

SHB 348 KRİZE MÜDAHALE

4. Hafta: Krize Müdahalede ABC Modeli

Öğr. Gör. Ezgi Arslan Özdemir

ABC Krize Müdahale Modeli

- Caplan ve Lindemann, ilk olarak 1940'larda krize müdahale yaklaşımını kavramsallaştırmış, diğerleri de o zamandan beri bu kurucuların ilke ve tekniklerini kullanan modeller geliştirmişlerdir.
- ABC Krize Müdahale Modeli, köklerini çeşitli kaynaklardan almaktadır. Genel hatlarıyla, Jones'un (1968) A-B-C kriz yönetimi tekniğine ve üç aşamalı sürecine dayanmaktadır:

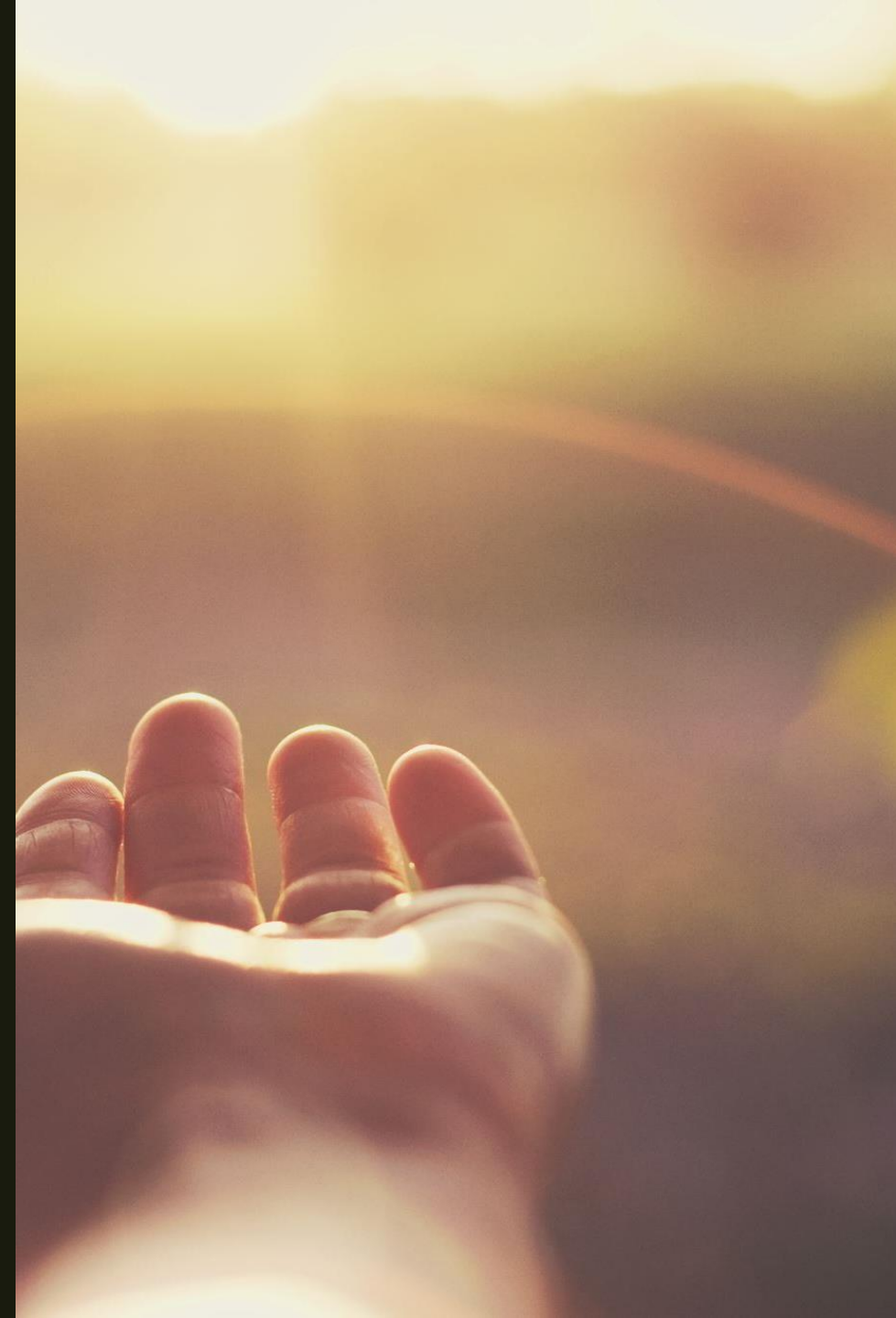
A; uyumlu terapötik ilişki/rapport kurma,

B; problemin temeline inme ve

C; başa çıkma.

Adler ve 4 Evre

- Adler'in geliřtirdiđi evreler:
 1. İlişkinin Kurulması
 2. Bireysel Psikolojik Dinamikleri Keşfetme
 3. Kendini Anlamayı ve İçgörüü Teşvik Etme
 4. Yeniden Yönlendirme ve Yeniden Eğitim



Adler'in Modeli vs ABC Modeli

ADLER	ABC MODELİ
İlişkinin Kurulması	A. Uyumlu terapötik ilişkiyi geliştirmek ve sürdürmek
Bireysel Psikolojik Dinamikleri Keşfetme	B. Sorunun tanımlanması ve terapötik etkileşimin sağlanması
Kendini Anlamayı ve İçgörüyü Teşvik Etme	
Yeniden Yönlendirme ve Yeniden Eğitim	C. Başa çıkma

A: Uyumlu Terapötik ilişki/Rapport Geliştirme ve Sürdürme: Danışanı izleme

- Krize müdahalenin temeli, shu ile müracaatçı arasında bir anlayış ve rahatlık hali olan, uyumlu terapötik ilişki/rapport geliştirmesidir. Bir müracaatçı uyumlu terapötik ilişkiyi hissetmeye başladığında, bunu; görüşmenin ilerlemesini sağlayan güven ve açık sözlülük takip eder.
- Shu, müracaatçının kişisel yaşamına dair araştırma yapmadan önce, bu kişisel ilişkiyi sağlamalıdır. Herhangi bir çalışma yapılmadan önce müracaatçı, shu tarafından anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmelidir.

Temel Özenli Davranım Becerileri

Özenli Davranış	Yansıtma
Göz Teması	Acı verici duygular
Sıcaklık	Olumlu Duygular
Beden Duruşu	İkili/ambivalan duygular
Ses Biçimi	Sözel olmayan duygular
Sözel Takip	Özetleme
Genel Empati	Tetikleyici olay, duygusal sıkıntı ve bilişsel unsurları birleştirmek
Soru Sorma	
Açık uçlu	
Kapalı uçlu	
Açıklama	
Kendi sözleriyle ifade etme	
Netleştirme	
Müracaatçının az önce söylediklerini netleştirmeye yarayan kapalı uçlu bir soru	

Soru Sorma



- Müracaatçının bilişsel şemasının, metaforik olarak bir ağaç olduğunu düşünmek faydalı olacaktır. Başlangıçta, müracaatçı şu ile birlikte ana gövdeyi ortaya koyar, Görüşme ilerledikçe ana gövdede ve dallarda hareketlenmeler başlar. Her bir soru, tüm ağaç keşfedilene ve bütün olarak görülene kadar, daha büyük ve küçük dallar üzerinde hareket etmeye yardımcı olur.

Örnek Hatalı ve uygun sorular

Hatalı Sorular	Uygun Sorular
Eşinizi kaybettiğiniz için üzülüyor musunuz?	Kocanızı kaybetmek konusunda neler hissediyorsunuz?
Babanızla konuşmayı denediniz mi?	Bu konuda neler yaptınız?
Bana üzüntünüzden biraz daha söz eder misiniz?	Size göre üzüntünüz neye benziyor?
Her şeyi denediniz mi?	Sizce deneyebileceğiniz başka hangi yöntemler var?
Bu duygunun üstesinden gelmek için günlük tutmayı denediniz mi?	Bu duygunuz için neler yaptınız? /Neler Yapabilirsiniz?

Örnek etkili açık uçlu ve uygun kapalı uçlu sorular

Etkili Açık Uçlu Sorular	Uygun Kapalı Uçlu Sorular
Nasıl hissediyorsunuz?	Ne kadar zamandır evlisiniz?
Sizin için tacize uğramanın en kötü yanı nedir?	Şimdiye kadar bir doktor tarafından muayene edildiniz mi?
AIDS tanısı almak sizin için nasıl bir şey?	İlaç kullanıyor musunuz?
Son zamanlarda iş yaşamınız nasıl?	Çocuklarınız kaç yaşındalar?
Ölüm hakkındaki düşünceleriniz neler?	Eşiniz çocuklarınızı hiç istismar etti mi?
Bu olay yaşanmasaydı şimdi hayatınız nasıl olurdu?	Kendinize zarar vermeyi hiç düşündünüz mü?

Netleştirme

- Netleřtirici sorular, kapalı uçlu soruların yumuşak bir formudur.
- Netleřtirmede şular müracaatęılarının sorgulayıcı bir biçimde söylediklerine ilişkin düşüncelerini; kendi kelimeleri ile yeniden ifade ederler ve bunu yaparken «...demek istiyorsunuz?» ya da «... demek mi istediniz?» gibi ifadeler kullanırlar.

İçerik Yansıtma

- Yansıtma shunun söylenenlerden anladığını kendi kelimeleri yeniden ifade ettikleri durumları tanımlamaktadır.

Örnek: Yansıtma ve Netleştirme

- Müracaatçı: Geçen hafta köpeğimin uyutulması gerektiğinden beri kendimi depresif hissediyorum. Uyuyamıyorum ya da iş yerinde dikkatimi toplayamıyorum ve herkes koca bir bebek olduğumu düşünüyor.
- SHU: Köpeğiniz öldüğü günden beri, iş arkadaşlarınızdan herhangi bir destek alamadığınızdan kendinizi çok kötü hissettiğinizi mi söylüyorsunuz? (Netleştirme)
- SHU: Geçen hafta köpeğiniz uyutulduğundan beri uyuyamadığınızı, depresif hissettiğinizi ve iş yerinde kimsenin sizin duygularınızı anlamadığını söylüyorsunuz (Yansıtma)



- Müracaatçının mesajının duygusal kısmını ya da duygusal tonunu yansıtan, sözlü ya da sözsüz bir şekilde yeniden ifade edilmesidir. Empatik bir ortam oluşturmada çok güçlü bir tekniktir.
- Caplan, etkili bir şekilde başa çıkabilen insanların özelliğinin duygularını özgürce ifade edebilme ve duygulara hakim olma yeteneği olduğunu ileri sürer. Duyguları yansıtma böyle bir sürecin gerçekleşmesini sağlar.

Duyguları Yansıtma

Basit ve Karmaşık Yansıtma Örnek

Basit Yansıtma	Karmaşık Yansıtma
Gözlerinizde yaşlar görüyorum	Babanız hakkında konuştuğunuz zaman ağladığınızı fark ettim ve bu konuda konuşmak istemiyor gibisiniz.
Kızgın gibisiniz	Evet, karınız başınızın etini yemeye başladığında sizi nasıl deli ettiğini görebiliyorum
Çok endişeli olduğunuzu hissediyorum.	Yani üniversiteye giremeyeceğinizden korkuyorsunuz.

Nasıl hissediyorsunuz sorusuna verilen cevaplar da önemlidir. Kültüre göre değişir. His ifadelerini bilişler, inançlar ve genel yaşantılar izler.

Duygular	Düşünceler ve İnançlar
Üzgün hissediyorum	Yaşamak istemiyor gibi hissediyorum
Kızgınım	Patronumun beni anlamadığını hissediyorum
Korkuyorum	Dünyam parçalanıyor gibi hissediyorum
Mutlu hissediyorum	Sonunda doğru yolda olduğumu hissediyorum

Özetleme

Özetleme temel amacı, başka bir bireye düşüncelerini bir araya getirme konusunda yardımcı olmaktır.