

PAPER DETAILS

TITLE: Gelisimsel Psikolojik Danisma ve Terapi: Bilissel Stillerin Psikolojik Danismada Kullanimi

AUTHORS: Zübeyde Akpakir,Fidan Korkut Owen

PAGES: 1-22

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2071218>

Kuram ve Uygulamada SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Social Sciences: Theory & Practice

ISSN: 2619-9408

Geliş/Received: 09.11.2021 Kabul/Accepted: 29.12.2022

Makale Türü: Derleme/Review

Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi: Bilişsel Stillerin Psikolojik Danışmada Kullanımı

*Zübeyde AKPAKIR**

*Fidan KORKUT OWEN***

ÖZ

Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi (GPDT), günümüzde psikolojik danışma alanında dünyada giderek ilgi gören yaklaşımlardan biridir. Temelleri Sokrates ve Piaget'den esinlenerek oluşturulan bu yaklaşımda, bilişsel stiller kavramı ön plana çıkmaktadır. GPDT, bilişsel stiller kavramı ile psikolojik danışma sürecinde danışanın kendini ve dünyayı algılayış şeklini kavramada ve ona uygun müdahalelerde bulunmada yardımcı bir yaklaşımdır. Psikolojik danışma sürecinde danışanın gelişimsel stili yanında psikolojik danışmanın kullandığı yardım etme stilini de vurgu yaparak yatay ve dikey gelişim kavramlarıyla psikolojik danışma sürecine önemli katkılarda bulunmaktadır. GPDT, hem yetişkin, çocuk psikolojik danışma süreci hem de okul psikolojik danışma süreci gibi farklı alanlarda etkililiği kanıtlanmış bir yaklaşımdır. Bu nedenle bu çalışmada, GPDT'nin kuramsal alt yapısı ele alınarak, bilişsel stiller tanıtılmış, bu stilleri kullanan danışanlara yönelik örnekler verilmiştir. Ayrıca yaklaşımın insan doğasına bakışı ve terapötik süreçte farklı bilişsel stiller ve buna uygun müdahaleler örnekler verilerek ele alınmış ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Alan yazın taraması yapılarak oluşturulan bu çalışmada psikolojik danışma sürecinde uygulamacılara yönelik pratik bilgilere yer verilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi, bilişsel stiller, yatay gelişim, dikey gelişim.

Developmental Counseling and Therapy: Usage of Cognitive Styles on Psychological Counseling

ABSTRACT

Developmental Counseling and Therapy is one of the approaches that attracts increasing attention in the world today in the field of psychological counseling. In this approach, which was inspired by Socrates and Piaget, the concept of cognitive styles comes to the fore. Developmental Counseling and Therapy is an approach that helps in understanding the concept of cognitive styles and the way the client perceives himself and the world in the counseling process and in making appropriate interventions. Emphasizing the helping style used by the counselor in addition to the client's developmental style in the counseling process, it makes significant contributions to the counseling process with the concepts of horizontal and vertical development. Developmental Counseling and Therapy is an approach with proven effectiveness in different areas such as both adult and child counseling process and school counseling process. Therefore, in this study, cognitive styles were introduced by considering the theoretical background of Developmental Counseling and Therapy, and examples for clients using these styles were given. In addition, the approach's view of human nature and different cognitive styles in the therapeutic process and

Atıf Bilgisi: Akpakır, Z. & Korkut Owen, F. (2023). Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Bilişsel stillerin psikolojik danışmada kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 1-22. DOI: 10.48066/kusob.1021033

* Doktora Öğrencisi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, zubeydeakpakir@gmail.com, ORCID: orcid.org/0000-0003-4920-3004.

** Prof. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, fdnkrkt@gmail.com, ORCID: orcid.org/0000-0003-0144-1521.

appropriate interventions are discussed by giving examples and relevant researches are included. In this study, which was created by reviewing the literature, it was aimed to include practical information for practitioners in the psychological counseling.

Keywords: Developmental counseling and therapy, cognitive styles, horizontal development, vertical development.

Giriş

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında danışanları anlayabilmek ve getirdikleri sorunlara uygun müdahalelerde bulunabilme amacını taşıyan bir dizi yaklaşım, kuram ve model bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan birisi Ivey (1986) tarafından geliştirilen Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapidir (GPDT). Ivey (1986), GPDT'yi geliştirirken en fazla Piaget'nin bilişsel gelişimle ilgili görüşlerinden ve Platon'un felsefi bakış açısından faydalanmıştır. Bunun yanı sıra GPDT geliştirilirken Bağlanma Kuramları, Yaşam Boyu Gelişim Kuramları, Kültür İçindeki Farklı Grupların Kimlik Gelişimi Kuramı ve İyilik Hali Modeli'nden de yararlanılmıştır. GPDT, Bağlanma Kuramı'nın bireyin yakın çevresinin gelişimi üzerindeki etkisine verdiği önemden ve bireyin ailesi ve yaşadığı çevrenin etkisi ile değerlendirilmesi gerektiği yaklaşımından faydalanmıştır. Yaşamboyu Gelişim Kuramları'ndan ise Erikson'un psikososyal gelişim basamaklarında yer alan gelişimsel süreçlerden ve Kohlberg'in ahlak gelişimi devrelerinden faydalanılmıştır. GPDT, yapısı itibarıyla farklı kültürleri anlamaya dair çok kültürlü bakış açısına önem vermektedir, bu anlamda geliştirilme aşamasında farklı grupların kimlik gelişimi kuramlarından faydalanılmıştır. Myers, Sweneey ve Witmer (2000) tarafından geliştirilen İyilik Hali Çemberi Modeli'nde yer alan danışanın güçlü yanlarına odaklanarak ortaya çıkarılması yaklaşımı ise GPDT'nin gelişimine katkıda bulunan önemli öğelerden biridir.

GPDT'nin alana en önemli katkılarından biri, Piaget ve Platon'un görüşlerine temellendirilmiş, her bireyin yaşamı boyunca kullandığı bilişsel ve duygusal gelişimsel stili kavramıdır. Bu stiller bireyin kendini ve dünyayı algılayış şekli ile başkalarıyla kurduğu ilişkilerdeki bilişsel ve duygusal tepkilerini belirlemektedir. Ivey'in, Platon ve Piaget'in bireylerin bilişsel ve duygusal gelişimlerine bakış açılarına ilişkin karşılaştırmalı bilgilere Tablo1'de yer verilmiştir. Metinde bilişsel ve duygusal gelişimsel stili kavramı yerine ağırlıklı olarak bilişsel stil kavramı kullanılmıştır.

Tablo 1. Platon, Piaget ve GPDT bakış açılarına göre bilişsel/duygusal gelişim (Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009)

Dünya görüşü	Plato	Piaget	GPDT
Görünenler Dünyası	Hayal etme (eikasia)	Duyusal motor İşlem öncesi	Duyusal/devinimsel
Görünen somut dünyası ile ideaların soyut dünyası arasındaki çizgi	İnanç (pistis)	Somut işlem	Somut/durumsal
İdea ve düşüncelerin soyut dünyası	Düşünme (ianoia) Bilgi (episteme) Zekâ (noesis)	Soyut işlem Soyut işlem sonrası	Soyut Diyalektik/sistemik

Tabloda görüldüğü gibi bireyin duygusal ve gelişimsel gelişiminde dünyayı algılayış şekline yönelik somut ve soyut dünya olmak üzere iki önemli kavram vardır. Dünyayı algılamalarımızda görülenler, işitilenler veya hissedilebilenler somut dünyayı oluştururken soyut dünya, idealar

dünyasıdır. İdealar dünyası somut olarak açıklanması zor, yorumlamaya dayanan algılamalardır. Somut dünya ise somut durum ve eylemlerin dünyasıdır.

İvey, bu stilleri geliştirirken Piaget'in bilişsel gelişim ile ilgili bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde farklı yaşlarda belli bilişsel gelişimsel dönemlerden geçtiği ve bu dönemlerin bireyin dünyayı nasıl algıladığına dair belirli özellikleri olduğu görüşlerinden faydalanmıştır. Piaget bu dönemleri duyuşsal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler biçiminde adlandırmıştır. İvey, bu görüşlerden yararlanarak bilişsel stilleri duyuşsal-devinimsel, somut-işlemsel, soyut, diyalektik-sistemik olarak adlandırmıştır. GPDT'de Piaget'den farklı olarak bu gelişimsel dönemlerin yetişkinlik sürecinde de devam ettiği ve birbirini izleyen basamaklar yerine bir sıralamanın olmadığına, bireyin gelişimsel basamakların tümünü farklı yaşlarda deneyimleyebileceğine inanılmaktadır.

GPDT'nin gelişim sürecinde Plato'nun bireylerin dünyayı algılamalarına ilişkin görüşlerinden de yararlanılmıştır (İvey, İvey, Myers ve Sweeney, 2013). Platon, bireyin aydınlanmaya ulaşmak için farklı bilişsel gelişim seviyelerinden geçtiğini, bilinçliliğin görünenler dünyası ve görece karmaşık olan idealar arasındaki farkı oluşturduğunu düşünmektedir. Platon'un görüşünde görünenler dünyasında birey, gördükleri ile algılayışını ve bilinci oluşturan düşünce sistemini şekillendirmektedir. Bu bakış açısına göre idealarda ise birey yorumlama becerisini geliştirerek daha karmaşık yapıları bilinç düzeyinde algılamaktadır,

GPDT'nin geliştirilmesinde Platon'un mağara metaforundan yararlanılmıştır. Bu metaforunda bir mağarada yer alan köle zincir ile duvara bağlanmıştır. Duvarın arkasından bir mum ışığı gelmektedir ve köle, karşısındaki duvarda birtakım gölgeler görmektedir. Bu gölgeler kölenin somut inançlar geliştirmesini sağlayan algılamaları oluşturmaktadır. GPDT yaklaşımında bu algılamalar bireyin sadece duyuşsal algıları ile dünyayı algılama ve yorumlama stiline yani duyuşsal-devinimsel stile karşılık gelmektedir. Köle özgür kalıp dünyanın tamamını görme şansı elde ettiğinde ise, mağaradaki algılarının hayalinde canlandırdığı yaratımlar olduğunu fark etmektedir. GPDT yaklaşımına göre bu durumdaki kölenin stili, soyut algılamalara sahip olunan, çevrenin yorumlanabildiği soyut işlemsel stile karşılık gelir. Köle, dünyaya tamamen alıştığında kendini bu dünyanın bir parçası olarak görmeye başlamaktadır. Yaklaşımına göre bu noktadan sonra birey, analiz ve sentez yapabildiği soyut işlem sonrası olan diyalektik/sistemik döneme geçmektedir (İvey, İvey, Myers ve Sweeney, 2013). Köle bu stilde yaşadığı dünyanın üzerindeki etkisini ve kendinin de dünyayı etkileme gücünü keşfetmektedir.

Gelişimsel bakış açısı nedeniyle yaşam boyu gelişimi dikkate alan GPDT, psikodinamik yaklaşıma dayalı olan bağlanma kuramından başkalarıyla ilişkileri açıklarken, davranışçı kuramlardan da davranış değiştirme konusunda yararlanmıştır. Yaklaşımına göre davranışsal, insancıl ve psikodinamik kuramların her biri bireylerin değişen bilişsel seviyelerine odaklanma eğiliminde olsalar da gelişimsel süreci sistematik olarak açıklamada yetersiz kalmaktadır. GPDT, bu konuda daha sistematik bir yapı önermektedir. Farklı olarak örneğin psikodinamik yaklaşım gibi bireyin yaşadığı problemleri sadece bireysel bağlamda değil, sistemik ve bütüncül bir yaklaşımla ele almaktadır. Ayrıca davranışçı yaklaşım ve beden odaklı yaklaşımlar daha çok somutluluk üzerinde dururken GPDT, tüm stiller üzerinde bireyin güçlendirilmesine katkıda bulunması bakımından diğer yaklaşımlardan farklılaşmaktadır (İvey, 1995). Genel olarak bakıldığında GPDT'nin gerek insan doğasına bakış açısı gerek kullandığı teknikler ile geçmiş, bugün ve gelecek bakış açılarını içerisinde barındıran sistemik ve danışanın bağlamına değer veren bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Temel felsefesi ve doğası nedeniyle danışana uygun stil ve müdahalelerin seçilmesini önermesi yaklaşımı çok kültürlü psikolojik danışma bakımından zengin kılmaktadır (Rigazio-Digilio ve İvey, 1990). Sonuç olarak GPDT, felsefesi ve kuramsal altyapısı bakımından bilişsel, davranışsal, psikodinamik ve çok

kültürlü psikolojik danışmayı kapsayan bütüncül bir meta-kuramdır (Ivey ve ark., 2013; Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

GPDT, 1986 yılında farklı kültürlerde de kullanılabileceği vurgulanarak geliştirilmiş ve ilerleyen yıllarda gerek kuramsal gerek araştırma makaleleriyle alanyazına kazandırılmış olsa bu konuda Türkçe çalışmaların az olduğu dikkat çekmektedir. Türk kültüründe GPDT'nin psikolojik danışma alanında uygulanmasına ilişkin araştırma sayısı az olduğu (örn., Arıcıoğlu, 2008; Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012; Kemer ve Myers, 2011) gibi kuramsal olarak GPDT'yi ele alan ve uygulayıcılara pratik bilgiler sunan kaynak (Örn., Kararımak ve Korkut-Owen, 2009) sayısı çok azdır. Dolayısıyla, Türk kültüründe bu yaklaşımı tanıtan ve uygulayıcıların, danışanlarıyla çalışırken karşılaşılabilecekleri durumları örneklerle ele alan ve dolayısıyla psikolojik danışmanlara yol gösterici olabilecek ana dilde yazılmış daha fazla kaynağa ihtiyaç duyulmaktadır. O nedenle bu makalenin amacı GPDT yaklaşımı tanıtmak, psikolojik danışma süreçlerinde dört bilişsel stilin nasıl kullanılabileceğine ilişkin bilgileri örnekler vererek paylaşmak ve bazı öneriler sunmaktır. O nedenle öncelikle GPDT yaklaşımının dört bilişsel stil kavramından, insan doğasına bakışından, bireyin yaşadığı sorunları ele alış şeklinden, terapötik sürecinin nasıl işlediğinden, bu süreçte dört bilişsel stile dayalı olarak ne tür tekniklerin kullanılabileceğinden söz edilmektedir. Makalede ayrıca GPDT'ye yönelik olarak yapılan araştırma sonuçlarına da yer verilmektedir.

Yöntem

GPDT yaklaşımını tanıtmak, bilişsel stil kavramları, insan doğasına bakışı, terapötik süreci ele alış şekli, kullandığı teknikler ve ilgili araştırmalardan bahsetmek amacıyla ulusal ve uluslararası eğitim, psikoloji ve psikiyatri alanı taranmıştır. Elektronik veri tabanları (Science Direct, PubMed, Google Scholar, PsycInfo, elektronik kitaplar) ve konu ile ilgili basılı kitaplardan faydalanılmıştır. Tarama yapılırken “Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi”, “Bilişsel Stiller” anahtar sözlükleri ve farklı bileşenler kullanılmıştır. Elde edilen çalışmalar incelenerek değerlendirilmiş ve çalışmaya uygun olabileceği düşünülen kaynaklardan faydalanılmıştır.

Bilişsel Stiller

Bireyin kendisiyle ve başkalarıyla bağlantı kurarken kullandığı stiller daha önce belirtildiği gibi *duyusal-devinimsel*, *somut-durumsal*, *soyut ve diyalektik-sistemik* stil olarak ele alınmaktadır (Ivey ve ark., 2013). Bu gelişim stilleri döngüseldir ve birbirlerini dışlamamaktadır. Bireyin o an tercih ettiği stil o anki deneyime özeldir ve aynı deneyime birden fazla stilde tepki göstermesi mümkündür. Birey, bir dizi durumda bir stili, diğer durumlarda başka bir stili tercih edebilmektedir. Ivey'e göre birey, dört farklı bilişsel- gelişimsel düşünme ve davranış stiliyle hem dikey hem de yatay olarak hareket etmektedir (Ivey, D'Andrea ve Ivey, 2011). Piaget'in aksine Ivey, gelişimsel stillerin hiyerarşik veya doğrusal olduğuna veya bir stilin diğerinden üstün olduğuna katılmamakta ve her stilin diğerleri kadar değerli olan alternatif bir bakış açısı sağladığını düşünmektedir (Sweeney, Myers ve Stephan, 2006). Bununla birlikte, Ivey, bireylerin her bir stili kullanabiliyor olmasının önemli olduğunu düşünse de Piaget'ye benzer şekilde tüm bireylerin, özellikle soyut düşünme süreçleri gerektiren, tüm bilişsel stillerde işlev göremeyeceğine vurgu yapmıştır (Ivey ve ark., 2013).

Yaklaşım, danışanların bilişsel ve duygusal gelişimini değerlendirmede psikolojik danışmanlara anlamlı bir çerçeve sunmanın yanı sıra psikolojik danışmanların kendi bilişsel stillerini anlayabilmelerine de yaramaktadır. Psikolojik danışmanlar da bu stillerden bazılarını daha fazla kullanma eğiliminde olabilecekleri için, psikolojik danışma süreçlerinde hem kendilerinin hem de danışanlarının bilişsel stillerini fark etmeleri, ona göre müdahaleler planlanmaları ve danışanın gerekli durumlarda bu stillerin dördünü de kullanabiliyor olması GPDT'de çok önemlidir. Bu stiller psikolojik danışman açısından bakıldığında yardım etme stili biçiminde de adlandırılmaktadır (Barrio

ve Myers, 2008; Ivey, 1986, Ivey ve ark. 2013). Aşağıda, GPDT’de yer alan dört farklı bilişsel-gelişimsel stillerden söz edilmiş ve bu stilleri kullanan danışanların kendilerini daha çok nasıl ifade ettiklerine ilişkin örnekler verilmiştir.

Duyusal-Devinimsel Stil

Duyusal-devinimsel stil, duyularla ilgili vücut deneyimlerini kapsamaktadır (Ivey ve Gonçalves, 1998). Duyusal-devinimsel stildeki bireyler, mevcut deneyimlerini anlamlandırırken duyularına odaklanmaktadır. Dolayısıyla bu stili kullanan bireyler için bilginin kaynağı duyulardır (Myers, 1998; Sweney, Myers ve Stephan, 2006). Bu durum, duyusal-devinimsel stil kullanan danışanların zaman zaman analitik olmayan ve gerçek dışı düşüncelere sahip olmasını beraberinde getirebilmektedir. Örneğin duyusal-devinimsel stil kullanan bir danışan “Annem ve babamın ayrılmasından ben sorumluyum. Ben her zaman onların evliliklerinde bir sorundum ve sonunda benim yüzünden boşandılar.” “Ben hiçbir işe yaramıyorum, gerçekten hayatta bir yerlere gelebilmek için mükemmel olmalıyım” gibi ifadeler kullanabilir.

Duyusal-devinimsel stildeki danışanlar oturumlarda genellikle gördükleri ve hissettikleri olaylar hakkında konuşmakta, yaşamı görsel, işitsel ve kinestetik sistemlerle organize etmektedir. Duyusal-devinimsel stilde işlev gösteren danışanlar, fiziksel duyumlarda ve ilişkilerde tatmin olabilmekte ve o anın duyumlarının tadını çıkarabilmektedir. Bazı durumlarda bu duyusal tepkiler, bireylerin hayatı tam anlamıyla deneyimlemelerini ve çevreleri üzerinde başarılı bir şekilde hareket etmelerini engelleyebilmektedir (Barrio-Minton, Myers ve Paredes, 2008). O nedenle psikolojik danışmanlık sürecinde danışanların duygusal tepkilerinin temelinde yer alan fiziksel duyumlarla (örneğin boğazda bir yumru, göğüste basınç) şimdi ve burada ile bağlantısının kurulması sağlanabilir. Bu stilin en önemli avantajlarından biri, stili kullanan bireylerin şimdi ve burada deneyiminin yüksek olmasıdır. Öte yandan, bu stili kullanan danışanlar hayal kırıklıklarına bir öfke patlamasıyla tepki verebilmekte, kendilerini diğerlerinden ayırmakta güçlük çekebilmekte ve gelecekteki sonuçlarını düşünmeden dürtüsel tepki verebilmektedir (Sweney, Myers ve Stephan, 2006). Ayrıca danışanlar, duygularını anlamlandırmak ve tanımlamakta zorluk çekebilmekte, yaşadıklarına somut örnek vermekte zorlanabilmektedir (Ivey ve ark., 2013). Bu stili kullanmayan bireylerin ise soğuk ve mesafeli bir yapıda olması ön görülmektedir (Crespi ve Generali, 1995). Dolayısıyla duyusal-devinimsel stil kullanan danışanların duyusal algılamalarının gelişmiş olduğu, kendini ve dünyayı tanımlarken duyularından referans aldıkları söylenebilir. Bu danışanlar ile çalışırken terapötik süreçte “şimdi ve burada” kullanımının faydalı olacağı düşünülmekle birlikte, danışanların dürtüsel hareket edebilme potansiyeli üzerinde de dikkatle durmak gerekmektedir. Aşağıda 19 yaşındaki geçen yıl istediği puanı alamadığı için tekrar üniversite sınavına hazırlanan erkek bir danışan ile psikolojik danışman arasındaki varsayımsal diyaloga yer verilmiştir.

D (Danışan): *Görmek istediğim o kadar çok yer var ki... Beni kimse engelleyemez. Alp Dağları’nı görmek, Eyfel Kulesi’ni izleyip karşısında kahvemi yudumlamak, New Orleans’ta bir sokak konserini dinlerken kendimden geçmek, hayatın tadını çıkarmak istiyorum.*

PD (Psikolojik Danışman): *Beni kimse engelleyemez derken sanki hayallerinizi engelleyenlerin olduğunu düşünüyorsunuz gibi anladım. Doğru mu?*

D: *Umurumda değil, hepsini gerçekleştireceğim. Okulda yüksek not almak değil, güzel bir yerde hiç duymadığım bir çiçeğin kokusunu almak, hiç duymadığım bir melodinin akışına kendimi bırakmak ve belki yeni lezzetler denemek benim ilgimi çekiyor. Gerçekten hayatta bundan daha önemli bir konu olamaz bence.*

T: *Anı yaşamaktan keyif aldığınızı söylediniz. Bu konuda neler yaptığınıza ilişkin ne tür örnekler verebilirsiniz?*

D: Anı yaşamak işte, bilirsiniz. Geçtiğimiz hafta çok sevdiğim bir sanatçının konseri vardı. Evde oturup ders çalışarak bu konseri kaçıramazdım. Ben de kalkıp ona gittim. Ya da bazen sorumluluklarımı bir kenara atıp güzel bir restoranda keyifli bir yemek yiyorum hiçbir şey düşünmeden. Arada bir doğaya kaçıp kamp yapıyorum. Yeşilin güzelliğine bırakıyorum kendimi. Benim için bu tür zevkler ve deneyimler hayatı anlamlı hale getiriyor.

T: *Sizin için yaşam gördükleriniz, duyduklarınız ve tadına vardığınız deneyimlerle keyifli hale geliyor. Bu da sizi yaşadığınız anın içinde tutabiliyor. Bir yandan anı yaşayıp diğer taraftan sorumluluklarınızı gerçekleştirebileceğiniz bir yaşam tarzı mümkün olsaydı bu nasıl olurdu sizce?*

İfadelerinden danışanın ağırlıklı olarak duyuşsal-devinimsel stili kullandığı anlaşılmaktadır. Bu noktadan sonra psikolojik danışman danışanın somut-durumsal veya soyut stil gibi diğer stilleri de kullanabilmesine yönelik tepkiler vererek danışanın farklı stilleri kullanmasına yardımcı olabilir. Psikolojik danışmanın danışanın en sık kullandığı stili anlaması, ona ne tür tepkilerin verilebileceğine ve ne tür teknikleri kullanabileceğine de yol gösterici olabilmektedir. Farklı stillere göre hangi tekniklerin kullanılabileceği aşağıda “Bilişsel Stillere Uygun Terapötik Müdahaleler” başlığı altında açıklanmıştır.

Somut-Durumsal Stil

Bu stili kullanan bireyler, deneyimlerini somut ve ayrıntılı bir dille anlatmaktadır. Somut durumsal stilin erken dönemlerinde danışanlar, olayların ayrıntılı, doğrusal tanımlamalarını yapabilirler, ileri düzeyde işlev gören bireyler ise çıkarımsal düşünce sistemini kullanabilirler (Ivey, 1991;1993). Bu stili kullananlar, bir olay hakkında konuşurken daha çok o olayı “O bana bunu dedikten sonra ben de ona ... dedim” şeklinde anlatma eğilimdedirler.

Somut-durumsal stili kullanan bireyler bireysel yaşantılarını iyi bir şekilde ifade edebilmekle birlikte benmerkezci olabilir ve kişisel/yanlı mantık yürütebilirler. Olaylar ve durumlar hakkında belirli ayrıntılar verseler de bu olayların gelişimine ilişkin mantıklı bir açıklama sunamazlar. Ayrıntılar arasında bir sebep-sonuç ilişkisi kuramazlar (Myers, 1998). Bu stili kullanan danışanlar bazen o kadar çok odaklanabilmekte ki psikolojik danışman da o ayrıntılarda kaybolabilmektedir. Bu stil, gelişimsel bir engel olarak sebep-sonuç ilişkisinin kurulmasında zorlanmalara sebep olmaktadır (Crespi ve Generali, 1995; Myers, 1998). Dolayısıyla, somut stilde işlev gören bir danışan için yaşamındaki olayları ve durumları ayrıntılı olarak terapötik sürece getirebildiği fakat bu olay ve durumlar arasında bir neden-sonuç ilişkisi kuramadığı söylenebilir. Terapötik süreçte danışanın stiline uygun olarak neden-sonuç ilişkisini kurabileceği, duyguları ile temasa geçebileceği diğer stillerde işlev görmesine yönelik müdahalelerin faydalı olacağı düşünülmektedir. Aşağıda 33 yaşındaki eşi ile sorunlar yaşayan erkek bir danışan ile psikolojik danışman arasında geçen varsayımsal diyalog verilmiştir.

D: Eşim yine her zamanki gibi eve gelir gelmez kavga çıkardı. Oysaki sıradan bir gündü, ikimiz de işten eve geldik, ben hemen mutfığa girip tavuk ve sebzelerle kavurma tipi bir yemek hazırladım. Yanına salata da yaptım tabi. Yemeğe oturdum. Haberlerde kırmızı X marka bir araba gösteriliyorken anlayamadığım bir nedenle beni eleştirir gibi konuşmaya başladı. Olmayacak nedenle kavga çıkarttı yani.

PD: *Eşinizle aranızda çıkan gerilimlerin sebeplerini anlamakta zorlanıyor gibisiniz.*

D: Tabii, hep böyle yapar. İşten yorgun argın gelmişiz. Evde dinlenip güzel bir yemek yiyip biraz da dinlenmek üzereydim. O gün de işte çok yorucu bir gündü, patronumla da tartışmıştık. Biliyor musunuz, iş yerinde de üstüme çok geliyorlar. Tüm işleri ben yapıyorum adeta. Özellikle yeni departman değişikliğinden sonra herkesin işi üstüme kaldı.

PD: Hem iş yerinde hem de evde gergin anlar yaşamak sizde yorgunluk ve tükenmişlik yaratmış gibi. Doğru mu anlıyorum?

D: Evet, hem iş hem ev, tek istediğim işten gelip yemeğimi yiyip biraz televizyon izleyip uyumak. Eşim daha ne istiyor anlamıyorum, daha geçen ay birlikte istediği tatile gittik. Hem de bütçemizi zorlamasına rağmen. Yok, orada da mutlu edemedim onu. Yine kavga, yine kavga...

PD: Gergin hissediyorsunuz çünkü eşinizi mutlu etmek için elinizden geleni yaptığınıza inanıyorsunuz. Bu olaylar ilk olarak ne zaman başladı? ifadelerinden danışanın somut-durumsal stili kullandığı anlaşılmaktadır. Bu noktadan sonra psikolojik danışman danışanın anlattıkları arasındaki kalıpları, örüntüleri, dolayısıyla ilişkiyi görebilmesine yardımcı olabilecek soyut stil gibi diğer stilleri de kullanabilmesine yönelik tepkiler vererek danışanın farklı stilleri kullanmasına yardımcı olabilir. Aşağıda işe yarabilecek tekniklerden söz edilmiştir. Onlardan uygun olanların kullanılması faydalı olabilir.

Soyut Stil

Soyut stil, duygular ve deneyimlerle ilgili soyut düşünme biçimini kapsamaktadır. Bu stili kullanan bireyler sıklıkla “Ben kimim, etrafımda neler oluyor?” tipi konuşmalar gerçekleştirmektedirler. Soyut düşüncenin erken dönemlerinde, danışanlar yaşamlarındaki olaylar hakkında derinlemesine düşünmekte ve düşüncelerindeki, hislerindeki, davranışlarındaki kalıpları tanıyabilmektedirler (Sweney, Myers ve Stephan, 2006). Bu düşünme stilinde danışanlar artık ‘düşünme hakkında düşünme’ evresine geçmiştir (Ivey, 1986). Soyut stilde danışanlar bilgiyi genelleştirebilmekte, sentezleyebilmekte ve benliğin dünyadaki rolü üzerine düşünebilmektedirler. Öte yandan, çok fazla soyutlama olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu stili fazlaca kullanan bireyler soyutlamada kaybolabilmekte, duyguların rolünü ve önemini anlamada başarısız olabilmektedir (Crespi ve Generali, 1995). Ayrıca birey anlattığı davranış örüntülerine somut örnekler vermekte zorlanabilmektedir (Ivey ve ark., 2013). Sweney, Myers ve Stephan (2006)’a göre çoğu psikolojik danışman veya terapist uygulamalarında soyut olma ve bu tür kavramsallaştırmaya yanıt veren danışanlarla çalışmayı tercih etme eğilimindedir. Dolayısıyla, soyut stilde işlev gören danışanlar için olaylar ve durumlar hakkında soyut düşüncenin gerektirdiği çıkarımları yapabildiği, bu olay ve durumlar hakkında ayrıntılı düşüncelere sahip olabildiği ve davranış örüntülerini görebildiği söylenebilir. Terapötik süreçte bu stili kullanan danışanlar ile çalışırken somut zeminde örnekler almak ve danışanların duyguların önemi noktasında farkındalıklar kazanacağı müdahalelerde bulunmak önemli görünmektedir. Aşağıda, sosyal ilişkilerinden memnun olmayan 26 yaşındaki kadın danışan ile psikolojik danışman arasında geçen varsayımsal diyalog verilmiştir.

D: Arkadaşlarımla iletişim kurarken elimden geldiğince onların ihtiyaçlarını anlamaya çalışıyorum. Onların her zaman yanında olmak benim için çok önemli. Arkadaşlığın olmazsa olmazı.

PD: Arkadaşlarınızla kurduğunuz ilişkilerde onların ihtiyaçlarını anlamak için neler yapıyorsunuz?

D: Benim için onları anlamak önemli çünkü arkadaşlık zor günlerde yanında olmaktır. Yalnız hissetmemek ve bir arada olmaktır. Mesela ben onların zor durumda olduğunu düşünürsem her zaman kendi ihtiyaçlarımı erteleyebilirim.

PD: Arkadaşlarınız ancak sizin için birçok fedakarlık yapabilir ve gerektiğinde kendilerinden çok sizin ihtiyaçlarınızı önemsediklerinde onları samimi bulursunuz. Doğru mu anladım?

D: Evet ama onların arkadaşlığa bakış açıları benimle uyuşmuyor. Bu yüzden kendimi onların yanında izole hissediyorum.

PD: *Arkadaşlarınızla olan ilişkinizde arkadaşlık kavramına bakış açılarınızın farklı olduğunu düşünüyorsunuz ve izole hissediyorsunuz. En son onlarlayken böyle hissettiğiniz bir anı anlatabilir misiniz?* ifadelerinden danışanın ağırlıklı olarak soyut stili kullandığı söylenebilir. Bu noktadan sonra psikolojik danışman danışanın somut stil gibi diğer stilleri de kullanabilmesine yönelik tepkiler vererek danışanın farklı stilleri kullanmasına yardımcı olabilir. Aşağıda işe yarabilecek tekniklerden söz edilmiştir. Onlardan uygun olanların kullanılması faydalı olabilir.

Diyalektik/Sistemik Stil

Ivey (1986)'e göre diyalektik/sistemik stili kullanan bireylerin en belirgin özelliği analiz ve sentez yapabilmeleridir. Diyalektik aşamadaki yetişkinler, dünya görüşlerinin çevre ile diyalektiğinden etkilendiğini anlayarak yeni kavrama seviyelerine ulaşmaktadırlar. Bu tarzda bireyler, çevrelerindeki dinamiklerin farkındadır ve içinde bulundukları ortamdan etkilenmekten kaçınamayacaklarının bilincindedir (Crespi ve Generali, 1995; Sweney, Myers ve Stephan, 2006;). Bu stili kullanan danışanlar duygularıyla temas halindedir ve duygularını analiz edebilir. Fakat bu stilde düşünen danışanlar, düşünme ve analiz etmeye olan önceliklerinden dolayı gerçek olayların farkındalığından uzaklaşabilirler. Bu bireyler sorunun farkında olan ve onunla ilgili harekete geçmeyen bireyler olabilirler. Bunun yanında duygularını yaşamaktan da kaçınabilirler (Ivey ve ark., 2013). Dolayısıyla, diyalektik/sistemik stili kullanan danışanlar için analiz ve sentez yapabilme özelliğine sahip, dünya üzerindeki etkisinin ve dünyanın bir parçası olduğunun farkında olan kendi sistemin içinde hissedebilen ve duygularının farkında olarak onları analiz edebilen bireyler olduğu söylenebilir. Bu stili kullanan danışanlar ile çalışırken yaşadıkları sistem içindeki sorunları ele alırken duygu ve düşüncelerin gerçekçi zeminde ele alınmasına yönelik müdahalelerin yapılmasının uygun olacağı ön görülmektedir. Aşağıda, yaşamdan keyif alamama, mutsuzluk sorunuyla gelen 23 yaşındaki bir erkek danışan ile psikolojik danışman arasında geçen varsayımsal diyalog verilmiştir.

D: *Kendimi giderek yaşadığım toplumdan izole hissediyorum. Yani, insanlar çok bencil. Sadece bu evrende kendileri yaşıyormuş gibi davranıyorlar. Ne kendi türlerine ne de başka türlere karşı saygılı değiller. Her gün haberlerde, sosyal medyada karşılaştığım şeyler beni bu dünyadan giderek uzaklaştırıyor. Yalnız hissediyorum...*

PD: *Kendinizi ait hissedeceğiniz bir yer kalmamış gibi. Üstelik bunun sebep olduğu yalnızlık ve izole olma duyguları sizin için çok zor olmalı...*

D: *Bu duygu oldukça zor ve giderek içimde büyüyor. Geçmişte de hissettiğim bir şeydi bu. Çok mücadele ettim bu duyguyla. Olmuyor, bu toplumun bir parçası olmaktan mutlu değilim artık. Mücadele edecek gücüm kalmadı.*

PD: *Bu yalnızlık duygusu çok uzun zamandır sizinleymiş gibi. Geçmişte de böyle hissettiğinizi hatırladığınız örnekler verir misiniz?*

D: *Bir gün ben çocukken galiba 10 yaşlarındaydım. Mahallede arkadaşlarımlaydık. Arkadaşlarım, köşeye sıkıştırdıkları bir çocuğa zorbalık yaparken çok eğleniyorlardı. Onlara bakıp “ben onlar gibi değilim” dediğimi hatırlıyorum. Galiba bu duygu ilk kez o zaman ortaya çıkmıştı. O zamanlar da yaşadığım çevreyi de hep sorgulardım şimdi de. Ben hiç bencil biri olmadım. Şimdi de farklı düşünüyorum, hayvan haklarından, bu düzendeki adaletsizliklerden kimsenin rahatsız olmadığını görmek beni farklı bir evrenden gelmiş gibi hissettiriyor.*

PD: *İnsanların kayıtsız kaldığını düşündüğünüz önemli meseleler var gibi. Siz bu konularda daha önce neler yaptınız?* ifadelerinden danışanın ağırlıklı olarak diyalektik-sistemik stil kullandığı söylenebilir. Bu noktadan sonra psikolojik danışman danışanın somut ya da soyut stil gibi diğer stilleri de kullanabilmesine yönelik tepkiler vererek danışanın farklı stilleri kullanmasına yardımcı olabilir.

Aşağıda işe yarabilecek tekniklerden söz edilmiştir. Onlardan uygun olanların kullanılması faydalı olabilir.

GPDT yaklaşımında ortaya sunulan dört farklı bilişsel stilin özelliklerini anlamak ve bu stile sahip danışanlarla çalışırken dikkat edilmesi gereken noktaların farkında olmak önemli görünmektedir. Her bir stil, bireyin kendini ve çevresini algılayış şeklini ifade etmekle birlikte, aslında yaşadığı problemin önemli noktaları hakkında da bilgiler vermektedir. Dolayısıyla psikolojik danışma sürecinde GPDT’de ortaya konan stillerin özellikleri ve bu stile sahip danışanların sorun ve ihtiyaçlarının farkında olmak, her stilin avantajlı ve sorun yaratacak noktalarının farkında olmak süreç boyunca önemli noktalarda faydalı olacaktır. Terapötik süreç kısmında da belirtildiği gibi psikolojik danışmanın kendi bilişsel stillerinin de farkında olması ve danışanın tüm stilleri kullanmasına yardımcı olması GPDT’nin başlıca amaçlarındandır.

GPDT’nin İnsan Doğasına Bakışı ve Yaşanan Sorunları Ele Alış Şekli

GPDT’nin insan doğasına bakışında, psikopatolojik bakış açısı benimsenmemektedir. Bunun yerine GPDT, bireyin yaşadığı problemleri gelişimsel bir engel olarak tanımlamaktadır (Ivey ve ark., 2013; Myers, 1998). GPDT, bireyin yaşadığı problemi sistemik bakış açısından ele almaktadır. GPDT bireyi birbirinden bağımsız çalışan parçalar olarak değil, bütünsel bir yaklaşım olarak ele almaktadır. Bu anlamda GPDT bütünsel ve sistemik bakış açısı ile hareket ettiği söylenebilir. Birey içinde bulunduğu çevresel faktörlerin de etkisi göz önünde bulundurularak değerlendirilmektedir. GPDT’de danışanın içinde bulunduğu bağlamın değerlendirilmesi önemli bir faktördür. GPDT yaklaşımı ile psikolojik danışman, bireyin çevresel ve kültürel bağlamına uygun strateji ve müdahaleleri seçmektedir.

Ivey (1993)’e göre, en zorlu terapötik problemler dahi GPDT yöntemleriyle ele alınabilir ve yönetilebilir. Ivey (1993) genetik, biyokimya ve mizacı hem normal hem de patolojik konularda gelişimsel denklemin bir parçası olarak görmektedir. Ivey, GPDT’nin normal gelişim sorunları kadar psikopatolojik problemler için de etkili bir yaklaşım olduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte, ilaçların psikopatolojideki belirli konuları ele almak için uygun olabileceğini kabul etmektedir. Ivey, GPDT tekniklerinin zorlu popülasyonlar için uygun ve etkili olduğunu savunmaktadır. GPDT’de çoğu problemin kaynağının bireyin gelişimsel geçmişinde olduğuna inanılır. Dolayısıyla bir problemin çözülmesi için gelişimin daha önceki veya farklı aşamalarının incelenmesine vurgu yapılmaktadır. GPDT, insanların kendi engellerini ele alma ve üstesinden gelme potansiyeli üzerine odaklanmaktadır.

GPDT yaklaşımına göre, birey gelişimsel bilişsel stillerden birini veya birkaçını kullanmak için bir engele veya yetersizliğe sahip olduğunda problem yaşamaktadır. GPDT yaklaşımında bireyin yaşadığı problemler, gelişimsel engel olduğu için birey belirli bilişsel yapılanmaya yeterli bir şekilde erişemeyebilir veya hiç erişemez (Clemens, 2007). Aslında bir konuyu işleme koyamama, gelişimsel bir engel oluşturmaktadır. Bu noktada GPDT yaklaşımını psikolojik danışma bu tür engellerin kaldırılması sürecine döndürür (Ivey, 1999; Myers, 1998). Örneğin, babası yedi yaşında ölen bir birey, bir ergen veya yetişkin olarak, olaya ilişkin duygularını ifade etmekte güçlük çektiğinden gelişimsel bir engel yaşamaktadır. Buradaki gelişimsel engel, bireyin yedi yaşında yaşadığı olayı işlemekte zorlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Psikolojik danışma sürecinde birey, babasının hastalığının ayrıntılarını ve ailesinin tepkisini anlatabilir, kayıpla başa çıkma şeklini ve diğer üyelerin nasıl tepki verdiğini açıklayabilir. Bu bireyin yetişkin bir birey olarak yaşadığı ilişkilerde ayrılmakla ilgili konularda zorlanması muhtemeldir. Ayrıca böyle bir gelişimsel engel yaşayan birey, daha önceki kayıp ve yas deneyimlerinin bir yetişkin olarak şu anki ayrılma tepkilerini nasıl etkilediğini anlayamayabilir (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002).

Geleneksel psikopatolojik yaklaşım, bireyin yaşadığı problemleri semptom bazlı ele alarak süreç içindeki bazı ilişkisel öğeleri göz ardı etmektedir. DSM-IV kriterleri bakımından ele alındığında Ivey (1998), bu kriterlerin bireyin gelişimi ve ilerleyişi önünde birer engel olarak görmektedir. DSM-IV'te ve benzeri standardize edilmiş psikopatolojik sınıflandırmalarda danışan ile psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişkinin gücü ve bireyin sosyal bağlamı göz ardı edilmektedir. GPDT'de ise bunun aksine psikolojik danışman ve danışanın uyumluluğu ve bireyi sosyal bağlamında ele almak sürecin etkililiği bakımından neredeyse bir gerekliliktir. Dolayısıyla GPDT'nin insan doğasına bakışında bireyin yaşadığı sorunlar herhangi bir bilişsel-duygusal süreçle ilgili gelişimsel engelleri ifade eder. Terapötik süreçte danışan bu engellerin üstesinden gelebilen ve psikolojik danışman ile terapötik ilişki içinde yaşadığı sorunları ele alabilen bir bakış açısı içinde değerlendirilir. Bireyin yaşadığı sorunlar olumsuz yaşantılar sonucu ortaya çıkmış engeller olarak değerlendirilir. Bu anlamda GPDT yaklaşımında insan doğasına ve sorunlara bakış açısında hümanistik ve birey merkezli bir yaklaşım benimsendiği söylenebilir.

Terapötik Süreç

Terapötik Amaçlar

Ivey'e göre psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın gelişimsel yapılandırmasını desteklemektir (Ivey ve Gonçalves, 1988). Terapötik süreçte danışanın bilişsel stillerine ve engellerine göre uyarlanmış uygun müdahalelerin kullanılması yoluyla, danışanların engellerin üstesinden gelmeleri için diğer bilişsel yeteneklerini kullanmalarına yardımcı olunur (Ivey ve ark., 2013). Amaç, danışanların yaşamlarındaki sorunlarla uğraşırken her stili kullanmada eşit derecede ustalık kazanmalarıdır (Sweeney, Myers ve Stephan, 2006).

Bu anlamda GPDT'nin üç temel varsayımından bahsedilmektedir (Ivey ve Gonçalves, 1988):

- 1) Danışanın yaşamı algılayış ve düşünce biçimini inceleyerek bilişsel-gelişimsel seviyesini belirlemek mümkündür.
- 2) Psikolojik danışma ve terapide gelişimsel yaklaşım içinde çerçevelendirilen farklı yöntemler, danışanın gelişimsel tarzı ve psikolojik danışma stiline eşleşmesine olanak sağlar.
- 3) Psikolojik danışma ve terapi farklı gelişimsel alanlar arasında hareket sağlamalıdır. Spesifik teknikler ile gelişimin yatay ve dikey bir şekilde hareketi sağlanmalıdır.

GPDT, danışanların farklı bilişsel-duygusal aşamalarda işlev görmesinde danışanlara yardımcı olan bir süreçtir. Bu amaçla, öncelikle danışanların kendilerini ve dünyayı algılayış şekillerinden yola çıkılarak kullandıkları stiller üzerinden hangi gelişimsel süreçte olduğu tespit edilir ve psikolojik danışman kendi yardım etme stilini bir terapötik araç olarak kullanarak danışanın tüm gelişimsel alanlarda işlev görmesine yardımcı olmaktadır.

Terapistin İşlev ve Rolü

GDPT, danışanların mevcut problemleri için değişim gücünün kendi içlerinde mevcut olduğuna inandığından psikolojik danışman, terapötik süreçte danışanın kendi içsel gelişimini gerçekleştirmesi için hızlandırıcı roledir. GPDT sürecinde, psikolojik danışman danışanın kendi değişimi için sorumluluk alma noktasına ulaşmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, psikolojik danışman GPDT sürecinde öncelikle danışanın kendini ve dünyayı nasıl algıladığını kavrar ve daha sonra özgün ve biricik yapısı içinde yaşanılanları nasıl anlamlandırdığını keşfeder (Ivey, 1986).

GPDT yaklaşımında psikolojik danışmanın danışanın bilişsel stillerine uygun müdahaleyi seçmesi oldukça önemlidir. Danışanın gelişimsel engellerine uyarlanmış bir müdahale ile birlikte psikolojik danışman, danışana tüm gelişimsel stillere uygun şekilde bilişsel yeteneklerini

kullanmasında hızlandırıcı bir role sahiptir (Ivey ve ark., 2013). Bu anlamda, GPDT’de psikolojik danışman, danışanların çeşitli bilişsel-gelişimsel tarzlar kullandığını dikkate almaktadır. Psikolojik danışmanın mümkün olduğu kadar danışanın dünyasına girerek kullandığı stillerin farkında olması gerekmektedir. Terapötik süreç boyunca danışanın kullandığı anahtar kelimelerle danışanın kullandığı stili kavramak önemlidir. Bu durumda psikolojik danışman keskin empati yoluyla danışanın hangi aşamada olduğunu ve hangi stili kullandığını tespit etmektedir. GPDT’de psikolojik danışmanın işlev ve rollerinden biri danışanın stiller arasında değişiklik yapmasına olanak sağlamak, danışana eşlik etmek ve gereken durumlarda onun hızında ilerlemektir (Ivey, 1986).

GPDT yaklaşımında terapötik süreç ele alınırken “sarmal modeli” kullanılır. Bu modele göre terapötik süreç tıpkı bir sarmal gibi yatay ve dikey gelişime olanak sağlar. Psikolojik danışman danışanın tüm bilişsel-duygusal stilleri kullanmasına yardım etmek için danışanın ve kendi kullandığı stilleri fark ederek ona uygun müdahaleler yaptığında yatay ve dikey gelişim için uygun koşulları sağlar. Bu noktada, psikolojik danışmanın kullandığı stiller terapötik bir araç haline gelir ve yardım etme stili olarak adlandırılır (Barrio ve Myers, 2008). Psikolojik danışman, danışanın kullandığı bilişsel stille eşleşecek bir yardım stili sunduğunda yatay gelişime (horizontal) katkıda bulunur. Yatay gelişim, bireyin bulunduğu gelişimsel seviyede düşünce ve duygularının en işlevsel hale gelmesidir (Rigazio-DiGilio ve Ivey, 1990). Bununla birlikte zaman zaman, danışanın farklı gelişimsel stilleri kullanmasını (dikey gelişim) kolaylaştırmak için bilişsel stillerin uyumsuzluğu önemlidir. Bu durumlarda, psikolojik danışman, danışanın düşünce stili ile kendi kullandığı düşünme stili arasında “yanlış eşleştirme” yaparak durumu farklı bakış açısıyla görmesine yardımcı olmaktadır (Ivey, 1986). Örneğin, dikey gelişimde, somut stil kullanan danışan ile çalışırken psikolojik danışmanın sorgulama yoluyla danışanın kendisini soyut veya duygusal-devinimsel stilde incelemeye teşvik etmesi önemlidir (Rigazio-DiGilio ve Ivey, 1990). Aşağıda yatay ve dikey gelişime örnek olarak varsayımsal danışan-psikolojik danışman diyaloglarına yer verilmiştir.

D: Müzik olmasa bu hayattan nasıl keyif alabilirdim bilmiyorum... (Duyusal-devinimsel stil)

PD: Müziğin hayatınızda önemli bir yeri var, önemli bir kaynak diyebilir miyiz müzik için?

D: Kesinlikle diyebiliriz. Özellikle yeni besteler yapmak, üretiyor olmak hayatta en çok keyif aldığım şeylerden biri. Bestelerim sanki hayatın anlamını fısıldıyor gibi, günlerce hiçbir şey yapmadan beste yapmak için uğraşabilirim.

*PD: Müzik içinizdeki yaratıcı gücü artırıyor gibi. Yaratıcılık ise hayatta sizi mutlu eden en önemli şeylerden biri. **Şimdi burada, terapi odasında gözlerinizi kapatıp odaklandığınızda hangi sesleri duyuyorsunuz. Size neler hissettiriyor?***

D: (Gözlerini kapatır ve dinler) Dışarda çok güzel öten bir kuş var, araba sesleri geliyor ama çok uzakta. Çok uzakta bir melodi var.

*PD: Bu seslere odaklandığınızda **şu an ne hissediyorsunuz? Bedeninizde nerede hissediyorsunuz bu duyguları?***

D: Sanki dışarıda hem güzel hem de tehlikeli şeyler var. Ben burada güven içindeyim. Sesleri duyabilirim ama o seslerden yalnızca güzel olanların beni etkilemesine izin verebilirim. Bu gücü içinde hissediyorum. Sanki bir şeyin hem içinde olmak hem de uzaktan izlemek gibi. Bedenim güven içinde ve kollarımı uyuşmuş gibi hissediyorum.

Bu varsayımsal diyalogta yer alan danışan sosyal becerileri bakımından sorun yaşayan, müzikle ilgilenen bir danışan örneğidir. Burada danışan duygusal yeteneklerini yaşamdan soyutlanmak amacıyla kullanıyor gibi görünmektedir. Danışanın duygusal-devinimsel stil kullandığını söyleyebiliriz. Psikolojik danışman, danışanla stil eşleşmesi yaparak duygusal-devinimsel stilde şimdi ve burada

teknîği kullanarak danışanın duygularına odaklanması yönünde bir müdahale gerçekleştirmiştir. Bu yönüyle psikolojik danışmanın, stil eşleştirmesi aracılığıyla danışanın yatay gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir.

D: Geçtiğimiz gün arkadaşlarım beni dışarı davet etti. Kalabalık bir grup olarak eve çok yakın bir kafede oturacaktık. Bunu anneme söylediğimde her zamanki gibi gidemeyeceğimi söyledi. Ben de ona izin vermezse evden kaçacağımı söyledim. Bunu duyunca bana bağırmaya başladı, her zamanki azarlama cümlelerini dinledim. Sonra ona bunların benim için bir öneminin olmadığını söyledim. (somut-durumsal stil)

PD: İstekleriniz ve annenizin sizden beklentileri uyumuyor gibi. Üstelik bu durum, artık sizde annenizin kırıncı sözlerine olan **duygusallığı köreltmış gibi** (soyut stil)

D: Maalesef öyle oldu. Eskiden üzülürdüm bu tür durumlara, onla kavga etmek istemezdim. Artık o kadar bıktım ki bu konuşmalardan, sadece bitmesini bekliyorum.

PD: **Tüm bu kavgalarda gördüğünüz ortak noktalar neler?** (soyut stil)

D: Ben, benim için sakıncası olmadığını düşündüğüm bir şeyi yapmak istediğimi anneme söylüyorum, o da bir şekilde bunun güvenli olmadığını bahsediyor ve tartışmaya başlıyoruz.

PD: Anneniz sizin güvenliğinizi çok önemsiyor gibi. Sanki güvende olduğunuzu bilmeye ihtiyacı var. **Bunu nasıl ona hissettirebilirsiniz?** (soyut stil)

D: Sanırım, benim de aşırı tepkilerim ona daha güvensiz hissettiriyor. Düşünmeden hareket edebileceğime inandırıyor bu davranışlar onu...

Annesiyle sık sık kavga etme sorunu olan ergen bir danışan ile psikolojik danışman arasındaki varsayımsal diyalogta danışan yaşadığı problemlerde duyguları ile temas etmekte ve olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi zorluk çekmemektedir. Bu danışanın somut-durumsal stil kullandığı söylenebilir. Bu örnekte psikolojik danışman danışanın neden-sonuç ilişkisi kurmasını ve durumlar/olaylar üzerindeki etkisini fark ederek duygularına odaklanmasını kolaylaştırmak için soyut stilde müdahalelerde bulunmuştur. Dolayısıyla, bu örnekte psikolojik danışman danışanın soyut stilde işlev görebilmesi için müdahalelerde bulunarak danışanın dikey gelişimine yardımcı olmuştur.

GPDT yaklaşımında psikolojik danışmanın işlev ve rolü yönlendirici değildir. Aksine GPDT oturumlarında psikolojik danışmanlar, danışanlarla birlikte sahip oldukları stilleri anlamaya çalışan, bu stile uygun gelişimsel işlevleri belirleyen ve tüm stilleri kullanmasında ona yardım eden hızlandırıcı bir roledir. GPDT sürecinde, psikolojik danışman danışanın bilişsel düşünme biçiminde ortaya çıkan kuralları kendi başına yorumlamaktan kaçınmaya çalışır ve bunun yerine danışanın kendi yaşam kurallarının anlamını, amaçlarını (kullanımlarını) ve kökenlerini kendi kendine keşfetmesine yardımcı olur (Sweney, Myers ve Stephan, 2006). GPDT, terapötik süreçte psikolojik danışmanlara oldukça faydalı bir bakış açısı sunmaktadır. Danışanın stiline uygun eşleşmelerle yatay gelişime, farklı stillerde müdahalelerde bulunarak dikey gelişime destek veren, yönlendirici olmayan terapötik ilişkiye önem veren bir çalışma GPDT'ye göre danışanın gelişimsel engellerinin çalışıldığı terapötik bir süreçte en önemli noktalardandır.

Bilişsel Stillere Uygun Terapötik Müdahaleler

GPDT, bir meta kuram olarak öncelikle daha önce de vurgulandığı gibi terapötik süreçte danışanın bilişsel stiline keşfedilmesine önem vermektedir. Terapötik teknikler, danışana uygun müdahalelerin seçilmesiyle önem kazanmaktadır. Bu anlamda GPDT yaklaşımı, terapötik değerlendirme ve ona uygun müdahalelerin süreçte yer alması ile gerçekleştirilir. Ivey (1991/1993) ve Ivey ve diğerleri (2013), danışanların dört bilişsel tarzla ilişkili olarak sorunlarını nasıl

anlamlandırdıklarını belirlemek için bir teknik olarak Standart Bilişsel / Duyusal-Gelişimsel Görüşme protokolü geliştirmişlerdir. Bu görüşme protokolü, bireyin başkalarıyla ve kendisiyle ilişki kurarken kullandığı dört gelişimsel-bilişsel stile dayanmaktadır. Görüşmede danışanın benliği, başkalarıyla olan ilişkileri şu anda yaşanan sorun üzerinden veya bir senaryo üzerinden değerlendirilerek dört stil açısından değerlendirilir. Protokol, her gelişim düzeyine yönelik bir dizi sorudan oluşmaktadır. Duyusal-devinimsel stil değerlendirmesi için psikolojik danışman danışandan belirli bir durum için bir görüntü oluşturarak danışandan vücudunda duyumsadıkları, gördükleri ve hissettiklerini aktarmasını ister. Somut-durumsal stil için danışandan kaygılı olduğu bir zamana ilişkin bir örnek veya örnekler sunması istenir. Soyut stil için daha önce konuşulan örneklerde mevcut olan düşünce, duygu ve davranış kalıpları değerlendirilir. Son olarak, psikolojik danışman görüşme sırasında belirlenen kural veya kalıpların kaynağı ve anlamı hakkında sorular sorarak diyalektik stili değerlendirir (Sweeney, Myers ve Stephan, 2006).

Danışanların tercih ettiği stillerin ve olası gelişimsel engellerin bir değerlendirmesini takiben, GPDT modeli, değişimi kolaylaştırmak için uygun müdahaleleri planlamak ve bu planları uygulamak için yararlı bir paradigma sağlamaktadır. Ivey (1991, 1999) tercih edilen kuramları ve müdahaleleri dört stilin her biri ile ilişkilendirerek uygun bir müdahalenin seçilmesinin büyük olasılıkla başarılı sonuçlara ulaştıracağına dikkat çekmiştir.

Duyusal-Devinimsel Stil

Danışanların gelişimsel değerlendirmesinde ve psikolojik danışma sürecinde “siz bunları deneyimlerken neler görüyorsunuz, işitiyorsunuz, hissediyorsunuz” “vücudunuzun neresinde bunu hissediyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir. Duyusal-devinimsel stil kullanan veya bu stilde gelişimsel engeli olan bir danışanla çalışırken, beden ve duyuları içeren gevşeme, nefes egzersizi, müzik terapisi veya Gestalt Terapinin müdahaleleri gibi danışanların o anki duygu deneyimlemelerine yardımcı olan, yürüme ve yüzme gibi fiziksel egzersizler, metaforlar, psikodinamik serbest çağrışım gibi müdahalelerden yararlanabilmektedir (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002; Ivey ve diğ., 2013). Bu stili kullanan bir danışanın duygularını tanımlamakta zorlandığı gözlemlenirse, danışana duygularını tanımlamasında “Arkadaşınız haftasonu sizi dışarı davet etmediği için ona kırgın gibisiniz. Doğru mu anlıyorum?” gibi sorular sorularak yardımcı olunabilir. Böylelikle danışanlara duyguları yansıtılarak duygularıyla temasa geçmesi kolaylaştırılabilir. Duyusal-devinimsel stile sahip danışanlarda kimi zaman “Tüm olanlar benim hatam” “Mükemmel olmazsam hayatta başarılı olamam” gibi gerçek dışı düşünceler gözlemlenebilmektedir (Ivey ve ark., 2013). Bu tür durumlarda danışanlarla bilişsel müdahalelerden faydalanarak çalışmak faydalı olacaktır.

Sweeney, Myers ve Stephan (2006)’a göre duyusal-devinimsel stile müdahalede psikolojik danışman, danışandan belirli bir anı, olayı veya deneyimi olabildiğince canlı bir şekilde hayal etmesini ve o anda görülen, duyulan, koklanan ve hissedilen duyguları (uygunsa dokunarak) tanımlamasını istemektedir. Danışandan bu duygunun bedeninde yer alan kısmını keşfetmesi istenmektedir. Olay veya duruma ilişkin duygular belirlendikten sonra psikolojik danışman, "O zamandan beri (veya başka bir durumda) bu duyguyu hiç yaşadınız mı? Lütfen bana bundan da bahseder misiniz?" Diye sormaktadır. Bu uygulamalar, süreci somut değerlendirmeye olanak sağlaması bakımından desteklemektedir.

Ivey ve diğerleri (2013)’ne göre birçok danışan, psikolojik danışmaya duyusal devinimsel veya somut-işlemsel bir stille gelmektedir. Danışanlar rüyaların içeriğini, genellikle görsel algılamaları üzerinden ifade ederek deneyimlemekte veya olay sıralamalarını hatırlamaktadır. Genellikle birer duyum veya bir sahne şeklindedir. Bu noktada GPDT, müdahalelerinde rüya yorumlama stratejilerini de kullanmaktadır. Danışan, rüyalarını bir hikâye anlatıyormuş gibi tanımlamakta fakat rüyanın kendisi için anlamını kavrayamamaktadır. Bu noktada psikolojik danışman, danışanın rüyaların

birbiriyle bağlantılı olan parçalarını sekiz aşamalı bir teknik ile tartışarak rüyalarındaki duyguları keşfetmesine ve danışanın diğer stillerde hareket etmesine olanak tanıyacaktır. GPDT ve rüya yorumlamanın birlikte kullanıldığı bu tekniğin ilk aşaması aktif dinleme stratejileri ile danışanın rüyasını anlatmasına olanak sağlamaktan oluşur. İkinci aşaması, “Rüyanıza baktığınızda fark ettiğiniz en önemli şey nedir?” gibi sorular sorarak danışanın rüyadaki en güçlü görüntü, duygu ve duyumları keşfetmesine yöneliktir. Üçüncü aşama, danışanın rüyayı anlatma biçimi ve içeriğinden bilişsel stiline keşfedilmesinden oluşur. Dördüncü aşamada, psikolojik danışman stil eşleştirmesi yaparak danışanın stiline uygun tepkiler verir. Beşinci aşamada, gerçekte yaşanan problem ve rüya içeriği hakkında paralellikler keşfedilir. Altıncı aşamada, danışanın rüya ile ilgili anlatmak istediği başka notların olması durumu sorgulanır, eğer danışan rüyayı anlatmaya devam ediyorsa ilk beş aşama tekrardan uygulanır. Yedinci aşamada, daha önce belirlenen bağlantılar birleştirilerek genel bir yorumlama yapılır. Sekinci ve son aşamada ise danışanın deneyimleri ve ortaya çıkan farkındalıkları yorumlanır ve özetlenir (Marszalek ve Myers, 2006). Dolayısıyla duyuşal-devinimsel stil kullanan danışanlar ile psikolojik danışma sürecinde şimdi ve burada yaklaşımları, gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri ve rüya yorumlama teknikleri gibi teknikler ile danışanların duyguları ile temas etmesine olanak sağlanabilir ve farklı stiller kullanmasına yardımcı olunabilir.

Somut-Durumsal Stil

Danışanların bu stile ilişkin gelişimsel değerlendirilmesi sırasında ve psikolojik danışma sürecinde danışanlara “buna ilişkin en son ne yaşadınız?”, “bu durumda neler hissediyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir ya da “...hissettiniz çünkü...” benzeri cümleler ile durum ile duygular arasındaki bağı görmeleri sağlanabilir. Somut-durumsal stil kullanan danışanlar yaşam deneyimlerini doğrusal ve belli bir şekilde ilişkilendirme yeteneğine sahiptir (“Bunu söylediğinde ben ... dedim”). Daha önce belirtildiği gibi bazı danışanlar o kadar somuttur ki, psikolojik danışmanların danışanların bulundukları durumu anlamaya çalışırken somut ayrıntılar arasında kaybolma ihtimali vardır. Danışanın yaşantılar arasındaki ortaklıklarını anlamaya yönelik, özetler ve yeniden ifadeler, danışanı çözüme giden yolda tutmaya yardımcı olmaktadır (Sweeney, Myers ve Stephan, 2006). Somut stil kullanan danışanlar genel olarak yaşantıları ve duyguları geçmiş zaman diliminde tanımlama eğilimindedir. Bu noktada danışanların duygularının şimdiki zamana getirilerek yansıtma yapmak da önemli müdahalelerden biridir (Ivey ve ark., 2013).

Somut-durumsal stili kullanan danışanlarla çalışırken GPDT, sosyal beceri eğitimi veya atılacak eğitimi vermek gibi stratejilerden de yararlanabilmektedir (Ivey ve ark., 2013). Danışanların duyguları hakkında düşünmelerine ve duyguları adlandırmalarına yardımcı olabilecek becerileri öğretmek, destekleyici olabilmektedir (Crespi ve Generali, 1995). Ayrıca somut stildeki danışanlar, gerçeklik terapisi ve davranışsal müdahaleler dahil olmak üzere problem çözme yöntemlerine en hızlı şekilde yanıt verebilmektedir (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002). Kısaca, somut durumsal stili kullanan danışanlarla çalışırken Gerçeklik Terapisinin, Davranışçı/Bilişsel Yaklaşımların farklı tekniklerinden yararlanmak işe yarayabilmektedir.

Soyut Stil

Danışanların soyut stile ilişkin gelişimsel değerlendirmesinin yapılması için ve psikolojik danışma sürecinde onlara “Böyle olduğu başka durumlar var mı?”, “Böyle hissettiğiniz başka nasıl durumlar var, bunlar arasındaki bağlantılar neler?”, “Şimdi bu duruma baktığınızda neler düşünüyorsunuz?” benzeri sorular sorulabilir. Soyut stil analiz, sentez ve iç görüye izin veren düşünce sistemini kapsamaktadır. Bu stili kullanan danışanlarla çalışırken seçilen müdahalelerin amacı, bilişsel yansıtma ve analiz yöntemleri ile danışanın düşünce kalıplarını tanımaya yardımcı olmaktadır (Crespi ve Generali, 1995). Burada önemli olan bireyin yaşamındaki olaylar arasında ortak olan “kuralları” tanımlamasını sağlamaktır. Örneğin danışan iki olayı açık bir şekilde tanımlandıktan sonra, psikolojik

danışman olabildiğince ayrıntılı olarak anlatılanları özetledikten sonra ardından şu soruyu sorabilir: "Burada iki olay var, her ikisi de bu (tanımlanan) duyguyu içeriyor. Aralarındaki ortaklık ne? Onlarda herhangi bir benzerlik görüyor musunuz? Bu tür durumlar yaşadığınızda, bu hangi temalara işaret ediyor? Bu yaklaşımınız genellikle takip ettiğiniz bir kural olarak özetlenebilir mi? Örneğin, 'Ne zaman biri beni reddederse çok sinirleniyorum.'" (Sweney, Myers ve Stephan, 2006). Bu stili kullanan danışanlarla çalışırken bireyin yaşadığı duygunun kaynağına inmek önemlidir (Ivey ve ark., 2013). Bu amaçla psikolojik danışman, soyut düşünme stilini "Bunu "başka hangi zamanlarda düşünürsün? Hangi durumlarda böyle hissedersin?" gibi sorularla destekleyebilmektedir. Burada danışanın belli durumlarda benzer biçimde hissetme ya da davranma eğilimi gösterdiğini, dolayısıyla belli bir örüntünün olduğunu keşfetmesi amaçlanmaktadır. Soyut stil kullanan danışanlarla çalışırken birey merkezli yaklaşımlarından da faydalı olabileceği öngörülmektedir. (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002). Birey merkezli yaklaşım, bu noktada danışanın bağlamını, dünyayı algılayış şeklini ve zorluklarla mücadele etme yöntemini ortaya çıkarmada ve olumlu değişimde danışanı cesaretlendirmede etkili olacaktır. Dolayısıyla, soyut stil kullanan danışanlara müdahalede sentez ve içgörüye hizmet eden müdahalelerin seçilmesi ve duyguların kaynağının belirlenmesi önemlidir.

Diyalektik Stil

Bu stille ilgili gelişimsel değerlendirme yapılırken ve psikolojik danışma sürecinde "Bütün bunlara nasıl bakıyorsun, nasıl birleştiriyorsun?", "Duruma başka nasıl bakılabiliirdi?", "Bunun doğru olmadığı anlar var mı?", "Bunu gerçekleştirmek için neler yapılabilir, daha önce neler yaptın?" gibi sorular sorulabilir. Diyalektik stil, bireyin farklı bakış açılarını anlamasına ve analiz etmesine izin veren bir düşünme sistemi olarak değerlendirilmektedir. Danışanın "kurallarını" ortaya çıkardıktan sonra diyalektik biçime geçiş, "Bu yaşam kuralları nereden geldi ve bunlar iyi işleyen kurallar mı? Bu kurallar hayatındaki diğerlerini nasıl etkiliyor?" gibi sorularla başlamaktadır. Bu sorularla danışanın, diğer üç stile geri dönerek oradaki düşünme sürecinin yansımalarını görmesi amaçlanmaktadır. Yaşamdaki farklılıkları başkalarıyla uzlaştırma kapasitesi genellikle bu stile dayanmaktadır. Ayrıca bu düşünce şekli, bireyin kendisi için daha iyi bir gelecek yaratması için daha önce görülmemiş veya değerlendirilmemiş olasılıkları fark etmesini kapsamaktadır (Sweney, Myers ve Stephan, 2006). Diyalektik stil kullanan danışanlarla çalışırken sistemik ve feminist yaklaşımlarla beraber sosyal çevrenin genişletilmesine ilişkin müdahalelerin de etkili olduğu bilinmektedir (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002). Ayrıca diyalektik stilde toplum genogramı, psikolojik danışman ve danışan arasındaki "ben-sen" konuşmaları da yardımcı olmaktadır (Ivey ve ark., 2013). Dolayısıyla, bu stilde danışanın daha çok çevresi ve bağlamı dikkate alınarak içinde yaşadığı toplumun bir parçası olarak ele alındığı müdahaleler önemlidir.

Genel olarak değerlendirildiğinde GDPT yaklaşımı ile gerçekleştirilen terapötik süreçte danışanın gelişimsel değerlendirmesinin yapılması ve uygun müdahalelerin seçilmesinin önemli olduğu söylenebilir. Bu modele göre, daha önce belirtildiği gibi psikolojik danışmanın terapötik süreci tıpkı bir sarmal gibi, danışanın yatay ve dikey bilişsel/duygusal gelişime olanak sağlayacak biçimde yönetmesi gerekmektedir. GPDT'nin bir meta kuram olmasının sonucu olarak psikolojik danışman bu süreçte diğer kuramlardan danışanın bilişsel/duygusal gelişimini hızlandırabilecek türden tekniklerden de yararlanabilmektedir.

Bu noktada üzerinde durulması gereken nokta, insan doğasına bakış açısı ve kullandığı stratejiler ve müdahaleler gereği GPDT yaklaşımını kullanan psikolojik danışmanın esnek olmasının gerekliliğidir. Ayrıca, GPDT'yi kullanmayı planlayan psikolojik danışmanın müdahale ve teknikler konusunda geniş bir bilgi ve eğitim yelpazesine sahip olması da gerekmektedir (Ivey ve ark., 2013). Bu noktalar uygulamadaki zorlukları nedeniyle GPDT'nin zayıf yanı olarak ele alınabilmektedir.

GPDT'ye Yönelik Araştırmalar

Alanyazında GPDT ile ilgili bazı kuramsal makalelere rastlanmaktadır. Bunlardan birisinde yaklaşımı aile psikolojik danışmanlığı ile birleştirme çabasından söz edilmektedir (Chang, 2002). Çalışmada GPDT ile aile danışmanlığı kuramları “Sistemik Bilişsel-Gelişimsel Terapi” başlığı altında ele alınmıştır. Sistemik Bilişsel-Gelişimsel Terapi kapsamında tıpkı GPDT’de olduğu gibi aile dinamikleri bilişsel-gelişimsel aşamalar bakımından ele alınarak, öncelikle aile sisteminin kullandığı bilişsel-duygusal stil tespit edilmektedir ve daha sonra stiller arasında dikey ve yatay değişim sağlanmaktadır. Böylelikle aile sisteminde bilişsel, davranışsal ve duygusal gelişimin hızlandırılması hedef alınmaktadır. GPDT, ayrıca Sistemik Bilişsel-Gelişimsel Süpervizyon (SBGS) modeline de kaynaklık yapmıştır (Redd, 2015). SBGS modelinde süpervizör, psikolojik danışmana farklı bilişsel stiller arasında esneklik kazanmasında yardımcı olmaktadır (Rigazio-DiGilio, 2014; Rigazio-DiGilio ve Anderson, 1995).

GPDT’de yer alan bilişsel stiller kavramı, zamanla psikolojik danışma alanının birçok uygulamasında kullanılır hale gelmiştir. Shannonhouse, Myers ve Barrio Minton (2018), bilişsel stillerin çok kültürlü psikolojik danışmada kullanılabilirliğini tartışmıştır. Çalışmada farklı bilişsel stillerin kullanımı ile farklı bakış açıları arasındaki esnekliğe ulaşılabileceğine vurgu yapmışlardır. Dolayısıyla, somut gözlem, bağlam, kişisel tepkiler ve anlamlandırma konularında farklı bilişsel stilleri kullanabiliyor olmak psikolojik danışmanın etkili ve çok kültürlü psikolojik danışma hizmeti vermesine katkıda bulunmaktadır. Benzer şekilde Zalaquett, Chatters ve Ivey (2013), GPDT’nin çok kültürlü psikolojik danışmada farklılıklarla çalışma konusunda güçlü olduğu yönleri tartışmışlardır.

Shannonhouse, Myers ve Sweeney (2016) tarafından yazılan bir makalede GPDT’de yer alan gelişimsel bakış açısının iyilik hali ile olan ilişkisi iki vaka örneği üzerinden tartışılmıştır. Çalışmada psikolojik danışmanın danışanın iyilik halini geliştirmeye yönelik çabasına odaklanılmış ve danışanın ihtiyaçlarını değerlendirmede, etkili yaşam planları oluşturmada ve sonuçlarının değerlendirilmesinde GPDT’den yararlanabileceğinden bahsedilmiştir. Bu kuramsal çalışmalara GPDT’nin nörobilimle bağımlı gösteren (Ivey ve Rigazio-DiGilio, 2012; Ivey, Daniels, Zalaquett ve Ivey, 2017) bazı yayınlar da örnek olarak verilebilir.

GPDT yaklaşımı ilk geliştirildiği yıllardan itibaren oldukça ilgi görmüş ve hakkında bir dizi araştırma gerçekleştirilmiş olsa da alanyazında yaklaşıma ilişkin araştırma sayısının kısıtlı olduğu görülmektedir (Ivey ve Rigazio-DiGilio, 2012). Ulaşılan makalelerden bir kısmı GPDT’nin psikolojik danışma süreçlerinde uygulamasının sonuçlarına odaklanmaktadır. GPDT ile kariyer kararsızlığının çalışıldığı bir çalışmada bir vaka çalışması sunulmuştur (Pisarik, Rowell ve Barrio, 2009). Araştırmada GPDT’nin, kariyer psikolojik danışmanlığı için etkili bir değerlendirme ve kendini keşfetme stratejisi olarak kullanılabilirliği ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, kariyer psikolojik danışmanlarının GPDT’de yer alan müdahaleleri kullanarak danışanın gelişimsel değerlendirmelerini hızlı bir şekilde yapabileceklerini göstermektedir. Araştırmanın sonucunda danışanların gelişimsel süreçlerine uygun şekilde farklı stilleri kullanmalarına olanak sağlayarak kendilerini tanımalarına ve buna uygun kariyer seçimleri yapmalarına yardımcı olacağı bulunmuştur. GPDT ile madde bağımlılığının ele alındığı bir diğer vaka çalışmada motivasyonel görüşme ve GPDT’nin birlikte kullanıldığı müdahale ile katılımcıların madde kullanımının düştüğü ve bu etkinin uzun süre devam ettiği bulunmuştur (Lawson ve ark., 2011). Araştırmacılar, bu müdahalenin bireylerin davranışlarının yönetimi ve sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olmanın yanı sıra benlik arayışına yönlendirmesi bakımından uzun süreli değişimi desteklediğini ortaya koymuşlardır.

Crespi ve Generali, (1995) tarafından özetlenen araştırmalarda GPDT’nin danışanı anlamak için sunduğu kuramsal altyapının uygunluğu ve klinik uygulamaların etkililiğini destekler niteliktedir. Görece yeni bir çalışmada Weinstein, (2014) yeme bozukluğu yaşayan grupla GPDT kullanılmış ve

çalışmada GPDT grubunun kontrol grubuna göre tıknırcasına yeme ve depresyon düzeyleri bakımından farklılaştığı bulunmuştur.

Araştırmaların birçoğu farklı kültürlerde uygulanıp etkilikleri kanıtlandığından, sonuçlar, GPDT'nin farklı kültürlerde de uygulanabilir olduğunu destekler niteliktedir (Myers, 1998). Örneğin Pope, Mobley ve Myers (2010) tarafından verilen vaka örneğinde Latin Amerikan bir danışanın cinsel yönelimine ilişkin yaşadığı problemleri çalışırken GPDT'nin etkili bir yöntem olabileceği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, GPDT'nin Japon kültüründe (Mitsutake ve Tamase, 1995) ve Türk kültüründe de (Kemer ve Myers, 2011) geçerliği incelenmiştir ve yaklaşımın etkililiğine yönelik kanıtlar elde edilmiştir.

GPDT'nin birçok farklı sorun alanındaki etkililiği de araştırılmıştır. Yetişkinlerle yapılan çalışmaların sonuçları GPDT'nin yaşamdan soyutlanmaya ilişkin problemlerde (Cashwell, Myers ve Shurts, 2004), depresyonda (Ivey ve ark., 2013), alkol ve madde kötüye kullanımına müdahalede (Clarke ve Myers, 2012), çocuk istismarında çocuk danışanlarla çalışırken (Ivey ve Ivey, 1990), cinsel yönelime ilişkin konularda (Pope, Mobley ve Myers, 2010) etkili olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bir çalışmada psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanın kullandığı bilişsel stillerin ve kuramsal oryantasyonunun yardım etme stiliyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Barrio ve Myers, 2008). Bu çalışmaya göre bilişsel stilleri daha belirgin olan psikolojik danışmanlar, bilişsel stilleri belirgin olmayanlara göre kendilerine daha uygun müdahale stillerini uygulama ve ona uygun kuramsal yönelimlere sahip olma eğilimindedir.

Okul psikolojik danışma hizmetlerinde etkililiğine ilişkin araştırmalarda çocukla psikolojik danışma uygulamalarında GPDT'nin önemli bir yeri olduğu bilinmektedir (Myers, Shoffner ve Briggs, 2002). Çalışmada okul psikolojik danışmanlarının GPDT kapsamında çocuklarla çalışırken tercih edilen bilişsel stilleri ve gelişimsel engelleri tespit etmek amacıyla kullanabilecekleri tepkilere örnek verilmiştir. Böylelikle psikolojik danışmanın tercih edilen bilişsel-duygusal stile göre müdahale seçerek, çocuğu problem davranışa yönlendiren durumlara hızlı bir şekilde dahil etmenin mümkün olduğu tartışılmaktadır. Ayrıca öğretmenlerin kullandıkları stillere uygun olarak okul psikolojik danışmanı tarafından GPDT temelli müdahalelerin öğretmenlerin mesleki uygulamalarında stres yönetimine katkıda bulunarak verimliliğini arttırdığı saptanmıştır (Clemens, 2007). Başka bir çalışmada, GPDT'nin öğrenme engeli olan lise öğrencileriyle çalışırken öğrenme düzeyini artırmada etkili olduğuna ilişkin sonuçlar bulunmuştur (Strehon, 1998). Araştırmada, öğrenme problemi yaşayan bu çocukların bilişsel-gelişimsel seviyelerinin tespit edilerek ona uygun müdahalelerde bulunulmasının öğrenme düzeyi bakımından fark yaratacağı tartışılmıştır.

GPDT'ye yönelik Türkiye'de yapılan çalışmalar az sayıdadır (Arıcıoğlu, 2008; Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012; Kemer ve Myers, 2011). Arıcıoğlu (2008) Türk psikolojik danışman adaylarının yardım etme stillerine yönelik yaptığı çalışmada, konuya ilişkin bir ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Ayrıca çalışmada, yardım etme stilleri bakımından cinsiyetler arası farklılığa dikkat çekerek kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre daha fazla somut durumsal ve diyalektik stil kullandığı saptanmıştır. Ülkemizde psikolojik danışma adaylarıyla yapılan bir diğer çalışmada (Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012) yardım etme stilleri ile kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırmada kişilik özelliklerinden dışa-dönüklüğün duygusal-devinimsel ve somut-durumsal yardım etme stili ile deneyimlere açık olma kişilik özelliğinin ise diyalektik-sistemik ve soyut yardım stili kullanma ile olumlu yönde; duygusal dengesizliğin duygusal-devinimsel ve soyut yardım etme stili ile olumsuz yönde ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Kemer ve Myers (2011)'e göre GPDT, Türk üniversite öğrencilerinin ebeveynleriyle kurdukları duygusal ilişkiyi sürdürürken kendini gerçekleştirme eğilimlerini sürdürmeye yönelik müdahalelerde etkili bir yaklaşımdır. Araştırmada GPDT'nin psikolojik danışma sürecinde Türk üniversite öğrencileriyle çalışırken kültürel beklentilerin farkında

olarak bireysel eğilimleri teşvik etme noktasında dengeyi bulmak amacıyla etkili bir yöntem olabileceği tartışılmaktadır. Türk kültürünün kolektivist yapısında danışanın değerlerine saygı duyarken bireyselliğin ön plana çıkarılmasında etkili olacağı ön görülmektedir. Özetlenen araştırmalar, GPDT'nin farklı yaş gruplarıyla, farklı sorunlarla ve farklı kültürlerle çalışılabileğini gösterse de bu konuda daha fazla çalışmanın yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Sonuç olarak GPDT, Ivey'in öncülüğünde, en fazla Piaget'nin gelişimsel ve Platon'un felsefi bakış açısından, ayrıca bir dizi kuramsal yaklaşımdan esinlenerek geliştirilmiştir. GPDT'ye göre birey yaşamı boyunca hiyerarşik olmayan ve belli bir sraya tabi olmayan dört farklı bilişsel/duygusal gelişim süreçleri arasında hareket etmekte ve bu gelişim süreçlerinin yapısına uygun stiller kullanmaktadır. Bir gelişim süreçlerinde engel yaşayan birey belli bir stilde tamamen işlev görememe veya takılı kalma sorunuyla karşılaşmaktadır Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman, danışan ile birlikte öncelikle takılı kaldığı ve en sık kullandığı gelişimsel dönem ve stili keşfetmeye çalışmaktadır. Psikolojik danışma sürecinin amacı bireyin tüm gelişimsel stillerde yatay ve dikey şekilde hareket ediyor olmasını kazanmasıdır. Bu amaçla psikolojik danışman farklı yaklaşımlarla beslenen geniş bir teknik dağarcığı kullanabilmektedir.

Alanyazına göre GPDT'nin, psikolojik danışma sürecinde danışanın kendini ve dünyayı algılayış şeklini anlamakta ve ona uygun müdahaleler yapmakta oldukça faydalı bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Yine de yaklaşıma ilişkin yapılacak araştırma sayısının artması yaklaşımın tanınırlığını ve uygulamadaki etkililiğini arttırarak psikolojik danışma sürecinde danışanın değerlendirilmesi ve danışana uygun müdahalelerin yapılmasına katkı sağlayacaktır. Bu noktada ülkemizde GPDT yaklaşımına ve yaklaşımın etkililiğine ilişkin çalışmalar yapılmasına büyük bir ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Barrio ve Myers (2008) tarafından bulunduğu gibi psikolojik danışmanların kendi bilişsel stillerini, daha doğrusu yardım stillerini keşfetmeleri önemlidir. Bu amaçla psikolojik danışman eğiticileri psikolojik danışman adaylarının kendilerini bu anlamda değerlendirmeleri konusunda kuramsal ve uygulamalı dersler aracılığı ile yardımcı olabilirler. Kuramsal derslerde bireylerin bilişsel stillerinden söz edebilir, psikolojik danışmanların yardım stillerini etkilediğine değinebilir ve uygulama derslerinde de bu konuda uygulamalar yaptırabilirler. Barrio ve Myers (2008), çalışmalarında psikolojik danışmanların yardım etme stillerinin belirgin olmasının önemine vurgu yapmışlardır. Dolayısıyla, okullarda, üniversitelerde ya da diğer ortamlarda farklı gruplarla çalışan psikolojik danışmanlar için verilebilecek önerilerin başında, kendi bilişsel stillerini anlayabilmek için girişimde bulunmalarıdır. Böylece gelen danışanların stillerini anlayabilmek görece daha kolay olabilecektir. Bu amaçla Ivey ve arkadaşları (2013) tarafından yazılan ve Türkçeye çevrilen GPDT ile ilgili kitap, Kararımak ve Korkut-Owen (2009) tarafından yazılan kitap bölümü işe yarayabilir. İki kaynaktan da stilleri anlayabilmek, stilleri değiştirebilmek ile ilgili etkinlikler yer almakta ve örnek psikolojik danışma oturumları sunulmaktadır. Psikolojik danışmanlar ayrıca Arıcıoğlu (2008) tarafından uyarlanan yardım etme stillerine ilişkin ölçme aracına ulaşarak ondan da yararlanabilirler.

Alanyazındaki çalışmalar çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda GPDT'nin geçerliğine işaret ettiğinden, okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarında GPDT bakış açısına sahip olması önemli görülmektedir. GPDT, kültürel öğeler ve bireysellik dengesinin kurulmasında ergen öğrencilerle yapılan çalışmada etkili bulunduğu (Kemer ve Myers, 2011) okul psikolojik danışman sürecinde GPDT Türkiye gibi kültürel çeşitliğin çok fazla olduğu toplumlarda farklı kültürel değerlere sahip öğrencilerle çalışırken oldukça etkili olabilir. Ayrıca Myers, Shoffner ve Briggs (2002)'in de ifade ettiği gibi problemlili davranış sergileyen çocuklarla çalışırken çocukların tercih ettikleri bilişsel stillerin ve yaşadığı gelişimsel engellerin tespit edilmesi psikolojik danışma sürecini olumlu

etkileyebilir. Ek olarak, öğrenme engeli olan çocuklarla psikolojik danışma sürecinde GPDT'nin etkililiği bilindiğinden (Strehon, 1998), bu noktada okul psikolojik danışmanın öğrenme engeli olan bu çocukların mevcut bilişsel stillerini tespit etmesi ve ona uygun müdahalelerde bulunması önemlidir. Ayrıca bu noktada okul psikolojik danışmanın öğretmen ile iş birliği halinde çalışması önemli görünmektedir.

GPDT'nin, okul gibi büyük gruplara hizmet verilen yerlerde öğrencilerin bilişsel stillerini hızlıca fark etme ve ona uygun müdahaleleri bulma konusunda faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada GPDT uygulamalarının öğretmenleri mesleki uygulamalarında stres yönetiminde de etkili olduğu ve verimliliğe katkıları olduğu bilinmektedir (Clemens, 2007). Yüzlerce tipik öğrenci vakası yüküne sahip okul psikolojik danışmanları için, değerlendirme ve müdahale stratejilerinin kısa olması ve sonuçlara odaklanması zorunludur. Dolayısıyla uygun müdahaleler tasarlamak, müdahalelerin çocuğun değerlendirilen gelişim düzeyiyle eşleştirdiği GPDT süreci ile kısa sürelerde başarılı sonuçlar elde etme potansiyeli sunar.

Alanyazında GPDT'nin ayrıca, yukarıda belirtildiği gibi yetişkinlerde yaşamın anlamı, depresyon cinsel yönelim sorunları, madde bağımlılığı ve yeme bozuklukları gibi çeşitli konularda da önemli bulgulara işaret ettiğinden, bu konularda problem yaşayan gruplarla çalışırken uygun bir müdahale yöntemi olarak görünmektedir. GPDT, bireyin kendine ve dünyaya yönelik algılamalarına ilişkin değişim sürecine olanak tanıdığından birçok problemde etkili görünmekte ve uzun süreli değişimlere işaret etmektedir.

Özetle, GPDT, gelişimsel süreci ve gelişimsel engelleri değerlendirmeye ve ardından danışanın ihtiyaçlarına yönelik uygun müdahaleleri seçmeye yardımcı olmak için etkili bir yaklaşım olarak görünmektedir. Yaklaşımın kapsamlı ve esnek olması danışanın problemi değiştikçe farklı müdahalelerin de seçilmesine olanak tanır. Ayrıca, yaklaşım okullarda çocuklarla yürütülen çalışmalarda hızlı müdahaleler sunması ve pratik olması bakımından değerli görülmektedir.

Araştırma ve Yayın Etiği

Bu çalışmada, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergede Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler başlığı altında açıklanan eylemlerden hiçbirisi gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni

Çalışma, derleme makalesi niteliğinde olduğundan etik kurul iznine gerek yoktur.

Yazarların Katkı Oranı

Bu çalışmada, her iki yazarın da (%50) eşit derecede katkısı bulunmaktadır.

Çıkar Çatışması

Çalışmanın ortaya çıkmasında herhangi bir çıkar çatışması mevcut değildir.

Kaynakça

Arıcıoğlu, A. (2008). *Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Barrio, C. A., & Myers, J. E. (2008). Cognitive style and theoretical orientation: Factors affecting intervention style interest and use. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(4), 330-344. <https://doi.org/10.17744/mehc.30.4.5626315033866460>

- Barrio Minton, C. A., Myers, J. E., & Paredes, D. M. (2016). Developmental counseling and therapy: The promise for counselor preparation. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 3(1), 12-21. <https://doi.org/10.1080/2326716X.2015.1113903>
- Cashwell, C. S., Myers, J. E., & Shurts, W. M. (2004). Using the developmental counseling and therapy model to work with a client in spiritual bypass: Some preliminary considerations. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 403-409. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00327.x>
- Chang, C. Y. (2002). Integrating family counseling theories and techniques with Developmental Counseling and Therapy, (ED465937). ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED465937>
- Clarke, P. B., & Myers, J. E. (2012). Developmental counseling and therapy: A promising intervention for preventing relapse with substance-abusing clients. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 308-321. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.l78w073660m16q72>
- Clemens, E. (2007). Developmental counseling and therapy as a model for school counselor consultation with teachers. *Professional School Counseling*, 10(4); 352-359, <https://doi.org/10.1177/2156759X0701000408>
- Crespi, T. D., & Generali, M. M. (1995). Constructivist developmental theory and therapy: Implications for counseling adolescents. *Adolescence*, 30(119), 735-744. PMID: 7484356.
- Çivitci, N., & Arıcıoğlu, A. (2012). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri ve beş faktör kuramına dayalı bireylik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 78-96. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206020>
- Ivey, A. (1986). *Developmental therapy: Theory into practice*. Jossey-Bass
- Ivey, A. (1991). *Developmental strategies for helpers: Individual, family and network interventions*. Pacific Grove, CA: Brook.
- Ivey, A. (1993). *Developmental strategies for helpers*. North Amherst, MA: Microtraining Associates.
- Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (1998). Reframing DSM-IV: Positive strategies from developmental counseling and therapy. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 334-350.
- Ivey, A. (1999). *Developmental therapy*. North Amherst, MA: Microtrainng Associate.
- Ivey, A. E., & Goncalves, O. F. (1988). Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 406-413. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb00900.x>
- Ivey, A., & Ivey, M. B. (1990). Assessing and facilitating children's cognitive development: Developmental counseling and therapy in a case of child abuse. *Journal of Counseling & Development*, 68(3), 299-305. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01377.x>
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2011). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective: a multicultural perspective*. Sage.

Extended Abstract

Introduction

The Developmental Counseling and Therapy (DCT) model, developed by Ivey (1986), aims to understand clients and provide appropriate interventions for their problems in the field of psychological counseling and guidance. While developing DPCT, Ivey primarily drew from Piaget's theories on cognitive development and Plato's philosophical perspective. One of the most significant contributions of DCT to the field is the concept of cognitive and emotional developmental styles, which are based on the views of Piaget and Plato and are utilized by individuals throughout their lives. These styles determine the individual's perception of themselves and the world, as well as their cognitive and emotional responses in relationships with others.

In developing these styles, Ivey utilized Piaget's views on cognitive development, which posited that individuals go through distinct cognitive developmental stages at different ages during childhood and adolescence, with each stage characterized by particular features that shape how the individual perceives the world. Piaget named these stages as sensorimotor, preoperational, concrete operational, and formal operational. Ivey, drawing on these views, labeled the cognitive styles as sensory-motor, concrete-operational, abstract, and dialectical-systemic.

Unlike Piaget, DCT believes that these developmental stages continue into adulthood and do not necessarily follow a sequential order, meaning individuals can experience all developmental stages at different ages. In Turkish culture, there is a limited number of studies on the application of DCT in the field of psychological counseling (e.g., Arıcıoğlu, 2008; Çivitçi & Arıcıoğlu, 2012; Kemer & Myers, 2011) and few resources offering practical information for practitioners (e.g., Kararmak & Korkut-Owen, 2009). Consequently, there is a need for more resources in the native language that introduce this approach and guide psychological counselors on situations they may encounter while working with clients.

Therefore, the purpose of this article is to introduce the DCT approach, share information on how the four cognitive styles can be utilized in psychological counseling processes, provide examples, and offer suggestions. The article discusses the four cognitive styles of the DCT approach, its view of human nature, the way it addresses individual problems, how the therapeutic process works, and what types of techniques can be employed based on the four cognitive styles. Additionally, the article includes research findings on DCT.

Method

In order to introduce the DCT approach, discuss the cognitive style concepts, its view of human nature, the way it addresses the therapeutic process, the techniques used, and related research, national and international literature in the fields of education, psychology, and psychiatry have been reviewed. Electronic databases (Science Direct, PubMed, Google Scholar, PsycInfo, electronic books) and printed books relevant to the subject have been utilized. During the search process, the key terms "Developmental Counseling and Therapy" and "Cognitive Styles" along with different components were used. The obtained studies were examined and evaluated, and resources seemed suitable for the study were utilized.

Results and Discussions

According to the literature, DCT appears to be a highly beneficial approach for understanding clients' perceptions of themselves and the world and providing appropriate interventions during the counseling process. As Barrio and Myers (2008) have found, it is important for counselors to discover their own cognitive styles or, more accurately, their helping styles. To this end, counselor educators

can assist counseling candidates in evaluating themselves in this regard through both theoretical and practical courses. In theoretical courses, instructors can discuss individuals' cognitive styles, address how they affect counselors' helping styles, and conduct relevant exercises in practical sessions.

Barrio and Myers (2008) have emphasized the importance of counselors having distinct helping styles. Therefore, one of the foremost suggestions for psychological counselors working with different groups in schools, universities, or other settings is to make an effort to understand their own cognitive styles. This understanding will make it relatively easier to comprehend the styles of incoming clients. As studies in the literature indicate the validity of DCT in work with children, it is important for school counselors to adopt a DCT perspective. Since DCT has been found effective in establishing a balance between cultural elements and individuality in studies with adolescent students (Kemer & Myers, 2011), it can be highly effective in the school counseling process in culturally diverse societies like Turkey, while working with students possessing different cultural values.

Additionally, as the effectiveness of DCT in the counseling process for children with learning disabilities is known (Strehon, 1998), it is crucial for school counselors to identify the current cognitive styles of these children and provide suitable interventions. At this point, it seems important for school counselors to collaborate with teachers. In the literature, DCT has also been found significant in various issues for adults, such as the meaning of life, depression, sexual orientation issues, substance addiction, and eating disorders, as mentioned earlier. Thus, it appears to be a suitable intervention method when working with groups experiencing these problems. DCT enables the process of change in individuals' perceptions of themselves and the world, appearing effective in many problems and indicating long-term changes.

In summary, DCT appears to be an effective approach for evaluating developmental processes and developmental barriers and then selecting appropriate interventions tailored to clients' needs. The comprehensive and flexible nature of the approach allows for the selection of different interventions as the client's problem changes. Furthermore, the approach is seen as valuable for its ability to offer rapid interventions and practicality in work with children in schools.