

## ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLERİNİ AZALTMADAKİ ETKİSİ

### THE EFFECT OF SOLUTION-FOCUSED GROUP COUNSELING ON REDUCING THE PROBLEMS OF UNIVERSITY STUDENTS

Mehmet Enes SAĞAR<sup>1</sup>

Başvuru Tarihi: 10.05. 2022 Yayına Kabul Tarihi: 22.07.2022 DOI: 10.21764/maeuefd.1114671

(Araştırma Makalesi)

**Özet:** Üniversite dönemi öğrencilerin akademik, kişisel, sosyal ve psikolojik yönden pek çok sorumluluklarla karşı karşıya kaldıkları yoğun bir dönemdir. Akademik süreçte bu yoğunlukta sorunları ile başa çıkmada aldıkları profesyonel yardım süreçlerinde zamanı etkili ve işlevsel kullanmada çözüm odaklı yaklaşım zaman ve faydalı olan noktada dikkat çekmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerine psikolojik yardım vermeye yönelik kısa süreli müdahalelere ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, altı oturumluk çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmadaki etkisini incelemektir. Araştırma 3x3 (üç grup; deney grubu, plasebo grubu, kontrol grubu; üç ölçüm; ön test, son test, izleme testi) modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu otuz dokuz üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Deney grubuna haftada bir kez çözüm odaklı grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Plasebo grubuna herhangi bir terapötik etkisi bulunmayan altı oturumluk bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Veri toplama araçları olarak problem tarama envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada veri analizi olarak karışık ölçümler için ANOVA (Mixed ANOVA) analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın plasebo ve kontrol grubuna göre daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca üç ay sonunda yapılan takip çalışmaları ile bu etkinliğin korunduğu tespit edilmiştir.

**Abstract:** University period is an intense period when students are faced with many responsibilities in terms of academic, personal, social and psychological aspects. The solution-focused approach draws attention in terms of time and usefulness in using time effectively and functionally in the professional assistance processes they receive in coping with such intense problems in the academic process. This situation reveals the need for short-term interventions to provide psychological help to university students. In this context, the aim of this study is to examine the effect of psychological counseling with a solution-focused group of six sessions in reducing the problems of university students. This study is a quasi-experimental study based on 3x3 (three groups: experimental group, placebo group, control group; three measurements: pre-test, post-test, follow-up test) model. The study group of the research consisted of thirty-nine university students. Psychological counseling with a solution-focused group was given to the experimental group once a week. A six-session program with no therapeutic effect was administered to the placebo group. No intervention was made in the control group. Problem detecting inventory and personal information form were used as data collection tools. ANOVA (Mixed ANOVA) analysis technique was used for mixed measurements as data analysis in the research. The research revealed that counseling with a solution-focused group was more effective than a placebo and control group. In addition, it was determined that this efficiency was preserved with the follow-up studies carried out at the end of three

<sup>1</sup> Doktor Öğretim Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Afyon/Türkiye, mehmetenes15@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0941-5301>

months.

Anahtar Sözcükler: *Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma, problem, üniversite, öğrenci* Keywords: *Solution-focused group counseling, problem, university, student*

## Giriş

Üniversite yılları, hızlı büyüme ve gelişim, değişimlerin yaşanması, meslek seçim sürecinden çıkarak üniversite eğitimine başlanması, yeni yaşantı ve sorunlar ile yüzleşmeye başlanması (barınma, beslenme, kişisel sorunlar vb.), meslek edinme, statü sahibi olma isteği gibi bir takım süreç ve sorumlulukların gündeme geldiği bir dönemdir. Bunun yanı sıra üniversite yılları aktif yaşam içerisinde karşılaşılan problemlerle etkin olarak başa çıkabilmeyi kazanmaya yönelik çabalarla dolu bir süreci de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri açısından bu süreci pozitif atlatmak ve sorunlarla mücadele ederek karşılaşılan problemleri azaltmaya çalışmak ve çözüm üretebilmek oldukça dikkate değer bir durumu ortaya koymaktadır (Novick ve Bassok, 2005; Ültanır, 1998).

Problem çözme kişinin belirlediği amaca ulaşabilmesi için karşılaştığı güçlükleri ortadan kaldırmaya ilişkin, deneyimlerinden elde ettiği bilgileri basit biçimde uygulamasından ziyade bunlara var olanların dışında alternatifler ortaya koyarak yeni ve farklı çözüm seçenekleri üretebilme ve en etkili olanı seçebilme süreci olarak tanımlanmaktadır (Bingham, 1998; D’Zurilla ve Goldfried, 1971; Evans, 1997; Heppner ve Petersen, 1982; Morgan, 1991). Yaşamın her alanında ve her yaştan birey için önemli bir konuma sahip olan problem çözme, üniversite öğrencileri açısından da çok önemli bir gerekliliktir. Dolayısıyla onların yaşam alanlarındaki problemlerle başa çıkmalarının yanı sıra bilgi düzeyinde kalmamaları, modern yaşamın sunmuş olduğu olanaklara uyum sağlamaları, başarıya ulaşmaları, yaratıcılıklarını kullanmaları, etkili iletişim kurmaları bakımından da karşılaştıkları problemleri etkili biçimde çözmeleri onlardan beklenen önemli sorumluluklardandır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşam içerisinde etkin başa çıkma, mücadele etme özelliklerini kazanma ve geliştirme konusuna ilişkin problemleri azaltma ve problem çözmeye yönelik psikolojik danışma yaklaşımları ile bu konuda yürütülecek çalışmalar önemli bir ihtiyaç haline gelmektedir. Nitekim alanyazında problemlerle başa çıkabilmesi ve problem çözmenin geliştirebilmesi için yapılan çalışmalarda grupla psikolojik danışma (Yüksel & Eren, 2013), bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı çalışmalar (Bélanger vd., 2015; Ghahramanlou-Holloway vd., 2012; Harris ve Franklin, 2003), akılcı

duygusal yaklaşım (Çapri ve Gökçakan, 2008), problem çözme eğitimi (Beaudreau vd., 2022) yürütülmüştür. Bu araştırmalar bağlamında alanyazındaki mevcut problem çözmeye yönelik çalışmaların sınırlı sayıda olduğu olduğu ve bu etkililik gösteren çalışmaların çoğunlukla grupta psikolojik danışma, bilişsel-davranışçı yaklaşım, akılcı duygusal yaklaşımlara dayalı olduğu söylenebilir. Alanyazında yer alan mevcut bu çalışmaların yanı sıra problem çözme üzerinde farklı psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı çalışmalar yürütülerek etkililik durumu araştırılabilir. Nitekim üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmak ve öğrencilerin yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olmak için problem çözmeyi kazanma ve geliştirmeye yönelik alternatif bir müdahale programının geliştirilmesi ve uygulanması önemli görülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltması ve çözebilmesine yönelik olarak bir post modern yaklaşım olan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı alternatif bir çalışma gerçekleştirilebilir. Bu yaklaşım Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'in 1980'li yıllarda uzun süreli çalışmaları sonucu Amerika Birleşik Devletleri'nde aile danışmanlığı modeli şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımda problemler ile çözümleri ayrı ayrı değerlendirilmekte, problemlerden ziyade problemlerin çözümlerine ve ortaya çıkmadığı zamana odaklanılmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım problem çözmeye yardımcı olmaktadır. Bunların yanı sıra, bu yaklaşım kişinin kendi gücüne ve kaynaklarına, başarılarına, güçlü yanlarına, küçük de olsa yaşadığı küçük değişimlerine, geçmişten ziyade şu ana odaklanmalarına yardım eden post-modern ve yapılandırmacı bir psikoterapi yaklaşımı olarak nitelendirilmektedir. Bu yaklaşımda genel olarak oturum sayısı 4-6 arasında değişmekte ve her danışan kendi hayatının uzmanı olarak kabul etmektedir. Bu yaklaşımda çözüm odaklı bir dili kullanmaya ve işbirlikçi olmaya özen göstermek önemlilik arz etmektedir. Bu yaklaşımın temel teknikleri şu şekilde sıralanmaktadır: “ilk oturum görevinin formüle edilmesi”, “oturum öncesi değişim tekniği”, “derecelendirme soruları”, “mucize sorusu”, “istisnai durumlar”, “kristal küre” ve “başa çıkma soruları tekniği” biçimindedir (De Jong ve Miller, 1995; De Shazer, 1985, 1988; De Shazer vd., 1986, De Shazer ve Berg, 1997; Simon ve Berg, 1997, De Jong ve Berg, 1998, 2008).

Alanyazından elde edilen bilgiler doğrultusunda problem çözme bireylerde geliştirilebilen bir özellik olarak değerlendirilebilir. Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına ait temel felsefe ve özellikleri göz önünde tutulduğunda, üniversite öğrencilerinin problemlerini çözmeye ve azaltmaya yönelik çalışmaların etkili olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmaya yönelik farklı yaklaşımları temel alan çalışmalar

mevcuttur. Bu çalışmaların daha çok grupta psikolojik danışma, bilişsel-davranışçı yaklaşım, akılcı duygusal yaklaşımlarla yürütüldüğü görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmaya ve problem çözmeyi geliştirmeye oldukça uygun bir müdahale yöntemi olan çözüm odaklı psikolojik danışma, diğer yaklaşımlardan farklı olarak, yeteneklerin farkına varmaya ve bunları problemlerin çözümlerinde kullanmaya olanak sağlayabilir. Bu bağlamda karşılaşılan problemlere iyimser ve pozitif bir bakış açısı geliştirerek çözüm üretmeye yardımcı olabilir. Yaşanılan zamana odaklı olup, kişinin yetenekleri bağlamında problemlerine çözüm üretebilmesine imkân sunabilir. Bunun yanı sıra problemlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilir. Bu gerekçelerle bu araştırmanın ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalara katkı sağlayabileceği noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada amaç, çözüm odaklı grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmadaki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda hareketle aşağıdaki hipoteze cevap aranmıştır:

$H_0$  : Deney grubu (çözüm odaklı grupta psikolojik danışma grubu), plasebo grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında çözüm odaklı grupta psikolojik danışma grubunun, plasebo grubuna ve kontrol grubuna göre, “Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Problem Tarama Envanteri” toplam puanları ortalamalarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır.

$H_1$ : Bu azalma tüm oturumlar tamamlandıktan üç ay sonra yapılacak izleme-testinde de devam edecektir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Çalışma yarı deneysel desende bir çalışmadır. Araştırmada 3x3 split-pilot faktöriyel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desene bağlı olarak birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu), ikinci faktör bağımlı değişkenle ilgili farklı koşullarda tekrar eden ölçümleri (ön-test – son-test – izleme-testi) ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2012). Araştırmanın deseninin simgesel görünümü Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

*Araştırma Deseni*

Gruplar	N	Ön-Test	DeneySEL İşlem	Son-Test	İzleme-Testi
Deney Grubu	13	PTE	Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı (6 oturum/haftada 1 oturum, 90-120 dakika)	PTE	PTE
Plasebo Grubu	13	PTE	DeneySEL süreçten farklı ve terapötik etkisi bulunmayan program (6 oturum/haftada 1 oturum, 90-120 dakika)	PTE	PTE
Kontrol Grubu	13	PTE	Herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır	PTE	PTE

Not: PTE: Problem Tarama Envanteri

**Çalışma Grubu**

2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde T.C Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden 39 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 13'ü deney, 13'ü plasebo ve 13'ü kontrol grubuna atanmıştır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencileri 18-27 yaş arasındadır. Bu öğrenciler, problemleri azaltma ilgili başka bir destek programına dahil olmayan (bireysel veya grup danışmanlığı), klinik tanı almamış ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilerdir.

**Veri Toplama Araçları****Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Problem Tarama Envanteri (PTE)**

Ültanır (1998) tarafından üniversite öğrencilerine ait olan problemleri belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek çalışması 254 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. PTE toplamda 91 maddeden meydana gelmektedir ve içerdiği problem alanları şu şekildedir: Okul yaşamına ilişkin problem alanı, gelecekteki iş ve meslek yaşamına ilişkin problem alanı, aile yaşamına ilişkin problem alanı, sosyal ilişkilerle ilgili problem alanı, kişisel özelliklere ilişkin problem alanı, ders çalışma-başarısızlık, sağlıkla ilgili olan problem alanı şeklindedir. Ölçeğin geçerliği hesaplanırken, ayırt edici geçerlik yolu kullanılmıştır. Madde analizi ile maddeler için alt-üst gruplar ortalamaları farkına dayalı hesaplamalar yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği hesaplanırken,

PTE üç hafta ara ile uygulanmış olup; Pearson momentler korelasyonu ile hesaplanarak tüm envantere ait test tekrar test korelasyonu elde edilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması olarak elde edilen bulgular bu ölçeğin üniversite katılımcılarının problemlerini geçerli ve güvenilir olarak ölçmek için kullanılabilmesini ortaya koymaktadır. PTE'nin güvenilirlik çalışmalarında ise iç tutarlılığa bakılmış ve .90 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin üç hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r=0.83$  olarak saptanmıştır. Bu bulgu ölçeğin güvenilirlik bakımından yeterli olduğunu göstermektedir (Ültanır, 1998). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .94 olduğu belirlenmiştir.

## İşlem

Çalışma grubunun oluşturulması bakımından ilk adım olarak araştırmacı tarafından üniversitede farklı bölümlere gidilerek planlanan bu çalışma hakkında üniversite öğrencilerine bilgiler verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin görebileceği ortamlara afişler asılmıştır. Bu bilgilendirme ve duyurularla çalışmaya katılmak isteyen toplam 256 gönüllü öğrenciye PTE uygulanmıştır. Bu uygulamanın ardından 256 öğrencinin PTE'den aldıkları puanlar en düşük puandan en yüksek puana doğru bir sıralama yapılmıştır. Bu bağlamda PTE puanı düşük olan üniversite öğrencileri belirlenmiştir. Daha sonra çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön görüşmeler ve araştırmacı tarafından belirlenen bazı ölçütlere göre bu gönüllü öğrenciler bir değerlendirmeden geçmiştir. Araştırmacının belirlediği bazı ölçütler şunlardır: Üniversitede öğrenci olmak, çalışmaya katılmak için gönüllü olmak, herhangi başka bir destek programında bulunmamak (bireysel ya da grup danışmanlığı), klinik bir tanıya sahip olmamak şeklindedir. Belirlenen ölçütler bağlamında bir katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Araştırmacının belirlediği ölçütleri sağlayan toplam 39 üniversite öğrencisi (24 kız ve 15 erkek) belirlenmiş ve bir liste oluşturulmuştur. Belirlenen 39 üniversite öğrencisi her bir grupta 13 kişi olmak üzere deney, plasebo ve kontrol gruplarından birine seçkisiz bir biçimde dağıtım yapılmıştır. Bu çalışmada deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerine çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına ait temel felsefe, ilke ve tekniklere dayalı ve bu araştırma için geliştirilen çözüm odaklı grupla psikolojik danışma (altı oturumluk) uygulamaları yapılmıştır. Söz konusu bu oturumlar haftada bir kez yapılmıştır. Her bir oturum yaklaşık olarak 90-120 dakika sürmüştür. Plasebo grubunda yer alan üniversite öğrencilerine çözüm odaklı psikolojik danışma programından farklı olarak herhangi bir terapötik etkisi bulunmayan 6 oturumluk bir

program (teknoloji kullanım sorunları ve bilinçli teknoloji kullanımı eğitim programı) uygulanmıştır. Her oturum haftada bir defa olmak üzere 90-120 dakika olarak uygulanmıştır. Kontrol grubundaki üniversite öğrencilerine bir işlem yapılmamış ve normal günlük yaşam ile öğrenim faaliyetlerine devam etmişlerdir. Altı hafta süren grup oturumları sonlandıktan sonra, her üç grupta bulunan üniversite öğrencilerine son-test olarak PTE uygulanmıştır. En son olarak oturumların tamamlanması ve son-testten üç ay sonra deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubunda yer alan tüm üniversite öğrencilerine izleme-testi olarak PTE uygulanmıştır. Tüm çalışmaların tamamlanmasının ardından plasebo ve kontrol gruplarına alanın etik kuralları çerçevesinde yaklaşık iki saatten meydana gelen problem çözme semineri verilmiştir. Tüm bu çalışmalar 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde Eylül ile Ocak ayları arasında tamamlanmıştır.

Programın geliştirilmesi ve uygulama süreci;

Bu programda genel amaç, üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı bir bakış açısı sağlayarak problemlerini azaltmalarını sağlamaktır. Çalışma kapsamında programın geliştirilme ve hazırlanma sürecinde kapsamlı bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir (Ateş, 2021; De Jong ve Miller, 1995; De Shazer,1985, 1988; De Shazer ve Berg, 1997; De Jong ve Berg, 1998, 2008; Doğan, 1999; Grant vd., 2012; Jordan vd., 2013; Kim vd., 2003; Sağar, 2021, 2022; Sağar ve Özabacı, 2022; Simon ve Berg, 1997). Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı, ilk oturumun formüle edilmesi, derecelendirme soruları, hedef belirleme, küçük değişikliklere dikkat çekme, cesaretlendirme, çözüme odaklanma, danışanlara övgü, danışanların güçlü yönlerini vurgulama, mucize soru, istisnalar, başa çıkma teknikleri, gelecek için olumlu tasarım, ev ödevleri, çözüm odaklı teknikler ve temel bileşenler gibi konuları içermektedir.

Programın tasarımı yapılandırıldıktan sonra gönüllü on bir üniversite öğrencisiyle geliştirilen program üzerinde pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sırasında programda tespit edilen eksiklikler göz önünde tutularak program üzerinde çalışılmıştır. Program üzerinde gerekli görülen revizyonlar yapılmıştır. Bu bağlamda çalışma grubuna uygulanmaya hazır konuma getirilmiştir. Programın uygulanması esnasında oturumların belirlenen tarihlerde ve sürelerde tamamlanması bakımından özen gösterilmiştir. Bu araştırma bağlamında geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Problemlerinin Azaltılmasına Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı”nın içerik özeti aşağıda Tablo 2’de verilmiştir.



Tablo 2

*Öğrencilerinin Problemlerinin Azaltulmasına Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Oturum İçerikleri*

Oturum	Katılımcı Sayısı	Süre	Amaç	Çözüm Odaklı Teknikler
1.oturum	13	90-120 dakika	Grubun oluşturulması, tanışma, çözüm odaklı yaklaşım ve problem çözme konusunda bilgilenmelerini sağlamak	Derecelendirme soruları, güç kaynakları cesaretlendirme, istisnalar, oturum öncesi değişim, ilk oturumun formüle edilmesi
2. oturum	13	90-120 dakika	Problem çözmeye ilişkin uygun ve ulaşılabilir amaçlar belirlemeyi sağlamak	Derecelendirme soruları, mucize soru tekniğinin
3. oturum	13	90-120 dakika	Problem çözme konusunda başarı elde edilen zamanlar hakkında iç görüş geliştirebilmelerini sağlamak	Derecelendirme soruları, istisnalar/nadir durumlar tekniği, başa çıkma soruları tekniği
4. oturum	13	90-120 dakika	Problem çözme konusunda güç kaynaklarını fark edebilmelerini, problemlerine yönelik olumsuz duygularını olumlu yönde düzenleyebilmelerini sağlamak	Derecelendirme soruları, istisnalar/ nadir durumlar tekniği, başa çıkma soruları tekniği
5. oturum	13	90-120 dakika	Problemlerle ilgili başa çıkma konusunda farkındalık ve problem çözme becerileri kazanımını sağlamak	Derecelendirme soruları, geleceği okuma tekniği, üç sandalye tekniği, istisnalar / nadir durumlar tekniği, başa çıkma soruları tekniği
6. oturum	13	90-120 dakika	Grup sürecinin değerlendirilmesi ve sürecin sonlanmasını sağlamak	Derecelendirme soruları, istisnalar, cesaretlendirme

**Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmada deney, plasebo ve kontrol gruplarının verileri normal dağılım kriterlerini karşıladığından verilerin analiz edilmesinde parametrik testlerden Karışık Ölçümler için ANOVA (Mixed AVOVA) Tekniği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında istatistiksel analizlerde hata payı



olarak  $p < .05$  dikkate alınmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 21 (Statistical Package For Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2012).

Bu çalışma kapsamında iç ve dış geçerliliğin sağlanması açısından bazı hususlara dikkat edilmiştir. Bu çalışmada iç geçerliği sağlamak için yapılanlar şunlardır: 1- Deney, plasebo ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin tüm ölçümlerinde (ön-test, son-test ve izleme-testi) aynı ölçme aracı (PTE) kullanılmıştır. Böylelikle veri toplama araçlarından kaynaklanan iç geçerliliği tehdit edebilecek etmenlerin önüne geçilmeye çalışılmıştır. Ölçme araçları sadece araştırmacı tarafından uygun bir ortamda uygulanmıştır. 2- Gruplar deney koşullarına göre rastgele seçilmiştir. 3- Grup sayısına dikkat edilmiştir. Sayıyı düşürmemek için tüm gruplar 13 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. 4- Ölçme araçlarının ne ölçtüğü öğrencilere belirtilmemiştir. Bu sebeple araştırma sonucunu etkileyebilecek beklentilerden kaçınılmaya çalışılmıştır. 5- Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerine grup süreci ve işlemlerini grup üyeleri dışında kalanlarla paylaşmamaları belirtilmiştir. Bu çalışmada dış geçerliği sağlamak için yapılanlar şunlardır: 1- Deney plasebo ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin tarafsız bir biçimde seçilmesine özen gösterilmiştir. Ayrıca bu grupların evreni temsil etmesine de dikkat edilmiştir. 2- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin deney ortamının fiziksel, psikolojik ve sosyal yapısından etkilenmeleri engellenmeye çalışılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmacının etkisinden uzak tutulmaları açısından da önlemler alınmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmemiştir. 3- Ön-test ile çözüm odaklı oturumların başlangıcı arasında iki haftalık bir süre bırakılmıştır. Son-test ile izleme-testi arasında üç aylık bir süre bırakılmıştır. Bu bağlamda "ölçüm tepki etkileşim etkisi" kontrol edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca son-testten üç ay sonra yapılan izleme-testi ile zaman-tedavi etkileşiminden kaynaklanan değişikliklerin çalışmanın geçerliğine etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. 4- Problemleri azaltma konusunda iyi bir genellemeye ulaşmak ve veri analizi sınırlamalarını en aza indirmek için yeterli sayıda grup sağlanmıştır.

### **Etik Kurul**

Araştırma için T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Karar Tarihi: 24.05.2021; Toplantı: 07; Evrak Sayısı: 23706) etik kurul onayı alınmıştır.

## Bulgular

Bu çalışmanın denencesinin test edilmesi için karışık ölçümler için varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Deney Grubu, Plasebo Grubu ve Kontrol Grubunun PTE, Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Gruplar	PTE	N	$\bar{X}$	Ss
Deney Grubu	Ön-Test	13	183.69	29.50
	Son-Test	13	155.92	33.13
	İzleme-Testi	13	155.92	39.43
Plasebo Grubu	Ön-Test	13	186.15	27.12
	Son-Test	13	185.92	30.29
	İzleme-Testi	13	180.38	34.88
Kontrol Grubu	Ön-Test	13	195.46	20.20
	Son-Test	13	184.31	15.33
	İzleme-Testi	13	182.77	33.27

Not: PTE: Problem Tarama Envanteri, Ss: Standart Sapma

Tablo 3'te görüldüğü üzere deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubunun PTE, ön-test, son test ve izleme testi puanları için betimleyici istatistikler incelediğinde; deney grubunun PTE ön-test ortalamasının ( $\bar{X}=183.69$ ), son-test ortalamasının ( $\bar{X}=155.92$ ) ve izleme-testi ortalamasının ( $\bar{X}=155.92$ ); plasebo grubunun PTE ön-test ortalamasının ( $\bar{X}=186.15$ ), son-test ortalamasının ( $\bar{X}=185.92$ ) ve izleme-testi ortalamasının ( $\bar{X}=180.38$ ) ve kontrol grubunun PTE ön-test ortalamasının ( $\bar{X}=195.46$ ), son-test ortalamasının ( $\bar{X}=184.31$ ) ve izleme-testi ortalamasının ( $\bar{X}=182.77$ ) olduğu görülmektedir. Ölçümlere ilişkin veriler değerlendirildiğinde genel olarak her üç grupta da son-test ve izleme-testlerinde ön-test puanlarına göre azalma gözlenmiştir. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ise karışık ölçümler için ANOVA ile değerlendirilmiş Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir. Tablo 5'te verilen analiz sonuçlarında, Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4

*Deney Grubu, Plasebo Grubu ve Kontrol Grubunun PTE, Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin Anova Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta_p^2$
Ölçüm	5373.90	1.45	3716.86	5.02	.02	.12
Gruplarİçi Ölçüm Gruplar	* 2834.05	2.89	980.09	1.32	.28	.07
Hata (Ölçüm)	38579.39	52.05	741.21			
Kesişim	3746649.31	1.00	3746649.31	2281.10	.00	.98
GruplarArası Gruplar	11311.13	2.00	5655.56	3.44	.04	.16
Hata	59129.23	36.00	1642.48			

Not: KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F-testi,  $\eta_p^2$ : Kısmi Eta Kare

Tablo 4'te görüldüğü üzere verilen analiz sonuçlarında, küresellik varsayımı sağlanamadığından ( $p=.001<.05$ ) gruplar içi analizlerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarında da görüleceği gibi, gruplar gözetilmeksizin ön-test, son-test ve izleme-testlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı, ancak buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile de anlamlılığın sürmediği dolayısıyla ön-test, son-test ve izleme-testi farklılaşmasının gruplar arası gerçekleşmediği belirlenmiştir ( $F_{(1.42, 2.89)}=1.32, p>.05, \eta_p^2=.07$ ). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin düşük olduğu da ifade edilebilir. Analiz sonucunda, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaşmadığı gözlenmiştir ( $F_{(1, 2)}=3.44, p<.05, \eta_p^2=.16$ ). Benzer şekilde gruplar arası kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında, müdahale etkisinin de ölçümler üzerinde düşük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks'Lambda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

*PTE Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre Anova Sonuçları*

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Sd	p	$\eta_p^2$
Ölçüm	0.665	8.81	2	.00	.34
Ölçüm * Gruplar	0.743	2.80	4	.03	.14

Not F: F-Testi, Sd: Serbestlik Derecesi,  $\eta_p^2$ : Kısmi Eta Kare

Tablo 5'te görüldüğü üzere verilen analiz sonuçları incelendiğinde, PTE puanının zaman için, Wilks'  $\lambda=.665$ ,  $F_{(2,35)} = 8.81$ ;  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Aynı zamanda, ölçüm\*grup etkileşim etkilerinin anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda=.743$ ,  $F_{(4,70)} = 2.81$ ;  $p<.01$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta ve bu farklılaşma gruplar arasında devam etmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla "Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar" testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

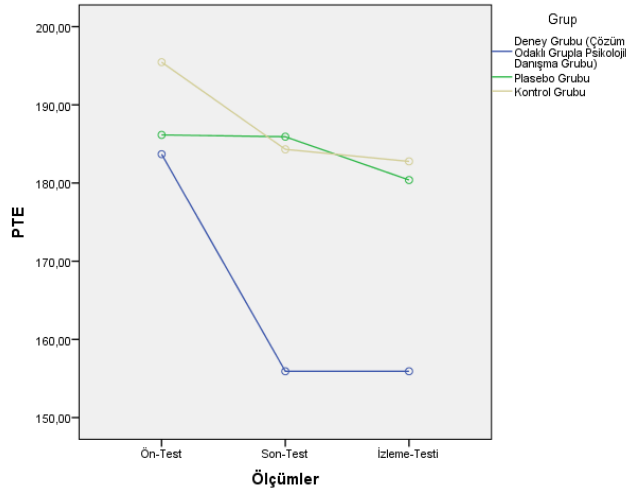
Tablo 6

*Deney Grubu, Plasebo Grubu ve Kontrol Grubunun PTE, Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

Gruplar	(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Farkı	S.H	p
Deney Grubu	Ön-Test	Son-Test	27.769*	5.38	.00
	Ön-Test	İzleme-Testi	27.769*	9.25	.03
	İzleme-Testi	Son-Test	.00	9.83	1.00
Plasebo Grubu	Ön-Test	Son-Test	.23	6.98	1.00
	Ön-Test	İzleme-Testi	5.77	11.96	1.00
	İzleme-Testi	Son-Test	-5.54	11.71	1.00
Kontrol Grubu	Ön-Test	Son-Test	11.15	4.10	.06
	Ön-Test	İzleme-Testi	12.69	10.11	.70
	İzleme-Testi	Son-Test	-1.54	9.11	1.00

## Şekil 1

*Deney Grubu, Plasebo Grubu ve Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testinden Aldıkları PTE Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği*



Şekil 1’de görüldüğü üzere, son-testte düşüşün deney grubunda gözlemlendiği, kontrol grubunda ise genel olarak bir düşüş gözlenirse de diğer gruplara göre düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin PTE’ye göre problemlerini azaltmada deney grubunun (çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanan grup) diğer gruplara göre etkili olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin PTE’ye göre problemlerini azaltmada plasebo grubunun da kontrol grubuna göre etkili olmadığı söylenebilir.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlerinin azaltılmasına yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının plasebo ve kontrol grubuna göre daha etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bu etkililik durumunun oturumların tamamlanmasından üç ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca yönelik gerçekleştirilen alan yazın taraması bağlamında, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite

öğrencilerinin problemlerini azaltmadaki etkililiğini inceleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Ayrıca; bu çalışma kapsamında ulaşılan sonuç, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma dışındaki diğer psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı problem çözmeye ilişkin sonuçlar ile de tutarlılık göstermektedir (Bélanger vd., 2015; Çapri ve Gökçakan, 2008; Ghahramanlou-Holloway vd., 2012; Harris ve Franklin, 2003). Kişinin problem çözme yeteneğinin farkında olması, onun problem çözme performansını doğrudan etkilemektedir. Problem çözme konusundaki başarısının farkında olmayan ve kendini bu konuda yetersiz olarak değerlendiren kişiler kaygılı olup, karar verme aşamasında güvensizlik yaşamaktadırlar. Buna karşın, kendini problem çözme konusunda verimli ve yetkin gören kişiler, problemler karşısında kaygılı olmak ya da aceleci davranmaktan ziyade problemi çözmek için odaklanarak probleme karşı daha pozitif düşünceler sergilemektedirler. Dolayısı ile kişinin problem çözme yeteneklerinin farkında olması, problemlerini daha başarılı bir biçimde çözebileceğini ortaya koymaktadır (Heppner ve Petersen, 1982). Bu doğrultuda bireylerin psikolojik danışma sürecine dahil olmalarının ve psikolojik yardım almalarının problem çözme konusunda farkındalıklarını artırdığı ve problemlerini azaltma üzerinde olumlu yönde etki gösterdiği söylenebilir.

Çözüm odaklı psikolojik danışma, kişinin problemini kendi güç ve kaynakları ile kendi başına çözüm üretmeye olanak sunan bir yardımdır. Nitekim bu yardım, oturum öncesi değişim tekniği bağlamında başlayarak, ön görüşmeden ilk görüşmeye kadar geçen zaman zarfında yaşanan değişikliklere odaklanarak, kişinin farkında olmadığı güç kaynaklarını ve problemlerine ilişkin çözümlerini keşfetmesi için bir olanak sunmaktadır. Mucize soru ve her oturumda kullanılan derecelendirme soruları, hedef belirleme, problemlerde yaşanan ilerleyişe ilişkin nicel bir değerlendirme yapma ve oturumları değerlendirme bağlamında kullanılmaktadır. İstisna sorular, kişinin güçlü tarafları ile başarı elde ettiği deneyimlerini keşfetmesine, problemin yaşandığı zamandan çok ortaya çıkmadığı istisnai zamanlarda neler yaptıklarına odaklanan ve istisnaların keşfedilmesi ve bunların çoğaltılarak kullanılmasına teşvik eden bir tekniktir. Başa çıkma soruları tekniği, zor bir problem karşısında o andaki başa çıkma davranışlarına yönelik sorular sorularak kişinin kendi güç kaynaklarını ve başarılı deneyimlerini keşfetmesi ile bunları kullanmasına yardımcı olan bir tekniktir. Geleceği okuma tekniği geleceğe ilişkin problemin olmayacağı zamanlara yönelik pozitif değerlendirmeler yapabilmelerine olana sunan bir tekniktir. Ayrıca çözüm odaklı grupla psikolojik danışmada kişiye sunulan övgü ve cesaretlendirmeler, ev ödevleri, çözüm odaklı bir dil kullanma gibi teknikler de problem çözme konusunda yararlı olan diğer

tekniklerdir (De Shazer,1985; De Shazer vd., 1986, De Shazer ve Berg, 1997; Simon ve Berg, 1997, De Jong ve Berg, 1998, 2008). Bunlara ek olarak kişinin problemlerini çok fazla büyütmesi sahip olduğu potansiyel yeteneklerini gözden kaçırmaya ve güçlü yanlarını göz ardı etmesine sebep olmaktadır. Bu bağlamda çözüm odaklı yaklaşım bireyleri sağlıklı ve yetkin görerek yaşamlarını geliştirebilecek çözüm ve anlamlar inşa etmek için doğuştan gelen bir kapasiteye sahip olduğuna vurgu yapmaktadır (Cheung, 2009). Bu bilgiler bağlamında çözüm odaklı psikolojik danışma ile kişi kendi yetenek ve yapabildiklerine bağlı kalarak problemlerini çözebilir ve yaşamını düzenleyebilir. Kişinin sorunlardan çok çözümlere ve olumlu olana odaklanarak kendisi ve içinde yaşadığı çevresine daha iyi bir uyum gösterebilmesi bakımından problemleri azaltma ve problem çözmeyi teorik ve deneysel açıdan ele almanın, çözüm odaklı uygulayıcılar açısından fayda ve katkı sunabileceği düşünülebilir. Nitekim bu çalışma kapsamında ulaşılan sonuca göre çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin problemlerinin azaltılması üzerinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen sonucun problem çözmeye yönelik farkındalık kazandırma, geliştirme ve bunu arttırmada etkili olduğu bulgusuna ulaşan çalışma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Örneğin, Kim vd. (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada da çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının, problem çözmeyi geliştirmede etkili olduğu ve çözüm odaklı yaklaşımda kullanılan spesifik tekniklerin problem çözme konusunda aktif olarak uygulanması gerektiği sonucunu desteklemektedir. Bunun yanı sıra Jordan vd. (2013); Grant vd. (2012) ve Bulut (2010) tarafından yürütülen çalışmalarda da çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın, problem çözme üzerinde olumlu etkisi olduğu sonuçlarını da desteklemektedir. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde yaşamda bulunan çeşitli problemlerle başa çıkmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğunun ortaya koyulduğu mevcut araştırma sonuçları da bu çalışmanın sonucu ile dolaylı yönden tutarlılık göstermektedir (Ateş, 2015, 2016a, 2016b, 2020; Ateş ve Gençdoğan 2017; Hosseinpour vd., 2016; Joubert ve Guse, 2022; Ko vd., 2003; Kramer vd., 2014; Shin, 2009; Sitindaon ve Widyana, 2020; Sağar, 2021, 2022; Sağar ve Özabacı, 2022; Sucipto vd., 2021). Bu araştırmadan ulaşılan sonuç ve alanyazında yer alan mevcut çalışmalar birlikte ele alındığında çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma çalışmalarının üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki güçlü yönleri ve kaynakları gibi olumlu konulara odaklanması onların problemlerini azaltma ve problemlerini çözmesinde olumlu bir etki oluşturduğu söylenebilir. Bu araştırma bağlamında



yürütülen çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ile üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltma ve çözüme bakımından olumlu deneyim kazanmaları, yetenekleri ile güçlü yönlerinde keşifler yaşamaları problemlerin azaltılması ve çözümlenmesine yarar sağlamış olabilir. Üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı bakış açısı ile kendi kaynaklarını derinlemesine bir bakış açısı ile incelemelerine katkı sunmuş olabilir. Bu bağlamda çözüm odaklı grupla psikolojik danışma üniversite öğrencilerinin problemlerine karşı çözümler üreterek mücadele etme ve başa çıkma imkânı sağlamış olabilir. Altı oturum yürütülerek üniversite öğrencilerine kazandırılmaya çalışılan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı tekniklerin onların problem çözmelerini artıracak yönde eylem planı oluşturmalarına yardımcı olmuş olabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin problemlerini daha olumlu bir biçimde değerlendirmeleri üzerinde yararlı olmuş olabilir. Bunlara ek olarak bu çalışma kapsamında sonuç, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun plasebo grubu ve kontrol grubuna göre daha etkili olmasında çözüm odaklı yaklaşıma dayalı yürütülen oturumların daha sistematik bir biçimde ilerlemesi olabilir. Problem çözümlerinin derinlemesine incelenmesini sağlayarak grup üyelerinin kendi özellikleri ile yüzleşmelerine yardımcı olmuş olabilir. Ayrıca problemlerinin çözümlerini kendi potansiyelleri ve güçleri bağlamında daha iyimser bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yardımcı olan çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının doğasına da bağlanabilir. Plasebo grubu ve kontrol grubuna göre çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programına katılanlarda problemlerin azaltılması daha düzenli bir şekilde gelişmiştir. Bu bağlamda problemlerin azaltılmasında çözüm odaklı psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerine doğrudan uygulanmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının etkili olduğuna ulaşılmıştır. Ancak bu araştırma kapsamında bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar şu şekilde sıralanabilir. Araştırma sadece üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmaya benzer yürütülecek başka araştırmalar farklı gruplar üzerinde (yetişkinler, ergenler, vb.) yürütülebilir. Araştırma altı oturum ve oturumların tamamlanmasından üç ay sonra yapılan izleme çalışması ile sınırlıdır. Bu araştırmadaki bir diğer sınırlılık, grup dinamiklerinin etkisinin incelenmemesidir. Bu kapsamda benzer nitelikteki yapılacak çalışmalarda grup dinamiklerinin etkisi ele alınabilir. Bu araştırmada geliştirilen çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının içeriği altı oturumla sınırlıdır, dolayısı ile program üzerinde yeniden çalışılarak üniversite öğrencilerinin

ihtiyaçlarına uygun hale getirilebilir. Bu araştırma otuz dokuz üniversite öğrencisinin katılımı ile sınırlıdır. Bu kapsamda yapılacak araştırmalarda daha geniş bir grup ile çalışılabilir. Bu araştırmada sadece çözüm odaklı yaklaşımın problemleri azaltma üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Yapılacak araştırmalarda farklı yaklaşımların problemleri azaltma üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca geliştirilen programların etkililiği çözüm odaklı yaklaşım ile karşılaştırmalı bir şekilde incelenebilir. Problem çözme konusu kapsamında öğrencilerin farkındalıklarını artırabilecek seminerler, rehberlik çalışmaları ve eğitim grupları vb. gibi çalışmalar yürütülebilir.

### Kaynakça

- Ateş, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 832-841. <https://dergipark.org.tr/pub/mersinefd/issue/17398/181968>.
- Ateş, B. (2016a). The effect of solution focused brief group counseling upon the perceived social competences of teenagers. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 28-36. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i7.1443>.
- Ateş, B. (2016b). 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. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i4.1254>.
- Ateş, B. (2020). The effect of solution-focused brief approach on adolescent subjective well-being: an experimental study. *Journal of Family Counseling and Education*, 5(2), 26-39. <https://doi.org/10.32568/jfce.817517>.
- Ateş, B. (2021). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, kuram ve uygulama* (6. Baskı). Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- 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. <https://doi.org/10.32568/jfce.817517>.
- Beaudreau, S. A., Karel, M. J., Funderburk, J. S., Nezu, A. M., Nezu, C. M., Aspnes, A., & Wetherell, J. L. (2022). Problem-solving training for Veterans in home based primary care: an evaluation of intervention effectiveness. *International Psychogeriatrics*, 34(2), 165-176. DOI: <https://doi.org/10.1017/S104161022000397X>.
- Bélanger, C., Laporte, L., Sabourin, S., & Wright, J. (2015). The effect of cognitive-behavioral group marital therapy on marital happiness and problem solving self-appraisal. *The American Journal of Family Therapy*, 43(2), 103-118. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.956614>.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*, (Çev. A. F.

Oğuzhan), İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 325-356. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6741/90626>.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cheung, S. (2009). Solution-focused brief therapy. In J. Bray & M. Stanton (Ed), *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology* içinde (s. 212-225). West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell Publishers.
- Çapri, A. G. B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (Addt)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algısına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 135-154. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4378/60014>.
- De Jong, P., & Berg, I.K. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove CA: Brooks/ Cole.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions*. (3rd ed.). Belmont, CA: Thomson.
- De Jong, P., & Miller, S. D. (1995). How to interview for client strengths. *Social work*, 40(6), 729-736. <https://doi.org/10.1093/sw/40.6.729>.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- De Shazer, S., & Berg I. K. (1997). 'What works?' Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00043>
- De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: focused solution development. *Family Process*, 25(2), 207-222. DOI:10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x.
- Doğan, S. (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 28-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21432/229636>.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>.

- Evans, J. R. (1997). Creativity in OR/MS: The creative problem-solving process, Part 1. *Interfaces*, 27(5), 78-83. <https://doi.org/10.1287/inte.27.5.78>.
- Ghahramanlou-Holloway, M., Bhar, S. S., Brown, G. K., Olsen, C., & Beck, A. T. (2012). Changes in problem-solving appraisal after cognitive therapy for the prevention of suicide. *Psychological Medicine*, 42(6), 1185-1193. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002169>.
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, G., Lakota, M., & Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334–348. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697184>.
- Harris, M. B., & Franklin, C. G. (2003). Effects of a cognitive-behavioral, school-based, group intervention with Mexican American pregnant and parenting adolescents. *Social Work Research*, 27(2), 71–83. <https://doi.org/10.1093/swr/27.2.71>.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.1.66>.
- Hosseinpour, N., Jadidi, M., Mirzaian, B., & Hoseiny, H. (2016). The efficiency of solution-focused brief therapy on adjustment problems of female students in Amol, Iran. *International Journal of School Health*, 3(1), 1-5. DOI: 10.17795/INTJSH-27002.
- Joubert, J., & Guse, T. (2022). Implementing solution-focused brief therapy to facilitate hope and subjective well-being among South African trauma survivors: A case study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 147-156. <https://doi.org/10.1002/capr.12416>
- Jordan, S. S., Froerer, A. S., & Bavelas, J. B. (2013). Microanalysis of positive and negative content in solution-focused brief therapy and cognitive behavioral therapy expert sessions. *Journal of systemic Therapies*, 32(3), 46-59. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2013.32.3.46>.
- Kim, H. M., Choi, Y. H., & Jeon, E. Y. (2003). The Effect of the Solution-focused group counseling program on problem-solving capacity of the nursing students. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 6(2), 183-191.
- Ko, M. J., Yu, S. J., & Kim, Y. G. (2003). The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3), 440-450. DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2003.33.3.440>.
- Kramer, J., Conijn, B., Oijeveaar, P., & Riper, H. (2014). Effectiveness of a web-based solution-focused brief chat treatment for depressed adolescents and young adults: randomized controlled trial. *Journal of medical internet research*, 16(5), 1-12. DOI:10.2196/jmir.3261.

- Morgan, C. T. (1991) *Psikolojiye Giriş*. 9. Baskı, Meteksan Ltd. Şti., Ankara.
- Novick, L. R., & Bassok, M. (2005). *Problem Solving*. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (p. 321–349). Cambridge University Press.
- Sağar, M. E. (2021). Intervention for social anxiety among university students with a solution-focused group counseling program. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 316-326. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.346.20>.
- Sağar, M. E. (2022). The effect of solution-focused group counseling on the resilience of university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13(1), 103-117. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1034931>.
- Sağar, M. E., & Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27. DOI:10.30918/AERJ.101.21.156.
- Shin, S. K. (2009). Effects of a solution-focused program on the reduction of aggressiveness and the improvement of social readjustment for Korean youth probationers. *Journal of Social Service Research*, 35(3), 274-284.
- Simon, J., & Berg, I. K. (1997). Solution-focused brief therapy with long-term problems. *Directions in Rehabilitation Counseling*, 10, 117-127.
- Sitindaon, F. R., & Widyana, R. (2020). Investigation of solution focused-brief counseling's effect on reducing the stress levels of college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 117-122. <https://doi.org/10.29210/144600>.
- Sucipto, A., Japar, M., & Purwanto, E. (2021). The effectiveness of solution-focused group counseling to improve psychological well-being of prisoners with self-regulation as its mediators. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 574, 177-181.
- Yüksel, M. Y. ve Eren, S. B. (2013). Otistik çocuga sahip ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasının ailelerin depresyon ve problem çözüme becerileri üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(25), 197-210. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/353/2404>.
- Ültanır, E. (1998). Üniversite öğrencileri için geliştirilen problem tarama envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(10), 23-32. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21430/229875>.

## Extended Abstract

### Introduction

University years, rapid growth and development, experiencing changes, starting university education by leaving the profession selection process, starting to face new experiences and problems (shelter, nutrition, personal problems, etc.), obtaining a profession, and the desire to have a status are some of the processes and responsibilities. It is a time when it comes to the fore. In addition, the university years bring along a process full of efforts to gain the ability to effectively cope with the problems encountered in active life. Therefore, it is quite remarkable for university students to overcome this process positively, to try to reduce the problems encountered by struggling with problems and to produce solutions (Novick & Bassok, 2005; Ültanır, 1998).

Solution-focused counseling, which is an intervention method that is very suitable for reducing the problems of university students and improving problem solving, can enable students to realize their abilities and use them in the solution of problems, unlike other counseling approaches. In this context, it can help to produce solutions by developing an optimistic and positive perspective to the problems encountered. It is focused on the time lived and can provide the opportunity to produce solutions to problems in the context of one's abilities. In addition, it can contribute to a better understanding of the problems. For these reasons, it is thought that this research is important in that it can contribute to studies in the field of psychological counseling. In this context, the aim of this study is to examine the effect of psychological counseling with a solution-focused group of six sessions in reducing the problems of university students. For this purpose, the answer to the following hypothesis was sought:

- When the experimental group (Solution-focused group and the group in which the psychological counseling program was applied), the placebo group and the control group are compared, there will be a significant decrease in the mean total problem detecting inventory scores of the solution-focused group and the counseling group, compared to the placebo group and the control group. In addition, this reduction will continue in the follow-up test, which will be held three months after the completion of all sessions.

### Method

The study group of the research consisted of thirty-nine university students. Of these students, 13 were assigned to the experimental, 13 to the placebo and 13 to the control groups. University students in the study group are between the ages of 18-27. These students are those who are not involved in any other support program related to reducing problems (individual or group counseling), have not received a clinical diagnosis, and are volunteers to participate in the research. In this study, solution-focused group counseling (six sessions) based on the basic philosophy, principles and techniques of solution-focused counseling approach and developed for this research was applied to university students in the experimental group. These sessions were held once a week. Each session lasted approximately 90-120 minutes. Unlike the solution-focused psychological counseling program, a 6-session program (technology use problems and conscious technology use training program) that did not have any therapeutic effect was applied to university students in the placebo group. Sessions were applied once a week for 90-120 minutes. University students in the control group were not treated and they were allowed to continue their normal daily life and learning activities. Problem detecting inventory was used as pre-test, post-test and follow-up test in the research. Mixed anova analysis technique was used as data analysis in the research.

## **Findings**

The research revealed that counseling with a solution-focused group was more effective than a placebo and control group. In addition, it was determined that this efficiency was preserved with the follow-up studies carried out at the end of three months.

## **Discussion and Results**

As a result, in this study, it was found that the solution-focused group counseling program was effective in reducing the problems of university students. However, there are some limitations within the scope of this research. These limitations can be listed as follows. The research was carried out only with university students. Therefore, different groups (adults, adolescents, etc.) can be studied in other studies to be conducted similar to this study. The research is limited to six sessions and a follow-up study three months after the completion of the sessions. Another limitation of this study is that the effect of group dynamics was not examined. In this context, the effect of group dynamics can be discussed in similar studies. The content of the solution-focused



group counseling program developed in this study is limited to six sessions, so the program can be reworked and adapted to the needs of university students. This research is limited to thirty-nine university students. In this context, studies can be conducted with a larger group. In this study, only the effect of solution-focused counseling approach on reducing problems is discussed. In future studies, the effect of different psychological counseling approaches on reducing problems can be examined. In addition, the effectiveness of the developed programs can be examined comparatively with the solution-focused counseling approach. Seminars, guidance studies and training groups, etc., that can increase students' awareness within the scope of problem solving. such studies can be carried out.

**ETİK BEYAN:** “Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini Azaltmadaki Etkisi” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 24.05.2021 tarih ve 23706 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim. ”