



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



# PSİKOSOSYAL MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI



WEGlobal





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## İÇİNDEKİLER

|   |           |
|---|-----------|
| <b>GİRİŞ</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>KURAMDAN UYGULAMAYA</b> .....                                  | <b>5</b>  |
| <b>SOSYAL HİZMET ALANINDA KULLANILAN ÖNCELİKLİ KURAMLAR</b> ..... | <b>8</b>  |
| Genel Sistem ve Ekolojik Sistem Kuramı .....                      | 8         |
| Genel Sistem Kuramı.....  | 9         |
| Ekolojik Sistem Kuramı.....                                       | 12        |
| Güçlendirme Kuramı .....  | 19        |
| <b>BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI KURAM VE UYGULAMALAR</b> .....             | <b>22</b> |
| <b>ABC Modeli</b> .....   | <b>23</b> |
| <b>Aaron Beck'in Bilişsel Terapisi</b> .....                      | <b>24</b> |
| Otomatik Düşünceler.....  | 25        |
| Ara İnançlar.....   | 25        |
| Temel İnançlar .....  | 26        |
| Şemalar .....   | 27        |
| <b>Bilişsel Davranışçı Uygulamada Kullanılan Teknikler</b> .....  | <b>29</b> |
| Sokratik Sorgulama Tekniği .....                                  | 30        |
| Kendine Özgü Anlamı Kavrayabilme .....                            | 30        |
| İmajinasyon (Zihinsel Canlandırma).....                           | 31        |
| Mutlaklarla Mücadele.....   | 32        |
| Liste Tutma .....   | 33        |
| Yeniden Yükleme.....  | 33        |
| Avantaj ve Dezavantajları Listeleme.....                          | 34        |
| Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....                                | 34        |
| Ev Ödevi.....   | 35        |
| Sosyal Beceri Eğitimi .....                                       | 36        |
| Atılganlık Eğitimi.....   | 36        |
| Gevşeme Tekniği .....   | 36        |
| Sistemik duyarsızlaştırma .....                                   | 36        |
| <b>Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı</b> .....              | <b>38</b> |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



|   |           |
|---|-----------|
| <b>PSİKODİNAMİK KURAM</b> .....                           | <b>39</b> |
| <b>Topografik Model</b> .....                             | <b>41</b> |
| <b>Yapısal Model</b> .....                                | <b>41</b> |
| <b>Psikoseksüel Gelişim Dönemleri</b> .....               | <b>42</b> |
| <b>Kullanılan Teknikler</b> .....                         | <b>44</b> |
| Duygusal katılım.....                                     | 44        |
| Karşılıklı etkileme.....                                  | 44        |
| Geri dönme.....   | 44        |
| Müdahaleleri değerlendirme.....                           | 44        |
| Kendini açma.....   | 45        |
| Duyguları yönetme.....                                    | 45        |
| Yüzleştirme.....  | 45        |
| Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı.....              | 45        |
| <b>KRİZE MÜDAHALE YAKLAŞIMI</b> .....                     | <b>46</b> |
| <b>Kriz ve Kriz Türleri</b> .....                         | <b>47</b> |
| Durumsal Krizler.....                                     | 48        |
| Gelişimsel Krizler.....                                   | 50        |
| <b>Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı</b> .....      | <b>51</b> |
| <b>ÇÖZÜM ODAKLI UYGULAMA</b> .....                        | <b>54</b> |
| <b>Çözüm Odaklı Uygulamada Kullanılan Teknikler</b> ..... | <b>55</b> |
| Danışanın Dilini Kullanma.....                            | 55        |
| Yeniden Çerçeveleme.....                                  | 55        |
| Mucize Sorular.....                                       | 55        |
| Derecelendirme Soruları.....                              | 56        |
| İstisnaların Pekiştirilmesi.....                          | 56        |
| <b>Sosyal Hizmet Uygulamasında Kullanımı</b> .....        | <b>56</b> |
| <b>NELER ÖĞRENDİK?</b> .....                              | <b>58</b> |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....                                    | <b>64</b> |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## PSİKOSOSYAL MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

### Öğrenme Çıktıları

- Uygulama ve kuram arasındaki ilişkiyi fark eder.
- Genel Sistem ve Ekolojik Sistem Kuramlarının temel özelliklerini ve nasıl uygulandığını açıklar.
- Güçlendirme kuramının temel özelliklerini ve nasıl uygulandığını açıklar.
- Bilişsel davranışçı kuramı ve kullanılan teknikleri açıklar.
- Bilişsel davranışçı kuramın sosyal hizmet uygulamasında kullanımını açıklar.
- Psikedinamik kuramın temellerini ve kullanılan teknikleri açıklar.
- Krize müdahale yaklaşımının temel özelliklerini ve nasıl uygulandığını açıklar.
- Çözüm odaklı uygulamanın temel özelliklerini ve nasıl uygulandığını açıklar.
- Kuramları, sosyal hizmet alanında kullanır.

### Anahtar Sözcükler

Psikososyal müdahale, kuram, Ekolojik Sistem, güçlendirme, bilişsel davranışçı, psikedinamik, krize müdahale, çözüm odaklı



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## GİRİŞ

Bu modülde, çocuklara yönelik koruyucu, önleyici, destekleyici ve rehabilite edici psikososyal müdahale yaklaşımlarına ilişkin temel bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmıştır. Ayrıca, sosyal hizmet uygulamalarında çocuklarla ve aileleriyle çalışırken yaygın olarak kullanılan tekniklerin kaynağı olan kuram ve yaklaşımlar ele alınmıştır. Bu bölümün içeriğinde, davranışı değiştirme odaklı kuram ve yaklaşımlara yer verilmiştir. Modülde, öncelikle sosyal hizmetin temel yaklaşımları olan genel sistem ve ekolojik sistem kuramları ile güçlendirme kuramlarına yer verilmiştir. Bu genel yaklaşımların ardından, çocuk ve ailesine yönelik gerçekleştirilen psikososyal müdahale becerisini destekleyen psikodinamik kurama, bilişsel ve davranışçı kuramlara, krize müdahale yaklaşımına ve çözüm odaklı uygulamaya yer verilmiştir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA



### ÜZERİNE DÜŞÜNELİM!

- Bir çocukla çalışırken nelere dikkat etmemiz gerektiğini nasıl biliriz?
- Bir meslek elemanı, çocukla çalışırken çocuğun olayı nasıl algıladığını bilmeyi neden ister?
- Bir çocuğun tekrarlamasını istediğimiz olumlu davranışını neden takdir eder ve överiz?
- Çocukla çalışırken aile ile de çalışmamızın gerektiğini neden düşünürüz?
- Çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin tüm yaşamı etkileyebileceği görüşü nereden çıktı?

Yukarıdaki sorular, çalışırken sık sık uyguladığımız stratejileri, bakış açılarını ve düşünceleri yansıtmaktadır. Bu bakış açıları ve stratejilerin kaynağı nedir? Neden böyle düşür ve davranırız?

**Yukarıdaki düşünceleri ortaya çıkaran bakış açılarının, düşüncelerin, eylemlerin, stratejilerin arkasında uygulamadan gelen bilgilerin sistematik olarak derlendiği, sınıandığı ve kavramlaştırıldığı kuramlar vardır.**

Antik Yunan'da, gözlemci, izleyici anlamına gelen "theoros" kelimesi, Fransızca "théorie" kelimesinden Türkçeye geçmiştir. Türkçeye "kurmak" kökünden gelen "kuram" şeklinde çevrilmiştir.

**Kuram; içeriğinde gerçekleri, yasaları, çıkarımları, bilimsel öngörülerini ve test edilmiş hipotezleri barındıran, doğanın veya fiziksel evrenin belirli yönlerini açıklayabilecek niteliğe sahip olan ve oldukça iyi desteklenmiş önermelerdir.**



Kısacası;

- Kuram, uygulamaya rehberlik eden fikirler veya ilkelerdir.
- Kuramdan yararlanmayan meslek elemanları, müracaatçılarına samimi olarak yardım etmeye çalışırken yollarını kaybederler.
- Kuramlar, meslek elemanlarının el feneridir.

Kuramlar, meslek elemanlarına, hedeflerine ulaşmak için izlemeleri gereken yöntemleri sunar.

Meslek elemanları, sosyal hizmet sundukları tüm alanlarda kuramları kullanırlar. Hizmet alanının ihtiyacına en hızlı ve etkili yanıtı veren kuramlar daha çok tercih edilir. Bununla birlikte çocuk alanında kullandıkları Ekolojik Sistem Kuramı ve Güçlendirme Kuramı gibi tek bir teorik gövdeyle sınırlı olmayan bir çalışma tarzları vardır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



“

**Her bir sosyal hizmet kuramı, belirli bir sorunun çözümü için çizilmiş yol haritasıdır.**

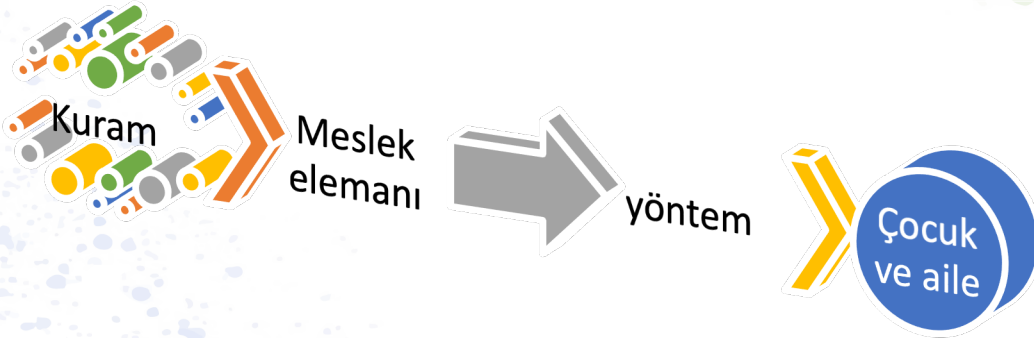
**Bu haritalar hem bilimsel çalışmalardan hem de uygulamadan izler taşır.**



”

**Sosyal hizmet uygulamasında kuram, uygulamada olmasını istediğimiz durumları belirli bir çerçeve içinde gösterir ve uygulamada gelişir. Böylece her koşulda, benzer sistematik yanıtların verilmesi sağlanmış olur, uygulamalar bir standarda kavuşur.**

Bir kuram; meslek elemanın çeşitli durumları, güçlükleri, davranış ve tecrübeleri anlamasına yardımcı olurken yöntem; bu olaylara karşı nasıl cevap verilmesi gerektiği ile ilgili yol gösterir. Aşağıdaki şekilde, aradaki ilişki gösterilmeye çalışılmıştır.



6

Kuram, yöntem ve müdahale arasındaki ilişki uygulamalarla sürekli desteklenir. Örneğin intihar girişiminde bulunan bir ergene, olayı takip eden ilk 24 saat içinde, yapılandırılmış bir kriz müdahalesi uygulaması yapılması gerekir. Eğer bir hafta veya 15 gün sonra, böyle bir profesyonel psikososyal müdahale yapılmaya çalışılırsa müdahalenin etkisi son derece azalmış, çocuğun risk altında olma ve olayı tekrarlama ihtimali artmış olur. Bunu meslek elemanına gösteren, krize müdahale kuramıdır. Krize müdahale kuramı, uygulamadan güç almamış olsaydı ya da kendini uygulamadaki bu durumlara göre yenilemeseydi, kuram ve uygulama arasında fark oluşurdu. Kuramlar, kitaplarda kalan ve uygulamada desteklenmeyen donuk düşünceler olurdu.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Sosyal hizmet alanında kullanılan teorik araçlar bazı yapısal özelliklerine göre sınıflandırılabilir.

- Perspektif sunan kuramlar: Perspektifler, müdahalenin yapıldığı psikososyal sorunun temellerine ilişkin bir bakış açısı ve insani değerler içerir. Beceriler içermekle kalmaz profesyonel bir sosyo-politik tavır da önerir. Güçlendirme buna tipik bir örnektir.
- Çerçeve sunan kuramlar: Bir sorunun sistematik olarak analiz edilmesini sağlayan araçlar içerir. Ekolojik Sistem Teorisi en tipik uygulama çerçevesidir.
- Model sunan kuramlar: Çerçevelerin bazı işlem adımları tanımlanmış versiyonları olabilir. Genellikle mantıksal adımlar ya da grafik olarak detaylandırılmış kuram ya da yöntemlerdir. “Görev merkezli uygulama” bir modeldir.
- Açıklama sunan kuramlar: İnsan sorunlarının karmaşık doğasına ilişkin kapsamlı analizler içeren geniş bir gövdesi olan teorilerdir. Bilişsel davranışçı teori bu gruba bir örnektir.



Meslek elemanı, çocuk ve aileye yönelik psikososyal müdahaleler planlarken kullanabileceği teknikleri, kuramların yapısal özellikleri ışığında seçer. Önünde iki seçenek vardır. İlk seçenek, kuramları harmanlayıp birkaç kuramın araçlarını kullanarak eklektik çalışmaktır. İkincisi ise, kuramlar arasında seçim yapmaktır. Bugün, çocuklara ve ailelere yönelik psikososyal müdahaleler sunarken tercih edilen çalışma şekli eklektiktir.



7

Meslek elemanlarının, çocukların ve ailelerin içinde buldukları çevreyle ilişki kurarken ve müdahale ederken; kuram ve yöntemlere dayalı ve değerlerle uyumlu bir şekilde gözlem, ön değerlendirme ve mesleki etiğe uygun davranma sorumluluğu vardır. Böyle bir tutum; çocukları ve aileleri, tehlike riski taşıyan sezgilerden, kişisel doğrulardan ya da varsayımlardan korur.

Meslek elemanları, gelecekteki çalışmalarını için neyin değiştirilmesi, düzeltilmesi, sürdürülmesi gerektiğine ve neyin çalışıp neyin çalışmadığına karar vermek noktasında mesleki çalışmalardaki kuram ve yöntem pratikleri üzerinde eleştirel bir şekilde düşünebilmeli ve değerlendirme yapabilmelidir. Bu süreç, sosyal çalışmacıların hâlihazırda çalıştıkları durum veya müracaatçılar için etkili ve uygun olabilecek kuramları kullanmalarına ve yöntemleri uygulamalarına imkân sağlayacaktır.







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## SOSYAL HİZMET ALANINDA KULLANILAN ÖNCELİKLİ KURAMLAR

Meslek elemanları, çocuklar ve aileler ile çalışırken sosyal bağlamı olan her sorunda mesleki roller üstlenirler. Bu rolleri, eklektik uygulamada, çoğunlukla güçlendirme ve Ekolojik Sistem Teorilerinden beslenir. Müdahaleler genelde, gelişme ve sosyal işlevselliği desteklemeye dönüktür. Çevre koşullarının, kişilerin hedefleri, ihtiyaçları ve haklarına karşılık verebilecek şekilde düzenlenmesine katkı sağlar. İnsanların, çevresel kaynaklardan daha etkili biçimde yararlanmalarını teşvik eder. Meslek elemanlarının büyük çoğunluğu, çocuk ve aile ile çalışırken geneldeci uygulama yürütmektedirler. Geneldeci uygulamada ise Ekolojik Sistem ve Güçlendirme Kuramları öncelikli olarak ele alınmaktadır.

### Genel Sistem ve Ekolojik Sistem Kuramı

Sosyal hizmet sunumunda, en çok kullanılan değerlendirme ve müdahale kuramlarının başında Ekolojik Sistem Kuramı yer almaktadır. İnsan sistemlerini anlamının ve bu sistemlere müdahale etmenin en etkili yolu, büyük sistemik resmi görmek, bütüncül ve birbiriyle bağlantılı müdahaleler tasarlamaktır.

**İnsanlar arasındaki etkileşimlerin, insanların ihtiyaçlarının ve sorunlarının tümünde sistemik bir yapı vardır. Herkes ve her şey birbiriyle bağlantılıdır. Bir kişinin bireysel gibi görünen herhangi bir sorunu, genişleyen bir yelpazede başka birçok durumla ilişkilidir. Herhangi bir kişinin bir sorunu, onun etkileşimde bulunduğu her yapıyı bir biçimde etkiler. Bu nedenle çocuğa ve aileye müdahale ederken genellikle “çevresi içinde birey” anlayışı benimsenir.**

8



Sistem kuramlarının ayırt edici özelliklerini incelerken iki aşamalı bir gözden geçirme yapmak gerekir. İlk aşamada, Genel Sistem Teorisi akımı, ikinci aşamada ise onun devamı olan Ekolojik Sistem Teorisi akımı ele alınacaktır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Genel Sistem Kuramı

Genel Sistem Kuramı, tanınmış bir biyolog olan Ludwig von Bertalanffy tarafından geliştirilmiştir. Von Bertalanffy, sosyal ve biyolojik sistemlerin karmaşık etkileşimlerini açıklamada klasik "neden-sonuç" yaklaşımlarından ziyade "sistemik" yaklaşımın daha etkili olduğunu belirtir. Ayrıca davranışçı ekolün öne sürdüğü, "İnsan davranışları etki-tepki mekanizmalarına dayalıdır, insanlar otomatik tepkiler veren canlılardır." varsayımını açıkça reddetmiştir. Hatta o dönem çok baskın olan psikodinamik terapiyi de "geçmiş gereksizce eşelemek" olarak tanımlamıştır. Kişisel davranış, bağlama ve sistemik bağlantılara göre değişebilir. Sistem fikirleri; psikiyatri, psikoloji ve sosyal hizmet gibi insan odaklı meslek ve disiplinler için son derece uygundur. Genel Sistem ya da Türkçede sık kullanılan adıyla "sistem teorisi" bazı teknik kavramlar içerir. Aşağıdaki tabloda, Genel Sistem Kuramında kullanılan kavramlar ve tanımlar yer almaktadır:

| Kavram               | Tanım  | Örnek  |
|----------------------|--|--|
| <b>Sistem</b>        | İşlevsel bir bütün oluşturmak için birbirleriyle ilişkili parçaların bir araya gelmesidir. Bilginin işlenişine göre açık ya da kapalı sistemler vardır.  | Aile içerisinde; eş, kardeş, çocuk sistemlerini bulunduran birbirleriyle ilişkili bireylerin bir araya geldiği işlevsel bir bütündür.  |
| <b>Açık sistem</b>   | Açık olan sistemlerde, parçaların etkileşimi esnek ve karşılıklıdır. Sisteme dışarıdan bilgi girişi de yoğundur.   | İşlevsel bir aile sisteminin açık olması beklenir. Böylece ailenin üyeleri arasında etkileşim daha fazla olacaktır. Ailede kurallar olacak fakat daha esnek uygulanacaktır. Aileyi kuşatan akraba, arkadaş gibi diğer sosyal sistemlerle ilişkiler sürecektir. |
| <b>Kapalı Sistem</b> | Çevreleriyle etkileşime girmeyen ve çevrelerinden de etkilenmeyen sistemlerdir. Aile için değerlendirildiğinde kapalılık derecesi farklılaşmaktadır. Aile; çevreden etkilenebilir, çevreyi de etkileyebilir ve değişime karşı direnç gösterebilir. | Kapalı bir aile sisteminde katı kurallar bulunur. Dikey hiyerarşinin baskısı ve dış sosyal sistemlerle sınırlı iletişim, ailede birçok işlev sorununa neden olabilir. İç ve dış sistemlerin birbirleriyle ilişkisi sınırlıdır.                                 |
| <b>Sınırlar</b>      | Her sistem, kendini diğer sistemlerden ayıran bir sınıra sahiptir. Sınırlar, fiziksel ya da psikolojik olabilir.   | Aile içinde kuralların nasıl işletildiği, kimin ne zaman ne yapabileceği ve yapamayacağı gibi bazen belirgin bazen de belirgin olmayan kurallar genellikle sınırları belirler ve aile içindeki iletişimi etkiler.  |
| <b>Denge</b>         | Denge; sistemin, değişen koşullara sürekli uyum sağlamak için iç koşullarında değişiklik yaparak yaşamını ve işlevselliğini devam ettirmesidir. Birçok sistem, kendini sürekli sistem konumunda tutmaya çalışır.                                   | Çocukların ve ailelerin yaşam koşullarının korunması ve geliştirilmesi için sunulan sosyal hizmetler ve bunun sürekli değerlendirilmesi, denge kavramına örnek verilebilir.  |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



| Kavram               | Tanım   | Örnek  |
|----------------------|---|--|
| <b>Entropi</b>       | Entropi, sistemin bozulmasıdır. Evrende her sistem sonludur; zamanla çözülmeye ve bozulmaya başlar. Her sistemde; mevcut enerjinin tükenmesi, faaliyetlerin bozulması, dengenin yitirilmesi, karışıklık ve aksamaların belirmesi ve sonunda sistemin faaliyetlerinin durması potansiyeli vardır.  | Erken çocukluk döneminde, koruma–bakım tedbiri uygulanmış bir çocuk, yalnızca yatılı kuruluş bakımı altında yetiştirilirse sistemik etkileşimlerinde aile sistemi eksik kalacaktır. Çocuğun, şartlar uygun olursa koruyucu aile veya evlat edindirme hizmetlerinden yararlandırılması doğru seçenektir. Çocuğa yapılacak müdahalelerin, doğal insani etkileşimlere uygun olarak düzenlemesi entropi riskini azaltacaktır. Kapalı sistemler, açık sistemlere göre daha çok entropi riski altındadır.  |
| <b>Eş sonluluk</b>   | Herhangi bir problemin her zaman birden çok çözüm alternatifi vardır. Tek bir doğruya ya da çözüme takılmaktan ziyade birden çok seçenek arasından seçim yapılarak istenen sonuca ulaşılabilir.   | Sokakta çalışan çocuklar için "Ailelerin ekonomik şartlarının iyileştirilmesi halinde sokakta çalışan çocuk kalmayacaktır, tek çözüm ekonomik güçlendirilmedir." düşüncesi indirgemeci bir düşüncedir. Oysa ailenin sokağın tehlikeleri konusunda bilinçlendirilmesi, çocukların okula devamının özendirilmesi, mobil sosyal hizmet birimlerinin etkili izleme araçları kullanmaları, çocuklar arasında mentörlük sisteminin teşvik edilmesi gibi farklı çözüm alternatifleri de en az ekonomik iyileştirme kadar işe yarayabilir.                               |
| <b>Geri bildirim</b> | Bir sistemin tipik işleyişinde sırasıyla girdi- işlem-çıktı-geri bildirim vardır. Sistemin temel varsayımları arasında yer alan döngüsel nedensellik gibi bir sistemin işleyişinde de bir döngü vardır. Geri bildirimler her zaman bir sonraki girdiyi etkileme gücüne sahiptir. A davranışının B davranışını doğurduğu gibi doğrusal bir bakış açısı geçersizdir. A durumu B'yi etkiler, B de C'yi ve C tekrar A'yı etkiler. Burada C, geri bildirimdir. Bir davranışın sonuçları her zaman bir sonraki davranışın pekiştireci olarak işlev görebilmektedir. Eğer geri bildirim olmaz ise sistemin işleyişi aksayacak, entropiye doğru gidecektir. Geri bildirim, pozitif veya negatif olabilir. | Bir ailede, eşlerin veya çocukların bazı olumlu davranışları övgü geri bildirim ile desteklenmez ise sıklığı azalacaktır. Sistemik etkileşimlerle pozitif geri bildirim şarttır. Diğer taraftan, geri bildirim yalnızca negatif yönlü yapılsa etkileşimler zarar görür. Örneğin, ailede eşlerin veya çocukların olumlu davranışlarına pozitif geri bildirim verilmezken olumsuz görülen davranışlarına ceza, kınama gibi negatif geri bildirimler hemen veriliyorsa sistemin sınırları katılacak ve etkileşimler azalacaktır. Sistem, entropiye yakınlaşacaktır. |





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA 1:

Sistem kuramının uygulandığı en önemli alanlardan biri aile danışmanlığıdır. Aile sistemi kuramında; ailede herkesin birbirine bağlı olduğunu, bir üyenin herhangi bir durumunun mutlaka her üyeyi etkilediğini varsaymışlardır. Aşağıda, aileyi tanımlayan bir açıklama bulunmaktadır. Bu açıklama, yukarıda bahsedilen kavramları da içermektedir. Açıklamayı okuyarak kavramların tanımlarını yeniden gözden geçiriniz. Hangi kavramlar ele alınmıştır?



Aile öncelikle biyolojik bir sistemdir; bakım ve yetiştirme işlevi vardır. Her bir aile, bu genel sistemin alt sistemlerini oluşturan üyelerinin barınma, beslenme ve korunma ihtiyaçlarını da karşılar. Neslin devamını sağlar. Ayrıca aile psikolojik bir sistemdir; ne düşüneceğinizi, nasıl hissedeceğinizi ve hangi biçimde davranacağınızı büyük ölçüde etkilemektedir. Aile, sosyal bir sistemdir hem üyeleri arasındaki hem de kendisini kuşatan akrabalar, arkadaşlar, iş, okul ve kurumlar gibi daha geniş sistemlerle olan etkileşimin doğasını şekillendirmektedir. Çevrenizle bağlantılı olma ve bağlanma ihtiyaçınızı karşılar. şefkatin ve güvenin en etkili kaynağıdır. Yatılı çocuk bakım kuruluşlarımızda, devletin vesayeti altında, şu anda 11 bin kadar çocuğumuz vardır. Bir yuvayı ziyaret ettiğinizde, çocukların size yoğun biçimde dokunmaya ve sarılmaya çabaladığını şaşırarak görürsünüz. Çocuk, ona ne kadar güvenli bir fiziksel ortam hazırlarsanız hazırlayın, şefkati ve güvende olma ihtiyaçını karşılamak için bir yetişkine temas etmek isteyecektir. Aile kültürel bir sistemdir; alışkanlıklarınızın ve neyin doğru neyin yanlış olduğunu gösteren değerlerin kuşaklar arasındaki aktarımını sağlar. Aile manevi bir sistemdir; hayatı anlamlandırmanızı ve hayata ilişkin önemli amaçlar oluşturmanızı mümkün kılar. Kendinize sorduğunuz, "Niçin yaşıyorum?" sorusuna verdiğiniz ilk yanıt ailenizdir. şu hâlde aile, "biyo-psiko-sosyo-kültürel manevi" işlevleri olan karmaşık bir sistem olarak insan yaşamını devamlı kılar. Tolstoy, "Mutlu ailelerin hepsi birbirine benzer, mutsuz olanların her biri de kendine göre farklı biçimde mutsuzdur." der. Böylesi çok boyutlu bir sistemin sorunları da elbette her ailede çok farklı görünümlerde karşımıza çıkacaktır.

**Kaynak: Tuncay, T. (2018). Aile Hakkında Düşünmek. Sosyatri, 1(2), 17-19**



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA 2:

Sistem teorisinin uyarlandığı bir diğer çalışma alanı yatılı kuruluş bakımı sistemidir. Çocuklara yönelik yatılı bakım kuruluşları, sistemik özelliklere sahiptir. Belli ölçüde kapalı, normları ve sınırları belirli olan, riski asgari düzeye indirmeye çalışan, dengeyi korumaya programlı ve kendi kendini düzenleyen sistemlerdir. Ev tipi bir kuruluşta kalan çocuklar, kendilerini kuşatan daha geniş sosyal koruma sisteminin parçası olarak örgütün iç sistemleriyle bağlantılıdır.

Çocukların bakım tedbiriyle koruma altına alındığı bir kuruluş düşünün. Bu kuruluşu, bir sistem olarak ele alın ve aşağıdaki kavramlarla ilgili kuruluştan örnekler veriniz.

| Kavramlar            | Kuruluştan örnekler  |
|----------------------|--|
| <b>Açık sistem</b>   | Çocukların duygu yönetimlerini desteklemek için bakım personellerine bir eğitim verilir. Bakım personelleri, eğitimin ardından öğrendiklerini çocuklarla uygular ve benimserler. |
| <b>Kapalı Sistem</b> |  |
| <b>Sınırlar</b>      |  |
| <b>Denge</b>         |  |
| <b>Entropi riski</b> |  |
| <b>Eş sonluluk</b>   |  |
| <b>Geri bildirim</b> |  |

12

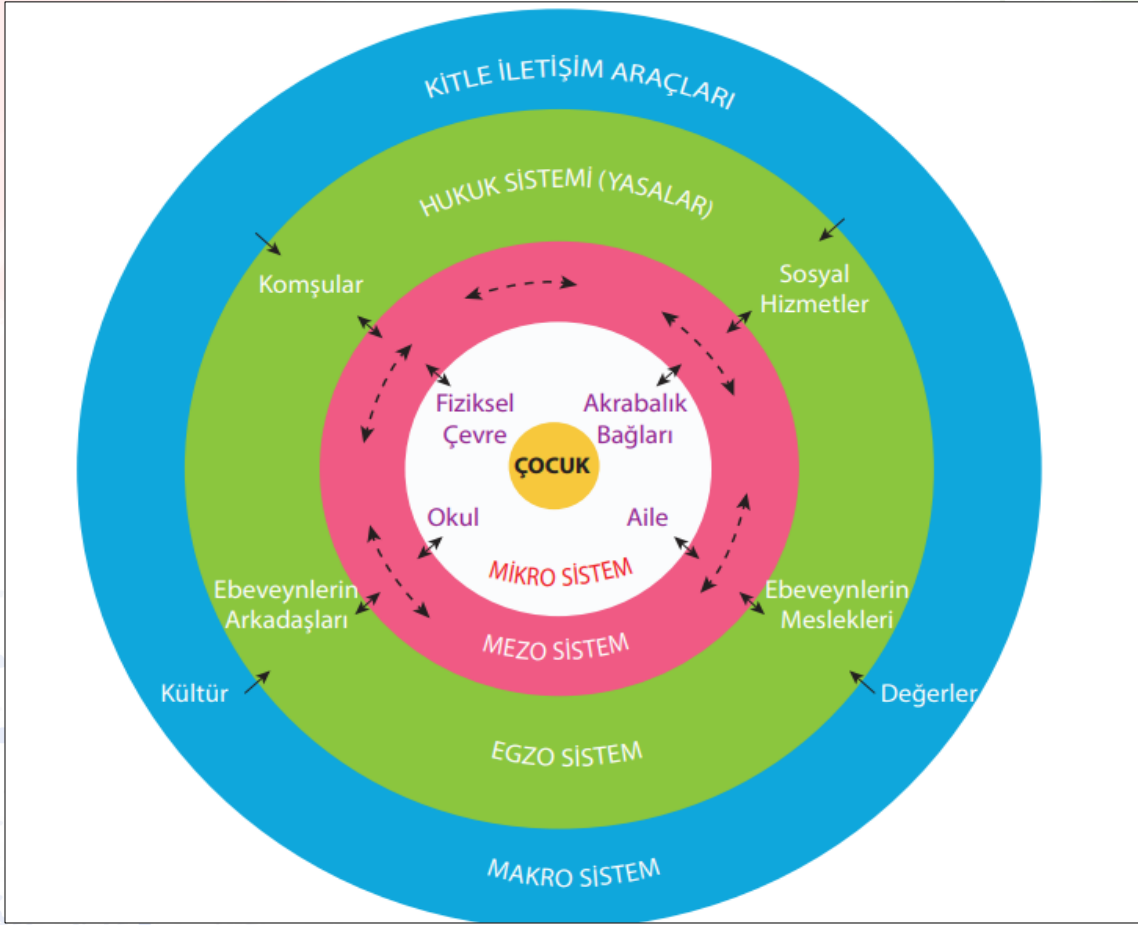
## Ekolojik Sistem Kuramı

Ekolojik Sistem Teorisi, 1970'lerden itibaren gelişir ve Genel Sistem Teorisinin yerini almaya başlar. Sistem teorisinin bazı mekanistik terimlerini (homeostazi ve entropi gibi) kullanmak yerine parça-bütün arasındaki karşılıklı bağlantılara ve adaptasyona odaklanır. Rus asıllı gelişim psikoloğu Urie Bronfenbrenner'in geliştirdiği Ekolojik Sistem Teorisinden etkilenmiştir. Ekosistem perspektifi olarak da adlandırılmaktadır. Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistem Teorisi, sürekli etkileşim hâlinde olan iç içe geçmiş beş sistemi içermektedir. Her biri insani gelişimin anahtarları olarak işlev görürler. Bu sistemler; mikro sistem, mezo sistem, egzo sistem, makro sistem ve krono sistem (zamansal değişimler) olarak adlandırılmıştır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



13

**Şekil 1. Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistem Kuramı**

**Kişiler, kendi gelişimlerinin aktif katılımcısı olarak ve kendilerini kuşatan tüm sistemlerle etkileşimlerini düzenleyerek ilerleme gösterirler. Sosyal hizmete uyarlanan yaşam modelinde, sistemik etkileşimler mikro, mezo ve makro olmak üzere üç katmanlı olarak yapılandırılmıştır. Mikrodan makroya doğru genişleyen çevre dinamik ve karmaşıktır. İnsanlar arası ikili ilişkiler, sosyal ağlar, bürokratik kurumlar, sosyal destek ağları ve diğer geniş sosyal, hukuki ve dini yapıların tümü insan ürünüdür ve değişime açıktır. İnsanların çevreleriyle etkileşimlerinde karşılıklı dengeleme esastır.**

Buna göre, çocuğun etkileşim içinde olduğu en yakın çevre çocuğun mikro sistemini oluşturur. Bunlar; annesi, babası, kardeşleri, öğretmenleri olabilir. Çocuk, mikro düzeyden doğrudan etkilenir ve bu düzeyin çocuğa etkisi büyüktür. Mezo sistem, farklı mikro sistemler arasındaki etkileşimin çocuğa nasıl yansıdığını inceler. Örneğin, çocuğun anne-babası veya aile ve okul arasındaki etkileşim bu düzeyde ele alınır. Egzo sistem, çocuğun doğrudan etkileşimde olmadığı ancak alınan kararların çocuğu etkilediği düzeydir. Bu düzeyde, çocuğun ebeveyninin iş yerleri, sağlık kuruluşları, okul, sosyal hizmet kuruluşları, yerel yönetimler gibi kurumlar bulunur. Makro sistem, çocuğun en geniş çevresini oluşturur. Ekonomik ve politik sistemler, kültürel değerler gibi toplum üzerinde etkili olan sistemler makro sistemi oluşturur.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



14

Ekosistemik bakışa göre kişi-çevre ilişkileri her zaman karşılıklıdır. Bu temelde, meslek elemanlarının, çocuğun ve ailenin sorunlarını anlayabilmeleri için çevresel süreçlere bakmaları beklenir. İnsanların sorunlarını artıran en önemli faktör; kişinin ihtiyaçları, kapasitesi, hakları ve istekleri ile çevresi arasındaki uyumsuzluktur. Burada anahtar kavram, iki yönlü olarak değerlendirilmesi gereken uyum kavramıdır.

### KURAMDAN UYGULAMAYA 3:

Çocuklar için önleyici ve koruyucu bir çalışma ve/veya müdahale seviyesinde değerlendirme ve uygulama yapmak için sistemin bütüncül bir şekilde ele alınması gereklidir. Bu bakış açısı, bir profesyonelin çocukla çalışırken (mikro düzeyden makro düzeye kadar) aşağıdakiler hakkında düşünmesini gerektirir:

- Çocukla ilgili incelemenin kimlerle yapılacağı
- Kalıcı çözümler için kimlerle uygulama yapılacağı
- Hangi sistemlerde ve hizmetlerde iyileştirme yapılması gerektiği
- Kültürel veya politik olarak çocuğun yüksek yararının önünde engel olabilecek değerşkenlerin neler olduğu
- Tüm bunların birbirleri ve çocuk üzerindeki etkilerinin nasıl olduğu





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Mikro, mezo, egzo ve makro düzeylerin tanımlanması, bireylerin, ailelerin ve grupların sorunlarının ve ihtiyaçlarının belirlenmesini sağlar.

**Bir çocuğun gelişimi, sağlığı, yaşam doyumu ve kalitesinin korunması ve zenginleşmesi için ideal olan doğal ortam ailedir. Aile temelli çocuk koruma müdahaleleri olan; evlat edindirme, koruyucu aile, yakın akraba bakım destekleri, aile işlevselliğinin güçlendirilmesi çabalarının tümü ekosistemik müdahaleye örnektir. Ekolojik Sistem Teorisiyle çalışmak, karmaşık insani durumlara, indirgemeci olmayan profesyonel yanıtlar üretmeyi sağlar.**



**Çocuklarla ve aileleriyle çalışırken Ekolojik Sistem Kuramını kullandığınızı fark ettiğiniz bir örnek var mı?**

#### KURAMDAN UYGULAMAYA 4:

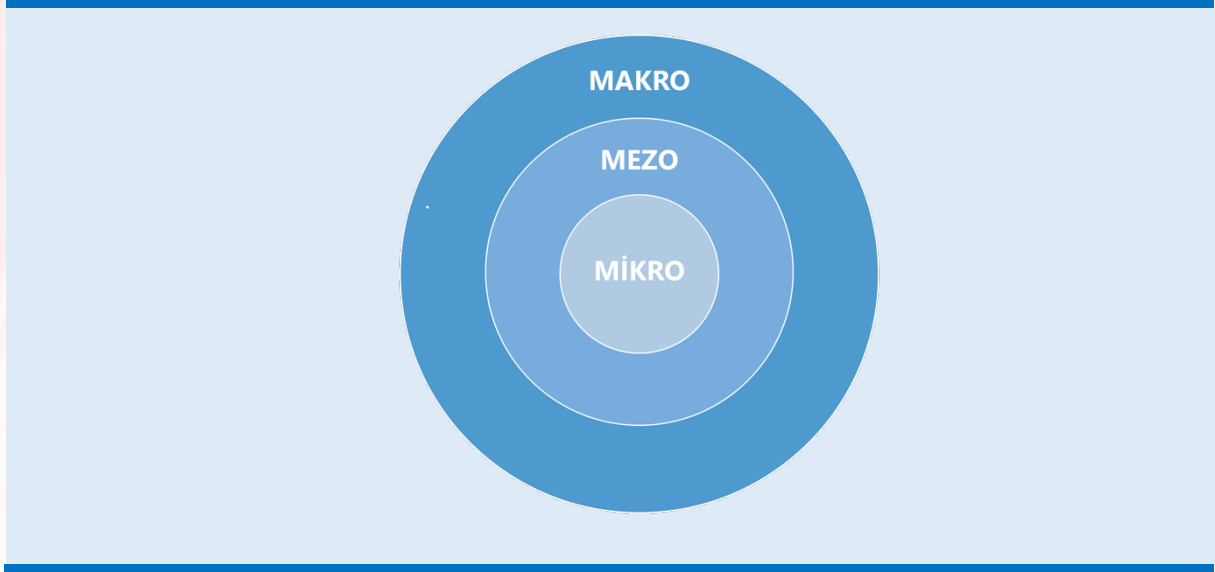
Ahmet 40 yaşındadır, 15 yıldır evlidir. Burak, Aylin ve Can adında üç çocuğu vardır. Yaşanan ekonomik krizde çalıştıkları inşaat durdurulmuş ve tüm çalışanların işine son verilmiştir. Bir yıldır işsiz olan Ahmet ve ailesi ekonomik sorunlar yaşamaktadır. Bazı yardımlar alsalar da çok zorlanmaktadırlar. Bu durum, Ahmet'i çok gergin ve sinirli biri hâline getirmiştir. Eşiyile sürekli tartışır ve kimi zaman eşine şiddet uygular. Çocukları, evdeki tartışmalardan oldukça olumsuz etkilenmiştir. 14 yaşında olan Burak okula gitmek istemediğini, çalışıp eve para getirmesi gerektiğini söylemektedir. Ahmet, yaşanan bu sorunları untabilmek için internette şans oyunları oynamaya başlamıştır. Oyun oynarken sıkıntılarını unuttuğunu söyleyen Ahmet, ciddi miktarda borçlanmıştır. Bu borçlarını ödeyebilmek için evlerinin yakınındaki marketi soymaya kalkar ve yakalanır. Babasının tutuklanmasının ardından Burak, okulu bırakır ve bir kaportacıda sigortası olmadan işe girer. Yaşına uygun olmayan teçhizatlar ile ağır şartlarda çalışan Burak, bir gün araba tamir ederken arabanın altında kalır ve yaralanır. Uzun süre hastanede kalan Burak ile annesi ilgilenirken kardeşleri de büyükanneleri ile kalırlar. Bu sırada 12 yaşında olan Aylin, anneannesine yardım edebilmek için okula gitmez ve küçük kardeşine bakar.

**Burak'ın ekosistemini betimleyen aşığıdaki şekli inceleyin. Bir çocuk ve ailesi için bu sistemde yer alan hangi alanlara odaklanmak gerektiğini yukarıda verilen örnekteki gibi yazın. Mikro, mezo ve makro sistemler bağlamında düşünerek aşığıdaki şekil üzerinde belirtin.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Sistem Kuramı ve Ekolojik Sistem Kuramının Uygulamaya Yansması

**Genel Sistem Kuramının** sosyal hizmet uygulaması, belirli sistem kavramları kullanılarak yürütölmektedir. Aşağıda, bu sistemleri açıklayan bir tablo bulunmaktadır:

| Sistemler          | Açıklama  |
|--------------------|---|
| Müracaatçı sistemi | Kişi, aile, grup veya bir topluluk olabilir. Tanıtıcı özellikleri, davranış ve tutumları, algıları ve ilişkileri dikkate alınır.  |
| Hedef sistemi      | Müracaatçı sisteminden ilgili olanların seçimi yapılır. Müracaatçının kendisinin yanı sıra aile üyeleri, okul arkadaşları, akranları, iş arkadaşları, ilgili kuruluşlar ve diğer toplum üyeleri olabilir. |
| Değişim sistemi    | Sosyal hizmet uzmanları ve diğer çalışanlardır. Yöneticiler, meslek mensupları, yardımcı personeller ve ilişkili diğer resmi yapılar olabilir.  |
| Eylem sistemi      | Sorunu çözmek için birlikte çalışılan kişilerdir ve örgütsel yapılardır. Bu kişiler ve yapılar değişim sistemi içinden seçilmektedir.   |

Göröldüğü gibi sistem müdahalesi, müracaatçı sisteminin hedef sistemine; değişim sisteminin eylem sistemine dönüştürölmesiyle yürütölür. Tipik bir sistem uygulamasını, temel kavramları olan girdi, işlem ve çıktı ile tarif edebiliriz. Uygulamada; bilgi, aynı-nakdi kaynaklar, hizmetler gibi girdilerin hedef sistemi olan kişiler, aileler ve gruplara aktarılması sağlanır. Hedef sisteminin bu girdileri işlemesi ile beklenen müdahale çıktıları elde edilir. Çıktılar, geri bildirimler ile yeni girdilerin niceliğini ve niteliğini şekillendirir.

Sistem uygulamasında, hizmet alanın ihtiyaçlarını karşılamak ve sorunlarını çözmek için çalışılması gereken sistemlerin tanımlanması temel adımlar arasındadır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



**Ekosistem Kuramının uygulamasında** ise, meslek elemanı-hizmet alan mesleki ilişkisi ortaklık temelinde kurulur, birlikte çalışmaya vurgu yapılır. Empatiye dayalı bir profesyonel yardım ilişkisi yapılandırılır. Başlangıç aşamasında, kişinin “yaşam stresörleri” belirlenir. Beraberinde kişinin güçlü yönleri de mutlaka tanımlanır.

**Ekolojik Sistem müdahalesinde, hizmet alan sistemin uyum kapasitesini ve sorun çözüme becerilerini artırmak amaçlanır. Mikro, mezo ve makro sistemlerde mümkün olan değişimler için çalışılır. Dolayısıyla hem kişisel kapasite geliştirme hem de vaka savunuculuğu müdahalelerinin birlikte yürütülmesi gerekir. Müdahale, -hizmet alan sistem ile belirlenmiş olan- amaçlara ulaşıldığına ilişkin ortak bir anlayış oluştuğuunda tamamlanır.**



Sistem müdahalelerinde üç temel yaklaşım esas alınır:

- Kişiler ve sorunlarını etkileyen sistemler arasında bağlantı ve entegrasyon sağlamak (Genel Sistemik).
- Kişilerin ve sistemlerin karşılıklı uyumlarını kolaylaştırmak (ekosistemik).
- Sistemi sürdürme: Sosyal sistemlerin; insanlara ve topluma yarar sağlayacak, ihtiyaçları giderebilecek nitelik ve kapasitede devamını sağlamak.



17

**Çocuk refahı alanında çalışan bir meslek elemanı; mahkeme sistemi, tıbbi hizmetler, komşular, polis, hâkimler, okul görevlileri, koruyucu aileler ve diğer çocuk bakım hizmetleri ile etkileşime girer. Sosyal hizmet kurum ve kuruluşları da bir sistemdir. Bunların özellikleri, meslek elemanını olduğu kadar müracaatçıları da dikkate değer ölçüde etkiler. Meslek elemanları, müracaatçıları, yardım çabalarının birincil yararlanıcıları olarak görür. Sosyal hizmet uzmanlarının verdiği hizmetlerin çoğu, birden fazla sistemle ilgilidir ve her sistemin farklı amaçları, kuralları, beklentileri ve hedefleri vardır.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## UYGULAMADAN BİR ÖRNEK:

Ayşe Hanım, çocuk evinde çalışan bir meslek elemanıdır ve Elif isimli 12 yaşında bir çocuğun durumunu değerlendirmeye çalışmaktadır. Elif'in ailesi ekonomik olarak zor durumdadır ve babası alkol bağımlısıdır. Ayrıca Elif'in okulda zorbalığa uğradığı belirlenmiştir. Ayşe Hanım, Elif'in aileye dönüş planlamasını yapmaktadır/değerlendirmektedir.

**Mikro sistem:** Elif'in aile yapısı, okulu ve arkadaş çevresi gibi günlük etkileşimde bulunduğu en yakın çevre. Ayşe Hanım, ailesinin ekonomik durumu ve babasının alkol bağımlılığı gibi faktörlerin Elif'in refahını nasıl etkilediğini değerlendirir.

**Mezo sistem:** Bu sistem, farklı mikro sistemler arasındaki ilişkileri ifade eder.

Örneğin, Elif'in okul performansı ile aile yapısı arasındaki etkileşim. Ayşe Hanım, okul sistemi ve aile arasında daha iyi bir iletişim kurulması için ne yapabileceğini araştırır.

**Egzo sistem:** Müracaatçının doğrudan etkileşimde olmadığı ancak yaşamını etkileyen sistemleri temsil eder.

Örneğin, babasının iş yerindeki koşullar, mahalledeki güvenlik durumu gibi. Ayşe Hanım, bu sistemlerin, Elif üzerindeki olası etkilerini değerlendirir.

**Makro sistem:** Genellikle kültürel ve toplumsal normlar, yasalar gibi daha geniş kapsamlı faktörleri içerir.

Ayşe Hanım, Elif'in yaşadığı toplumun cinsiyet normları veya sosyoekonomik koşulları gibi makro faktörlerin onun durumuna nasıl etki ettiğini inceler.

**Krono sistem:** Zaman içindeki değişiklikler ve dönemsel geçişlerdir.

Örneğin, Elif'in ergenliğe geçiş yapması veya ailesinin ekonomik durumunun zaman içinde değişmesi gibi.

Bu çok katmanlı değerlendirme; Ayşe Hanım'ın, Elif için en etkili sosyal hizmet müdahale stratejilerini oluşturmasına olanak tanır. Örneğin; Ayşe Hanım, aile içi dinamikleri iyileştirmek için bir aile eğitimi ve danışmanlığı önerebilir, okul ile iletişime geçerek zorbalık sorununu ele alabilir ve yerel toplum hizmetleri ile iş birliği yaparak aileye ekonomik destek sağlanması için yollar araştırabilir.

Bu şekilde Ayşe Hanım, farklı sistemler arasındaki etkileşimleri gözetere, daha etkili ve kapsamlı bir sosyal hizmet sunumu planlayabilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Güçlendirme Kuramı

Güçlendirme, kişinin yetersizliklerine değil potansiyeline ve yeteneklerine; sorunlara değil çözümlere odaklanan bir özelliğe sahiptir. Hem bireysel hem de toplumsal güç ilişkilerinin dengelenmesiyle ilgilidir.

Güç farklılıklarının doğurduğu baskı ve engellerin kaldırılmasına odaklanır. Güç kavramının anlamsal alanı üzerinde gelişen güçlendirme teorisi, bağlama göre değişen, dinamik ve eleştirel bir kavramsal tasarımdır. Hem kontrolü ve çeşitli olaylar üzerindeki etki kapasitesini elde tutmayı hem de bireyin kendi yaşamı üzerindeki kontrolü elde etmesini kolaylaştırmayı içerir.



### Güçlendirmenin dört boyutu:

- **Güç, kaynak sahibi olmaktır.** Bu boyut, karar verme sürecinin çıktlarına etki etmek için kullanılan kaynaklara atıfta bulunur. Kaynağa sahip olma ve onu kullanabilme, gücü harekete geçirmektedir.
- **Güç, karar verme kapasitesidir.** Karar verme süreçlerinde kontrol sahibi olabilmek esastır. Kontrol elde tutulabildiği ölçüde güç korunmakta ve gelişmektedir.
- **Güç, saklıdır.** Güç, bireyde potansiyel olarak bulunur ve gerektiğinde kullanılabilir. Öte yandan bu boyut, gücün ilk bakışta görünür olmayabileceğine de vurgu yapar. Potansiyel olarak mevcut olsa da gücün bireyde saklı olması çeşitli baskıların, diğer bir ifadeyle başka güç unsurlarının daha etkin olmasından kaynaklanabilir.
- **Güç, sınırlıdır.** Güç, esasında son derece karmaşık ilişkiler sistemi içinde var olur. İnsanlar, içinde buldukları koşulları zengin bir çerçevede anlamlandırabilirler. Çok çeşitli kaynakları harekete geçirebilirler. Sürecin bütününde kontrol sahibi de olabilirler. Fakat bu durum, istenen sonuçlara erişmeye yeterli olmayabilir.



Bireylerin sorunlarının özünde güçsüzlüğün yatıyor oluşu, güçlendirmenin temel varsayımlarındandır. Bu güçsüzlüğün nedeni ise bireyin kendisinden ziyade, onu etkileyen çevresel sistemin birey üzerinde yarattığı baskılardır. Şu hâlde meslek elemanının rolü, bu güçsüzlükleri bireyin görmesini ve bunlarla baş etmesini kolaylaştırmaktır. Ayrıca, birey üzerindeki toplumsal baskının ortadan kaldırılması, bireyin haklarının korunması ve geliştirilmesi için gerektiğinde savunuculuk yapılması sosyal hizmet uzmanlarının temel bir sorumluluğudur. Bireyi güçsüzleştiren sosyal ve politik güçlerde değişim yaratma ve bireyle birlikte değişme çabası, savunuculuğun nihai hedefi olacaktır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA 5:

Aşağıda, güçlendirmenin sosyal hizmet alanında nasıl var olduğunu gösteren açıklamalar bulunmaktadır. Bu kavramları, çocuklar ve aileler ile çalışırken fark ettiniz mi? Örnek veriniz.

| Güçlendirme nedir?  | Örnek  |
|---|--|
| Güçlendirme; psikolojik, toplumsal, kültürel ve politik bağlamlarda var olan çok boyutlu bir yapıdır.   | Aile ile çalışırken sadece çocuğa odaklanmadan tüm bireyler güçlendirilir. Aile bireylerinin birbirleriyle ilişkileri güçlendirilirken eğitim, sağlık, sosyal hizmetler gibi toplumdaki diğer sistemlerle de ilişkileri güçlendirilir. |
| Güçlendirme; birey, grup, aile ve toplum düzeylerinde uygulanır ve görünür.   |  |
| Güçlendirme, çevresel unsurlarla ilişkiler yoluyla gelişen sosyal bir süreçtir.   |  |
| Güçlendirme hem bir süreç hem de bir nihai sonuç olarak okunabilir. Süreç olarak güçlendirme, bağlama göre sürekli değişim gösteren dinamik bir kavramsal tasarımıdır. Sonuç olarak güçlendirme ise belirli kriterlere göre ölçülen ve değerlendirilen bir değişkendir. |  |

20

## Güçlendirme Kuramının Uygulamaya Yansması

Güçlendirme teorisine dayalı bir müdahalede:

- Hizmet alan; değişim sürecinin en etkin unsurudur, öznedir. Bununla birlikte müracaatçı müracaat eden ile meslek elemanı eşit noktadadır. Meslek elemanının temel sorumluluğu kolaylaştırıcı olmaktadır.
- Hizmet alan, kişisel (içsel) ve kişiler arası (çevresel) alanda "kontrol hissine" sahip olmalıdır.
- Hizmet alanın sorunlarının nihai çözümü için yalnızca kendisinin değil aynı zamanda toplumsal ve kültürel çevresinin değişimi zorunludur.
- Güçlendirme hem özgün deneyimlerle yaşanan bir süreç hem de ulaşılması hedeflenen bir sonuç olabilir.

Güçlendirme, doğası gereği, iş birliği ve ortaklık temeli üzerine inşa edilir. Aşağıdaki grafikte, güçlendirmenin temel uygulamasına yer verilmektedir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## GÜÇLENDİRME UYGULAMASI

- Motivasyon ve beceri artar
- Aktif katılımı sağla
- İş birliği inşa et
- Önleme sağla
- Mevzuattan yararlanın
- Toplumsal bilinçlendirmeyi artır
- Öz yeterliği ve öz güveni geliştir
- Sosyal değişim için uygun eylemleri keşfet
- Karşılıklı yardımı ve akran desteğini geliştir
- Ortak aktivitelerde pratik destek sağla
- Olayları çok boyutlu değerlendirmeyi destekle

Güç verme,  
insanların güçlenmesine  
yardım et!

**Meslek elemanı, çocuklar ve aileler için çözümler üreten ve her şeyi bilen uzman olmak yerine yardım sürecinde bireyleri etkin bir biçimde sorun çözüme sürecine katar. Bu, bir ortaklık ilişkisidir ve alternatifler sunan bir süreçtir. Meslek elemanlarının, her şeyi "bilen" yerine "kolaylaştıran"; yetenekleri, statüsü ve deneyimiyle "uzman" yerine "kişi" oldukları bir etkileşimi hizmet alanlarla tesis etmesi, güçlendirme süreci için etkili bir başlama noktasıdır.**

21

Güçlendirme süreci; kişinin, "ben" ve "çevre" ile ilgili kontrol, karar verme ve katılımını içerir. Kişinin, yaşamını olumsuz etkileyen sosyal güçlerin tanınmasını vurgular. Bireylerin, yetersizlikleri ve gereksinimlerinden ziyade haklarına ve potansiyel yeteneklerine odaklanır.

Güçlendirme odaklı uygulamanın amacı, güçsüzleşmiş gruptan gelen çocuklara ve ailelerin, yaşamlarına dair sonuçlar üzerinde kontrolleri olduğu inancını edinmelerine yardımcı olmaktır. Ayrıca, yaşamlarındaki sorunların kaynağının; ayrımcılık, ön yargı ve sömürü gibi dışsal engeller olduğu algısını kazanmalarını desteklemektir. Güçlendirme modelleri, bireyin patolojileri yerine güçlü yanlarına odaklanmak suretiyle meslek elemanının, müracaatçı üzerindeki güç ve kontrolünü, yardım ilişkisinde asgari düzeye indirir. Çünkü bireyler, özne yerine nesne oldukları ve sosyal gerçekliğin inşasında rol almadıkları oranda güçsüzleşmektedirler.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.

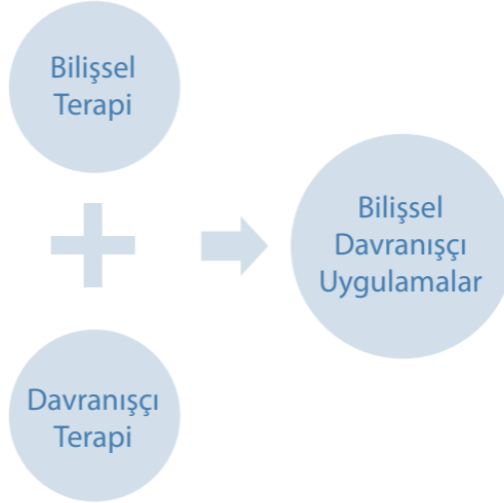


## BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI KURAM VE UYGULAMALAR

Bilişsel davranışçı uygulama; davranışsal koşullanma, öğrenme ve bilişsel teorileri temel alan bütünleştirilmiş bir yaklaşımdır. 1970'lerin ortalarında bilişsel terapinin ve davranışçı terapinin bütünleştirilmesi ile ortaya çıkmıştır. Davranışçı terapi, davranışların nedenlerine, oluşumlarına ve öğrenilmiş davranışların mevcut sorunları nasıl etkilediğine odaklanırken bilişsel terapi; düşünce ve duyguların gelişimine ve hatalı inanç veya bilgi işleme süreçlerinin, müracaatçıların kişisel ve sosyal sistemlerindeki problemlere nasıl yol açtığına odaklanmaktadır.

**Bilişsel davranışçı yaklaşımda temel olarak bilişin, duygu ve davranış etkilediği varsayılır. Bu temel varsayım üzerine kurulu olan bilişsel davranışçı uygulama, bilişsel ve davranışçı terapilerin temel ilke ve tekniklerinin bütünleştirilmesiyle geliştirilmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, kişisel problemlerin ve güçlüklerin temel kökeni olarak düşünme ve inanç sistemine işaret etmektedir.**

Bilişsel davranışçı uygulamalar, bilişsel terapi ve davranışçı terapinin temel ilke ve tekniklerinin bütünleştirilmesiyle geliştirilmiştir. Aşağıda, bunu gösteren bir şekil yer almaktadır.



22

Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli uygulamalar günümüzde yaygın olarak kullanılan yaklaşımlardır.

Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisi, ABC modeli ve Aaron T. Beck'in bilişsel terapi yaklaşımlarının temel oluşturduğu bilişsel davranışçı yaklaşımda, davranışçı ve bilişsel terapiler bir arada kullanılmaktadır.

Dolayısıyla bilişsel davranışçı uygulamalar; Akılcı Duygusal Terapi, Akılcı Davranış Terapisi, Akılcı Yaşam Terapisi, Şema Odaklı Terapi gibi pek çok terapi türünü içinde barındıran şemsiye bir kavramdır.





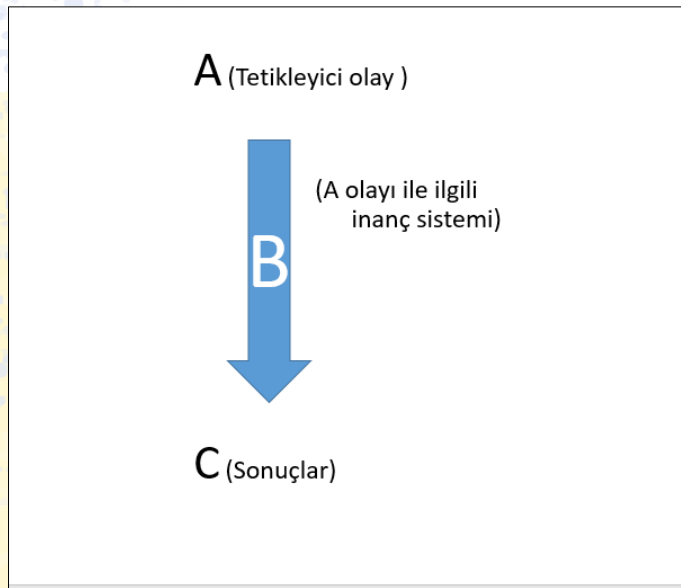
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## ABC Modeli

Düşünce, duygu ve davranışın birbirleri ile ilişkisini açıklayabilmek için A-B-C modeli aşağıdaki tabloda verilmiştir. Ayrıca iç içe geçişliklerini göstermek için bir şema da eklenmiştir.

| A (Olay)   | B (Düşünce)   | C (Tepki)   |
|--|---|---|
| Tetikleyici olayı ifade etmektedir. Bir olgu veya olayın varlığı veya kişinin davranışdır. A'lar, içsel veya dışsal bir olay olabilir; geçmişte, şu anda veya gelecekte olabilir, gerçekte veya hayali olabilir. Tacize uğramak, saldırıya maruz kalmak, işsiz kalmak, trafik kazasında yaralanmak gibi olaylar yaşamdaki tetikleyici, travmatik ya da harekete geçirici olaylardır. | "B", tetikleyici "A"lar hakkında kişilerin rasyonel ya da irrasyonel düşüncelere sahip olmasıdır. Bireylerin, yaşamlarındaki travmatik olayları düzenleme amacıyla kullandıkları inançlar, düşünceler, değerlendirmeler ve çıkarımlardır. Örneğin, A'da ifade edilen saldırıya uğramak gibi tetikleyici bir olay; şansızlık olarak yorumlanabilir, üzücü gelebilir ve rahatsızlık verebilir. Akılcı düşünen bireyler, bu türde olaylar karşısında direnmeye, mücadele etmeye ve yeni çözümler geliştirmeye çalışırken irrasyonel düşünen bireylerin; "Bu benim için felaket bir şey, buna dayanmam.", "Bu lekeyle yaşayamam." şeklinde inançları söz konusu olabilir. | "C" ise A ile B arasındaki etkileşimin; duygusal, psiko-fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olmasıdır. C, bireyin duygusal veya davranışsal tepkisi veya izleyen sonuçlardır. Cinsel saldırıya uğrayan birey, bu durumun kendisi için bir felaket olduğunu düşünmektedir. Bu mantık dışı düşünceler, bireyin günlük yaşamını ve davranışlarını kontrol altına aldığı anda sonuç gerçekten felakete dönüşebilmektedir. Birey, mantık dışı düşünce ve inancın yol açtığı yalnızlık, pişmanlık, suçluluk, güçsüzlük ve çaresizlik gibi yıkıcı duygulara kapılmaktadır. |







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Aşağıdaki tabloda; ABC modeli ile ilgili bir ergenin düşünce zincirine yer verilmiştir.

| Tetikleyici Olay                        | Düşünce  | Tepki  |
|---|--|--|
| Okulda sınavlardan çok düşük not aldım. | Ailem için utanç kaynağı olduğumu hissettim. "Ailemin başarısız, beceriksiz üyesiyim". | Kendimi suçlu ve üzgün hissettim ve kendime zarar vererek yok olmak istedim. |

Aşağıda, bir annenin çocuğunun davranışları ile ilgili düşünce zinciri örnek olarak verilmektedir:

| A (Tetikleyici Olay)  | B (Düşünce)  | C (Tepki) |
|---|--|-----------|
| Oğluma, arabaya döktüğü mısırları toplamasını söylediğimde, oğlum reddetti ve bana vurdu. | Bir çocuğun annesine böyle davranması korkunç bir şey. | Kaygı     |
|   | Sözümü her zaman dinlemeli.                            | Öfke      |
|   | Onu iyi yetiştiremiyorum, kötü bir anneyim.            | Suçluluk  |

#### KURAMDAN UYGULAMAYA 4:

Çocuklar ve aileleriyle çalışma deneyimlerinizi göz önünde bulundurduğunuzda; A, B ve C modeli ile açıklayabileceğiniz bir örnek var mı? Aşağıdaki tabloya yazınız:

| A (Tetikleyici Olay) | B (Düşünce) | C (Tepki) |
|----------------------|-------------|-----------|
|                      |             |           |

## Aaron Beck'in Bilişsel Terapisi

Bilişsel terapi, ilk olarak Aaron Beck tarafından depresyon tedavisi için geliştirilmiş ve daha sonra kaygı bozukluklarını kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Günümüzde ise panik bozukluk, agorafobi, uyuşturucu madde kullanımı ve yeme bozuklukları gibi diğer psikolojik sorunları tedavi etmek için bilişsel terapi kullanılmaktadır. Beck'in, bilişsel terapinin temelini oluşturan bilişsel modeli üç bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde, otomatik düşünceler yer almakta ve tüm bireylerde görülmektedir. İkinci bölümde "ara inançlar" yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise "temel inançlar" bulunmaktadır. Aşağıda bu üç kavramın açıklaması yapılmış ve bilişsel yapı içindeki yerine değinilmiştir:





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler; bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Otomatik düşünceler zihnimizden geçerken yazı veya konuşma cümleleri gibi uzun, nesnesi, yüklemi olan biçiminde değil kısa ve telegrafik formda akarlar. Bazıları da imge ve görüntüler şeklindedir. Otomatik düşüncelerinizin içinde "çünkü", "bu nedenle", "ama", "fakat" gibi bağlaçlar varsa bu otomatik düşünceden çok olayla ilgili yorumunuzu yazdığınıza işaret eder. Gün içerisinde aklımızda oluşan kelimeler ve zihinsel görüntülerden oluşan, davranışlarımızı etkileyen bir düşünce türüdür. Bu düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkarlar ve bilinçli olarak yönlendirilmemişlerdir. Bu türde düşüncelere, bir üniversite öğrencisinin topluluk önünde sunum yapmadan önce; "rezil olacağım", "saçmalayacağım", "bana gülecekler", "söyleyeceklerimi unutacağım" gibi otomatik düşünceleri örnek verilebilir.

**Bilişsel terapi; abartılı, çarpıtılmış ve hatalı işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojide önemli bir rol oynadığı görüşüne dayanmaktadır. Eğer müracaatçı, sorunlu durumlarla karşılaştığında otomatik düşüncelerini tanımlayabilirse anlaşılabilir tepkilerine basit bir açıklama sağlayabilir ve bunlarla baş etmeyi öğrenebilir. Aşağıdaki tabloda, olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelere yer verilmiştir:**

| Olumsuz Otomatik Düşünceler                                   | Olumlu Otomatik Düşünceler  |
|---|---|
| Beni hiç kimse anlamıyor.                                     | Bazı insanlar anlayabilir, bazıları ise anlamayabilir.  |
| Bu dersten asla geçemeyeceğim.                                | Yeterince çalışırsam bu dersten geçebilirim.  |
| Bu konuyu öğrenmem çok zor.                                   | Bu konuyu öğrenirken zorlanıyorum ancak biraz daha okuma yaparsam daha kolay öğrenebilirim.           |
| Yalnız kalmaya mahkûmum.                                      | İnsanların beni aramaması yalnız olduğum anlamına gelmez. İstedğim zaman aradığım arkadaşlarım var.   |
| Çocukluğum hep mutsuz geçti, bundan sonra da mutsuz olacağım. | Çocukluğum mutsuz geçti ancak bu, bundan sonraki hayatımın mutsuz geçeceğini göstermez.               |
| Yeteneksizim.   | Bu işi yapamamak yeteneksiz olduğum anlamına gelmez. Benim de yeteneklerimin olduğu bazı alanlar var. |
| Hiçbir şeyi başaramıyorum.                                    | Bazı işlerde başarısız olabilirim çünkü her konuda başarılı olmam söz konusu olamaz.                  |

## Ara İnançlar

Ara inançlar, otomatik düşüncelerin hemen altında yer alır ve kişinin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu inançları, kuralları ve varsayımları içerir. Ara inançlar; bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili kurallar, olması gerekenler, emirler ve şartlı sayılıklar şeklindeki mutlak bileşenlerdir. Otomatik düşüncelerde olduğu gibi ara inançların da olumlu ve olumsuzları vardır. Psikolojik sağlığı bozulmuş bireylerde olumsuz ara inançlar, psikolojik sağlığı normal olan bireylerde olumlu ara inançlar gözlenebilir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Olumsuz ara inançlara örnek olarak şunlar verilebilir:

- Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar.
- Başkalarından asla yardım istememeliyim.
- Her zaman sert biri olmalıyım.
- Saldırmazsam hakkımı alamam.
- Kaybedersem bu benim için dünyanın sonu olur.
- Eşyalara dokunursam mikrop kaparım ve hastalanırım.

Olumlu ara inançlara örnek olarak şunlar verilebilir:

- İhtiyacım olduğunda, yakınımda olan insanlardan yardım isteyebilirim, bu benim güçsüz olduğumu göstermez.
- İnsanlara saldırmadan da haklarımı koruyabilirim.
- Sınıf içinde konuşurken heyecanlanabilirim, bu benim aptal olduğumu göstermez.

## Temel İnançlar

Temel inançlar, bireylerin kendileri hakkında doğru olduğuna inandıkları en temel fikirlerdir. Temel inançlar, sadece kendimiz hakkında değil aynı zamanda başkaları hakkında ya da genel olarak yaşam hakkında sahip olduğumuz fikirlerdir. İlk deneyimlerle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış algı ve fikirlerden oluşan, en derin zihinsel yapılar olarak nitelendirilmektedirler. Çocukluk döneminden başlayarak anne-baba ve diğer kişilerle kurduğumuz etkileşimlerle gelişirler. Temel inançlar da aynı şekilde olumlu ve olumsuz şekilde olabilmekte ve tüm insanlarda görülebilmektedir. Temel inançlar, üç boyutta incelenebilir; çaresizlik, sevilme ve değersizlik. Aşağıdaki tabloda örnekler verilmiştir.

| ÇARESİZLİK   | SEVİLMEME   | DEĞERSİZLİK  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Yetersizim, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem.</li><li>○ Güçsüzüm, kontrolsüzüm, değişemem, sıkışmış durumdayım, kısırlanmış durumdayım, kurbanım.</li><li>○ Dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim.</li><li>○ Aşağıyım, başarısızım.</li><li>○ Aptal, budala bir çocuğum.</li><li>○ Yeterince iyi değilim, diğerleriyle boy ölçüşemem. Hiçbir konuda kendime güvenemiyorum.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Hoşlanılmayanım, istenilmeyenim, çirkinim, sıkıcıyım.</li><li>○ Diğer insanlara verebilecek hiçbir şeyim yok.</li><li>○ Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsizim.</li><li>○ Her zaman reddedileceğim, terk edileceğim, hep yalnız kalacağım.</li><li>○ Farklıyım, kusurluyum, sevicek kadar iyi değilim.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Değersizim, kabul edilemem, kötüyüm, hastayım.</li><li>○ Benden adam olmaz.</li><li>○ Tehlikeliyim, zarar vericiyim, zehirliyim, kötü ruhluym.</li><li>○ Yaşamayı hak etmiyorum.</li></ul> |

Olumlu temel inançlara örnek olarak ise şunlar gösterilebilir:

- Birçok şeyi başarabilirim.
- Bazı konularda becerikliyim.
- Bazı insanlar beni güzel bulabilir bazıları ise çirkin bulabilirler.
- Ben değerliyim ama başka insanlar da değerli.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Beck'in bilişsel modeli şu şekilde özetlenebilir: Çocukluk döneminden başlayarak anne-baba ve diğer bireylerle yaşanan etkileşimler sonucunda temel inançlar ve ara inançlar oluşmaktadır. Bu inançların bir ürünü olarak da otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır. Aşağıda, temel inançların, ara inançların ve otomatik düşüncelerin bilişsel yapı içinde nasıl yer aldığını gösteren bir şekil bulunmaktadır.



27

## Şemalar

Bazı kaynaklar, Bilişsel Kuramı kavramsallaştırırken bilişleri iki ana başlıkta incelemektedir: Otomatik düşünceler ve şemalar. Şemalar, ara inançları ve temel inançları kapsayacak şekilde ikiye ayrılmaktadır. Şemalar, bizim sürekli karşı karşıya kaldığımız bilgi bombardımanını organize eden ve dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapılardır. Psikolojik işlevlerimizin en temel birimi şemalardır. Şemalar; ahlaki, bireysel, mesleki, cinsel, ailevi, dinî olarak gruplandırılabilir. Temel ve ara inançlar, şemaların içeriği; otomatik düşünceler ise şemaların ürünleri ya da ortaya çıkardığı sonuçlardır.

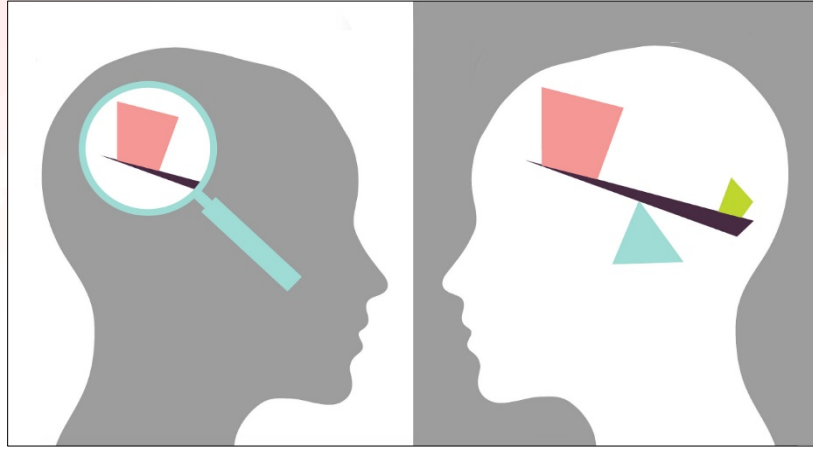
Beck, şemaları; kuramsal olarak kritik bir öneme sahip oldukları ve sadece dolaylı olarak gözlenebildikleri için elektronlara benzetmektedir. Bireyin olaylar karşısındaki bilişsel süreçlerine örnek vermek gerekirse:

- **Annesi, "Hiçbir zaman mükemmelden daha azına razı olma, başarı yeterli değildir." diyen bir genç, okul yaşantısı sürecinde mükemmelden az olan her notu, başarısızlık şeklinde algılayacaktır. Annesinin sevgisine layık olmadığına inanacaktır. Bir başka ifadeyle bu genç, "Her şeyi mükemmel yapamazsam, değersiz olurum." şeması tarafından kontrol edilecek ve düşük not aldığında kendisini, "Başarısızım, bu nedenle annem tarafından sevmeye değmem." şeklinde olumsuz değerlendirecektir.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Bireyin çevreye uyumunu sağlamak için gelişmiş bilişsel yapılar olan şemaların içeriği, öğrenme ve yaşantı yoluyla değiştirilebilmektedir. Uyumlu ve uyumsuz şemalar, bireyin işlevselliği üzerinde etki etmeleri açısından oldukça önemlidir. İşlevsel olmayan şemalar, bilgi işleme sürecinde bilişsel çarpıtmalara neden olabilmektedir. Bu çarpıtmanın sonucunda ise olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkmakta ve döngü tamamlanmaktadır. Aşağıda bilişsel çarpıtmaları tanımlayan bir tablo yer almaktadır:

| BİLİŞSEL ÇARPITMA                     | TANIM  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Keyfi çıkarsama</b>                | Bireyin, herhangi bir olay karşısında kesin bir kanıt olmadığı hâlde kesin bir kaniya varması vedaha önceki deneyimlerinden yola çıkarak o sonucu yaşamasında etkili başka geçerli bir kanıt olmaksızın ya da aksine karşı kanıtlar olmasına rağmen, tam ilgisiz ya da tam tersi bir sonuç çıkarmasıdır. Örneğin; " O işimi tamamlayabilmem benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım vardı." ya da "Benimle ilgilendiğinden değil, işi olduğu için konuşuyor." |
| <b>Seçici odaklanma</b>               | Herhangi bir durum karşısında, tek bir olumsuz ayrıntıya odaklanılır ve diğer faktörler değerlendirilmeden sonuca varılır.   |
| <b>Aşırı genelleme</b>                | Bir tek nedene dayanarak bireyin kendisiyle ya da bir olayla ilgili genelleme yapmasıdır. Bireyin bir veya birden fazla olay arasında bağlantı kurarak tüm durumları açıklayan sonuçlar çıkarması olarak tanımlanabilir. Örneğin; sınıfta söz alarak konuşan kişiye katılmadığını söyleyen bir veya birden fazla kişi olunca bireyin "Kimse beni desteklemiyor" diye düşünmesi.  |
| <b>Aşırı büyütme ya da küçültme</b>   | Bir durumu olduğunda çok büyük ya da çok küçük olarak algılamak. Bu düşünce hatasında bireyler, yaptıkları işleri küçümseme ve değersizleştirme eğiliminde iken hatalı olduğu veya kendini hatalı olarak attığı durumlar için abartma eğiliminde olur. "Bu sınavdan 75 aldım. Çok kötü bir not (büyütme), "75'i herkes alabilir bu iyi bir başarı değil" gibi düşünceler örnek verilebilir.  |
| <b>Ya hep ya hiç şeklinde düşünme</b> | Bireyin, kendini ve olayları değerlendirirken uç düzeylerde ve genellikle olumsuz biçimde değerlendirmesidir. Bireyler, olayı bir süreç olarak değerlendirmek yerine iki ayrı kategori altında deneyimlerini toplama eğiliminde olurlar. Örneğin; "Eğer tam bir başarı elde edemiyorsam başarısız biriyimdir."   |
| <b>Kişiselleştirme</b>                | Bireyin, alternatif açıklamaları dikkate almaksızın olumsuz bir olayı kendisiyle ilişkilendirmesi ve kendini suçlamaya yönelmesidir.   |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



| BİLİŞSEL ÇARPITMA                                    | TANIM  |
|--|--|
| <b>Geleceği okuma (Kehanetçilik) Felaketleştirme</b> | Gelecekte olacak olan olayları yanlı olarak öngörme eğilimidir. Bu düşünce hatasına çok benzer olan bir diğer düşünce çarpıtması felaketleştirmedir. Felaketleştirme olması muhtemel diğer sonuçları göz önünde bulundurmadan sonucun hep olumsuz sonuçlanacağını öngörmektedir. Örneğin; "Bu işten öyle canım sıkılacak ki, donup kalacağım. Hiçbir şey yapamayacağım". |
| <b>Olumluyu yok sayma</b>                            | Bireyin, olumlu yaşantılarını mantık dışı bir şekilde yok sayması ve olumsuzluklara odaklanmasıdır.  |
| <b>Duygusal çıkarsama</b>                            | Birey, karşı kanıtlar olmasına rağmen bunları görmezden gelerek, sadece hislerinden yola çıkarak durumun değerlendirmesini yapma eğiliminde olur. Örneğin: "Yapabildiğim şeyler var ama öyle hissediyorum ki ben gerçekte başarısız biriyim".  |
| <b>Etiketleme</b>                                    | Birey bu düşünce hatasında kendine ya da çevresindeki kişilere yönelik onları "genel tanımlayıcı etiketler" koyma eğilimindedir. Örneğin; sınavda kötü not alan bir öğrencinin kendisine "Ben aptalım." sıfatıyla etiket koyması.  |
| <b>Zihin okuma</b>                                   | Bireyin, başka insanların ne düşündüğünü bildiğine inanması durumudur.   |
| <b>-meli, -malı ve gereklilik cümleleri</b>          | Bireyin, nasıl davranılması gerektiğine ilişkin kesin kurallar koymasıdır.   |

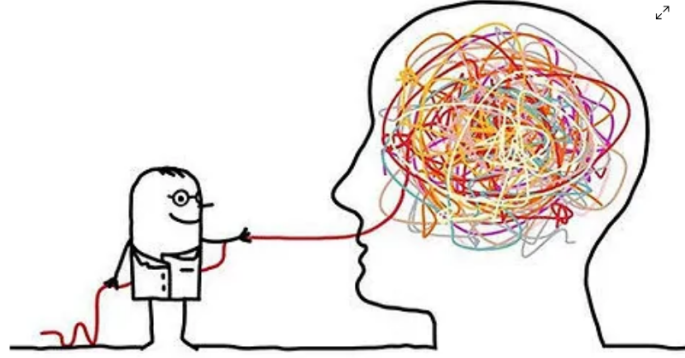
**Bilişsel davranışçı terapi; düşünme şeklimizin, nasıl hissettiğimizi etkilediğini belirtir.** Bilişsel müdahale aşamasında, mevcut problemin sürmesine neden olan çarpıtılmış inanç veya hatalı düşüncelerin tespiti, bu inanç ve düşünceleri hedef alan müdahale süreci ve mevcut problemleri azaltacak veya hafifletecek olumlu, kabul edilebilir yeni düşüncelerin ve inançların yaratılması için müracaatçıyla birlikte çalışılması gerektiğini vurgular.

## Bilişsel Davranışçı Uygulamada Kullanılan Teknikler

Bilişsel davranışçı uygulamada, müracaatçının amaçlarına ulaşmasını sağlamak amacıyla pek çok teknikten faydalanılır. Hem bilişsel teknikler hem de davranışçı teknikler müracaatçının amaçlarına göre uygulanabilir. Bu bölümde, en çok kullanılan bilişsel tekniklere yer verilmiştir: Sokratik sorgulama, kendine özgü anlamı kavrayabilme, imajinasyon (zihinsel canlandırma), mutlaklarla mücadele, liste tutma, yeniden yükleme, avantaj ve dezavantajları listeleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve ev ödevi teknikleri, sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi, gevşeme, sistematik duyarsızlaştırma.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



### Sokratik Sorgulama Tekniği

Bu teknikte, meslek elemanı müracaatçının düşüncelerini ve inançlarını anlamak ve bu inançları değiştirmek için yönlendirici sorular sorar. Bu sorular sayesinde müracaatçı temel ve ara inançları üzerinde düşünme, bu inançları sorgulama ve nihayetinde değiştirmeye doğru yönlendirilir.

**Üç soru tekniği, sokratik sorgulama tekniğinin özel bir şeklidir. Müracaatçının olumsuz düşüncelerini gözden geçirmesine yardım etmeyi amaçlayan tasarlanmış sorular içerir.** Bu teknikte, sorulan her bir soru, olumsuz inançları daha fazla sorgulamaya ve daha objektif şekilde düşünmeye yol açar.

Bu üç soru şu şekildedir:

1. Bu inancın kanıtı var mı?
2. Bu durumu başka nasıl yorumlayabilirsin?
3. Eğer bu doğruysa ne gibi etkileri olur?

Dokunduğu her şeyin kirli ve hastalığa neden olduğunu düşünen bir müracaatçıya aşağıdaki sorular sorulabilir:

1. Dokunduğun her şeyin kirli ve hastalık yapıcı olduğunu gösteren kanıtların var mı? Varsa neler?
2. Dokunduğun her şeyin kirli ve hastalık yapıcı olduğunu çürüten/desteklemeyen kanıtların var mı? Varsa neler?

Müracaatçının bu kanıtları bulmakta zorlanması durumunda, meslek elemanı ona yardımcı olur, ipuçları verir. Ardından, müracaatçının olumsuz temel ve ara inançları çürütölmeye devam edilir.

### Kendine Özgü Anlamı Kavrayabilme

Terapötik tekniklerden biri olan kendine özgü anlamı kavrayabilme tekniği, otomatik düşünce ve bilişsel şemalar çerçevesinde farklı sözcüklerin farklı anlamları olabileceği fikrine dayanır. Her sözcük her birey için aynı anlamı taşımayabilir. Bu süreçte, özellikle önemli ve terapötik sürece yön verebilecek sözcüklerin ne anlama geldiğinin meslek elemanı tarafından tahmin edilmesi yeterli değildir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Örneğin, müracaatçının kullandığı “ezik olmak, değersiz olmak, kaybetmek, üzgün olmak” gibi sözcüklerin ne anlama geldiğinin meslek elemanı tarafından sorgulanması gerekir. Terapötik süreçte, bu anlamın tam olarak açıklığı kavuşturulması üzerine çalışılır.



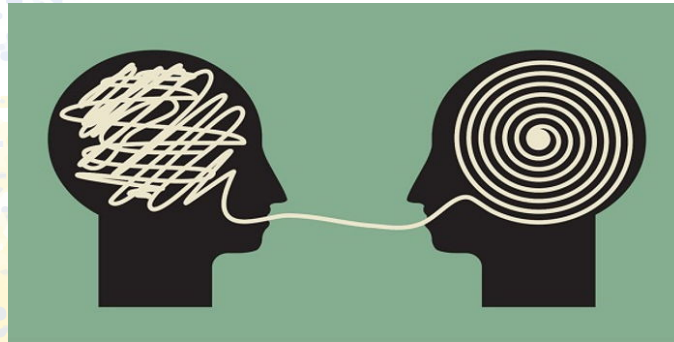
**“Ben hakikaten eziğim. Yaptığım her şey ezik olduğumu gösteriyor.” ifadesini kullanan bir çocukla çalışırken “Eziğim, dedin. Ezik olmak ne anlama geliyor?” şeklinde bir soru ile ezik olmanın müracaatçı için anlamı sorgulanabilir.**

### İmajinasyon (Zihinsel Canlandırma)

Bu teknik, temel olarak otomatik düşüncelerin her zaman sözel olarak ifade edilemeyeceği fikrine dayanır. Bazen müracaatçının zihninde otomatik düşünceler imaj hâline dönüşerek bu şekilde algılanır.

Bu teknikte, müracaatçıdan, stres yaratan ya da onu üzen bir anıyı o anda yaşıyormuş gibi hayal etmesi, zihninde canlandırması talep edilir. Ardından, zihninde canlandırdığı yaşıntıyı şu an yaşıyormuş gibi şimdiki zaman eki (-yor) kullanarak anlatması istenir. Böylece, geçmiş bir yaşantıdaki duygular, “şimdi ve burada” yani görüşme sürecinde tekrar yaşanır. Meslek elemanı, bu süreçte müracaatçıya “O anda ne düşünüyordun, aklından ne geçiyordu?” gibi sorular sorar ya da olayı daha detaylı anlatmasını ister.

Terapi sürecinde, müracaatçının zihninde beliren imajlarla nasıl başa çıkacağı ile ilgili de çalışılır. Müracaatçıya, imajların nasıl belirlendiği ve onlara nasıl müdahale edildiği anlatılır.







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA 6:

Aşağıda, yapabileceğiniz bir zihinsel canlandırma alıştırması bulunmaktadır. Bunu, çocuklarla ya da bakım personelleri ile yapmayı deneyebilirsiniz.



1. Gözlerinizi kapatın. Kendinizi güvenli bir yerde hayal edin. Detaylara dikkat edin. Ne hissediyorsunuz? Yanınızda biri var mı yoksa yalnız mısınız? Sadece görüntüleri kullanın, sözleri veya düşünceleri değil. Bırakın görüntüler kendiliğinden gelsin. Eğer bazı talimatlar uygulanamıyorsa onları önemsemeyin.
2. Gözlerinizi kapalı tutmaya devam edin. Bu resmi silin. Şimdi kendinizi çocukken üzücü bir durumda hayal edin. Neredesiniz? Detaylara dikkat edin. Kaç yaşınızdasınız? Bu görüntüde sizle birlikte birisi var mı? Nasıl hissediyorsunuz? Zihninizden ne tür düşünceler geçiyor?
3. Şimdi kendinizi evde bir büyüğünüzle birlikte hayal edin. (Eğer zaten kendinizi evde hayal ettiyseniz, bu resimde devam edin.)
4. Nasıl hissediyorsunuz? Yanınızdaki büyüğünüz nasıl hissediyor? İçinizden ne düşünüyorsunuz? Yanınızdaki büyüğünüz ne düşünüyor?
5. Hayalinizdeki resimde neler oluyor? Yanınızdaki kişiyle aranızda konuşun. Ona ne söylüyorsunuz? O size ne söylüyor?
6. Bu resimde yanınızdaki kişinin değişmesini istediğiniz yönleri olup olmadığını düşünün (Daha fazla özgür, daha duygusal, daha fazla dinleyen, daha az eleştirel, daha iyimser, daha yetkin gibi). Zihninizdeki resimde, ona değişmesini istediğiniz yönlerini söyleyin. Size nasıl karşılık veriyor?
7. Bir sonraki görüntüde ne oluyor? Görüntüyü sahne sonlanıncaya kadar sürdürün. Sahnenin sonunda ne hissediyorsunuz?
8. Şimdi bu görüntüde çocukken hissettiğiniz hissi kendinizde tutun, bu görüntüyü kaldırın ve aynı hissi hissettiğiniz şimdiki yaşamınızdan bir görüntü bulun. Bu resimde ne oluyor? Ne düşünüyorsunuz? Ne hissediyorsunuz? Eğer resimde başka birisi daha varsa ona değiştirmesini istediğiniz şeyleri söyleyin. Size nasıl karşılık veriyor?
9. Resmi silin ve güvenli alanınıza geri dönün. Gevşeme hissinin zevkini çıkarın. Şimdi gözlerinizi açın.

32

## Mutlaklarla Mücadele

Terapi sürecinde, müracaatçılar sıkıntılarını "herkes", "daima", "her zaman", "asla" "kimse" gibi kesin ve mutlak anlam içeren sözcüklerle ifade edebilirler. Örneğin; "Her zaman böyle oluyor.", "Ne zaman birine değer versem hep aldatılıyorum.", "Etrafımdaki herkes benden daha başarılı." gibi ifadeleri sorgulamak müracaatçının içinde bulunduğu durumu tam olarak anlayabilmek için kullanılan bir tekniktir.

**Sınıftaki herkesin kendisinden daha başarılı olduğunu söyleyen çocuğa, "Herkes mi? Sınıftaki her bir öğrenci senden daha mı başarılı?" şeklinde bir soru sorarak çocuğun konuyu tekrar gözden geçirmesi sağlanabilir.**







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Liste Tutma

Bu teknikte, meslek elemanı ilk oturumdan itibaren müracaatçıdan yaşadığı problemleri yazılı olarak listelemesini ister. Listeyi birlikte hazırladıktan sonra müracaatçıdan tek tek bu sorunların çözüldüğünü hayal etmesini ister. Ardından, sorduğu çeşitli sorularla otomatik düşüncelerin belirlenmesi üzerinde çalışılır. Bu sorular "Eğer böyle bir sorunun olmasaydı duyguların nasıl olurdu? Sen nasıl bir insan olurdun? Nasıl davranırdın? Neler yapabilirsin?" gibi müracaatçının duygu durumunu netleştirmeye ve ilişkili olduğu otomatik düşüncenin belirlenmesine yönelik sorulardır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise müracaatçının duygu ve düşüncelerini ayırt etmesini sağlamaktır. Bunu engellemek amacıyla müracaatçının paylaştığı sorunlar, yaşantı ve olaylar; otomatik düşünce, duygu ve davranış formatına yerleştirilir. Aşağıda, çocuklar ve ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda, liste tutarken ya da ABC'yi belirlemeye çalışırken kullanabileceğiniz bir tablo yer almaktadır.

| <br>Etrafımda ne oluyordu? | <br>Nasıl hissediyordum? | <br>Ne düşünüyordum? | <br>Ne yapıyordum? | <br>İşe yaradı mı? | <br>Başka ne yapabilirdim? |
|---|---|---|--|---|---|
|   |   |   |  |   |   |
|   |   |   |  |   |   |

33

## Yeniden Yükleme

Bazı durumlarda müracaatçılar, herhangi bir durum ya da olayla ilgili kendi sorumluluklarının ötesinde kendilerine sorumluluk yükleyebilirler. Kendini suçlama sonucunda daha fazla suçlu ya da daha depresif hissedebilirler. Bu noktada meslek elemanı yeniden yükleme tekniğini kullanarak gündemdeki konu ya da durumla ilgili sorumluluğun doğru bir şekilde paylaştırılmasına yardımcı olur. Örneğin, "**Bu olmasaydı eğer kız arkadaşım beni terk etmeyecekti.**" şeklinde bir ifade kullanan müracaatçıya meslek elemanı "Çoğunlukla bir ilişkide bir problem olduğunda iki taraf da buna neden olur. Bütün hata sende mi, yoksa Ayşe'nin de bu konuda rolü olabilir mi?" şeklinde cevap verebilir.

Böylece müracaatçı, yaşadığı ayrılık durumuyla ilgili ya da kız arkadaşıyla yaşadığı anlaşmazlıkla ilgili sorumluluğun sadece kendine ait olmayabileceğine ilişkin ihtimali düşünme fırsatı bulur.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Avantaj ve Dezavantajları Listeleme

Terapi sürecinde, müracaatçının sahip olduğu belli bir inancın ya da davranışın avantajlarını ve dezavantajlarını yazması istenebilir. “**Yeni iş yerimde herkesle çok iyi anlaşmalıyım.**” şeklinde bir inanca sahip olan müracaatçıya, bu inancı korumasının avantajlarını ve dezavantajlarını yazması yardımcı olabilir. “**Yeni iş yerinde herkesle çok iyi anlaşmanın gerektiğine dair inancın, senin günlük hayatında ne tür avantajlar ya da kolaylıklar sağlıyor?**” ve “**Yeni iş yerinde herkesle çok iyi anlaşmanın gerektiğine dair inancın, senin günlük hayatında ne tür zorluklar ya da sorunlar çıkarıyor?**” gibi sorularla bu inancın avantaj ve dezavantajlarının ortaya çıkarılması sağlanır. Ardından, müracaatçının cevapları sorgulanarak olumsuz temel inançlar çürütülür. Çürütülen olumsuz temel inançların yerine konulabilecek alternatif inançların neler olabileceği tartışılarak en uygun inanç belirlenir. Son olarak, belirlenen yeni inancın da avantaj ve dezavantajları ayrı ayrı incelenerek süreç sonlandırılır.

## Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Müracaatçının hatalı ve rasyonel olmayan düşüncelerinin, daha doğru ve kabul edilebilir düşüncelerle değiştirilerek mevcut sorununun çözülmeye çalışıldığı bir tekniktir. Bu teknikte, mevcut düşüncelerin yanında ya da karşısında yer alabilecek kanıtlar tartışılır. Örneğin; değersiz olduğunu düşünen bir müracaatçıya “**Değersiz olduğunuzu kanıtlayan şey nedir?**” şeklinde bir soru sorularak müracaatçının değersiz olduğuna ilişkin düşüncesinin altındaki kanıtlar ortaya çıkarılmaya çalışılır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği dört aşamada gerçekleşir:

**Birinci Aşama:** Bu aşamada müracaatçıya yaşanan olay ya da içinde bulunulan durum karşısında yaşanan duyguların; o olayı açıklayan düşünceler, inançlar ve bilişsel çarpıtmalar tarafından belirlendiği ve etkilendiği öğretilir. Müracaatçıya, yaşadığı duygusal sorunlarla otomatik düşünce ve inançları arasındaki ilişki gösterilir. Sonuç olarak bu aşamada, müracaatçıya, olumsuz otomatik düşünce ve inançlarını neden değiştirmesi gerektiği ve bu otomatik düşüncelerin, müracaatçının yaşadığı duygusal sorunları zincirleme olarak nasıl başlattığı öğretilir.

**İkinci Aşama:** Bu aşamada, müracaatçının olumsuz otomatik düşünce ve inançlarını nasıl değiştireceği öğretilir. Müracaatçı, olumsuz otomatik düşünce ve inançlarını değiştirmeyi ve yerine işlevsel olanlarını koymayı öğrendikçe terapistin öğretici rolü geri planda kalır.

**Üçüncü Aşama:** Müracaatçının; yaşadığı duygusal soruna neden olan, sorunun sürmesini sağlayan, işlevsel olmayan olumsuz inanç ve otomatik düşünceleri tespit edilir ve yerine konulabilecek işlevsel olanlar belirlenir.

**Dördüncü Aşama:** İşlevsel olmayan temel ve ara inançların değiştirilmesi için bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin nasıl kullanılacağına öğretildiği aşamadır. Müracaatçının, yaşadığı bir olay esnasında ve sonrasında ortaya çıkan otomatik düşüncelerini belirlemek amacıyla alıştırmalar yapılır. Bir olay esnasında, olumsuz bir duygu hissettiği anda aklımdan geçenleri sorgulayarak bu düşünce üzerinde yoğunlaşması öğretilir. Ardından, bu düşünceleri nasıl işlevsel olanlarıyla değiştirebileceği anlatılır. Bu aşamada, müracaatçıya aynı yaklaşımı günlük yaşantısında kullanılmasıyla ilgili ev ödevi de verilebilir.

35

## Ev Ödevi

Müracaatçının, bilişsel ve davranışsal değişim için gerekli adımları oturumlar arasındaki sürede, günlük yaşamında sürdürebilmesi, ev ödevi tekniği ile sağlanır. Müracaatçı ile belirlenen ev ödevleri, oturumda üzerinde çalışılan konulara ve terapistin hedeflerine uygun olmalıdır. Bazı ev ödevleri bir sonraki oturuma kadar olan bir süreyi kapsarken bazıları daha uzun süreli olabilir, hatta tüm terapi sürecini kapsayabilir.

Örneğin; kitap okunması, önceki terapi oturumlarının değerlendirilmesi, bir sonraki oturuma hazırlanma ve otomatik düşüncelerin izlenmesi gibi çeşitli ödevler verilebilir. Meslek elemanı, müracaatçıyı ödevlendirmeden önce bu ödevin neden verildiğini ve mantığını mutlaka açıklamalıdır. Ayrıca verilen ödev, müracaatçı için yararlı olmalıdır. Son olarak, ödevler müracaatçının kişisel özellikleri gözetilerek verilmeli ve meslek elemanı ev ödevleri konusunda yaratıcılığını kullanmalıdır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceriler hem sözel hem de sözel olmayan davranışları içerisinde bulunduran; kişinin olumlu davranışları başlatmasını, bu davranışları devam ettirmesini ve bulunulan sosyal ortama uygun tepkiler vermesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal beceri eğitimi, uygun olmayan davranışın belirlenerek hedef davranış ile değiştirilmesini amaçlayan bir tekniktir. Yeni davranış öğrenme sürecinde, müracaatçı ile hedeflenen davranışa ulaşmak için küçük görev ve aşamalar belirlenip bu beceriler uygulanır. Meslek elemanı, hedeflenen davranış sergileyip müracaatçının pratik yapmasını isteyebilir.

## Atılganlık Eğitimi

Atılganlık eğitimi tekniği, bireylerin duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edemedikleri ve birbirlerine sahte davrandıkları fikrini temel alır. Atılgan olmayan davranışlar sergilemek, bireyin duygularını ifade etme konusunda veya hakkını savunmada başarısız olmasını da beraberinde getirebilir. Bu bireyler, başkaları tarafından sömürülen, sosyal ortamlarda bulunmaktan dolayı kaygı yaşayan ve genellikle öz saygıdan yoksun bireylerdir. Atılganlık eğitiminde amaç, müracaatçının yaşanan olaya ya da duruma uygun olan kendini ifade etme becerisini öğrenmesidir. Müracaatçı, gerçek hayatta karşılaşılabileceği durumlardan önce sosyal hizmet uzmanı ile kendini ifade etme becerilerini çalışma imkânı bulur.

## Gevşeme Tekniği

Gevşeme tekniğinde, müracaatçının stresli ya da kaygılı durumlarda kullanması için gevşeme becerilerinin öğretilmesi esastır. Gevşeme becerilerinin öğretilmesi, müracaatçının korktuğu durum karşısında fizyolojik olarak uyarılma derecelerini kontrol etmesine yardımcı olur. Gevşeme, sistematik duyarsızlaştırma gibi bazı tekniklerle birlikte kullanılabilen gibi tek başına terapötik etkiye sahip olan bir teknik olarak da değerlendirilmektedir.

## Sistematik duyarsızlaştırma

Sistematik duyarsızlaştırma, Joseph Wolpe tarafından 1958 yılında tasarlanmış olup özgül bir uyarı ile tetiklenen kaçınma veya kaygı tepkilerini azaltmayı amaçlayan psikoterapötik bir yöntemdir. Bu teknik, bireyin, kaygı üreten bir uyarı veya durum karşısında etkin bir başa çıkma stratejisi geliştirmesine yardımcı olur. Temel fikir, bireyin kaygı seviyesi yüksekken rahatlatıcı ve sakinleştirici bir aktiviteyle meşgul olması ve ardından yavaş yavaş bu kaygıyı tetikleyen özgül durumları veya uyarıları zihinsel olarak canlandırmasıdır. Aşamalı bir süreçle, birey bu durumlarla ilgili duyarlılığını yitirerek onlara karşı daha az kaygılı bir tepki geliştirir.

Uygulayıcı, bireye uyarı ile karşılaştığında nasıl daha etkin bir şekilde başa çıkabileceğine dair teknikler öğretir. Özellikle, kaygıya yol açan durumlar ve olaylar, oluşturdukları kaygı düzeyine göre bir 'kaygı hiyerarşisi' içinde sıralanır. Hiyerarşide yer alan her bir uyarı veya durum, birey artık o durumdan rahatsızlık duymayana kadar defalarca zihinsel olarak canlandırılır. Bu sayede birey, zaman içinde uyarılara karşı duyarlılığını kaybeder ve daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KURAMDAN UYGULAMAYA 7:

Aşağıda, bilişsel davranışçı terapilerde uygulanan, sağlıksız ve/veya bağımlılık yapan alışkanlıklarla mücadele etmek için kullanılan bir form örneği bulunmaktadır. Siz de müracaatçınız ya da kendiniz için bir alışkanlığınızı gözden geçirebilirsiniz.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Ertele</b>          | Aşırı yapmak istediğiniz şeyi bir süreliğine erteleyin. 5, 10, 30 veya 60 dakika. Aşırı istek geçecek.<br>..... dakika erteliyorum. (Kaç dakika olduğunu yazın.)  |
| <b>Dikkatini dağıt</b> | ..... Belki de aşırı isteğin enerjisini kullanarak fiziksel bir şeyler yapabilirsiniz.  |
| <b>Karar ver</b>       | Üsttekileri yaptıktan sonra, aşırı istek duyduğunuz (sağlıksız veya bağımlılık yapan, durdurmak istediğiniz) şeyi yapmamaya karar verin.<br>Kendinize her seferinde şunları hatırlatın:<br><br>Yapmamanın avantajları neler?<br><br>Yapmanın dezavantajları neler?<br><br>Niye istemiyorum?<br><br>Yaşamdaki amaçlarım neler? |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı

Sosyal hizmet alanında bilişsel davranışçı uygulama; depresyon, kaygı, kronik ağrı, madde kullanım bozuklukları, travma ve ilişki sorunları gibi psikososyal arka planı bulunan birçok sorunla çalışırken kullanılmaktadır. Ayrıca araştırmalar, bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel yeniden yapılandırma müdahalelerinin farklı geçmişlere sahip ve farklı gelişimsel yaşam evreleri geçirmiş farklı müracaatçı gruplarına da başarılı bir şekilde uygulanabileceğini göstermektedir.

Bilişsel davranışçı uygulamada, çocuk ve ailelerin uyumsuz davranışlar sergilemesinde etkili olan işlevsiz düşünce ve davranışların, arzu edilen düşünce ve davranışlara dönüştürülmesi amaç edinilmektedir.

Meslek elemanı, öncelikle müracaatçının gerçekçi olmayan ya da onun için sorun olan düşüncelerini tanımlar, ardından o düşüncenin kendisi üzerindeki etkisi konusunda müracaatçıda bir farkındalık geliştirir. Daha sonra bilişsel davranışçı yaklaşım modelleri uygulayarak müracaatçının düşüncelerini değiştirmeyi ve ona yeni sosyal beceriler kazandırmayı hedefler.

Sosyal hizmet bakış açısı ile uygulanacak bilişsel davranışçı uygulamada, müracaatçılara, bilişsel ve davranışsal değişimlerin yanı sıra çevre, bağlam ve durumlarında yapılacak değişimler konusunda yardımcı olmak hedeflenir. Bireyin; çevresindeki, bağlamındaki veya durumundaki değişimler bireye muhtemelen yeni deneyimler kazandıracak ve benliğine, dünyaya ve geleceğe yönelik yeni bakış açıları keşfetmesini sağlayacaktır.

Özellikle ruh sağlığı alanında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının sıklıkla tercih ettiği bilişsel davranışçı uygulama alanında uygulayıcı olmak için diğer alanlarda olduğu gibi lisans eğitime ek olarak bilişsel davranışçı uygulamanın teorik temellerinin, kullanılan tekniklerin, terapi sürecinin ayrıntılı olarak öğretildiği ve süpervizyon desteği sunan eğitim programlarına katılmaları önerilmektedir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## PSIKODİNAMİK KURAM

Sosyal hizmet müdahalelerinin kronolojik sıralamasında ilk sırada, geleneksel psikanalizden geliştirilen psikodinamik kuram yer alır. Bu kuram özünde, kişilerin geçmiş yaşantılarının ve içsel duygusal deneyimlerinin şimdiki etkileşimlerine ve sosyal koşullarına olan etkisini ele alır. Bu yönüyle geçmişin bugüne etkilerini dikkate alan ve duyuşsal yönelimli bir müdahale teorisidir. Sosyal hizmet uygulamaları; olumsuz geçmiş yaşam deneyimleri toplumun geneline göre daha yüksek olan kişilerle, ailelerle ve gruplarla daha yoğun biçimde sürdürülmektedir. Dezavantajlılığı ve incinebilirliği ortaya çıkartan sosyal koşullar, kişilerin duyuşsal ve bilişsel yapılarını yaralayıcı etkilere yol açabilir. İnsanlar, geçmiş yaşantılarının örseleyici etkilerine maruz kalmış olabilir. Bu kişilere yönelik müdahale yaklaşımları, geçmiş-bugün ilişkisini esas aldığında daha yararlı olacaktır. Bu yaklaşımların başında da her zaman psikodinamik uygulama yer almıştır. Psikodinamik teoriler hem geçmişten bugüne hem de çocuk, aile ve ruh sağlığı alanından toplum tabanlı hizmetlere doğru geniş bir yelpazede etkili olan bir bilgi ve beceri birikimi içerir.

**Psikodinamik teoriler denildiğinde akla yalnızca psikanaliz kaynaklı güncel kuramsal bilgiler gelmez. Ego teorisi, nesne ilişkileri psikolojisi, kendilik psikolojisi ve ilişkisel uygulama gibi güncel kuramsal gövdeler de dikkate alınarak çalışılır.**



Kuram, sosyal hizmetin olaylar ve düşüncelerden ziyade duygulara ve bilinç dışına vurgu yapmasını sağlamıştır. Bilinç dışı, içgörü, agresyon, hostilite, çatışma, anksiyete, anne-çocuk ilişkisi, aktarım gibi birçok psikanalitik terim alanın ve mesleğin diline yansımıştır. **Özellikle, çocukluk dönemine ilişkin "anne yoksunluğu" kavramsallaştırması öncelikli hizmet alan grubu olan çocuklarla ve ergenlerle çalışmada etkili olmuştur.**

**Freud tarafından öne sürülen Psikanalitik Kuram, hem normal hem de anormal zihinsel süreçlerin işleyişiyle ve bunların somut yansımaları olan davranışlarla ilgili bilgiler verir. Bu kuramın da çıkış noktası olarak aldığı ilk varsayım; hiçbir davranışın nedensiz, rastgele ya da şansa bağlı olmadığını savunan ruhsal nedenselliklerdir. Her davranışımızın altında yatan bir neden vardır.**







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



**Bu neden, her zaman insanın dışında ya da çevresinde değildir, insan davranışlarının nedenleri kimi zaman onun iç dünyasıyla ilgilidir.**

## Sigmund Freud



Freud, insanların içgüdüleri adı verilen doğuştan getirdikleri güçler tarafından güdülendiklerini ifade etmektedir. Freud'a göre insanların bütün bilişsel ve fiziksel faaliyetleri içgüdülerce yönlendirilir ve gerçekleştirilir. İçgüdü, bedensel bir ihtiyacın psikolojik bir ifadesi, fizyolojik bir gereksinimi doyurma isteğidir. Örneğin acıkan bir insan, vücudunun besin ihtiyacını karşılamak üzere gıdaya ulaşmak ister. Freud, insan davranışının temel amacının, hoş olan şeylere yönelmek ve acıdan kaçınmak olduğunu belirtir.



### İçgüdülerin dört ortak özelliği vardır:

**Kaynak:** İçgüdü'nün temsil ettiği bedensel ihtiyaçtır.

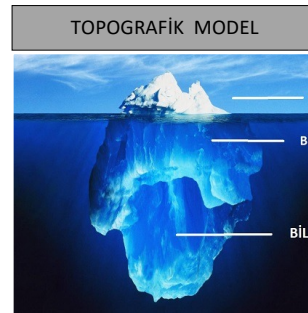
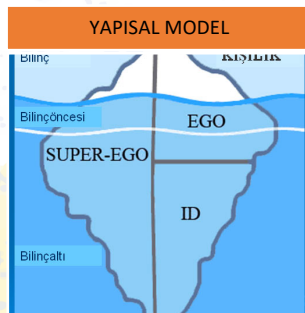
**Amaç:** Bedensel uyarılmayla ortaya çıkan gerilimin azaltılması, kısacası ihtiyacın doyurulmasıdır.

**Nesne:** İçgüdü'nün doyumunu sağlayabilecek her şeydir.

**İtici güç:** İçgüdü'yü tatmin etmek için kullanılan enerjinin miktarıdır.

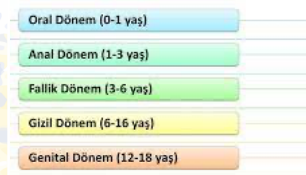
40

Freud'un geliştirdiği klasik Psikanalitik Kuram, üç başlık altında incelenebilir:



### PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM EVRELERİ

Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Topografik Model

Freud'un, bilincin çeşitli katmanlarından bahsettiği kuramı Topografik Model olarak da adlandırılmaktadır. Freud, bilinci bir buzdağına benzeterek farklı bilinç aşamalarını bu buzdağının suyun altında ve üstünde kalan kısımlarıyla bağdaştırmaktadır. Dolayısıyla su seviyesi bilinç eşiği olarak düşünülürse bu eşiğin altında bilincin en büyük alanını oluşturan bilinç dışı yatmaktadır. Bilinç ve bilinç dışı arasında bulunan bilinç öncesi aşamasında ise o anda farkında olunmayan ancak her an bilince taşıyabileceğimiz anılar ve bilgiler yer almaktadır.

**Bilinç dışı:** Bilinç dışı, davranışların çoğunu yönlendiren istek, dürtü ve güdülerden oluşur. Örneğin; rüyaların, dil sürçmelerinin ve kimi unutmaların altında yatan nedenler bilinç dışıdır. Bilinç dışı, ruhsal yapının en derin katmanıdır ve içgüdüsel dürtülere ve hatırlandığında kişi açısından tehdit edici olacağı için bir şekilde bastırılmış olan anılara ev sahipliği yapar. Bilinç dışı düşünceler, hipnoz ve rüyaların yorumlanması gibi tekniklerle ortaya çıkarılabilir.

**Bilinç öncesi:** Kişinin belirli bir anda ayırt edemediği birçok düşünce ve duygusu vardır. Bilinçli bir çaba ile çağrılabilen anı, düşünce, dürtü ve duyguların yer aldığı bu bölme bilinç öncesi (preconscious) denir.

Örneğin; bir süre önce karşılaşılan bir olay artık unutulmuş olabilir ancak olayla ilgili bir çağrışım, bir uyarı tüm olayın yeniden bilince dönmesini sağlayabilir. İşte bu tür, bilinçten silinmiş sanılan ve uyarılarla, çağrışımlarla yeniden bilince gelebilen anılar, duygular, dürtüler, bilinç öncesi niteliğini taşır.

**Bilinç:** İnsan, yaşamının her döneminde, her anında iç ve dış enerji değişiklikleriyle karşılaşır. Bunlardan ancak bazıları uyarı niteliği taşır ve algılanır. Burada, seçici dikkat ve bireysel nitelikler önemlidir. Seçilen uyarı algılandıktan sonra uygun tepki verilir. Organizmanın iç ve dış dünyada olan bitenlerin farkında olabilmesi, seçebilmesi, algılayabilmesi, ayırt edebilmesi ve uygun yanıt verebilmesi için gerekli olan uyanıklık durumuna "bilinçlilik (conscious)" denir.

## Yapısal Model

Yapısal model; id, ego ve süperego arasındaki bilinç dışı dengeleri ve çatışmaları açıklayan ilkelere dayalıdır. Kişiliğin yapısını oluşturan bu bileşenler, kişilerin gelişiminde farklı dönemlerde oluşmakta olup karşılıklı etkileşim hâlinde çalışmaktadırlar. Kişilik yapısı ve bileşenleri, beynin belirli bölgelerinde bulunan gerçek fiziksel yapılar olmayıp kişinin davranışını harekete geçiren kişiliğindeki çeşitli süreçlerin ve güçlerin etkileşimlerini betimlemek için kullanılan soyut kavramlardır.

**İd:** Kalıtımla gelen, doğuştan var olan ve ruhsal enerjinin kaynağını oluşturan kişiliğin ilkel bileşenidir. İd, biyolojik özellikle dürtüsel davranış kalıplarını içerir: Yeme, içme, cinsellik, saldırganlık gibi. İd, içsel dürtülerine doyum bulma çabası içerisinde hareket eder. İd; beklemezsizin, bir an önce, cinsel dürtülerinin ve arzularının isteklerini yerine getirmek üzere haz almaya yönelmiş tepkiler oluşturur.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Böylece id, haz alma ilkesi çerçevesinde hareket eder. İdin doyum bulma çabası zaman mekân tanımaz ve uygun koşullar aramaz. Örneğin, yeni doğan bebek tümüyle idin istekleriyle hareket eder. Dolayısıyla id, gerçekçi değildir ve tamamen bilinç dışıdır.

**Ego:** Haz alma ilkesi yerine gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Ego; gerçekçi, mantığa uygun, akılcı bir biçimde davranan, gerçek dünyayla temas ederek bilinci kontrol eden kişilik parçasıdır. Ego; idin isteklerine doyum bulma çabasını kontrol etmeye ve denetim altında tutmaya çalışır.

**Süperego:** Süperego, toplumun ve ailenin kurallarını temsil ettiği için, kişiliğin ahlaki, yargısal ve vicdan yanını oluşturur. Egonun ahlaki kurallar ve değerler doğrultusunda hareket etmesine çalışarak mükemmel olmak ister. Bu nedenle süperego ideal ve kusursuz olma ilkesine göre çalışır. Ayrıca, süperego, doyum bulması ve yerine getirilmesi ahlaki kurallar tarafından hoş karşılanmayacak olan idin isteklerini engellemeye ve bastırmaya çalışır.

**Savunma mekanizmaları:** Egonun bilinç dışından gelen baskıları, id ve süperego arasındaki dengeyi göz etmek için kullandığı araçlar için savunma mekanizmaları kavramsallaştırması yapılmıştır.

Psikodinamik alanda, uzun süre bu kavramsal yapılar üzerinde çalışmıştır. Zihinsel işlevler; geri dönme (regresyon), yansıtma, ayırma, yüceltme, mantığa büründürme, baskılama, bastırma gibi bazı temel savunma mekanizmaları aracılığıyla sürdürülmektedir. Daha sonra baş etme stratejileri olarak yeniden yapılandırılan bu araçlar, soruna yönelik ve duyguya yönelik olmak üzere iki boyutta tasnif edilmiştir. Bu alanda çok bilinen yazarlar arasındaki Lazarus ve Folkman (1984), baş etme teorisi üzerinde uzunca bir süre çalışmıştır. Buna göre, kişiler stresli durumlara maruz kaldıklarında stresle yüzleşerek stresi ortadan kaldırmaya yönelik çabalar sergileyebilirler. Bu grup stratejiler sorunla yaklaşmayı gerektirdiğinden, sorun odaklı ve uyuma dönük stratejiler tanımlanması yapılmaktadır. Bu stratejiler arasında; aktif baş etme, kabullenme, planlama, strateji geliştirme, duygusal ve maddi destek kullanımı ve din-maneviyat bulunmaktadır. İlaveten, kişiler stresli durumlara maruz kaldıklarında bazen duyguya yönelen; uyuma dönük olmayan fakat kişiyi stresten, sorundan uzaklaştıran rahatlatıcı araçlara başvurabilirler. Bu araçlar arasında; inkâr, zihinsel boş verme, davranışsal boş verme, kendini suçlama, şakaya vurma, alkol ve diğer rahatlatıcı maddelere yönelme gibi davranışsal araçlar yer alır. Dolayısıyla kişilerin, mevcut sorunları karşısında geliştirdikleri baş etme stratejilerinin yeniden organize edilerek etkili bir psikososyal yardım sağlanabileceği çıkarımında bulunulabilir.

## Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

Freud'a göre, yeni doğan bir bebek değişik aşamalardan geçerek kişiliğini geliştirir. Freud, kişilik gelişiminde bebeklik ve çocukluk yıllarında geçirilen yaşantıların önemini vurgulayarak, bu dönemdeki yaşantıların yetişkinlikteki kişilik özelliklerinin temelini oluşturduğunu ifade etmiştir. **Freud, kişiliğin, doğumdan itibaren oral, anal, fallik, gizil (latent) ve genital olarak adlandırılan beş psikoseksüel gelişim dönemi içerisinde geliştiğini belirtmiş ve gelişim dönemlerini, bireye haz veren ve doyum sağlayan haz bölgelerine bağlı olarak açıklamıştır.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Çocuğun, her bir gelişim döneminde karşılaştığı temel gereksinimlerinin doyum bulması gerekmektedir. Ancak çocuk, herhangi bir gelişim döneminde temel gereksinimlerine yeterince doyum sağlayamaz ve aşırı engellenirse ya da aşırı ölçüde doyum sağlar ve bağımlılık geliştirirse içinde bulunduğu bu döneme saplanır. Freud'a göre, çocuğun belli bir dönemdeki ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da aşırı karşılanması durumu, onun sonraki dönemlerindeki kişilik gelişimini engeller ve yetişkinlik yıllarındaki kişiliğini olumsuz etkiler. Bu bakımdan, çocuğun isteklerine cevap verebilecek bir ailesinin ve yakın çevresinin olması önem arz etmektedir.

| Dönemler                         | Açıklaması  |
|----------------------------------|---|
| <b>Oral Dönem</b><br>(0-2 yaş)   | <p>Freud, oral dönemde, cinsel bakımdan duyarlı bölgenin ağız olduğunu ve libidonun ağız yoluyla tatmin edildiğini ileri sürmektedir. Çocuğun ilk doyumunu, yemek ve emmekten aldığı haz olarak belirlenmekte ve oral dönem çocuğun iki yaşına kadar devam etmektedir. Bu dönem idin egemenliği altındadır. Doğal dürtülerin hemen doyurulması, gerginliğin hemen giderilmesi çocuğun en önemli beklentisidir.</p> <p>Çocuk, dışarıdan verilecek bakıma tamamen bağımlı ve çaresizdir. Ancak kendine bakım verebilecek bir annenin varlığıyla yaşamını sürdürebilir. Çocuğun, bu dönemde kazandığı ilk toplumsal işlev; almak, almayı bilmek ve elde etmektir. Yani çocuk, kendisine anne tarafından verilen şeyleri alırken toplumsal anlamda almayı da öğrenir. Çocuk, kendine veren kişilerden, verilmiş olmayı da değerlendirerek "vermek-verebilmek" yetisini de kazanır.</p>  |
| <b>Anal Dönem</b><br>(2-4 yaş)   | <p>Çocuk, iki ile dört yaşları arasında emmekten çok dışkılamaktan zevk almaya başlar. Çocuk, bu dönemde yürümeyi, konuşmayı, kendisini ve çevresini algılamayı öğrenmektedir. Bu dönemde gelişen dışkılama bützgeç kasları, çocuğun dünyasına yeni bir eylem katar. Anüs kasları üzerinde kontrol sahibi olmaya başlayan çocuk, içeride biriken dışkısını tutarak ya da birakarak bir haz duyar.</p> <p>Çocuğun dışkısını tutabilmesi, annesinin istediği yerde ve zamanda yapması çevreden büyük ilgi görür ve ödül alır. Böylelikle çocuk, artık toplumun iyi kötü, doğru yanlış ve ayıp gibi yargıları ile karşılaşmaktadır. Ayrıca, bu dönemde, haz arayışı ile anne-baba tarafından uygulanan toplumsal kısıtlamalar arasındaki ayrımı yapan çocuk, kendini kontrol etmeyi öğrenir. Bu dönemdeki anne-baba tutumları, çocuğun yetişkinlik kişiliğinin özelliklerinin belirleyicisi olabilir. Tuvalet eğitimi konusunda aşırı talepkâr ve otoriter olan anne-baba tutumu karşısında çocuğun tepkisi, dışkısını salmamak olabilir ve bunu diğer davranışlarına da genellebilir.</p> |
| <b>Fallik Dönem</b><br>(4-6 yaş) | <p>Üçüncü evre olan "fallik dönem" de çocuğun haz alma odağı genital organlarına yoğunlaşır. Bu yaş grubunda çocukların, cinsel konulara merak duydukları, cinsel organlarıyla ilgilendikleri görülür. Bu dönemde, karşı cins ebeveyne yöneltilen haz duygularını tanımlayan oudipus ve elektra çatışması yaşarlar. Fallik dönem sonunda çocuklar, kendi cinsiyetinden olan ebeveyne model alarak kendilerini onlarla özdeşirirler ve yaşadıkları bu çatışmaları çözerler. Bu çerçevede çocuklar, kendi cinsiyetine özgü rolleri, toplumsal kuralları, değerleri, sorumlulukları kavramaya başlar ve böylece kişiliğin süperegosu gelişir. Fallik dönemde çocukları, cinsel merakları ve sordukları sorular yüzünden engellemek, azarlamak ve cezalandırmak yerine sorularına uygun açıklamalar getirilmelidir.</p>   |



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



| Dönemler   | Açıklaması   |
|--|--|
| <b>Gizil (Latent) Dönem</b><br><b>(6-12 yaş)</b> | <p>Gizil dönemde, cinsel dürtülerin kendini göstermediği görülmektedir. Bu dönemde, ebeveyn yasaklamaları ve gelişmekte olan süperego nedeniyle cinsel arzular bastırılmakta ve bir önceki dönemde yaşanan anılar unutulmaktadır. Çocuğun daha önceki dönemlerde çocuksu ilişki ve sevdalara yönelik ilgileri artık cinsellik dışı alanlara yoğunlaşmaktadır.</p> <p>Çocuk; okumaya, oyuna, o toplum için geçerli olan araç ve gereçleri kullanmayı öğrenmeye ağırlık vererek toplumun bir bireyi olma yolunda ilerlemektedir. Çocuk, enerjisini oyun, okul ve öğrenme faaliyetlerine yöneltmektedir. Bu dönemde çocuğun, karşı cinse ve cinsel konulara ilgisiz olduğu ve kendi cinsiyetinden çocuklarla arkadaşlık kurduğu görülmektedir</p> |
| <b>Genital Dönem</b><br><b>(12-15 yaş)</b>       | <p>Bu dönem, ergenlikle başlayan ve ergenlik sonrası yılları kapsayan son gelişim dönemidir. Ergenlikle birlikte üreme organları gelişir ve libido odağı genital organlar üzerinde yoğunlaşır. Her iki cinsiyette de cinsel hormonların artması sonucu, gençler karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya başlarlar. Böylece çocuk, cinsel organları ve duyguları arasında bir bağ kurmaya başlamıştır. Karşı cinsler arasında duygusal ilişkiler doğmaya başlar.</p>   |

## Kullanılan Teknikler

Aşağıda hem geçmiş psikodinamik teknikleri hem de diğer güncel teorilerle yer verilmiş ve bir dizi bütünleşik uygulama tekniği sunulmuştur:

### Duygusal katılım

Danışanın kaygılarını paylaşma ve onlarla empatik bağlantı kurma. Danışan, kendine duyduğu güveni meslek elemanı ile kurduğu ilişki üzerinden artırabilir.

### Karşılıklı etkileme

Danışanı onun dünyası içinde kavrama ve ona bu derin anlayışı yansıtma. Danışanlar, meslek elemanından empatik anlayış talep edebilirler. Fakat bağımlılık gelişmesine izin verecek ölçüde sürecin içine girmemek gerekmektedir.

### Geri dönme

Danışanı olumlu anlamda geçmiş duygusal deneyimlerine götürerek, önceki yaşantıları yeniden canlandırarak, onun incinebilirliklerini kavrama. Bu geri dönüşler, güncel sorunlara olan etkileri kavramayı sağlar fakat fazla kullanıldığında danışandaki ilerleme yavaşlayabilir.

### Müdahaleleri değerlendirme

Danışandaki değişimi, sürecin sonunda değil içinde izleme. Görece uzun süren bir müdahalede, sürecin içinde, danışandaki bilişsel ve duyuşsal deneyimleri yakından izlemek gerekli ve yararlıdır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Kendini açma

Danışana yararlı olacağını düşündüğümüz kişisel deneyim ve duyguları sınırlı ve ölçülü düzeyde paylaşma. Terapötik faydası olacağından emin olmadıkça kişisel yaşantıdan bahsedilmez. Fakat duygusal bağı sürdürmek amacıyla yararlılık ilkesini göz önünde bulundurarak bazı kişisel örnekler, başa çıkma deneyimleri ve üzüntü duyulabilen konular danışana paylaşılabilir. Yine de riskleri asla göz ardı edilmemelidir.

## Duyguları yönetme

Duyguların bilişsel süreçler ile bağlantısı çok güçlüdür. İnsanlar bazı duyguları ifade etmede çekinebilirler, dışlanma korkusu yaşayabilirler. Bunların anlamlı biçimde dışı vurumu teşvik edilmeli ve duygusal denetim sağlama konusunda danışana yardım edilmelidir.

## Yüzleştirme

Duygusal temelli ilişkilerde, güçlüklerin ya da çatışmaların zarar vermeden nasıl ifade edilebileceğini çalışmak. Sorgulama, yüzleştirme, zihinsel karmaşayı ve kızgınlığı ifade etme gibi uygulamalar yapılır.

## Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı

Günümüz sosyal hizmet uygulamaları içinde psikodinamik teorilerin güçlü bir konumunu bulunmaktadır.

Özellikle çocuklarla çalışmada; travmatik olaylara yönelik müdahalelerde, bağımlılık gibi dirençli sorunlarda, ruhsal bozukluklarda ve duygusal bağlamı yoğun olan diğer sorunlarda psikodinamik yaklaşımlara başvurulmaktadır. Ayrıca çocuk gelişimiyle ilgili temel bilgiler, ruhsal sıkıntılar ve psikopatoloji konularındaki tanımlayıcı bilgiler için bu teorinin gövdesinden yararlanılmaktadır. Planlı değişim süreci olarak formüle edilen sosyal hizmet müdahalesi sürecinin ön değerlendirme aşaması için gereken bilgi gereksinimi psikodinamik teoriden yararlanarak karşılanmaktadır. Bu kuramsal yaklaşım, orta ve uzun vadeli psikodinamik müdahalelerde sıklıkla tercih edilmektedir.

Geçmişe bilinçli bakışı, savunma mekanizmalarını incelemesi, ventilasyona vurgu yapan yönü ve içgörüyü yüksek derecede önem vermesi diğer yaklaşımlara yansıyan örnekler olarak verilebilir. Birçok yaklaşım, geçmişin bugüne olan etkilerini dikkate alır. Sosyal hizmet uzmanları, insanların kullandıkları savunma mekanizmalarını tanımlamaya çalışırlar. Bunların, kişinin baş etme kapasitesine olan etkilerini değerlendirirler. İnsanlar, güvenli bir görüşme atmosferinde duygularını dışı vurarak rahatlamaktadırlar.

Sonuç itibarıyla, psikodinamik teoriler, sosyal hizmet mesleğinin kullandığı tüm müdahale yaklaşımlarında mevcuttur.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KRİZE MÜDAHALE YAKLAŞIMI

Günümüzde, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de travmatik olaylar insanların yaşamlarını ciddi şekilde zorlaştırmaktadır. Bireyler; hastalık, sevilen birinin ölümü, boşanma ve bunun gibi yaşam süreci içinde olağan ancak bireysel düzeyde fırtınalı dönemlerden geçmektedirler. Tüm krizler, olgunlaşma sürecine bağlı olarak belli zamanlarda beklenen olayların tehdit edici olarak algılanması sonucunda ortaya çıkmaz. Krizlerin birçoğu da önceden kestirilemeyen bazı olaylara bağlıdır.

**Kriz, aniden ortaya çıkan ve başa çıkmakta zorlandığımız durumları anlatmak için kullanılan bir kavramdır. Dildeki kullanımı incelendiğinde farklı alanlarda, farklı anlamlar taşıdığı görülmektedir. Psikolojide, sağlıkta, ekonomide, sosyolojide, sosyal hizmette ve daha birçok alanda kriz kavramı sıklıkla kullanılmaktadır. Kriz kavramı, çoğunlukla yaşamın normal seyrinden farklılaşan, beklenmeyen ve aniden ortaya çıkan durumları nitelendirir.**

**Kriz kavramına çoğunlukla negatif anlamlar yüklense de kriz durumunun tehlikeli olma ihtimalinin yanında kriz, kişisel gelişim ve olgunlaşma açısından bir fırsat olarak da görülebilir. Bu bakış açısını destekler nitelikte Çince de kriz kelimesinin hem "tehlike" hem de "fırsat" anlamlarına geldiği görülmektedir.**

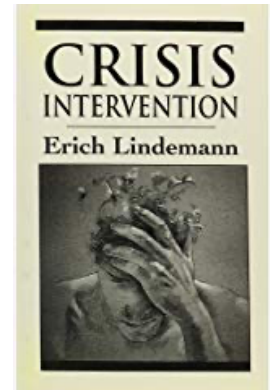
| Crisis              |               |
|---------------------|---------------|
| Traditional Chinese | 危機            |
| Simplified Chinese  | 危机            |
| Hanyu Pinyin        | wēijī, wēi jī |
| Transcriptions      |               |
| Standard Mandarin   |               |
| Hanyu Pinyin        | wēijī, wēi jī |
| Wade-Giles          | wei-chi       |

46

Ruh sağlığı, çocuk refahı, aile refahı, suçluluk, yaşlılık, engellilik gibi sosyal hizmet alanlarında çalışan meslek elemanlarının da ruh sağlığının konusu olan kriz durumlarını yaşayan müracaatçılarla sıklıkla karşılaştıkları, kriz durumları ile çalıştıkları görülmektedir.

Kriz müdahalesinin gelişimine Eric Lindemann'ın yaptığı çalışmaların öncülük ettiği görülmektedir.

Lindemann'ın çalışmalarının ardından kriz teorisinin gelişimine en büyük katkılardan biri de Gerald Caplan'ın çalışmalarıdır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Yunanca karşılığı "homoestasis" olan denge kavramını krizle ilişkili olarak ele alan Caplan, bireyin; ruhsal ve bedensel açıdan bir denge durumunda olduğunda, gündelik hayatında karşılaştığı sorunlarla ya da stres verici olaylarla başa çıkmak için daha önce deneyerek olumlu sonuç aldığı yolları kullanarak bu denge durumunu korumayı başardığını ileri sürer. Ancak bazı durumlarda ya da yaşanan bazı olaylarda, bireyin, psikolojik dengesinin sarsıldığını ve her zaman kullandığı baş etme yöntemlerini kullanamaz ya da kullansa bile yaşadığı sorunun üstesinden gelemez hâle geldiğini belirtir. Caplan'a göre, bu gibi durumlarda bireyin kriz durumunu yaşaması olasıdır.

## Kriz ve Kriz Türleri

İnsan, yaşamı boyunca kriz olarak tanımlanabilecek olaylarla ya da durumlara karşılaşabilir. Gelişimsel engeller, ebeveyn ya da çocuk kaybı, cinsel saldırı, istismar, şiddet, akran zorbalığı, boşanma, iş kaybı, intihar, doğal afetler sonucunda kriz yaşanması muhtemeldir. Bu durumları ya da olayları yaşayan her bireyin kriz yaşadığı ya da yaşayacağı düşünülmemelidir. Kriz, bu durumların ya da olayların yaşanmasının yanında bireyin bu durum ya da olaylara verdiği tepkiler olarak ele alınabilir.

**Genel olarak kriz, "bireyin yaşamında var olan gelişimsel geçişlere veya durumsal tehlikelere ve güçlüklerle tepki olarak ortaya çıkan, ruh sağlığı bozukluklarına neden olabilecek potansiyel dönüm noktaları olan, nispeten kısa psikolojik dengesizlik dönemleri" olarak tanımlanabilir.**

47

### KURAMDAN UYGULAMAYA 8:

Aşağıda, krizin ortak yönleri verilmiştir. Kriz olarak tanımladığınız bir olayı düşününüz ve bu özellikler üzerinden örnek veriniz.

| Özellikler   | Örnek  |
|--|--|
| Tetikleyici özellikte bir olayın ya da durumun meydana gelmesi   | Babasıyla yıllardır görüşmeyen bir gencin babasının ölümcül bir hastalık nedeniyle hastaneye kaldırıldığını öğrendikten sonra derin bir üzüntü ve çökkünlük hissetmesi |
| Bu durum ya da olayla ilgili öznel stres durumunun yaşanması   |  |
| Olağan baş etme yöntemlerinin yetersiz kalması   |  |
| Bu durumu ya da olayı yaşayan bireyin psikolojik, duygusal ya da davranışsal işlevselliğinin bozulması |  |

**Kriz durumunun süresi, yaşanan krize göre değişmekle birlikte genellikle kısa süreli bir dönemi kapsar. Krizler, 1-6 haftalık dönemi kapsar ve bu dönemde yapılacak müdahaleler çok etkilidir. İnsan yaşamında birçok farklı olay ya da durum krize neden olabilmektedir. Bunlar, felaketler ve büyük kitleleri ilgilendiren olaylardan, yaşamın akışındaki çeşitli aşamalara ve bireysel**



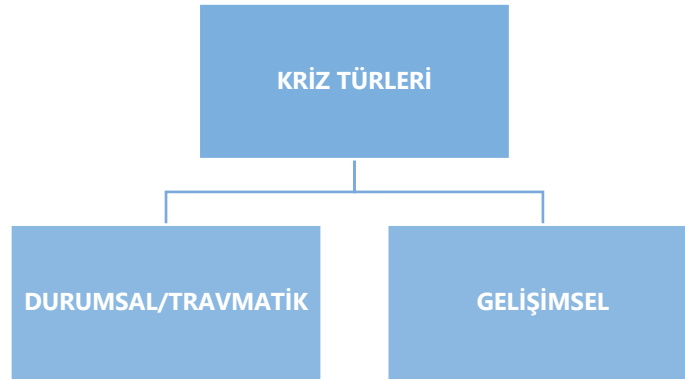




Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



zorlanmalara kadar çeşitlilik gösterebilirler. Kriz durumlarındaki bu çeşitlilik; bu durumları, olayları daha iyi anlamak, anlamlandırmak ve profesyonel olarak kriz durumundaki bireylerle çalışabilmek için sınıflandırmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Birçok farklı sınıflamada yer verilen ve özellikle sosyal hizmet uzmanlarının uygulayacağı kriz müdahalelerinde, sıklıkla karşılaşılabilecekleri krizleri içeren gelişimsel ve durumsal krizleri ayrıntılı olarak ele almak yerinde olacaktır.



## Durumsal Krizler

İnsan, yaşamı boyunca fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlini ve işlevselliğini devam ettirmeye ihtiyaç duyar. Ancak, yaşamda karşılaşılabilecek bazı durumlar, bu gereksinimleri karşılanamaz hâle getirebilir ya da gereksinimlerin karşılanması ile ilgili sürekliliği tehdit edebilir.

**Örneğin, çocuklarıyla ve eşyle akşam yemeği yiyip sohbet ettikten sonra mutlu bir şekilde uyuyan bir annenin, gece meydana gelen bir yangın sonucunda; çocuklarından birini kaybettiğini, kendisinin ve diğer aile üyelerinin ise ciddi yanıklarla bu yangından kurtulduklarını düşünelim.**

**Aniden, beklenmedik bir şekilde çocuk kaybı, bedensel sağlığın bozulması gibi kriz durumları meydana gelmiştir. Aynı zamanda yangın, yaşamın devamında en temel ihtiyaçlardan biri olan barınma ihtiyacıyla ilgili önemli sıkıntılar yaşamasına neden olacaktır. Tüm bu yaşananlar, annenin hem fiziksel hem ruhsal hem de sosyal yönden iyilik hâlini ve güvenliğini tehdit edici unsurlar olarak değerlendirilebilir.**

Bu örnekten yola çıkarak durumsal krizlerin başlıca özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Başlangıçları anidir.
- Beklenmedik olaylardır.
- Acil durum niteliğindedir.
- Büyük insan topluluklarını aynı anda etkileyebilir.
- Tehlikeli olduğu kadar daha iyi bir işlevsellik için de bir fırsattır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



**Travmatik krizler, 4-6 haftalık süreç içinde belirli aşamalardan geçerek çözülür.**

- 1. Faz- Şok Fazı: Uyuşmuşluk, kaotik, kontrol dışı aktiviteler
- 2. Faz- Reaksiyon Fazı: Gerçekle yüz yüze gelme, gerçeği bütünleştirme çabaları
- 3. Faz- İşlem Fazı: Travma ve geçmişten uzaklaşma

4. Faz- Yeniden Oryantasyon: Benlik saygısı yeniden kazanılır, yeni ilişkiler kurulur.



**Bireyin, yaşamında durumsal krizlere neden olabilecek olaylar; bedensel hastalıklar, yaralanmalar, sakatlanmalar, beklenmedik ve ani ölümler, suç, saldırganlık, doğal ve teknolojik felaketler, savaş ve ilişkili eylemler, madde bağımlılığı, ekonomik krizler, işsizlik, göç, boşanma ya da ayrılma gibi modern yaşamın durumsal krizleri olabilir.**

Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu durumların her zaman krize dönüşmeyebileceğidir. Bu durumu yaşayan bireyin anlam dünyası, geçmiş yaşantıları, yaşamı algılayışı, beklentileri kriz yaşayıp yaşamayacağı ile doğrudan ilgilidir. Cinsel saldırı, terör saldırısı gibi olaylar genel olarak kriz durumu olarak algılanırken boşanma, ayrılık ya da eş kaybı ruhsal açıdan zor bir durum olmasına karşın her zaman kriz yaşantısına dönüşmeyebilir. Krizler, bazı durumlarda süreğen hâle gelebilir ya da bazı tehlikeli durumlara neden olabilir. Bazı durumlarda krizler, intihar ya da cinayet gibi saldırgan davranışlara yol açabilir. Ayrıca doğuştan gelen ya da sonradan edinilmiş ruhsal bir eğilimin söz konusu olması durumunda, krizler, ruhsal hastalıklara da neden olabilmektedir. Büyük toplum kesimlerini etkileyen doğal afetler, felaketler gibi olayların ardından krizlerin kronikleşme riski yüksektir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Gelişimsel Krizler

İnsan yaşamı, genel olarak doğumdan başlayarak ölüme kadar farklı gelişim dönemlerinden geçer. Kabaca; bebeklik, ardından çocuklukla başlayarak ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak devam eden ve ölüme sonlanan yaşam döngüsü, farklı teorisyenler tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Freud, yaşam döngüsünün oral dönem, anal dönem, fallik dönem, latent dönem ve genital dönem olarak tanımladığı psikoseksüel dönemlerden oluştuğunu öne sürmüştür. Erikson ise sekiz aşamadan oluşan psikososyal gelişim sürecinde, bireyin karşılaşılabileceği olası gelişimsel krizlerin olduğuna dikkat çekmiştir. Bu gelişimsel krizlerin, gelişim için gerekli olduğunu öne süren Erikson, her bir gelişim evresinin birbirine bağlı olduğuna, diğer bir ifade ile bir önceki evrenin bir sonraki evreyi etkilediğine vurgu yapmıştır. Aşamalı oluşum ilkesi olarak adlandırılan bu ilkeye göre her bir dönemin kendine has ihtiyaçları, gelişimsel görevleri ya da zihinsel uğraşları, duyarlı yönleri ve bunalımları, diğer bir ifade ile krizleri olduğunu ileri sürer. Gelişim dönemlerine ilişkin farklı sınıflamalar olmasına karşın krize ilişkin açıklamalardaki ortak yan, her bir gelişim döneminin çeşitli çatışmalar içerdiği ve bu çatışmaların çözülmesiyle bir sonraki döneme geçişin mümkün olduğu fikridir. Aşağıda, gelişim dönemlerine göre sınıflanmış yaşam krizlerine yer verilmektedir.

| Evreler          | Yaş Aralığı | Çatışmalar   |
|------------------|-------------|--|
| 1.Gelişim Evresi | 0-1,5 Yaş   | Temel Güven Karşısında Güvensizlik                   |
| 2.Gelişim Evresi | 1-3 Yaş     | Bağımsızlık Karşısında Utanç ve Şüphe                |
| 3.Gelişim Evresi | 3-5 Yaş     | Girişimcilik Karşısında Suçluluk                     |
| 4.Gelişim Evresi | 5-11 Yaş    | Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu |
| 5.Gelişim Evresi | 12-19 Yaş   | Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası          |
| 6.Gelişim Evresi | 20-30 Yaş   | Yakınlık Karşısında Yalnızlık                        |
| 7.Gelişim Evresi | 30-60 Yaş   | Üretkenlik Karşısında Durağanlaşma                   |
| 8.Gelişim Evresi | 60+ Yaş     | Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk               |

Gelişim, yaşam boyu sürdüğüne göre bireylerin gelişimsel krizlerle de yaşam boyu karşılaşmaları mümkündür. Ancak gelişimsel krizler, genellikle içsel ve dışsal değişimlerin yoğun olarak görüldüğü yaşam dönemlerinde ortaya çıkarlar. Örneğin; ergenlik döneminde arkadaş seçimine ilişkin aileyle yaşanan tartışmalar ve ergenin, ailesinin onaylamayacağını bildiği arkadaşlarına daha çok yakınlık gösterme konusundaki ısrarı, ergenlik dönemindeki kimlik gelişimine hizmet eden gelişimsel bir kriz olarak değerlendirilebilir.

Gelişimsel bakış açısının, yaşam krizlerine ilişkin temel varsayımları şu şekilde özetlenebilir:

- İnsanoğlunun yaşamı, doğumdan ölüme kadar sürekli bir değişim ve gelişim gösterir.
- Gelişim, her bir dönemin kendine özgü gereksinimleri, karşılanması gereken gelişimsel görevleri ya da mental uğraşları ile belirlenen ve birbirini izleyen evrelerden geçerek ilerleyen bir oluşumdur.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



- Yetişkinlikte gelişimsel geçiş dönemleri çocukluk ya da ergenlik döneminden niteliksel olarak farklıdır.
- Her bir evre eşsiz olmakla birlikte daha önceki evrelerde baş edilmesi gereken sorunlar yaşam döngüsü boyunca tekrar gündeme gelir ve gözden geçirilir.
- Gelişimsel yaşam krizlerinde tetiği çeken olaylar, bireyin kişisel öyküsü bağlamında açıklanmalıdır.
- Gelişimsel yaşam krizi, bir gelişim döneminden diğerine geçişin en uç noktada yaşanan görünümüdür ve bu geçiş bir kargaşa ile yaşanmaktadır.
- Belirli bir evrede, gelişimsel görevin tamamlanması engellendiğinde ya da zorlaştırıldığında kriz gelişir.
- Talep fazlalığı da bir geçiş krize dönüştürebilir. Bireylerin, yaşamlarında birden çok değişim gerektiren taleple aynı anda karşılaşması, kriz olasılığını artırır.
- Bireyler, içinde buldukları gelişim evresinin belirlediği ve gereği olarak yaşananlara hazır değilse ya da kabullenmekte güçlük yaşıyorsa kriz olasılığı artar.
- Eğer birey kendini, toplumun yaşıtlarından beklediğinin dışında hissederse bir gelişim döneminden diğerine geçiş kriz olarak yaşayabilir.

## Sosyal Hizmet Uygulamalarında Kullanımı

Bireylerin, yaşadıkları kriz durumlarıyla baş etme ve kriz öncesi işlevselliğe dönme süreci farklı şekillerde yaşanır. Kriz durumunu yaşayan bireylerden bazıları, kendi içsel kaynaklarını kullanarak, kendi destek mekanizmalarını harekete geçirerek krizle başa çıkarken, bazıları profesyonel desteğe ihtiyaç duyarlar. Krizle baş etme; bir yandan bireyin kendi bireysel özellikleri, deneyimleri, başa çıkma stratejileriyle ilgiliyken bir yandan da yaşadığı krizin türüyle, yaşanma şekliyle de ilgili olabilir. Bireyin, krizle baş etmesi sürecinde ya da içsel kaynaklarını kullanım ve sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirme konusunda, profesyoneller tarafından desteklenmesi bu süreçle başa çıkmasını kolaylaştırabilir. Dolayısıyla birey, bu noktada kriz müdahalesine ihtiyaç duyabilir.

51

### KRİZ DURUMUNDA;

#### KENDİLERİ

Ben güvendedim, kendimi güvende tutabilirim.

#### DIĞERLERİ

İnsanlar genellikle iyidir.

#### DÜNYA

Genellikle güvenli bir yerdir.

hakkındaki TEMEL İNANÇLARI yıkılır.

### KRİZE MÜDAHALEDE AMAÇ

#### İŞLEVSELLİK

Bireyin eski işlevselliğini kazanmasını sağlama

#### KONTROL

Kendi yaşamı üzerindeki kontrolü artırma

#### KATILIM

Günlük rutin etkinliklere dönmesini teşvik etme





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



**Krizle müdahalenin en önemli amaçları, kriz nedeniyle sarsılmış “ben, diğerleri ve dünya” şemalarının tekrar sağlıklı hâle getirilmesine yardımcı olmak; bireyin eski işlevselliğini kazanmasını, yaşamları üzerinde kontrol sağlamasını ve günlük rutin etkinliklere katılımını desteklemektir.**

Burada, sosyal hizmet uygulamalarında sıklıkla tercih edilen bir model olması nedeniyle Roberts'ın yedi aşamalı modeline yer verilmiştir:

**1. AŞAMA: Planlama ve Kriz Değerlendirmesi:**

Kriz durumundaki bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden kapsamlı bir değerlendirilmesinin yapılması sürecidir. Bireyin fiziksel sağlığı, ilaç kullanma durumu, alkol ya da madde kullanımı durumu ve kullanıyorsa geri çekilme belirtileri olup olmadığı gibi ayrıntılı bir değerlendirmeyi kapsar. Ruhsal değerlendirilmesinde ise bireyin; kendisine ya da çevresindekilere zarar verme davranışı ya da girişiminin olup olmadığı, intihar düşüncesi varsa intihar planına ilişkin ayrıntılar, güvenlik ihtiyacı olup olmadığı gibi durumlar değerlendirilir. Son olarak, bireyin bireysel, sosyal kaynakları ve destek mekanizmaları ile ilgili bilgi toplanarak değerlendirilir. Bu aşama, çoğunlukla uyumun ve terapötik ilişkinin kurulmasını içeren ikinci aşama ile yürütülür.

**2. AŞAMA: Uyumun ve Terapötik İlişkinin Kurulması:**

Krizin değerlendirilmesi ile ilgili bilgilerin toplanması aşamasında, kriz durumundaki bireyle uyumun ve terapötik ilişkinin sağlanmasına başlanır. Bireye, koşulsuz saygı, gerçeklik ve empatinin gösterildiği birey merkezli yaklaşımdan yararlanılabilir. Bu aşamada, bireyin söylediklerini tartışmak yerine, hislerini ve düşüncelerini paylaşmasına izin vermeli, bu süreçte sakin ve kontrollü davranmalıdır.

**3. AŞAMA: Problemler ve Tetikleyici Olayları Tanımlamak:**

Bu aşamada, tetikleyici olaylar hakkında bilgi toplanır. Krize neden olan sorunun ve tetikleyici olayın tam olarak ne olduğu, bu sürecin nasıl yaşandığının ve bireyin krize müdahale süreci ile ilgili ayrıntılar hakkında konuşulur.

**4. AŞAMA: Duyguları ve Hisleri Keşfetmek:**

Bir önceki aşama ile yürütülen bu aşamada, aktif dinleme becerileri kullanılarak ve açık uçlu sorular sorularak bireyin kendi duygularını ifade etmesine ve öyküsünü anlatmasına olanak sağlanır.

**5. AŞAMA: Müracaatçının Güçlü Yönlerini ve Var Olan Savunma Mekanizmalarını Tanımlayarak Alternatifler Keşfetmek:**

Bu aşamada, kriz durumunun çözülmesi için müracaatçının kullanabileceği kaynakların neler olduğu konuşulur. Var olan olayı yatıştırıcı alternatifler ve savunma mekanizmalarının neler olduğu araştırılır. Yaşanan sorunun ya da kriz durumunun çözümü için müracaatçının daha önce kullanmadığı kaynakları, savunma mekanizmaları ile ilgili güçlü yönleri ve bu kriz durumundan önceki süreçte neyin farklı olduğuna ilişkin hatırlatma soruları sorulur.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Her bir alternatif üzerinde çalışılır ve iş birliğine dayalı bir yaklaşımla bu alternatiflerden hangisinin uygulanabileceği ile ilgili müracaatçının duygularının ve düşüncelerinin ortaya çıkarılması amaçlanır.

## 6. AŞAMA: Müdahale Planının Uygulanması:

Önceki aşamada üretilen alternatiflerin uygulanmaya konulduğu aşamadır. Ancak, müracaatçının fiziksel durumu ve içinde bulunduğu koşullar müdahale planını uygulamaya elverişli değilse (örneğin hastanede gözetim altında olması gibi) bu süreçte, planı uygulamak konusunda sosyal hizmet uzmanı daha etkin rol alabilir. Problemlerin çözümüne ilişkin müdahale planının ve basamaklarının tanımlandığı bu aşamada, faydalanılacak kaynakların ve destek mekanizmalarının da ayrıntılı bir şekilde planlanması gereklidir.

## 7. AŞAMA: Takip Planı ve Anlaşma Oluşturma:

Kriz durumunun çözüldüğü ve kriz müdahalesi sürecinde oluşturulan müdahale planının takip edildiği aşamadır.

### KURAMDAN UYGULAMAYA 9:

Anne-babası ayrılan ve büyük annesiyle yaşayan 14 yaşındaki Hasan, evlerinin yanında baygın hâlde bulunmuştur. Çevredekilerin sağlık görevlilerine haber vermesinin ardından hastaneye kaldırılan Hasan'ın, madde kullandığı ve madde etkisi altındayken bayıldığı belirtilmiştir. Büyükannesine haber verilmiştir.

Hastaneye gelen büyükannesi, yetkililere Hasan'ın iki yıl önce yanına geldiğini anne babasıyla hiç görüşmediğini, dedesinden kalan dul aylığı ile geçindiklerini bildirmiştir. Hasan'ın geçen yıl mahallelerindeki çocuklarla bir grup oluşturduklarını, sık sık okul devamsızlığı yaptıklarını, gece geç saatlere kadar dışarıda kaldığını, bazen eve gelmediğini, nerede olduğunu sorunca ona bağırıp şiddet uyguladığını, evdeki eşyaları satmaya çalıştığını, okulda arkadaşlarıyla sürekli kavga ettiğini, derslerinde başarısız olduğunu belirtmiştir. Yapılan sosyal incelemenin ardından Hasan, Çocuk İlk Kabul Birimine yönlendirilmiştir. Krize müdahalenin aşağıdaki aşamalarını takip ederek Hasan'la ilgili bir müdahale planlayınız.

#### AŞAMALAR

- AŞAMA: Planlama ve Kriz Değerlendirmesi
- AŞAMA: Uyumun ve Terapötik İlişkinin Kurulması
- AŞAMA: Problemler ve Tetikleyici Olayları Tanımlamak
- AŞAMA: Duyguları ve Hisleri Keşfetmek
- AŞAMA: Müracaatçının Güçlü Yönlerini ve Önceki Zamanlarda Var Olan Savunma Mekanizmasını Tanımlayarak Alternatifler Keşfetmek
- AŞAMA: Müdahale Planının Uygulanması
- AŞAMA: Takip Planı ve Anlaşma Oluşturma



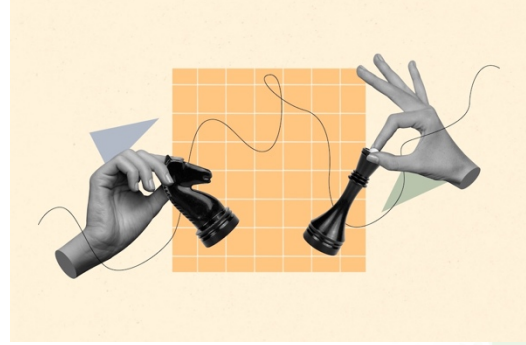
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## ÇÖZÜM ODAKLI UYGULAMA

Son yılların belki de en popüler, en pratik danışmanlık yaklaşımlarının başında çözüm odaklı uygulama gelmektedir. Çözüm odaklı uygulamanın temel hedefi, danışanların getirdiği problemlerin olabildiğince hızlı bir şekilde çözülmesidir.

**Geleneksel düşünceye göre insanların problemleri; bozuk hiyerarşiler, anne-baba arasındaki ciddi çatışmalar, düşük benlik değeri, sapkın iletişim, bastırılmış duygular gibi psişik bir yapısal sorunun sonucunda ortaya çıkar. Çözüm odaklı uygulamaya göre ise insanların bu sorunları çözmesine yardım edebilmek için derinlerdeki meselelere girmek gerekmez.**



Bu teorinin temel varsayımlarına baktığımızda, ayırt edici özelliklerini şu şekilde özetleyebiliriz:

- 1. İnsanlar yaşamlarında sorun istemezler.** Çünkü insanların yaşamlarında soruna ihtiyacı yoktur. Bir sorun olduğunda ise güçlü yönlerine odaklanırlarsa üstesinden gelebilirler. Diğer bir ifadeyle insanların içinde, her zaman çok büyük bir güç ve kapasite vardır. Önemli olan buna inanmaktır.
- 2. İnsanlar gerçekten değişmek isterler.** Sanıldığı aksine, insanlarda davranış değiştirmeye ilişkin bir direnç yoktur. Eğer insanların olumlu deneyimlerine ve başarılarına odaklanırsak değişim çok daha hızlı ve kolay gerçekleşir. Eksiklere ve problemlere odaklanmak ise çoğunlukla zorlayıcı ve zarar verici olabilir. İnsanlar başarılarını düşündüklerinde, yaşamlarında iyi giden şeylere dikkatlerini yönelttiklerinde mutlulukları ve zorluklarla baş etme kapasiteleri artmaktadır.
- 3. Her sorunda istisnalar vardır.** Her sorun içeren süreçte, sorunun izlerinin olmadığı istisnai durumlar mutlaka vardır. Bunları saptamak ve pekiştirerek sorunun üstesinden gelmek olanaklıdır. İnsanlar problemlerine o kadar çok odaklanırlar ki sanki bütün yaşamlarını sadece o problemden ibaretmiş gibi görebilirler. Bunun yerine insanların dikkatlerini, yaşamlarında iyi giden şeylere yöneltmekte yarar vardır.
- 4. Küçük adımlar büyük değişimler yaratır.** İnsanların yaşamlarında küçük gibi gözüken değişiklikler çok büyük değişikliklere yol açabilir. Diğer bir ifadeyle her zaman kartopu etkisi ve zincirleme reaksiyonlar vardır. Birbirleriyle daha nazik ve "lütfen" kelimesini içeren cümleler ile konuşmaya başlayan bir çift, çatışma yaratan birçok problemin, gün geçtikçe ortadan kalktığına şahit olabilir. İnsanların yaşamlarında başarılar, birbirini izleyen adımlarla artış gösterir. Her gelişimde küçük adımlar önemlidir.
- 5. Olumluya sürekli vurgu yapmak gerekir.** Sorun çözme sürecinde, olumluya sürekli vurgu yapmak gerekir. İnsanların yapamadıklarını konuşmaktan ziyade yapabileceklerini incelemek daha etkilidir. Bunun için pozitif geri bildirimler olan övgülerden çok sık yararlanılır.
- 6. Nedenlere odaklanmanın bir yararı yoktur.** İnsanların istedikleri çözümlere ulaşmalarını kolaylaştırmak için problemleri hakkında çok ayrıntılı bir bilgiye ihtiyaç yoktur. Sorunlarla ilgili konuşmalar genellikle olumsuzdur ve geçmişe takılmaya neden olur. Eğer kişi, depresif



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



duygularından kurtulmak istiyorsa neden bunları yaşadığını sormak yerine, ne yapabileceğine hızla yönelmek gerekir.

- 7. İnsanlar kendi sorunlarının uzmanıdır.** Esasında insanlar, sorunlarının çözümlerini bulabilecek düzeydedir. Eğer kendi referans çerçevelerinden çıkabilirlerse ve yanlış öğrenmelerinden kendilerini ayırabilirlerse çözümleri görebileceklerdir.

## Çözüm Odaklı Uygulamada Kullanılan Teknikler

### Danışanın Dilini Kullanma

Müdahalede, danışanın dilinden konuşmak çok kritik bir tekniktir. Profesyonelin danışanın düzeyine inmesi, onunla onun kelimelerini kullanarak konuşmaya başlaması hem onu ciddiye aldığını gösterir hem de süreçte danışanın özne rolünü pekiştirir. Örneğin bir ergene, “Şimdi, anladığım kadarıyla seni gıcık eden durumlar şunlarmış...” veya “Senin kafanı bozan, işleri karıştıran bir meselenin de bu olduğunu söyledin...” demek gibi.

### Yeniden Çerçeveleme

Sorunun kendisine ilişkin bakışları yeniden biçimlendirmektir. Soruna eşlik eden istenmeyen duyguların (kızgınlık, öfke, ümitsizlik, çaresizlik gibi) sıklığının azalması sağlanır. Örneğin, danışanın bir sorun olarak gördüğü ağlama davranışı, “karşıdaki kişinin duygularını ifade edebilmesi” şeklinde daha olumlu bir çerçevede yeniden yorumlanabilir. Arkadaş çevresinde asosyal olarak tanımlanan bir genç, arkadaşları tarafından “dostlarını özenle seçen bir kişi” olarak algılanırsa gence karşı olumsuz tutumlar azalabilir.

### Mucize Sorular

Çözüm odaklı yaklaşımın ayırt edici bir tekniği, müdahalede mucize soruların kullanımınıdır. Bu tekniğin kullanılması ile kişinin sorununun üstesinden gelmek için yapabileceklerine ilişkin seçeneklerin yaratıcı bir biçimde artırılması sağlanabilir. Danışana, temelde şu soru sorularak uygulama yapılır: **“Sizinle bir hayal çalışması yapmak istiyorum. Size belki bir miktar saçma gibi gözükabilir ama biz çok yararlı olduğunu düşünüyoruz. Birlikte bir varsayımda bulunalım. Diyelim ki siz uykudayken bir mucize gerçekleşti sizi buraya getiren sorun tümüyle çözüldü. Bu mucizenin gerçekleştiğinin ilk işareti neler olabilirdi? Bu sorunlar ortadan kalkmış olsaydı nasıl davranırdınız? Neyi farklı yapıyor olurdunuz?”** Danışan muhtemelen şöyle bir yanıt verecektir: **“Açıkçası buna çok şaşırırdım. Bir mucize gerçekleştiğinde bunun ilk işareti olarak, belki de kızımın odasına giderdim ve onunla konuşarak güne birlikte başlardık. Çünkü bu sorun olduğundan beri ben de ona yaklaşmak istemiyordum.”**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Derecelendirme Soruları

Şiddeti veya sıklığı derecelendirilerek herhangi bir sorunun, kişiyi nasıl etkilediği konusunda matematiksel bir kavrayış oluşturulur. Sıfırdan ona kadar derecelendirilmesi yaygın bir yoldur. Sıfır, her şeyin en kötü olduğu nokta olabilir. On ise her şeyin mükemmel olduğu bir noktadır. İnsanların yaşamında hiçbir şey, ne "sıfır" yani çok kötü ne de "on" yani harikuladedir. Dolayısıyla insanlar, 0–10 aralığında yanıt verirler.

## İstisnaların Pekiştirilmesi

İstisnaların pekiştirilmesi; insanların sürekli sürdüğünü düşündüğü sorunlarında, sorunun görülmediği yaşantıyı tespit etmek ve bunların nasıl gerçekleştiğini görerek pekiştirmeye yönlendirmektir. Örneğin, bir baba ve kızın ilişkisinin kopuk olduğu bir süreçte, baba-kız ilişkisinin her zaman kopuk olmadığını gösteren bazı yaşantılar bulunabilir. Karşılıklı oturup birbiriyle yaşantılarını paylaştıkları ve duygusal bağlantılarını geliştirdikleri az sayıda an yakalanabilir. Bunları çoğaltmanın mümkün olabileceğine odaklanmak bir çözüm anahtarı olabilir.

## Sosyal Hizmet Uygulamasında Kullanımı

Çözüm odaklı uygulamanın, sosyal hizmet alanında, özellikle çocuklarla çalışırken nasıl kullanılabileceği oldukça kritik bir konudur. Bu uygulamanın ana felsefesi, kişilerin, kendi yaşam hikâyelerinin yazarları olduğu ve kendi sorunlarının çözümlerini yaratma kapasitesine sahip olduğu inancına dayanır. Dolayısıyla çocukların ve ailelerinin zorlu yaşam koşulları ve karmaşık sistemler içinde nasıl daha etkin bir şekilde yol alabilecekleri konusunda değerli bir bakış açısı sunabilir.

Çocuklar ve gençler, genellikle kendilerini anlamayan yetişkinler tarafından kuşatılmış hissederler.

Burada, sosyal hizmet uzmanlarının, çocukların kendi dilini, terimlerini ve ifadelerini kullanması önem taşır. Bu yaklaşım, çocuğun kendini daha fazla anlaşılmış ve değerli hissetmesine olanak tanır. Özellikle aile içi ilişkiler, eğitim ve arkadaşlık gibi hassas konularda çocuğun özne olabilmesi, onlara bu süreçte aktif bir role sahip olduklarını hissettirir. Çocukların davranışları, yetişkinler tarafından yanlış ya da olumsuz bir şekilde yorumlanabilir. Örneğin, okulda sürekli dikkati dağılan bir çocuk; "dikkatsiz" veya "sorumluluk sahibi değil" gibi olumsuz kalıplar yerine "farklı öğrenme stillerine daha açık" şeklinde çerçevelenebilir. Böylece çocuk, durumu daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirebilir ve yeni çözüm yolları arayabilir.

Özellikle, travmatik deneyimler yaşamış veya kronik sorunlarla mücadele eden çocuklar için mucize sorular, geleceğe dair umut ve motivasyon yaratabilir. Bu sorular, çocuğun kendi ideal geleceğini görselleştirmesine, dolayısıyla bu geleceğe ulaşabilmek için ne tür adımlar atması gerektiğini düşünmesine yardımcı olabilir.

Derecelendirme soruları, çocukların kendi sorunlarını daha objektif bir şekilde değerlendirmelerini sağlar.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Örneğin, bir çocuk ailesiyle yaşadığı sorunları “10 üzerinden 8” olarak derecelendirebilir, bu da sosyal hizmet uzmanına, bu sorunun şiddetini ve çocuğun bu konudaki duyarlılığını anlama konusunda önemli bir bakış açısı sunar. Çocukların ve ailelerinin yaşadığı sorunlar, genellikle kronik ve karmaşık olabilir.

Ancak bu sorunların her zaman ve her koşulda mevcut olduğu varsayımı, çözümsüzlüğu pekiştiren bir durumdur. İstisnai durumların yani sorunun yaşanmadığı anların fark edilip pekiştirilmesi, yeni çözümler ve umut kaynaklarının keşfedilmesine zemin hazırlar.

Sonuç olarak, çocuklarla çalışırken sosyal hizmet uygulamalarına çözümler odaklı uygulama tekniklerinin entegrasyonu çocukların kendi potansiyellerini keşfetmeleri ve aile dinamiklerinin olumlu yönde dönüşmesi için güçlü bir araç olarak kullanılabilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## NELER ÖĞRENDİK?

Kuramı, kısaca, uygulamaya rehberlik eden fikirler veya ilkeler olarak değerlendirmek mümkündür. Sosyal hizmette kuram ve uygulama arasında güçlü bir etkileşim vardır. Uygulamadan edinilen tecrübeler her kuramın kendisini yenilemesini sağlarken yeni teorilerin gelişimi de teşvik edilmiş olur. Tüm bu süreçlerde, meslek elemanlarının, eleştirel düşünme becerileri kullanarak her psikososyal sorunu bütüncül görmesi beklenir. Bu bağlamda, ilk olarak Genel Sistem ve Ekolojik Sistem Kuramı gibi öncelikli kuramlar ele alınmıştır.

Sistem teorisine, ekolojik modele dayalı psikososyal müdahaleler; birey, grup, aile ve toplum ölçeklerinin tümüne uygulanabilir. Kişisel dinamiklerle çevresel dinamiklerin karmaşık etkileşimi ile ilgilidir. Ekolojik Sistem Teorisi ise sosyal hizmetin tanımını şekillendirir. "Çevresi içinde kişi" bakış açısına göre tasarlanmıştır. Bu perspektifte, kişisel gibi görünen sorunlar, çevresel bağlamları içinde ele alınır.

Güçlendirme, kişinin yetersizliklerine yerine potansiyeline ve yeteneklerine, sorunlar yerine çözümlere odaklanan bir özelliğe sahiptir. Hem bireysel hem de toplumsal güç ilişkilerinin dengelenmesiyle ilgilidir. Güç farklılıklarının doğurduğu baskı ve engellerin kaldırılmasına odaklanır.

Bilişsel Davranışçı uygulama ve Psikodinamik Kuram, psikososyal müdahalenin iki çok farklı kutbu gibi görünebilir; ilki problem odaklı ve sonuç yönelimli, diğeri ise derinlemesine ve süreç odaklıdır. Ancak, bu iki yaklaşımın öğrenciler ve profesyoneller üzerinde nasıl bir etki yarattığına dair bir tartışma akademik çevreler için oldukça yararlı olabilir. Zira her biri insan psikolojisi ve davranışı hakkında oldukça farklı teorik çerçeveler sunar.

Bilişsel Davranışçı uygulama, bilişsel ve davranışçı öğelerin bir araya getirilmesiyle 1970'lerde ortaya çıkmıştır. Temelinde yatan varsayım; bilişin yani düşünce ve inanç sistemlerinin, duygu ve davranışı etkilediğidir. Bireyin düşünceleri ve inançları, birçok psikolojik problemin kökenini oluşturabilir; bu da teorinin çok sayıda soruna uygulanabilirliğini açıklar. Sokratik sorgulama, imajinasyon ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi teknikler, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamasına ve onları olumlu düşünce kalıplarıyla değiştirmesine yardımcı olabilir.

Psikodinamik Kuram ise kişiliğin derin yapılarını, özellikle bilinç dışı süreçleri inceler. Freud, insan davranışını ve kişiliğini anlamak için topografik ve yapısal modelleri, savunma mekanizmalarını ve psikoseksüel gelişim dönemlerini tanıtmıştır. Bu modeller, bireyin toplum içindeki rolü, arzuları ve kısıtlamaları ile ilgili daha kompleks bir anlayış sunar.

İnsan yaşamı, farklı zamanlarda ve koşullarda krizlerle yüz yüze gelebilir. Bu krizler; gelişimsel engeller, ebeveyn veya çocuk kaybı, cinsel saldırı, şiddet, akran zorbalığı, boşanma, iş kaybı, intihar ve doğal afetler olabilir. Krizlerle başa çıkmada, bireylerin deneyimleri ve tepkileri büyük farklılıklar gösterebilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Bu süreç hem bireyin kendi içsel kaynakları ve başa çıkma stratejileriyle hem de krizin özellikleriyle yakından ilişkilidir. Profesyonel destek, bireyin içsel kaynaklarını ve sosyal destek mekanizmalarını etkin bir şekilde kullanabilmesi için faydalı sağlayabilir, bu yüzden kriz anında müdahale gerekebilir.

Çözüm odaklı uygulama ise, son yıllarda popülerliğini giderek artıran bir psikososyal müdahale yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, sorunların nedenleri yerine kişinin potansiyeli ve olumlu çözümler odağı alınır. Uygulamada; istisnalar, övgüler, derecelendirmeler, "mucize sorusu" ve baş etme soruları gibi dikkat çekici ve özgün teknikler kullanılır. Bu model, geçmiş deneyimlerin ve bu deneyimlerin duygusal etkilerinin anlaşılması yerine çözüm odaklı bir dil ve yaklaşım benimser. Danışanın sorunlarını ifade etme biçimini değiştirmek, bu yaklaşımın önemli terapötik çıktılarından biri olabilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## SORULAR

1. Çocuk ve aile ile çalışırken kullanılan temel teorilerin çeşitli tekniklerinin derlenerek özgün bir uygulama demeti oluşturulmasına verilen ad, aşağıdakilerden hangisidir?
  - a) Perspektif
  - b) Uygulama modeli
  - c) Uzmanlaşma
  - d) Eklektisizm
2. Aşağıdakilerden hangisi, sistem kuramlarının meslek elemanına kazandırmaya çalıştığı temel bakış açısını yansıtmaktadır?
  - a) Rasyonel neden-sonuç ilişkileri üzerinden analiz yapılmalıdır.
  - b) Sorunlar, döngüsel nedenselliğe göre ele alınmalıdır.
  - c) Geçmişe odaklanmak analizin temelidir.
  - d) Deneysel verilere dayalı analiz önceliklidir.
3. Genel Sistem ve Ekolojik Sistem Kuramlarını benimseyerek psikososyal müdahale yapan bir meslek elemanının aşağıdakilerden hangisini öncelikli olarak düşünmesi beklenmez?
  - a) Çocuğu, çevresi içinde değerlendirmesi gerektiğini düşünür.
  - b) Çocuğun yaşamını etkileyen iç içe geçmiş birçok durum olduğunu bilir.
  - c) Sistemler arasındaki bağlantıları değerlendirir.
  - d) Davranışların ardındaki bilişlere odaklanır.
4. Aşağıdakilerden hangisi, güçlendirmenin ayırt edici özelliklerinden biri değildir?
  - a) Kişiyeye özne rolü verilmesi
  - b) Eşitliğe dayalı yürütülmesi
  - c) Kontrol kapasitesini artırması
  - d) Uzmanın yönlendirmesinin baskın olması
5. Aşağıdakilerden hangisi, Ellis'in ABC modelindeki "A" harfini açıklamaktadır?
  - a) Tetikleyici olay
  - b) İrrasyonel inançlar
  - c) Davranışsal sonuç
  - d) İnançların sorgulanması
6. Sunum yapmadan önce "ya saçmalarsam", "ya söyleyeceklerimi unutursam", "ya rezil olursam" diyen bir kişinin düşünceleri, aşağıdakilerden hangisine örnektir?
  - a) Ara inançlar
  - b) Temel inançlar
  - c) Otomatik düşünceler
  - d) Aşırı genelleme



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



7. I. Müracaatçıların kim olduğu ve ne istedikleri konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak  
II. Müracaatçıların geçmiş deneyimlerine odaklanarak iç çatışmalarının çözümünü sağlamak  
III. Müracaatçıların uyumsuz davranışlar sergilemesinde etkili olan işlevsiz düşünceleri değiştirmek  
Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri, bilişsel davranışçı sosyal hizmet müdahalesini içerir?  
a) Yalnız III  
b) I, II ve III  
c) I ve II  
d) I ve II
8. Aşağıdakilerden hangisi, psikodinamik uygulamaya çokça başvuru alan sosyal hizmet alanlarından biridir?  
a) Yaşlılık  
b) Engellilik  
c) Aile ve çocuk  
d) Mülteciler
9. Bir meslek elemanı, "psikanalitik sosyal hizmet müdahalesi" ile aşağıdakilerden hangisini amaçlamaktadır?  
a) Müracaatçıların ölüm korkusunu yenmek  
b) Müracaatçıların, varoluş sebebini anlamalarını sağlamak  
c) Müracaatçıların geçmiş deneyimlerine odaklanarak iç çatışmalarının çözümünü sağlamak  
d) Müracaatçıların tutumlarının değişmesini sağlamak
10. Aşağıdakilerden hangisi, egonun işlevlerinden biri **değildir**?  
a) İç uyaranları algılar  
b) Kişiliğın ahlaki ve yargısal yanını oluşturur  
c) Dış uyaranları algılar ve dış dünyayla ilişkileri sürdürür  
d) İç uyaranlarla dış uyaranlar arasında bir düzenleme yapar ve bunları çevre koşullarına uydurur
11. Aşağıdakilerden hangisi, güçlendirme sürecinde sosyal hizmet uzmanlarının görevlerinden biri **değildir**?  
a) Müracaatçılara yönelik olumsuz damgalamaları ortadan kaldırmak  
b) İnsanlara ve onların güçlerine inanmak  
c) Müracaatçıların güçlü yönlerini görmelerini engelleyecek korumacı güçleri engellemek  
d) İnsanların güçlerini toplumun güçlerinden üstün tutmak
12. Aşağıdakilerden hangisi, durumsal krizlerden biri **değildir**?  
a) Çok sevilen bir yakının kaybedilmesi  
b) Anne-babanın boşanması  
c) Çocuğın okula başlaması  
d) Deprem, sel gibi olayların yaşanması



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



13. Aşağıdakilerden hangisi, krize müdahale ilke ve uygulamalarından biri **değildir**?

- a) Kısa
- b) Zaman sınırlı
- c) Çözüm odaklı uygulama
- d) Geçmişin şimdiye etkisine odaklanma

14. Durumsal krizlerin son aşaması aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Yeniden oryantasyon
- b) şok
- c) Reaksiyon
- d) Geçmişten uzaklaşma

15. Aşağıdakilerden hangisi, kişiliğin gelişimine yapılan vurgu dikkate alındığında, psikodinamik uygulamaya en çok başvurulan sosyal hizmet alanlarından biridir?

- a) Yaşlılık
- b) Engellilik
- c) Aile ve ocuk
- d) Mteciler

16. I. İnsanlar, yaşamlarında sorun istemezler.  
II. Her sorunda istisnalar vardır.  
III. Kk adımlar büyük değişimler yaratır.  
IV. İnsanlar, kendi sorunlarının uzmanıdır.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri çözüm odaklı uygulamanın varsayımlarıdır?

- a) I ve II
- b) I ve III
- c) II ve IV
- d) Hepsi

17. Aşağıdakilerden hangisi, hedef sistemin tanımıdır?

- a) Sosyal hizmet uzmanlarının, hedeflerini yerine getirmek için değiştirme ya da etkileme gereksinimi duyduğu sistem
- b) Sosyal hizmet uzmanı ile belli bir hedefi gerçekleştirmeye karar vermiş ve karşılıklı olarak anlaşmış sistem
- c) Sosyal hizmet uzmanının, sorun çözmek için çevredeki formel ve enformel kaynakları kullanması
- d) Sosyal hizmet okulları, dernekleri ve sosyal hizmet alanında lisans eğitimi veren kurumların oluşturduğu sistem



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



18. Aşağıdakilerden hangisi, "evresi içinde birey" yaklaşımına örnektir?

- a) Bireyle çalışırken onu tek başına ele almak
- b) Bireyle çalışırken onu okulu veya iş yeri ile ele almak
- c) Bireyle çalışırken bireyi; çevresinde bulunan aile, okul, iş yeri gibi bireyin etkileşimde bulunduğu yerler ile ele almak
- d) Bireyle çalışırken bireyin ailesini de ele almak

19. Aşağıdakilerden hangisi mikro sistemin bir parçası **değildir**?

- a) Aile
- b) Akran grubu
- c) Komşular
- d) Teknoloji

20. Aşağıdakilerden hangisi, süper egonun işlevlerinden biri **değildir**?

- a) İ uyaranları algılar.
- b) Kişiliğin ahlaki ve yargısal yanını oluşturur.
- c) Dış uyaranları algılar ve dış dünyayla ilişkileri sürdürür.
- d) İ uyaranlarla dış uyaranlar arasında bir düzenleme yapar ve bunları evre koşullarına uydurur.

|    |    |    |   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----|----|----|---|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1D | 2B | 3D | 4 | 5A | 6C | 7A | 8C | 9C | 10B | 11D | 12C | 13D | 14A | 15D | 16D | 17A | 18C | 19D | 20A |
|----|----|----|---|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|






Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KAYNAKLAR

- AÇEV. (2020). Ekolojik Yaklaşım. Erişim Adresi <https://www.acevokuloncesi.org/index.php/ogrenme-ortami/aile-katilimi/teorik-yaklasimlar>
- Adams, R. (2003). **Social work and empowerment** (3rd ed.). Houndmills, Basingstoke, Hampshire; New York: Palgrave Macmillan
- Beck, A. T. (2016). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy–republished article. **Behavior Therapy, 47**(6), 776-784.
- Beck, J. S. (2019). **Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi**. (M. Şahin ve I. Tarı Cömert Çev.) Ankara: Nobel Kitabevi
- De Shazer, S. (1985). **Keys to solution in brief therapy** (1st ed.). New York: W.W. Norton.
- Ergür, E. G. (2021). Depresyon ve erteleme eğilimlerine göre akademik ertelemenin yordayıcıları; benlik algısı, zaman algısı ve bilişsel çarpıtmalar (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karahan, F. & Sardoğan, M.E. (2016). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Maroda, K. J. (2010). **Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship**. New York: Guilford Press
- Murdock, N. L. (2013). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Smith, C. L., ve Wenk, L. (2006). Relations among three aspects of first-year college students' epistemologies of science. **Journal of Research in Science Teaching, 43**(8), 747-785.
- Teater, B. (2014). **Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri**. Nika Yayınevi
- Tuncay, T. (2018). Aile Hakkında Düşünmek. **Sosyatri, 1**(2), 17-19
- Tuncay, T. (2020). **Psikodinamik Teoriler**. Saruç ve H. Aslantürk (Ed). Sosyal Hizmet Kuram ve Yaklaşımları içinde. Anadolu Üniversitesi Yayını
- Tuncay, T. (2020). Sosyal Hizmette Uygulama Teorilerinin Genel Çerçevesi. Saruç ve H. Aslantürk (Ed). Sosyal Hizmet Kuram ve Yaklaşımları içinde. Anadolu Üniversitesi Yayını
- Tuncay, T. (2020). Öncelikli Paradigmalar: Güçlendirme ve Ekolojik Sistem Teorileri. Saruç ve H. Aslantürk (Ed). Sosyal Hizmet Kuram ve Yaklaşımları içinde. Anadolu Üniversitesi Yayını
- Türkçapar, M. H. (2007). **Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama**. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yıldız, M. A. (2018). **"Bilişsel Terapi" İçinde, Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. Edt. Zeynep Karataş, Yasemin Yavuzer, Ankara: Pegem Akademi
- Zastrow, C. (2016). **Generalist social work practice: a worktext** (11th Edition. ed.). Chicago, Illinois: Lyceum Books.
- Zengin, O. (2015). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarının Psikososyal Uyum Düzeylerine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Univ., Ankara



"Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile oluşturulmuştur ve sürdürölmektedir.  
İçerik tamamıyla WEglobal Danışmanlık A.Ş sorumluluğu altındadır  
ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir."