



## GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA - ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA: SİNERJİK BİR ETKİ

Olca YILMAZ\*  
Nilüfer VOLTAN ACAR \*\*

### ÖZ

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma (ÇOKPD) ve grupla psikolojik danışma, danışanların ihtiyaçları ve günümüz ruh sağlığı hizmetlerinin beklentilerini farklı özellikleri ile etkili bir şekilde karşılayabilmektedir. Grupla psikolojik danışmanın üyelerin duygu, değer ve tutumlarında yol açtığı olumlu değişiklikler, grup dinamiğinin üyeler üzerinde etkileri gibi bir çok özelliği mevcuttur. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ise danışanların sorunlarından çok çözümlerin yapılandırılmasına verdiği önem ve bu amaçla kullanılan teknikler açısından yenilikçi bir yaklaşım olmakla birlikte, oturum sayılarının kısalığıyla da ruh sağlığı sistemi için ideal bir seçim olabilmektedir. Her iki yaklaşımın bütünleşik ve sinerjik bir etki gösterebilecek şekilde kullanılmasının olası faydaları bulunmaktadır. ÇOKPD'nin grupla psikolojik danışma oturumlarında kullanılması ile daha az bir sürede aynı etkinlikte grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca faydalanan kişi sayısının fazlaştığı düşünüldüğünde ÇOKPD'nin ortaya koyduğu kazanç daha da artmaktadır. Grupla psikolojik danışma gibi köklü, geniş bir kuramsal ve uygulamalı geçerliliği olan zeminde, ÇOKPD gibi yenilikçi ve bugünün koşullarına uygun bir yaklaşımın denenmesi bir çok ihtiyacı karşılayabilecek bir çözüm gibi görünmektedir. Bu makalede çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının işe yarar olanı aramak, mucize soru, istisnai sorular gibi ilke ve tekniklerinin grupla psikolojik danışma ortamında kullanılması ve böylece elde edilebilecek yararların neler olabileceğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Alanyazın taramasına dayalı betimsel bir çalışma olan bu araştırma sonunda ÇOKPD'nin grupla psikolojik danışmada kullanılmasında uygulayıcıların karşılaşılabilecekleri sınırlılıklar ve olası faydalar sıralanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma

## GROUP COUNSELING AND SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING: A SYNERGISTIC EFFECT

### ABSTRACT

There are possible benefits in using both approaches in an integrated and synergistic way. Both solution focused brief counseling and group counseling have been fulfilling the expectancies of clients and current mental health services effectively with their different therapeutical aspects. Group counseling has diverse qualities such as the therapeutic influence of group dynamics on members and positive modifications of members' emotions, values and attributes. Solution focused brief counseling is meanwhile a proper option for mental health systems, considering its relatively short sessions as well as being more than innovative, focusing on constructing solutions rather than analyzing the clients' problems. It seems that group counseling may serve as an established and valid platform for solution focused brief counseling approach which is considered innovational and up to date, thus meeting many counseling needs. In this article, utilizing solution focused counseling principles and techniques, such as miracle question, exceptional questions and doing what works principle, in group settings are evaluated, unfolding this type of a synergistic approach's possible benefits. As a result of this research some limitations and possible benefits of solution focused brief group counseling are introduced.

**Keywords:** Solution focused brief counseling, group counseling

---

\* Yrd. Doç. Dr., Ufuk Üniversitesi, e-posta: olcay.yilmaz@ufuk.edu.tr

\*\* Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, e-posta: nva@hacettepe.edu.tr

## 1. GİRİŞ

Sürekli artan bilgi birikimi ve danışanların ihtiyaçlarının gittikçe çeşitlenmesi ile psikolojik danışma uygulamalarında mevcut yaklaşımların güçlendirilmesine ve bu ihtiyaçlara daha sağlıklı cevap vermesine yönelik çalışmalara gereksinim vardır. Danışanların ihtiyaçları ile mevcut ruh sağlığı hizmetlerinin taleplerini en iyi bir biçimde dengeleyen uygulamalardan birisi de grupla psikolojik danışmadır (Corey, 2012). Grupla psikolojik danışma günümüz beklentilerini karşılayabilecek gerçekçi umutlar vaad etmektedir. Voltan-Acar (2012) grupla psikolojik danışmayı kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabaladığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme süreci olarak tanımlamıştır.

Grupla psikolojik danışmanın bu denli popüler olmasının en önemli nedeni bireysel danışmaya göre bazı yönlerden daha etkili olmasıdır. Bu avantaj sadece grup üyelerinin iç görü kazanmalarından değil ayrıca grup içinde ve grup dışındaki gündelik yaşantılarında yeni beceriler edinmelerinden kaynaklanmaktadır. Üstelik daha fazla danışanla çalışabilme olanağının yanında grup süreci danışanlara kendine has öğrenme yaşantıları da sunar. Üyeler diğer üyelerden ve psikolojik danışmandan geri iletim de almaktadır. Gruplar danışanlara model alabilecekleri birçok fırsat sunarlar ve üyeler benzer sorunları olanları gözleyerek kendi sorunlarıyla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenebilmektedirler (Voltan-Acar, 2012; Corey, 2012). Danışanın kaynakları, güçleri ve çözümlerini belirlemeye çalışan tek bir psikolojik danışman yerine, grup üyelerinin psikolojik danışmanın uğraşısını güçlendirmeye yönlendirmeleri faydalı olur (Proudlock ve Wellman, 2011).

Neimeyer ve Baldwin (2010), kişiler arası etkileşim grupları gibi bazı grupla psikolojik danışma uygulamalarının, sosyal yapılandırıcılığın öncüsü Kelly'nin "diğerlerinin yapılandırma süreçlerini yorumlama"yı vurgulamasıyla başladığını ifade etmişlerdir. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma (ÇOKPD) de aynı bağlamda sosyal yapılandırıcılık temelli bir yaklaşımdır (Sharf, 2012) ve son yıllarda, belki de psikolojik danışma ve psikoterapi alanında yapılandırıcı yaklaşımlar arasında en çok etki bırakanı olmuştur (McLeod, 2003). Yirmi yıldan az bir sürede ÇOKPD, bilinmeyen ve hor görülen bir model olmaktan çıkarak gittikçe artan bir şekilde dünyanın en yaygın kullanılan yaklaşımları arasında yer almıştır (Gingerich ve Eisengart, 2000).

Mevcut sağlık yaklaşımlarına uygun olarak hızlı terapötik değişim ve danışanın perspektifine gösterdiği önem nedeniyle ÇOKPD gittikçe daha yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır (Rothwell, 2005). Sağlık ve sigorta sistemleri maliyetlerin düşürülmesini hedeflediğinden kısa süreli psikolojik danışmalar ideal seçeneği oluşturmaktadır. Aynı nedenlerle birçok grup kısa dönemli, çözüm odaklı ve üyelerin değişimine yönelik (açık gruplar) bir yapıya yönelmektedir (Corey, 2012).

Sharry (2007) grubun işlevselliğine etki eden üç önemli faktörden söz etmiştir. Bu faktörler; danışanın grup içinde anlaşıldığını ve desteklendiğini hissetmesi, katılımı bulduğunu hissetmesi ve grubun amaçları, içeriği ve görevlerinin kendine yararlı olduğunu düşünmesidir. Çözüm odaklı grupla kısa süreli psikolojik danışma da bu üç alanda gelişim sağlamak üzere tasarlanmıştır. Froerer'in (2009) de belirttiği gibi çözüm odaklı bir çerçevede gerçekleştirilen grup çalışması çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın en etkili öğeleriyle grubun yararlarını birleştirerek sinerjik bir etki oluşturabilmektedir (Akt. Proudlock ve Wellman, 2011). Bu çalışmada da grupla psikolojik danışma ile ÇOKPD'nin oluşturabileceği bu sinerjik etkinin nasıl gerçekleştirilebileceği sorusuna cevap aranmıştır.

Psikolojik danışmanlar çok farklı bağlamlardaki danışanların farklı ihtiyaçlarına karşılık vermek üzere birçok türde grupla psikolojik danışma müdahaleleri uygulamaktadırlar. Aslında bu grup türlerinin sayısı hayal gücüyle sınırlanamayacak kadar fazladır (Corey, 2012). Bu çalışmada açıklanan yaklaşım bazı araştırmacılar tarafından (Banks, 2005; Thorslund, 2007; Quick, 2008) “Çözüm Odaklı Grup Terapisi” olarak nitelendirilirken diğer bazıları tarafından (De Shazer ve Isabaert, 2003; Kress ve Hoffman, 2008) da “Grupla Psikolojik Danışmada Çözüm Odaklı Yaklaşım” olarak ifade edilmiştir.

Psikolojik danışmanların grupla psikolojik danışmada kullandıkları yaklaşım temelde tek bir modele dayalı olabilir. Ancak grupla psikolojik danışma uygulayıcıları gittikçe farklı yaklaşımların ihtiyaç duydukları özellik ve tekniklerini kullanan eklektik bir yaklaşımı benimsemektedirler (Corey, 2012). Bu anlayış ve bu çalışmada yer alan açıklamaların uygulayıcılar tarafından grupla psikolojik danışma uygulamalarını danışanların ihtiyaçlarını önemsemek yerine tek tip bir yaklaşım ve uygulamalarının gerçekleştirildiği mekanik bir süreç olarak algılamamaları için grupla psikolojik danışmada çözüm odaklı yaklaşım daha uygun görülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda bu çalışmada ÇOKPD ilke ve tekniklerinin grupla psikolojik danışma ortamında nasıl uygulanabileceğine ilişkin alanyazın taramasına dayanan açıklama ve yorumlamalar sunulması amaçlanmıştır.

## **2. ÇOKPD İLKELERİNİN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA ORTAMINDA UYGULANMASI**

Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışma yaklaşımının grupla psikolojik danışma ortamında kullanılmasına yönelik Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar son yıllarda artış göstermektedir. Sıklıkla deneysel desenle gerçekleştirilen bu çalışmalardan birinde İlbay ve Akın (2014) ÇOKPD’nin üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini azalttığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde bazı sorun alanlarına yönelik ÇOKPD’nin güvengenlik becerileri (Ateş, 2015), akran zorbalığının azaltılması (Arslan ve Akın, 2015), okul tükenmişliğinin engellenmesi (Ateş, 2016) ve sosyal fobi ile başa çıkma (Ateş ve Gençdoğan, 2017) gibi konularda etkili olduğu deneysel araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu araştırmalarda gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma oturumlarında mucize soru, derecelendirme ölçeği ve istisnai sorular gibi çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında yer alan ilke ve teknikler kullanılmışsa da oturumların içeriğinin nasıl yapılandırılabilirliği konusunda daha detaylı açıklamalara ihtiyaç vardır.

### **2.1.ÇOKPD Yaklaşımlı Grupların Özellikleri**

ÇOKPD yaklaşımı uygulanan psikolojik danışma gruplarını diğer gruplardan ayıran bir takım özellikler vardır. Bu özellikler grup ortamında yapılandırmacı görüş ve çözüm odaklılık yaklaşımının etkisini göstermektedir. Banks’e (2005) göre çözüm odaklı grupla psikolojik danışma süreci boyunca psikolojik danışman aşağıdaki şartların sağlandığından kesinlikle emin olmalıdır:

1. Kullanılan dil patolojiye dönüşmemelidir. Dil pozitif ve yaratıcı olmalıdır.
2. Her ne kadar çözüm odaklı psikolojik danışma gelecek yönelimli olsa da problemin açıklanmasına da ihtiyaç vardır.
3. Özellikle birbirinin nedeni olduğu düşünülen problemler arasında ilişki kurmaktan kaçınılmalıdır. Her bir probleme bağımsız olarak müdahale edilmeli ve her defasında sadece biriyle uğraşılmalıdır. Bazen bir problemi çözmek tüm problemleri çözebilmektedir.
4. Genellikle, süreç içerisinde sorunlar bir dost niteliği kazanana kadar yeniden yapılandırılmalıdır. Bu, danışanın sorunu başka bir açıdan görmesini sağlayacak sorular

sormakla mümkün olur. Psikolojik danışman “Bu sorun seni güçlü mü yoksa zayıf mı kıldı?”, “Bu çetin sınavdan neler öğrendin?”, “Nasıl oldu da bunu atlattın?”, “Belki de diğer üyelerin bu sorunun nasıl bir kaynak olarak kullanabileceğine dair fikirleri vardır?” gibi sorular sorar.

## 2.2. Grubun Yapısı

ÇOKPD yaklaşımının grupla psikolojik danışmadaki uygulamaları görece yeni olmasından dolayı, oluşturulacak grubun yapısı ve işleyişine ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar grup ortamında ÇOKPD uygulamalarını kullanmışlardır. Bunların bir çoğu standart bireysel ÇOKPD formunu kullanmış olsalar da aslında bu tür uygulamaların bir çok çeşidi olduğu söylenebilir. Örneğin standart grup ortamında amaç belirleme, derecelendirme gibi teknikler kullanılabilir ve danışanlar eşleştirilerek mucize soruya verecekleri cevaplar üzerinde çalışılabilir. Ya da her ne kadar grup merkezli etkileşimi düşürse de psikolojik danışman her danışana sırayla mucize soruyu sorabilir (Macdonald, 2007).

Banks (2005) ise çözüm odaklı grupla psikolojik danışmayı temelde grup ortamında uygulanan bireysel psikolojik danışma olarak düşünmüş ve gruptan bir üyenin danışan olarak merkeze alınıp üzerinde çalışılmasını önermiştir. Birey merkezli gruplar Voltan-Acar'ın (2012) tanımıyla grup süreci içinde bir üyenin, şekle getirildiği, bir başka ifadeyle bir üye üzerinde odaklanıldığı, diğer üyelerinse zeminde oldukları grupla psikolojik danışma biçimidir. Bu tür gruplarda grup liderinin birey üzerinde durulurken grup dinamiğini göz ardı etmemesi gerekir.

Bu nedenledir ki; Quick (2008) ve Corey (2012) bu noktada daha bilindik bir şekilde grup uygulamalarının bireysel merkezli olmamasını, grup liderlerinin paylaşırma becerisi ve geri iletimi (Voltan-Acar, 2008) sıkça kullanarak diğer üyeleri de sürece dahil etmeleri ve böylece grup dinamiklerinin kullanılması görüşünü benimsemişlerdir. Yalom'un (2003) da belirttiği üzere mümkünse bir kerede bir gündem üzerinde durmaktan ve grup içinde bire bir çalışmaktan kaçınmakta fayda vardır. Bunun yerine gündemleri birbirine bağlamaya çalışmak grup için daha etkili olabilir. Etkili bir grup lideri, her üyenin katkısını birbirine ekleyen bir orkestra şefine benzer.

## 2.3. Açık ya da Kapalı Gruplar

Açık gruplar; grupla psikolojik danışmanın sürdüğü ve ihtiyacı olanın gruba girip belli bir süre, on-onüç oturum gibi devam ettiği, artık ihtiyacı olmadığını hissettiğinde ya da kurumdan taburcu olduğunda, gruba katılmayı bıraktığı gruplardır. Kapalı gruplar ise daha önceden kaç oturum olacağı, kaç kişinin katılacağı planlanan ve daha sonraki oturumlarda gruba hiçbir üyenin alınmadığı gruplardır (Voltan-Acar, 2012). ÇOKPD yaklaşımli grupların ise yaklaşımın özellikleri ve her iki türün fayda ve sınırlılıkları düşünüldüğünde, açık ya da kapalı grup olarak mı şekillendirileceği konusunda da tam bir görüş birliği bulunmamaktadır.

Kapalı bir grubun tüm üyelerinin sabitliği tavsiye edilirse de özellikle klinik ortamların zorlukları bunun uygulanabilirliğini azaltır. Üyeler grubu terk ederler, başka yerlere gidebilirler ve beklenmedik program uyumsuzluklarıyla karşı karşıya kalınabilir; grubun kayıptan ötürü çökmesini engellemek için bu sırada yeni üyelerin eklenmesi gerekir. Gruba yeni üyeler eklemek için en iyi evre ise grupta bir durgunluğun olduğu evredir. Bu bazen grubun ihtiyacı olan yeni uyarıcı görevini de görebilir (Yalom, 1992).

Açık gruplarda, ayrılan üyelerin yerine yenilerinin katılması bazı yönleriyle faydalı olabilir. Örneğin sürekli olarak birilerinin ayrıldığını görmek bazı üyeler üzerinde, kendi adına hızlı bir şey yapmaları gerektiğine yönelik bir baskı oluşturup grubu hızlandırabilir ya da gruba bir yenilik duygusu yaşatıp grubun çıkmaza girmesini önleyebilir (Yalom, 2003).

Ancak yine de yeni katılan üyelerin önceki oturumlarda nelerin paylaşıldığını bilmemeleri sakınca oluşturabilmektedir. Grup üyelerinin değişmesinin bir başka sakıncası ise grubun birliğinin bu durumdan olumsuz etkilenmesidir (Corey, 2012). Ayrıca açık grupların sınırlılığı sürekli olarak yeni üyelerin gruba tanıştırılmaları, ortama alışmaları ve desteklenme ihtiyaçlarıdır (Yalom, 1993). Bu nedenlerle hangi grup türünün oluşturulacağı belirlenirken yaklaşımın uygulanacağı ortam, üyelerin devam durumları gibi şartları göz önünde bulundurup karar vermek gerekmektedir.

#### **2.4. Grup Liderinin Rolü**

Tıpkı bir orkestradaki gibi, psikolojik danışma gruplarının üyelerinin “tümü eşit düzeydedir”, yalnızca “eşitler arasında ilk sırada” olan bir şef vardır. Orkestra şefinin kendi enstrümanları konusunda uzman olan bir grup müzisyenin karşısında bulunması gibi, grup lideri de kendi yaşantılarının uzmanları olan bir grubun karşısındadır (Banks, 2005).

ÇOKPD yaklaşımı uygulanan gruplarda teşhise, geçmiş öykülere ve sorunun derinlemesine tanımlanmasına çok fazla önem verilmez. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar grup üyelerinin değişimi istediklerini, değişimi gerçekleştirecek kapasiteleri olduğunu ve bu değişimin gerçekleşmesi için ellerinden geleni yapacaklarını var sayar (Gingerich ve Eisengart, 2000). Bu nedenle liderin en önemli terapötik görevi üyelerin nelerin ve nasıl farklı olmasını istediklerini ve bunu gerçekleştirmek için nelere ihtiyaç duyduklarını anlamalarına yardımcı olmaktır (Thorslund, 2007).

Grup lideri üyelerin yaşantılarını, kaynaklarını ve bakış açılarını ortaya çıkararak grup sürecini kolaylaştırmaya gayret eder. Üyelerin birbirlerini destekleyerek ve cesaretlendirerek işlev görmelerini kolaylaştırır ve sorunlardan daha çok beklentilere odaklanmayı göz önünde bulundurarak (Corey, 2012) grup dinamiklerinin işlenmesini sağlar.

Bu amaçların gerçekleştirilmesinde, ÇOKPD uygulayıcısı için grupla psikolojik danışma mükemmel bir ortam hazırlar, çünkü Voltan-Acar'ın (1988) da ifade ettiği gibi grup içinde üyelerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları, onların dış dünyadaki kişilerle olan davranış örüntülerinin bir yansımasıdır. Bir başka deyişle, bireylerin grup içindeki etkileşimi, kişiler arası ilişkilerinin bir göstergesidir. Bu nedenle grup bireylerin bir “küçük dünyası”dır. Psikolojik danışman grup üyelerini grupta gözleyerek, onların küçük dünya dışındaki davranış örüntülerini saptayabilir. Böylece grup lideri, danışanların güçlerini ve başarılı çözüm davranışlarını daha gerçekçi bir şekilde ortaya koyabilir.

#### **2.5. Çözüm Odaklılık ve Gelecek Yönelimli Olmak**

ÇOKPD yaklaşımında sorunu çözmeye odaklanmaktansa, tamamen çözümün kendisi üzerinde odaklanılır (McDonald 2007; Corey, 2008). De Shazer, danışanın sorunlarını ‘kapı kilidine’ benzetmektedir. Kilidi incelemek onun açılmasını sağlamaz. Ancak, kilidi açacak bir anahtar bulmak kişiyi çözüme daha başarılı bir şekilde ulaştırır (McDonald 2007; Corey, 2008)

Problem çözmekten çok çözümlerin yapılandırılmasını vurgulamasıyla tanımlansa da (Thorslund, 2007) bu yaklaşım bir problem çözme uygulaması gibi de düşünülmemelidir. ÇOKPD'yı diğer geleneksel psikolojik danışma metodlarından ayıran, sorunların analiz edilmesi yerine çözümlerin yapılandırılmasıdır (McDonald 2007). Psikolojik danışmanın esas hedefi danışanın davranışları ve olaylara yönelik referans noktasını değiştirerek en faydalı sonuçları bulmasına yardımcı olmaktır. Böyle bir görüşte sorunun kökenini analiz etmek ve onarmaya çalışmak yerine, sonuçlara doğru atılacak adımların incelenmesi daha önemlidir (Cepukiene ve Pakrosnis, 2011).

ÇOKPD yaklaşımının temel görüşlerinden birisi, sıklıkla çözümlerin başlangıçta üyelerin ifade ettiği sorunla doğrudan ilişkili olmayabileceğidir (De Jong ve Kim Berg, 2001). Bu nedenle de bir üyeye çözüm olabilen bir müdahale aynı zamanda sorununu farklı olarak belirleyen bir başka üyenin de işine yarayabilir (Quick, 2008).

Grupla psikolojik danışmada üyelerin sorunlarına çözüm aramaya yönelen böyle bir yaklaşım çok daha iyi işleyebilir. Grup içinde yeni çözümler keşfedilir, çünkü grupta üye sayısı kadar çözüm olma olasılığı yüksektir. Doğaldır ki bu çözüm yolları, grup üyelerinin öğüt vermeleri gibi anlaşılmalıdır. Grup üyeleri anlatılanlara benzer durumları yaşamışlarsa neler hissettiler, nasıl bir çözüm buldular, bunları grupta paylaşırlar. Böylece yardım alan üye de kendine uygun çözümü seçebilir (Voltan-Acar, 2012).

ÇOKPD yaklaşımında sadece danışanların sorunlarına değil geçmiş sorun yaşantılarına da çok fazla değinilmesi önerilmez. Yalom'un (1992) da belirttiği gibi geçmiş bütünüyle belirlenmeye kalkışıldığında değişim yeteneğinin ortaya çıkması da güçleşmektedir. Üstelik geçmiş, şimdiki ve geleceği onların kendini belirlemesinden daha fazla belirlemez. Gerçek geçmiş, yalnızca onu geleceğin ufku karşı şimdiki oluşturduğumuz sırada var olur.

Danışanın gruba geçmişiyile ilgili ayrıntılı bilgi vermesine veya yaşamında ters giden şeyleri uzun uzadıya anlatmasına gerek yoktur; danışanın şimdi ve burada sergilediği bireyler arası davranışların gözlenmesiyle de çok daha doğru ve canlı veriler elde edilebilir (Yalom, 2003). Bu yönüyle ve yaklaşımda kullanılan tüm ilkelerin içeriğiyle ÇOKPD gelecek yönelimli bir yaklaşımdır.

## **2.6. Sorun Ne Kadar Tanımlanmalı**

Elbette ki adında ve yaklaşımın temelinde “çözüm odaklılık” olması akla “danışanların sorunlarına hiç mi değinilmez?” sorusunu getirmektedir. Üyeler kısaca problemlerini tanımlayabilirler. Ancak grup liderleri üyelerin problem tanımlarında dışsallaştırma konuşmalarını kullanmalarına yardımcı olur. Böylece danışan kendisini problemle bütünleşik görmez ve rahatlama hisseder (Corey, 2012).

Banks (2005) ÇOKPD gruplarında ilk adımın danışanın sorunu, ana hatlarıyla tanımlaması olduğunu belirtmiştir. Ardından grup üyeleri, merkezdeki danışana problemin anlamadıkları yönüyle ilgili sorular yöneltir, aydınlatma tamamlanana kadar bu süreç devam eder. Danışanın öyküsü empati becerisi kullanılarak onaylanır ve kabul edilir. Bu safhada grup üyeleri isterlerse, kendi yaşantılarındaki benzer sorunları ve bu sorunların nasıl üstesinden geldiklerini paylaşırlar. Psikolojik danışman “Bu gerçekten acı verici olmalı. Tahminimce aramızdaki diğer üyelere bu konudaki duygularını paylaşmak ya da benzer yaşantılarını ifade etmek isteyenler vardır. Kim söz almak ister?” gibi tepkiler verebilir.

Dikkat edildiği üzere burada gruptaki terapötik becerilerden paylaşım becerisi (Voltan-Acar, 2008) kullanılmıştır. Ancak ÇOKPD yaklaşımını benimseyen psikolojik danışman bu safhadan sonra vereceği tepkilerle diğer yaklaşımlardan ayrılır. Bu sorunun ardından psikolojik danışman, danışanın sahip olduğu güçleri, kaynakları, nitelikleri ve başa çıkma becerilerini vurgulamak amacıyla diğer üyelere “Danışanın problemle başa çıkma mücadelesinde şimdiye kadar sizi en çok neler etkiledi? Sizce onun sahip olduğu güçler neler?” gibi sorular sorar (Banks, 2005). Böylece odak noktası problemden danışanın sahip olduğu güçlere kaydırılmaya çalışılır.

## **2.7. ÇOKPD’da Duyguların Rolü**

Her ne kadar ÇOKPD yaklaşımında danışanın sorunları üzerinde durulmadığı ve asıl duyguyu yaratan sorun olduğu için bu yaklaşımda danışanın duygularının yadsındığı (Corey, 2008; Quick, 2008) yaygın inancı oluşmuşsa da yaklaşımın kurucuları sayılan kuramcılar

aksini düşünmektedirler. Örneğin psikolojik danışmanın “Mutluyken neler yaparsın?” gibi bir tepki vermesi danışanı duygusal yaşantısından, duygusal olmayan, davranışsal bir düzleme zorlamak gibi düşünülür.

Miller ve De Shazer (2000) bu eleştirilerin sadece farklı yaklaşımların duygulara bakış açısından kaynaklandığını ifade etmişlerdir. ÇOKPD’da duygulara etkinlik olarak yaklaşılır. Öfke, sevgi, üzüntü gibi duygular insanların diğerlerince gözlemlenen etkinlikleridir ve bu etkinlikler de sosyal bağlamca şekillendirilir. Örneğin her kültürel toplumun yas tepkisi farklı olabilir. Ya da düğünde ağlayan gelinin neden ağladığı veya hangi duyguyu yaşadığı çok belirgin olmayabilir. Bu nedenle aslında ÇOKPD müdahalelerinde duygulara yer verilmekte, ancak farklı bir boyutuyla ilgilenilmektedir. Yapılandırıcı bir görüşte önemli olan duygunun kendisinden çok sosyal bağlamın etkilerinin danışanın bu duyguyu yapılandırmasına nasıl yol açtığıdır.

Bununla beraber Miller ve De Shazer (2000) duyguyu irdelemenin “problem-konuşması”nı artıracaklarını bunun yerine duygu-davranış etkileşiminin diğer yönünden kavranmasında fayda olduğunu belirtmişlerdir. Onlar, danışanın problem içerikli duyguları yerine, sahip olduğu güçleri ve geçmiş başarıları üzerine kurulu bir duygulanım yaratmanın danışanın duygularını da değiştireceğini savunmuşlardır.

## **2.8. Amaçlar**

Davranışsal amaçlar, Voltan-Acar’ın (2009) da ifade ettiği üzere gerek bireysel psikolojik danışmada gerekse grupla psikolojik danışmada, danışanların saptadığı somut amaçlardır. ÇOKPD gruplarında üyelerin davranışsal amaçları mucize soruya verdikleri yanıtı göre belirlenir. Mucize sorunun ardından “Gelecekte sana ve gruptaki diğerlerine her şeyin daha iyi olduğunu anlatan neler olacak?” sorusu amaçların somutlaştırılmasını kolaylaştırır.

ÇOKPD gruplarında oturum sayısının az olması nedeniyle amaçların belirlenmesinde gecikilmemelidir. Grup lideri olabildiğince erken oturumlarda yapılandırılmış amaçların belirlenmesine çalışır. Diğer bir ifadeyle; üyelerin amaçlarının onları olumlu sonuçlara ulaştıracak, açık, belirgin, gözlenebilir, küçük, gerçekçi ve ulaşılabilir değişimleri içermesi gerekir. Özellikle amaçları net olmayan ve mucize soruyu amaçlarla ilgili bahsedilen ölçütlerde cevaplandıramayan danışanlar söz konusu olduğunda, diğer üyelerle gerçekleştirilecek bir beyin fırtınası işe yarayabilir (Corey, 2012).

Ayrıca tüm oturumlarda üyelerden bir derecelendirme ölçeğini kullanarak gelişimini ve amaçlarına ulaşma derecesini değerlendirmesi istenir (De Shazer ve Isebaert, 2003). Örneğin; “Öfkemi kontrol etmekle savaşında sıfır ile on arasındaki bir ölçekte kendini nerede görüyorsun?”, (Şu an dörtte olduğunu söyleyen danışana) “Peki beşe geldiğinde yaşamında neler farklı olacak?” gibi derecelendirme ölçekli sorular sorulabilir. Burada görüldüğü üzere danışanın sorunu olan “öfke” dışsallaştırılıp düşman edilmiştir. Ayrıca danışana bir sonraki adıma ulaştığında nelerin farklı olacağı sorularak amacını gözden geçirmesi, gerekiyorsa düzenlemesi sağlanmıştır.

## **2.9. İşe Yarar Olanı Aramak**

ÇOKPD yaklaşımının geliştirilmesinde yola çıkılan nokta sorun bulunabildiğinde daha fazlasını yapmak amacıyla “Neler İşe Yarıyor?” (What Works?) sorusuna cevap aramaktır (De Shazer ve Kim Berg, 1997). Yaklaşımın öncülerinin ortaya koyduğu bu soru modelin uygulamalarının çerçevesini de çizmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın temel taşlarını şu üç madde özetlemektedir (McDonald 2007; Quick, 2008):

1. Sorun nedir?

2. İşe yarayan bir şey varsa, daha çok yap.
3. Eğer işe yaramıyorsa başka bir şey yapmayı dene.

ÇOKPD danışanları problemin olmadığı bir geleceği görselleştirilmeye yönlendiren bir modeldir. ÇOKPD’da danışanların, aslında zaten gerçekleştirmiş oldukları çözüm parçacıklarını fark etmelerine ve “işe yarayan” çözümlerini güçlendirmelerine çaba sarf edilir. Eğer bir şey “işe yaramıyorsa”, danışanlar “farklı bir şeyler yapmaya” güdülendirilirler (Quick ve Gizzo, 2007).

Grupla psikolojik danışmada öğrenme modeline göre duyguların ve davranışların nedenine inilmez. Önemli olan nedenler değil, “NELER” ve “NASIL”lardır. “NİÇİN”, “NEDEN” sorusu sorulmaktan kaçınılır; çünkü, “niçin, neden” soruları insanı savunmaya iter ve iletişim duygusal düzeyden, bilişsel düzeye kayar. “Niçin, Neden” soruları yerine ne açıdan, ne yönden, nasıl, ne gibi sorular sorulabilir (Voltan-Acar, 2012). ÇOKPD’da aynı düşünceden hareketle insanların işe yarar ne yaptıklarını bulmaya odaklanılır ve daha sonra elde edilen bu bilginin danışanlar tarafından, mümkün olan en kısa zamanda sorunların aşılması için kullanılmaları sağlanır. Psikolojik danışmanlar, grup üyelerinin dikkatlerini, sorunun yapısı içindeki istisnalara çekmeye çalışırlar (McDonald 2007; Corey, 2012). İşe yarayan şeyler ise aslında danışanın geçmişte ya da şimdi zaten yaptıklarıdır. De Shazer “Kendini daha iyi hissettiğin ve işlerin daha iyi gittiği zamanlardan söz et bana.” (Akt., Corey, 2008) gibi sorularla bu istisnaların belirlenebileceğini ifade etmiştir.

## 2.10. ÇOKPD Gruplarında Oturumların Yapılandırılması

ÇOKPD uygulamalarını diğer terapötik yaklaşımlardan ayıran bazı özellikler vardır. De Shazer ve Kim Berg (1997), ÇOKPD oturumlarının olmazsa olmaz öğelerini şu şekilde sıralamıştır;

1. İlk oturumun uygun bir bölümünde psikolojik danışman “Mucize Soru” sorar.
2. İlk ve sonraki oturumlarda en az birer defa derecelendirme ölçeği kullanılır.
3. Oturumlar esnasında ara verilir.
4. Ara sonrasında danışan övülür ve bu övgüyü sıklıkla öneri veya ev ödevleri takip eder.

Yaklaşımın kurucularının mutlaka olması gerektiğini söyledikleri bu öğelerin kullanımı ise oldukça farklılık göstermektedir. Grupla psikolojik danışmada ÇOKPD yaklaşımının kullanılmasında değişik araştırmacı ve kuramcılar farklı modeller önermişlerdir. Bazı araştırmacılara (Rothwell, 2005) göre ÇOKPD yaklaşımında ilk oturumun son oturum olma olasılığı göz önüne alınarak yapılandırılır. Bu nedenle ÇOKPD’da müdahale derhal başlar ve oturumlar da bu ilke çerçevesinde sonuçlandırılır. Alanyazın taramasında araştırmacı ve kuramcılarının ortaya koydukları bazı grup modellerinin kısa özetleri aşağıda sunulmuştur.

Kress ve Hoffman (2008), cinsel taciz kurbanlarının çözüm odaklı ve Erickson ilkelerine uygun oluşturulmuş grupla psikolojik danışma uygulamalarında toplam sekiz oturum gerçekleştirmiştir. İlk oturum, grubun yapılandırılmasına yönelik etkinlikleri içermiştir. Sonraki oturumlarda ise taciz kurbanı olan üyelerin zaten sahip oldukları yeterlilikler ve olay sonrasında kullandıkları başa çıkma mekanizmaları üzerine odaklanılmıştır. Yapılandırıcı yaklaşım temelli terapötik dilin kullanımı, mektup yazma ve sembollerini kullanma gibi alıştırmaya ve tekniklerden faydalanılmıştır.

Smock ve diğerleri (2008) bireysel olarak uygulanan ÇOKPD ilkelerine benzer bir grup süreci belirlemiş ancak diğer çalışmalardan farklı olarak oturumlar ortasında 10 dakikalık konsültasyon arası verilmiştir. Diğer bir çok araştırmacı her ne kadar ÇOKPD’nın temel



uygulamalarından biriye de (De Shazer ve Kim Berg, 1997) grupla psikolojik danışma oturumlarında ara vermemiştir.

Proudlock ve Wellman (2011) ile Arvand ve diğerleri (2012) benzer grup süreçlerini içeren iki ayrı araştırma yapmışlardır. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının ilkinde; danışanın oturumlardan beklentileri, sorun ortadan kalktığına danışanın günlük yaşantısındaki detayların neler olabileceği, danışanın amacına ulaşmak için şimdi ve geçmişte neler yaptığı ve danışanın amacını gerçekleştirmeye yönelik küçük bir adım attığında nelerin farklı olacağı üzerinde durulmuştur. Tüm üyelere ayrıca gözleme yönelik ev ödevleri verilmiştir. Sonraki oturumlar “Neler daha iyi?” sorusuyla başlamış ve çok küçük bir gelişme dahi varsa bunun üzerinde durulmuştur. Bu gelişmeyle ilgili olarak; nelerin farklı olduğu, kimlerin bu gelişmeyi fark ettiği, nasıl gerçekleştiği, danışanın bu gelişimi gerçekleştirirken hangi güçleri ve kaynakları kullandığı üzerinde durulmuştur.

Görüldüğü üzere bir çok araştırmacı ya bireysel uygulanan ÇOKPD yaklaşımını grupla psikolojik danışma ortamına monte etmeye çalışmış ya da ÇOKPD'nin mucize soru, istisnai sorular gibi belirgin bir takım tekniklerini oturumlarda kullanmışlardır. Ancak bazı araştırmacılar ÇOKPD'nin grupla psikolojik danışma ortamında uygulanmasını daha yapılandırılmış bir hale getirmişlerdir. Bu araştırmacıardan Banks (2005) çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecini altı adımda özetlemiştir:

1. Giriş-Problemin ana hatlarının belirlenmesi
2. Aydınlatma-Katılımcıların problem hakkında bilgileri netleştirilir
3. Onaylama-Problemin kabul edilmesi ve pozitif dönüt
4. Mucize senaryo-Geleceğe ilişkin pozitif bir vizyon belirlenmesi
5. İlerlemenin sağlanması ve üyelerin takdirleri
6. Kapanış-Sonraki adımlara geçilmesi

ÇOKPD yaklaşımı uygulanan grupların nasıl bir süreç izleyeceğine ilişkin en kapsamlı açıklamalardan birini ise Quick (2008) ortaya koymuştur. ÇOKPD grupları Quick'e göre tıpkı bireysel uygulamalardaki gibi en fazla beş oturum sürmeli ve gruplar açık grup (üyeler istedikleri zaman gruba katılıp istediklerinde ayrılabilirdirler) olarak yapılandırılmalıdırlar. Oturumların başında üyelere ÇOKPD grubunun özelliklerini belirten yazılı bir açıklama dağıtılmalı ve grup lideri bu konuda açıklamalarda bulunmalıdır. Ayrıca grubun başında ve sonunda üyelerin amaçlarını belirlemeleri ve gösterdikleri gelişmeye yönelik derecelendirme soruları yazılı olarak sorulmuştur. Özellikle nicel çalışmaların yapılmasının oldukça zor olduğu grupla psikolojik danışma çalışmalarında bu türden uygulamalar önemli bir veri kaynağı olabilir. Bununla birlikte bu sorular ÇOKPD ilke ve tekniklerinin uygulamaya dönük kısa bir özeti de sayılabilir.

Quick (2008), ÇOKPD yaklaşımını grup modelini; problemin olmadığı bir geleceğin canlandırılması, zaten yapılan çözüm davranışları ve işe yarayanı yapmak-işe yaramayan yerine başka şeyler yapmak şeklindeki üç temel görüş üzerinde kurgulanmıştır. Quick'in (2008) önerdiği standart bir oturumun içeriği kısaca aşağıda sunulmuştur.

- a. Oturum öncesi ve derecelendirme ölçeği ile kendini değerlendirme: Çözümlere ilişkin gelişme ve son oturumdan (ya da gruba kayıt olunduğundan) beri daha iyi ve farklı olan şeylerin belirtilmesi. İlk oturum ise üyenin yaşamında değiştirmek istediği bölümü ifade etmesi.
- b. Tanışma ve “İşe Yarayanı Yapmak” grubunun ilkelerinin açıklanması

- c. Isınma alıştırmaları: Danışanlar ikili eşleşirler ve kısaca birbirlerine kendilerini tanıtır. Ayrıca nelerin değişmiş olduğunu da anlatırlar. Ardından her üye eşleştiği üyeyi gruba tanıtır.
- d. Görselleştirme alıştırmaları (yaklaşık beş dakika): Mucize sorunun sorulması. Her hafta biri olacak şekilde beş farklı türde uygulanır. Üyelerden, şimdiki tüm koşullar ve engellemeler aynı olduğu halde, gelecekte şu an yaşadıkları sorunun olmadığı bir anı hayal etmeleri istenir.
- e. Grup paylaşımı (en uzun süre ayrılır): Mucize soru alıştırmaları sırasında neler yaşandığı grupta tartışılır.
- f. Oturum sonrası formu, derecelendirme ölçeği ile kendini değerlendirme: Çözüme yönelik gelişimin belirlenmesi ve oturumdan danışanın hatırlamak istediklerini ifade etmesi
- g. Her üyenin oturuma ilişkin neler hatırlamak istediğine dair kısa paylaşımında bulunması

### 2.11. Ara Verme

Mucize soru, derecelendirme ölçeği ve istisnai sorular yaygın olarak kullanılsa da ÇOKPD'nin bir diğer ayırıcı niteliği olan oturumlarda ara verilmesi konusunda da görüş ayrılıkları vardır. Bu nedenle bu konuya burada ayrıca yer verilmiştir. ÇOKPD yaklaşımında psikolojik danışma oturumlarının 45 dakikası sonrasında beş-on dakikalık bir ara verilir. Bu ara (Gingerich ve Eisengart, 2000; McDonald, 2007);

- Sonradan anımsanabilecek müdahalelerin henüz oturum sonlandırılmadan anımsanmasına,
- Süpervizyon alınmasına,
- Konsültasyon yapılmasına,
- Oturumun gözden geçirilmesine,
- Amaçların gözden geçirilmesine,
- Yazılı bir dönüt mesajının hazırlanmasına yarar.

Oturumların sonlandırılmasından önce ara vermek grup ortamının spontanlığı esnasında grup liderinin o an aklına gelmeyen müdahale ve düşüncelerin fark edilmesinde faydalı olabilir. Diğer bir çok bireyde olduğu gibi psikolojik danışman çoğu kez bir olayı oturumda oluşundan sonra anlar (Yalom, 1992).

Ara vermek ayrıca psikolojik danışmanın, kendisinden daha üst düzeyde olan alanda yetişmiş bir kişice denetlenmesi olan süpervizyon ve alanda aynı düzeyde olan meslektaşların, psikolojik danışma oturumlarını tartışarak bilgi alış-verişinde bulunmaları olan konsültasyon (Voltan-Acar, 2012) uygulamalarının etkililiğini de artırabilir, çünkü ÇOKPD grupları diğer yaklaşımların grupla psikolojik danışma uygulamalarından daha az sayıda oturumdan oluşmaktadır ve grup liderinin süpervizyon almasını ya da konsültasyon yapmasını gerektirecek bir sonraki oturum olmayabilir.

Anılan olası faydaların yanında grup oturumlarına ara vermekle ilgili akla bir çok cevaplanmamış soru gelmektedir. Bunlardan en önemlisi ara esnasında grup üyelerinin ne yapacaklarıdır? Belki de en mantıklı açıklama bu esnada üyelerin oturumu ve amaçlarını gözden geçirmelerinin bir yolunu üretmek olmaktadır. Yalom, (2003) şimdi ve burada yaklaşımının terapötik olabilmesi için iki aşamayı içermesi gerektiğini söylemiştir: bunlar

yaşantı bileşeni ve bu yaşantı üzerinde düşünmedir. Kişiler arası ilişkilere dayalı psikolojik danışma birbirini izleyen bir sıralamayı içerir: önce duygu uyanır, sonra bu duygu analiz edilip bütünleştirilir. Son aşama, kendi üzerinde düşünme aşamasını temsil eder. Grup üyeleri ara esnasında o oturum için amaçlarını gerçekleştirme düzeylerini gözden geçirebilirler veya bir sonraki haftaya yaşamlarında nelerin farklı olmasını istediklerini düşünüp bu konuları oturum sonunda paylaşabilirler.

### **3. ÇOKPD TEKNİKLERİNİN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA ORTAMINDA KULLANILMASI**

ÇOKPD yaklaşımında açıklanan ilkeler yol gösterici olmakla birlikte bu yaklaşım kullanılan teknikler açısından diğer birçok psikolojik danışma yaklaşımından ayrılmaktadır. Bu bölümde ÇOKPD teknikleri ve bu tekniklerin grupla psikolojik danışma ortamında nasıl kullanılabileceği örneklerle açıklanmaya çalışılmıştır.

#### **3.1. Psikolojik Danışma Öncesi Değişim**

ÇOKPD yaklaşımına göre basitçe bir randevu almak bile olumlu değişim olduğunun göstergesidir. İlk oturumda çözüm odaklı grup liderinin şu soruyu sorması sıkça rastlanan bir durumdur: “İlk randevuyu aldığımız andan itibaren sorunuzda ne gibi değişiklikler oldu?”. Değişiklikler ile ilgili soru sormak, üyelerin psikolojik danışmadan beklediği sonuçları gerçekleştirmede, grup liderinden çok kendi kaynaklarına güvenmesine neden olur (McDonald, 2007; Corey, 2008). ÇOKPD uygulayıcıları her aşamada küçük de olsa danışanların başarılı yaşantılarını sorgularlar. Grup oturumları öncesinde ortaya konulmuş küçük adımlar grup lideri tarafından bu şekilde güçlendirilmeye çalışılır.

#### **3.2. Mucize Soru**

Bu teknik, danışanın gelecekteki çözümler üzerinde odaklanması ve amaçlarını netleştirmesi için kullanılır (Corey, 2008). “Mucize soru” ise ÇOKPD’nin standart bir bileşeni olarak görülmektedir. ÇOKPD’ye göre önemli olan mucize soru sonucunda danışanın ortaya koyduğu psikolojik danışmadan beklentileri ya da amacıdır. Genellikle şu formda kullanılır (De Shazer ve Isebaert, 2003):

“Düşün ki... buradan çıktıktan sonra, eve gittin, yemek yedin, televizyon izledin ya da her gün neler yapıyorsan onları yaptın ve sonra yatağına gidip uyudun... ve sen uyurken... bir mucize oldu... ve oturumda bahsettiğin tüm problemler yok oldu... ama bu sen uyurken olduğu için sen bunu henüz anlamadın... Peki, sabah kalktığında bu mucizenin gerçekleştiğini nasıl anlardın? Başka?” (de Shazer, 1985).

Mucize soru kullanılarak intihar düşüncesi taşıyan danışanlar dahi geleceğe yönlendirilebilir. Örneğin psikolojik danışman, “Düşün ki, öldün ve cennetin kapısında. Seni kapıda karşılayan bir melek sana ikinci bir fırsat verildiğini söylüyor. Dünyaya tekrar döndüğünde, tüm problemlerinin ortadan kalktığını ve yaşamının tam da istediğin gibi olduğunu görüyorsun. Senin için yaşam o zaman nasıl olurdu, neler farklı olurdu?” gibi bir soru yöneltebilir (Banks, 2005).

Mucize soruya danışanın verdiği cevaba göre oturum şekillendirilmeye başlanır. Bu noktada mucize soruya verilen cevap ayrıntılandırılmaya çalışılır. De Jong, ve Kim Berg (2001) mucize sorunun nasıl daha ayrıntılandırılacağına ilişkin OGPB (EARS) prensibi olarak da andıkları açıklamalarda bulunmuştur.

- Ortaya çıkar (Elicit): “ Bu mucizedeki gibi bir zamanın, çok az bile olsa gerçekleştiği oldu mu?” (Somut ve davranışsal bir cevap aranır)

- Güçlendir (Amplify): “Bana o zamandan bahset.”
- Pekiştir (Reinforce): “Evet bu gerçekten senin sorununa çok uygun bir çözüm olmuş.”
- Başa dön, diğer istisnaları araştır (Start Again): “Başka buna benzer bir zaman oldu mu?”

Mucize soruya verilecek cevap grup süreci kullanılarak daha da güçlendirilebilir. Örneğın psikolojik danışman, “Buradakiler hayatında bir çok şeyin olduğunu gördüler. Sence, buradakiler gelecekte senin probleminin tamamen ortadan kalktığını, ya da çok önemli aşamalar kaydettiğini nasıl fark ederlerdi?”, “Düşün ki bir yıl sonra hepimize iyi haberler veren bir mektup yazmaya karar verdin. Bu iyi haberler neler olurdu?” gibi senaryolara dayalı sorular sorar (Banks, 2005).

Mucize soru De Shazer’in önerdiği ifadelerden farklı olarak psikolojik danışmanın yaratıcılığına bağlı olarak da geliştirilebilir. Örneğın bazı kuramcılar (Quick ve Gizzo, 2007; Quick, 2008) bunun yerine kristal küre metaforunu kullanmış ve üyeler kristal bir kürede sorundan arınmış geleceklerini gördüklerinde nelerin farklılaştığını sormuşlardır.

Mucize soruyla benzer işlevleri gören grupla psikolojik danışma alıştırmaları da mevcuttur. Voltan-Acar’ın (2004) geliştirdiği “Bir Resim, Bir Tablo, Bir Fotoğrafı Hayal Etme”, “Ben Kimim, Ne Olmak İstiyorum” alıştırmaları işlevsel olarak mucize sorunun yerine kullanılabilir. Ya da özellikle çocuklardan oluşan gruplarda yine bu amaçla “Peri Kızı ya da Alaiddin’in Lambası” alıştırması üyelerin amaçlarını gözden geçirmelerine ve gelecek yönelimli davranışlar belirlemelerine yardımcı olabilir.

Kress ve Hoffman (2008) ise grupla psikolojik danışma uygulamalarında mucize sorunun bir benzeri olan “mektup yazma” tekniğini kullanmışlardır. Üyelere kendilerini 10 yıl sonraki bir zamanda hayal etmeleri ve kendileri ile aynı sorunu yaşayan gruptaki ya da başka bir arkadaşlarına mektup yazmaları söylenmiştir. Bu mektupta arkadaşlarının sorunlarıyla başa çıkmalarında kullanabilecekleri öneriler, ümit içeren ifadeler ve kendilerinin nasıl başardıklarını anlatmaları istenmiştir. Benzer bir mektup yazma uygulamasında ise kendilerinin yaşlanmış hallerine yine aynı ifadeleri içeren bir mektup yazmaları istenmiştir. Böyle bir yaklaşım grup üyelerini geleceğe yönlendirdiği gibi şimdiye kadar gerçekte yaptıkları, halen yapmakta oldukları ve gelecekte yapacakları ile ilgili bir oluşum sürecine girmelerine yardımcı olur.

### 3.3. İstisnai Sorular

Danışanların yaşamlarında, sorunlarını sorun olarak tanımlamadıkları anlar olduğu kabul edilir. Bu türden anlar istisna olarak adlandırılır ve farklılığın habercisidir. Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, danışanları sorunlarının var olmadığı anlara yönelmek için istisnai sorular sorarlar. İstisnalar danışanın yaşamında sorunun yaşanmasının kaçınılmaz olduğu, ama bir şekilde yaşanmadığı geçmiş deneyimlerdir. Örneğın, her zaman kavga eden veya yalan söyleyen bir çocuğun dürüst ve işbirliğine açık olduğu bir an vardır (De Jong ve Miller, 1995; Mcdonald, 2007).

“Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?”, “O zaman ne yapıyordun ?” gibi sorulara alınacak cevaplar bu istisnai durumların işaretidir.

Grupla psikolojik danışmada istisnai anlara dikkat çekmek için bazı alıştırmalardan da faydalanılabilir. Örneğın Voltan-Acar (2004) tarafından geliştirilen “Takvim Yapraklarını Geriye Doğru Çevirme” alıştırması uygulanarak üyelerin geçmiş yaşamlarındaki olumlu olayları canlandırmaları istenebilir. Ardından danışanların neler hatırladıkları, duyguları paylaşılır.

### 3.4. Derecelendirme Ölçekli Sorular

Çözüm odaklı psikolojik danışmanlar, duygular, ruhsal durum ya da iletişim gibi gözlenmesi kolay olmayan insan deneyimlerindeki değişiklikleri saptamak için derecelendirme soruları kullanırlar. Ölçeklendirme soruları, danışanların, istedikleri değişikliklere ulaşırken atacakları adıma ve bunun için yaptıkları şeylere daha fazla dikkat göstermelerini sağlar. Derecelendirme ölçekli soru sormaya aşağıdaki diyaloglar örnek olarak verilebilir (De Jong ve Miller, 1995).

“0-10 değerleri arasında bir ölçek düşünün. Sorununuzu göz önüne alın, ilk geldiğiniz an 0, ve bir mucize gerçekleşip sorunun tamamen çözüldüğü anı 10 puan olarak düşünün. Şimdi sorunu çözme yönünde kendinize bir puan verin?” “2 “ “ Bu puana nasıl geldiniz ve bir puan daha artırmak için ne yapabilirsiniz?”

“Tamam, kendini 5’de görüyorsun. Yaşamında 5’de olduğunu söyleyen neler oluyor?

Bu doğru üzerinde bir parça/çok az yukarı çıkarsan, (örneğin 5’den 6’ya), yaşamında 6’da olduğunu gösteren, farklı ne olacak? Daha başka? 7’ye ilerlediğin zaman ne farklı olacak?

Daha sonra, mucize soru ayrıntılandırılır ve güçlendirilir. Örneğin, “6’ya ilerlediğin zaman, gruptaki diğerleri, onlara artık daha iyi yaptığını söyletecek neye dikkat edecekler/neyi fark edecekler?”

Derecelendirme ölçekli sorularda amaçlanan danışanın güçlerine ve meydana gelen küçük de olsa değişikliklere dikkat çekmektir. Küçük ya da önemli, geçici ya da kalıcı, sadece gelişim üzerine konuşmak bireylerin cesaret kazanmasına etki eder.

“En kötü halinle kıyasladığında hangi gelişmeleri görüyorsun?”, “Bunu nasıl yaptın?”, “Neler yardımcı oldu?”, “Kim yardımcı oldu?”, “Bu gelişmeyi gerçekleştirmek için neler yaptın?” gibi sorular sorulabilir.

Diğer grup üyeleri de danışanın gösterdiği ilerlemeye benzer yaşantılarını paylaşmaya teşvik edilirler. Ayrıca bu safhada, danışanın gösterdiği gelişim her ne olursa olsun sadece bu gelişime ilişkin değil, danışanın tüm süreçteki durumuna yönelik takdir edilmesi de oldukça önemlidir (Banks, 2005).

Derecelendirme ölçekleri sayısal ifadelerle belirlenmek durumunda değildir. Yine bu amaçla farklı metaforlar (merdiven basamağı, yokuş gibi) ya da Voltan-Acar’ın geliştirdiği (2004) “Gruptan Alınanları Bir Doğru Üzerinde Gösterme” alıştırmaları gibi alıştırmalar kullanılabilir.

### 3.5. İlk Oturum Görevinin Formüle Edilmesi

İlk oturum görevinin formüle edilmesi birinci ve ikinci oturumlar arasında grup liderinin üyelere verdiği bir ev ödevidir (Corey, 2012). Bu teknik, danışanın her durumda gelecek için olumlu beklentiler kurmasına ve amacını netleştirmesine yardımcı olma amacını gütmektedir (Quick, 2008). Örneğin;

“Bir dahaki karşılaşmamıza kadar her birinizden yaşamınızı gözlemlemenizi istiyorum. Bu süre boyunca ailenizde, evliliğinizde, hayatınızda ya da ilişkilerinizde gördüğünüz ve devam etmesini istediğiniz şeyleri bir dahaki oturumda burada paylaşabilirsiniz” gibi ifadeler kurulabilir. Sonraki oturumda üyeler ev ödeviyle ilgili paylaşımlarda ve bir birlerine katkıda bulunurlar.

### 3.6. Grup Liderinin Üyelere Dönüt Vermesi

Oturumlara verilen aradan sonra üyelere bir dönüt verilir. Bu dönüt üç parçalı bir yapıdadır (McDonald, 2007):

- İltifatlarda bulunma : Kendi güçlerine ve başarılarına dayanarak hedeflerine ulaşabilecekleri inancı aşılanır.
- Köprü oluşturma : İltifatlarla verilen görevler arasında bir bağ kurulur
- Görev verme : Gözleme dayalı ödevler. İşlerin iyi gittiği anlarda ne gibi farklılıkların olduğunu görmesi sağlanır. “Patronunla bu hafta iyi olduğun zamanları gözlemleni istiyorum”

Danışana, “Bu oturum boyunca sana en çok ne faydalı oldu?” sorusu sorulur. Danışana bundan sonra “Başka?” sorusu danışan tüm süreçte faydalı olanları belirtene kadar tekrar tekrar sorulur. Sonunda ise, danışana “Bu gelişimin devam etmesi için bir sonraki küçük adım ne olacak?” sorusu sorulur. Bu ifadeler derecelendirme ölçeği kullanılarak da üyelere sorulabilir. Sonraki adım somutlaştırılıp davranışsal bir ifadeye dönüşene kadar gerekirse diğer üyelerin de düşünceleri sorulur. Sonraki adım ne kadar somut, davranışsal ve detaylı ise o kadar psikolojik danışma amacına yaklaşmış olur (Banks, 2005; Corey, 2012). Gerekliyse sonraki oturuma ilişkin üyelere sorunların yaşanmadığı anları içeren gözlem ödevleri verilebilir. Ayrıca grup liderleri derecelendirme ölçeği kullanarak her grup oturumu sonunda liderlik performanslarının değerlendirilmesini üyelere isteyebilirler (Corey, 2012).

### 3.7. Sonlandırma

ÇOKPD’da yaygın inancın aksine oturum sayıları ile ilgili bir üst sınır belirlenmez. Danışanlar tatmin edici bir çözümü yapılandıkları anda, psikolojik danışma sona erer (De Shazer ve Kim Berg, 1997). Bir çok danışan için derecelendirme ölçeğinde amacına ulaşma düzeyi yedi ve yukarısı olarak belirlendiğinde oturumlar sonlandırılır. Bazı çalışmalar danışanların %25’inin sadece tek oturuma ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Ancak yine de ÇOKPD ile ilgili araştırmaların ve yayınların çoğu üç ile beş oturum arasındaki sayıların doğal olduğunu ön görmüşlerdir. Bu durumun, yani oturum sayısının danışana söylenmesi ise uygun görülmemiştir (Macdonald, 2007). Steve De Shazer’ın (2005) ifade ettiği gibi “danışana dört ile altı oturum süresince beraber olduğu söylenirse o zaman danışan her hangi bir şey yapmak için beşinci oturumu bekler”.

Sonlandırmada psikolojik danışmanlar, üyelerin daha önceden gelecek için tasarladıkları değişimlerin sürebilmesi için neler yapabileceklerine karar vermelerine yardımcı olurlar ve ölçeklendirme soruları kullanılarak üyelerin daha başka nelere ihtiyaçları olduğu belirlenir (Corey, 2008). Örneğin danışana “Alkole mücadelerde şu anki seviyen olan sekizden, dokuza çıktığında sence neleri farklı yapacaksın? Bu farklılığı kimler fark edecek?” gibi sorular yöneltilebilir.

## 4. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

### 4.1. ÇOKPD Yaklaşımlı Grupların Güçlü Yönleri

ÇOKPD sadece yaklaşık beş oturumluk süreçle kısa olmakla kalmayıp aynı zamanda ümit verici araştırma sonuçlarıyla etkililiği de kanıtlanmış bir yaklaşımdır (Corey, 2012). Bu yaklaşımla daha az bir sürede aynı etkinlikte grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca faydalanan kişi sayısının fazlaştığı düşünüldüğünde ÇOKPD’nin ortaya koyduğu kazanç daha da artırmaktadır. Elbette ki grupla psikolojik danışma modelinin grup dinamiklerinin kullanılması, çözüm üretilmesinde akran desteğinden faydalanma, değişim sürecinde danışanın cesaretlendirilmesi gibi diğer faydaları da vardır (Smock vd., 2008).

Bireysel uygulamalardan çok ÇOKPD'nin grupla psikolojik danışma ortamında kullanılmasının bir diğer yararı grup dinamiklerinden faydalanılmasıdır. Voltan-Acar'ın (2012) da belirttiği gibi terapötik grup süreci içinde öğrenilenlerin sosyal hayata aktarılması daha kolay olur; çünkü grupla psikolojik danışma süreci grup içinde gelişir.

ÇOKPD grupları birbirlerinden farklı yapılarıdaki bireyleri içeren çok kültürlü gruplarda oldukça faydalı olabilir (Corey, 2012; Sharf, 2012), çünkü yapılandırıcılık kuramı temeline dayanması nedeniyle ÇOKPD bireylerin öznel yaşantılarına ve yapılandırmalarına önem verir.

#### **4.2. ÇOKPD Yaklaşımın Grupların Sınırlılıkları**

Psikolojik danışmanın “bilmeme” konumu ve danışanın “uzman” kabul edilmesi, liderden çözümler ve yönlendirme bekleyen grup üyelerince iyi karşılanmayabilir. Özellikle bazı kültürel gruplarda psikolojik danışmanın sözlü olmasa bile “Ben değil sen uzmansın, senin sahip olduğun kaynakları kullanarak sorunu çözebileceğine inanıyorum” mesajını vermesi grup liderine olan güveni tehkiye sokabilir. Bu durumdan kaçınmak için grup liderleri grup sürecine ilişkin uzman oldukları ancak üyeleri davranışları konusunda yönlendirmeyecekleri mesajını verebilirler. Bu yapıdaki bir grupta üyeler liderin fikrini sorduklarında psikolojik danışman diğer üyeleri sürece dahil ederek bir tartışma ortamı yaratabilir (Corey, 2012).

Görece kısa bir sürede psikolojik danışmanlar üyelerin davranışsal amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmalı ve danışanın amacına uygun olan müdahaleleri etkili bir şekilde kullanabilmelidir. Bazı deneyimsiz veya bu konuda yeterli eğitim almamış grup liderleri, grubu ÇOKPD'nin sunduğu tekniklere boğabilir. Ancak unutulmamalıdır ki etkili grupla psikolojik danışma sadece bu müdahalelerin kullanılmasından oluşmamaktadır (Voltan-Acar, 2012). Bunun yerine, problem odaklı inançlardan üyelerin her birinin kapasitesinin kullanıldığı çözümlere yönelimin gerçekleştirildiği grup liderinin oluşturduğu atmosfer daha önemlidir. Psikolojik danışmanların bu konudaki tutumları, danışanların yararına olacak şekilde soru sorma becerileri grup sürecinin sonucunu önemli ölçüde etkilemektedir (Corey, 2012).

#### **4.3. Sonuç**

Öyle bir döneme girilmiştir ki her hangi bir psikolojik danışma modeli gittikçe diğerinden açık bir şekilde ayırt edilemez hale gelmektedir (Macdonald, 2007). Bu noktada psikolojik danışmanları hem oldukça geniş bir bilgi birikimine sahip olmak, hem de uygulama açısından danışanların ihtiyaçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olmak gibi iki zor görev beklemektedir. Psikolojik danışmanlar bu görevleri yerine getirmek durumunda oldukları gibi, değişen niteliklerdeki ihtiyaçlar ve yönetsel sistemin yapısındaki yenilenmelere de uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar.

Bu çalışmada da sıralandığı gibi ÇOKPD yaklaşımının özellikle grupla psikolojik danışma uygulamalarında nicel çalışmalarla yeterince desteklendiği söylenemez (Quick ve Gizzo, 2007). Bireysel uygulamalarda etkililiği bir ölçüde kanıtlanmış olsa da, ÇOKPD yaklaşımın grupları konu edinen bir çok araştırma ya sınırlı bir örnekleme kapsamakta, ya da ÇOKPD yaklaşımını hangi ölçüde temsil ettiğine ilişkin belirsizlikler barındırmaktadır (Rothwell, 2005; Thorslund, 2007; Kress ve Hoffman, 2008; Smock vd., 2008; Proudlock ve Wellman, 2011; Arvand vd., 2012). Bu durum yaklaşımın yetersizliği veya etkisizliğinden değil, yapılan araştırmaların henüz gelişmekte olan bir yaklaşım olması ve grupla psikolojik danışma uygulamaları konusunda kuramcılar tarafından tam bir fikir birliğine varılmamış olmasından kaynaklanmaktadır. İşte tam da bu nedenle bu türden inceleme çalışmalarına

ihtiyaç vardır, çünkü her türlü uygulamalı araştırma, ancak sağlam bir kuramsal çerçevede gerçekleştirildiğinde geçerli sonuçlar verebilmektedir.

Sonuç olarak, grupla psikolojik danışma gibi köklü, geniş bir kuramsal ve uygulamalı geçerliği olan zeminde, ÇOKPD gibi yenilikçi ve bugünün koşullarına uygun bir yaklaşımın denenmesi ihtiyacı karşılayabilecek bir çözüm gibi görünmektedir. Her ne kadar bu amacı gerçekleştirmek için hala bir çok nitel ve nicel araştırmaya ihtiyaç olsa da, ÇOKPD yaklaşımının ilke ve tekniklerinin, gerektiğinde ve profesyonel bir biçimde, modüler bir yaklaşımla grupla psikolojik danışma ortamına yansıtılması iyi bir başlangıç noktası olabilir.



## KAYNAKÇA

- Arslan, N., ve Akın, A. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84.
- Arvand, J. et al. (2012). The effects of group solution focused therapy on depression and completion of treatment in patients with chronic Hepatitis B. *HealthMED*, 6(3), 925-929.
- Ateş, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Becerileri Üzerinde Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 832-841.
- Ateş, B. (2016). Effect of solution focused group counseling for high school students in order to struggle with school burnout. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 27-34.
- Ateş, B. ve Gençdoğan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203.
- Banks, R. (2005). Solution-focused group therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 16(1/2), 17-21.
- Cepukiene, V., & Pakrosnis, R. (2011). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33, 791-797.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th Ed.). CA: Brooks&Cole.
- De Jong, P., & Kim Berg, I. (2001). *Interviewing for solutions* (2nd Ed.). NY: Thomson Brooks&Cole.
- De Jong, P., & Miller, S.D. (1995). How to interview for client strenghts. *Social Work*. 40(6), 729-736.
- De Shazer, S., & Isebaert, L. (2003). The Bruges model: A solution-focused approach to problem drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 43-52.
- De Shazer, & S., Kim Berg, I. (1997). "What works?" remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.
- Gingerich, W.J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- İlbay, A. B., & Akin, A. (2014). The impact of solution-focused brief group psychological counseling on university students' burnout levels. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 28-43.
- Kress, V.E., & Hoffman, R.M. (2008). Empowering adolescent survivors of sexual abuse: Application of a solution-focused Ericksonian counseling group. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 47, 172-186.
- McLeod, J. (2003). *An introduction to counselling* (3rd Ed.). Berkshire: Mcgraw-Hill House
- Macdonald, A.J. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, research & practice*. UK: SAGE Publications Ltd.

- Miller, G., & De Shazer, S. (2000). Emotions in solution-focused therapy: A re-examination. *Family Process*, 39(1), 22-34.
- Neimeyer, R.A., & Baldwin, S.A. (2010). Personal construct psychotherapy and the constructivist horizon. In F. Fransella (Ed.). *International Handbook of Personal Construct Psychology*. England: John Wiley & Sons.
- Proudlock, S., & Wellman, N. (2011). Solution focused groups: The results look promising. *Counselling Psychology Review*, 26(3), 45-54.
- Quick, E.K. (2008). *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach (2nd. Ed.)*. CA: Academic Pres.
- Quick, E.K., & Gizzo, D.P. (2007). The “doing what works” group: A quantitative and qualitative analysis of solution-focused group therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 18(3), 65-85.
- Rothwell, N. (2005). How brief is solution focussed brief therapy? A comparative study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 402–405.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (5th Ed.)*. USA: Brooks/Cole.
- Smock, S.A. et al. (2008). Solution-focused group therapy for Level 1 substance abusers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(1), 107–120.
- Thorslund, K.W. (2007). Solution-focused group therapy for patients on long-term sick leave: A comparative outcome study. *Journal of Family Psychotherapy*, 18(3), 11-24.
- Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal “mikrokozmos” ile “ilişkinin şimdi ve buradalığı”nın bağlantısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 47-49.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla psikolojik danışma: alıştırma deneyler (2. Bs.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2008). *Yeniden terapötik iletişim: Kişiler arası ilişkiler (5. Bs.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri (7. Bs.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yalom, I.D. (1992). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Yalom, I.D. (2003). *Kısa süreli grup terapileri*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.