

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI İÇİN YENİ VE PRATİK BİR YAKLAŞIM : ÇÖZÜM-ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA* A NEW AND PRACTICAL APPROACH FOR SCHOOL COUNSELORS : SOLUTION - FOCUSED BRIEF COUNSELING

Prof. Dr. Süleyman DOĞAN
Gazi Üniversitesi
Gazi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

ÖZET

Bu yazıda, önce çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefesi, kavramları, ilkeleri, amacı ve sayıltıları ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Sonra, çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma süreci ve bazı temel teknikleri hakkında somut bilgiler verilmekte ve bu yaklaşımın ülkemiz okullarında uygulanabilirliği konusu tartışılmaktadır.

ABSTRACT

In this article, the basic philosophy, concepts, principles, goals and assumptions of the solution-focused brief counseling approach are first described in detail. The solution-focused brief counseling process and some of its congruent techniques are then explained and the practicability of this approach in Turkish schools is discussed.

GİRİŞ

Okul psikolojik danışmanlarının okul ortamında kullanılabilir psikolojik danışma stratejileri konusundaki donanımlarının yeterli olduğu söylenemez. Aslında, psikolojik danışman eğitimi programları okul ortamında uygulanabilecek pratik psikolojik danışma modellerinden çok, uzun süreli terapi temelli psikolojik danışma modelleri üzerinde odaklanmaktadır. Oysa ki, bu uzun süreli terapi modelleri daha çok sorun üzerinde odaklanmakta ve danışanı sorunlu bir kişi olarak görmektedir.

Kuşkusuz, okul psikolojik danışmanlarının psikoanalitik, yaşantısal-ilişkisel ve eylem terapilerinin kuramsal temelleri konusunda yeterli bir donanıma sahip olmaları gerekir. Ancak, okul psikolojik danışmanlarından uzun süreli terapi gerektiren bu terapi modellerini okul ortamında uygulamalarını beklemek gerçekçi bir yaklaşım değildir.

Bu yazının temel amacı, öğrencinin yetersiz yanlarından çok yeterli yanlarını vurgulayan ve birkaç oturumluk psikolojik danışma yardımıyla öğrencinin sorunlarını bizzat kendisinin çözebileceği iddiasında olan çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımını tanıtmaktır.

Bu yaklaşıma göre psikolojik danışma, danışanın sorunları üzerinde odaklandığında, yani sorunların sıklığı, yoğunluğu ve etkisi betimlediğinde, danışan bu sorunlara sahip olma eğilimini sürdürmektedir. Oysa ki, psikolojik

danışma çözümler üzerinde odaklandığında, yani nelerin, nasıl ve ne zaman işlediği gibi konular üzerinde durduğunda, danışan sorunlarını çözme eğilimine girmektedir.

Öğrenciler, genellikle psikolojik danışma yardımı almak için çok gönüllü değildirler. Çünkü, yönetici, öğretmen veya ana-babaları tarafından psikolojik danışmana gönderilirler. Gerçek danışan olmadıkları için genellikle psikolojik danışma sürecini tam olarak yaşamazlar. Psikolojik danışman ise, öğrencinin davranışlarını kısa süre içinde olumlu yönde değiştirebileceği beklentisi ile karşı karşıya olan profesyonel bir kişidir.

ÇÖZÜM-ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMININ NİTELİĞİ

Kısa süreli psikolojik danışmanın, sistematik bir araştırma alanı ve klinik uygulama olarak 1960'lı yıllarda toplum ruh sağlığı hareketiyle başladığı ileri sürülmektedir (Bloom, 1997). Milton H. Erickson'un öncülüğünde gelişen ve daha sonra birtakım kişi ve grupların ilgi odağı olan kısa süreli çözüm-odaklı yaklaşım, aile terapisi hareketi içinde farklı bir terapotik geleneği yansıtmaktadır. Genellikle, 1-20 oturum süren ve ideal olarak ortalama 6 oturumluk psikolojik danışma sürecini öngören bir yaklaşımdır.

Söz konusu yaklaşım, öğrencilerin yetersiz yanlarından çok yeterli yanlarını vurgulamakta ve öğrencinin sorunlarını çözmesi için sadece birkaç oturuma ihtiyacı

* 15-17 Eylül 1999 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

olduğu görüşünü ileri sürmektedir. Bu yaklaşımın, özellikle okulda daha kolay uygulanabilecek bir yaklaşım olduğu öne sürülmektedir (Sklare, 1997). Çünkü, ne okul psikolojik danışmanının ne de öğrencilerin uzun süreli psikolojik danışma oturumlarını yürütmek için yeterli zamanları vardır. Aslında, okul psikolojik danışmanı, işinin doğası gereği çözüm-odaklı formata uygun olarak uyum, gelişim ve kişisel sorunları olan öğrencilere yardım etmektedir.

"İşleyen çözüm yolları üzerinde odaklanma" gibi basit bir görüşe dayanan bu psikolojik danışma modeli, 20-25 yıldır hızla gelişmekte ve farklı danışan popülasyonlarında uygulanmaktadır. Söz konusu model, Berg ve Miller (1992), de Shazer (1985), O'Hanlon ve Weiner-Davis (1989), Walter ve Peller (1992) gibi teorisyen ve uygulamacıların yapmış oldukları çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu teorisyen ve uygulamacıların üç temel noktanın altını çizdikleri görülmektedir. Bunlar: a) geçmiş yerine gelecek, b) sorun yerine çözüm ve c) danışanın yetersiz yanları yerine yeterli yanları üzerinde odaklanmadır (Murphy, 1997).

de Shazer (1964), bu yaklaşımı geliştirdiği ilk yıllarda danışanlardan, psikolojik danışma oturumları arasında sorunları üzerinde değil, yaşamlarında kendilerini en iyi hissettikleri anlar üzerinde odaklanmalarını istemiştir (Akt: Sklare, 1997). Danışanların üçte ikisi bir sonraki oturumda kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Geri kalan üçte bir danışanın yarısı ise daha önce yaşadıkları halde dikkatlerini çekmeyen anları fark etmeye başladıklarını ifade etmişlerdir.

Weiner-Davis, de Shazer ve Gingerich (1987), ilk psikolojik danışma oturumundan önce bile danışanda bazı olumlu değişimlerin olduğunu gözlemişlerdir. Psikolojik danışma yardımı almak üzere randevu alan danışanlara randevuyu aldıkları an ile randevuya geldikleri an arasına dikkat etmeleri istenmiş ve de Shazer (1964)'in ulaştığı sonuçlara benzer sonuçlar elde edilmiştir (Akt:Sklare, 1997).

Çözüm üzerinde odaklanma, psikolojik danışmanın kısa süreli olmasına ve içgöründen çok eyleme öncelik vermesine yol açmıştır. Bu durumun, söz konusu yaklaşımı çocuk ve gençler için etkili ve işlevsel bir model haline getirdiği söylenebilir. Bu yaklaşım, yaklaşımı geliştirenler tarafından bir terapi modeli olarak nitelendirilmesine karşın çeşitli nedenlerden dolayı bir psikolojik danışma modelidir.

Bu model, danışanın amaçlarını kendisinin belirlemesini destekler. Danışan kendi kendisinin uzmanı olarak görülür. Kendisi için neyin iyi olduğunu en iyi kendisi bilir. Danışanın kendi gündemini kendisinin belirlemesi, direncin azalmasına ve danışanın daha fazla çözüm yolları üretmesini sağlamaktadır.

Temel Felsefe

de Shazer (1985) ve Berg ve Miller (1992)'e göre çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın temel felsefesi aşağıda belirtilen üç temel kurala dayanmaktadır:

1. Bozulmamışsa Onarma: Danışanın gerçekten bir yakınması yoksa herhangi bir müdahaleye gerek yoktur. Başka bir deyişle, eğer danışan halen işlevde bulunuyorsa işlevde bulunmasına engel olmamak gerekir. Danışan bir güçlük karşılı karşıya kaldığında içinde bulunduğu güç durumdan kurtulmak için çözüm üretmelidir.

2. İşleyen Çözüm Yollarına Başvurmada Israrlı Olma: Sorunların çözümünde izlenen yöntem ya da yöntemler etkili ise bu yöntemleri daha çok kullanmak gerekir. Başarılı olmanın yolu, daha önce işlerliği kanıtlanan bir yöntemi yeniden uygulamaktır.

3. İşlemeyen Çözüm Yollarına Başvurmama, Farklı Çözüm Yolları Deneme: İşlemediği kanıtlanan bir yöntemi yeniden uygulamanın bir yararı yoktur. Sorunu çözmek açısından önemli olan nokta, işlemediği kanıtlanan çözüm yollarından farklı birtakım çözüm yöntemlerini devreye sokmaktır (Miller & Berg, 1995).

Temel Kavramlar

Çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, şimdiki an ve geçmiş üzerinde odaklanmaktan çok sorunun çözülebilmeye olasılığının olduğu gelecek üzerinde odaklanmaktadır. Söz konusu yaklaşım, sorunun ya da yakınmanın "olmadığı anlar" üzerinde yoğunlaşmakta; sorunun olmadığı anlar "istisnalar ya da ender durumlar" olarak nitelendirilmektedir (Quick, 1996). Bu yaklaşımın temel kavramları şöyle sıralanabilir:

1. Sorunu Analiz Etmekten Kaçınma: Filozof Ludwig Wittgenstein'e göre, ihtiyaç sadece bazı şeylerin nasıl işlediğinin betimlenmesi ise ayrıntılı bir açıklama yapmak yersizdir (Akt: Sklare, 1997).

2. Müdahalelerde Yeterli Olma: Psikolojik danışmanın temel işlevi, danışana çözüm yolları üretmesi için yardımcı olmaktır. Sorunun kaynağını ve nedenini bulmak için çaba gösterilmez. Psikolojik danışman ile danışanın birlikte geliştirmeye çalıştıkları basit, anlaşılır, esnek ve bireyselleştirilmiş müdahale programı çözüm-odaklı yaklaşımın önemli özelliklerinden birisidir (Miller & Berg, 1995).

3. Şimdi ve Gelecek Üzerinde Odaklanma: Bireyin nereye gitmek istediğini belirlemek için nereden geldiğini bilmek yersizdir. Çözüm-odaklı yaklaşım danışana, gitmek istediği yere ilişkin somut ve gerçekçi bir harita geliştirmesi için yardımcı olur. Geçmiş olaylar yalnızca soruna yönelik istisnai (ender) durumları keşfetme bağlamında önemsenir (Sklare, 1997).

4. İlgörü Yerine Eylem Üzerinde Odaklanma: Çocuk ve gençlerin bilişsel yönden gelişim düzeyleri sorunları ile ilgili içgörü kazanma yeteneklerini sınırlar. Kaldı ki, içgörünün gelişmesi için belli zamana ihtiyaç vardır. Okulda ne psikolojik danışmanın ne de öğrencinin fazla zamanları vardır. Yalom (1995) da, değişmek için içgörünün gerekli olmadığını ileri sürmektedir.

Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Temel İlkeleri

Walter ve Peller (1992), çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel ilkelerini şöyle sıralamaktadırlar:

1. "Sorununun" Konuşulması Yerine "Çözümün" Konuşulması: Danışanın istedik yönde değişebilmesi için değişeceğine inanması ve bu yönde çaba göstermesi gerekir. Danışanın hata ve sorunları üzerinde durmaktan çok şu anda işleyen doğru yanları üzerinde durmak gerekir.

2. Her Sorunun Çözümlenebildiği Anların Olması: Danışan genellikle sorun üzerinde odaklandığı için sorunu olmadığı "anları" pek hatırlayamaz. Danışanlar, sorunları azalma eğilimine girdiği anlarda bile sanki azalmıyormuş gibi davranırlar. Bu nedenle, psikolojik danışman çözümlerin (istisnaların) ne zaman, nerede ve nasıl meydana geldiğine ilişkin danışanın örtük ve imalı ifadelerini dikkatle dinlemelidir.

3. Küçük Değişmelerin Daha Büyük Değişmelere Yol Açması: Hafif dalga etkisine sahip küçük bir değişme daha büyük değişimlere yol açar. Yalnızca, küçük bir değişmeye gereksinim vardır. Sorun ister küçük ister büyük olsun adım adım çözülmektedir. En küçük bir müdahale bile ani bir değişmeye neden olabilir (Selekman, 1993).

4. Her Danışanın Sorunlarını Çözme Gücüne Sahip Olması: Danışanların yetersiz yanlarını vurgulamak yerine, yeterli yanlarının vurgulanarak harekete geçirilmesi değişimi hızlandırır.

5. Danışanın Amaçlarının Olumsuz İfadelerinde Değil Olumlu İfadelerinde Saklı Olması: Danışanın amaçları ve yapmak istedikleri olumlu ifadelerinde saklıdır. Danışanın amaçlarını olumsuz ifadelerinden çıkarmak olası değildir.

Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Amacı

Bu yaklaşımın temel amacı, danışanı sorunlarını anlaması ve analiz etmesi için "sorun üzerinde konuşmaktan" "çözüm üzerinde konuşmaya" doğru yönlendirmek ve işleyen veya gelecekte işleme olası olan çözümler üzerinde olabildiğince en hızlı şekilde odaklanmasını sağlamaktır.

Murphy (1997), etkili bir amacın özelliklerini şöyle

sıralamaktadır:

1. Belirginlik: Etkili bir amaç açık, somut, belirgin ve gözlenebilir özelliklere sahiptir. Örneğin, "İşler iyi gitmeye başladığında neler değişecek?"

2. Ulaşılabilirlik: İyi bir amaç gerçekçi, basit, ulaşılabilir ve akla uygundur. Örneğin, "Okulda işlerin daha iyi gittiğini gösteren ilk küçük işaret ne olacak?"

3. Olumluluk: Olumlu bir amaç istenmeyen şeylerden çok istenen şeyleri ifade eder. Örneğin, "Depresyonda olmak yerine ne yapıyor olacaksın?"

4. Anlamlılık: Etkili bir amaç danışan için önemlidir. Örneğin, "Psikolojik danışmada neyi çözmek istiyorsun?"

Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımının Okuldaki Sorunlara İlişkin Sayıltıları

Durrant (1995) ve Metcalf (1995), okuldaki sorunlara ilişkin çözüm-odaklı sayıltıları özetle şöyle sıralamaktadırlar:

1. Okuldaki sorunlar çocuk, ana-baba veya öğretmenin hatasından kaynaklanır,

2. Okuldaki sorunlar bazı kişisel (psikolojik) veya ailesel yetersizliklerden kaynaklanır,

3. Okuldaki davranış sorunu diğer insanların davranış ve tepkilerini dikkate almadan sadece öğrencinin değiştirilebilir davranışını içerir,

4. Eğer davranış değiştirme işlemi yetersiz ise psikolojik yetersizliklerin anlaşılması; daha ileri derecedeki güçlükler ve duygusal sorunlardan kaçınmak için çalışılması gerekir,

5. Okulda davranış bozukluğu olarak kendini gösteren sorunların ileride uyumsuzluğa dönüşme olasılığı vardır,

6. Güçlüğün nedeni anlaşıldığı an onu düzeltmek olasıdır.

Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Süreci

Genellikle, danışanla yapılan her oturum videoya kaydedilmekte ve danışan aynalı odada psikolojik danışma ekibi tarafından gözlenmektedir. Her oturum konsültasyon için verilen ara da dahil olmak üzere toplam bir saat sürmektedir. Bu bir saatlik zaman şöyle kullanılmaktadır: 1) 40 dakika danışanla görüşme, 2) 10 dakika ekiple konsültasyon veya tek başına düşünme ve 3) 10 dakika müdahale mesajını iletme ve oturumu sonlandırma (de Shazer & Molnar, 1984).

İlk Oturum ve Öğeleri

Kısa süren bir tanışmadan sonra danışana süreç hakkında bilgi verilir ve işlem yolu şöyle anlatılır:

"Sana çok sayıda soru soracağım. Bu soruların bir

kısmı sana saçma gelebilir ve yanıtlamakta güçlük çekebilirsin. Verdiğin yanıtların bir kısmını kaydedeceğim. Sana vereceğim mesajı oluşturmak için bu kaydettiğim notlardan yararlanacağım. Oturum bittikten sonra kaydettiğim notları gözden geçirmek ve burada konuşulanlarla ilgili düşüncelerimi bir araya getirmek için belli bir süre için odadan ayrılacağım. Geri döndüğümde sana görüşlerimi söyleyip hazırladığım mesajı okuyacağım. Ayrıca, mesajın bir kopyasını sana vereceğim. Bu işlemle ilgili ne düşünüyorsun?"

İlk oturumun öğeleri şöyle sıralanabilir:

1. Amacın Nedir? Walter ve Peller (1992), psikolojik danışma oturumuna amaç-yönelimli bir soruyla başlanmasını önermektedirler. Örneğin, "Buraya gelmedeki amacın nedir?" Psikolojik danışman danışanın amaçlarını belirlemek için şu soruları sorabilir: "Beni neden görmek istedin?" "Psikolojik danışmaya artık ihtiyacın olmadığını nasıl anlarsın?"

2. Mucize Soru: Mucize soru amaç oluşturmada kullanılan bir tekniktir. Öğrencinin sorunsuz bir yaşamın nasıl olacağını betimlemesi ve hayal etmesini esas alan bir tekniktir. Bu teknik, öğrenciyi sorununa ilişkin çözüm yolları üretmesi için teşvik eder. Örneğin, "Sorununu çözmek için sihirli bir değneğin olsaydı, yaşamında ne gibi değişiklikler olacaktı?" "Bu mucizeden sonra öğretmenlerin, arkadaşların, kardeşlerin, annen ve baban sende ne gibi değişiklikler olduğunu göreceklerdi?"

3. İlk İşaret: Bu destekleyici sorular, öğrenciyi amaçlarını gerçekleştirmek üzere atacağı ilk adımlar hakkında düşünmeye sevk eder. Örneğin, "Bu mucizenin olduğunu gösteren ilk küçük işaret ne olacaktır?" "Bu mucizeyi ilk kim görecek?"

4. İstisnalar (Ender Durumlar-Örnekler): Öğrencinin özkaynaklarını tanıması sağlanır. Yani, amaçlarına ulaşmak için istedik davranışları gösterdiği "anları" tanıması sağlanır. "Örnekler" ise öğrencilerin "mucize" ve "başka ne" sorularına verdikleri tepkilerden oluşturulur. "Çok az üzgün olduğun anı söyle, o an farklı olan neydi? Bu farklılığı o an nasıl yarattın?" "Bu mucize gerçekleştikten sonra daha başka neler olacak?"

Eğer danışan etkin bir şekilde düşünüyor ve eylemde bulunuyorsa bu davranışlarından dolayı övülür, alkışlanır. Örneğin, "İnanılmaz! Bu koşullar altında nasıl sakın olabildin? Bunu nasıl yapabildin? Bravo doğrusu."

5. Derecelendirme: Öğrencinin psikolojik danışma sürecinde ne kadar geliştiğini ve ilerlediğini '0-10' arasında bir dereceye koyması istenir. Ayrıca, bu derecelendirme öğrenciyi bulunduğu dereceden daha yukarı bir dereceye çıkması için ne yapması gerektiği konusunda teşvik eder. Örneğin, "0-10'luk bir doğru üzerinde '0' en olumsuz durumu, '10' ise mucizenin tamamen gerçekleştiği durumu ifade etmektedir. Bu doğru

üzerinde kendini nereye koyuyorsun?"

6. Mesaj: Mesajın amacı, danışanın olası sorularını yanıtlamak suretiyle ek bilgi gereksinimini karşılayarak henüz çözülmemiş sorunlara dikkat çekmektir. Örneğin, "Bu oturuma ilişkin görüş ve izlenimlerimi gözden geçirip bir mesaj haline getirmeden önce sormak istediğin veya bilmek istediğin herhangi bir şey var mı?"

Sonraki Oturumlar ve Öğeleri

Sürecin izlenmesi sonraki oturumlarda çok önemlidir. Dört sözcüğün baş harflerinden oluşan ve EARS olarak adlandırılan bu süreç ardışık bir sıra izleyerek ikinci ve daha sonraki oturumlara kılavuzluk eder (Berg, 1994).

EARS süreci danışanın sorunlarını başarıyla çözümlendiği anları gözden geçirerek amaçlarına yönelik ne denli ilerlediği konusunda yardımcı olur. Ek psikolojik danışma oturumlarına gereksinim olup olmadığı psikolojik danışma ile danışan tarafından kararlaştırılır. Her oturum birinci oturumda olduğu gibi bir mesajla sonuçlanır.

EARS'in açılımı şöyledir: 1) Elicit what is better (Daha iyi giden şeyleri ortaya çıkarma), 2) Amplify the effects of what's better (Daha iyi olan şeylerin etki alanını güçlendirme), 3) Reinforce how these changes were brought about (Bu değişmelerin nedenlerini pekiştirme) ve 4) Start over again, discovering additional successes (Fark edilmeyen başarıları keşfederek tekrar eyleme geçme).

1. Ortaya Çıkarma (Eliciting): Danışma sürecinin yol açtığı değişiklikleri ve farklılıkları ortaya çıkarmak için danışana şöyle bir soru sorulabilir: "Geçen oturumdan bu yana daha iyi ve farklı olan nedir?" İşlerinin çok iyi gitmediğini ve farklı bir durum yaşamadığını ifade eden bir danışana şöyle bir soru yöneltilir: "İşlerin haftanın her günü ve her dakikasında kötü müydü?"

2. Güçlendirme (Amplifying): Küçük bir değişme daha büyük ve daha fazla bir değişmeye yol açar. Öğrencide görülen bir davranış değişikliğinin başkalarının davranışlarında da değişikliğe neden olması küçük bir dalga etkisi olarak nitelendirilmektedir. Örneğin, "İlk önce sen kız kardeşine dostça gülümseyip merhaba dediğinde, o karşılığında sana nasıl bir tepki verebilir?" "Belki gülümseyip benimle iletişim kurabilir." "Bu gerçekleştiği zaman, sonra ne yaparsın?"

3. Pekiştirme (Reinforcing): Öğrenci, davranışını istedik yönde değiştirmek için gösterdiği çabadan dolayı desteklenip yüreklendirilirse olası sorunlarla başa çıkması kolaylaşacaktır. Özellikle, psikolojik danışma yardımına ihtiyaç duyan öğrenciler başarılarından dolayı onaylanmaktan hoşlanırlar. Pekiştirme veya tezahürat (alkış), psikolojik danışmana yabancı bir teknik değildir. Örneğin, "Gerçekten sen mi yaptın? Nasıl cesaret gösterdin?" "Yaptıkların beni gerçekten çok etkiledi."

4. Eyleme Geçme (Start Over): Bu aşama, fark edilmeyen başarıların keşfedilerek tekrar eyleme geçilmesini gerektirir. Aslında, EARS süreci, iyi giden şeyleri ortaya çıkarmak amacıyla sürekli eyleme geçer. Eyleme geçme döngüseldir. Örneğin, "Bunu o zaman nasıl halletmiştin?"

EARS süreci tamamlandıktan sonra derecelendirme (scaling) tekniği kullanılarak öğrencinin belirlediği amaçlara ne denli ulaştığı saptanır. Öğrencilerden, '0-10' arasındaki bir derecelendirme ölçeği üzerinde amaçlarına ulaşma derecesi yönünden kendilerini derecelendirmeleri istenir. Bu teknik, öğrencinin danışma sürecinde ne denli ilerleme kaydettiğini gösterir.

Kral (1995) da öğrencilere yönelik beş aşamadan oluşan bir çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma modeli önermektedir. Bu model "5-D MODEL"i olarak adlandırılmaktadır.

1. Gerçekçi Bir Çözüme İlişkin Algı Geliştirme (Develop an Image of Realistic Solution): Psikolojik danışman, öğrencinin mevcut sorununun artık sorun olmaktan çıktığı zaman ne olacağına ilişkin bir algı geliştirmesine yardımcı olur.

2. Çözümün Nasıl Olduğunu Keşfetme (Discover How and in What Ways the Solution is Already in Progress): Psikolojik danışman, öğrenciye, sorun olduğunda bu sorunun çözümüne yönelik istisnaların her zaman var olduğunu anlaması için yardım eder.

3. Çözüm İçin Basit ve Ölçülebilir Amaçlar Belirleme (Determine Small, Measurable Steps (Goals) toward the Solution): Kral'a göre öğrencinin şimdiki davranışının geçmişteki davranışı ile karşılaştırılması gerekir. Öğrencinin kendi kendini değerlendirmesi bunu gerçekleştirebilir. Öğrenciye, belli bir davranışla ilgili olarak '1-10' dereceli ölçek üzerinde nerede olduğu sorulur.

4. Amaçlara Ulaşmada Yararlanılabilen Düşünce, Eylem ve Duyguları Keşfetme (Describe Those Thoughts/Actions/Feelings Which Can Be Utilized in Attaining the Goals): Psikolojik danışman, çözümlere katkı sağlayan belli beceri, ilgi, güdü, düşünce ve hayalleri tanımada öğrenciye yardımcı olabilir. Bu aşamanın en önemli öğeleri olanakları bilmek, uygulamaları belirlemek ve ilişkiler kurmaktır. Psikolojik danışman, öğrencinin ikili konuşmalarda değindiği güdüleyici şeyleri fark etmelidir.

5. Farklılığı Gerçekleştirmek İçin Bazı Şeyler Yapma (Do Something to Make a Difference): Ya işleyen şey daha fazla yapılır ya da farklı bir şeyler yapılır. Öğrencilerle çalışırken her ikisi de kullanılır. Psikolojik danışman, işlemeyen şeyleri göreyak farklı şeyler yapması ve işleyen şeyleri fark ederek onları daha fazla yapması için danışanı yüreklendirir.

5-D Modeli psikolojik danışma oturumlarını 40 da-

kikadan 15-20 dakikaya indirmektedir. Bu modelin özellikle amaç oluşturmada güçlük çeken ve mucizeleri kavramlaştırmada zorlanan altı yaşındaki çocuklarda bile etkili bir şekilde uygulandığı ileri sürülmektedir (Sklare, 1997).

Görüldüğü gibi, gerek EARS Modeli gerekse 5-D Modeli, çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının okullarda etkin bir şekilde uygulanabileceği iddiasındadır. İki model birbiriyle büyük ölçüde örtüştüğü için bütünleştirilebilir. Kısa süreli çözüm-odaklı yaklaşım patoloji üzerinde odaklanmayan olumlu bir yaklaşım olduğundan okullarda etkin bir şekilde uygulanabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Okul psikolojik danışmanları diğer psikolojik danışma modellerinin yanı sıra çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımını da kullanabilirler. Uzak gelecekte çok yakın gelecek üzerinde odaklanması, işlemeyen çözümlerden çok işleyen çözümler üzerinde durması ve en önemlisi sorundan çok çözüm üzerinde vurgu yapması, söz konusu yaklaşımı okul psikolojik danışmanları için çekici hale getirmektedir.

Çözüm-odaklı yaklaşım uygulayıcıların yetiştirilmesi açısından birtakım kolaylıklara sahiptir. Bu yaklaşım, birkaç eğitim grubuna katılarak öğrenilebilmektedir. Ayrıca, uygulanabilir birtakım somut klinik müdahale tekniklerini geliştirmiş olması da bir üstünlük gibi gözükmektedir (Bloom, 1997).

Çözüm-odaklı yaklaşımın yukarıda belirtilen üstün yanlarının yanında eleştirilen bazı yanları da bulunmaktadır. Lipchik (1990)'e göre bu yaklaşıma yapılan en büyük eleştiri, patoloji kavramını geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklı bir tezle savunmasıdır. Sıklıkla yapılan bir diğer eleştiri de bu yaklaşımın sorunları kalıcı olarak değil de geçici olarak çözdüğüdür.

Her psikolojik danışma yaklaşımında olduğu gibi, bu yaklaşım da tüm öğrenciler için geçerli olmayabilir. Yani, her öğrencinin sorununa yanıt vermeyebilir. Bazı öğrenciler değişmeye direnç göstererek iyileşmek istemeyebilirler. Bazı öğrenciler ise sadece kendilerini dinleyecek birilerini ararlar. En yakınına kaybettiği için yoğun yas yaşayan bir öğrenci çözüm bulmaya henüz hazır olmayabilir.

Ülkemiz okullarındaki psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin büyük ölçüde kriz yönelimli ve iyileştirici-çare bulucu yaklaşımlar bağlamında işlev görmesi, çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının uygulanmasına olanak verecek niteliktedir. Ayrıca, psikolojik danışman başına düşen öğrenci sayısının fazlalığı, öğrencilerin psikolojik danışma yardımı almak için zamanlarının son derece sınırlı olması ve öğretmenlerin psikolojik danışma yardımı almaları için

öğrencilerin derslerden çıkmalarına izin vermemeleri gibi nedenler, bu yaklaşımın işe koşulmasını zorunlu hale getirmektedir.

Okuldaki psikolojik danışma yardımı koşullar gereği kısa süreli olmak zorundadır. Bilindiği gibi, öğrencilerin çoğu psikolojik danışmana ders ya da öğle aralarında başvurmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin herhangi bir konu üzerindeki dikkatleri çabuk dağıldığı için uzun süreli psikolojik danışma yaklaşımlarını uygulamak zorlaşmaktadır. Bu durum, özellikle öğrencilerin yaşı küçüldükçe daha da çok hissedilmektedir. Okul danışmanlığının da doğasına uygun olan çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının ülkemiz okullarında uygulanması yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Berg, I.K., & Miller S.D. (1992) *Working with the Problem Drinker: A Solution-focused Approach*, New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Berg, I.K. (1994) *Family Based Services: A Solution-focused Approach*, New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Bloom, B.L. (1997) *Planned Short-term Psychotherapy: A Clinical Handbook* (2nd ed.), Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- de Shazer, S., & Molnar, A. (1984) "Four Useful Interventions in Brief Family Therapy", *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 10, No 3: 297-304.
- de Shazer, S. (1985) *Keys to Solutions in Brief Therapy*, New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Durrant, M. (1995) *Creative Strategies for School Problems: Solutions for Psychologists and Teachers*, New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Kral, R. (1995) *Strategies That Work: Techniques for Solutions in Schools*, Milwaukee, WI: BFTC Press.
- Lipchik, E. (1990) "Brief Solution-Focused Psychotherapy", In J.K. Zeig and W.M. Munion (eds.) *What is Psychotherapy? Contemporary Perspectives*, San Francisco, CA: Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Metcalf, L. (1995) *Counseling toward Solutions*, Englewood Cliffs, NJ: Center for Applied Research in Education.
- Miller, S.D., & Berg, I.K. (1995) *The Miracle Method: A Radically New Approach to Problem Drinking*, New York: W.W. Norton & Company.
- Murphy, J.J. (1997) *Solution-focused Counseling in Middle and High Schools*, Alexandria, VA: American Association for Counseling.
- O'Hanlon, W.H., & Weiner-Davis, M. (1989) *In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy*, New York: W.W. Norton & Company.
- Quick, E.K. (1996) *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution-focused Approach*, San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Selekman, M.D. (1993) *Pathways to Change: Brief Therapy Solutions with Difficult Adolescents*, New York: The Guilford Press.
- Sklare, G.B. (1997) *Brief Counseling that Works: A Solution-focused Approach for School Counselors*, Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Walter, J.L., & Peller, J.E. (1992) *Becoming Solution-focused in Brief Therapy*, New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Yalom, I. (1995) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York: Basic Books.