

Makale Türü/Article Type: Derleme Makale/Theoretical Article

POST-MODERN YAKLAŞIMLARDAN ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA GENEL BİR BAKIŞ

Mehmet Enes SAĞAR¹

Öz

Post-modern yaklaşımlardan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma 1980'li yıllarda Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'in öncülüğünde uzun süreli bir çalışma sonucunda Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım problemlerden ziyade çözümlere, geçmişten ziyade şu ana odaklanmaktadır. Kişinin kendi güç ve kaynaklarına, güçlü taraflarına, başarılarına ve küçük değişimlerine önem veren ve kendine ait bu tür önemli özellikleri ile etkili bir psikolojik danışma yaklaşımı olarak dikkat çekmektedir. Bunun yanında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında oturum sayısı çoğunlukla 4-6 arasında değişmektedir. Her bir danışan kendi hayatının uzmanı olarak görülmektedir. Çözüm odaklı bir dil kullanmak ve işbirlikçi olmak büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda, bu makalede amaç, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin genel bir bakış açısı sağlamak, bu yaklaşıma yönelik bilgi vermek ve yaklaşımın etkililiklerini incelemektir. Bu amaca dayalı olarak, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında tarihsel süreç, temel felsefe, içerik, ilkeler, terapötik süreç, psikolojik danışman-danışan ilişkisi, kullanılan teknikler ve sonlandırma sırası ile açıklanmıştır. Alan yazın taraması ile yaklaşımın etkililikleri üzerinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Derleme, Post-modern yaklaşımlar, Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma

AN OVERVIEW OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING FROM POST-MODERN APPROACHES

Abstract

The solution-focused brief psychological counseling, one of the post-modern approaches, emerged in the United States in the 1980s as a result of a long-term study led by Steve de Shazer and Insoo Kim Berg. This approach focuses on solutions rather than problems and the present rather than the past. It draws attention as an effective psychological counseling approach, which gives importance to one's own strengths and resources, strengths, achievements and small changes, and with such important features of its own. In addition, the number of sessions in the solution-focused brief psychological counseling approach usually varies between 4-6. Each client is seen as an expert in their own life. It is of great importance to use a solution-focused language and to be collaborative. In this context, the aim of this article is to provide an overview of the solution-focused brief psychological counseling approach, to give information about this approach, and to examine the effectiveness of the approach. Based on this purpose, the historical process, basic philosophy, content, principles, therapeutic process, counselor-client relationship, the techniques used and the ending order are explained in the solution-focused brief psychological counseling approach. The effectiveness of the approach was discussed with the literature review.

Keywords: Psychological counseling, Post-modern approaches, Solution-focused brief psychological Counseling.

¹ Doç. Dr. Afyon Kocatepe Üniversitesi, mehmetenes15@gmail.com, Orcid: 0000-0003-0941-5301

Bu Yavına Atıfta Bulunmak İçin/Cite as: Sağar, M.E. (2024). Post-modern yaklaşımlardan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmaya genel bir bakış. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 314-329.

Giriş

Teknolojide meydana gelen yenilikler, rekabetçi yaşam, toplumsal refahın yükselmesinin önemi, bireylerin arzu ve gereksinimlerinin her geçen gün değişiklik arz etmesi yardım faaliyetlerinde birtakım yeniliklerin gerçekleştirilmesini zorunlu kılmıştır. Bu noktada sunulan yardım hizmetleri ile bireylerin memnuniyetini yükseltmek, yapılan hizmet kalitesinin kontrolü ile mümkün olabilmektedir (Öcel, 2016). Bu çerçevede bireylere sunulan yardım hizmetlerinden biri de psikolojik danışmadır. Bireylerin refah ve yaşam kalitesinin artırılması, çevreye uyum sağlayabilmesi ve problemlerle sağlıklı biçimde başa çıkarak çözümler üretebilmesi açısından psikolojik danışma alanında, klasik kuramların yanında post modern yaklaşımlar olarak değerlendirilen farklı kuram ve yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda post modern yaklaşımlar arasından çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı oldukça dikkat çekmektedir (Chang ve Nylund, 2013; Vollmer, 2000). Nitekim yaşanan yüzyıl beraberinde hızlı değişimleri de getirmekte bu bağlamda diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışma alanında da bazı değişim ve gelişimlere etki göstermektedir. Psikolojik danışmanlar ve danışanlar açısından bu değişimin en çarpıcı özelliği problem odaklı ve uzun süreli yaklaşımlar yerini daha çözüm odaklı ve kısa süreli yaklaşımlara bırakmasıdır. Bu bağlamda gerek yoğun yaşam koşulları gerekse uzun ve sorun odaklı psikolojik danışma yaklaşımları yerine çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı mevcut özellikleri ile tercih edilmektedir (Ateş, 2021a, 2021b). Bu doğrultuda çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin kapsamlı bir bilgiler sunmak ve bu yaklaşımın etkililiğini incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaca dayalı olarak, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında tarihsel süreç, temel felsefe, içerik, ilkeler, terapötik süreç, psikolojik danışman-danışan ilişkisi, kullanılan teknikler ve sonlandırma sırası ile açıklanmıştır.

3. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMINA TARİHSEL BİR BAKIŞ

1970’li yılların sonu ile 1980’li yılların başında Amerika Birleşik Devletleri’nde ortaya çıkan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı “Brief Therapy (Kısa Süreli Terapi)” çatısı altında yer almıştır. Bu yaklaşıma ait temel öncüler Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg gibi isimlerdir (Barker, 1998, Gladding, 2013; Sklare, 1997). Bunun yanında bu yaklaşımın ortaya çıkması ve geliştirilmesinde ise “Milton Erickson’un çalışmaları”, “Ruhsal Araştırma Enstitüsü (Mental Research Institute, MRI)” ile “Kısa Süreli Aile Terapi Merkezi (BFTC: Brief Family Therapy Center)” nin çalışmaları önemli rol üstlenmiştir (Murphy, 1997). Bunlar arasında özellikle Milton H. Erickson’un görüşleri temel teşkil etmekte ve oldukça dikkat çekmektedir. Bunlar; zamanın etkili ve ekonomik kullanılması, danışanda meydana gelen küçük değişikliklere odaklanılması, danışanın yaptığı işe yarayan ve faydalı olan eylemlerine odaklanılması, geçmişten daha çok geleceğe odaklanılması ile etkili bir psikolojik danışmanı kısa sürede anlamlı değişiklikler meydana getirmesidir. Ruhsal Araştırma Enstitüsü de daha çok Milton H. Erickson’un görüşlerinden etkilenmiş olup; benzer şekilde Kısa Süreli Aile Terapi Merkezi de küçük adımlarla kurulmuş daha sonra uluslararası özellik kazanarak uzun süre Ruhsal Araştırma Enstitüsü ile bağlantılı ve ilişkili çalışmışlar yürütmüşlerdir (Barker, 1998; Murdock, 2012; Murphy, 1997; Gladding, 2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına kaynaklık eden bu önemli adımlar ve isimler gerek bu yaklaşımın yeni bir yolunun öncüleri olarak kabul edilmekte, gerekse çeşitli işbirliklerin, sosyal - zihinsel sağlık ve esenlikle ilgili bir devrimi temsil etmektedirler (Winbolt, 2011).

4. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA TEMEL FELSEFESİ, İÇERİĞİ VE İLKELERİ

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, başlangıç aşamasında iletişim ve sosyal etkileşim ile değişim süreçlerini içine alan yapılandırmacı yaklaşımlara dayanmakta olup zaman içinde sosyal inşacılık, felsefi ve postmodern görüşlere bağlanan bir yaklaşım olmuştur. Yapılandırmacılığa dayalı olarak özünde kişinin kendi gerçeklerini inşa ettiğini ileri süren bir yaklaşımdır (Biggs ve Flet, 2005; Franklin, Zhang, Froerer ve Johnson, 2017).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefesi “Bozulmamışsa Onarma”, “İşleyen Çözüm Yollarını Uygula” ve “İşlemeyen Çözüm Yollarına Başvurmada Israrlı Olma, Farklı Çözüm Yolları Dene” olmak üzere üç temel kuraldan meydana gelmektedir (Sklare, 1997). Bu yaklaşımda, bireyler kendi gerçeklerini kendileri oluşturmaktadır. Problem olması halinde problem yapıcı biçimde yeniden düzenlenerek çözülebildiğine vurgu yapılmaktadır. Bu yaklaşımda, psikolojik danışman ile danışanlar danışma ortamını birlikte meydana getirmektedir. Psikolojik danışmanlar, danışanların problemlerini çözme açısından yeterli kaynaklara sahip olduğu inanmakta ve danışanların güçlü yanlarına, kaynak ve başarılarına odaklanmakta olup onların var olan potansiyelinin en üst düzeye ulaşmasını sağlayacak bir etkileşim ortamı yaratmaktadır. Danışan pozitif bir bakış açısı ile incelenmektedir. Bu yaklaşımda değişimin kolay biçimde ve sürekli olduğuna inanılmaktadır. Problemden daha çok çözümler üzerinde konuşulmaktadır. Psikolojik danışma süreci esnasında amaçlar pozitif biçimde oluşturulmakta, şimdi ve gelecek odaklı çalışılmakta ve çözüm odaklı bir dil tercih edilmektedir (Corey, 2008; De Shazer, 1985; De Jong ve Berg, 1998; De Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich ve Weiner-Davis, 1986; Murdock, 2012; Sklare, 1997; Sparrer, 2012).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımın özünü anlayabilme, terapötik amaçları ile müdahale stratejilerini görebilme amacıyla bu yaklaşıma ait temel ilkeleri bilmek önemli görülmektedir (Burwell ve Chen, 2006). Başlıca çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmaya ait ilkeler şu şekildedir: İlki Danışmanın ekonomik (çözümüne ulaşıldığı en kısa sürede ulaşabilme durumu) ve etkili (çözümüne ulaşabilme durumu) olmasına dayanan psikolojik danışma mümkün olduğu kadar basit olmalıdır ilkesidir. İkincisi problem yok ise danışmanın yapılmasına da gerek bulunmasına dayanan bozulmamışsa onarma ilkesidir. Üçüncüsü danışanın problemi çözüme kavuşturma esnasında psikolojik danışmanın danışanın işe yarayan / yaptığı şeyleri sürdürmesinde ona destek verme görevine dayanan işe yarıyorsa daha çok yapmak ilkesidir. Dördüncüsü psikolojik danışmanın, danışanın aynı yaptığı şeylerin onu çözüme ulaştırmaması üzerine işlevi olmayan yöntemleri yerine onu çözüme kavuşturabilecek çeşitli çözüm alternatif yollar üretmesinde yöneltmesi görevine dayanan işe yaramıyorsa farklı bir şeyler yapmak ilkesidir. Beşincisi çözüme ulaşma noktasında başarı elde edilen küçük adımların önemsenmesine ve küçük değişimlerin daha büyük değişimleri oluşturması varsayımına dayanan küçük değişimler büyük değişimlere yol açar ilkesidir. Altıncısı problemin kökeni ve doğasını araştırmaktan ziyade danışanın çözümleri, başarıları ve kaynaklarına odaklanılmasına dayanan çözüm mutlaka doğrudan sorun ile ilgili değildir ilkesidir. Yedincisi pozitif, geleceğe odaklanan ve umut veren çözüm odaklı bir dil yapısının kullanılmasına dayanan çözüm amacıyla kullanılan dil problemi tanımlamak için kullanılanlardan farklıdır ilkesidir. Sekizincisi danışanın probleminin süreklilik göstermediği, az olduğu ya da hiç olmadığı zamanlarda çözümlerin gizli olduğu ve değişim ile çözümler açısından bu zamanlara odaklanılmasına dayanan problem her zaman olmaz (istisnalar) ilkesidir. Sonuncusu ise, danışanın geleceğini kendisinin oluşturabildiğine dayanan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada gelecek oluşturulur ve geleceğe önem verilir ilkesidir (Ateş, 2021a, 2021b; De Shazer,

1985; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum ve Berg, 2007; O'Connell, 2001; Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich ve Franklin, 2010). Görüldüğü üzere söz konusu bu ilkeler bağlamında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının; problemler yerine çözümlere dayandığı; odağında istenen gelecek üzerine kurulduğu; var olan yararlı davranışların sıklıklarının artırılmasına yönelik teşviklerin sağlandığı; sorunun yaşanmadığı zamanlara (istisna durumlar) yönlendirmelerin yapıldığı; danışanların alternatif yollarını bulmalarına yardım edildiği; çözüm davranışlarının zaten kendilerinde mevcut olduğu; değişimlerdeki küçük artışların, büyük değişim artışlara yol açtığı; çözümlerin, danışanlar ya da psikolojik danışman tarafından belirlenen herhangi bir problemle doğrudan ilişki göstermediği; çözüm oluşturma noktasında teşvikte bulunurken gerekli olan çözüm odaklı dil becerilerinin kullanıldığı gibi esaslara dayandığı görülmektedirler (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich ve Franklin, 2010).

5. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMINA İLİŞKİN TERAPÖTİK BİLGİLER

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın amacı, kişinin temeldeki şikayetlerini pragmatik ve kısa bir yaklaşım çerçevesinde çözümlenmek ve danışanların bu terapötik süreçte ulaşmak istediği amaçlarını belirlemesine yardım sağlamaktır (Corey, 2008). Bu doğrultuda süreçte yer alan hedefler zaman sınırlı olup terapötik süreç güçlü bir iş birliği ile yürütülmektedir. Sürecin tamamında danışmanlık odağı devam ettirilmekte ve müdahaleler anında tanıtılmakta, değerlendirmeler ise hızlı ve erken yapılarak, danışanların duygularını ifade etmelerine yönelik teşvikte bulunmaktadır (Koss, Butcher ve Strupp 1986). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında danışan-psikolojik danışman ilişkisinde üç özel tür bulunmaktadır. Birincisi ziyaretçiler (Diğerleri tarafından danışmaya gönderildiklerinden dolayı herhangi bir problem yaşamadıklarını iddia eden kişilerdir); ikincisi şikayetçiler (Duygusal olarak acı içinde oldukları halde kendisini problem veya çözümün bir parçası olarak değerlendirmeyen kişilerdir); üçüncüsü ise müşteriler (Problemi çözümün bir parçası şeklinde değerlendirerek ve davranışlarını değiştirmek noktasında motive olan danışanlardır) şeklindedir. Çözüm odaklı psikolojik danışman, ziyaretçiler ile şikayetçileri müşteriler olmaya davet eden uzman konumda yer alan kişilerdir (Bakker, Bannink, Macdonald, 2010). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında oturumlar az sayılı olup çözüme kavuşabilmek amaçlanmaktadır. Dolayısıyla oturum sayısı çoğunlukla on oturumdan az olmakla birlikte genelde 4-6 oturum arasında değişim göstermektedir. Bu yaklaşıma ait süreç, İlk oturum, İkinci ve daha sonraki oturumlar olarak tasarlanmaktadır. Ayrıca çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma süreci, amaç oluşturma, oturum öncesi değişim, mucize soru, istisnalar, derecelendirme soruları, ara vermek, mesaj, görevler/ev ödevleri öğelerinden meydana gelmektedir (De Shazer, 1985; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum ve Berg, 2007; Gingerich ve Eisengart, 2000; Iveson, 2002). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ait uygulanma sürecinin problemin kısa olarak tanımlanması, iyi formüle edilen hedefler bağlamında tercih edilen geleceğin tanımlanması, problem yaşanmayan veya bir dereceye kadar hedefe ulaşılan zamanların tanımlanması, halihazırda iyi olarak yapılanların tanımlanması, bunların oturum dışı görevlere bağlanarak oturum sonu geri bildirim verilmesi, ilerlemelere yönelik olarak değerlendirmelerin yapılması bağlamında bu süreç yürütülmektedir (De Jong ve Berg, 1998). Ayrıca psikolojik danışma sürecinin daha işlevsel ve etkili biçimde yürütülebilmesi açısından psikolojik danışman ile danışan arasında bulunan ilişki güvene dayanmalıdır. Bu bağlamda güvene dayalı yürütülen bir ilişki ile danışanlar çözüme kavuşabilmeye yönelik beklentilerini oluşturmaktadır. Bunun yanında psikolojik danışma sürecinin devamı bakımından, danışanın görev ve sorumluluklarını tam anlamıyla yerine getirebilmesine yardımcı olmaktadır. Dahası çözüm

odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde iş birliği, eşitlik, saygı, iyimserlik ile yürütülen bir ilişki esastır (Ateş, 2021a, 2021b).

Temel psikolojik danışma yaklaşımları incelendiğinde ilk olarak psikanalitik yaklaşım insan doğasını determinist (nedensellik) bir bakış açısı ile incelemekte uzun süreli ve geçmiş odaklı bir danışma sürecinde bağlı yürütülmektedir. Sorunlar nedenleri ve kaynakları ile değerlendirmektedir. Psikanalitik yaklaşım, uzun vadeli içsel değişime yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımında danışanın olumsuz düşünce ve inançlarını fark etmesi, bunları sorgulaması ve daha sağlıklı düşünme biçimlerini benimsemesi amaçlanmaktadır. Süre bakımında kısa süreli olmamakla beraber psikolojik danışman danışanın düşünce ve davranışlarını gözlemleyip değiştirmesi için aktif rehberlik yapmaktadır. Gestalt yaklaşımında kişinin şu anki deneyimlerini ve duygusal süreçlerini daha iyi anlaması ve daha bütünsel bir benlik duygusu geliştirmesi amaçlanmaktadır. Süre bakımından oturumlar kısa süreli olmamakla birlikte psikolojik danışman danışanın “şu an” deneyimlerine odaklanmakta, danışanın kendini daha iyi anlamasına ve kabul etmesine yardımcı olmaktadır. İnsancıl yaklaşımda danışanın özsaygısını artırmak, kendini kabul etmesini sağlamak ve daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Süre bakımından da ne çok kısa ne de uzun süren oturumlardan oluşmaktadır. Psikolojik danışman empatik, yargılayıcı olmayan bir tutum sergileyerek, danışanın duygusal iyileşme sürecine destek olmaktadır. Bunların aksine çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı geleneksel uzun süreli psikolojik danışma yaklaşımlarına kıyasla daha kısa ve odaklanmış bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşımı diğer psikolojik danışma yaklaşımlarından ayıran ana farklar genellikle oturumların süresi (kısa süreli, 4-6 oturum), yöntemler, hedefler ve psikolojik danışmanın rolü gibi unsurlar oluşturmaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada hedef; danışanın mevcut sorunlarına yönelik çözüm bulmak ve işlevsel değişiklikler yapmaktır. Geçmiş çok fazla incelemekten ziyade danışanın güçlü ve başarılı yönlerine yoğunlaşarak, bu bağlamda geleceğe ilişkin pratik çözümler geliştirilmektedir. Psikolojik danışman çözüm üretmeye yardımcı bir rehber konumundadır. Bu çerçevede danışan, kendi içsel kaynaklarını kullanarak sorunlarını çözmeye teşvik edilmektedir. Bu yaklaşımda danışanların güçlü yanlarını ve başarılarını keşfetmeye odaklanılmakta, yaşamlarında küçük değişiklikler yapmaları sağlanmaktadır (Ateş ve Sağar, 2024). Bu bağlamda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının, diğer psikolojik danışma yaklaşımlarına göre daha pratik, kısa süreli ve hedef odaklı bir yaklaşım sunduğu söylenebilir. Bunun yanında diğer psikolojik danışma yaklaşımları çoğunlukla daha derinlemesine geçmiş, bilinçaltı süreçleri ve uzun vadeli değişimi hedeflerken çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı hızlı sonuç almaya odaklandığı ifade edilebilir.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında yapılan sistematik değerlendirmelere dayalı olarak çözüm odaklı psikolojik danışma açısından teknikler ve temel bileşenler çözüm odaklı amaç belirleme, çözüm odaklı dil kullanımı, oturum öncesi değişim tekniği, ilk oturum görevinin formüle edilmesi, mucize soru sormak, kâbus soru tekniği, istisna (nadir durumlara ilişkin) soru tekniği, derecelendirme (skala) soruları tekniği, başa çıkma soruları tekniği, geleceği okuma tekniği (kristal küre tekniği - ileriye dönük sorular), yaz, oku ve yak tekniği, danışanın diğer kaynakları, “başka ne” soru soru tekniği, ara verme, geri bildirim (dönüt) verme (övgüler-iltifat etme), geçiş-köprü), ev ödevleri-görevler) şeklinde kategorize edilmiştir (De Jong ve Berg, 1998; De Shazer, 1985; De Shazer ve Berg, 1997; De Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich, Weiner-Davis, 1986; Gingerich ve Eisengart, 2000; Gladding, 2013; Kim ve Franklin, 2009; Murdock, 2012; Simon & Berg, 1997; Sklare, 1997). Bu yaklaşıma ait teknikler aşağıda başlıklar halinde açıklanmaktadır.

5.1. Çözüm odaklı amaç belirleme

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında psikolojik danışman ile danışan arasında somut, ulaşılabilir, gözlenebilir ve biçimde amaçların oluşturulması gerekmektedir. Bu yaklaşımda küçük değişikliklerin büyük değişikliklere yol açabileceği varsayıldığından hiçbir hedef önemsiz görülmez ve reddedilmez (Murdock, 2012). Bunun yanında amaçların gerçekçi ve temellendirilmiş olması, yalın ve açık olması, ölçülebilir olması, danışanın değerleri ile uyumlu olması da büyük önem arz etmektedir (O'Connell, 2001).

5.2. Çözüm odaklı dil kullanımı

Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg, çözüm odaklı dil kullanımını ayrı bir dil olarak görmektedir. Danışan, başlangıçta tekrarlı biçimde problem diline geri dönmesine rağmen psikolojik danışman onu çözüm odaklı dinlemekte ve çözüme ilişkin unsurları bulup bunları ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla çözüm odaklı sorular aracılığıyla danışan sık sık çözüme yönlendirilmektedir. Bu bağlamda danışan kendi çözüm bulma kaynağını kullanarak temasa geçmektedir. Sadece çözüm odaklı bir biçimde konuşma gerçekleştirerek danışanın önemli değişimler sağlamasına yardımcı olunmaktadır. Bu dil sayesinde danışanın umudu artmakta, çözümleri fark etmekte ve kendi çözümlerini hatırlamaktadır. Psikolojik danışmanın çabası ise danışanı güçlü hale getirmektir (Sparrer, 2012).

5.3. Oturum öncesi değişim tekniği

Oturum öncesi değişim tekniğinde danışanın ilk seanstan önce hangi değişimleri yaşadığını görmesi sağlanmaktadır (Roeden, 2012). Bu teknik, danışanın psikolojik danışma yardımı almaya karar verdiği veya randevu aldığı zaman ile ilk oturuma geldiği zaman arasını kapsamaktadır. Bu süre arasında danışanın olumlu olarak herhangi bir değişim yaşayıp yaşamadığı belirlenmekte ve danışanın dikkati değişime odaklanmaktadır (De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum ve Berg, 2007).

5.4. İlk oturum görevinin formüle edilmesi

İlk oturum görevinin formüle edilmesi tekniği danışanın ilk oturumdan ikinci oturuma kadar kendine ilişkin gözlemde bulunarak sürdürmeyi istediği şeylerin neler olduğunu belirlemesine yardımcı olmaktadır (De Shazer ve Molnar, 1984). Bu teknik danışanın her koşulda geleceğe ilişkin pozitif beklentiler kurması ile amacının netlik kazanmasına yarar sağlamaktadır (Murphy ve Duncan, 1997).

5.5. Mucize soru tekniği

Mucize soru tekniği somut, erişilebilir ve gerçekçi amaçlar oluşturma aşamasında kullanılan bir teknik olup, danışanın psikolojik danışma yardımından ne istediğini tanımlamasını ve tercih ettiği geleceği belirleyerek, kendini zorluk yaşamadığı zamanlarda bir müddet hayal etmesi ve yaşadığı tipik sorundan bu biçimde düşünerek kurtulmasına yardımcı olan tekniktir (De Shazer, 1994; Doğan, 1999; Gong ve Hsu, 2017). Bu teknik aracılığıyla danışana sahip olduğu olumlu özellikleri, kaynakları ve güçlü yanları fark ettirilmektedir. Kendisi için gerçekçi hedefler belirlemesi sağlanmaktadır. Ayrıca danışana problem durumunun artık yaşanmadığı ve yaşama üzerinde baskı kurmadığı bir geleceği hayal etmesine olanak verilmektedir (O'Connell, 2001; O'Connell, Palmer, 2018).

5.6. Kâbus soru tekniği

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında kâbus sorular önemli olmakla birlikte çok fazla kullanılmayan bir tekniktir. Ancak kâbus soru etkili uygulandığı taktirde mucize

soru tekniği kadar başarılı da olmaktadır. Beklenen geleceğin olmaması ya da kötü olmasını uyandıracak şok etkisi meydana getirmek için kullanılan bir teknik olarak değerlendirilmektedir. Erickson'a göre aydınlığa giden yol karanlıktan geçmektedir. Dolayısıyla danışana ait olumsuz durumları abartmak, danışanı karanlıktan aydınlığa çıkarmaktadır. Bu bağlamda kâbus soru tekniği ile danışanın olumlu güçlü tarafları ile gerçekçi hedefleri ortaya çıkarılmaktadır (Norman, 2008).

3.7. İstisna (nadir durumlara ilişkin) soru tekniği

İstisna soru tekniği; danışanın probleminin ciddi olmadığı zamanları ya da yaşamının daha iyi işlediği zamanları ifade etmesini sağlayan bir tekniktir (Birdsall ve Miller, 2002). Bir başka deyişle problemin olmadığı, daha az yaşandığı ya da danışanın daha dayanıklı olduğu zamanları sorgulamaktadır. Böylelikle danışanın istisnalarının gerçekleştiğini düşünmesine katkı sunan bir tekniktir (Gong ve Hsu, 2017). İstisna durumlar danışanın o zamana kadar olan etkili ve başarılı olan durumlarını ifade etmektedir. İstisnalar danışanın aynı problemle karşılaştığı zaman kullandığı çözüm yöntemleridir. Dolayısıyla danışan değişim için kaynağa ihtiyaç duymaktadır ve bu kaynak daha önce kullandığı çözümleridir (Stalker, Levene ve Coady, 1999). Bu bağlamda istisna sorular, danışanın yaşamında şikâyeti olmadığı zamanlardaki detaylar ile bu zamanlarda danışanın neleri farklı yaptığını araştırmaktadır (O'Hanlon, O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

3.8. Derecelendirme (skala) soruları tekniği

Derecelendirme soru tekniği, kişinin yaşamındaki problemin etkilerini derecelendirmesine, danışanın ruhsal durum, duygu ve iletişim gibi gözlenmesi pek kolay olmayan deneyimlerindeki değişimleri ortaya koymasına yardımcı olmaktadır (Corey, 2008; Metcalf, 1995). Derecelendirme soruları ile danışandan problemine ilişkin olarak 0-10 arasında bir puan vermesi istenmektedir. "0" (sıfır) danışanın psikolojik danışma yardımına gelmeden önce yaşadığı en kötü durumu ifade etmektedir. Danışan bu esnada bir çözüme ulaşma amacıyla psikolojik bir yardım almayı dahi düşünmemektedir. "10" (on) ise danışanın probleminin üstesinden tamamen geldiği ve problemiyle başa çıktığı durumu ifade etmektedir. Bu durum mucizenin gerçekleştiği ve artık problemin tamamen çözüldüğü durumu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda derecelendirme soru tekniği danışanın kendinde gördüğü gelişmelere ilişkin puan vermesidir. Ayrıca danışan bu puanlamayı yaparken psikolojik danışma sürecinde başkalarının gözünden de kendisine puan vermesi beklenmektedir (Sklare, 1997). Derecelendirme soruları sayesinde danışan kendi motivasyonları, özgüvenleri ve ilerlemelerini kendi kendilerine bir değerlendirme yapabilmektedir. Bu teknikle danışanlar soyut kavramları belirli sayılara dönüştürerek ve dikkatlerini daha gerçekçi ve ulaşılabilir küçük değişimler üzerinde odaklayarak istisnalar sergileyebilmektedir (Gong ve Hsu, 2017).

3.9. Başa çıkma soruları tekniği

Baş çıkma soruları tekniği danışanın problemle başa çıkmaya çalışırken kendine has geliştirdiği mücadele etme stillerini görmesine ve bu zamanları ortaya koymasına yardımcı olmaktadır (Güner, 2018, s. 18). Danışanın problemlerin çözümünde şimdiye kadar işe yarayan yöntemlerini, stratejilerini, güçlü yanlarını ve farkında olmadan kullandığı yöntemlerini ortaya çıkarması ve bunları fark etmesi sağlanmaktadır (Berg ve De Jon, 1996). Ayrıca bu teknik, kendini baskıda hisseden danışana bir anlam ifade edebilmesi açısından çözüm üzerinde konuşmanın bir başka şekli olarak da ifade edilmektedir (Berg, 1994).

3.10. Geleceği okuma tekniği (Kristal küre tekniği - İleriye dönük sorular)

Geleceği okuma tekniği (Kristal küre tekniği - İleriye dönük sorular) danışanın artık problemin olmayacağı geleceğe odaklı düşünmesine yardımcı olmaktadır (Doğan, 1999). M.

Erickson bu tekniği 1954 yılında geliştirmiş olup 1974'ten sonra De Shazer sıklıkla kullanmıştır. Geleceği okuma tekniği pek çok problemle mücadele etme konusunda çoğunlukla kullanılan bir tekniktir. Danışanın problemlerinden kurtularak, çözüme kavuştuğu, arzu ettiği ve amaçlarına ulaştığı gelecek yaşantısına ilişkin tasvirler yaptığı bir tekniktir. Söz konusu bu gelecek sorunların sona erdiği zaman dilimidir. Geleceği okuma tekniği danışanın geleceğe ilişkin tasvirlerde bulunduğu bir teknik olması sebebiyle danışanın amaçlarının belirlenmesi noktasında önemlilik arz etmektedir. Bu teknik danışanı farklı davranmaya ve değişime teşvik ederek çözüme kavuşmasına ve kendi çözümünü inşa etmesine yarar sağlamaktadır. Geleceği okuma tekniği danışana problemi çözüme kavuştuğunda yaşamının nasıl olacağına yönelik fikir sunmaktadır (De Shazer, 1985). Geleceğe odaklanma açısından psikolojik danışman danışana umut vericidir. Danışanı geçmiş ya da şimdiki başarılarına dikkat çekerek cesaretlendirmektedir. Övgüleri paylaşmakta ve samimi bir sıcaklık göstermektedir. Bunun yanında danışanı desteklemekte, güç ve güven kazanmasına yardım sağlamaktadır (O'Hanlon, O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

3.11. Yaz, oku ve yak tekniği

Yaz, oku ve yak tekniği, danışanların endişeleriyle başa çıkarak problemleri üzerinde daha objektif biçimde düşünmelerine yarar sağlamaktadır. Bu teknik bağlamında, bir gün danışandan problemine ilişkin bir şeyler yazması, ertesi gün bu yazdıklarını önce okuması ve ardından hemen bu notları yakması istenmektedir. Yaz, oku ve yak tekniğinde danışan, yazma, okuma ve yakma işlemlerini belirlenen tarihe kadar yapmaya çalışmaktadır. Danışanların birçoğu, bu tekniği birkaç gün uygulamanın ardından, yaktıkları problemi düşünmekten ziyade bunun yerine yapacakları daha başka işlerinin olduğunu fark etmektedirler (Murdock, 2012).

3.12. Danışanın diğer kaynakları

Danışanın çözüme kavuşmasında istisna (nadir) durumların yanında onun için değerli olan diğer kaynakları da kullanılabilir. Bu kaynaklar danışanın ilgileri, yetenekleri, hobileri, aile ve arkadaşları gibi yaşamına ait diğer alanları oluşturmaktadır. (Murphy, 1997).

3.13. “Başka ne” soru tekniği

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında danışanların problem yaşamadığı ya da başarılı olduğu zamanları bulabilmesi açısından “Başka ne?” soru tekniği kullanılabilir. Örneğin; “Başka ne olduğu zaman söz ettiğin mucizenin gerçekleştiğini anlarsın?” ifadesinde olduğu gibi. Bundan başka psikolojik danışman davranışsal detayların dile getirilmesi bakımından mucize soruda olduğu gibi benzer süreçleri kullanmaktadır. Bu süreç 3-4 defa tekrar edilir böylelikle danışanlara problemlerin yaşanmadığı zamanlara ilişkin daha ayrıntılı bilgiler sağlanmaktadır (Sklare, 1997).

3.14. Ara verme

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında psikolojik danışmanlar, çoğunlukla oturum sonunda danışanlara özet bir mesaj hazırlamak amacıyla 5-10 dakika ara verebilir. Bu noktada psikolojik danışman, ekibiyle bir araya gelmekte ya da danışanlardan dinlediklerini kapsamlı biçimde düşünebilmek amacıyla dolaşmaya çıkmaktadır. Psikolojik danışman verilen arada danışan için yapacağı övgüleri (iltifatları) ve vereceği ev ödevlerini de hazırlama şansı yakalamaktadır. Bunun yanında verilen bu ara, danışana da kendi düşünceleriyle baş başa kalma olanağı vermektedir. Danışanın ödevine ilişkin merakını artırmaktadır (Corey, 2008; Greenberg, Ganshorn ve Danilkevich, 2001; Lethem, 2002; Sparrer, 2012).

3.15. Geri bildirim (dönüt) verme

Geri bildirim (dönüt) verme üç kısımda ele alınmaktadır. Bunlar; övgüler (iltifat etme), geçiş (köprü), ev ödevleri (görevler) şeklindedir (De Jong ve Berg, 1998).

3.15.1. Övgüler (iltifat etme)

Övgüler danışanın değerli olduğunu düşünmesine yarar sağlayan bir tekniktir (Campbell, Elder, Gallagher, Simon ve Taylor, 1999). Psikolojik danışman danışana dönütler verirken övgüler sunmakta olup bunu her oturum sonunda da yapılabilmektedir. Övgüler danışanda gelişim ve değişimin olduğunu ifade etmektedir. Övgüleri psikolojik danışman, danışanın elde ettiği başarılarla ve somut olarak verdiği bilgilere dayalı olarak yapmaktadır. Danışanın cesaretlenmesine yardımcı olmaktadır (Iveson, 2002; Sklare, 1997; Stalker, Levene ve Coady, 1999).

3.15.2. Geçiş (köprü)

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında geçiş (köprü), geri bildirim bir parçası olup övgüler (iltifat) ile görevler arasındaki bir bağlantı olarak ifade edilmektedir. Geçiş (köprü) görevler açısından temel bir dayanak oluşturmakla beraber danışanın amaçları, istisnaları, güçlü yanları gibi olumlu taraflarına vurgu yapılarak sağlanmaktadır (De Jong ve Berg, 1998).

3.15.3. Ev ödevleri (görevler)

Ev ödevleri tekniği danışanın psikolojik danışma oturumunu kendi yaşamlarına bağlayabilmelerine katkı sağlamaktadır (de Shazer, 1988). En iyi ev ödevi mevcut işe yarar çözümü daha fazla uygulamaya yönelik olarak yapılan basit nitelikte bir iştir. Berg ve Reuss (1998) tarafından iki tür ev ödevi olduğuna vurgu yapılmaktadır. İlki işe yarayan çözüme daha çok başvuru yapmaktır. İkincisi ise, işlemeyen çözümlere bazı farklı şeyleri denemektir. Dolayısıyla ev ödevleri danışan için bir anlam ifade etmelidir. Bunun yanında mantıklı ve makul olması gerekmektedir (Doğan, 1999). Bir başka açıdan danışan başarılarına ilişkin problemlerin yaşanmadığı zamanları tanımlayabilecek düzeye ulaştığında;

a. başarıları ya da istisnai durumlarına yönelik daha çok tanımlama yapması,

b. onun için işe yarar şeyi fark edip bunları devam ettirmesi,

c. derecelendirme tekniğinde puanlama yapabilmesi açısından da ev ödevleri verilmektedir (Sklare, 1997).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yaşanılan yüzyıl birçok yenilikleri beraberinde getirmenin yanında yaşam şartlarını da daha zor ve karmaşık bir hale taşımıştır. Bu bağlamda bireyler yaşamdan kişisel, sosyal ve psikolojik yönden etkilenebilmektedir. Birçok birey yaşamla mücadele edip kendi iradesiyle problemlerle başa çıkabilmekte ancak; bazı bireyler psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilmektedir. Bu noktada farklı ekollere dayalı psikolojik danışma yaklaşımları bireylerin yaşamını daha iyi bir noktaya getirebilmesi adına onlara destek vermektedir. Bu psikolojik danışma yaklaşımlarından biri de çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımıdır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı Steve Shazer ve Insoo Kim Berg'in öncülüğünde 1970'lerden bu tarafa dünya çapında oldukça kabul gören ve sistemik tedaviler olarak nitelendirilen önemli yaklaşımlar bir tanesidir. Nitekim dünya üzerinde bu kadar çok kabul görmesinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının problemlerden daha çok çözümler üzerinde odaklanması, geçmişten daha çok bugüne ve geleceğe yoğunlaşması önemli bir rol üstlenmektedir. Bunun yanında danışanların güçlü yönleri ile kaynaklarını vurgulaması, onların çok küçük değişimlerine

dikkat çekilmesi, danışma sürecinde psikolojik danışmanın problem odaklı bir dil yerine çözüm odaklı bir dili tercih etmesi, her danışanın kendi hayatının uzmanı olarak kabul edilmesi, 4 ile 6 seans arasında gerçekleşerek kısa süreli olması, danışanı merkeze alarak işbirliğine dayalı bir yapıyla gerçekleşmesi de büyük önem arz etmektedir (De Jong & Berg, 1998; De Shazer, 1985; De Shazer & Berg, 1997; De Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich, Weiner-Davis, 1986; Simon & Berg, 1997; Sklare, 1997).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, kısa süreli, hedef ve çözüme odaklı etkili bir yaklaşım olarak kabul edilmekle birlikte bu yaklaşımın bazı zayıf yönleri ve sınırlılıkları da olduğu ifade edilebilir. Bu sınırlılıklardan biri kısa süreli ve hızlı çözümlere odaklı olmasından kaynaklı derinlemesine analiz eksikliği olabilir. Bu yaklaşım hızlı çözüme odaklıdır ancak; bazı sorunlar uzun vadeli müdahaleler gerektirebilir dolayısıyla bu yaklaşımın uzun vadeli sorunları göz ardı ettiği söylenebilir. Bir başka sınırlılığı kısa vadeli hedeflere yer verilir dolayısıyla uzun vadeli hedeflere yönelik eksiklikler olabilir. Bu noktada yüzeysel hedef belirleme söz konusu olduğu belirtilebilir. Bu durum sorunun temellerine inilmeksizin sadece geçici çözümler sağlayabilmektedir. Kapsayıcı değildir. Dolayısıyla kişilerin tüm hayatlarını kapsayan sorunları yerine sadece belirli bir alanı hedef alabilmektedir. Bu yaklaşım sistemi incelemeyi. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, bireysel çözümleri ön planda tutmakta, ancak problemin sistemsel bir bileşeni veya çevresel faktörleri değerlendirmemektedir. Bu yaklaşımda kısa süreli çözüm önerileri, uzun vadede tekrarlanan müdahaleleri gerektirebilir. Bunun yanında hızlı çözüm bulma beklentisi bazen gerçekçi olmayabilir. Bu tür bazı sınırlılıklara sahip olmasına rağmen çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ait önemli, güçlü ve işlevsel özellikler onun dünya üzerinde kabul görerek ciddi düzeyde kullanılmasına ve birçok yaklaşımdan daha kısa süreli ve pratik olması sebebiyle de dikkat çekici bir psikolojik danışma yaklaşımı olmasına katkı sunduğu söylenebilir.

Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde bu yaklaşım ile diğer psikolojik danışma yaklaşımlarının karşılaştığı araştırmalarda da bu çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının diğer psikolojik danışma yaklaşımlarına göre daha etkili olduğunun belirlendiği araştırma sonuçları mevcuttur (Grant, 2012; Smock, Trepper, Wetchler, McCollum, Ray ve Pierce, 2008). Ayrıca çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin diğer araştırma sonuçları incelendiğinde de; bu yaklaşımın güvengenlik (Ateş, 2015); benlik saygısı (Baratian, Salimi, Moghim, Shakarami ve Davarniya, 2016); okul tükenmişliği (Ateş, 2016a); akran zorbalığının azaltılması (Çitemel, 2014); depresyon (Habibi, Ghaderi, Abedini ve Jamshidnejad, 2016); algılanan sosyal yetkinlik (Ateş, 2016b); psikolojik sağlamlık (Sağar, 2022a); ruh sağlığı (Javid, Ahmadi, Mirzai ve Atghaei, 2019); öz-kontrol (Sağar, 2023); öz-yeterlilik (Grant, 2012); öznel iyi oluş (Ateş, 2020); sosyal fobi (Ateş ve Gençdoğan, 2017); sosyal anksiyete (Sağar, 2021); stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltma (Mohseni Takalu, Hosseini ve Khankeh, 2017); problemleri azaltma (Sağar, 2022b); duygu düzenleme (Sağar ve Ateş, 2023); duygusal başa çıkma (Rose & Ishak, 2019); tükenmişlik düzeyinin düşürülmesi (İlbay, 2014); sağlıklı internet kullanımı (Sağar ve Özabacı, 2022); alkol bağımlılığı (Spilsbury, 2012); madde bağımlılığı (Smock, Trepper, Wetchler, McCollum, Ray ve Pierce, 2008); öğrenilmiş çaresizliği azaltma (Ünal, 2020) gibi alanlarda çözüme ulaşmada etkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Çözüm odaklı kısa psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin temel özellikler ve araştırma sonuçları bağlamında bu psikolojik danışma yaklaşımının oldukça etkili sonuçlar verdiği ifade edilebilir. Bu kapsamda psikolojik danışmanlar açısından bu yaklaşımın oldukça işlevsel olduğu söylenebilir. Dolayısıyla çözüm odaklı kısa psikolojik danışma yaklaşımı psikolojik danışma sürecinde oldukça pratiklik sunarak problemlerin daha kısa sürede çözüme kavuşmasında kolaylık

sağlayabilir. Bu bağlamda gerek psikolojik danışman adayları gerekse psikolojik danışmanların, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına ilişkin bilgi ve beceri düzeylerinin artırılması ve gerekli süpervizyonların verilerek bu psikolojik danışma yaklaşımını işlevsel bir düzeyde kullanmalarının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanında vaka çalışmaları, farklı problem alanları ile örneklem grupları üzerinde bu yaklaşıma ilişkin etkililik çalışmaları artırılabilir.

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://doi.org/10.17860/efd.84626>
- Ateş, B. (2016a). 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. (2016b). 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. (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. (2021a). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, kuram ve uygulama* (6. Baskı). Vizetek Yayıncılık.
- Ateş, B. (2021b). Post-modern bir yaklaşım olarak çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma. *Öğretmen Eğitiminde Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 147-163. <https://doi.org/10.29329/jirte.2021.372.4>
- Ateş, B. & 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/10.17679/inuefd.306513>
- Ateş, B. & Sağar, M.E. (2024). Psikolojik Danışma Kuramlarına Giriş. B. ATEŞ, M.E. SAĞAR (Ed.). *Geleneksel ve Güncel Psikolojik Danışma Kuramları* (ss.181-222). Eğitim Yayınevi, Ankara-Türkiye.
- Bakker, J.M., Bannink, F.P. & Macdonald, A. (2010). Solution-focused psychiatry. *The Psychiatrist*, 34(7), 297-300. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.109.025957>
- Baratian, A., Salimi, A., Moghim, F., Shakarami, M. & Davarniya, R. (2016). The effect of solution-focused brief therapy (SFBT) on increasing self-esteem in female students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 11(4), 57- 65. <http://ijnr.ir/article-1-1809-fa.html>
- Barker, P. (1998). Solution-focused therapies. *Nurs Times*, 94(19), 6-53.
- Berg, I. K. (1994). *Family-based services: A solution-focused approach*. WW Norton & Co.

- Berg, I.K., & De Jong, P. (1996). Solution-building conversations: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society*, 77(6), 376-391. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.934>
- Biggs, H. & Flett, R. (2005). Rehabilitation professionals and solution-focused brief therapy. In *Proceedings of the Inaugural Australian Counselling and Supervision Conference 2005: Integrating Research, Practice, and Training* (pp. 12-18). Queensland University of Technology.
- Birdsall, B.A. & Miller, L.D. (2002). Brief counseling in the schools: A solution-focused approach for school counselors. *Counseling and Human Development*, 35(2), 1-9.
- Burwell, R. & Chen, C.P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 189-203. <https://doi.org/10.1080/09515070600917761>
- Campbell, J., Elder, J., Gallagher, D., Simon, J. & Taylor, A. (1999). Crafting the "tap on the shoulder:" A compliment template for solution-focused therapy. *American Journal of Family Therapy*, 27(1), 35-47. <https://doi.org/10.1080/019261899262087>
- Chang, J. & Nylund, D. (2013). Narrative and solution-focused therapies: A twenty-year retrospective. *Journal of Systemic Therapies*, 32(2), 72-88. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2013.32.2.72>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çeviren). Metis Yayıncılık.
- Çitemel, N. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- De Jong, P. ve Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. Brooks/ Cole.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W.W. Norton & Company Inc.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. Norton.
- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. WW Norton & Co.
- De Shazer, S. (1997). Some thoughts on language use in therapy. *Contemporary Family Therapy*, 19(1), 133- 141. <https://doi.org/10.1023/a:1026170718933>
- De Shazer, S. & Berg, I.K. (1997). 'What works?'Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family therapy*, 19(2), 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), 207-21. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x>

- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E. & Berg, I.K. (2007). *More than miracles the state of the art of solution-focused brief therapy*. The Haworth Press, Inc.
- De Shazer, S. & Molnar, A. (1984). Four useful interventions in brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(3), 297-304. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1984.tb00020.x>
- Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(12), 28-38. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21432/229636>
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A. & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of marital and family therapy*, 43(1), 16-30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Gingerich, W. J. & Eisengart, S. (2000). *Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research*. *Family Process*, 39(4), 477-498. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x>
- Gladding, S.T. (2013). *Psikolojik danışma*. (6. Baskı). (Çev. Ed. N. Voltan Acar; Çev. T. Sarı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gong, H. & Hsu, W. (2017). The effectiveness of solution-focused group therapy in ethnic Chinese school settings: A meta-analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(3), 383-409. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1240588>
- Güner, O. (2011). *Çözüm Bende Saklı*. Efil Yayınları.
- Grant, A. M. (2012). Making positive change: A randomized study comparing solution-focused vs. problem-focused coaching questions. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 21-35. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2012.31.2.21>
- Greenberg, G., Ganshorn, K. & Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy. Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47(11), 2289-2295.
- Habibi, M., Ghaderi, K., Abedini, S. & Jamshidnejad, N. (2016). The effectiveness of solution-focused brief therapy on reducing depression in women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2, 244-249. <https://doi.org/10.4103/2395-2296.189671>
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 149-157.
- İlbay, A.B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzai, M. & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling on the mental health of midwifery students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 41(8), 500-507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>

- Kim, J.S. & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464-470. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2008.10.002>
- Koss, M.P., Butcher, J.N., & Strupp, H.H. (1986). Brief psychotherapy methods in clinical research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(1), 60–67. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.1.60>
- Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00033>
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solutionfocused program for working with students, teachers, and parents*. The Center for Applied Research in Education.
- Mohseni Takalu, M.T., Hosseini, S.A. & Khankeh, H. (2017). Effectiveness solution-focused therapy group, to reduce stress, anxiety and depression in caregivers of patients with multiple sclerosis. *Modern Care Journal*, 14(4), 1-6. <https://doi.org/10.5812/modernc.10696>
- Murdock, N.L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, J.J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. American Counseling Association.
- Murphy, J.J. & Duncan, B.L. (1997). Brief intervention for school problems: Collaborating for practical solutions. *Adolescence*, 32(127), 752.
- Norman, H.R. (2008). The Nightmare Question. *Journal of Family Psychotherapy*, 8(4), 71-76.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-focused stress counselling*. Continuum.
- O'Connell, B., & Palmer, S. (2018). Solution-focused coaching. In *Handbook of coaching psychology* (pp. 270-281). Routledge.
- O'Hanlon, B., O'Hanlon, W.H. & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. WW Norton & Company.
- Öcel, Y. (2016). Sağlık hizmet kalitesinin müşteri memnuniyeti üzerine etkisi: Bolu ve Düzce örneği. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 56-79.. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dusbed/issue/29932/323000>
- Roeden, J.M. (2012). *Solution focused support of people with intellectual disabilities* (Doctoral dissertation). <http://arno.unimaas.nl/show.cgi?fid=27085>
- Rose, N. N. & Ishak, A.S. (2019). Emotional coping through solution focused counselling therapy: Case study of psychological distressed women. *Asian Social Work Journal*, 4(3), 23-34. <https://doi.org/10.47405/aswj.v4i3.103>

- 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. (2022a). The effect of solution-focused group counseling on the resilience of university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13(1), 103-117. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1034931>
- Sağar, M.E. (2022b). Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problemlerini azaltmadaki etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (64), 1-23. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1114671>
- Sağar, M.E. (2023). Investigation of the effectiveness of the solution-focused group counseling program to increase self-control in university students. *Academy Journal of Educational Sciences*, 7(1), 10-19. <https://doi.org/10.31805/acjes.1263134>
- Sağar, M.E., Ateş, B. (2023). Effectiveness of solution-focused approach on emotion regulation skills. *International Innovative Education Researcher*, 3(1), 123-144. <http://dx.doi.org/10.29228/iedres.63091>
- 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. <https://doi.org/10.30918/AERJ.101.21.156>
- Simon, J. & Berg, I.K. (1997). Solution-focused brief therapy with long-term problems. *Directions in Rehabilitation Counseling*, 10, 117-127.
- Sklare, G.B. (1997). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors*. Corwin Pres, Inc.
- Smock, S.A., Trepper, T.S., Wetchler, J.L., McCollum, E.E., Ray, R. & Pierce, K. (2008). Solution-focused group therapy for level 1 substance abusers. *Journal of marital and family therapy*, 34(1), 107-120. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00056.x>
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (Çev. E. Suvarierol). Pan Yayıncılık.
- Spilsbury, G. (2012). Solution-focused brief therapy for depression and alcohol dependence: A case study. *Clinical Case Studies*, 11(4), 263-275. <https://doi.org/10.1177/1534650112450506>
- Stalker, C. A., Levene, J. E., & Coady, N. F. (1999). Solution-focused brief therapy—One model fits all?. *Families in society*, 80(5), 468-477. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.147>
- Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W. J. & Franklin, C. (2012). Solution-focused therapy treatment manual for working with individuals. In J. S. Kim (Ed.), *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach* (pp. 14–31). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Ünal, M. (2020). *Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Vollmer, F. (2000). Personality psychology and postmodernism. *Journal of Research in Personality*, 34, 498- 508. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2290>
- Winbolt, B. (2011). *Solution focused therapy for the helping professions*. Jessica Kingsley Publishing