma.

"Daha İyi Olan Ne Var?" Sorusunu Sormak

Danışana merhaba dedikten sonra, psikolojik danışmanın amacını ifade edin, bu oturumda nelerden bahsedileceği hakkında bilgi verin ve şu basit soruyu sorun: "Son görüşmemizden bu yana iyiye giden neler var?" Danışanlar tipik olarak şu dört şekilden biriyle tepki verirler: (1) Bir şeylerin iyiye gittiğini söyleyenler; (2) bir şeyler aynı diyenler; (3) bir şeyler kötüye gitti diyenler ya da (4) bir şeyler farklı ama daha iyi değil diyenler. Bu dört kategorinin her biri için kullanacağınız müdahaleler farklıdır; her bir tepkiye ilişkin nasıl bir müdahalede bulunulacağı ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Bir Şeylerin İyiye Gittiğini Söyleyen Danışanlar

Deneyimlerime göre, verilen yanıtların büyük çoğunluğu bir şeylerin iyiye gittiği yönündedir. İlk oturumda olduğu gibi sizin rolünüz danışanın pozitif değişiklikleri nasıl yaptığı ile ilgili detayları ortaya çıkarmak, pekiştirmek, üretici düşünceleri veya davranışları övmektir. İkinci ve sonraki oturumlar için ÇOKSPD modelinin ÇAPB olarak bilinen ve ilk kelimelerin akrostişinden oluşan süreç kullanılır.

ÇAPB

Çıkar = İyi olan şeylerin detaylarını ortaya çıkar.

Artır = İyi olan şeylerin etkisini artırmak için karşılıklı ilişki sorularını kullan.

Pekiştir = Danışanların bu değişimleri nasıl yaptığını pekiştir.

Başla = Başka nelerin iyi olduğunu görmek için bu süreci tekrar başlat.

Ortaya **Ç**ıkar:

Bu, danışanın amacıyla ilgili başarı örneklerini detaylandırdığınız ilk oturuma benzer. Danışanlar size son görüşmeden bu yana neyin daha iyi olduğunu söyledikten sonra, "İşler nasıl daha iyi?" veya "İşleri daha iyi hale getirmek için ne yaptın?" diye sorarak ayrıntıları ortaya çıkarın.

Artır:

ÇAPB'nin açıkla ögesi, danışanın davranışındaki değişikliklerin diğerlerinin danışana daha olumlu tepki vermesine neden olan dalga etkisini araştırır. Danışanların çabalarının ortaya çıkardığı karşılıklılığı detaylandırmak, onlara eylemlerinin etkisini fark etme gücü verir ve bu da danışanları daha önceden teşebbüs etmedikleri daha ileri zorluklara göğüs germeye teşvik eder. Bu bileşen, Bölüm 2'de açıklandığı gibi karşılıklı ilişki sorularını kullanır. İkinci psikolojik danışma oturumunun sonunda, bir davranış bozukluğu olan beşinci sınıf öğrencisi, başarıyı artırmanın güçlü etkisini vurgulayan şu yorumu yaptı:

> Buraya gelmeyi seviyorum çünkü her yerde yaptığım tüm iyi şeyler ve bu iyi şeyleri yaptığımda öğretmenlerimin ve arkadaşlarımın nasıl tepki verdiği hakkında kimseyle konuşma şansım olmuyor. Bu da daha iyi şeyler yapmama yardımcı oluyor.

Pekiştirme:

Sürecin üçüncü adımı olan pekiştirme veya amigoluğa, çoğu psikolojik danışman zaten aşinadır. Daha önceki bölümlerde belirtildiği gibi, danışanlar hayatlarında olumlu bir değişiklik elde etme çabalarını keşfettikçe ve desteklendikçe, gelecekteki durumlarda onlara rehberlik edecek zihin haritaları oluşur. Görüşmenin bu kısmı Bölüm 3'teki başarı örneklerine ve amigoluk bölümlerine benzediğinden, bu teknikler burada tekrar ele alınmayacaktır.

Süreci Tekrar **B**aşlat

"Başka ne iyi oldu?" sorusunu birkaç kez sorarak ve detayları ortaya çıkararak, karşılıklık ilişkilerin etkisini artırmak ve danışanın atmış olduğu pozitif adımları pekiştirmek için ÇAPB kullanılır.

Danışanlar, bir şeylerin biraz daha iyi olduğu bir zamanı hatırlamakta zorluk çekiyorsa, mikroskopla bakma yararlı olabilir. Bölüm 3'te açıklandığı gibi, bu teknikle, işlerin biraz daha iyi olabileceği zaman dilimlerini (örneğin, son birkaç gün, dün, bugün veya son bir saat içinde) ele alırsınız. Bu genellikle danışanların başarı anlarını hatırlamalarına yardımcı olur. Aşağıdaki mikroskopla bakma ile ilgili örnekler yer almaktadır:

- "Bu haftayı (dünü/bugünü/son bir saati) düşündüğünde ne söylersin?"
- "Dün ya da bugün bir şeylerin daha iyi gittiğini ya da farklı olduğunu kim fark etmiş olabilir? Ne fark ederlerdi?
- "Sende bazı değişikliklerin olduğunu söylemeleri için arkadaşlarının seni ne yaparken göreceklerini düşünüyorsun?"

Her Şeyin Aynı Olduğunu Söyleyen Danışanlar

Eğer danışan son görüşmeden bu yana bir ilerleme olmadığını söylerse bazı stratejiler önerilmektedir. Danışanlarının durumlarının daha kötüye gitmesini engelleyen başa çıkma becerileri ve kaynaklara odaklanan müdahaleleri kullanabilirsiniz. Danışanlara, durumu daha kötüye gitmeden nasıl aynı seviyede tutabildiklerini veya bir önceki görüşmeden bu yana durumu nasıl koruyabildiklerini sorun. Danışanların yanıt verirken kullandıkları başa çıkma becerilerini kabul edin. Aynı zamanda, bazı şeylerin azıcık bile olsa öncesi gibi kötü olmadığı veya daha iyi olduğunu gösteren durumları yakalamak için dikkatlice dinleyin. Danışanlar, işlerin biraz daha iyi olduğu zamanı hatırlamıyor veya anımsamıyorsa, hatırlamalarına yardımcı olacak sorular sorun. Danışanlar her şeyin aynı olduğunu bildirdiğinde aşağıdaki türde sorular kullanılabilir:

- "Tüm zaman boyunca üzgün/kaygılı/depresif miydin? Eğer danışan 'hayır' diye cevap verirse, "O zaman bu bazı zamanlarda bazı şeyler birazcık bile olsa daha iyiydi. Bu zamanlardan bahseder misin?"
- "Bir şeylerin daha kötüye gitmemesini nasıl sağladın?"
- "Bahse girerim, eğer birkaç dakika düşünürsen, bazı şeylerin birazcık bile daha iyi olduğunu hatırlayabilirsin."

- "Geçen hafta karşı karşıya kaldığın zor durumda kendini kontrol edebildin. Bu senin için zor olmalı. Peki nasıl yaptın? Peki nasıl yaptın?"

Aşağıdaki diyalog, bir danışan her şeyin aynı olduğunu söylediğinde işe yarayabilecek müdahale türlerini göstermektedir (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan).

PD: Amacın kendini daha az depresif hissetmek ve daha iyimser omaktı, son görüşmemizden bu yana nelerin iyiye gittiğinden bahseder misin?

D: Hiçbir şey iyi değildi.

PD: Tüm zaman boyunca kendini depresif mi hissettin?

D: Aslında tüm zaman boyunca değil.

PD: Öyleyse, bunun anlamı bazı zamanlarda her şey çok kötü değildi ve iyimser hissettiğin zamanlar oldu.

D: Yani, sanırım evet.

PD: Kendini daha az depresif ve daha iyimser hissetiğin bu zamanların birinden bahseder misin?

D: Birkaç gün önce, koşmak için dışarı çıktıktan sonra kendimi daha iyi hissettim.

PD: Koşuya çıkmak kendini daha az depresif ve daha iyimser hissetmenin bir yolu gibi. O gün koşuya çıkmaya nasıl karar verdin.

D: Koşu parkurundayken form tuttuğumda ne kadar iyi hissettiğimi hatırladım.

Bazı Şeylerin Daha Kötü Olduğunu Söyleyen Danışanlar

Danışanlar, işlerin bir önceki görüşmeye göre daha kötü olduğunu söyleyebilir. Böyle olduğunda, "Nasıl oluyor da işler olduğundan daha kötü değil?" diye sorun. Danışanların cevapları, işlerin tamamen daha kötüye gitmesini nasıl engellediklerini belirlemeye yardımcı olur. Bu değişim sırasında, "daha dikkatli dinleyin." Başka bir deyişle, biraz da olsa işlerin daha iyi olduğuna dair herhangi bir belirti olup olmadığına bakın. Danışanların durumlarının daha da kötüye gitmesini önlemek için kullandıkları başa çıkma becerilerini fark etmelerine yardımcı olan müdahaleleri kullanın. Danışanların nasıl başa çıktıklarını belirlemek, çözümlere işaret eder. Ne kadar küçük olursa olsun, başarı örneklerinden yararlanmak, tatsız deneyimleri umut anlarına dönüştürebilir. Başarı anları veya başa çıkma becerileri tanımlandıktan sonra, daha önce açıklanan ÇAPB süreciyle devam edin. Danışanlar işlerin daha kötü olduğunu söylediğinde aşağıdaki soru dizisi kullanılabilir:

- "Tüm hafta boyunca her gün her dakika, her şey kötü müydü?"
- "Bana bazı şeylerin daha kötü olmadığı zamanlardan bahseder misin?"
- "İşler o kadar da kötü değilken Sen nasıldın?"
- "İşler o kadar da kötü değilken neler farklıydı?"

Aşağıdaki örnek 12 yaşında olan ve öfke kontrolü sorunu nedeniyle psikolojik danışmaya yönlendirilen bir kız öğrenciyle yürütülen bir psikolojik danışma oturumundan alınmıştır. Bu alıntı "daha dikkatli dinlemenin" nasıl danışanın amacına ulaşmada kullanılabilecek bir araç olduğunu göstermektedir (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan).

PD: Son görüşmemizden bu yana öfke patlamalarınla ilgili olarak nelerin iyiye gittiğinden ya da farklı olduğundan bahseder misin?

D: Kötüydü çünkü ofisinizden çıktıktan 5 dakika sonra beni yumruklaması için bir dolar ödenen bir kızla kavga ettim.

PD: Peki, ne yaptın?

D: Yani, birkaç dakika bekledim ve ben de ona yumruk attım.

PD: Bu genellikle yaptığından farklı bir şey miydi?

D: Evet. Çünkü genellikle yumruk atmak için beklemezdim. Şu anda bunu düşündüm, bu sefer küfretmedim.

PD: Vay canına, bu sefer öfkeni biraz kontrol edebildin. Bunu nasıl yaptın?

D: Şey, kendi kendime düşündüm. Eğer bir gün öğretmen olmak istiyorsam, davranışlarımı kontrol etmek ve ağzıma gelenleri söylemekle ilgili dikkatli olmak zorundayım.

PD: Yani, gelecekte öğretmen olmak hakkında düşünerek öfkeni kontrol etmenin bir yolunu buldun.

D: Evet, bunun kendimi kontrol altında tutmama yardımcı olacağını düşünüyorum.

Bir Şeylerin Farklı Olduğunu Ama Daha İyi Olmadığını Söyleyen Danışanlar

Nadiren, danışanlar bir şeylerin farklı olduğunu ancak daha iyi olmadığını belirtir. Bu durumda uygun sorular, problemin istisnalarını veya ilk oturumdaki başarı örneklerini keşfetmek için kullanılanlara benzer. Farklılıklar araştırılırken, danışanın hedefine uzaktan bağlı olsa bile herhangi bir gelişmenin belirtilerine dikkat edin. Da-

nışanın daha önce fark edilmeyen başarıları belirlendiğinde ayrıntıları ortaya çıkarmak ve işe yarayan davranışları güçlendirmek için ÇAPB sürecini kullanın.

Derecelendirme

ÇAPB sürecinin tamamlanmasının ardından daha önceden tanımlanan derecelendirme tekniği kullanılarak danışanın son görüşmeden bu yana kadar olan ilerlemesi değerlendirilir. Psikolojik danışmanlık, kesin bir bilim değildir ve etkililiğinin ölçülmesi zorlu bir görevdir. Ancak, danışanların bakış açılarından tekrarlanan, kendi kendine rapor edilen değişim ölçümlerini toplamak için uygun bir araç olan derecelendirme tekniği bu durumu mümkün kılmaktadır.

Derecelendirmeyi etkilemekten kaçınmak için bir önceki oturumda danışanların skalada kaç puan olduğunu hatırlatmadan bulunulan oturumda hedeflerine göre o anda nerede olduklarını değerlendirmelerini isteyin. Danışanların, önceki derecelendirmelerinden etkilenmeden mümkün olduğunca nesnel yanıt vermeleri gerekir. Tipik olarak, danışanların 0'dan 10'a kadar olan bir skalada puanlarının zamanla olumlu bir eğilimi yansıtan puanlar söyleceğini göreceksiniz.

Derecelendirme, standart yönergeye yani "0 ile 10 arasında bir ölçekte, 0 problemin şimdiye kadarki en kötü halini ve 10 problemin tamamen çözüldüğü zamanı temsil ediyor, şu anda bu skalada neredesiniz?" kalıbına ek olarak diğer faktörleri değerlendirmek için de kullanılabilir. Örnek olarak, danışanlardan amaçlarına ulaşacaklarına veya gelişmeye devam edeceklerine dair güvenlerini veya koşullar onları planlarından sapmaya teşvik ettiğinde direnme iradelerini derecelendirmelerini isteyebilirsiniz. Ayrıca danışanlara, öğretmenlerinin, ebeveynlerinin, arkadaşlarının, patronlarının veya diğerlerinin, başkalarının danışanı nasıl algıladıklarını derecelendirmelerini sorabilirsiniz. Bu ek ölçümler, özellikle psikolojik danışmaya daha fazla ihtiyaç olup olmadığını değerlendirirken yararlı olabilir.

İlerlemeyi Gösteren Derecelendirmeler

Oturumu 'bir önceki oturumdan bu yana iyiye giden neler var' sorusu ile açtıktan ve ÇAPB sürecini uyguladıktan sonra, danışanlara 0 (problemin olmuş olabileceği en kötü anı); ve 10 (problemin tamamen ortadan kalktığı veya amacın tam olarak başarıldığını gösteren anı) arasındaki bir skalada nerede olduklarını sorun. Derecelendirme tekniği ile ilgili Bölüm 3'te tanımlanan aynı prosedürü izleyerek danışanlara bu sayıya nasıl geldiklerini, bunun olmasını nasıl başardıklarını ve diğerlerinin nasıl tepki verdiğini (karşılıklı ilişki sorusu) sorun. Bu sorulara verilen cevapların çoğu ÇAPB sürecinde verilen yanıtlara benzeyecektir ancak danışanların kendi ölçeklerinde kaydettikleri ilerlemeyle ilgili ayrıntıları istemek, görüşmede daha önce bahsedil-

meyen başarıları ortaya çıkaran bazı yeni bilgilerin elde edilmesini sağlayabilir. Eğer danışanlar ilerleme ile ilgili ilave örnekler verirlerse başarıları kabul edin ve övgüde bulunarak amigoluk yapın. Derecelendirme, danışanın başarılarına odaklanmak için yeni bir fırsat yaratabilir.

İlk görüşmede ölçeklendirmede yaptığınız gibi, danışanlara "Skalada bir puan yükseldiğinizde, şimdi yapmadığınızdan farklı olarak ne yapacaksınız?" diye sorun. Daha önce bahsedildiği gibi mayın tarlasını temizlemek görüşmenin bu noktasında danışanları ortaya çıkabilecek engellerle başa çıkmaya hazırlamak için de kullanılabilir.

Gelişme Olmadığını ya da Azalma Olduğunu Gösteren Derecelendirmeler

Danışanlar, bir önceki görüşmeden bu yana skalada aynı yerde olduklarını veya daha kötüye gittiklerini belirtebilirler. Bu durumda şu müdahalerler etkili olmaktadır: (1) Danışanlara bir şeylerin daha kötüye gitmesini nasıl engelliediklerini sormak veya (2) danışanların bazı şeyler daha iyiyken neler yaptıklarını hatırlamalarını istemek.

İlk müdahale ile ilgili olarak, eğer yeterince dikkatli olursak, başarı anlarının veya problemin istisnalarının sürekli olarak meydana geldiğini fark edeceğimizi daima hatırlayın. İşlerin daha kötü göründüğü zamanlarda bile, işlerin o kadar da kötü olmadığı veya hatta biraz daha iyi olabileceği anlar vardır. Ve işler ne kadar kötü olursa olsun, daha da kötü olabilirler. Danışanların sorunlarının yoğunluğunu azaltmak için yaptıkları, onların başa çıkma becerilerine sahip olduklarını gösterir. Danışanların bu becerileri tanımalarına yardımcı olmak, aşağıdaki müdahalede gösterildiği gibi çözümleri belirlemelerine de yardımcı olur:

> "Durumunuza göre skalada 2'den daha düşük bir puan da olabilirdi. 0 ya da 1'de olmamak için ne yaptın?"

İkinci müdahale ile ilgili olarak danışanların skalada daha yüksek puanlardayken neleri farklı yaptıklarını hatırlamalarına yardım edilir. Bu müdahalenin bir örneği aşağıda yer almaktadır:

> "Skalada 4'ten 2'ye doğru bir düşüş oldu. 4'te olduğun son seferde yaptığın ama şu anda yapmadığın bazı şeylerden bahseder misin?"

Danışanlar farklılıkları belirledikten sonra, onları daha önce daha başarılı olmalarını sağlayan şeylerden daha fazlasını yapmaya teşvik edin. Her iki tür müdahalede de danışanların tepkileri tipik olarak kabul edebileceğiniz ve pekiştirebileceğiniz başa çıkma becerilerini gösterir.

PSİKOLOJİK DANIŞMAYA DAHA FAZLA GEREKSİNİM OLUP OLMADIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Danışanın ilerlemesi hakkındaki görüşlerinize göre bir noktada –ikinci oturum ya da sonraki oturumlarda– danışanlarla ilave oturumlara gerek olup olmadığını konuşmanız gerekir. Danışanın bu noktaya ulaştığını düşünüyorsanız, bu konuyu konuşmak için en uygun zaman genellikle derecelendirmenin hemen sonrasıdır. Danışanların ilerlemelerinden memnun olup olmadıklarını sorarak sorunu gündeme getirebilirsiniz. Danışan memnun değilse, daha fazla görüşme gerekiyorsa izlenecek yönü netleştirmenin bir yolu olarak neyin yardımcı olacağını keşfedin. Aşağıdaki müdahaleler, danışanların psikolojik danışma sürecini bitirme veya devam etme zamanının gelip gelmediğini belirlemelerine yardımcı olabilir:

- Psikolojik danışma sürecinin tamamlandığını nasıl anlarsın?
- Hangi davranışları yapıyor olman senin bir daha beni görmene gerek kalmadığını gösterir?
- Psikolojik danışma sürecini tamamladığında öğretmenlerin (*ailen*) senin neleri farklı yaptığını söylerler?
- Sen psikoloji danışma sürecinden tam anlamıyla memnun kalana kadar daha ne kadar görüşmemiz gerektiğini düşünüyorsun?
- Burada başarılı olduğunu söylemen için skalada kaç puana çıkmış olmak senin için yeterli olacak? Daha kaç görüşme yapmamız gerekiyor? (*Görüşme sayısının gerek duyulduğu şekilde değiştirebileceğini unutmayınız.*)

MESAJ YAZMA

Tıpkı ilk görüşmelerde olduğu gibi, ikinci ve sonraki oturumlar, danışana övgüler (en az üç), köprü ifadesi ve görevden oluşan bir mesaj yazılarak sona erer. İlk oturumda olduğu gibi, mesajı hazırlarken, danışanlardan oturumdan ne öğrendikleri veya hedeflerine ulaşmak için yolda devam ederken ne yapacakları hakkında size bir not yazmalarını isteyebilirsiniz. Küçük çocuklar için toplantı sonucunda yapacakları şeylerin bir resmini çizmelerini isteyebilirsiniz. Her biriniz birbirinize yazdığınız mesaj ve notun (veya resmin) birer kopyasını alın.

İKİNCİ VE DİĞER OTURUMLAR İÇİN ARAÇLAR: AKIŞ ŞEMASI VE NOT KAĞIDI

Akış şeması (Şekil 6.1) ve not kağıdı (6.2) ikinci ve diğer oturumlar için araçlardır. Akış şeması ÇOKSPD'nin uygulanması ile ilgili pratik bir referans sağlamaktadır. Bu not kağıdı, eski öğrencim Kim McKinney tarafından notlarınızı organize etmek ve yazma süresini azaltmak için geliştirilen formdan uyarlanmıştır.

Bu araçları birlikte kullanmanızı öneriyorum çünkü akış şeması, danışanın cevaplarına göre sizin doğru adımları atıp atmadığınızı görmenize yardımcı olurken not kağıdı da notlarınızı organize etmenize yardımcı olur. Tam boy olarak bu iki aracın önlü arkalı fotokopisini alın. Böylelikle oturum esnasında iki araca da pratik bir şekilde ulaşabilirsiniz.

RUH SAĞLIĞI KLİNİĞİNDEKİ BİR VAKANIN TAKİP EDEN OTURUMU

Travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluğu ve aile içi şiddet geçmişi olan Bölüm 4'te tanımlanan danışanla yürütülen diğer oturum aşağıda tanımlanmaktadır: Oturumun sonunda psikolog aşağıdaki mesajı yazmıştır:

> Her hafta sizinle görüşmek ve hayatınızda olan tüm harika şeyleri duymak büyük bir zevk. Sosyal hizmet uzmanınız size giderek daha fazla güveniyor ve her gün çocuklarınızla görüşmenize izin veriyor. Anneniz size gitgide daha çok güveniyor, hatta okuldan yatma saatine kadar tüm sorumluluğun sana ait olmasına izin veriyor. Diğerleri, ne kadar sakin ve arkadaş canlısı olduğunuz konusunda size iltifat ediyor. Güvende olmak için güçlü ve agresif olmanız gerektiğine ve başkalarının bu muameleyi hak ettiğine dair inançlarınızı değiştirmek için çok çalıştınız. Zor olduğunu biliyorum ve içsel düşünceleriniz hakkında konuşmak için kendinizi savunmasız bırakmak zorunda kaldınız. Bunu yaparken gerçek bir risk aldın, daha kibar konuşmaya başladın ve kendini başkalarının her zaman saldırganlığı hak etmediğine ikna etmeye başladın. Diğerlerinin davranışlarını değerlendirme şeklinize meydan okumaya devam ediyorsunuz, örneğin arabadan geçen personelin sadece sizin gibi hata yapan insanlar olduğunu düşünmeniz. Her şey yolunda değilken bile her zaman öğrenecek bir şeyler olduğunu nasıl anladığınızdan bahsederken o kadar alçakgönüllü oldunuz ki. Özellikle annenle çocukların önünde konuşmak yerine onları kenara çekmenden çok etkilendim.

Tablo 6.1. İkinci ve Diğer Oturumlar İçin Yol Haritası

Bir önceki oturumdaki amacı yeniden ifade etmek
"Son görüşmemizden bu yana iyiye giden neler var?"

<u>İyiye giden şeyler varsa:</u>
ÇAPB sürecini kullanın

<u>İyiye giden birşeyler yoksa veya kötüye giden şeyler varsa:</u>
Başarı anlarını ortaya çıkaracak sorular sor ve ilerleme ile ilgili herhangi bir küçük işareti dinle

"Tüm Zaman Boyunca Her şey kötü müydü?"
"Bunu daha iyi yapan neydi?"
Ardından ÇAPB aşamalarını kullan.

ÇAPB aşamaları
İyiye giden şeylerle ilgili detayları ortaya çıkar.
Karşılıklı ilişki sorularını kullanarak açıkla.
"Bu değişikliğin olmasını nasıl sağladın?"
sorusunu sorarak pekiştir ve ardından övgüde bulun.
Yeniden başla. (ÇAPB aşamalarını
"Başka iyiye giden ne var?"
sorusunu tekrar sorarak tekrarla.)

Derecelendirme
"0'dan 10'a kadar olan bir skalada, 0, probleminizin olabilecek en kötü durumunu; 10 ise problemin tamamen ortadan kalktığı durumu gösteriyor. Şu anda bu skalada neredesiniz?"
" Skalada ..... sayısına gelebilmek için neler yaptınız?"
"Skalada bir puan daha yükseldiğinizde şu anda yapmadığınız neyi yapardınız?"

↓

Mayın tarlasının temizlenmesi
"Eğer amacınla ilgili olarak (amacı açıkça belirtin) karşına ..... çıkarsa ne yaparsın?"

↓

Daha fazla oturuma gerek olup olmadığının değerlendirilmesi
"Daha fazla görüşmemize gerek kalmadığını nasıl bileceksin?"
"Skalada kaç puana çıkman seninle daha fazla görüşmemize gerek kalmadığını gösterir?"

↓

Danışana mesaj yazmak
Övgü (3), köprü ve görevden oluşmalı.
Danışanın bu oturumdan neler öğrendikleri ile ilgili bir mesaj yazmasını/resim çizmesini isteyin.
Danışana mesajı okuyun ve danışan notunu/resmini paylaşsın.
İkiniz de ikisinin birer kopyasını alın.

Tablo 6.2. ÇOKSPD'de İkinci ve Diğer Oturumlar İçin Not Kağıdı

Danışan:_____ **Tarih:** _____	**Bir sonraki görüşme günü/saati:**_____
Son oturumdaki **amacı yeniden ifade edin.**	
"Son görüşmemizden bu yana iyiye giden ne var?" sorusunu sorun. *Danışanlar bir şeylerin iyiye gittiğini söylerse:* *Aşağıda yer verilen ÇAPB aşamalarını uygulayın.* *İyiye giden bir şeyler yoksa veya bir şeyler kötüye gittiyse:* *Başarı anlarını ortaya çıkar; ilerlemeyi dinle.* ▪ Tüm zaman boyunca her şey kötü müydü? ▪ Bunu daha iyi yapan neydi?"	
ÇAPB Aşaması "Nasıl daha iyi oldu?" sorusunu sorarak detayları ortaya **ç**ıkar. Karşılıklı ilişki sorularını kullanarak **a**çıkla. ▪ Sendeki değişimi kim fark etti? ▪ Sendeki değişime nasıl tepki verdiler? ▪ Peki sen buna karşılık onlara nasıl tepki verdin? **P**ekiştir: ▪ "Bunun olmasını nasıl sağladın? Övgüde bulun. Yeniden **B**aşla: "*Başka iyiye giden ne var?*" sorusunu sorun.	
Derecelendirme ▪ "0'dan 10'a kadar olan bir skalada, 0, probleminizin olabilecek en kötü durumunu; 10 ise problemin tamamen ortadan kalktığı durumu gösteriyor. Şu anda bu skalada neredesiniz?" ▪ "Skalada …… sayısına gelebilmek için neler yaptınız?" ▪ "Skalada bir puan daha yükseldiğinizde şu anda yapmadığınız neyi yapardınız?"	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mayın tarlasının temizlenmesi ▪ "Eğer amacınla ilgili olarak (amacı açıkça belirtin) karşına …… çıkarsa ne yaparsın?"	
Daha fazla oturuma gerek olup olmadığının değerlendirilmesi ▪ Daha fazla görüşmemize gerek kalmadığını nasıl bileceksin?	
Üç ögeden oluşan mesaj yazmak: ***Övgüler, köprü** ve **görev*** *Danışanın bu oturumdan neler öğrendikleri ile ilgili bir mesaj yazması/resim çizmesi.* *Danışana mesajı okuyun ve danışan notunu/resmini paylaşsın.* *İkiniz de ikisinin birer kopyasını alın.*	

Başınıza gelenlerin sorumluluğunu gerçekten almamış ve sizi çocuklarınızdan uzak tutma gücüne sahip olmasına rağmen onunla hâlâ saygıyla konuşuyorsunuz. Nazik olmanın onunla bile işe yaradığını fark ettiniz. Onunla nasıl olduğu hakkında konuşurken sanki onu affetmeye başlamış gibisin. Bunda o kadar iyisin ki çocukları nasıl disipline edeceğine ve onlar için ev kurallarının nasıl belirleneceğine dair önerilerini bile takip ediyor. Yaptığınız değişiklik onun davranışında bile fark yarattı. Kızınızla ilişki kurmak için yeni yollar denediğinizi görüyorum. Sadece itaat etmelerini istemek yerine, beklentilerinizi açıkça söylemeye, daha fazlasını açıklamaya ve kararlı kalmaya başladınız. Bu, kızınız büyüdükçe ve bağımsızlığını geliştirmeye başladığında gerçekten yardımcı olacaktır. Kendini bulmak için kurallarınıza ve düzeninize meydan okuyacak ve öğrendiğiniz esneklik, değişim boyunca bir ilişki sürdürmenize yardımcı olacak. Tüm çocuklarınıza sağlıklı bir yaşam sürme ve ihtiyaçlarını saldırganlık olmadan, olgun, açık, kibar, sabırlı, bağışlayıcı ve iltifat edici sözlerle ve kişisel sorumluluk alarak nasıl karşılayabilecekleri konusunda gerçekten model oldunuz. Bu onlara, nesiller boyu istismar ve şiddete son veren sağlıklı bir aile, kendi sağlıklı ilişkilerini büyütmek ve geliştirmek için en iyi fırsatı verecektir. Çocuklarınız için bu vizyona çok bağlı olduğunuz ve onların sahip olmalarını istediğiniz geleceğe dair onlara model olan düşünce ve davranışları sürdürmenizi teşvik ediyorum. (E. Jackson, e-posta, 17 Ocak 2014)

Bu oturumun sonunda danışan terapiste aşağıdaki notu yazdı:

Öğrendiğim her şeyi ve durumuma gösterdiğiniz özene minnettarım ve aldığım mesajdan ve ofisinizde öğrendiklerimi günlük hayatıma uyguladığımdan emin oldum. Daha iyi bir insan, kadın ve hepsinden önemlisi anne olmama yardımcı oldu. Bana nasıl girişken olacağımı ve normalleşeceğimi, işler istediğim gibi gitmediğinde nasıl tepki vereceğimi öğrettin. Dönüştüğüm kişiyi seviyorum.

Oturumlarımızı her zaman sabırsızlıkla bekliyorum. Daha önce kimseye söylemediğim şeyler hakkında sana ve fikirlerine güvenmek konusunda gerçekten iyi hissediyorum. İyi ki varsın. Hayatımın bir parçası olduğunu hissediyorum ve seni görmeyi bırakmak beni üzecek. Seninle diğer terapistlere ve otorite figürlerine hava atıyorum.

Terapist, bu danışanın ilerlemesini ve çözüm odaklı yaklaşımın etkisiyle ilgili gözlemlerini şu şekilde özetlemektedir:

Bu gibi danışanlar genellikle yıllarca terapide kalırlar. Geçmişteki travmanın üzerinden geçmek, düşüncelerine meydan okumanın yollarını öğrenmek, yeni davranışlar sergilemek çok zaman alacaktı. Özünde bu, kişiliğinizi değiştirmek gibi bir şeydir. Bu kadın, adımları çok daha hızlı bir şekilde tamamladı. Bu yazının yazıldığı sırada, daha önceden olsa onun saldırganlaşmasını tetikleyecek durumlarda diğerlerine karşı farklı bir tepki de bulunmayı ve bu tepkilerini birkaç hafta boyunca sürdürmeyi başardı. Yeni vizyonunu tüm kalbiyle benimsedi ve çocuklarına başkalarıyla daha önce olduğundan tamamen farklı bir ilişki kurma biçimiyle model olmaktan gurur duydu. Çocuklarıyla aktif olarak özür oturumlarına hazırlanıyor ve onların terapilerine katılıyor. Ziyaret sıklıkları ve çocuklarıyla temas süresi artırıldı ve velayetin 4 hafta sonraki duruşmada iade edilmesi planlandı.

Çözüm odaklı terapi, yalnızca danışanın kendi güçlü yönlerinden büyümesine yardımcı olmakla kalmadı, aynı zamanda gerileme veya yeni sorunlar için mayın tarlalarını da belirlemesine yardımcı oldu. Halihazırda iyi olduğu şeylere dayanarak gelecekteki riskleri ele almak için bir plan belirledi. Prognozu çok iyiydi ve bu durum daha önce onun umutsuz olduğunu düşünenleri de etkiledi. (E. Jackson, e-posta, 16 Ocak 2014)

OKUL ORTAMINDAN BİR DANIŞAN OLAN PEDRO İLE İLERLEYEN OTURUMLAR

Bölüm 4'te ilk oturumu sunulan Pedro ile ilk görüşmenin ardından bir hafta sonra yapılan ikinci görüşme, ilerleyen oturumlardaki süreci göstermektedir. Pedro, bana, sıklıkla okuldan kaçtığını söylediği için yönlendirilmişti ve ilk görüşmemizden bu yana bir şeylerin iyiye gittiğini söylemişti. Pedro, her derse zamanında girdiğini, ceketini dolabına koyduğunu, girdiği derslerle ilgili çalışmalara başladığını söyledi. Ayrıca tuvaletten çıktıktan sonra koridorlarda dolaşmak yerine doğrudan sınıfa gittiğini söyledi. Pedro'nun notları ve okula yönelik tutumları düzelmişti ve öğretmenleri bu ilerlemesinden dolayı onu takdir etmişlerdi. Pedro ayrıca bu değişikliklerin sonucu olarak öğretmenlerinin onunla uğraşmadığını hatta ona daha iyi davrandıklarını anlattı. Bu, Pedro'nun öğretmenlerin verdiği yönergeleri dinlemesine ve öğretmenlerin koyduğu kurallara uymasına yardım etti.

Bu değişiklikleri nasıl yaptığı sorulduğunda; Pedro, daha fazla rehberlik servisine yönlendirilmek istemediğini ve eğer öğretmenleri ile iş birliği yaparsa annesinin okuldan yanlış davranışları ile ilgili telefon almayacağını kendisine hatırlatarak bunu başardığını anlattı. Ayrıca Pedro, çocukları itmek yerine bazı şeyleri onlar ile konuş-

maya karar vermişti. Bunun sonucu olarak arkadaşları ve öğretmenleri ile daha iyi anlaşmaya başlamıştı.

Pedro, öz güveni ile ilgili olarak; bunu geliştirmeye devam edeceğini söyleyerek kendisine 9 puan verdi. 10'a çıkmak için arkadaşları ile konuşmadan önce okulla ilgili bütün çalışmalarını tamamlaması, derse zamanında gitmeye devam etmesi, bütün ödevlerini yapması ve öğretmenlerini dinlemesi gerektiğini belirtti.

İkinci görüşmenin ardından iki hafta sonra Pedro ile üçüncü görüşme yapıldı. Pedro öğretmenlerini dinlediğini, okul çalışmalarını (projelerini) teslim ettiğini, öğretmeni izin verdikten sonra konuştuğunu ve kavgadan kaçındığını belirtti. Pedro okulda gösterdiği gelişmelerin bir sonucu olarak adını yeniden onur listesine yazdırdı. Pedro başka bir danışmaya gerek kalmadığını ve kendi başına başarılı olmaya devam edebileceğini belirtti. İlerleyen 5 ay içerisinde Pedro sadece bir kere servise yönlendirildi.

Psikolojik danışma sürecinden önce, Pedro ayda iki ya da dört kez müdüre yönlendiriliyordu. Bunun aksine, psikolojik danışmadan sonra okul müdürünün odasına beş ay boyunca sadece bir kez gönderildi. Okul müdürü ile yapılan görüşmede, Pedro görüşmeye yanlış yaptığını söyleyerek başladı ve bunun bir daha tekrar etmeyeceğini belirtti. Okul müdürü, Pedro'nun davranışlarını düzeltme ile ilgili kararlığından çok etkilenmişti ve ona 3 gün yerine 1 gün uzaklaştırma verdi. Pedro'nun davranışlarındaki ve notlarındaki gelişmeler okul yılı boyunca devam etti.

ÖZET

Danışanların kendileri için bazı şeylerin daha iyi olmasını sağlayacak kaynaklara sahip olması, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımında sık kullanılan bir temadır. Danışanlardan son görüşmeden bu yana olan gelişmeleri ve bu gelişmelerin gerçekleşmesini sağlayan yöntemleri tanımlamaları istenir. Derecelendirme, gelişmeyi ölçmek ve ilerleyen süreçlerde rehber olması için kullanılır. Görüşme, danışanın ilave bir görüşmeye ihtiyacının olup olmaması ile değerlendirilir ve psikolojik danışman mesajını yazar. Bu bölümde çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının ikinci ve diğer oturumlar için formatı açıklanmıştır.

İsteksiz Danışanlarla Çalışma ve Zorlu Durumlar

7

Psikolojik danışmanları görmeye giden tüm danışanlar bunu isteyerek yapmaz. Bu bölüm, danışmanların isteksiz danışanları psikolojik danışma için istekli danışanlara nasıl dönüştürebileceklerini ele almaktadır. Bu bölüm aynı zamanda "danışanın tarafını tutma" ve danışanları kendi istekleri dışında psikolojik danışmaya gönderildiklerinde onlarla empati kurma stratejileri ve ayrıca zor durumları uygulanabilir hedeflere dönüştürmek için öneriler sunar. Bazı durumlarda, disiplin cezalarına alternatif olarak, okul kurallarına uymayan veya başarısız olan öğrenciler, yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olması için psikolojik danışmana gönderilir. Bu bölüm, zorlu danışanlarla çalışmak için bazı ipuçları vermektedir.

PSİKOLOJİK DANIŞMADA İSTEKSİZ DANIŞANLARIN "DANIŞAN" OLMALARINA YARDIM ETME

Danışanlar, bir başkasının neden yardım almasını istediğini anladıktan sonra bile, psikolojik danışma yardımıyla ilgilenmeyebilirler. Danışanların sizi görmeye gönderilme konusundaki isteksizliğiyle empati kurmak veya danışanların deneyimden ne elde edeceklerine odaklanan sorular sormak, isteksiz birçok ziyaretçi danışanı istekli danışanlara dönüştürür. Danışanlar, psikolojik danışmaya yönlendirilen taraf olma ile ilgili yükü sırtlarından attıklarında veya disiplin eylemlerinin sona ereceğini anladıklarında, genellikle amaç belirlemeye daha açık hale gelirler. Danışanların daha anlayışlı olmalarına yardımcı olmak için aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- "Onun senin için istediği şey senin de istediğin bir şey mi, özellikle de ikiniz arasındaki sıkıntıların sona ereceğini bilmek?"
- "Bu değişiklikleri kendin için istemen senin yararına olur mu?"
- "Bu birazcık olsaydı, senin için neler farklı olurdu ve bunun senin ve ____ üzerinde ne gibi bir etkisi olurdu?"

Vaka Çalışması: İsteksiz Bir Danışanla Süreci Yönetme

Aşağıdaki vaka, psikolojik danışmanın ısrarı ve sabrının nihayetinde ÇOKSPD'de ilk adım olan olumlu bir hedefin belirlenmesiyle nasıl sonuçlandığını göstermektedir. 11 yaşındaki altıncı sınıf öğrencisi Mike, kısa süre önce küçük bir kırsal ilkokuldan 1500'den fazla öğrencisi olan bir metropol ortaokuluna transfer olmuştu. Bana yönlendirildi ama nedenini bilmiyor gibiydi ve bu nedenle psikolojik danışma için bir amacı yoktu (PD = Psikolojik Danışman; M = Mike):

PD: Buraya gelmenin bir sonucu olarak, ne olursa artık buraya gelmene gerek kalmaz?

M: Bilmiyorum. Buraya nasıl gönderildiğimi bile bilmiyorum. Tek bildiğim, annem beni gönderdi.

PD: Demek annen seni kaydettirdi?

M: Hı hı.

PD: Beni görmek için buraya gelmeni istemesinin sebebi ne olabilir sence?

M: Neden istediğini bilmiyorum. ('hayır' diye başını sallar.)

PD: Beni görmek için buraya gelmene annen değil de sen karar verseydin bunun sebebi ne olurdu?

M: Neden buraya gelmem gerektiğini bilmiyorum. (*Başını eline alır, daha fazla geri çekilir.*)

PD: Yani, bu senin için burada bulunma sebebinin ne olduğuna dair bir bilmece. Yani annen seninle bu konuda konuşmadı, "Mike, şu nedenle okul psikolojik danışmanına gitmeni istiyorum" gibi bir şey söylemedi.

M: Tek bildiğim, beni okuldaki ek derslere kaydettirdi.

PD: Ek derslere niye ihtiyacın var?

M: Çünkü başarısız oluyorum.

PD: Annenin beni görmeni istemesinin nedenlerinden biri derslerinde daha başarılı olman ve sınıfını geçmene yardım etmek olabilir mi?

M: Geçmek için yılın çok geç olduğunu söylediler.

PD: Geçmenin bir yolu varsa geçmek ister misin?

M: (*'Kesinlikle evet' anlamında başını sallar.*)

PD: Geçmen için ne olması gerekirdi?

M: Bütün görevlerimi yapmam.

PD: Bu yapmak isteyeceğin bir şey mi?

M: (*Yanıt yok.*)

PD: Belki gerçekten emin değilsin ama bunun hakkında düşünüyorsun?

M: (*Yanıt yok; yere bakmaya devam eder.*)

PD: Peki, ne düşünüyorsun? Burada olup benimle buluşmak nihai hedefin mi olacak?

M: (*Evet anlamında başını sallar*)

PD: Olmasını istediğin şey bu mu? Şu anda durum gerçekten umut verici görünmüyor ama en azından bu yapmak isteyeceğin bir şey mi?

M: (*'Evet' anlamında başını sallar.*)

PD: Sınıfı geçemesen bile, en azından böyle bir durum ile gelecekte karşılaşmamak için neler yapabiliriz bunun üzerinde durabiliriz. Bu, düşünebileceğiniz veya üzerinde çalışmak isteyebileceğiniz bir şey mi?

M: Evet.

PD: Peki, daha iyi alışkanlıklar geliştirmek istediğini anlıyorum? Sen öyle demedin ama ben senin anlattıklarından bunu anladım.

M: Evet, bu iyi olur.

Danışanın Tarafında Durmak

İsteksiz danışanları sürece dahil etmek için bir başka etkili yaklaşım, "Onlar yanılıyor, sen haklısın." tekniğidir. Psikolojik danışman, kendilerini psikolojik danışma için yönlendiren kişinin değerlendirmesinde yanlış olduğunu iddia eden danışanları destekleyerek, danışanın müttefiki olur. Bu, bana yönlendirilen 12 yaşında bir kız çocuğu ile aşağıdaki vaka örneğinde gösterilmiştir. Psikolojik danışmaya ihtiyacı

olmadığını veya yardım istemediğini belirtti. Kendisini psikolojik danışmaya kimin ve neden yönlendirdiği sorulduğunda, babasının ve müdür yardımcısının öfkesini kontrol edemediğini düşündüklerini belirtti. Haftalık öfke kontrolü dersine isteği dışında katıldı. Öfkesini kendi başına kontrol edebildiği için sınıfa ya da bir psikolojik danışmanın yardımına ihtiyacı olmadığını iddia etti. Birkaç dakika babasının ve müdür yardımcısının değerlendirmelerinin yanlış olduğundan şikayet ettikten sonra, "Yani, onların yanlış ve haksız kendinin doğru ve haklı olduğunu söylüyorsun. Psikolojik danışmanlık yoluyla, onlara seni buraya göndermekle yanlış yaptıklarını ve senin de başından beri haklı olduğunu kanıtlamaya ne dersin? Bu ilgini çeker mi?" diye sordum.

Danışan "Haklısın! Bu harika olur." diye cevap verdi.

Daha sonra ona, "Onlara sorsam, öfkeni kontrol etme becerin konusunda yanıldıklarını ve haklı olduğunu gösterecek ne yaptığını söylerlerdi?" diye sordum.

Danışan daha sonra tam olarak babasının ve müdür yardımcısının ondan yapmasını istediği şeyi yani öfkesini kontrol edebilmeyi bir amaç olarak ifade etmeye başladı.

Bir hafta sonraki ikinci oturumda öğrenci, müdür yardımcısının ona okul kurallarına uymama ile ilgili konuşma yaptığında müdür yardımcısını küfretmeden sessizce dinlediği için müdür yardımcısının buna şaşırdığını söyledi. Bu nedenle de müdür yardımcısı danışanın yanlış davranışı nedeniyle ona 5 gün uzaklaştırma yerine 2 gün uzaklaştırma vermişti. Benzer değişiklikler öğrencinin sınıf içi davranışlarında ve evde de oldu, böylelikle danışan herkese onların yanıldığını, kendisinin haklı olduğunu kanıtladı. Danışanın öfke kontrolünü kazanması üç oturum sürdü.

İsteksiz Danışanla Empati Kurmak

Ziyaretçi danışanları, psikolojik danışma için danışan haline getirmenin bir başka etkili yolu, sizi görmeye gönderilen danışanlarla empati kurmaktır. Danışanların görüşme yapmakla ilgilenmediğini gösteren sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarını izleyin. İsteksizlik veya direnç kanıtı gördüğünüzde, "Sanırım şu anda olmak istediğiniz yer burası değil." veya "Buraya gönderilmek nasıl bir şey?" gibi yorumlarda bulunun. Danışanlar sizi görmek için gönderilmelerine ilişkin mutsuzluklarını ifade ederken, durumlarıyla empati kurmaya devam edin. "Yani burada olman gerekmediği düşünüldüğünde buraya gelmek zor." vb. Görüşme devam ederken, "Sizi buraya kim gönderdi ve sizi neden gönderdiklerini düşünüyorsunuz?" diye sormak uygun olacaktır. Danışanların verdikleri yanıtları dinledikten sonra şu soruyla devam edin: "Sırf onla-

rın dediğini yapmak için de olsa, bunun herhangi bir kısmı sizi de ilgilendiriyor mu?" Buradan bir amaç belirlenebilir.

ÇOKSPD İşe Yaramadığında

Herhangi bir psikolojik danışma yaklaşımının her danışanla işe yarayacağına inanmak gerçekçi değildir. Bu, ÇOKSPD yaklaşımı için de geçerlidir. Çoğu danışanda başarılı olmasına rağmen –danışanların %80 ila %85'inin psikolojik danışma ile ilgili hedeflerine ulaştığını buldum– bazı durumlarda ÇOKSPD çeşitli nedenlerle başarılı olmayabilir. Bazı danışanlar sadece şikayet etmek ve duyulmak isteyebilir ve bazıları ise değişmekle ilgilenmeyebilir.

Yedinci sınıfa giden 15 yaşındaki Rudy bu örneklerden biridir. Rudy, başarısız olduğu ve okulda yıkıcı davranışlar sergilediği için bana yönlendirilmişti. Neden beni görmeye gönderildiğini düşündüğünü sorduğumda, sonunda okuldaki herkesin onun çok fazla kavga ettiğini düşündüğünü itiraf etti. Dövüşmeyi sevdiğini ve "kıçına tekme atmadığı kimse kalmadığını" ve dövüşmeyi bırakmak istemediğini söyledi. Bir amaç belirlemek için kavga etme arzusunun istisnalarını belirlemeye yönelik birkaç başarısız girişimin ardından, oturum Rudy hakkında bazı olumlu şeyleri belirlemeye çalışma yönünde ilerledi. Okuldaki notları hakkında bilgi edinirken fen hariç her dersten kaldığını öğrendim. Fen dersinden B notu alıyordu. Artık üzerine inşa edilecek olumlu bir şey olduğunu düşünerek, fen dersinde nasıl başarılı olabildiğini bulmaya odaklandım. O derste neden bu kadar başarılı olduğu sorulduğunda, "Bir şeyleri kesiyoruz." diye yanıtladı. Oturum, fen dersindeki başarısı ve diğer derslerinde çaba göstermeyi seçmesi durumunda akademik potansiyeli hakkında övgülerle devam etti. Psikolojik danışmaya devam etmek isteyip istemediği sorulduğunda, reddetti. Bu vaka, okuyucuları hayal kırıklığına uğratmak için değil, ÇOKSPD'nin her danışanda başarılı olmayacağını anlamanıza yardımcı olmak için belirtilmiştir.

DİSİPLİN CEZASI YERİNE PSİKOLOJİK DANIŞMAYA ZORUNLU OLARAK GÖNDERİLEN ÖĞRENCİLERLE ÇOKSPD

Yıkıcı, saygısız, saldırgan veya okul kurallarını ihlal eden öğrenciler bazen uzaklaştırma veya diğer disiplin önlemleri yerine davranışlarını iyileştirmelerine yardımcı olmak için müdahale edebileceğiniz umuduyla size gönderilir. Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Derneği'ne göre, okul psikolojik danışmanları disiplin kurulunda yer almamalarına rağmen rollerinden biri, öğrencilerin disiplin cezası almasına neden olan veya neden olacak davranışların azaltılmasına yönelik psikolojik danışmanlık yapmaktır (American School Counselor Association, 2012). Bu tür durumlarda ofisinize isteksiz olarak gelen öğrenciler, orada bulunma konusunda olumsuz bek-

lentilere sahip olabilir, belki de öğretmenler veya yöneticilerle geçmişteki yüz yüze görüşmeleri hatırlıyor olabilirler. Çözüm odaklı psikolojik danışma teknikleri, yöneticilerin kullanma eğiliminde olduğu geleneksel çatışmacı yaklaşımlara bir alternatif sunmaktadır.

Osborn (1999), yüzleşmenin aslında psikolojik danışmada danışan direncini artırdığını bildirmektedir. Buna karşılık, çözüm odaklı psikolojik danışma, iş birliğine yol açan, istemsiz veya zorunlu öğrencilerin problemli olmayan eylemlerini ortaya çıkarır ve güçlendirir.

Çözüm odaklı psikolojik danışma modeli, yönlendirmeye neden olan şikayetleri konuşurken yönlendiren kişinin öğrencinin neyi değiştirmesi gerektiğini düşündüğünü belirlemede tarafsız kalmanızı sağlar. Bu tarafsızlık, danışanların girdilerinize daha açık kalmasına yardımcı olduğu için bir avantajdır. Bunu akılda tutarak, okuldaki problem davranışları nedeniyle sizi görmek zorunda kalan öğrencilerle çözüm odaklı yaklaşımı uygulamak için aşağıdaki formatı ve yönergeleri kullanabilirsiniz. Burada sunulan yaklaşım, benim fikirlerimin DeJong ve Berg'de (1998) rapor edilenlerle bütünleştirilmesidir.

Zorunlu öğrencilerle uğraşırken, oturumu kısaltmak için bazı adımları atlayarak (mucize soru ve ölçekleme gibi) tipik ÇOKSPD sırasını değiştirmenizi ve yönlendirmeye yol açan belirli bir konuya odaklanarak süreci daraltmanızı öneririm. Bu değişiklikleri aşağıdaki nedenlerle öneriyorum:

- Belirli kural ihlalleri veya rahatsız edici davranışlar nedeniyle sizi görmesi zorunlu olan öğrencilerle çalışmak, tipik rolünüzden farklıdır. Bu durumlarda, belirli bir ihlal veya olay için disiplin cezasına alternatif sunarak acil bir ihtiyacı karşılamanız istenmektedir.
- Görüşme, öğrencinin size yönlendirilmesine neden olan konuyla ilgilidir; bu nedenle, amaç, yönlendirmenin nedeni tarafından belirlenir. En azından başlangıçta amaç öğrencininki olmayabilir.
- Size farklı koşullar altında gelen çoğu öğrenciyle karşılaştırıldığında, zorunlu olarak size yönlendirilen öğrencilerin psikolojik danışmada sizinle görüşmek için daha az motive olmaları muhtemeldir. Bazı durumlarda düşmanca davranabilirler.
- Zaman özellikle sınırlı olabilir çünkü çoğu durumda bu, planlanmış bir randevudan ziyade beklenmedik bir görüşme olacaktır.

Zorunlu Öğrenciler İçin Çözüm Odaklı Yaklaşımın Aşamaları

İlk adım, öğrencilere, sorunlu bir davranış nedeniyle müdür veya müdür yardımcısına gönderildiği toplantı ile bu görüşmenin ne kadar farklı olacağını anlatmaktır. Bu farklı yaklaşımı vurgulamak, öğrencilerin iş birliği yapmasını sağlamak için esastır. Aşağıdaki bilgilendirme, sizi görmesi zorunlu olan bir öğrenciyle nasıl bir toplantı başlatabileceğinizin bir örneğidir:

> Bana gönderilmeyi rahatsız edici, sinir bozucu ve zaman kaybı olarak gördüğünüzü düşünüyorum. Tahminimce geçmişte yaptığınız ve başınıza bela olan bir şey yüzünden birine gönderildiğinizde ya cezalandırıldınız ya da uzaklaştırıldınız. Bugün, farklı bir şey yapacağız. Beni görmeye gelmenin senin için tatsız bir deneyim olabileceğinin farkındayım. Bu şartlar altında burada olmamanı hem sen hem ben tercih ederiz. Ve tahminimce [öğrenciyi yönlendiren kişinin] peşinizi bırakmasını istiyorsun. Katılıyor musun?
>
> Okulda başarılı olmanıza yardımcı olan geçmiş deneyimlerinizi inceleyerek bana veya müdüre gönderilmek zorunda kalmamanın yollarını öğrenmenize yardımcı olmak isterim. Her gün buraya ya da müdüre gönderilmediğini ikimiz de biliyoruz; bu nedenle, bu bana beladan uzak durmak için ne yapman gerektiğini bildiğini söylüyor. Bunu kendi başınıza nasıl yaptığınızı keşfedebilirsek, tekrar bu duruma düşmekten kurtulabilirsiniz. Bunu başarmak için size muhtemelen cevaplaması zor olacak bazı sorular soracağım ama bence göreve hazırsınız. Bunlar kulağa nasıl geliyor?

Öğrenci teklifle ilgilenmediğini söylerse, öğrenciye en olası alternatifi hatırlatın: Okul müdürüne veya müdür yardımcısına gönderilmek, bu da uzaklaştırma veya diğer belirlenmiş cezalarla sonuçlanabilir.

1. Problemin Tanımlanması

Bir öğrencinin çözüm odaklı bir yaklaşıma katılma isteğini oluşturduktan sonra, öğrencinin size gönderilme nedeni hakkındaki görüşünü belirlemek önemlidir. Öğrenci duruma bakış açısını ortaya koyarken, öğrencinin ne isteyebileceği ve yapmaya istekli olabileceğine dair ipuçlarına dikkat edin. Aşağıda neler söyleyebileceğiniz ile ilgili örnekler yer almaktadır:

- "Bugünkü görüşme nedenimizle ilgili ne düşünüyorsunuz?" (*Yönlendirme hakkında bildiklerinizi paylaşmaya hazır olun.*)
- "_____'ın seni, beni görmen için göndermesinin sebebi nedir sence?"

2. Bir Amaç Oluşturma

Bir sonraki adımda, öğrencilerin olumlu bir amaç belirlemelerine yardımcı olun – size gönderilmekle sonuçlanan zorluğu tekrar etmekten kaçınmak için ne yapmaları gerektiğini netleştiren bir amaç. Ardından, öğrencilerin davranış değişikliklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkacak dalga etkisini fark etmelerine yardımcı olmak için karşılıklı ilişki sorularını kullanın. Bu, öğrencilerin kendileri için daha olumlu sonuçlar veren büyük resmi görmelerine yardımcı olur. Öğrenciler ile yönlendiren taraf ve/veya hayatlarındaki diğer önemli kişiler arasındaki ilişkiyi geliştirmek için küçük bir adım bile olsa denemesi için bir karar vermesi durumunda süreci izleyin. Aşağıda olumlu bir amaç oluşturmak için izlenecek adımlarla ilgili bir müdahale örneği sunulmaktadır. (PD = Psikolojik Danışman; Ö = Öğrenci):

PD: Bay Williams (*yönlendiren taraf*) neyi farklı yapmanız gerektiğini düşünüyor?

Ö: Daha saygılı olmamı.

PD: Bay Williams, ne yaparsanız sizin daha saygılı olduğunuzu söylerdi. (*Detaylandırma*)

Ö: Ona bağırmayı keserdim.

PD: Bağırmak yerine ne yapmaya başlarsın? (*Negatif bir amacı pozitif bir amaç haline getirin.*)

Ö: Onunla normal sesimle konuşurdum.

PD: Bunu yapmaya karar verseydiniz, Bay Williams ile aranızda neler farklı olurdu? (*Karşılıklı ilişki sorusu*)

Ö: O bana daha nazik olurdu.

PD: Ve Bay Williams sana daha nazik davrandığında, onu ne yaparken görürdün? (*Detaylandırma*)

Ö: Bana gülümser ve saygılı olduğum için iltifat ederdi.

PD: Bu istediğin bir şey mi?

Ö: Evet, isterim.

PD: Yani Bay Williams'la normal sesinle konuşmanın işleri daha iyi hale getireceğini düşünüyorsun? (*Öğrencinin kendi "normal ses" teriminin kullanımına dikkat edin.*)

Ö: Muhtemelen öyle.

PD: Bay Williams ile normal ses tonuyla konuşmak, yapabileceğiniz veya yapmak isteyeceğiniz bir şey mi? (*Spesifik, pozitif amaç*)

3. Geçmiş Başarıların ve Problemin İstisnalarının Tanımlanması

Olumlu bir amaç belirlendikten sonra, probleme ilişkin başarı örnekleri veya istisnalar hakkında bilgi almak için önceki bölümlerde açıklanan müdahaleleri kullanın. Öğrenciler geçmişte sorunlarından kaçındıkları zamanları ve bunu nasıl başardıklarını anladıktan sonra, onları işe yarayan şeyleri daha fazla yapması için teşvik edin. ÇOKSPD yaklaşımının derecelendirme ve mesaj yazma bileşenleri zaman kazanmak için atlanabilir. Başarı örneklerini belirleyen müdahaleleri göstermek için aşağıda önceki vakanın devamı sunulmaktadır (PD = Psikolojik Danışman; Ö = Öğrenci):

PD: Peki, bana Bay Williams'a bağırmak isteyip de bunun yerine normal sesinle konuştuğun bir zamandan bahseder misin? (*Başarı örneklerini ortaya çıkarmak*)

Ö: Bunun ne zaman olduğunu hatırlamıyorum.

PD: Peki ya geçen ay? (*Mikroskopla bakma*)

Ö: Böyle bir zaman hiç aklıma gelmiyor.

PD: Bağırmak üzereyken vazgeçtiğin son birkaç güne ne dersin? (*İlave mikroskoplama*)

Ö: Eh, belki geçen gün. Bana ödevimi yapıp yapmadığımı sorduğunda kızdım. Ona bağırmak üzereydim ama yapmadım.

PD: Bu senin ne kadar olgun olabileceğini gösteriyor. O zaman bağırmaktan nasıl vazgeçtin? (*Amigoluk ve detaylandırma*)

Ö: Peki, bunu bana dersi geçmemi istediği için sorduğunu fark ettim.

PD: Yani, iyice düşündüğünüzde, Bay Williams'ın gerçekten size yardım etmeye çalıştığını fark etmeniz normal sesinizde konuşmayı kolaylaştırıyor. (*Başarı örneğini pekiştirmek*)

Ö: Evet, sanırım şimdiye kadar böyle düşünmemiştim.

PD: Yani, seninle konuştuğunda ya da sana bir soru sorduğunda, kendine 'sadece yardım etmeye çalıştığını söylemek' yardımcı oluyor. Kendine bunu hatırlatmak, Bay Williams'la her zamanki sesinizle konuşmanıza yardımcı olacaktır.

Bu değiş tokuş, bir başarı örneğini tanımlamanın, öğrencilerin yönlendirmeye yol açan davranışlarını kontrol etmek için bir kaynağını tanımalarının nasıl sağlanabileceğinin bir örneğini göstermektedir. Zaman izin verirse, mevcut problemle ilgili diğer

başarı örneklerini ortaya çıkarmak için "Başka ne?" sorularını kullanın ve detaylandırma, amigoluk ve pekiştirme için aynı sırayı izleyin.

4. Görüşmeyi Sonlandırma

Öğrenci herhangi bir düzeyde iş birliği gösterdiyse, bu konuda sizinle birlikte çalışmak için gösterdiği çaba ve isteklilik için öğrenciyi övün. Herhangi bir olumlu eylem, düşünce veya fikir için öğrenciye iltifat edin. Görüşmenizin ardından aşağıdakilerden biri gibi bir görev önerebilirsiniz:

- "Önümüzdeki birkaç gün içinde, neden bugün bulduğun şeyi bir deneyip ofisime uğrayıp nasıl sonuçlandığını bana bildirmiyorsun?"
- "Bugünkü konuşmamızda, işleri kendiniz için daha iyi hale getirmek için gerekenlere sahip olduğunuzu anladım. Bu hafta, konuştuğumuz şeylerden bazılarını deneyip sonra bana bir not bırakmaya ya da nasıl işe yaradığını anlatmak için beni görmeye ne dersin?"
- "Bu hafta, işler düzeldikçe, daha iyi hale getirmek için ne yaptığınızı fark edin ve ofisime gelip bana bundan bahsedin."

ZORLU DURUMLARI ÇALIŞILABİLİR AMAÇLARA DÖNÜŞTÜRME

Danışanların sunduğu bazı durumlar ÇOKSPD için uygun görünmeyebilir. Ancak uygulanamayan amaçları ÇOKSPD ile ele alınabilecek amaçlara yönlendirmek için kullanabileceğiniz stratejiler vardır. Aşağıda bu tekniklerden bazılarına örnekler verilmiştir:

Sadece "Neden Ben Böyleyim"i Bilmekle İlgilenen Danışanlar

Psikolojik Danışman: "Diyelim ki nedenini öğrendiniz, o zaman neyi farklı yapardınız?"

(Danışanın cevabının ayrıntıları, takip edilecek amacı sağlar.)

"Her Zaman" Üzgün, Endişeli, Depresif vb. Olduğunu İddia Eden Danışanlar

Psikolojik Danışman: "Hayatınızın her gününün her anında üzgün müsünüz?"

Danışan: "Eh, aslında her zaman değil."

(Çoğu danışan "Hayır, her zaman değil." yanıtını verir. Bu yanıt bazen onların üzgün/endişeli/depresif olmadıklarını ima eder ve bu da probleme ilişkin istisnalar ortaya çıkartır.)

Psikolojik Danışman: "Yani bu, bazı zamanlar üzgün olmadığın anlamına geliyor. O zamanlarda senin için farklı olan ne?"

Ölüm ya da Yasla Başa Çıkmaya Çalışan Danışanlar

Psikolojik danışman:

- "Bu ilişki hakkında devam etmesini istediğin şey nedir?" veya
- "_____ hayatınıza nasıl devam etmenizi isterdi?" veya
- "_____ ile devam etmek istediğin hayatın hakkında iyi olan ne vardı?"

(Sorunun cevabı amacı ortaya çıkarır.)

Neden Değişiklik Yapamadıklarını veya Yapamayacaklarını Bahane Eden Danışanlar

Psikolojik Danışman: "…… (kendini sabote eden davranış) yapmaya devam ediyorsun; bu nedenle bu davranıştan bir şeyler alıyor olmalısınız. Peki, değiştirmek istemenizin sebebi nedir?"

(Danışanın yanıtındaki bilgiler bir amaç sağlar.)

Karşılaştıkları Güçlüklerin Üstesinden Gelememe Nedenlerini "Evet, ama..." Diye Açıklayan Danışanlar

Danışanın kendine özgü yanıtları, modeli uygularken kendinizi sıkışmış hissetmenize neden olabilir. Bir amaç oluşturmak veya bir çözüm belirlemek için "evet, ancak" kalıbı kullanmak için aşağıdaki tekniği uygulayabilirsiniz. Danışandan gelecek bir dizi "evet, ancak..." yanıtından sonra, danışanın "evet ama" yanıtlarından biriyle aynı fikirde olun. Danışan başka bir "evet, ama" yanıtı geldikten sonra, "ancak", "fakat" genellikle bir amaç veya çözüm içerecektir.

Aşağıdaki örneği inceleyin. Ödevini tamamlamadığı için okulda başarısız olan bir danışan, çözümlerden birinin okuldan eve gelir gelmez ödevini yapmak olduğunu ifade etmiştir. Onun ifadesini, "Yani, beni görmenin sonucunda başarmak istediğin bir şey, okuldan eve gelir gelmez ödevini yapmaktır." diyerek yeniden ifade edebilirsiniz. Danışan, "Evet, o zaman ödevimi yapmak istiyorum ama ev çok gürültülü, bu yüzden ödevimi yapamıyorum." diyerek ifadenize yanıt veriyor. "Kabul ediyorum. Gürültülü bir evde ödevini yapmayı nasıl başarabileceğini anlamıyorum." diye cevap veriyorsunuz. Danışan, "Evet, sanırım okuldan sonra arkadaşım Joan'ın evinde ödevimi yapabilirim çünkü orası sessizdir." diye yanıt verir. Danışanın son 'evet'i, onun sorunu çözmeye yardımcı olmak için yapabileceği bir şeyi ortaya çıkardı.

Aşağıdaki değiş tokuş, "evet, ama" yanıtlarını, danışanların amaçlarına doğru ilerlemek için kullanabilecekleri bir stratejiye nasıl dönüştürebileceğinize dair başka bir örnek sunmaktadır (PD = Psikolojik Danışman; D = Danışan):

PD: Modunuz düştüğünde uyuşturucu kullanmak, değiştirmek istediğiniz bir şey gibi görünüyor.

D: Evet, ama bunu yapmak zorundayım çünkü bu şekilde bununla başa çıkabiliyorum.

C: O zaman bu sıkıntılı zamanları nasıl atlatacağınızı nasıl çözebileceğinizi anlamıyorum.

Cl: Evet, ama müzik dinlemek beni daha iyi bir ruh haline sokuyor gibi görünüyor.

C: Öyleyse, daha iyi bir ruh haline girmek istediğinizde müzik dinlemek yapabileceğiniz bir şey olabilir.

Bu örnekte görebileceğiniz gibi, danışanın son 'evet'i, sorunu çözmeye yardımcı olmak için başarabileceği bir şeyi ortaya çıkardı.

ÖZET

Yardıma ihtiyacı olan danışanlar her zaman psikolojik danışmanlardan yardım almaya istekli değildirler. Bu, özellikle danışanlar psikolojik danışmanı, yönlendiren tarafı memnun etmek için ne yapmaları gerektiğini söylerken görüyorsa doğrudur. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlık, tartışmayı başkaları tarafından dikte edilen amaçlardan ziyade danışanların hedefleri ve güçlü yönleri etrafında şekillendirerek bu sık karşılaşılan danışan direnci kaynağından kaçınır. Bu bölüm, görüşmenin amacı psikolojik danışmanlık için yönlendirilme nedenlerine bağlı olduğu için bir istisnayı temsil eden zorunlu danışanlar için özel tavsiyeler içermektedir. Bu bölüm, zor durumları uygulanabilir amaçlara dönüştürmek için özel ipuçları ile sona ermektedir. Bu bölümde sunulan çözüm odaklı yöntemler, isteksiz danışanları, sorunlarının üstesinden gelme sürecinde istekli katılımcılara yönlendirmek için araçlar sağlar.

Çözüm Odaklı Kavramların Genişletilmesi

8

Bu modeli kullanarak edindiğim deneyimler, yürüttüğüm ÇOKSPD eğitimleri, okul psikolojik danışmanları ve ruh sağlığı alanındaki diğer kişilerle olan etkileşimlerim sayesinde, çözüm odaklı kavramların bir dizi yenilikçi kullanımının farkına vardım. Bu kitapta sunulan ÇOKSPD yaklaşımının yeni uygulamalar oluşturmak için bir sıçrama tahtası gibi hizmet ettiğini görmek heyecan vericidir. Bu bölümde, çözüm odaklı kavramların geleneksel ÇOKSPD modelinin ötesinde uygulanmasının sekiz yolu sunulmaktadır; 10 saniyelik "psikolojik danışma", çözüm odaklı psikolojik danışma için yönlendirme formu, ÇOKSPD yöntemleriyle kuklaların ve kum tepsilerinin kullanımı, çözüm odaklı grup psikolojik danışmanlığı, tüm sınıfı içeren çözüm odaklı bir uygulama, çözüm odaklı veli-öğretmen konferansları ve çözüm odaklı yönlendirilmiş hayal.

10 SANİYELİK "PSİKOLOJİK DANIŞMA"

Öğrencilerin skaladaki puanlarını ve bu puanların hangi davranışları temsil ettiğini hatırlamaları ile ilgili olağanüstü yetenekleri olduğunu fark ettim. Psikolojik danışmanlar, bu gerçeğe dayanarak 10 saniyelik hızlı müdahaleleri kullanabilirler. Öğrenciler koridorda yürürken, otobüsteyken ya da yemekhanedeyken onlara, "Skalada neresindesin?" diye sorulur. Sizden gelen bir 'beğenme' veya 'tamam' işareti, öğrencilere çabalarının takdir edildiğini gösterir. Öğrencilere işaret ederek, öğrencileri kendi ölçeklerinde daha yükseğe çıkmaya teşvik etmek için destekleyici, sözsüz bir sinyal verebilirsiniz. Bu özel sohbet, sinyalin ne anlama geldiğini yalnızca ikinizin bildiği bir

bağı temsil eder. Derecelendirmede önemli bir düşüş fark edilirse, öğrenciye "İşlerin yoluna girmesi için tekrar görüşmemiz gerekir mi?" diye sorun.

ÇÖZÜM ODAKLI PSİKOLOJİK DANIŞMAYA YÖNLENDİRME FORMU

Başka bir yardımcı araç, Lou Bryant tarafından geliştirilen (kişisel iletişim, 15 Eylül 1994) öğretmenler, yöneticiler veya ebeveynler tarafından öğrencileri psikolojik danışmaya yönlendirmek için kullanılabilecek, çözüme dayalı bir psikolojik danışma yönlendirme formudur (bkz. Şekil 8.1). Form, yönlendirmeyi başlatan kişiye, yönlendirildiği sorun çözüldüğünde öğrencinin neyi farklı yapacağını sorar. Belki de en önemlisi, yönlendiren taraftan istenen davranışların bazı parçalarının ne zaman gerçekleştiğini ve bu başarı örneklerini neyin açıklayabileceğini fark etmesi istenir. Bu ögeler, yönlendiren tarafı, öğrencinin neyi doğru yaptığını fark etmesi için uyarır ve bu, kendi içinde faydalı bir değişikliği tetikleyebilir. Formdaki son soruda, yönlendiren taraftan öğrencinin mevcut davranışlarını ve yönlendiren tarafın öğrencinin değiştirebileceği iyimserlik düzeyini derecelendirmesini istenir. Form, psikolojik danışmanlara öğrenciler için olası hedefler hakkında bilgi sağlar ancak daha da önemlisi, yönlendiren tarafların öğrencilerin başarılarını ve onlar için neyin işe yaradığını fark etmelerini sağlar.

ÇOKSPD'DE KUKLALARI KULLANMA

ÇOKSPD'nin bir başka uygulamasında, Dr. Donald Nims ve Letitia Holland-Cundiff, küçük çocuklarla çalışırken psikolojik danışmanlık sürecini kolaylaştırmak için kuklalar kullanmışlardır (kişisel görüşme, 7 Nisan 2004). Birçok küçük çocuk sorunlarını tartışmayı zor bulurken söyleyemediklerini eyleme dökmeyi daha kolay bulur. Kuklalar, öğrencilerin kelimelerle ifade edemediklerini ifade etmelerine yardımcı olur.

Şekil 8.1. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmaya Yönlendirme Formu

Öğrencinin adı soyadı_____ Yaşı_____ Sınıfı_____ Psikolojik danışman_____ Tarih_____ Yönlendiren kişi_____ Öğrenci ile ilişkisi_____
1.a. Öğrencinin psikolojik danışma için yönlendirdiğiniz problem(ler)i çözüldüğünde, bu öğrencinin neleri farklı yaptığını gözlemlersiniz?
b. Bu amaca ulaşmak için atılmış sağlam bir ilk adımın kanıtı ne olabilir?
2.a. Amacın bazı kısımlarına zaten ulaşıldığı zamanları belirtin.
b. Öğrencinin kısmen de olsa amaçlarına ulaştığı zamanlarda öğrencinin amaca doğru ilerlemesini nasıl değerlendirirsiniz?
3. 0'dan 10'a kadar olan bir skalada (0 en düşük, 10 en yüksek) a. Öğrencinin şu anki problem düzeyi sizce kaçtır? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
b. Gözlemlerinize göre öğrencinin ulaştığı en yüksek sayı kaçtı? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
c. Öğrencin değişim olasılığı ile ilgili iyimserlik düzeyinizi derecelendirin. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÇOKSPD'de kuklaları kullanırken ebeveynler, öğretmenler veya diğer ruh sağlığı uzmanlarıyla iş birliği önemli bir unsurdur. Psikolojik danışma yardımına yol açan uygunsuz davranışlar; genellikle boşanma, kayıp veya istismardan kaynaklanan temel sorunların sonucudur. Bu konuların önceden bilinmesi, psikolojik danışmanın kukla oyununda aktif bir katılımcı olmasını sağlar.

Aşağıdaki vaka, küçük çocuklarla ÇOKSPD'de kuklaların kullanımını göstermektedir. Sekiz yaşındaki Emily sınıfta içe kapanık olması nedeniyle öğretmeni tarafından okul psikolojik danışmanına yönlendirildi. Annesi, evde giderek daha az iş birliği yaptığını ve saldırgan davranışlarının artığını bildirdi. Psikolojik danışman Emily'nin ebeveynlerinin boşandığını, yakın zamanda annesinin yeniden evlendiğini ve şimdi yeni üvey babasıyla yaşadığını biliyordu. Emily'ye birbirine dikilmiş iki parça nötr renkli malzemeden yapılmış bir el kuklası verildi (Blackwell, 1997). Kuklasına o sırada nasıl hissettiğini gösteren bir yüz çizmesi istendiğinde, üzgün bir yüz çizdi. Psikolojik danışmanla kuklası aracılığıyla konuşan Emily, annesiyle birlikte üvey babasıyla farklı bir eve taşındıkları için üzgün olduğunu belirtti. Psikolojik danışman, Emily'nin kuklasına, artık üzgün olmasaydı ne yapacağını sordu. Emily, annesi yeniden evlenmeden önce yaptıkları gibi, annesiyle parka gitmek gibi eğlenceli şeyler yapacağını anlattı.

ÇOKSPD'nin ikinci adımında psikolojik danışman, mucize soruyu sormak için sihirli güçleri olan bir büyücüye benzeyen bir el kuklası kullandı. Sihirbaz kukla mucize soruyu sorarken sihirli bir değnek salladı ve Emily'nin kuklasına Emily uyandığında evde annesi ve üvey babasıyla birlikte olduğunu ve mutlu olduğunu söyledi. Sihirbaz kukla, ona mutlu olduğunu gösteren neyi farklı yapacağını sordu. Emily uyanacağını ve parka, alışveriş merkezine gitmek ya da arkadaşlarıyla oynamak gibi o gün yapacağı eğlenceli şeyleri düşüneceğini söyledi. Emily'ye, annesinin neyin farklı olacağını fark edeceğine ilişkin karşılıklı ilişki sorusu sorulduğunda, onu uyandırmak için geldiğinde annesine gülümseyeceğini söyledi. Annesinin buna nasıl tepki vereceği sorulduğunda, Emily annesinin de gülümseyeceğini, ona sarılacağını ve birlikte kahvaltı için mutfağa gideceklerini söyledi. Psikolojik danışmanın kuklası daha sonra Emily'ye üvey babasının mucizenin gerçekleşmiş olduğunu gösteren neyi fark edeceğini sordu. Onun gülümsediğini ve güldüğünü göreceğini ve kendisinin de ona katılacağını söyledi. Üçü birlikte kahvaltı yapacak ve günün planlarını yapacaklardı. Emily daha sonra ona söylenmeden giyinir ve yatağını yapardı. Hatta odasını bile temizlerdi. Gülümsedi ve annesinin buna gerçekten şaşıracağını söyledi. Sonra hep birlikte parka gideceklerdi.

Üçüncü adımda, psikolojik danışman, Emily'ye mucizesinin bir kısmının gerçekleşmesinde istisnaları veya başarı örneklerini belirleme fırsatı sağlamak için kuklayı

kullandı. Emily, evlenmeden önce annesi ve üvey babası onu bir kez parka götürdüğünde ne kadar mutlu olduğunu anlattı. Daha sonra, annesi çamaşır yıkamaya yardım etmesini istediğinde, bunu isteyerek yaptığını ve hatta kendi odasını temizlediğini hatırladı. Psikolojik danışman, ona iltifat etmek için kendisine sorulmamasına rağmen odasını nasıl temizleme kararı verdiğini sordu. Annesi mutlu olduğunda bunun onu mutlu ettiğini söyledi. Psikolojik danışman onun cevabını onayladı. Bu noktada psikolojik danışman, Emily'nin annesini ve üvey babasını canlandırmak için kuklaları seçti. Emily'nin kuklasıyla birlikte, Emily'nin tarif ettiği gibi mucizenin bir kısmını canlandırdılar, uyandılar, annesiniyle merhabalaştı, birlikte kahvaltı ettiler, yatağını yaptılar, odasını temizlediler ve parka gittiler.

Derecelendirme, ÇOKSPD sürecindeki bir sonraki adımdır. Bu, kızgın görünen bir yüzden mutlu görünen bir yüze bir süreklilik üzerinde on yüze sahip bir karton şerit kullanılarak gerçekleştirildi. Emily'nin kuklasından bir işaretleyici alması ve mucizesini gerçekleştirmesiyle ilgili ölçekte bulunduğu yeri temsil eden yüzü daire içine alması istendi. Emily 7 numaralı yüzü daire içine aldı. Emily'nin kuklasından derecelendirmesinin nedenini açıklaması istendi. Kuklası adına konuşan Emily, kendisine sorulmadan odasını temizlediğini söyledi. Psikolojik danışmanın kuklası daha sonra 8 yaşındayken ne yapacağını sorduğunda, Emily'nin kuklası ödevini annesiyle yapacağını ve sonra üvey babasının yatmadan önce en sevdiği hikayeyi onunla birlikte okuyacağını anlattı.

Oturumun sonunda ÇOKSPD'ye uygun olarak övgü, köprü ve görevden oluşan bir mesaj yazılır ve çocuğa verilir. Bu durumda Emily, annesi ve üvey babası hakkındaki duygularından bahsetmesi ve mucizesini kuklalarla oynamaya istekli olması nedeniyle övüldü ve cesaretlendirildi. Psikolojik danışman, Emily'ye, mucizenin kısmen gerçekleştiğini gösteren problemin istisnaları ile ilgili başarıları için övgüde bulundu. Bu özellikle, kendisine söylenmeden odasını nasıl temizlediği ve annesinin de mutlu olmasının Emily için ne kadar önemli olduğu için geçerliydi. Emily'nin görevi, duygularının daha olumlu olduğu anlara ve bunun gerçekleşmesi için ne yaptığına dikkat etmekti. Ayrıca evde ve okulda yaptığı, mutlu yüzler ölçeğinde bir numara yükselmesine yardımcı olan şeyleri fark etmesi istendi. Psikolojik danışman, Emily'nin ilerlemesini takip etmek için öğretmeni ve annesiyle iş birliği yapmaya devam etti. Sonraki oturumlarda Emily'ye kuklasının diğer tarafına yeni bir yüz çizme fırsatı verildi. Bu oturumlar, Emily'nin o anda nerede olduğunu belirlemek için ölçeklendirme ile başladı ve daha sonra bu kitapta daha önce açıklanan ikinci ve sonraki oturumların akışı takip edildi. Emily hem evde hem de okulda önemli ilerlemeler gösterdi. Yeni aile yaşamıyla ilgili duygularını ifade edebildi. Okul ödevlerinde daha fazla istikrar gösterdi ve annesiyle ilişkisi düzeldi.

Aşağıdaki iki vaka, küçük çocuklarla ÇOKSPD ile kuklaların nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. 8 yaşındaki Lisa, stres ve biraz depresyonun etkileriyle uğraşıyordu. Yoğun bir şekilde aile içi şiddete maruz kalmıştı, kâbuslar görüyor ve uyumakta güçlük çekiyordu. Amacı geceleri mutlu rüyalarla uyumaktı. Kuklalar, duygularını ve düşüncelerini korkutucu olmayan bir şekilde nasıl ifade edeceğini göstermeye yardımcı olmak için kullanıldı. Buna ek olarak, Lisa'nın huzur içinde uyuma mucizesini görselleştirmesine yardımcı olmak için kuklalar kullanıldı. İlerleyen oturumlardaki derecelendirme, amacına ulaşma yönünde istikrarlı bir artış gösterdi. Annesi Lisa'nın artık kâbus görmediğini bildirdi.

4 yaşındaki Jason da okul öncesi dönemde stresle ve ciddi davranış sorunlarıyla uğraşıyordu. İstismara uğramıştı ve üç koruyucu ailenin yanında kalmıştı. Jason, yaşıtlarıyla kavga ettiği için psikolojik danışmaya yönlendirildi. Amacı kavga etmeden oynamaktı. Mucize soruyu takiben, Jason ve psikolojik danışman, basketbol veya masa oyunları oynarken, bir şutu kaçırsa veya bir sıra kaybetse bile, başkalarıyla daha uygun şekillerde etkileşim kurma mucizesini gerçekleştirmek için kuklaları kullandı. Zorlu durumlardan kavga etmeden uzaklaşabilecekti. Derecelendirme, yüzlerin ifadelerinde 5'ten 6'ya yükseldiğini gösterdi. Şu anki koruyucu ailesinin yanındaki davranışları düzeldi ve yaşıtlarıyla daha iyi geçinebildi.

ÇOKSPD, küçük çocuklarla çalışmak için uygundur. Kuklalar, çocukların karşılaştıkları birçok soruna kabul edilebilir çözümler bulmalarına yardımcı olan bu süreci kolaylaştırmada değerlidir.

ÇOKSPD'DE KUM TEPSİSİ KULLANMA

Çözüm odaklı yaklaşımlar, dışavurumcu bir terapi yöntemi olarak kum tepsilerinin kullanımı ile bütünleştirilmiştir. (McBrayer ve Chibbaro, 2012; Stark, Frels ve Garza, 2011; Taylor, 2009). Taylor (2009), ÇOKSPD prosedürleri ve kum tepsisi yönteminin "birincil sözel yaklaşımların sıklıkla talep ettiği sınırlamalar olmaksızın esneklikleri, güçlü yönleri ve olasılıkları vurgulayan kuramsal uygulamaların bütünleşmesine olanak sağlayacak birkaç temel ilkeyi paylaştığını" belirtmektedir (s. 57).

McBrayer ve Chibbaro (2012) ÇOKSPD modelinin, mucize soru bileşeni ile kum tepsilerinin kullanılmasında başarı olduğunu bildirmiştir. McBrayer ve Chibbaro, her ikisi de bu kitapta ayrıntıları verilen ÇOKSPD tekniklerine aşina olan bir ilkokul psikolojik danışmanı ve ortaokul psikolojik danışmanını, danışanların mucize sorusunu canlandırmalarına yardımcı olmak için kum tepsisi yaklaşımının kullanılabileceği şekillerde eğitti. Malzemeler arasında gökyüzünü veya suyu simgeleyen mavi kum

tepsileri ve kategorilere ayrılmış figürinler (semboller, insanlar, hayvanlar, ulaşım ve benzeri) vardı.

Birinci sınıftan beşinci sınıfa kadar yedi öğrenciyle gerçekleştirilen oturumlarda, amaç belirleme ve mucize sorusunun tanıtılması için geleneksel yöntem izlendi. Daha sonra öğrencilerden kum tepsisi ve figürinleri kullanarak mucizelerini "oynamaları" veya yeniden yaratmaları istendi. Öğrenciler bitirdiklerinde ve kum tepsilerinden memnun olduklarını belirttiklerinde, psikolojik danışman öğrencilerden ne yarattıklarını açıklamalarını istedi, bu da öğrencilerin problem çözme yeteneklerinin ve öğrencilerin sorunlarıyla ilgili bir anlık başarı deneyimledikleri zamanların keşfedilmesine yol açtı. Mucize soru ile kum tepsisi etkinliğinden sonra oturum, mayın tarlasının temizlenmesi ve derecelendirme ile devam etti.

Genel olarak, her iki psikolojik danışman da okul psikolojik danışmanlığı uygulamalarında kum tepsisi ve çözüm odaklı kısa danışmanlık prosedürlerini entegre etmenin faydalı olduğunu bulmuşlardır. Öğrencilerden biri hariç hepsi amaçlarına doğru ilerleme kaydetti. Özellikle, psikolojik danışmanlar, kum tepsilerinin mucize sorusuyla entegrasyonunu, ilişkilerde çatışmalar yaşayan öğrenciler, öfke veya saldırgan davranışlar sergileyen öğrenciler ve tipik öğrencilerden daha az sözlü olma eğilimi olan öğrenciler için yararlı buldular. Bu çalışma küçük bir vaka örneğini yansıtsa da teknik okul, kurum ve özel muayenehane ortamlarında kullanım için umut vaat ediyor gibi görünüyor.

ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

Çözüm odaklı kavramlar grup sürecine de uygulanabilir. Grup uygulaması, danışanların sınıf içinde ve dışında gözlemlenen etkileşimlerine dayalı olarak birbirlerine geri bildirimde bulunmaları bakımından aile psikolojik danışmanlığına benzer. Aşağıdaki iki vaka örneği, birinci ve üçüncü sınıflardaki küçük çocuk gruplarıyla çözüm odaklı yöntemlerin nasıl uygulandığını anlatmaktadır.

Grupla Psikolojik Danışma: Örnek 1

Aşağıdaki örnek ilkokulda çalışan bir okul danışmanının (Margaret Cavitt, bireysel görüşme, 15 Şubat 1996) Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışma Yaklaşımını küçük gruplara nasıl uyarladığını göstermektedir. Grup, sınıf öğretmeninin sınıf içerisindeki 5 erkek öğrencinin davranışları ile başa çıkmakta sıkıntı yaşaması ile oluşturulmuştur. Grup, 6 hafta boyunca haftada bir kez 30 dakika olarak toplanmıştır.

İlk Görüşme

Öğrencilere bu gruba katılma nedenleri ile ilgili olarak ne düşündükleri sorulur. Grup üyeleri, sınıf içinde ve dışında kendileri ve öğretmenleri için problem olan davranışlarını tanımlarlar. Kendi davranışlarını nasıl geliştirmeyi öğrenecekleri ile ilgili bir kontrat yapıldıktan sonra öğrencilerden bir sihirle problemleri kaybolsaydı kendi davranışlarının nasıl olacağını tanımlamaları istenir. Ayrıca öğrencilere bunu önce kimin fark edeceği ve problem ortadan kaktığı zaman bu kişinin onlarda farklı olarak neler görecekleri sorulur. Her bir üye bu soruya cevap verirken grup üyeleri de arkadaşlarında farklı olarak neler göreceklerini söylemeleri için cesaretlendirilir.

Bütün grup üyelerine soruya cevap vermesi için fırsat tanındıktan sonra öğrencilerden 0'dan 10'a kadar olan bir skalada kendilerini derecelendirmeleri istenmiştir. 0, yukarıda tanımlanan davranışların hiç yapılmadığına; 10 ise tanımlanan davranışların her zaman yapıldığına işaret etmektedir. Öğrencilere ayrıca neden kendilerini o sayıda işaretledikleri de sorulmuştur. Kendilerini derecelendirmelerini takiben öğrencilerden skalada bir numara yukarı çıkabilmek için yapabilecekleri hakkında bir aynanın önünde kendilerine ve gruba söz vermeleri istenmiştir. Her bir öğrencinin verdiği söz ile ilgili danışmanın notlarından birer fotokopi çektirilerek öğrenciye verilmiş ve grup sonlandırılmıştır.

İkinci Görüşme ve Diğer Dört Görüşme

Öğrencilerin son görüşmeden bu yana geçen zaman içindeki gelişmeleri araştırıldı. Grup üyeleri, diğer üyelerin davranışlarında fark ettikleri olumlu şeyleri açıklamaları için cesaretlendirildi. Ardından kendilerini 0-10 arasındaki skala üzerinde değerlendirmeleri istendi. Bunu takiben övgüler ve bireylerin bu değişimi nasıl yaptıkları üzerine yapılan konuşmalar geldi. Öğrenciler gelişen davranışlarının kendileri ve diğerleri üzerindeki etkisinden bahsetti. Eğer öğrenciler puanlarında gerileme olduğunu belirtirlerse, skorlarının düşmemesi için gösterdikleri çabadan dolayı desteklendi ve öğrencilere bir sonraki sefere skalada puanlarını daha yukarıya çıkarmak için farklı olarak ne yapabilecekleri soruldu.

Üyeler skaladaki yerlerini biraz daha yükseltmelerini sağlayacak verdikleri yeni sözler hakkında tartıştılar. Öğrenciler aynaya dönerek kendilerine söz verdiler ve psikolojik danışma kayıtları çoğaltılıp verilerek danışma sonlandırıldı.

Oturum sona ermeden önce üyelerden birbirlerinde gördükleri ve bir sonraki seferde de görmeyi bekledikleri değişiklikleri paylaşmaları istendi. Ardından da grup sonlandırıldı. Üçüncü ve altıncı oturumlar da benzer şekilde yapıldı.

Sonuçlar

Öğrencileri psikolojik danışma yardımı için yönlendiren öğretmen, öğrencilerin davranışlarında olumlu sonuçlar olduğunu bildirmiştir. Beş öğrenci o kadar gelişti ki hepsi dönem boyunca en az bir kez sınıflarında haftanın öğrencisi olarak seçildi. Okul psikolojik danışmanın bu ve diğer çözüm odaklı gruplarda başarılı olması nedeniyle okul müdürü onun idari görevler yerine daha çok psikolojik danışma yaparak zamanını geçirmesini istemiştir.

Grupla Psikolojik Danışma: Örnek 2

ÇOKSPD'yi küçük gruplarda kullanmanın başka bir örneği bana Mart 2013'te sunduğum bir çalıştaya katılan ilkokul danışmanı Diane Nichols tarafından bildirildi (e-posta, 27 Mart 2013). 3. sınıfa devam eden 3 kız öğrenci sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik ortak ihtiyaçları ve arkadaşlık kurma ve sürdürmedeki zorlukları nedeniyle seçildiler. Oturum sırasında öğrenciler sırayla bu kitapta açıklanan ÇOKSPD sürecinin adımlarıyla ilgili soruların her birine yanıtlarını sözlü olarak paylaştılar. Psikolojik danışmanın övgüleri, öğrencilerin kendilerini daha iyi arkadaş yapacak olumlu güçleri ve nitelikleri takdir etmelerine yardımcı oldu. Psikolojik danışmanın sözleriyle, "Aslında sihir, hepsinin birbirinden fikir almasıydı." ve bu, yanıtlarında daha öz güvenli ve iddialı olmalarına neden oldu. Günün sonunda psikolojik danışmandan özel bir not almanın heyecanını yaşayan öğrencilere mesajlar verildi.

Bir hafta sonraki takip oturumunda, öğrenciler artık diğer öğrencilerle daha iyi ilişkiler kurduklarını, liderlik sergilediklerini ve yeni arkadaşlar edindiklerini bildirdiler. Bu öğrencilerin öğretmeni, psikolojik danışmana bu olumlu değişiklikleri fark ettiğini belirtmiştir. Bu küçük grup, sosyal beceriler ve arkadaşlık konusuyla sınırlı olsa da bu prosedür, küçük gruplar halinde diğer konularla da çalışmak için umut vaat ediyor.

SINIF DANIŞMANLIĞINDA ÇOKSPD TEKNİKLERİNİN KULLANILMASI

Çözüm odaklı sınıf danışmanlığı programı, okul psikolojik danışmanı olan Jed Turner (bireysel görüşme, 2 Nisan 1995) tarafından uygulanmıştır. Jed, davranışlarında sorumluluk alamayan, iş birliği yapmakta başarısız olan ve birbirleriyle anlaşamayan 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerine yardım etmiştir. Sınıf içerisinde ciddi problemler vardı ve öğrenme ortamından uzaklaşılmıştı. Çok sayıda öğretmen sınıfla ilgili okul danışmanından yardım istemişti ve okul danışmanına kendi çözümlerinin bittiğini ve ne yapacaklarını bilmediklerini söylemişlerdi.

Bu istek üzerine Turner, öğrencilerle bireysel görüşmede kullandığı çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımını esas alarak beş oturumluk bir sınıf danışmanlık planı oluşturdu. İlk iki görüşme biri bir saat, diğeri bir buçuk saat olmak üzere birbirini izleyen günlerde gerçekleştirildi. Üçüncü görüşme yaklaşık 60 dakika sürdü ve ikinci görüşmeden 2-3 gün sonra gerçekleştirildi. Son iki görüşme 30-45 dakika arasında sürdü ve birer hafta ara ile yapıldı. Aşağıda Turner'ın çözüm odaklı sınıf danışmanlığı ile ilgili ilk uygulamalarında kullandığı stratejiler tanımlanmıştır.

İlk Görüşme

İlk görüşmeden önce psikolojik danışman, öğretmeni hayranlık içeren yorumlar duymayabileceği konusunda uyardı ve yine de katılmaya istekli olmasını istedi. İlk oturum, psikolojik danışmanın neden orada olduğunun bir açıklaması ve sınıfın sorunlarını çözmek için birlikte çalışacakları beş görüşmeye ilişkin genel bir bakışla başladı. Psikolojik danışman, öğrencilerinin sorunlarını çözmelerine yardım etmesi için psikolojik danışmanı davet ederek, öğretmenlerinin işleri daha iyi hale getirme konusundaki kararlılığını öğrencilere bildirdi. Psikolojik danışman, öğretmenin olumlu olmasa bile öğrencilerin görüşlerini duymaya istekli olduğunu vurguladı.

Katılım için temel kurallar oluşturuldu; örnek olarak, herkesin söz hakkı olacaktı, başkalarının ne dediğine bakılmayacaktı, durumlar açıklanırken öğrenciler veya öğretmen isimleriyle tanımlanmayacak, bunun yerine genel terimlerle ifade edilecekti – "burada bir çocuk", "bu sınıftaki bazı öğrenciler" veya "öğretmen" gibi. Yorumlar büyük kağıtlara kaydedildi, oturum sırasında duvara yapıştırıldı. Öğretmen sürece öğrencilerle birlikte katıldı.

Oturum, öğrencilerin sınıflarındaki sorunlara ilişkin algılarını açıklamalarıyla başladı. Psikolojik danışman bu tartışmayı, "Bu sınıftaki problem nedir?" diye sorarak başlatmıştır. Her öğrenci katılmaya teşvik edildi ve tüm yorumlar kaydedildi. Psikolojik danışman, her durumda olumsuzlukların yanında her zaman olumlu yönlerin de olduğunu açıklamış ve öğrencilerden, ertesi gün bunları tartışabilmeleri için sınıfta olumlu şeyler hakkında düşünmeleri istenmiştir. Bu görev ile oturum sonlandırıldı.

İkinci Görüşme (Ertesi Gün)

Psikolojik danışman bir sonraki görüşmeye, öğrencilerden ve öğretmenden sınıfta gözlemlenen olumlu şeyleri belirlemelerini isteyerek başladı. Öğrenciler, öğretmenin adil olduğunu, öğretmenin dinlediğini ve yardım etmeye çalıştığını ve bazı kişilerin diğerlerini eleştirmediğini veya dalga geçmediğini –bu noktada, olumsuz hedefler olumlu hedeflere dönüştürülmedi– ifade ettiler. Bu sıralama sırasında öğrencilerden meydana gelen olumlu şeyleri ne zaman gözlemlediklerini belirlemeleri

istenmiştir. Bu sıralama sırasında öğrencilerden meydana gelen olumlu şeyleri ne zaman gözlemlediklerini belirlemeleri istenmiştir.

Ardından, psikolojik danışman mucize sorunun bir versiyonunu kullanarak bütün problemler kalkarsa sınıflarının nasıl olacağını sormuştur. "Haydi elimdeki cetvel sihirliymiş gibi davranalım. Ben onu sınıfın üzerinde gezdirdiğimde bir mucize gerçekleşecek ve buradaki her şey istediğiniz gibi olacak." Öğrenciler mucize soruya cevap verirlerken negatif amaçlar pozitif amaçlara çevrilmiştir. Bölüm 2 ve 3'te de bahsedildiği gibi her bir amaç ile ilgili bir resim oluşturabilmek için tüm detaylar üzerinde duruldu ve notlar alındı.

Öğrenciler genellikle böyle bir mucizenin gerçekleşmeyeceğini iddia ederler. Psikolojik danışman her şeyin %100 mükemmel olmayacağı ile ilgili olarak onlarla aynı fikirde olduğunu ancak amacın kendi (danışanların) mucizelerinin bir kısmı ile çalışmak olduğunu belirtti. Ardından "Sınıftaki herkes bu değişim için sorumluluk almaya istekli mi?" diye soruldu.

Bu noktada bir tür skala sorusu kullanıldı. Öğrenciler değişmeye olan kararlılıklarını göstermek için ellerini kullandılar. Hiçbir parmağı kaldırmamak kararlılığın olmadığını; beş parmağı kaldırmak ise mucizeyi gerçekleştirmek için hemen hemen her şeyi yapmaya istekli olduklarını gösteriyordu. Öğrencilerin kararlılıklarının önündeki engeller, "Sizi kararlı olmaktan alıkoyan nedir?" veya "Bir parmağınızı daha kaldırdığınızda neleri farklı yapardınız?" gibi sorularla araştırıldı.

İkinci görüşme ev ödevinin verilmesi ile sonlandırılır. Öğrenciler ve öğretmenden kendi mucizeleri gerçekleştiğinde neler yapıyor olduklarını yazmaları istenir. Danışman, diğerlerinin ne yapıyor olduklarına ya da ne yapmadıklarına değil kendi yaptıklarına odaklanmalarının öneminden bahseder. Öğrencilerin kendi davranışları ile ilgili ne yapacakları ve ne gibi sorumluluklar alacaklarına odaklanmaları önemlidir. (Bu vurgu yapılmaz ise öğrenciler diğerlerinin davranışlarına odaklanma eğilimindedir.) İkinci görüşmenin başında sınıfta belirledikleri pozitif şeyler listeye yazıldı ve öğrencilere bu şeylerin bazılarının hâlihazırda gerçekleştiği (problemin istisnaları) hatırlatıldı. Ev ödevi, psikolojik danışman birkaç gün sonra sınıfa gelmeden tamamlandı.

Üçüncü Görüşme (2-3 Gün Sonra)

Öğrenciler kendi ev ödevlerini yüksek sesle okudular. Ardından danışman son birkaç gün içerisinde sınıfta buna benzer durumlar yaşanıp yaşanmadığını sordu. Ara sıra yaşananlar not edildi ve psikolojik danışman öğrencileri överek ve bunların nasıl gerçekleştiğini detaylandırmaları için öğrencileri teşvik etti.

Tahtaya 0'dan 10'a kadar numaraların olduğu bir skala (0 sınıfın en kötü anı, 10 mucizenin gerçekleştiği anı temsil eden) çizildi. Öğrencilere sınıfın şu anda nerede olduğunu düşündükleri ve skalada 0'dan yukarıya çıkmak için ne yaptıkları soruldu. (Eğer sınıf içerisinde farklı değerlendirmeler varsa o zaman sınıfın ortalaması alınarak skaladaki yer belirlenir.) Ardından öğrencilere skalada bir puan daha yukarı çıkmak için neler yapabilecekleri ve bunu nasıl yapacakları soruldu. Sınıftaki şeylerin 1 puan daha iyi olduğunun söylenebilmesi için öğretmen ne gibi farklılıklar görürdü? Görüşme süresince öğretmen de geri bildirim verdi.

Ardından psikolojik danışman bir görev verdi. Öğrenciler ve öğretmenlerden (1) şimdi ile bir sonraki toplantı arasındaki zamanda kendilerinin ve sınıftaki diğer kişilerin skalada bir puan daha yukarı çıkmak için ne yaptıklarını fark etmeleri, (2) pozitif davranışlar gördüklerinde birbirlerine iltifat etmeleri istedi. Bu aktivite olumsuz sınıf atmosferinin birbirlerine iltifat ederek, olumlu yönde değişmesi için tasarlanmıştır.

Dördüncü Görüşme (Bir Hafta Sonra)

Oturum, öğrencilerin kendi skalalarında sınıfı nerede algıladıklarını ve son bir hafta içerisinde skalada yükselmelerini sağlayacak ne gibi şeylerin olduğu araştırılarak başladı. Psikolojik danışman, öğrencilerin çabalarından dolayı onları övdü ve öğrencilerin kendileri ile ilgili olarak bu değişimleri nasıl gerçekleştirdiklerinin detaylarını ortaya koymaya çalıştı. Öğrencilere tekrar, skalalarında 1 puan daha ilerlemek için ne yapabilecekleri soruldu. 30-40 dakika süren bu oturum 3. görüşmedeki gibi sonlandırıldı. Yani birbirlerinin iyi yaptıkları şeyleri fark etmeleri ve bununla ilgili olarak birbirlerini övmeleri ve bu başarıların son oturumda tartışılacağı söylendi.

Beşinci Görüşme (İki Hafta Sonra)

Bu oturumun formatı önceki oturumlar ile aynıdır. Bu oturumun sonunda psikolojik danışman, sınıfa skalada 10'a çıkana kadar sınıf içerisinde işe yarayan şeyleri yapmaya devam edilmesini görev olarak verdi.

Sonuçlar

Psikolojik danışmanla görüşme yapmadan da sınıf ilerleme kaydetmeye devam etmiştir. Öğretmen, sınıf danışmanlığı uygulamasından son derece memnun kalmıştır. Sonuç sadece öğretmen ve öğrenciler için iyi olmamış aynı zamanda öğretmen, öğrencilerinden aldığı geri bildirimler ile nasıl daha etkili bir öğretmen olacağını öğrenmiştir. Muhtemelen en önemlisi de öğretmenin problemler yerine çözüm üzerinde düşünmeye ve sınıf içerisinde başarısızlıklar yerine başarılara vurgu yapmaya başlamasıdır. Bu süreç öğrencilerin hem yeterliliklerini hem de öz güvenlerini arttırmıştır.

Çözüm odaklı sınıf danışmanlığı uygulamasının başarısı duyulduktan sonra diğer öğretmenler de aynı uygulamanın sınıflarında yapılmasını istemişler ve benzer sonuçlardan onlar da hoşnutluk duymuşlardır.

ÇÖZÜM ODAKLI EBEVEYN-ÖĞRETMEN KONFERANSLARI

Aşağıdaki ÇOKSPD ilkelerinin ebeveyn-öğretmen konferanslarına uygulanması bana Florida Gulf Coast Üniversitesinde profesör ve Amerikan Okul Danışmanları Derneği'nin eski başkanı Dr. Russ Sabella tarafından gönderildi. Eski meslektaşlar olarak Dr. Sabella ve ben sürekli iletişim halindeydik ve ÇOKSPD ile ilgili konuşmalarımızdan birinde psikolojik danışmanların velilerle, öğretmenlerle ve öğrencilerle yapılan toplantılarda çözüm odaklı yöntemler kullanmalarına yardımcı olduğundan bahsetti. Kitabın bu baskısı için çalışmalarını çözüm odaklı ebeveyn-öğretmen konferansları (ÇOEÖK) ile paylaşmayı cömertçe kabul etti. Aşağıda, sunumunun bir özeti yer almaktadır (e-posta, 22 Ağustos 2013).

Metcalf (2001), geleneksel ve çözüm odaklı konferanslar arasındaki farkın en iyi şu şekilde özetleneceğini belirtmektedir: "Konferansı okulda yolunda gitmeyen şeyler için bir raporlama oturumu olarak görmek yerine, öğretmenler [ve psikolojik danışmanlar] yolunda giden şeyleri tartışmak için bir fırsat olarak değerlendirebilirler." (s. 18). ÇOEÖK modeli, psikolojik danışmanlara paydaşlarla (ebeveynler, öğretmenler ve öğrenciler) ilişkiyi geliştiren olumlu, iyimser toplantıları teşvik etmek için araçlar sağlar. ÇOEÖK yaklaşımı, süreci verimli bir şekilde ilerletecek şekilde tüm tarafların güçlü yönlerinden ve kaynaklarından yararlanır. Sonraki bölümlerde, ÇOEÖK sürecindeki üç adım ve ardından bir vaka örneği açıklanmaktadır.

Adım 1: Herhangi Bir Sorunu veya Konuyu Kısaca Keşfedin

Psikolojik danışmanlar her toplantıya çözüm odaklı bir soru ile başlamalıdır (Örneğin, "Birlikte çalışmamızın bir sonucu olarak Johnny'nin okulda daha iyi olduğunu nasıl göreceğiz?") Dr. Sabella, ebeveynlerin ve öğretmenlerin, öğrenciler için ne istemedikleri yerine ne istedikleri hakkında daha fazla konuşmalarını sağlamanın zor olabileceğini belirtmektedir. Her bir tarafın başkalarının eylemleri yerine kendi eylemleri hakkında konuşmasını sağlamanın eşit derecede zor olabileceğini belirtiyor. Birkaç dakikalık problem merkezli tartışmaya izin vermenin katartik olabileceğini ve sonuç olarak öfkeyi dağıtabileceğini ve savunmacılığı azaltabileceğini buldu. Psikolojik danışman, "çözüm odaklı kulaklarını" açık tuttuğu ve konferans devam ederken grubu "çözüm konuşmasına" yönlendirdiği sürece "problem konuşması" kabul edilebilir.

Adım 2: Sorunları Çözmek İçin Motivasyonlara Yeniden Odaklanma

Ebeveyn ve/veya öğretmenin sorunları birkaç dakika tartışmasına izin verdikten sonra, her birine şu üç soruyu sorun: "Bu sorun çözüldüğünde, işler sizin ve _____ (öğrenci) için nasıl daha iyi olacak? Farklı olarak ne yapıyor olurdunuz? Şimdi bu şeylerden bazılarını ne zaman yapıyorsun?" Bu sorular toplantıyı sorun odağından çözüm odağına kaydırır. Ebeveynler ve öğretmenler; (1) problem çözülürse ne yapacaklarını veya ne düşüneceklerini detaylandırmaya başlarlar ve ardından (2) bu eylemlerin en azından küçük kısımlarını yaparlar, bu da çoğu zaman öğrencinin de değişmesine neden olur. Bu, öğretmenlerin veya velilerin kendilerini değiştirmeden önce öğrencide bir değişiklik bekledikleri yaygın senaryo ile çelişmektedir.

Adım 3: Çözümleri Keşfedin ve/veya Derecelendirmeyi Kullanın

ÇOÖEK sürecinin bu kısmı, gelecekteki ilerlemeleri teşvik etmek için bu kitapta açıklanan çözüm odaklı müdahalelerin –olumlu bir amaç belirleme, ayrıntılandırma, zihin haritası oluşturma, mayın tarlasını temizleme, karşılıklı ilişki sorularıyla güçlendirme, yeniden çerçeveleme ve yeniden odaklanma– herhangi birini veya tümünü kullanmanızı gerektirir. Amaçların; ayrıntılı olması, bir eylemi veya gözlemlenebilir davranışı (davranışın yokluğunu değil) temsil etmesi ve kişinin kontrolünde olması gerektiğini unutmayın. Örneğin, bir ebeveynin öğretmen için bir amaç belirlemesine izin vermeyin ve bunun tersi de geçerlidir. Son olarak, her amaç, öğrencinin başarısı olan "oyunun sonuna" açıkça katkıda bulunmalıdır. Zaman izin verirse, çözüm odaklı derecelendirme, halihazırda yapılmış ilerlemeyi güçlendirmeye ve gelecekteki ilerlemeyi detaylandırmaya yardımcı olmak için bu noktada faydalı olabilir.

1'den 3'e kadar olan adımlara alternatif olarak, derecelendirme işlemini en başta da kullanabilirsiniz. Toplantıya ölçeklendirme ile başlarsanız, öğrencinin hazır bulunması ve öğrenciden önce gitmesini istemeniz önemlidir. Derecelendirmeyi açıklayın ve öğrenciye genel olarak okulda şu anda nasıl olduğunu gösteren sayının ne olduğunu sorun. Ardından, tartışmayı başkalarına açın. Ebeveynin evde ne gözlemlediğini sorun, bu aynı zamanda kaydedilen ilerlemeyi de açıklar. Öğretmenin okulda ilerleme belirtileri gösteren neler gözlemlediğini sorun. Dr. Sabella, "Buradaki fikir şu ki bunun üzerine inşa edebilmek için halihazırda çalışmakta olan şeyi biraz da olsa detaylandırıyoruz." demektedir. Öğrenci yanıt verdikten sonra, yetişkinlerin her birine, halihazırda gerçekleşmiş başarı örneklerini açıklamaya yardımcı olması için ne yaptıklarını sorabilirsiniz. Dr. Sabella şu örnekleri aktarıyor: Anne, öğrenci başarısızlık işaretlerini göstermeye başlamadan önce öğrenci kapıdan girdiğinde kendisinin neler yaptığını anlatmak yerine çocuğunun başına bir şey gelmediğini umarak ve çocuğunun sırt çantasında öğretmenin bir notu olup olmadığına bakarak (gerçek

hikâye) öğrencinin gününün nasıl geçtiğini sormayı keşfedebilirdi. Öğretmen, şimdiye kıyasla, öğrencinin "daha iyi günleri"nde onu daha fazla arayacağını ve başarılı olma çabalarını fark edeceğini keşfedebilir (başka bir gerçek hikâye). Halihazırda kaydedilen ilerlemenin detaylandırılması, işe yarayan şeylerin daha fazlasını yapmak ve öğrenci hedeflerinde daha başarılı olduğunda her bir kişinin yapacağı yeni eylemleri belirlemek için zemin hazırlar.

Gelecekteki ilerlemeyi tartışmanın zamanı geldiğinde (ölçekte bir sayı daha yüksek olduğunda), tüm katılımcılar şu soruya yanıt vererek katkıda bulunabilirler: "____ (öğrenci) ____ iken (sonraki yüksek sayı) iken her biri ne yapardı?" Bu sorgulama çizgisi genellikle öğretmenleri, velileri ve öğrencileri, öğrenci daha iyi yaparken, yaptıklarından daha fazlasını yapmanın değerini –ilerlemenin anahtarıdır– tanımaya yönlendirir. Amigoluk, detaylandırma, zihin haritası ve mayın tarlasını temizleme tartışma boyunca sürece dahil edilebilir.

Aşağıda veli, öğretmen, öğrenci ve psikolojik danışmanla yapılan çözüm odaklı veli-öğretmen konferansından bir alıntı yer almaktadır.

Karşılıklı hoş sohbetlerin ardından psikolojik danışman, "Joanie'nin ilerlemesine ve beklentileri karşılama yolunda nasıl geri döneceğine odaklanmak için buradayız. Amacım, her birinizin konuşma fırsatı bulmasını ve işe yarayan bir plan bulmamızı sağlamak. Anladığım kadarıyla notların düşmüş Joanie. Seninle başlayalım. Bir şeyler yoluna girdiğinde neyi daha iyi yapacağına inanıyorsun?" Joanie, "Bilmiyorum, belki daha fazla çalışırım." diye yanıtladı. Öğretmen bir soru sormadan aniden konuştu ve kabul ettiğini söyledi. Joanie'nin bunu yapabileceğini gösterdiğini ve onu sınıfta görmekten keyif aldığını belirtti. Sonra sorunları ve eksiklikleri –kitabını sınıfa getirmiyor, derse katılmıyor– tanımlamaya başladı. Bu noktada Joanie'nin annesi gözle görülür şekilde tedirgin oldu. Joanie'nin annesi, öğretmenin davranışının hatalı olmasının nedenlerini öne sürerek yanıt verdi –en zor problemler için onu ararsınız ve ev ödevi talimatlarınız kafa karıştırıcıdır.– Danışman, velinin durumun çözülmesi konusundaki ısrarını görerek ve oturumu daha verimli bir yöne yönlendirmek için araya girdi, ancak veli, başka bir neden ileri sürerek öğretmenin hatalı olduğunda ısrar etti. Öğretmen kendini savunmak için cevap verdi ve ardından ekledi, "Belki bir şey Joanie'yi rahatsız ediyor ve dikkati dağılıyor?" (Sorunlara neden bulmaya çalışmak, geleneksel sorun merkezli bir toplantının tipik bir örneğidir.) Bu noktada psikolojik danışman, toplantıyı Adım 1'den (problemleri keşfetmek) Adım 2'ye (sorunları çözme motivasyonlarına yeniden odaklanmak) taşımak için aşağıdaki şekilde müdahale etti. [PD = Psikolojik Danışman; E = Ebeveyn (Bayan Johnson); Ö = Öğrenci (Joanie); S = Öğretmen (Bay Smith)]:

PD: Özetlemek için bir dakikamızı ayıralım. Şu ana kadar… bildiğimiz şey şu ki Bayan Johnson (*anne*), sinirlisin ve endişelisin. Bay Smith, Joanie'nin daha iyisini yapabileceğini biliyorsunuz. Ve bana öyle geliyor ki bu durum bir kez çözüldüğünde, siz, Joanie ve Bay Smith de dahil olmak üzere herkes için hayat kolaylaşacak.

E: Doğru.

S: Elbette.

PD: Joanie, seninle başlayalım. Bu durum nihayet çözüldüğünde işler nasıl daha iyi olacak?

Ö: Bir şeylerin yolunda olduğunu daha iyi anlayacağım ve annem beni bu konuda taciz etmeye devam etmeyecek. Böyle toplantılara gelmek zorunda kalmayacağım. Hayatımı geri alabilirim.

PD: Yani, işini bitirmeye ve sınıfa katılmaya geri döndüğünde, annenin bu konuda seninle yüzleşmek zorunda kalmayacağını umuyorsun, değil mi?

Ö: Evet anlamışsın.

PD: (*Anneye dönerek*) Artık Joanie ile okul çalışmaları ve dersleri nedeniyle karşı karşıya gelmek zorunda olmasan, onun yerine ne yapardın?

E: Endişelenmeme gerek yok – ödevinin yapılıp teslim edildiğini bileceğim. O zaman başka şeyler hakkında konuşabiliriz.

PD: Ne gibi? Ne hakkında konuşmaktan hoşlanırsın?

E: Bilmiyorum – belki hafta sonu için planları ya da arkadaşlarıyla ilgili yenilikler.

PD: Bay Smith, Joanie derslerine daha çok çalıştığında ve derslere daha çok katıldığında, işiniz nasıl daha kolay olacak?

S: Ben de onun için endişelenmezdim. (*Joanie şaşırmış görünüyor.*) Ve onun sınıfta olmasından daha çok zevk alabileceğim. Üzerine düşeni yaptığı ve onu izlediğini bildiğim diğer öğrencilere rol model olduğu için onunla gurur duyacağım. Ben de rahatlayacağım çünkü işini yaparsa bir sonraki sömestir için daha iyi hazırlanacağını biliyorum.

Psikolojik danışman, tartışmayı ÇÖEÖK sürecinin 3. adımına –çözümleri keşfedin ve/veya derecelendirmeyi kullanın– yönlendirir. Bu durumda psikolojik danışman, çözümleri keşfetmek için detaylandırmayı kullanarak şu şekilde başlar:

PD: Bay Smith, geçen sömestir Joanie'nin daha iyi olduğunu gözlemlediğinizi söylediniz. Merak ediyorum, o zaman neyi daha iyi yaptığını fark ettiniz mi? Lütfen Joanie'ye geçen sömestir neyi daha iyi veya farklı yaptığını söyleyin.

Ö: (*Joanie ile konuşuyor.*) Bu kolay. Joanie, eskiden sınıfa girip hemen yerine oturur dersin başlamasını beklerdin. Şimdi daha ders başlamadan heyecanlı ve huzursuz görünüyorsun. Ve gerçekçi olmak gerekirse, geçen sömestir daha fazla ödev ve proje teslim ettin.

PD: Joanie, Bay Smith bize bunu söylüyor… (*açıklama*). Geçen sömestir dersin başından itibaren derslere daha fazla odaklanıyordun ve işlerini daha çok yapıyordun. Bunları yapmadan önce neler yapıyordun? Bununla ilgili neler söylersin.

Ö: Bilmiyorum.

PD: (*Israrcı olmak*) Bekle. Bunun hakkında bir dakika düşünelim. Yaptığınız veya kendinize söylediğiniz, daha fazla iş yaptığınızı açıklamaya yardımcı olacak bir şey olmalı ve…

Ö: Bilmiyorum. Belki daha iyi bir ruh halindeydim.

PD: "Tamam. Peki daha iyi bir ruh halinde olduğun için neleri daha iyi yapıyordun?

Ö: Gülümsüyordum, daha rahattım. Daha çok umursadım.

PD: O zamanlar şimdi kendine söylemiyor olabileceğin neler söylüyordun?

Ö: Bunu şimdi yaparsam bu her şeyi kolaylaştırırdı.

PD: Tamam, kendine şimdi yapsan hayatın daha kolay olacağını söylediğinde işe yaramış gibi görünüyordu. Başka?

Ö: Daha dikkatimi yöneltmem gerekiyordu.

PD: Harika Bay Smith'in, dikkat ettiğinizi görecek ne yapıyor olurdun? (*Daha fazla detaylandırma*)

Ö: Diğer çocuklarla konuşmak yerine onu dinlerdim. Ayrıca daha iyi uyuduğum için daha dinlenmiş olurdum.

PD: Nasıl daha iyi uyudun?

D: Geç saate kadar beklemek yerine ödevimi daha erken yaptım.

PD: Mükemmel, Joanie. Bunu gerçekten düşündün ve anladın. (*Amigoluk*)

PD: (*Ebeveyne dönerek*) Sıra sende Joanie'yi evde çalışmalarını yaparken görsen ne derdin?

E: (*Birkaç saniye sessizlik*) Bana ödevinin çoktan yapıldığını söylerdi, o yüzden bilmiyorum.

PD: Yani ödevini yapıp yapmadığından emin değilsin, değil mi? Daha önce ödevini yaptığını nasıl bildin?

E: Bilmiyorum.

PD: (*Joanie ile konuşuyor*) Pekala Joanie, etkilendim. Annen kontrol etmese ve sormasa bile geçen sömestr tüm çalışmalarını yaptın.

Ö: Evet. (*gülümser*)

PD: Bence bu harika, çünkü bu gerçekten ne kadar olgun ve sorumlu olabileceğinizi gösteriyor. (Amigoluk) Mükemmel. Şimdi ilerlemeye devam edelim. Joanie, annen kontrol etmiyorken bile şimdiye göre daha çok ödev yaptın ve merak ediyorum bunu kendin için nasıl başardın?

Ö: Acıyı uzatmak yerine bitirmem gerektiğini biliyordum. Eve geldiğimde doğru olanı yaptım çünkü başka şeyler yapmak istiyordum.

PD: Anlıyorum. Ve şimdi bunu tekrar yaparsan tüm işlerinizi bitirme yolunda mı olacaksınız?

Ö: Evet.

PD: Joanie, bunun disiplin gerektirdiğini ve doğru yolda kalmanın kolay olmadığını biliyorum. Bazen zor olsa da bunu nasıl yapacaksın? (mayın tarlasının işaretlenmesi)

Ö: Biliyorum. Dikkatimi kolayca dağıtan birçok şey var.

PD: (*Danışman, dikkat dağıtıcı şeylere odaklanarak "problem konuşmasına" dalıp gitmez*) Peki, o halde kolayca dikkatiniz dağılabilecekken bile rotanızda nasıl kalabilirsiniz?

Ö: Sanırım telefonumu başka bir odaya, yolumdan ve ulaşamayacağım bir yere koymam gerekecek.

PD: Kulağa akıllıca bir şey gibi geliyor. Zor olsa bile başka nasıl odaklanabilirsin?

PD: Kitaplar, kurşun kalem, yiyip içecek şeyler, hesap makinesi, ödev kağıtlarım gibi her şeyi önceden hazırlamam gerekir, böylece bunları aşma için kalkıp gevşemeye başlamam.

PD: Bravo, yine harika bir fikir. Bunu, faydalanabilecek diğer öğrenciler için bir ipucu olarak hatırlamam gerekecek. Vites geçişleri biraz… Joanie, Bay Smith, senin yoluna devam ettiğini ona gösteren neleri fark eder?

Burada, okul danışmanı her bir katılımcıyla detaylandırma, zihin haritalama, derecelendirme, mayın tarlasını temizleme, amigoluk ve övgü kullandı. Daha sonra danışman, öğrencinin gelecekteki başarısını desteklemeye yönelik fikirleri ve taahhütleri için her birine iltifat eden ve ilerlemeyi fark etmelerini ve bir sonraki toplantıda bu konuda rapor vermeye hazır olmalarını isteyen kısa bir mesaj yazdı.

Fikri anladınız, toplantının odak noktası, problemlerden motivasyona ve grupla çalışma becerileri kullanılarak çözüm odaklı yaklaşımın tam anlamıyla uygulanmasına dönüştü. Bu gerçekten çözüm odaklı ebeveyn-öğretmen konferanslarının arkasındaki fikirdir, toplantı çözüm odaklı bir grup oturumuna dönüşür.

ÇÖZÜM ODAKLI YÖNLENDİRİLMİŞ HAYAL

Çözüm odaklı yönlendirilmiş hayalde, ÇOKSPD uygulamasını çeşitli boyutlarda grup ortamlarına genişletmek için ÇOKSPD, yönlendirilmiş hayal teknikleriyle harmanlanmaktadır. Burada sunulan çözüm odaklı yönlendirilmiş hayal yöntemi daha önce yayımlanmıştır (Sklare ve diğerleri, 2003). Başlangıçta çözüm odaklı yönlendirilmiş hayale katılan bireyler yetişkinler olsa da bu yaklaşımın gençlerde de etkili olacağı görülmektedir. Bu aktiviteyi tamamlamak için gereken yazma becerileri ve psikolojik danışman ile bireysel katılımcılar arasındaki kişisel iletişim eksikliği nedeniyle, küçük çocuklar (ilkokul çağındaki) bu prosedürün onlardan ne istediğini anlayamayabilir veya tamamlayamayabilir. Bu nedenle, bu yaklaşımın ergen veya daha büyük yaştaki bireylerde kullanılması önerilir.

Bu süreç, çözüm odaklı bir "yolculuk" boyunca grup katılımcılarına yönelik liderlik etmek için yönlendirmiş hayal tekniklerini kullanır. Psikolojik danışmanlar, bu kitapta daha önce anlatılanlara benzer bir dizi çözüm odaklı müdahaleyi kullanarak, katılımcıları her adımda gözlerini kapatmaları ve kendilerini canlı bir şekilde, problemlerini çözdüklerini gösterecek şekilde düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını hayal etmeleri için yönlendirirler. Oturuma başlamadan önce, her katılımcıya Ek C'de açıklandığı gibi her sayfada bir adımı listeleyen 13 sayfalık bir çalışma kağıdı verin. Her adımı yüksek sesle okuyun ve katılımcıların yanıtlarını görselleştirmeleri ve kağıt üzerinde görselleştirdiklerini yazmaları için zaman tanıyın. Etkinlik yaklaşık 40 ila 45 dakika sürer. Grubun büyüklüğünün sınırı yoktur. Bu yöntem hem küçük hem de büyük gruplarda etkili bulunmuştur (Sklare ve ark., 2003). Ek C, süreç için ayrıntılı, adım adım yönergeler içerir.

ÖZET

Bu bölüm, yönlendiren tarafın öğrencilerin durumlarını iyileştirmek için yapmaları gereken ve halihazırda yapmış oldukları belirli değişiklikleri belirlemesine yardımcı olarak ÇOKSPD'nin etkinliğini artırabilecek bir yönlendirme formu sunmaktadır. Çözüm odaklı psikolojik danışma ile grup ve sınıf danışmanlığı durumlarına, veli-öğretmen görüşmelerine, kum tepsilerinin kullanımına ve kukla kullanımına çözüm odaklı ilkelerin nasıl uygulandığı anlatılmıştır. Son olarak, çözüm odaklı yöntemlerin ve yönlendirilmiş hayal prosedürlerinin harmanlanması, bu yaklaşımı aynı anda sınırsız sayıda danışanla kullanım için genişletmeye hizmet edebilir ve okul psikolojik danışmanlarının ve ruh sağlığı uzmanlarının daha da fazla danışana verimli ve etkili bir şekilde hizmet vermesini sağlar.

SON SÖZLER

Kapanışta, ÇOKSPD'nin benzersiz avantajlarını vurgulamak uygun görünüyor. Her danışan için bir cevap olmasa da yaklaşım oldukça çok yönlüdür – çok sayıda sorun veya teşhis için işe yarayabilir. Çok yönlülüğü; psikolojik danışmadaki amacın, psikolojik danışmanın, ebeveynin, öğretmenin, müdürün, sosyal hizmet uzmanının veya psikoloğun hedefi değil, danışanın hedefi olduğu basit gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Zorlukların doğası ne olursa olsun, danışanlara neyi başarmak istediklerini belirlemelerinde yardımcı olunduğu sürece, çözüm odaklı yaklaşım işe yarayabilir.

Çözüm odaklı yaklaşımın hızlı olma avantajı da vardır. Etkiler, süreç başladıktan hemen sonra gözlenebildiğinden, danışanlar davranış değişikliğini takip etmek için yüksek bir motivasyon duygusu yaşarlar. Aile, öğretmenler, arkadaşlar, meslektaşlar, işverenler ve diğer önemli kişilerle iyileştirilmiş ilişkilerin yan ürünleri, danışanın olumlu seçimler yapma motivasyonuna katkıda bulunur.

Bu yaklaşım aynı zamanda odaklanmanın gücünü tanımada benzersizdir. Psikolojik danışmada, sorunlara odaklandığında –onları, sıklıklarını ve etkilerini tanımlayara– danışanların tipik olarak bu sorunları yaşamaya devam etme eğiliminde olduklarını kabul eder. Ve psikolojik danışmada çözümlere odaklandığında –ne işe yarar, nasıl çalışır ve ne zaman– danışanlar zorluklarına daha fazla çözüm deneyimleme eğilimindedir. Sonuç olarak; odaklandığın şeyden daha fazlasını elde edersin. ÇOKSPD'nin bu basit ilkesi belki de en güçlüsüdür.

Umarım bu kitap, danışanlarınızla bu yaklaşımı denemek istemeniz için size ilham vermiştir. Sizi çaba göstermeye teşvik ediyorum. Etkili bir çözüm odaklı psikolojik danışman olma yolunda büyük olasılıkla engeller yaşayacaksınız. Kitabın

"takıldığınız noktalara" değinen bölümlerini gözden geçirmeniz veya bu yaklaşımla ilgili atölye çalışmalarına katılmanız, bu konudaki gelişim çabalarınıza "ince ayar" yapmanıza yardımcı olacaktır.

Son 20 yılda, okullarda, kurumlarda ve özel muayenehane ortamlarında çocuklar, gençler, aileler, çiftler ve yetişkinler üzerinde bu yaklaşımın etkinliğini gördüm. Önümüzdeki heyecan verici zorluk, çözüm odaklı yaklaşımı psikolojik danışmanlık topluluğuyla paylaşmaktır, böylece daha fazla okul psikolojik danışmanı psikolog, sosyal hizmet uzmanı, ruh sağlığı pratisyeni, eğitimci ve benzer şekilde danışan çözümlere odaklanmanın yol açacağı ilham verici başarıları paylaşacaktır.

Not

Eğer okulunuz, üniversiteniz, meslek örgütünüz veya herhangi bir ruh sağlığı kuruluşu için ÇOKSPD çalışma grupları ile ilgileniyorsanız bana gsklare@gmail.com veya (502) 429 5221 veya (502) 551 3530'dan ulaşabilirsiniz. 30 dakikalık ÇOKSPD görüşmesi için YouTube (Google Gerald Sklare Solution Focused Brief Counseling) izleyebilirsin.

Bu kitapta bahsettiğim iki eğitim videosunu alabilirsiniz. Bu videoda gerçek danışanla yürütülen ÇOKSPD'nin ilk oturumu ve takip eden oturumlar yer almaktadır. Bu videoya www.academicvideosotre.com adresinden erişebilirsiniz – arama butonuna 'Sklare' yazın.

ÇOKSPD çalışma grupları ile ilgili ilave bilgiler ve diğer kaynaklar için www.sklareannassociates.com adresini ziyaret edebilrisiniz.

Belirgin Olmayan Bir Amacı Detaylandırmak İçin Alıştırma

Ek A

Aşağıdaki örneklerin her biri için, danışanın amacının ayrıntılarını ortaya çıkaran bir yanıt verin.

A. Danışan: "Daha iyi notlar almak istiyorum."

Psikolojik danışmanın detaylandırma ile ilgili tepkisi: "Daha iyi notlar alman için yapacağın ilk şey nedir?"

B. Danışan: "Ebeveynlerimin gurur duyacağı şeyler yapmak isterdim."

Psikolojik danışmanın detaylandırma ile ilgili tepkisi: "Ailen seni neler yaparken görürse gurur duyar."

C. Danışan: "Daha fazla arkadaşım olmasını istiyorum."

Psikolojik danışmanın detaylandırma ile ilgili tepkisi: "Daha fazla arkadaş edinmek için kendini ne yaparken göreceksin."

Kasey ile Psikolojik Danışma Oturumu: Bir Uygulama

Ek B

Aşağıdaki deşifre[1] size ÇOKSPD müdahalelerini uygulama fırsatı sağlamak için düzenlenmiştir. Başlamak için sayfayı bir parça kağıt veya kartonla örtün ve okurken metni ortaya çıkarın. Her müdahale istemine geldiğinizde –parantez içinde kalın italik yazı tipiyle yazılmıştır– oturumun o noktasında bu danışana vereceğiniz yanıtı veya müdahaleyi yazarken istemin altındaki metni kapalı tutun. Ardından yanıtınızı oturumda kullandığım yanıtla karşılaştırın. ÇOKSPD'de danışanlara yanıt vermenin pek çok yolu olduğundan, yanıtlarım yalnızca bir kılavuz olarak verilmiştir. Bu alıştırmaya başlamadan önce, listelenen ÇOKSPD adımlarından veya tekniklerinden herhangi biri hakkında hafızanızı tazelemek için kitabın önceki bir bölümünü gözden geçirmek isteyebilirsiniz.

1 Brief Therapy and Couples, J. Carlson ve L. Sperry (Eds), Zeig Tucker & Theisen Publisher'dan izin alınmıştır.

MÜDAHALELER

(Amacı tanımlama)

(Amacı detaylandırma)

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

(Detaylandırma)

(Amigoluk)

(Mucize soru)

(Karşılıklı ilişki sorusu)

(Karşılıklı ilişki sorusunun tersi)

(Özetleme)

("Başka ne?" soruları)

(Başarı anları/problemin istisnaları)

(Başarının kendisine ait olduğunu kabul etme)

(Zihin haritalama)

(Derecelendirme)

(Skala müdahalesinde ilerleme)

(Mayın tarlasının temizlenmesi)

(Mesaj yazarak oturumu sonlandırma)

Aşağıdaki deşifre 10 yaşında Afrika kökenli Amerikalı olan orta büyüklükte bir şehirde yetiştirme yurdunda kalan bir erkek çocukla yapılan ilk oturuma aittir. Kasey olarak adlandırılılacak bu çocuk davranış bozukluğu olan çocukların bir arada olduğu bir sınıfta öğrenciydi. Kasey öğretmeni tarafından psikolojik danışma için bana yönlendirilmişti. Bu görüşmede, bu kitapta modeli tanıtırken ele alınan stratejiler kullanılmıştır ve çözüm odaklı oturumların tipik bir örneğidir.

İLK OTURUM

Oturum, raport kurmak ve danışanın psikolojik danışma sürecinde kendisini daha rahat hissetmesine yardımcı olmak için bazı giriş yorumlarıyla başladı. Bunu, kullanılacak prosedürlerin bir açıklaması takip etti. Oturum, danışanın psikolojik danışma amacının belirlenmesiyle başladı (PD = Psikolojik Danışman; K = Kasey):

(Amacın tanımlanması)

PD: Burada bulunmanın sebebi nedir?

K: Sorunlarım var.

PD: Sorunlarım derken bunun anlamı nedir?

K: İnsanlarla uğraşmayı ve kavga etmeyi seviyorum.

PD: Bu yapmayı bırakmak istediğin bir şey mi?

K: Bazen durmak istiyorum. Bazen kafam karışıyor ve kötü olmaya başlıyorum.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirmek)

PD: Peki kafan karışmasa, ne yapardın?

K: Televizyon izlerdim, Nintendo oynardım ve ödevimi yapardım.

PD: Yani kafan karıştığında, kavga etmek ve bunun gibi şeyler yapmak yerine yapacağın şeyler bunlar mı?

K: Ya da okulda olsaydım okul çalışmalarımı yapıp oynardım.

(Özetleme ifadesi)

PD: Ne yapmak istediğini anladığımı düşünüyorum. Kavga etmek istemediğin ve ortalığı dağıtmak istemediğin zamanlar var ve bu zamanlarda arkadaşça oyun oynamak istiyorsun.

K: Evet.

(Mucize soru)

PD: İlk çılgınca sorumu soruyorum: Bu gece yatağa gittiğinde bir mucize olduğunu varsayalım. Sen uyuduğun için mucizenin gerçekleştiğini bilmiyorsun ve sabah uyandığında seni buraya getiren problem çözülmüş. Artık kavga etmiyorsun ve diğer insanlara bulaşmıyorsun. Bir sonraki gün sana mucizenin gerçekleştiğini gösterecek neleri fark ederdin?

K: Onların canını yakmazdım.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: Yani kötü şeyler yapmak yerine ne yapıyor olurdun?

K: Ne yaptıklarına bakmak için arkadaşlarımın odalarına giderdim.

(Detaylandırma)

PD: Yani arkadaşlarınızın odalarına gidip ne yaptıklarına bakardın ve kabalaşmazdın. Senin davranışlarınla ilgili ne fark ederlerdi ve sana "Hey, Kasey …") diye ne derlerdi?

K: Sen değiştin.

(Detaylandırma)

PD: Sen değiştin derken, seni ne yaparken görürlerdi?

K: Eskisi gibi onları itip kakmazdım.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: Peki onları itip kakmak yerine ne yapardın?

K: Onlarla güzelce konuşuyor olurdum.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Onları itip kakmak yerine onlarla güzelce konuştuğunu gördüklerinde sana nasıl tepki verirlerdi? Ne yaparlardı? Sana nasıl cevap verirlerdi?

K: Nazikçe

(Detaylandırma)

PD: Sana karşı nazik olduklarını gösterecek farklı ne yaparlardı?

K: Top oynadığımız zamanlardaki gibi bana bakarlardı ve "Tamam, bir sonrakine yakalamaya çalış." derlerdi ve bunu özledim.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Bu gerçekleştiğinde sen nasıl farklı davranırdın?

K: Onların topu almasına yardım ederdim.

(Özetleme ifadesi)

PD: Sanırım her şey farklı olurdu, sen küçük bir değişiklik yaptığında bu onların da değişmesine neden olurdu, bu değişiklik de sende başka bir değişikliğe neden olurdu.

K: Evet.

("Başka ne?" sorusu)

PD: Eğer bu mucize gerçekleşse başka neler farklı olurdu?

K: Onlara isim takmazdım. Aramızda şakalaşırdık ama birbirimize isim takmazdık.

(Negatif amacı pozitif amaç olarak yeniden çerçevelendirme)

PD: İsim takmak yerine ne yapardın?

K: "Na'ber serseri?" demek yerine onları gerçek isimleri ile çağırırdım.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Bunu duyduklarında onlar ne yapardı?

K: (*Hayrete düştüklerini gösteren bir yüz ifadesi*)

PD: (*Gülerek*) Hayrete düşerlerdi demek. Bu yeni bir Kasey derlerdi. Şaşırırlardı.

K: Şaşırırlardı.

PD: Böyle bir şey yapsaydın onlar hayrete düşerdi! Ve bunu yaptıktan sonra sana ne derlerdi? Onlarla bu şekilde konuştuğunda nasıl davranırlardı?

K: Sen değiştin! "Çok değiştin!" derlerdi.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Böyle söylerledi. Sana karşı nasıl davranırlardı?

K: Bana karşı nazik olurlardı?

(Detaylandırma)

PD: Sana nasıl nazik davranırlardı? Onların sana karşı nazik olduğunu ne gösterirdi?

K: Dediğim gibi, bir topu kaçırsaydım ya da bunun gibi bir şey olduğunda sırtıma dokunurlar ve "Bir sonrakine daha çok dene." derlerdi. Top oynarken yanlış yere şut attığımda ve birisi topu uzağa bana doğru attığında topu yakalardım ve bunu özledim, sırtıma vururlardı.

PD: Farklı can sıkıcı kelimeler kullanmak yerine onları isimleri ile çağırırdın. Kimlere isimleriyle seslenirdin?

K: Dominique, Darrell..

PD: "Naber Darrell?" derdin.

K: Evet. Değiştirmeyeceğim şey "n'aber" demek.

(Karışılıklı ilişki sorusunun tersi)

PD: Onları birden isimleriyle "N'aber Dominique?" diye çağırdığında ve onlar sırtına dokunduğunda, sen buna karşılık ne yapardın?

K: Ben de onların sırtına dokunurdum veya omuzlarına vururdum.

(Özetleme ifadesi ve "Başka ne?" sorusu)

PD: Diğer bir ifadeyle onlarla başka bir şekilde ilişki kurardın? Bu mucize gerçekleşse başka ne farklı olurdu?

K: Ben farklı olurdum, her şey farklı olurdu.

(Detaylandırma)

PD: Farklı olduğunu nasıl anlardın?

K: Kalkardım ve "Günaydın, Anne!" veya "Hey, hepiniz kalkın." derdim.

PD: Diğer bir ifadeyle mucizenin gerçekleştiğinin göstergesi kalkıp "Merhaba Anne, Merhaba herkese" demen olurdu. Peki, sendeki bu değişimi kim fark ederdi?

K: Tüm ailem.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Hepsi fark ederlerdi. Peki ne söylerlerdi?

K: "Vay be değiştin!"

PD: Kasey'nin değiştiğini nasıl bilirlerdi?

K: Anneme yemek yaparken yardım ederdim. Annem eve gelmeden yemek yapmaya başlardım. Bazı şeyleri önemserdim. Veya annem eve geldiğinde işlerin yarısını yapmış olurdum, o da kısa bir ara verirdi ve sonra kalan yarısını yapardı. Ben de hamburger yapardım ve marulları yıkardım.

PD: Annen eve gelmeden önce? Bahse girerim bunun için seni takdir ederdi değil mi? Böyle yardım ettiğin için.

K: Evet, takdir ederdi. Bunu dün yaptım. Tako vardı. Ben takoları ısıttım ve marul, domates kestim. O da hamburgeri ve diğer şeyleri yaptı.

PD: Vayy, bunları yaptın demek.

K: Evet.

PD: Annen yardım ettiğini fark ederdi. Ailede mucizenin gerçekleştiğini başka kim fark ederdi?

K: Ağabeyim ve kız kardeşim onlarla daha sık oynadığımı görürlerdi. Ve onlara daha nazik olurdum arkadaşlarım gibi.

(Detaylandırma)

PD: "Hey bana arkadaşlarına davrandığın gibi farklı davranıyorsun?" demeleri için seni ne yaparken görürlerdi?

K: Onların ödevlerine yardım ederdim. Genellikle bana sorduklarında "hayır" diyorum. Bazen yardım ediyorum bazen etmiyorum. Nazik olduğumu hissettiğimde nazik olurdum.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Demek onların ödevlerine yardım ederdin. Senin bunu yaptığını gördüklerinde onlar sana nasıl davranırdı?

K: Benim nazik olduğumu bildikleri için bana kaba davranmayı bırakırlardı. Onlara önce ben kaba davranırım.

PD: Kaba olmak yerine onlara nazik olurdun.

K: Evet çünkü ben onlara kaba olursam onlar da bana kaba olurlar.

PD: Sen ne yaparsan onlar da öyle yapıyor yani?

K: Evet. Bazen ben de ödevlerim için yardıma ihtiyaç duyuyorum. Onlar da benim ödevlerime yardım ederlerdi.

(Başarı örnekleri/problemin istisnaları)

PD: Bir başka soru sormama izin ver. Bu mucizenin gerçekleştiği zamanlardan bahseder misin?

K: Mucize hiç gerçekleşmedi.

PD: İzin verirsen hatırlamana yardımcı olabilirim.

K: Tamam

(Özetleme ifadesi)

PD: Arkadaşlarını itmek yerine onlarla konuşmaktan bahsettin. Onlara isim takmak yerine kendi isimleriyle çağırmaktan bahsettin. Ve bana dün annene yardım ettiğini söyledin.

K: Evet

PD: Bunu yapmaya nasıl karar verdin?

K: Değişmek için nazik olmayı denedim. Sadece yaptım.

(Zihin haritalama)

PD: Evet, fakat bu kararı vermediğin zamanlar da olmuştur ama dün bu kararı verdin. Bu kararı nasıl verdin? Bunu nasıl yaptın?

K: Bunu yaptığım zaman sıkılıyordum. TV'de bir şey yoktu veya aç olduğum için yemek istedim. Veya sadece nazik olmak istedim.

PD: Nazik olmayı istedin bence ve bu şekilde oldun.

K: Evet.

(Amigoluk)

PD: Nazik olmak ruhunda var. Ve karar verdiğinde istediğin gibi davranıyorsun.

K: Evet. Yaşadığım yer kafamı karıştırıyor ve ben de kaba oluyorum.

PD: Kafan karıştığı zamanlarda da eğer istersen kibar olabilirsin bence.

K: Evet

(Zihin haritalama)

PD: Kontrol sende. Bunu nasıl yaparsın? Nasıl daha nazik olursun?

K: İçimden 50 kez "Nazik ol, nazik ol, nazik ol!" derim.

PD: Oh!, kendine "Nazik ol!" dersin. Bu kadar mı? Bu işe yarar mı?

K: Evet. 50 kez. 50 kez "naziğim" demek. Bazen 25 kere de diyebilirim.

PD: Bunu nasıl buldun?

K: Bilmiyorum. Bir gün öylesine söylemeye başladım ve bana yardımcı oldu.

(Amigoluk)

PD: Evet, mucizevi bir şey. Düşünsene, bunun bir şekilde yolunu buldun.

K: Kendim buldum evet.

PD: Sadece kendin. TV'de Oprah'ı izlemiyordun.

K: Hayır, sadece kendim.

PD: Bunun yolunu kendi kendine buldun. Çok zeki olmalısın.

K: Bunu söylemeye başladığım zamanı hatırlıyorum. Sanırım geçen yıldı ve öylesine oldu. Sıkılmıştım ve yapacak bir şey yoktu. Ne çizgi film ne de baş-

ka bir şey ve şöyle dedim: "Nazik ol, nazik ol!" Mutfağa gidip ortalığı dağıtma. Sadece nazik ol.

PD: Harika, Bir aracın var. Kendine 'nazik ol' diyerek bunu yapabildin. Kendine "nazik ol, nazik ol" diye hatırlattın.

K: Evet, 25 ya da 50 kez.

(Başarı örnekleri/problemin istisnaları)

PD: Bu harika. Bu mucizenin senin için gerçekleştiği başka zamanlardan bahseder misin?

K: "Yanlış bir şey yapma çünkü ödül alabileceğini biliyorsun." dedim ve ben ödülleri severim. Dışarıda yemek yemeyi severim. Bunu da pek çok kez söyledim.

PD: "Kaba olma, nazil ol!" dedin.

K: Aynen, kaba olma, nazik ol.

PD: Ve bu işe yaradı. Sonrasında senin hoşuna gitti.

K: Evet. Çoğu zaman sadece "Nazik ol, kimsenin canını yakma!" diyorum.

(Amigoluk)

PD: Nazik ol, kimsenin canını yakma. Çok iyi bundan, etkilendim. Sen yapabildiğin için bu işine yaradı. Merhaba demek, arkadaşlarını gerçek isimleri ile çağırmak ve onları itmemek işine yarayan şeyler. Bu da işine yarıyor mu?

K: Evet, bazen sınıfta kaba olan bir çocuğa ben nazik davranırım.

(Karşılıklı ilişki sorusu)

PD: Eğer ona nazik davranırsan, ne olur?

K: O da bana nazik davranır.

PD: Yani sen başlatabilirsin.

K: Evet

(Derecelendirme)

PD: Senin için bir başka sorum şöyle: Eğer 0'ın mucizenin hiç gerçekleşmediği, 0'dan 10'a bir skalamız olsa, sürekli olarak diğerleriyle kavga ediyorsun ve onlara çatıyorsun. Sıfır senin hiçbir şey üzerinde kontrolünün olmadığını, 10 ise her zaman nazik olduğunu gösteriyor. Şu anda nerede olduğunu düşünüyorsun?

K: 5'teyim.

(Amigoluk ve detaylandırma)

PD: Bu etkileyici. 5'e çıkmayı nasıl başardın?

K: Geçen seneye kadar hep kaba davranıyordum. Geçen yıl kafamın içinde bu sözleri söylemeye başladım.

PD: "Nazik ol, kimseye zarar verme!" dedin

K: Aynen. Ve bazen kontrolü kaybettim, bazen kaybetmedim.

(Zihin haritalama)

PD: Bazen kontrolü kaybettin. Bana kontrolü kaybederken kendini tuttuğun zamanlardan bahseder misin?

K: Bir keresinde bir şey yapmak istedim ve annem 'hayır' dedi ve evden kaçacaktım ama yapmadım.

PD: Bir dakika - evden kaçmadın.

K: Evet, dışarı çıktım ve dar bir sokaktan geçiyordum. Arka kapıdan geçerek eve döndüm ve ceketimi çıkardım.

PD: Evden kaçmadın?

K: Aynen, hazırdım ama yapmadım.

PD: Öyleyse normalde evden kaçabilirdin?

K: Evet, çünkü annem markete gitmesi gerektiğinde 2 saat sonra dönmüş olacağını söylediğinde, gizlice giderim. Ankesörlü telefona ulaşmam ve telefon etmem 5 dakika falan sürüyor. Sonra eve dönmem yaklaşık 30 dakika alıyor ve zamanımı boşa harcıyorum.

(Zihin haritalama)

PD: O zaman bunu yapmaya nasıl karar verdin? Kaçmaya nasıl karar verdin?

K: Etrafıma baktım, ceketimi çıkardım ve eve döndüm ve sakinleştim.

PD: Bunu nasıl yaptığını biliyorum fakat bunu yapabilmen için bununla ilgili bir karar vermen gerekiyordu, değil mi?

K: A, evet. Sadece, annemin eve erken dönüp, "Kasey nerede? Dışarıda olmaması gerekiyor?" dediğinde başımın belaya girebileceğini düşündüm

PD: Anlıyorum. Diğer bir ifadeyle başının belaya girmesini istemediğine karar verdin. Bu senin için farklı bir şeydi değil mi?

K: Evet bunu sadece 5 kez yaptım.

PD: Oh. Bu çok. Hem de çok. Çünkü başının belaya girmesini istemedin.

K: Doğru.

(Amigoluk)

PD: Bana söylediklerin Kasey, annene ve kendine saygı duyduğunu gösteriyor.

K: Evet, annem 'hayır' dese bile bazen evden dışarı çıkıyorum.

PD: Fakat beş kez farklı davrandın, anneni dinlemeye karar verdin ve ona saygı gösterdin; bu da başına belaya sokmayarak kendini önemsediğini gösteriyor. Bütün bunlar istediğinde yapabildiğini gösteriyor. Bu sefer bunun olmasını nasıl başardın?

K: Bilmiyorum. Bir şekilde yaptım. Bir mucize gibi. Annem 'hayır' demesine rağmen dışarıya çıktığımda genellikle annem kartını ya da bir şeyini unuttuğu için eve erken geliyor. Ben eve döndüğümde annem evde oluyor ve başım belaya giriyor.

(Başarının kendine ait olduğunu kabul etme)

PD: Evet, bunu daha önceden düşünmüştün değil mi? Yine de çıkmıştın ama değil mi?

K: Evet.

PD: Bu sefer farklı bir şey olmalı.

K: Sadece başımın belaya girmesinden yoruldum.

PD: Ve bu şekilde düşünerek…

K: Evet, annem gitmeden yeterince düşündüm. O gitmeden önce kapının önünde oturdum. "Başımın belaya girmesini istiyor muyum istemiyor muyum?" diye düşündüm. Ve başımın belaya girmesini istemediğime karar verdim, eşyalarımı çıkardım, geri döndüm.

PD: Sonuçlarını düşünüyordun. "Bunu yaparsam, sonuçlarının ne olduğunu biliyorum. Başımı belaya sokabilirim ama buna değmez" diye düşündün.

K: Aynen.

(Zihin haritalama)

PD: Kendi kendine sonuçlarını nasıl düşündün?

K: Sadece yaptım.

(Detaylandırma)

PD: Evet, ama bir şey bana bazı zamanlar yapmadığınızı ve bazı zamanlar yaptığınızı söylüyor. Yani bir fark var. Ve asıl önemli olan, bu farkın ne olduğunu biliyorsanız, bunu tekrar yapabilmenizdir.

K: Ve tekrar, tekrar ve tekrar!

PD: Bunun ne kadar önemli olacağını gördün mü? Peki nasıl yaparsın? Yapmadan önce kendini düşünmeye nasıl sevk edersin.

K: Başım belaya girdiğinde bunu düşünmeye başlıyorum. Ve yaparsam ceza alırım. Bazen canım sıkılınca başımı belaya sokmak istemiyorum. Sonra ertesi gün işler karışır, arkadaşlarım erken döner. Oh hayır, ve ben evde mahsur kaldım!

PD: Yani arkadaşlarını da hayal kırıklığına uğratmak istemiyorsun?

K: Evet.

PD: Ya kendini.

K: Evet ve annemi.

PD: Yani kendini, arkadaşlarını veya anneni hayal kırıklığına uğratmak istemiyorsun.

K: Evet. Babamı da hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Bunları yaptığımda harika hissediyorum.

(Skalada ilerlemek)

PD: Mükemmel. Şu anda 5'tesin. 6'ya çıktığında şu andan farklı olarak ne yapardın?

K: Çok çalışırdım. Nazik olmak için çok çalışırdım.

(Zihin haritalama)

PD: Nasıl daha nazik olurdun? Ne yapman gerekirdi?

K: "Bunu yapma, bunu yaparsan başın belaya girer." diyerek.

PD: Sonuçlarını düşünerek?

K: Evet.

(Mayın tarlasının temizlenmesi)

PD: Bunları düşünseydin ve nazik olsaydın ve arkadaşlarından biri kabalık yapmaya başlasaydı ne olurdu? Nazik olmaya nasıl devam ederdin?

K: Onun etrafında takılmazdım.

PD: Onun etrafında takılmazdın?

K: O değişene kadar onunla takılmazdım.

PD: Bu işe yarar mıydı?

K: Evet

(Mesajla oturumun sonlandırılması)

C: Biliyor musun Kasey, bana burada anlattıklarından çok etkilendim. Senin için neyin işe yaradığını gerçekten biliyorsun. Kendinden sorumlu olmak istediğinde gerçekten iyi bir kontrolün var. Bunda gerçekten iyisin. Konuştuklarımızı toparlayıp sana bir not yazabilmem için birkaç dakika izin istiyorum. Bana sormak istediğin bir şey var mı?

K: Bildiğim kadarıyla yok.

Uygulamanın bu kısmında Kasey'ye bir mesaj yazın ve aşağıda Kasey'ye yazılan mesajla karşılaştırın.

KASEY İÇİN MESAJ

Övgüler

Ortalığı karıştırmaktan ve kavga etmekten kaçınmak için ne yapman gerektiği konusundaki anlayışına hayran kaldım. Arkadaşlarına isimleriyle hitap etmek, onları itip kakmak yerine onlarla konuşmak ve onlarla oynamak, her şeyi barışçıl kılacak.

Ayrıca sabah kalktığında, uyandıktan sonra ailendeki herkese 'merhaba' dersen, annene yemek pişirmesinde yardımcı olursan ve ailene arkadaşlarına davrandığın gibi davranırsan daha mutlu olacağını da fark ediyorsun. Bunları yaparsan, karşılığında sana daha nazik davranacaklarını düşünüyorsun. Beladan kaçınmak için kendine 25-50 kez "Nazik ol ve kimseyi incitme!" deme yeteneğinden gerçekten etkilendim. Evden gizlice çıkmak gibi başını belaya sokacak şeyleri yapmanın sonuçlarını düşünme yeteneğin kendine, annene, babana ve arkadaşlarına saygı duyduğunu ve onları hayal kırıklığına uğratmak istemediğini gösteriyor.

Köprü

Arkadaşlarına ve ailenle ilişkinleri düzeltmeyi istediğin için senden

Görev

Skalada 6'ya çıkman için ailene ve arkadaşlarına nazik olmanı sağlayacak neler yaptığını fark etmeni istiyorum.

Not: Övgü, köprü ve görev ifadeleri yukarıda eğitim amaçlı verilmiştir. Kasey'ye verilen mesajda bunlar yer almamaktadır.

Çözüm Odaklı Yönlendirilmiş Hayal

Ek C

Çözüm odaklı yönlendirilmiş hayal, katılımcıların, tekrarlayan bir sorunu ele almalarına yardımcı olurken 13 adımlık çözüm odaklı bir "yolculuk" boyunca yönlendirilmiş hayal tekniklerini kullanır. Adımların çoğu, bir komut istemine (yönerge) yanıt olarak görselleştirme gerektirir, adımlardan üçünde katılımcılar bir derecelendirme ölçeği kullanır ve bir adımda katılımcılar etkinlik sonucunda keşfettikleri şey hakkında kısa bir mesaj yazarlar.

ÇÖZÜM ODAKLI YÖNLENDİRİLMİŞ HAYAL İÇİN YÖNERGELER

Bu etkinliğe katılanların, sürecin her adımı için yanıtlarını kaydedecekleri 13 sayfalık bir kitapçık kullanmaları gerekir. Kitapçığın her sayfası, bu adım için talimatların üstte yazdırılmış ve aşağıya yazılacak boşluk bulunan 8,5 x 11 inçlik bir yaprağın yarısıdır. Bu ekte yer alan çözüm odaklı yönlendirilmiş hayal etkinliğinin adımlarını içeren sayfalar büyütülerek ve fotokopisi alınarak kitapçık oluşturulabilir.

Aşağıda açıklanan aktiviteyi yüksek sesle okuyarak başlayın, ardından 13 adım boyunca adım adım devam edin. Görselleştirme gerektiren adımlar için, katılımcıların zihinlerinde ne hayal edeceklerini açıklayan yönergenin ilk bölümünü okuyun ve katılımcıların adımın ne gerektirdiğini görselleştirmeleri için yaklaşık 1 dakika bekleyin. Ardından katılımcılardan sayfanın altına açıklamalarını yazmalarını isteyin ve ne zaman bitirdiklerini belirtmek için yukarıya bakın. Adımlar şu sırayı takip eder:

1. Derecelendirme
2. Amaç belirleme
3. Mucize soru

4. "Başka ne?" sorusu
5. Karşılıklı ilişki sorusu
6. Karışılıklı ilişki sorusunun tersi
7. Başarı anları
8. Detaylandırma
9. Övgü
10. Derecelendirme
11. Skala müdahalesinde ilerleme
12. Mesaj
13. Derecelendirme

Etkinliği tamamladıktan sonra, danışanların deneyimden öğrendikleri hakkında bir grup tartışmasını kolaylaştırabilirsiniz. Gönüllüler 12. Adımda yazdıkları kısa notu okuyabilir ve puanlarının nasıl değiştiğini ve bunun için neler yapacaklarını konuşabilirler. Adım 1'de katılımcılar tarafından belirtilen puanın, kendilerinin bildirdiği bir ön test ölçüsü olarak hizmet ettiğini ve Adım 13 için belirtilen puanın, kendi bildirdiği bir son test ölçüsü olarak hizmet ettiğini unutmayın.

Etkinliğe Genel Bakış

Her katılımcıya bir kitapçık verildikten ve katılımcıların başlamaya hazır olduğunu onayladıktan sonra, aşağıdaki etkinlik özetini yüksek sesle okuyun:

> Bu etkinlikte, ele almak istediğiniz yinelenen bir sorunla başa çıkmanıza yardımcı olacak bir süreçten geçeceğiz. Bu, yapmak isteyip de şu anda yapmadığınız bir şey olabilir veya yapmayı bırakmak istediğiniz bir şey olabilir. Süreç boyunca size adım adım rehberlik edecek yönergeleriniz olacaktır.
>
> Elinizdeki kitapçığın her sayfası, yanıtlarınızı ve düşüncelerinizi yazmak için bir alan ile birlikte bu etkinlikteki her adım için yönergeleri içerir. Adımların çoğunda, gözlerinizi kapatmanızı ve tarif ettiğim durumu sizinle ilgili olarak görselleştirmenizi isteyeceğim. Sonra cevaplarınızı yazmanız için size birkaç dakika vereceğim. Bir sonraki adımın talimatlarını ne zaman okuyacağımı bilmem için lütfen o adıma yanıtınızı yazmayı bitirdiğinizde bana bakın.
>
> Başlamadan önce, sizden yapacağınız belirli şeyleri veya eylemleri belirlemenizi istediğimde, ayrıntılı, gözlemlenebilir davranışlar açısından yanıt

vermenin önemli olduğunu lütfen unutmayın. Yani, "Arkadaş olacağım." demek yerine, "Gülümser olacağım, merhaba diyeceğim ve el sıkışacağım." gibi arkadaş canlısı olduğunuzu göstermek için yapacağınız belirli davranışları tanımlayın. Kendinizi bir filmde izliyormuşsunuz gibi ne yapacağınızı açıklayın. Bu adım için yanıtlarınızı yazmayı bitirdiğinizde bana bakmayı unutmayın.

Adım 1

Gözlerinizi kapatın ve üstesinden gelmek istediğiniz yinelenen bir sorunu veya daha etkili bir şekilde başa çıkmak istediğiniz kişisel bir zorluğu hayal edin. Daha önce de belirtildiği gibi, bu, yapmak istediğiniz bir şeyi veya yapmayı bırakmak istediğiniz bir şeyi içerebilir.

0'dan 10'a kadar bir skalada, 0, sorunun şimdiye kadarki en kötü anını ve 10, sorunun tamamen ortadan kalktığını gösteriyor, şu anda neredesin? Aşağıdaki alanda şu anda hangi sayıda olduğunuzu belirtin:

Puanım (*daire içine alın*):

Problemin en kötü olduğu an — Problemin tamamen ortadan kalkması

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Adım 2

Gözlerini kapat. Sorununuz yapmak istediğiniz bir şeyi içeriyorsa, kendinizi hangi belirli davranışları yaparken gözlemleyeceğinizi hayal edin. Sorununuz yapmayı bırakmak istediğiniz bir şeyi içeriyorsa, bunun yerine ne yapacağınızı hayal edin. Her iki durumda da nasıl görüneceğini görselleştirin, sanki ne yapacağınızın bir videosuymuş gibi. Yapacağınız bir şeye odaklanmayı unutmayın (yapmayacağınız bir şeye değil).

Yapacağınız şeyin bu zihinsel resmini görselleştirdikten sonra, verilen alana hayal ettiğiniz şeyin bir tanımını yazın. Unutmayın, yapmayacağınız bir şeyi tarif etmeyin - ne yapacağınızı tarif edin.

Adım 3

Gözleriniz kapalıyken, bu gece siz uyurken bir mucize olduğunu hayal edin ve bu mucize probleminizi çözdü. Ama siz uyuduğunuz için bu mucizenin gerçekleştiğini bilmiyorsunuz. Uyandığınızda size bu mucizenin gerçekleştiğini gösteren ilk küçük işaret ne olurdu? Neyi farklı yaptığınızı fark ederdiniz? Mucize gerçekleştikten sonra yapacağınız belirli bir davranışsal eylemin zihinsel bir resmini oluşturun.

Aşağıdaki alana, farklı olarak ne yapacağınıza dair zihinsel resminizin kısa bir tanımını yazın.

Adım 4

Gözleriniz kapalıyken, bu mucize gerçekleştikten sonra başka neler yaptığınızı, düşündüğünüzü veya söylediğinizi fark edeceğinizi hayal edin.

Başka ne fark edeceğinize dair bir açıklama yazın.

Adım 5

Gözleriniz kapalıyken, yaptığınız bu farklı şeyleri kimin fark edeceğini hayal edin. Davranışınızdaki bu değişikliği fark ettiklerinde nasıl tepki vereceklerini düşündüğünüzü hayal edin.

Aşağıdaki alana, başkalarının nasıl tepki vereceği hakkında hayal ettiğiniz şeyin bir tanımını yazın.

Adım 6

Gözleriniz kapalıyken, yaptığınız bu farklı şeyleri kimin fark edeceğini hayal edin. Davranışınızdaki bu değişikliği fark ettiklerinde nasıl tepki vereceklerini düşündüğünüzü hayal edin.

Aşağıdaki alana, başkalarının nasıl tepki vereceği hakkında hayal ettiğiniz şeyin bir tanımını yazın.

Adım 7

Gözleriniz kapalıyken, bu sorunu yaşadığınız bir zamanı zihninizde canlandırın, ancak bu mucizenin bir kısmı, az da olsa gerçekleşti.

Zihninizde canlandırdığınız şeyin bir açıklamasını yazın.

Adım 8

Gözleriniz kapalıyken, bu problem yaşanırken mucizenizin bu kısmını nasıl gerçekleştirdiğinizi zihninizde canlandırın. Düşündüğünüz veya yaptığınız şeyler farklı olabilirdi.

Bu mucizenin bir kısmını gerçekleştirmek için düşündüğünüzü veya yaptığınızı hayal ettiğiniz şeyin bir tanımını yazın.

Adım 9

Gözlerinizi kapatın ve o zamanki çabalarınızdan şimdi ne kadar memnun olduğunuzu düşünün.

Aşağıdaki alana, bu mucizenin bir kısmını gerçekleştirme çabalarınız hakkında ne düşündüğünüzü yazın.

Adım 10

0'dan 10'a kadar bir skalada, 0, sorunun şimdiye kadarki en kötü anını ve 10, sorunun tamamen ortadan kalktığını gösteriyor, şu anda bu skalada neredesin?

Puanım (*yuvarlak içine alın*):

Problemin en kötü olduğu an										Problemin tamamen ortadan kalkması
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bu sayıya ulaşmak için ne yaptınız? Aşağıdaki alana, bu sayıya ulaşmanıza yardımcı olan belirli düşüncelerinizi veya davranışlarınızı yazın.

Adım 11

Gözleriniz kapalıyken aşağıdakileri hayal edin: Skalada bir puan daha yükseldiğinizde, şu anda yapmadığınız neleri yaparsınız?

Aşağıdaki alana, hayal ettiğiniz belirli, gözlemlenebilir davranışları tanımlayın.

Adım 12

Kendiniz ve durumunuz hakkında keşfettiklerinizi veya yeniden keşfettiklerinizi anlatan kısa bir not yazın. Ek alan gerekirse sayfanın arkasını kullanabilirsiniz.

Adım 13

0'dan 10'a kadar bir skalada, 0, sorunun şimdiye kadarki en kötü anını ve 10, sorunun tamamen ortadan kalktığını gösteriyor, şu anda bu skalada neredesin? Aşağıdaki boşlukta şu anda kaç puanda olduğunuzu belirtin:

Puanım (*yuvarlak içine alın*):

Problemin en kötü durum										Problemin tamamen ortadan kalkması
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kaynakça

Altarriba, J., & Bauer, L. M. (1998). Counseling the Hispanic client: Cuban Americans, Mexican Americans, and Puerto Ricans. *Journal of Counseling and Development, 76*(4), 389–395.

American School Counselors Association. (2012). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (3rd ed.). Alexandria, VA: Author.

Aviles, R. M. D., Guerrero, M. P., Horwarth, H. B., & Thomas, G. (1999). Perceptions of Chicano/Latino students who have dropped out of school. *Journal of Counseling and Development, 77*(4), 465–473.

Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York: Norton.

Berg, I., & Miller, S. (1992). *Working with the problem drinker*. New York: Norton.

Berg, I. K., & Steiner, T. (2003). Children's solution work. New York: Norton.

Biafora, F. A. Jr., Taylor, D. L., Warheit, G. J., Zimmerman, R. S., & Vega, W. A. (1993). Cultural mistrust and racial awareness among ethnically diverse black adolescent boys. *Journal of Black Psychology, 19*, 266–281.

Blackwell, A. (1997). Create-a-puppet. In H. Kaduson & C. Schaefer (Eds.), *101 favorite play therapy techniques* (pp. 194–198). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Bruce, M. A. (1995). Brief counseling: An effective model for change. *The School Counselor, 42*(5), 353–364.

Campbell, P. R. (1994). Population projections for states, by age, race, sex, and Hispanic origin: 1993 to 2020. *Current Population Reports*, Series P25–111. Washington, DC: U.S. Bureau of the Census.

Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution-focused therapy versus "treatment as usual" for behavior problems in children. *Journal of Social Science Research, 30*, 69–81.

Cook, J. B., & Kaffenberger, C. J. (2003). Solution shop: A solution-focused counseling and study skills program for middle school. *Professional School Counseling, 5*, 116–124.

DeJong, P., & Berg, I. K. (1998). *Learner's workbook for interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy.* New York: Norton.

de Shazer, S. (1987, September/October). Minimal elegance. *The Family Therapy Networker, 11*(8), 57–60.

de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.

de Shazer, S. (1990). *How to establish well-formed goals in solution-focused brief therapy* (The Solution-Focused Brief Therapy Audiotape Series). Milwaukee, WI: Brief Family Therapy Center, P. O. Box 13736.

de Shazer, S., & Molnar, A. (1964). Four useful interventions in brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 10*(3), 297–304.

Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., & Scarmado, M. (2001). The effectiveness of solution focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice,* 411–433.

Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools, 30*(1), 15–26.

Guterman, J. T. (2013). *Mastering the art of solution-focused counseling* (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Guterman, J. T. (2006). *Mastering the art of solution-focused counseling.* Alexandria, VA: American Counseling Association.

Hatch, T. (2013). *The use of data in school counseling: Hatching results for students, programs, and the profession*. Thousand Oaks, CA: Corwin.

Holcomb-McCoy, C. C. (2001). Exploring the self-perceived multicultural counseling competence of elementary school counselors. *Professional School Counseling, 4*(3), 195–201.

Hosford, R. I., Moss, C. S., & Morrell, G. (1976). The self-as-a-model technique: Helping prison inmates change. In J. D. Krumboltz & C. I. Thoreson (Eds.), *Counseling methods* (pp. 487–495). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). Solution-focused brief therapy in schools: *A 360-degree view of research and practice*. New York: Oxford University Press.

Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice, 18*, 107–116.

Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review, 31*(4), 464–470.

Kral, R. (1994). *Solution-focused methods for school problems* (A Brief Family Therapy Audiotape). Milwaukee, WI: Brief Family Therapy Center, P. O. Box 13736.

LaFountain, R. M., Garner, N. E., & Eliason, G. T. (1996). Solution-focused counseling groups: A key for school counselors. *The School Counselor, 43*(4), 256–267.

Littrell, J. M., Malia, J. A., & Vanderwood, M. (1995). Single-session brief counseling in a high school. *Journal of Counseling and Development, 73*, 451–458.

McBrayer, M. H., & Chibbaro, J. S. (2012). Integrating sand tray and solution-focused brief counseling as a model for working with middle school students. *Georgia School Counseling Association Journal, 19*(1), 124–132.

Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions*. Englewood Cliffs, NJ: Center for Applied Research in Education.

Metcalf, L. (2001). The parent conference: An opportunity for requesting parental collaboration. *Canadian Journal of School Psychology, 17*(1), 17–25.

Murphy, J. (1994). Working with what works: A solution-focused approach to school behavior problems. *The School Counselor, 42*(1), 59–65.

Newsome, W. S. (2004). Solution-focused brief therapy groupwork with at-risk junior high school students: Enhancing the bottom line. *Research on Social Work Practice, 14*(5), 338–343.

O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York: Guilford.

Osborn, C. J. (1999). Solution-focused strategies with "involuntary" clients: Practical applications for the school and clinical settings. *Journal of Humanistic Education and Development, 37*, 169–181.

Pelsma, D. M. (2000). School counselors' use of solution-focused questioning to improve teacher work load. *Professional School Counseling, 4*(1), 1–5.

Phelps, R. E., Taylor, J. D., & Gerard, P. A. (2001). Cultural mistrust, ethnic identity, racial identity, and self-esteem among ethnically diverse black university students. *Journal of Counseling and Development, 79*(2), 209–216.

Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. London and New York: Routledge.

Robinson, T. L., & Ginter, E. J. (Eds.). (1999). Racism healing its effects. [Special Issue]. *Journal of Counseling and Development, 77*(1).

Saadatzaade, R., & Khalili, S. (2012). Effects of solution-focused group counseling on student's self-regulation and academic achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education, 3*(3), 780–787.

Selekman, M. D. (1997). *Solution-focused therapy with children: Harnessing family strengths for system change*. New York: Guilford.

Sklare, G. B. (2000). Solution-focused brief counseling strategies. In J. Carlson & L. Sperry (Eds.), *Brief therapy with individuals and couples* (pp. 437–468). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

Sklare, G. B., Sabella, R., & Petrosco, J. (2003). A preliminary study of the effects of group solution-focused guided imagery on reoccurring individual problems. *Journal for Specialist in Group Work, 28*(4), 371–381.

Starks, M. D., Frels, R. K., & Garza, Y. (2011). The use of sand tray in solution-focused supervision. *The Clinical Supervisor, 30*(2), 277–290.

Taylor, E. R. (2009). Sand tray and solution-focused therapy. *International Journal of Play Therapy, 18*, 56–58.

Thompson, R., & Littrell, J. M. (1998). Brief counseling for students with learning disabilities. *Professional School Counseling, 2*(1), 60–67.

Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Weiner-Davis, M., de Shazer, S., & Gingerich, W. J. (1987). Using pretreatment change to construct a therapeutic solution: A clinical note. *Journal of Marital and Family Therapy, 13*(4), 359–363.

Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

Dizin

A

Afrika kökenli Amerikalı danışanlar 9
Akış şeması
    ÇOKSPD'de İkinci ve diğer oturumlar 114
    ÇOKSPD'nin ilk oturumu 75
Altarriba 9
Amaç belirleme
    zorunlu danışanlar 130
    genel bir bakış 40
    danışanların amaç oluşturmasına yardım eden sorular 32
    "Başka Ne" Soruları 39
Amaçların belirlenmesi
    mucize soru 33, 56, 70
Amerika'da iş yaşamı 12
Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Derneği 123
Amigoluk
    çözüm odaklı sınıf danışmanlığı 139
    zorunlu öğrenciler 125
    ayrıca bkz. övgüler
Aviles, R.M.D., 9

B

Başarı anları
    övgüler 52, 54, 58
    zorunlu danışanlar 130
    mikroskopla bakma 48, 49, 127
    mucize soru 37
Bauer, L. M., 9
Berg, I. K., 6, 9, 11, 12, 124
Biafora, F. A., Jr., 9
Biever, J., 11
Blackwell, A., 134
Bruce, M. A., 11
Bryant, L., 132

C

Campbell, P. R., 9
ÇAPD süreci
    yol haritası 113
    derecelendirme 109
Cavitt, M., 2, 137
Chibbaro, J. S., 136
Clemons, D., 11
Cook, J. B., 11
Corcoran, J., 11
Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkililiği 11

D

"Daha İyi Olan Ne Var?" Sorusunu Sormak 104
Danışanın kaynakları
başarıyı kabul etme 50, 51
övgüler 52, 54, 58
zihin haritalama 46, 55, 104, 149, 156
Danışan tepkileri
"Neden Ben Böyleyim" 128
"Umursamıyorum." 33
"Diğerlerinin Değişmesini İstiyorum" 37
mucize soru 33, 70
"evet ama" 129
Danışan öyküleri
Derek 17
Emily 134, 135
James 18
Jason 136
Kasey 155, 156, 158, 159, 160, 164, 165, 167, 168
Lisa 136
Maria 48, 66, 67
Mike 120
Rudy 17
Tiffany 19
Danışanlar
pozitif amaçlar 15
övgüde bulunma 52, 73
mesaj yazma 76, 97, 111
ÇOKSPD'nin etkililiği 11
"Ben ...ım/im" ifadeleri 16
diğerlerinin değişmesini isteme 25, 38
ayrıca bkz. müdahaleler;
Davranış değişimi
"Evet, ama..." diye açıklayan danışanlar 129
neden değişiklik yapamadıklarını veya yapamayacaklarını bahane eden danışanlar 129
övgüler 62, 63, 66
karşılıklı ilişki 37
danışan diğerlerinin değişmesini istediğinde 28
Ayr. Bkz. Semptomlar
DeJong, P., 9, 11, 124
Depresyon
"Her Zaman" üzgün, endişeli, depresif vb. olduğunu iddia eden danışanlar 128
Derecelendirme, 109
De Shazer, S., 5, 6, 12, 16, 34
Dil 8, 33
Disiplin
zorunlu danışanlar 130

E

Eliason, G. T., 11
Empati 24, 119, 122
Estrada, J., 34
Etiyoloji 16

F

Florida Gulf Coast Üniversitesi 143
Franklin, C., 11
Frels, R. K., 136

G

Garner, N. E., 11
Garza, Y., 136
Geçmişteki yaşantılar 18
George, E., 7
Gerard, P. A., 9
Gingerich, W. J., 6
Ginter, E. J., 9
Grupla psikolojik danışma
örnek 1 137
örnek 2 139
Guerrero, M. P., 9
Guterman, J. T., 11, 45
Güçlendirme
kendi başarılarını kabul etme 50
amigoluk 51
Zihin haritalama 55, 149

H

Holcomb-McCoy, C. C., 8
Hopson, L., 11
Horwarth, H. B., 9
Hosford, R. I., 13
Hulette, J., 3

I

İlk oturum
    mucize soru 33, 56, 70
    ögeleri 69
    mesaj yazma 76
    pozitif amaçlar geliştirmek 40
    akış şeması 75
    not kağıdı 76, 100
    çözüm odaklı grupla psikolojik danışma 137
    Raport kurma ve sürecin açıklanması 23
İlk oturum vaka çalışmaları
    ruh sağlığı kliniğinden 89
    okul ortamından 78
İlk oturumun ögeleri
    Adım 1: Danışanın Psikolojik Danışmadaki Amacı 70
    Adım 2: Mucize Soru 70
    Adım 3: Başarı Anları 71
    Adım 4: 0'dan 10'a Kadar Derecelendirme 72
    Adım 5: Mesaj 73
Iveson, C., 7

J

Jackson, E., 4, 55, 58, 74, 77, 115, 116
Journal of Counseling and Development 9

K

Kaffanberger, C. J., 11
Kapalı uçlu sorular 47
Karşılıklı ilişki sorular 55, 76, 94, 104
Kavramlar
    1: Dikkat Ettiklerinizden Daha Fazlasını Alırsınız 15
    2: Problemin Analizinden Kaçının 16
    3: Müdahalelerinizde Etkili Olun 17
    4: Şimdi ve Geleceğe Odaklanın 18
    5: İçgörü Yerine Eylemlere Odaklanın 19
Kelly, M. S., 11
Khalili, S., 11
Kim, J. S., 11
Köprü ifadesi
    mesaj yazma alıştırması 90
Kral, R., 8, 91, 93, 98
Kuklalar 132
Kum tepsisi 136, 137
Kültürel farklılıklar
    direnç 7, 13

L

LaFountain, R. M., 11
Latin danışanlar 9
Littrell, J. M., 11

M

Malia, J. A., 11
McBrayer, M. H., 136
McKinney, K., 59, 74, 97, 112
Şimdi ve geleceğe odaklanın 18
Mesajlar 57, 59
Metcalf, L., 19, 143
Miller, S., 6, 12
Molnar, A., 5
Moore, K., 11
Morrell, G., 13
Moss, C. S., 13
Motivasyon 150
Mucize soruya belirgin olmayan cevaplar 35

Müdahalenin detaylandırılması
övgü 53
"Başka Ne" Soruları 39
Müdahaleler
amigoluk 51
"Eğer bilseydin?" 50
zihin haritalama 46, 55, 104, 149, 156
derecelendirme 72, 100, 109
mikroskopla bakma 48, 49, 127
skalada ilerleme 56
Mümkün olmayan veya uygun olmayan cevaplar 36
Murphy, J., 11

N

Negatif amaçlar 26
Newsome, W. S., 11
Nichols, D., 2, 139
Nims, D., 132

O

O'Hanlon, W. H., 6
Osborn, C. J., 124
Övgüler
köprü 58, 63, 66, 74
mesaj 62, 63
mesaj yazma alıştırması 90
Ayrıca bkz. Amigoluk
Övgüler 58, 62, 66

P

Peller, J. E., 6, 12, 13, 24
Pelsma, D. M., 11
Petrosko, J., 11
Phelps, R. E., 9
Problemler
istisnalar 14
analizinden kaçının 16
etiyoloji 16
zorunlu öğrenciler 125
geçmiş başarılar 127
Problemin istisnaları
her problemin istisnaları vardır 14
sınıf danışmanlığında ÇOKSPD tekniklerinin kullanılması 139
Psikolojik Danışmaya Daha Fazla Gereksinim Olup Olmadığının Değerlendirilmesi
ikinci ve diğer oturumlar için yol haritası 113
ÇOKSPD'de ikinci ve diğer oturumlar için not kağıdı 114

R

Raport kurma 23, 156
Ratner, H., 7, 11, 23
Robinson, T. L., 9

S

Saadatzaade, R., 11
Sabella, R., 11, 143, 144
Scarmado, M., 11
Sınıfta çözüm odaklı psikolojik danışma sonuçlar 142
Şimdi ve geleceğe odaklanın 18
Skalada İlerleme 56
Skalada ilerleme müdahalesi 56
Sklare, G. B., 4, 6, 11, 149
Sorular
karşılıklı ilişki 55, 76, 104
karşılıklı ilişki sorusunun tersi 38, 95, 96, 156
derecelendirme 109
çözüm odaklı 20
Başka ne 40, 81, 82, 104, 128, 156
Sürecin açıklanması
Kısaltılmış ÇOKSPD Oturumu 91, 99
Sürecin Açıklanması 92

T

Taylor, D. L., 9
Taylor, E. R., 136
Taylor, J. D., 10
Temel "kurallar"
    1: "Bozulmadıysa, Tamir Etme" 12
    2: "Önce Neyin İşe Yaradığını Anla ve Sonra Onu Daha Çok Yap" 12
    3: "Eğer İşe Yaramıyorsa Tekrar Denemeyin. Farklı Bir Şey Yapın" 12
Thomas, G., 9
Thompson, R., 11
Turner, J., 139, 140

V

Vaka çalışması
    Kısaltılmış ÇOKSPD'DE Bir Vaka Çalışması 97
    İsteksiz Bir Danışanla Süreci Yönetme 120
    ruh sağlığı kliniğinden bir vaka çalışması 89
    Mucize sorunun kullanılması 41
    Ruh Sağlığı Kliniğindeki Bir Vakanın Takip Eden Oturumu 112
Varsayımlar
    1: Başarılara Odaklanmak Çözümlere Ulaştırır 13
    2: Her Problemin İstisnaları Vardır 14
    3: Küçük Değişikliklerin Dalga Etkisi Vardır 14
    4: Danışanlar Kendileri İçin En İyiyi Bilir 15
    5: Pozitif Amaçlar Daha Etkilidir 15
Vanderwood, M., 11
Vega, W. A., 9

W

Walter, J. L., 6, 12, 13, 24
Warheit, G. J., 9
Weiner-Davis, M., 6

Y

Yalom, I., 19
Yeniden çerçevelendirme 156, 158
Yönlendirilmiş hayal 149
Yönlendirme formu 132

Z

Zarar verici amaçlar 25, 31
Zihin haritalama
    övgüler 46
Ziyaretçi danışanlar 5, 122
    empati kurma 119, 122
Zorlu durumlar
    "Her Zaman" Üzgün, Endişeli, Depresif vb. Olduğunu İddia Eden Danışanlar 128
    Ölüm ya da Yasla Başa Çıkmaya Çalışan Danışanlar 129
    Sadece "Neden Ben Böyleyim"i Bilmekle İlgilenen Danışanlar 128
    "Evet, ama..." Diye Açıklayan Danışanlar 129