



Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Mustafa Kemal University Journal of the Faculty of Education
Yıl/Year: 2023 ♦ Cilt/Volume: 7 ♦ Sayı/Issue: 12, s. 147-160

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİNİN OKULLARDA KULLANIMI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Şeyma Nur BAL

Doktora Öğrencisi

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, seymanbal@gmail.com

Orcid: 0000-0003-0036-1685

Özet

Okullar doğası gereği kalabalık ve birden çok problemin aynı anda yaşanabileceği bir mekanlardır. Birbirinden farklı insanların yer aldığı bu çok kültürlü ortamda yaşanan problemlerin çözümünün hızlı bir şekilde olması beklenmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, artan sayıda öğrencinin depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı ve kendine zarar verme davranışı gibi ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele ettiğini ve bu öğrencilerde onda birinde ciddi duygusal problemlerin bulunduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple önleme ve krize müdahale gibi durumlarda okul rehberlik hizmetlerine büyük iş düşmektedir. Okul psikolojik danışmanlarından kısa sürede problemleri çözmeleri beklentisi ise onları kısa süreli yaklaşımlara yönelmeyi beraberinde getirmiştir. Bunun sonucunda ise çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının okullarda kullanımı gittikçe önem kazanmıştır. Bu çalışmada Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin ne olduğu hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, bu yaklaşımın okullarda kullanımına yönelik yapılan araştırmalar dikkate alınarak çözüm odaklı kısa süreli terapinin okullarda kullanımı incelenen literatür bağlamında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Okul Psikolojik Danışmanlığı, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi, Okul

A REVIEW ON THE USE OF SOLUTION-FOCUSED SHORT TERM THERAPY IN SCHOOLS

Abstract

Schools are, by nature, crowded places where multiple problems can occur at the same time. It is expected that the problems experienced in this multicultural environment with different people will be solved quickly. Studies conducted in recent years have shown that an increasing number of students are struggling with mental health problems such as depression, anxiety, substance abuse and self-harming behavior, and one in ten of these students have serious emotional problems. For this reason, school guidance services have a great responsibility in cases such as prevention and crisis intervention. The expectation from school psychological counselors to solve problems in a short time has led them to turn to short-term approaches. As a result, the use of solution-focused short-term therapy approach in schools has become increasingly important. In this study, information is given about what Solution Focused Short-Term Therapy is. Additionally, taking into account the research on the use of this approach in schools, the use of solution-focused short-term therapy in schools was discussed in the context of the literature examined and various suggestions were made.

Key Words: School Psychological Counseling, Solution-Focused Short-Term Therapy, School

Giriş

Çocuk ve ergenler okullarda pek çok sorunlar yaşayabilmektedir. Öğrencilerin okullarda karşılaştıkları problemler incelendiğinde madde ve alkol kullanımı, internet bağımlılığı, okulu bırakma, okul reddi, siber zorbalık, okul fobisi, akran zorbalığı, şiddet, depresyon ve intihar yer almaktadır (Cengizhan, 2005; Kearney, 2007; Arslan ve diğer., 2012; Kırış ve diğer., 2016; Gökçe, ve diğer., 2017; EMCDDA, 2019; Hamurcu, 2020; Subaşı, 2022). 2000 yılında yapılan bir çalışma sonucunda okul çağında her 5 çocuk ve ergenden biri ciddi ruh sağlığı problemi yaşamaktadır. Problemin oldukça yaygın olduğu göz önüne alındığında yaklaşık %70'inin ruh sağlığı hizmeti alamadığı bilinmektedir (Whelley ve Byrson 2002). Bu noktada, okullarda çözülmesi gereken akademik başarısızlıktan daha ciddi problemler yer aldığı ifade edilebilmektedir (Aktan, 2016). Berklin (1974), okul fobisinin öğrenci ve okul problemi olduğunu, Atik ve diğer. (2012) zorbalığın okul ortamında öğrenci, veli ve öğretmenler için ciddi bir problem haline gelmekte ve günden güne artarak devam ettiğini ifade etmektedir. Bütün dünyada zorbalığa karşı önlemlerin alınmasına rağmen özellikle okullarda artan zorbalığın öğrencilerin kişisel, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir (Due ve diğer., 2005; Bayar ve Balcı, 2023).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2016 verilerinde 60.000 ergenin intihar sebebiyle hayatını kaybettiği görülmüştür (WHO, 2019). Ergenlik dönemi yapısı gereği zor ve karmaşık bir dönem olması sebebiyle çeşitli problemler baş gösterebilmektedir (Onar ve diğer., 2021). Ergenlik döneminde görülebilecek çeşitli ruh sağlığı problemlerine bakıldığında okullarda bu durumun olumsuz sonuçlarıyla karşılaşmak mümkün olabilmektedir. Dünya genelinde ergenlerin %10 ila %20'sinin psikolojik problemler yaşadıkları belirlenmiştir. Bu problemlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek intihar riski de ciddi bir problem teşkil etmektedir. Bununla birlikte yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon, sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, özgün fobi, davranım bozukluğu ve panik atak gibi bozukluklar eşzamanlı olarak ortaya çıkabilmekte ve ergenin olumlu ruh sağlığı gelişimini engelleyebilmektedir (Christopher ve diğer., 2006; Özcan ve diğer., 2006; Boztaş ve Arısoy, 2010; Mohapatra ve diğer., 2013; Onar ve diğer., 2021). Bütün bunlar göz önüne alındığında, okullarda öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetine duyulan ihtiyacın arttığı ve okul psikolojik danışmanlarının okullarda önemli bir rol ve görev üstlendikleri söylenebilmektedir (Keiyinci, 2022; Tagay, 2008).

Okullarda öğrencilere yardım hizmeti sunarken kuramlardan faydalanmak hem danışana hem psikolojik danışmana iyi gelebilir (Murdock, 2017). Birçok kuram ve bakış açısı bulunduğu gibi her birinin de kendi içinde güçlü ve zayıf yanları vardır. Okulların yapısı ve işleyişi göz önüne alındığında kısa sürede problemlerin çözülmesi önemli görülmektedir (Çitemel, 2014; Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapi (ÇOKST) yaklaşımının çözümler ve kısa süreli doğası gereği yapılan çalışma sonuçlarında da geleneksel yaklaşımlara kıyasla danışma sürecini daha kısa süreli hale getirmekte ve daha erken sonuçlar vermektedir (Şahin ve Siyez, 2023). Bu noktada yaklaşımın okul ortamında kullanımı pratik hale gelmektedir (Murphy, 1994; Franklin ve diğer., 2001). Türkiye'de okulların durumu göz önüne alındığında sınıf mevcutlarının kalabalıklığı ve okul psikolojik danışmanlarının oldukça fazla öğrenciyle psikolojik danışma yürütmesinin gerekliliği ÇOKST yaklaşımının Türkiye'de okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanabileceği düşünülmektedir (Meydan, 2013).

Uzun süreli psikolojik danışma yaklaşımları daha çok probleme odaklanmakta ve danışan problemleri birey olarak görülmektedir (Gençdoğan, 2014). Okullarda bireyler ve aileler var olan problemlerin çözümünün kısa sürede gerçekleşmesini beklemesi, okulda çalışan psikolojik danışmanların uzun süre devam eden yaklaşımları uygulayamaması sebepleriyle kısa süreli yaklaşımların uygulanması daha uygun olmaktadır (Bulut, 2010; Özbay, 2017). ÇOKST yaklaşımı geçmişte yaşananlar ve problemler yerine bugün bireyde var olan potansiyelin ortaya çıkarılması ve çözümlere odaklanması sebebiyle de okullarda uygulamaya elverişlidir (Doğan, 2000). Murphy (1997) de ÇOKST yaklaşımının okullarda kullanımının şu sebeplerden işlevsel olduğunu ifade

etmektedir: ÇOKST'nin okul ortamlarındaki terapi gerçekliğine daha uygun olması, kavramsal olarak basit olması ve danışma sürecinin çok yoğun olmaması aile, öğretmen ve okul idarecileri tarafından daha cazip olması, öğrencinin güçlü yanlarına odaklanmak ve sahip olduğu kaynakların açığa çıkarılması son olarak hiçbir şeyin işe yaramaz olarak görüldüğü zamanlarda bile çeşitli fikir ve strateji geliştirilmesinde yardımcı olmasıdır.

Literatüre bakıldığında okullarda ÇOKST yaklaşımının çeşitli problem alanlarında kullanıldığı ve etkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, okullarda sınav kaygısı (Bulut, 2010; Çitemel, 2014), öfke problemleri (Bulut ve Alcı, 2014; Bilge ve diğer., 2020), davranış problemleri (Franklin ve diğer., 2001; Gingerich ve Wabeke, 2001), akran zorbalığı (Özbay, 2017) gibi konularda oldukça etkili olduğu bilinen ÇOKST'nin başarılı olduğunu görülmektedir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı

ÇOKST yaklaşımı 1980'li yılların başında Ruh Sağlığı Enstitüsü'nde stratejik terapi oryantasyonunda ortaya çıkmıştır (Corey, 2015; Karataş ve Yavuzer, 2018). Milton H. Erickson'un öncülüğünde Steve de Shazer ve Insoo Berg tarafından geliştirilmiştir (Nelson, 2019; Doğasal ve Karakaltal, 2021). Değişimin zaman gerektirdiği ancak bunun için çok sayıda seansın gerekli olmadığını vurgulayan ÇOKST de genellikle, 5-10 seans ile sınırlandırılmıştır (Karataş & Yavuzer, 2018). Her bir oturum süresi yaklaşık 45 dakika ve oturumların arası bir hafta ile bir ay arasında değişiklik göstermektedir (Sklare, 2016; Murdock, 2017).

"İşe yarayan çözüm yollarına odaklanma" görüşünü temele alan bu yaklaşım hızla gelişmekte ve farklı problemlere sahip danışanlarla uygulanmaktadır (Gingerich ve Eisengart, 2000). ÇOKST yaklaşımı, de Shazer (1985), O'Hanlon ve Weiner-Dawis (1989), Walter ve Peller (1992) ve Berg ve Miller (1995) gibi kuramcılarının katkılarıyla ortaya çıkmış ve gelişmiştir (Doğan, 2000). Bu kuram ve uygulamacılar, kısa süreli çözüm odaklı terapi yaklaşımında üç temel noktanın üzerinde durmuşlardır. Bunlar: a) sorun yerine çözüm, b) geçmiş yerine şimdiki zaman ve c) danışanın yetersiz yanlarına yerine güçlü yanlarına odaklanmadır (Murphy, 1997; Sklare, 2023).

Problem yerine çözüme odaklanma, psikolojik danışma sürecinin nispeten daha kısa süreli olmasına ve içgörü yerine eyleme önem vermesinde etkili olmuştur. Bu durum çocuk ve ergenler için ÇOKST yaklaşımını daha etkili ve işlevsel bir haline getirmiştir (Franklin ve diğer., 2007; Uysal, 2014). Postmodern teori temelli olan bu yaklaşım, danışanın amaçlarının kendisi belirlemesini önemser. Aynı zamanda kendi hayatını uzmanı olanın danışan olduğunu, danışmanın bilmeyen (not-knowing) konumunda olduğunu savunmaktadır. Danışma sürecinin yapılandırılmaması ve gündemi danışanın kendinin belirlemesi süreç içerisinde direncin azalması ve danışanın daha çok çözüm yolu üretmesinde etkili olmaktadır (Lee ve Gavine, 2003).

ÇOKST de Shazer (1985) ve Berg ve Miller (1992) tarafından ifade edilen temel felsefeleri şunlardır; a) danışanın rahatsız olmadığı herhangi bir şeye müdahale etme yani bozulmamışsa onarma, b) danışanın sorunlarının çözümünde kullandığı ve başarılı olduğu çözüm yollarını kullanmaya devam etme yani "işe yarayan çözüm yollarını kullan" ve c) danışanın probleminin çözümü için denediği ancak işe yaramayan yöntemleri kullanma, yerine yeni çözüm yolları üretmek dene yani "işe yaramayan çözüm yollarını devam ettirmektir" (Miller ve Berg, 1995; Meydan, 2013; Sklare, 2023).

Walter ve Peller (1992), kuramın temel ilkelerini şu şekilde açıklamıştır:

Sorun yerine çözümün konuşulması: Danışanlar sıklıkla danışma sürecine problemlerini konuşmak ve onlardan kurtulmak için başvurmaktadır. Ancak bu yaklaşımda danışanın hata, olumsuz yanları ve sorunları üzerine odaklanmak yerine çözüm yollarına odaklanılmaktadır. Her sorunun olmadığı yani istisnaları vardır: Danışanlar, sorunlarla geldikleri için genellikle sorunlarının olmadığı anları hatırlamakta zorlanmaktadır. Bu sebeple psikolojik danışman, problemin olmadığı zamanları yani istisna durumların ne zaman, nasıl ve nerede gerçekleştiğine yönelik danışanın söylediklerini dikkatlice dinleyerek ifade etmesi gerekmektedir (Corey, 2015).

Küçük değişimler büyük değişimlere yol açar: Sorun küçük ya da büyük olsun çözümü adım adım olmaktadır. Atılacak çok küçük bir adım ya da küçük bir başarı ardından daha büyük başarıları beraberinde getirmektedir (Selekman, 2005).

Her danışan sorunlarını çözebilecek güce sahiptir: Danışanların başarısızlıkları ve yetersizlikleri yerine başarıları ve güçlü yanlarının vurgulanması onları harekete geçirecek ve değişimi hızlandıracaktır. Danışanın amaçlarının olumsuz ifadeler yerine olumlu ifadelerle belirtilmesi: Danışanlar, psikolojik danışma sürecine kendilerinde veya başkalarında gördükleri problemlerin durmasını veya onlardan kurtulmayı isteyerek gelmektedirler. O yüzden amaçlarını ifade ederken sıklıkla olumsuz kelimelere kullanılmaktadırlar. Ancak danışanların yapmak istedikleri ve amaçları olumlu ifadelerinde saklı bulunmaktadır. Psikolojik danışman uygun sorularla danışanın olumlu amaçlarını belirlemede rehberlik eden profesyonel kişidir (Sklare, 2023).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımında Kullanılan Teknikler

Danışma süreci içinde, danışanla birlikte amaç belirlenirken kuramın kendine özgü teknikleri bulunmaktadır. İlk oturumda, danışana süreç hakkında bilgi verilerek başlanmaktadır. Yani danışma sürecinin nasıl ilerleyeceği, danışandan nelerin beklendiği ve danışmanın süreç içerisindeki rolleri hakkında bilgilerin verildiği yapılandırma süreci ile başlanmaktadır (Şahin ve Siyez, 2023). Ardından danışanın, danışma sürecine gelmesinde etkili olan ve onda rahatsızlık hissettiren durum konuşulur. Kuram her ne kadar çözüme vurgu yapsa da bu süreç içerisinde problemlerin hiç konuşulmayacağı anlamına gelmemektedir (Şahin ve Siyez, 2023). Aksine danışanda rahatsızlık oluşturan durumun kısa bir şekilde dinlenmesi süreç içerisinde oluşturulacak amaçların belirlenmesinde de faydalı olmaktadır (MacDonald, 2007). Danışma sürecinde danışanların gerçekleştirmek istediklerine yönelik amaçları belirlenmektedir. Bu noktada ÇOKST de amaç, bireyin sorunları üzerinde durmak yerine ne olmasını istediğidir. Süreçte danışmanlar uzman rolünü reddederek danışanlar kendi amaçlarını belirleyebilecek uzmanlar olarak görülmektedir (Sklare, 2016 ; (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Danışanın amaçları belirlenirken de bazı tekniklerden yararlanılmaktadır. Mucize soru, bu tekniklerden biri ve kuram için oldukça önemli bir tekniktir. Danışanın bahsettiği problemin ortadan kalktığı varsayıldığında hayatında nelerin değişeceği sorulmaktadır (Ratner ve diğer., 2012). Bu danışma yaklaşımında ek olarak ilk oturumlarda istisnai durumlar da tespit edilmeye çalışılmaktadır. İstisnai durumlar, danışanı yapmayı planladığı değişikliğin hayatında daha önce var olduğu inancına dayanmaktadır (MacDonald, 2007). Yani, danışan başa çıkmayı veya değiştirmeyi istediği durumla daha öncesinde başa çıkmayı başarmıştır.

Danışanın amaçlarının belirlenmesinde kullanılan bir diğer teknik ise “derecelendirme sorularıdır. Mucize soruları danışanın amaçlarını oluşturmada kullanılırken, derecelendirme soruları amaçların daha spesifik ve küçük adımlarla gerçekleştirilmesinde danışan ve danışmana fayda sağlamaktadır (de Shazer, 1985; Henden, 2008). Derecelendirme soruları ilerleyen oturumlarda bireyin ilerlemesinin tespit edilmesi amacıyla da kullanılmaktadır (Metcalf ve Connie, 2009)

Danışma sürecinin önemli bir parçası olan ve danışanın daha önce yaşadığı benzer durumlardaki istisnaların ortaya çıkarılması amacıyla ilk oturumlarda çeşitli sorular sorulmaktadır (Meydan, 2013). İlk oturumdan sonra danışanın istisnai durumlarının belirlenmesiyle beraber amaçlarını gerçekleştirmek için cesaretlendirme, olası engellerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması amacıyla “zihin haritası”, “kabus soru”, “övgüde bulunma”, “iltifat etme”, “dışsallaştırma”, “mayın tarlasının temizlenmesi” ve “ev ödevleri” gibi teknikler kullanılmaktadır (Karataş ve Yavuzer, 2018; Sklare, 2023). Danışma sürecinden geribildirimlerin de önemli bir yeri vardır. Geri bildirim, danışman tarafından oturum sonunda danışana vermek amacıyla hazırlanan övgü, köprü ve öneriler kısımlarını içeren mesajı ifade etmektedir (Corey, 2015). Burada

danışman oturumu değerlendirip görüşlerini danışana iletmektedir (Sklare, 2016). Danışanın problemlerinin kısaca belirlenmesi, amaçlarını oluşturulmasını hedef alan ilk oturumlar yoğun geçerken ilerleyen oturumlarda da benzer teknikler kullanılarak danışanın ilerlemesi değerlendirilip güçlendirilmektedir (Meydan, 2013).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımının Okullarda Kullanımı

Okullar, işleyişi gereği uzun süreli psikolojik danışma yapmak için elverişli değildir. Okul ortamında, öğrenciler bir problem yaşadıklarında rehberlik servisine yönlendirildikleri göz önüne alındığında psikolojik danışmanların genellikle sorun odaklı yaklaşımlar üzerinde çalıştıkları görülmektedir. Böylece öğrencilerin sorunlu olduğu algısı oluşmakta ve sorunları üzerine odaklanıldığı söylenebilmektedir (Gençdoğan, 2014). Ancak daha kısa süreli, pratik ve çözüme odaklanan bir yaklaşımın okul ortamında kullanılması özellikle psikolojik danışman ve öğrencilerin zamanlarının kısıtlı olması sebebiyle daha kullanışlı olmaktadır (Okyay ve Bingöl, 2022).

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların okul başarısızlığı, okul terki, okul fobisi, zorbalık, şiddet, depresyon, ders çalışma yöntemlerini bilmeme, iletişim problemleri, akademik başarısızlık, öfke kontrolü gibi çeşitli problemlerle karşılaştıkları bilinmektedir (Atik ve diğer., 2012; Bulut ve Alcı, 2014; Uysal, 2014; Karataş ve Tagay, 2018; Emiroğlu ve Kurt, 2023; Sklare, 2023). Bu problemlere psikolojik danışmanlar haricinde öğretmen, aile ve okul yönetimi de duyarlı olmalıdır (Selekman, 2005; Uysal, 2014; Özbay, 2017).

Öğrenciler, okullarda sıklıkla psikolojik danışmana müdür, müdür yardımcısı, sınıf öğretmeni veya ebeveynleri tarafından bir suç işledikleri gerekçesiyle yönlendirilmektedir. Böylece öğrenci, psikolojik danışma sürecinde neye ihtiyacı olduğu, neden psikolojik danışmana geldiğini net olarak bilememektedir. Psikolojik danışman ise, problemi kısa sürede çözmesi beklenen profesyonel kişi konumuna geçmektedir (Doğan, 2000; Murphy, 2022).

Okullarda ÇOKST kullanmanın amacı, öğrencinin var olan çözümlerin farkındalığı yoluyla gelecekteki davranışlarını değiştirmesine yardımcı olmaktır. Değişim, öğrencinin odağını "umutsuzluk ve eksiklikten umut ve potansiyele" taşıyarak elde edilebilmektedir (Newsome, 2005). Bu bilgiler ışığında, okullarda öğrencilerin güçlü yanlarını temele alan ve nispeten kısa süreli olan ÇOKST'nin psikolojik danışmanlar ve öğrenciler açısından etkili ve faydalı olacağı düşünülmektedir (Özbay, 2017; Akbaş, 2021). Türkiye'de okullarda psikolojik danışmanların çoğunlukla kriz yönelimli ve iyileştirici-çare bulucu konumda bulunması, ÇOKST'nin uygulanmasını olanaklı kılmaktadır. Aynı zamanda okulların kalabalık olması, okul psikolojik danışman sayısındaki yetersizlikler, öğrencilerin yardım almak için zamanlarının kısıtlı olması, öğretmenlerin psikolojik danışma için öğrencilerin dersten çıkmasına izin vermemesi gibi sebepler bu yaklaşımın kullanımında önem taşımaktadır (Doğan, 2000; Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006; Yüksel-Şahin, 2016; Bayraktar ve Ekşioğlu, 2021; Keiyinci, 2022).

Literatüre bakıldığında okullarda çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunların çözülmesinde ÇOKST yaklaşımının etkililiğini değerlendiren çeşitli çalışmalar yer aldığı görülmektedir. Gingerich ve Wabeke (2001) tarafından yapılan çalışma en kapsamlı çalışmalardan biridir. Araştırmacılar tarafından okulda farklı problemler yaşayan öğrenciler için ÇOKST yaklaşımının etkililiği incelenmiştir. Çalışma sonucunda, ÇOKST'nin okulda öğrencilerin yaşadığı depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozukluğu, kaygı bozukluğu davranım ve karşıt olma karşı gelme bozukluğu gibi problemlerin azaltılmasında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Franklin ve diğer. (2001) yaptıkları başka bir çalışmada, ÇOKST yaklaşımının okulda etkililiğini araştırmışlardır. Öğrenme gücü ve sınıf içi davranış problemleri sebebiyle psikolojik danışmana yönlendirilen öğrencilerle ÇOKST odaklı psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucu, ÇOKST ile yürütülen oturumlar sonrasında öğrencilerin davranış problemlerinin azaldığını göstermiştir. Benzer başka çalışmada okullarda davranış

problemlerinin azaltılmasında ÇOKST'nin etkili olduğunu ve öğrencilerin davranışlarında olumlu değişiklikler olduğu görülmüştür (Franklin ve diğer., 2008).

Çitemel (2014), ÇOKST yaklaşımını temel alarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının ergenlerde akran zorbalığını azaltmayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonunda programın uygulandığı grubun puanlarının, uygulanmayan gruptan fazla olduğu görülmüştür. Yani çalışma sonucunda, akran zorbalığında ÇOKST ile grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu söylenebilmektedir. Malhotra ve Suri (2020) de ortaokul ve lisede öğrenim gören ergenlerde zorbalığa uğramanın benlik üzerindeki etkisi araştırmışlardır. Zorbalığa maruz kalan ergenlerin pozitif benlik anlayışını geliştirme de ÇOKST'nin yüksek bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca ÇOKST'nin benlik kavramının alt boyutları olan fiziksel, sosyal, mizaçlı, eğitimsel ve entelektüel alanları üzerindeki önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Siyez ve Tuna (2014) ergenlerin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeyindeki gelişmeyi incelemek amacıyla ÇOKST temelli geliştirilmiş öfke kontrolü psiko-eğitim programının etkililiği incelenmiştir. Çalışma sonucunda psiko-eğitime katılan grubun öfke kontrolü, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde düşüş, öfke kontrol düzeylerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Akbaş (2021) tarafından yapılan ergenlerde öfke yönetimi ve şiddet davranışı üzerinde ÇOKST programının etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda çözüm odaklı yaklaşımın ergenlerin öfke yönetimi ve şiddet davranışının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.

Uysal (2014) ergenlerin risk alma davranışlarına ÇOKST yaklaşımına dayalı müdahale programının etkisini araştırmıştır. Çalışmada programa katılan ergen öğrencilerin risk alma düzeylerinin düştüğü ve izleme ölçümlerinde de sonuçların devam ettiği görülmüştür. Bulut (2010)'un çalışmasında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygısı, saldırganlık eğilimi ve problem çözüme becerilerindeki yetersizliklerine grupla ÇOKST'nin etkisi araştırılmıştır. Bu sebeple çalışmada grupla ÇOKST programı uygulanmış, araştırma sonunda, grupla ÇOKST'nin etkili olduğu görülmüştür. Bilgin (2016) ise yaptığı çalışmasında ÇOKST'nin, lise kademesindeki ergenlerde, özgüven artışı konusunda etkili olduğunu tespit etmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma da ÇOKST yaklaşımın temel felsefesi ve kullanılan tekniklerden bahsedilmiştir. Daha sonra ÇOKST'nin okullarda çeşitli problem alanlarına yönelik etkililiğinin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir. Genel olarak yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde ÇOKST yaklaşımının çocuk ve ergenler de etkili bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Çitemel, 2014; Uysal, 2014; Bulut, 2016; Franklin ve diğer., 2022). Buna ek olarak okullarda yaşanan problemlerin azaltılması veya çözümlenmesinde de ÇOKST yaklaşımının etkili olduğu tespit edilmiştir. Newsome (2004), risk alma davranışı gösteren ergenlerin okula devam etme ve not ortalaması üzerinde ÇOKST yaklaşımının etkisini araştırmıştır. Araştırma sonunda, ÇOKST oturumlarına katılan öğrencilerin uygulamadan sonra okula devam etme ve not ortalamasının, danışma almayan gruptaki öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, ÇOKST alan gruptaki öğrencilerin uygulama sonrasındaki okula devam durumlarının ve başarı ortalamalarının uygulama öncesindeki durumlarından yüksek olduğu da görülmüştür. Franklin ve diğer. (2022) tarafından ABD ve Çin'de okullarda uygulanan ÇOKST çalışmalarının meta-analizi ÇOKST'nin okullarda çalışan danışmanlar için etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.

ÇOKST yaklaşımının, okullarda problem yaşayan çocuk ve ergenlerin problemlerinin çözümünde etkililiğinin incelendiği araştırmalar bu yaklaşımın okulda davranış problemi yaşayan öğrencilerde etkili olduğu görülmektedir (Arslan ve Akın, 2015). Ayrıca alanyazın incelendiğinde ÇOKST yaklaşımının birçok problemin çözümünde oldukça etkili bir psikolojik danışma yaklaşımı olduğu görülmektedir. Bu noktada incelenen çalışmalarda akran zorbalığı (Çitemel, 2014; Malhotra ve Suri, 2020), öfke kontrolü (Siyez ve Tuna, 2014; Zorlu, 2017; Akbaş, 2021), özgüven (Bilgin, 2016), riskli davranışlar (Newsome, 2004; Uysal, 2014) ve sınav kaygısı (Bulut, 2010) ile

çalışırken ÇOKST yaklaşımının bu problemlerle baş edilmesinde etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür.

Okullarda yaşanan problemlere kısa sürede çözüm getirilmesi veli, idareci ve öğretmenler tarafından sıklıkla ifade edilmektedir (Doğan, 2000). Ayrıca ilk, orta ve lise kademesindeki öğrencilerin gelişim dönemi özelliklerinin de göze alındığında öğrencilerin dikkatlerini uzun süre toparlaması ve odaklanabilmesi güçtür (Selekman, 2005; MacDonald, 2007). Ergenlerin buldukları gelişimsel dönemin özelliklerinde duygu ve düşüncelerde gerçekleşecek değişimin hızlı olması ve problemin çözümünün hızla gerçekleşme beklentilerinin bu yaklaşımın kullanılmasında avantaj sağladığı ifade edilebilmektedir (Meydan, 2013). ÇOKST'nin ergenlerle yürütüldüğü çalışmalarda yaklaşımın ergenler üzerinde etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür (Newsome, 2004; Bulut, 2010; Çitemel, 2014; Siyez ve Tuna, 2014; Uysal, 2014; Malhotra ve Suri, 2020; Akbaş, 2021).

Çocuklarda yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Ancak çocukların özellikle ilköğretim düzeyinde bulunanların, somut işlemler döneminde oldukları ve dikkatlerini uzun süre toparlamakta güçlük çektikleri bilinmektedir (Nims, 2007). Genellikle çocuklarla yapılan görüşmelerin bu sebeple uzun süreli olamayacağı ifade edilebilmektedir (Doğan, 2000). Ayrıca bu dönemdeki çocukların içgörü geliştirmeleri ve farkındalık kazanmaları çok zordur. Bu sebeple konuşmaya dayalı olarak yapılan psikolojik danışmanın zor olacağı düşünülebilmektedir. Ancak içgörüden çok eyleme odaklanan (Corcoran, 2006), kısa sürede çözüme odaklanan ÇOKST yaklaşımının çocuklarla çalışırken etkili olacağı düşünülmektedir (Meydan, 2013; Uysal, 2014).

Sonuç olarak ÇOKST yaklaşımı ilk, orta ve lise kademesinde okuyan öğrencilerde etkili olacağı ve okullarda kullanımının çeşitli sorunların önlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin okullarda başarısızlıkları veya yetersizlikleri yerine onların başarıları ve güçlü yanlarına odaklanmanın ve sorunların çözümü için yalnızca birkaç oturumun yeterli olması göz önüne alındığında, ÇOKST yaklaşımının özellikle okul psikolojik danışmanları için uygulanabilecek daha kolay bir yaklaşım olduğu söylenebilmektedir (Uysal, 2014; Sklare, 2023).

Bu çalışma kapsamında yapılan yorumların kuramsal bilgiler ve daha önce yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara dayalı olarak yapıldığı unutulmamalıdır. Bu çalışmada incelenen araştırmalar ve kuramsal bilgiler ışığında birtakım önerilerde bulunmuştur. Bunlardan ilki ÇOKST yaklaşımının okullarda kullanımının etkisinin incelendiği deneysel ve ilişkisel çalışmaların artırılabilirliği. İkinci olarak yaş, cinsiyet, sınıf değişkenlerinin incelenmesi ve karşılaştırmaların yapılması önerilmektedir. Üçüncü olarak, araştırmalar incelendiğinde ÇOKST'nin etkililiği üzerine ergenlerle yapılan çalışmaların sayısının ilköğretim düzeyindeki çocuklarla yapılan çalışmalardan fazla olduğu göz önüne alınarak ilköğretim düzeyinde çocuklarla çalışma yapılması önerilmektedir.

Son olarak literatüre bakıldığında okullardan çeşitli psikolojik danışma yaklaşımlarının da kullanıldığı görülmektedir. Kılıç ve diğer. (2022) tarafından okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan nitel çalışma sonucunda katılımcıların ÇOKST ile birlikte okulda en fazla bilişsel davranışçı terapi, davranışçı terapi, bilişsel terapi yaklaşımlarını kullandıkları görülmüştür. Okul psikolojik danışmanlarıyla gerçekleştirilmiş başka bir nitel çalışmada da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Psikolojik danışmanların okulda sıklıkla bilişsel davranışçı terapi, ÇOKST, danışanı merkeze alan yaklaşım (Rogers), aile danışmanlığı, psikodrama ve yaratıcı drama yaklaşımları kullandığı ifade edilmiştir (Soysal ve diğer., 2016). Gerrad (2008) ve Lewis (1996) de okullarda aileyle olan ilişkinin önemine vurgu yaparak psikolojik danışmanların aile danışmanlığı yaklaşımlarını kullanmalarını önermektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında okullarda psikolojik danışmanların farklı psikolojik danışma yaklaşımlarını kullandıkları görülmektedir. Bundan sonraki çalışmalarda ÇOKST yaklaşımının etkililiğinin incelenmesi için okullarda psikolojik danışmanlar tarafından kullanılan diğer kuramsal yaklaşımlarla karşılaştırıldığı çalışmaların yapılması önerilebilmektedir.

Kaynakça

- Akbaş, E. (2021). *Çözüm odaklı yaklaşımın adölesanlarda öfke yönetimine ve şiddet davranışına etkisi*. (Tez No. 675410). [Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi- Denizli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aktan, M. C. (2016). Türkiye’de okullarda öğrencilerin karşılaştıkları problemler ve okul sosyal hizmeti. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(1), 298-310.
- Alikaşifoğlu, M. (2011). Akran istismarı. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi* 46, s. 31-34.
- Arslan, H. N., Terzi, Ö., Dabak, Ş., & Pekşen, Y. (2012). Substance, cigarette and alcohol use among high school students in the provincial center of Samsun, Turkey. *Erciyes Medical Journal/Erciyes Tıp Dergisi*, 34 (2).
- Arslan, N., & Akın, A. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84. <https://doi.org/10.19126/suje.62580>
- Arslan, Ü., & Gümüşçağlayan, G. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kısa bir bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 491-507. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.396228>
- Atik, G., Özmen, O. & Kemer, G. (2012). Zorbalık ve boyun eğme davranışı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 191-208.
- Bayar, A., & Balcı, M. (2023). Okul Rehber Öğretmenlerinin Bakış Açısından Akran Zorbalığı Ve Çözüm Yolları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 87-105.
- Bayraktar, Y., & Ekşioğlu, S. (2021). Determining the opinions of guidance teachers on the problems they encounter at school. *Yıldız Journal of Educational Research*, 6(1), 9-20. doi: 10.51280/yjer.2021.010
- Berktin, C. T. (1974). *Öğrenci Problemleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüven düzeyine etkisi*. (Tez No. 448206). [Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi- Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bloom, B.L. (1997). *Planned Short-term Psychotherapy: A Clinical Handbook* (2nd ed.), Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Boztaş, M. H., & Arısoy, Ö. (2010). Uçucu madde bağımlılığı ve tıbbi sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 516-531.
- Bulut, S.S. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Bulut, Y. & Alcı, B. (2014). Cyberbullying Among Secondary School Students. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 45-64.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “İnternet bağımlılığı”. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Christopher A, Kearney CA. & Bensaheb A. (2006). School absenteeism and school refusal behavior: A review and suggestions for school-based health professionals. *J Sch Health*, 76:3-7. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00060.x>
- Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution-focused therapy versus “treatment-as-usual” for behavior problems in children. *Journal of Social Service Research*, 33(1), 69- 81. https://doi.org/10.1300/J079v33n01_07

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Mentis Yayıncılık.

Çitemel, N. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi*. (Tez No. 358197). [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi- Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Dameron, M. L. (2016). Person-Centered Counseling and Solution-Focused Brief Therapy: An Integrative Model for School Counselors. *Journal of School Counseling*, 14(10), n10.

De Shazer, S. (1985). *Keys to solutions in brief therapy*. Norton.

Doğan, S. (2000). Okul psikolojik danışmanları için yeni ve pratik bir yaklaşım: Çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma. *Eğitim ve Bilim*, 25(116). doi: 10.1002/9781119221562.ch4

Doğasal, O., & Karakartal, D. A. (2021). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye Kuramsal Bir Bakış. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(15), 130-142.

Due, P., Holstein, B. H. & Lynch, J. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 128–32. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cki105>

EMCDDA. (2019). *Avrupa Uyuşturucu Raporu 2021: Eğilimler ve Gelişmeler* (ISSN 2363-3972). Lüksemburg Avrupa Toplulukları Resmi Yayınlar Bürosu.

Emiroğlu, S., & Kurt, D. G. (2023). Psikolojik danışman bakış açısıyla okul terki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(1), 51-78. <https://doi.org/10.58433/opdd.1267965>

Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., & Scamardo, M. (2001). The effectiveness of solutionfocused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice*, 11(4), 411-434. <https://doi.org/10.1177/104973150101100401>

Franklin, C., Guz, S., Zhang, A., Kim, J., Zheng, H., Hai, A. H., ... & Shen, L. (2022). Solution-focused brief therapy for students in schools: A comparative meta-analysis of the US and Chinese literature. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 13(2), 381-407.

Franklin, C., Moore, K. & Hopson, L. (2008). Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy in a School Setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26. <https://doi.org/10.1093/cs/30.1.15>

Garza López, A. (2013). *Estudio de caso: el proceso de la terapia breve en el afrontamiento del estrés en un cuidador de paciente diagnosticado con afasia*. [Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León].

Gençdoğan, B. (2014). *Çözüm odaklı terapi yaklaşımı. psikolojik danışma kuramları*. A. Akın ve R. Şahin (Editörler), s. 325-354. Lisans Yayıncılık.

Gerrard, B. (2008). School-based family counseling: overview, trends, and recommendations for future research. *International Journal for School-Based Family Counseling*, 1(1), 1- 30.

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>

Gingerich, W. J., & Wabeke, T. (2001). A solution-focused approach to mental health intervention in school setting. *Children & Schools*, 23(1), 33-47. <https://doi.org/10.1093/cs/23.1.33>

Gökçe, S. Önal Sönmez, A. Yusufoğlu, C., Yulaf, Y. & Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi, *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 283-291. doi: 10.5455/apd.238486

Guterman, J. T. & Rudes, J. (2015). A solution-focused approach to rationalemotive behavior therapy: toward a theoretical integration. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy* 23 (3) 223- 244. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0012-z>

Hamurcu, S. (2020). İlkokul öğrencilerinde akran zorbalığı: Ankara Pursaklar örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 5540-5564. <https://doi.org/10.26466/opus.758653>

Hatunoğlu, A. & Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin problem alanları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, C. 14, S. 1, s. 333-338.

Henden, J. (2008). *Preventing suicide: The solution focused approach*. John Wiley & Sons.

Juhnke, G. A. (1996). Solution-focused Supervision: Promoting Supervise Skills and Confidence Through Successful Solutions. *Counselor Education and Supervision*, 36, 48-57. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.1996.tb00235.x>

Kaffenberger, C. J. & Seligman, L. (2007). *Helping students with mental and emotional disorders*. B. T. Erford (Ed.). *Transforming the school counseling profession in* (s. 249-283). Upper Saddle River, NJ: PrenticeHall.

Karataş, Z. & Tagay, Ö. (2018). *Okul Psikolojik Danışmanın El Kitabı*. Ayrıntı Basımevi.

Karataş, Z. & Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar*. Pegem Akademi.

Kearney CA. (2007). Forms and functions of school refusal behavior in youth: An empirical analysis of absenteeism severity. *J Child Psychol Psychiatry*, 48:53–61.

<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01634.x>

Keiyinci, S. (2022). *Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin uygulanmasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin rehber öğretmen algıları* (Tez No. 766749) [Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi- Çorum].

Kılıç, C., Şensoy, G., & Ebru, İ. K. İ. Z. (2022). Okul psikolojik danışmanlarının davranım sorunları gösteren lise öğrencileriyle çalışma deneyimleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(234), 1233-1256. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.853538>

Kırağ, N., Yıldız, H., Hayar, E., Güdü, G., Kandemir, E., Çınar, H., & Öztürk, N. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler, *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 15-36.

Kim, S., & Franklin, C. (2008). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31, 464-470.

<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2008.10.002>

Lee, D. & Gavine, D. (2003). Goal-Setting and Self-Assessment in Year 7 Students. *Journal of Educational Research*, 45(1), 49-59. <https://doi.org/10.1080/0013188032000086118>

Lewis, W. (1996). A proposal for initiating family counseling interventions by school counselors. *The School Counselor*, 44(2), 93-99.

Liu, C. (2017). *Examining the effectiveness of Solution-Focused Art Therapy (SF-AT) for sleep problems of children with traumatic experience* [Doctoral dissertation, Ohio State University- Ohio]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center.

http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1500567615448267

MacDonald, A. J. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, Research and Practice* (1st Ed.). Sage Publications Inc.

Malhotra, R., & Suri, S. (2020). Efficacy of Solution Focused Brief Therapy on Self-concept of Bullied Adolescents. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05), 3930-3936. doi:10.37200/IJPR/V24I5/PR2020101

Metcalf, L., & Connie, E. (2009). *The art of solution focused therapy*. Springer.

Meydan, B. (2013). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: Okullardaki Etkliliği Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.

Miller, S.D., & Berg, I.K. (1995). *The Miracle Method: A Radically New Approach to Problem Drinking*, Norton & Company.

Mohapatra, S., Agarwal, V., & Sitholey, P. (2013). Pediatric anxiety disorders. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(5), 356-363. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.06.017>

Murdock, N. L. (2017). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (2. Baskı), Akkoyun, F. (Çev.). Nobel Yayınları.

Murphy, J. J. (1997). Solution Focused Counseling in Middle and High Schools. *Alexandria VA, ACA*.

Murphy, J. J. (2022). *Solution-focused counseling in schools*. John Wiley & Sons.

Nelson TS. (2019). *Solution-Focused Brief Therapy with Families*. Routledge. S: 212.

Newsome, W. S. (2004). Solution-focused brief therapy groupwork with at-risk junior high school students: Enhancing the bottom line. *Research on Social Work Practice*, 14(5), 336-343. <https://doi.org/10.1177/1049731503262134>

Nims, D. R. (2007). Integrating play therapy techniques into solution-focused brief therapy. *International Journal of Play Therapy*, 16(1), 54-68. <https://doi.org/10.1037/1555-6824.16.1.54>

O'Hanlon, W.H., & Weiner-Davis, M. (1989). *In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy*, Norton & Company.

Okyay, C., & Bingöl, T. (2022). Lise öğrencileriyle çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı olarak yürütülen tezlerin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö1), 88-96.

Onar, G., Odabaş, İ. S., & Canbolat, Z. (2021). Adolesan Döneminin Psikolojik Profili, Sorunları ve Koruyucu Sağlık Hizmetleri. *Turkey Health Literacy Journal*, 2(1), 52-66. doi:10.54247/SOYD.2021.25

Özbay, A. (2017). *Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyete etkisi*. (Tez No. 470999). [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi- Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özcan Ö, Kılınç BG, Aysev A. (2006). Okul korkusu yakınması olan çocukların ana babalarında ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17:173- 80.

Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.

Selekman, M. D. (2005). *Children in therapy: Using the family as a resource*. Norton.

Siyez, D. M., ve Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41). <https://doi.org/10.17066/pdrd.48384>

Sklare, G. B. (2016). *Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma*. (D. M. Siyez, Çev.) Pegem Akademi Yayıncılık.

Sklare, G.B. (2023). *Brief Counseling that Works: A Solution-focused Approach for School Counselors*, Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.

Soysal, F. S. Ö., Aslı, U. Z., & Aysan, F. (2016). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına İlişkin Görüşleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 53-69.

Stoep, A. V., Weiss, N. S., Saldanha, E., Cheney, D. & Cohen, P. (2003). What proportion of failure to complete secondary school in the U. S. population is attributable to adolescent psychiatric disorders. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 30, 119-124. <https://doi.org/10.1007/BF02287817>

Subaşı, Y. (2022). *Madde kullanımı olan geç ergenlerde akran zorbalığı ve bilişsel çarpıtmaların incelenmesi* (Tez No. 748795). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Şahin, S., & Siyez, D. (2023). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi: Temeller, Kavramlar ve Teknikler. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 1-18. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1052711>

Tagay, Ö. (2008). Okullarda Ruh Sağlığı Hizmetleri. *Kuramsal Eğitim Bilim*, 1(2), 76-83.

Teich, J. L., Buck, J. A., Graver, L., Schroeder, D. & Zheng, D. (2003). Utilization of public mental health services by children with serious emotional disturbances. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 30, 523-534. <https://doi.org/10.1023/A:1025031218735>

Uysal, R. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ergenlerde risk alma davranışına etkisi*. (Tez No. 358198) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ünal, M. (2020). *Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisi*. (Tez No. 642484). [Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Walter, J.L., & Peller, J.E. (1992). *Becoming Solution-focused in Brief Therapy*, Brunner/Mazel Publishers.

Whelley, P.C., Bryson, D. (2002). "Mental Health: More than Not Being Ill", *Education Digest*, 68, 4, 51-56.

WHO. (2019). Knowledge Summary: Women's, Children's And Adolescents' Health.

Yüksel-Şahin, F. (2016). Okul Psikolojik Danışmanlarının Okullarında Verdikleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerini Değerlendirmeleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (1), 281-298.

Zorlu, E. (2017). *Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi*. (Tez No. 456553). [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi- Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Introduction

Children and adolescents can have many problems in schools. When the problems faced by students in schools are examined, substance and alcohol use, internet addiction, school dropout, school refusal, cyberbullying, school phobia, peer bullying, violence, depression and suicide (Subashi, 2022; Batterie, 2020; EMCDDA, 2019; Gokce, et al. 2017; Rash, 2016; Kearney, 2007; Cengizhan, 2005; Arslan et al., 2012). As a result of a study conducted in 2000, one in every 5 children and adolescents in the school age have serious mental health problems. Considering

that the problem is quite common, it is known that approximately 70% ' can not get mental health services (Whelley & Byrson 2002). Given all this, it can be said that the need for guidance and psychological counseling services for students in schools is increasing and that school counsellors play an important role and duty in schools (Keihinci, 2022; Tagay, 2008). Utilizing theories while providing assistance services to students in schools can be beneficial for both the client and the psychological counselor (Murdock, 2017). Just as there are many theories and perspectives, each has its own strengths and weaknesses. Considering the structure and functioning of schools, it is considered important to solve problems in a short time (Arslan & Gümüşçağlayan, 2018; Çitemel, 2014). The solution-focused short-term therapy (SFST) approach's emphasis on rapid solutions shortens the psychological counseling process compared to traditional approaches. At this point, the use of the approach in the school environment becomes practical (Franklin et al., 2001; Murphy, 1994).

Solution-Focused Short-Term Psychological Counseling Approach

The MULTIST approach emerged in the orientation of strategic therapy at the Institute of Mental Health in the early 1980' years (Karas & Yavuzer, 2018; Corey, 2015). Milton H's. It was developed by Steve de Shazer and Insoo Berg under the leadership of Erickson (Natural & Karakaltal, 2021; Nelson, 2019). MULTIST is also usually limited to 5-10 sessions, emphasizing that change requires time but not many sessions for it (Karatas & Yavuzer, 2018). Each session duration varies from approximately 45 minutes and from one week to one month between sessions (Murdock, 2017; Skare, 2016).

Techniques Used in Solution-Focused Short-Term Psychological Counseling Approach

In the consultation process, there are specific techniques of the theory when determining the purpose with the client. In the first session, the consultant is started by giving information about the process. In other words, it starts with the configuration process of how the consultation process will proceed, what is expected from the client and the information about the roles of the consultant in the process (Sahin & Siyez, 2023). During the consultation process, the objectives of the clients are determined to realize. Techniques such as "mind maps", "nightmare question", "praise", "compliment", "externalization", "clearing the minefield" and "home time" are used to encourage their goals and to identify and eliminate possible obstacles (Sklare, 2023; Karatas and Yavuzer, 2018).

Use of Solution-Focused Short-Term Psychological Counseling in Schools

Schools, due to their operation, are not suitable for long-term psychological counseling. Considering that in the school environment, students are directed to the guidance service when they have a problem, it is seen that psychological counselors generally work on problem-focused approaches. Thus, the perception that students are problematic is created and it can be said that the focus is on their problems (Gençdoğan, 2014). However, using a shorter, practical and solution-focused approach in the school environment is more useful, especially since the time of the psychological counselor and students is limited (Okyay & Bingöl, 2022).

The purpose of using SFST in schools is to help the student change future behavior through awareness of existing solutions. Change can be achieved by moving the student's focus "from despair and lack to hope and potential" (Newsome, 2005). In light of this information, it is thought that Çokst, which is based on the strengths of students in schools and is relatively short-term, will be effective and beneficial for psychological counselors and students (Akbaş, 2021; Özbay, 2017). The fact that psychological counselors in schools in Turkey largely function in crisis-oriented and healing-remedial approaches makes it possible to implement SFST. At the same time, reasons such as crowded schools, limited time for students to get help, and teachers not allowing students to leave the classroom for psychological counseling are important in the use of this approach (Doğan, 2000).

Discussion and Conclusion:

In this study, the basic philosophy of the SFST approach and the techniques used are mentioned. Then, studies examining the effectiveness of SFST on various problem areas in schools are included. When the results of the studies conducted in general are examined, it is seen that the SFST approach is an effective approach for children and adolescents (Bulut, 2016; Çimeden, 2014; Uysal, 2014). In addition, it has been determined that the SFST approach is effective in reducing or solving the problems experienced in schools.

When the literature is examined, it is seen that the SFST approach is a very effective psychological counseling approach in solving many problems. In the studies examined at this point, peer bullying (Malhotra & Suri, 2020; Çitemel, 2014), anger management (Akbaş, 2021; Zorlu, 2017; Siyez & Tuna, 2014), self-confidence (Bilgin, 2016), risky behaviors (Newsome, 2004; Uysal, 2014) and test anxiety (Bulut, 2010), it has been seen that the SFST approach is an effective approach in dealing with these problems.

However, it should not be forgotten that the comments made within the scope of this study are based on theoretical knowledge and results obtained from previous research. A number of suggestions were made in the light of the research and theoretical knowledge examined in this study. The first of these is that experimental and correlational studies examining the impact of the use of the SFST approach in schools can be increased. Secondly, it is recommended to examine age, gender and class variables and make comparisons. Thirdly, when the studies are examined, it is recommended to conduct studies with children at primary school level, considering that the number of studies conducted with adolescents on the effectiveness of SFST is higher than the studies conducted with children at primary school level. Finally, its effectiveness can be examined by comparing it with different theories.