

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

POSTMODERN KURAMLAR

Postmodernizm ve Sosyal Yapılandırmacılık

- ❖ Modernistler, **gözlenebilen** ve sistematik olarak bilinebilen **nesnel gerçekliğe** inanırlar ve gerçekliğin gözlemlerden bağımsız olarak var olduğunu kabul ederler.
- ❖ Modernistler, insanların bazı **nesnel normlardan** uzaklaştıklarında bir sorunla karşılaşacaklarını ve bunun için terapiye ihtiyaç duyacaklarını düşünürler.



POSTMODERN KURAMLAR

Postmodernizm ve Sosyal Yapılandırmacılık

- ❖ Yirminci yüzyılın sonlarında, doğrunun arayışında **gerçekliğin birden fazla yorumunun** olabileceğini ileri süren postmodernist düşünce filizlenmeye başlamıştır.
- ❖ Postmodernist düşünce nesnel ve doğrudan gözlenebilen **mutlak gerçeği reddederek** **ortama bağlı, dinamik ve değişken** bir düşünce tarzını savunmuştur.



POSTMODERN KURAMLAR

Postmodernizm ve Sosyal Yapılandırmacılık

- a) Anlamın içeriksel yapısı ve çok boyutlu bakış açısını,
- b) Bilginin insan ve toplum tarafından yapılandırılmasını
- c) Gerçeğin çok boyutlu değerlendirilmesi gerektiğini
- d) Gerçeğin günlük yaşam olayları ve sosyal ilişkiler aracılığı ile oluştuğunu
- e) Yaşamın bir metin olduğu ve düşüncenin bu metni yorumlayan bir eylem olduğunu savunur.



POSTMODERN KURAMLAR

Postmodernizm ve Sosyal Yapılandırmacılık

- a) Sosyal yapılandırmacılık
- b) Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi
- c) Öyküsel (Anlatımcı- Narrative) terapi



İÇERİK

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ

- Tarihçesi
- Temel Kavramlar
- Terapötik Süreç
- Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Tarihçe

- Insoo Kim Berg
(1934-2007)
- Steve de Shazer
(1940-2005)



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

- ÇOKST, **geçmişten uzak** durması yönüyle geleneksel terapilerden farklıdır.
- De Shazer, bir sorunu çözmek için **nedenini bilmenin** gerekli olduğuna inanmamaktadır. Ona göre sorunla çözümü arasında hiçbir ilişki yoktur.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

- **OLUMLUYA ODAKLANMA:** İnsanların sağlıklı ve yaşamlarını zenginleştirecek çözümleri yapılandırmaya yetenekli olduğuna inanan iyimser bir varsayıma sahiptir.
- Terapist, soruna sabitlenmiş bir durumdan, **yeni olasılıkların olduğu duruma geçişte** insanlara yardımcı olan bir aracı gibidir.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

- **İŞE YARAR OLANI BULMA:** Çözüm odaklı terapistler, danışanların dikkatlerini sorunun yapısı içindeki **istisnalara** çekmeye çalışırlar.
- Terapist, insanların **işe yarar ne yaptıklarını** bulmaya odaklanır ve daha sonra elde edilen bu bilginin danışanlar tarafından sorunların çözülmesi için kullanılmasını sağlar.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Temel Varsayımlar:

- Geleceğe ve çözümlere **olumlu olarak** odaklanma...
- Terapiye gelen bireyler, **işe yarar olarak** davranabilme özelliğine sahiptir.
- Her sorunun mutlaka **istisnaları** vardır.
- Danışanlar genellikle kendilerinin tek bir yönünü ortaya koyar. Terapist, anlatılanlarda **farklı yönleri de ortaya çıkarmaya** çalışır.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Temel Varsayımlar:

- Küçük değişiklikler, büyük değişikliklere yol açar.
- Danışanlar değişimi ister, değişmeye yetecek kapasiteleri vardır ve değişimin olması için ellerinden geleni yaparlar.
- Her **birey kendine özgüdür** ve dolayısıyla her **çözüm de kendine özgüdür**.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç:

- 1) Danışanların neyi istemediklerini araştırmak yerine **ne istediklerini** belirlemek.
- 2) Olayı **patolojik olarak görmemek**, danışanlara teşhis koymaya teşebbüs etmemek. Bunun yerine işe yarar olanlara odaklanmak.
- 3) Danışanların yaptığı şeyler işe yarar değilse, onları **daha farklı bir şeyler yapmaya teşvik etmek**.
- 4) Son ya da tek bir oturum olsa bile, her **terapi oturumunu kısa tutmak**.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Amaçlar:

- Her danışan için amaçlar ayrıdır.
- Olumlu sonuçlara yol açacak **küçük, gerçekçi ve ulaşılabilir** değişimlere odaklanılır.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapistin İşlev ve Rolü:

- Terapistler, **işbirliğine dayalı bir ilişki** geliştirmek için çabalarlar.
- **Karşılıklı saygıya**, diyaloga, araştırmaya dayalı bir ortam hazırlarlar.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

○ **Terapi öncesi deęişim:**

- İlk randevuyu aldığınız andan itibaren sorunuzda ne gibi değişiklikler oldu, neler yaptınız?



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

○ İstisnai sorular:

- Danışanları sorunlarının var olmadığı anlara yönelmek için istisnai sorular sorarlar.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

○ Mucize soru:

- Eğer bir mucize olsaydı ve sorunun gece uyuduğunda çözümlüverseydi, bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardın ve değişen ne olurdu?



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

- Derecelendirme ölçekli sorular:
 - 0 ile 10 arasında bir ölçek düşünün. Bu ölçekteki 0 değerini terapiye ilk geldiğiniz an, 10 değerini bir mucizenin gerçekleştiği ve sorunlarınızın tamamen çözüldüğü an olarak düşünün. Şu andaki kaygı durumunuza kaç puan verirdiniz?



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

○ İlk oturumda verilen görev:

- Bir sonraki oturuma kadar, ilişkinde (aile, evlilik, arkadaşlık vb) devam etmesini istediğin şeyleri bana anlatman için gözlem yapmanı istiyorum.
- Bu ödev ile danışanın yaşamında halihazırda iyi bir şeylerin meydana geldiği varsayımından yararlanılmaktadır.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

○ Örüntüleri kırma:

- Şikayetin örüntüsünü değiştiren hemen her şey yararlı olabilir.
- Örüntüyle ilişkili olan **herhangi bir beden davranışını** değiştirme
- Örüntünün **süresini ve zamanlamasını** değiştirme
- Örüntünün **yaşandığı mekanı** değiştirme
- Şikayet örüntüsüne **en az bir yeni unsur ekleme**



DEĞERLENDİRME:

Postmodern Yaklaşımların Katkıları

□ İyimser bir yönetime sahip olmaları



DEĞERLENDİRME:

Postmodern Yaklaşımların Sınırlılıkları

- Terapistin kısa müdahalelerde yetenekli olması gerekir.
- Eleştiriler genellikle yaklaşımdan çok uygulayıcılar üzerine odaklanmıştır.

