



Post-Modern Bir Yaklaşım Olarak Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

Bünyamin Ateş¹

Makale Bilgisi

DOI: 10.29329/jirte.2021.372.4

Makale Geçmişi:

Alındı: 11/04/2021

Düzeltilme: 07/08/2021

Kabul: 11/08/2021

Tür: Derleme

Anahtar Sözcükler

Çözüm odaklı kısa süreli
psikolojik danışma,
Post-modern yaklaşım,
Rehberlik.

Özet

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı post-modern bir yaklaşım olarak 20. yüzyılın son çeyreğinde Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg bu yaklaşımın öncüleri arasında yer alır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, kendine özgü nitelikleri ile etkili ve işlevsel bir yaklaşım olarak dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımda, danışanın probleminin kaynağını ve doğasını araştırmak yerine onun çözümlerine, güçlü yönlerine, başarılarına ve kaynaklarına odaklanılır. Bu noktada, bu makalenin amacı, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı hakkında kapsamlı bir bilgi vermek ve bu yaklaşımın etkililiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, makalede önce çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının tarihsel süreci, ilkeleri, psikolojik danışma süreci, psikolojik danışma sürecini etkileyen faktörler, danışman-danışan ilişkisi ve teknikleri açıklanmıştır. Daha sonra alan yazın taraması doğrultusunda bu yaklaşımın etkililiği tartışılmıştır.

Solution-Focused Brief Psychological Counselling as a Post-Modern Approach

Article Info

DOI: 10.29329/jirte.2021.372.4

Article History:

Received: 11/04/2021

Revised: 07/08/2021

Accepted: 11/08/2021

Type: Review

Keywords

Solution focused brief
psychological counselling,
Post-modern approach,
Guidance

Abstract

Solution-focused brief psychological counselling approach emerged as a post-modern approach in United States of America (USA) in the last quarter of the 20th century. Steve de Shazer and Insoo Kim Berg are among the pioneers of this approach. Solution-focused brief psychological counselling approach draws attention as an effective and functional approach with its unique qualities. In this approach, instead of investigating the source and nature of the client's problem, it focuses on their solutions, strengths, achievements and resources. At this point, the purpose of this article is to provide comprehensive information about the solution-focused brief psychological counselling approach and to examine the effectiveness of this approach. For this purpose, first of all, the historical process, principles, psychological counselling process, factors affecting psychological counselling process, counsellor-client relationship and techniques are explained in the article. Then, the effectiveness of this approach was discussed in line with the literature review.

Atıf: Ateş, B. (2021). 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>

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Türkiye, bunyaminates81@gmail.com

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

The purpose of this article is to provide comprehensive information about the solution-focused brief psychological counseling approach and to examine its effectiveness. In regarding to this purpose, first of all, the historical process, principles, psychological counseling process, factors affecting the psychological counseling process, counselor-client relationship and solution-focused brief psychological counseling techniques are explained in the article. Then, the effectiveness of this approach was discussed in line with the literature review.

Solution-focused brief psychological counseling approach emerged as a post-modern approach in the last quarter of the 20th century in the United States of America (USA). Pioneers of this approach include Steve de Shazer and Insoo Kim Berg. Solution-focused brief psychological counseling approach focuses on solutions, strengths, successes and resources of clients instead of investigating the source and nature of their problems. In addition, this approach is now and future focused. In the psychological counseling process, it is important to express the goals in a positive way by using a solution- focused language structure. In this approach, the number of sessions is usually less than 10 sessions. Some of the techniques of solution-focused brief psychological counseling approach are as follows:

Setting Goals: The goals established in the solution-focused brief psychological counseling process should be realistic, clear, measurable, specific, meaningful for the client, and consistent with the client's values. In the solution-focused brief psychological counseling process, goals are created together with the client and the psychological counselor. In this approach, emphasis is placed on expressing the goals in a positive way.

Pre-Session Change Technique: Pre-session change technique is a technique which focuses the client's attention on change and used to determine whether the client has experienced any positive change. Since deciding to seek psychological counseling help or he/she makes an appointment for psychological counseling assistance until first session begins,

Formulization of First Session Task: The formulation of first session task is a homework technique for the client to focus on positive, desired things in the period between the first session and the second session. The formulation of first session task is done towards the end of the first session process. the client focuses on solutions rather than problems thanks to this technique,

Using Solution-Focused Language: It is important to use solution-focused language in solution-focused brief psychological counselling. Because the use of solution-focused language allows the client to focus his attention from the problem area to the solution area. In addition, the use of solution--focused language gives the opportunity to reach solutions in a shorter time than using problem--focused language.

The Miracle Question Technique: The basis of the miracle question technique, one of the important techniques of solution focused brief psychological counseling, is based on "Crystal Ball Technique" by Milton H. Erickson. The miracle question technique is one way to expect a better future and positive change. it is shared regarding what kind of changes may occur if the problems are resolved with the help of this question.

Scaling Questions: The psychological counselor asks client to evaluate current and future situation on a scale ranging from 0-10 or 1-10, using the assessment questions technique. Scaling question can be used to determine the current situation of the person in the first session, the state they want to achieve (goal) and the progress towards the solution in each subsequent session. Technique also is based on the client's own assessment.

Exceptions: According to the solution-focused brief psychological counseling approach, if the clients have the opportunity to monitor themselves, they will see that their problems are not always at the same intensity,

sometimes they decrease and sometimes they do not exist. Questions as to exceptions are used to recognize rare events in the past.

Crystal Ball Technique: This technique is based on depicting the client's future life in which he gets rid of his problems, reaches a solution, and realizes his desires and goals. The crystal ball technique is a technique that can be used in determining the goals of the client because it is a technique based on describing a situation that the client wants to achieve in the future.

Coping Questions: In solution-focused brief psychological counseling, it is believed that many clients manage to survive even under difficulties, and generally do something and struggle to prevent their problematic situations from getting worse. This technique implies that the client has the ability and flexibility to cope with problems. The technique reveals the client's resources, methods of coping with his problems.

Discussion and Conclusion

Problem-focused approaches among psychological counseling approaches are generally long-term approaches. These approaches can be expressed as long-term approaches because they are based on focusing on the problems and the sources of the problems. However, considering the busy living conditions of the twenty-first century, it can be said that brief and solution-focused approaches may be more functional and beneficial for both psychological counselors and clients, rather than long-term and problem-focused approaches.

At this point, when the results of the research on the solution-focused brief psychological counseling approach are examined; it can be said that it is effective on individuals' aggression (Bulut, 2010), test anxiety (Altundağ & Bulut, 2019), depression (Spilsbury, 2012), school burnout (Ateş, 2016a), social phobia (Ateş & Gençdoğan, 2017), stress (Sitindaon & Widyana, 2020) etc. and it has been found to be effective in reducing the levels. In addition, this approach includes individuals' problem-solving skills (Bulut, 2010), assertiveness skills (Ateş, 2015), perceived social competences (Ateş, 2016b), learning motivation (Setiono, Marjohan, & Marlina, 2019) etc. it has been found to be effective in increasing the levels.

Based on the results of the research, it has been determined that solution-focused brief psychological counseling is an effective and functional approach. In this direction, the fact that the giving more place to this approach in the psychological counseling processes may provide the solution to the problems encountered in a shorter time. In this context, it is thought that it is important to increase the knowledge and skills of psychological counselors and psychological counselor candidates in respect to this approach.

GİRİŞ

Yaşanılan bu yüzyılda hızlı değişimin etkisi diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışma alanında da görülmektedir. Gerek psikolojik danışmanlar gerekse danışanlar için değişimin en dikkat çekici yönü uzun süreli, problem odaklı yaklaşımlar yerine daha kısa sürede çözüme ulaştıran yaklaşımların tercih edilmesidir. Böylesi bir tercih üzerinde etkili olan faktörlerden biri de bireylerin yaşam koşullarının yoğunluğudur. Yoğun yaşam koşulları göz önüne alındığında uzun ve sorun odaklı psikolojik danışma yaklaşımları yerine kısa sürede çözüme ulaştıran psikolojik danışma yaklaşımlarının hem psikolojik danışmanlar hem de danışanlar açısından daha yararlı olabileceği söylenebilir. İşte bu noktada çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı mevcut nitelikleri ile ön plana çıkmaktadır (Ateş, 2018).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı post-modern yaklaşımlardan biri olarak 1970'lerin sonları ile 1980'lerin başlarında "Brief Therapy" (Kısa Süreli Terapi) çatısı altında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım Steve de Shazer, Insoo Kim Berg ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir (De Shazer, 1985; Murphy, 1997; O'Connell, 2001). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının ortaya çıkması ve gelişmesinde Milton H. Erickson'un 1960'lardan önce ileri sürdüğü görüşlerin, Ruhsal Araştırma Enstitüsü (MRI, Mental Research Institute) ve Kısa Süreli Aile Terapi Merkezi'nde (BFTC, Brief Family Therapy Center) yapılan çalışmaların büyük bir etkisi olmuştur. Bu bağlamda özellikle Milton H. Erickson'un görüşleri dikkat çekici olup bu görüşler kısaca şöyledir (De Jong ve Berg, 1998; De Shazer, 1985; Murphy, 1997; Quick, 2008):

- Zamanı etkili ve ekonomik kullanmak.
- Danışandaki küçük değişikliklere odaklanmak.
- Danışanın yaptığı işe yarar, faydalı olan eylemlere odaklanmak.
- Geçmişten ziyade geleceğe odaklanmak.
- Etkili bir psikolojik danışma kısa sürede anlamlı değişiklikler oluşturmalıdır.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında, danışan pozitif bir bakış açısı ile ele alınır. Bu yaklaşımda bireyin yaşadığı problem patolojik bir durum olarak ele alınmaz ve problemin doğası, kökeni ile ilgilenilmez. Danışanın probleminin kaynağını ve doğasını araştırmak yerine onun çözümlerine, güçlü yönlerine, başarılarına, kaynaklarına ve danışan tarafından neyin problemin çözümü olarak algılandığına odaklanılır. Danışanın çözüme ulaşabilme gücüne ve kaynaklarına sahip olduğuna vurgu yapılır. Bu bağlamda da psikolojik danışma sürecinde çözüm odaklı bir dil yapısı kullanılır ve amaçlar pozitif bir şekilde oluşturulur. Değişimin kolay, sürekli ve kaçınılmaz olduğu ileri sürülür. Bu yaklaşım, şimdi ve gelecek odaklıdır. Geçmiş, sadece başarıların ve çözümlerin olduğu anlar açısından değerlidir. Geçmişte ve şu anda yapılan işe yarar başarıların ve çözümlerin gelecekte de sürdürülebilmesi amaçlanır (De Jong ve Berg, 1998; De Shazer, 1985; Iveson, 2002; Murphy, 1997; O'Connell, 2001; Sparrer, 2012).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın İlkeleri

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın köklerinin Palo Alto'daki Ruhsal Araştırma Enstitüsü (MRI), Kısa Süreli Aile Terapi Merkezi'nde (BFTC) yapılan çalışmalara ve Milton H. Erickson'un görüşlerine dayandığı açık olmakla beraber bu yaklaşımın kendine özgü bazı ilkeleri vardır. Bu ilkeler yaklaşımın özelliği hakkında uygulamacılara kılavuzluk yapar. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın başlıca ilkeleri şunlardır (Ateş, 2018; De Shazer, 1985; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum ve Berg, 2007; O'Connell, 2001):

1- Psikolojik danışma mümkün olduğu kadar basit olmalıdır: Bu ilkeye göre danışma mümkün olduğu kadar etkili ve ekonomik olmalıdır. Burada kullanılan "etkili" olma ifadesi çözüme ulaşabilme durumunu karşılarken, "ekonomik" olma ifadesi ise bu çözüme mümkün olabilecek en kısa sürede ulaşma durumunu karşılar. Bu yaklaşımda psikolojik danışma sürecinin etkili ve aynı zamanda da kısa süreli olması temel prensiplerdendir.

2- Bozulmamışsa onarma: Bu ilke diğer ilkeleri de kapsayan bir ilkedir. Bu ilkeye göre herhangi bir problem yoksa danışmaya da gerek yoktur. Bu ilke bağlamında danışanın çoktan çözmüş olduğu bir problemi tekrar ele

almak gereksizdir. Hiçbir şey çözülmüş bir problem üzerinde durmaktan daha gereksiz olamaz. Daha derin anlamlar aramak için danışanın problemini tekrar tekrar ele almak bu yaklaşıma aykırıdır.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmaya göre psikolojik danışman danışanı çeşitli yetenekleri, deneyimleri, değer ve inançları ile çözümün bir parçası olarak görür. Psikolojik danışman, danışanın yaşamında bazı sağlıklı, doğru, işlevsel olan şeylerinde olduğunun farkında olmalıdır. "Bozulmamışsa onarma" ilkesi danışanın her yönünü araştırma varsayımıyla çalışan danışmanlara uyarı niteliğindedir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, danışanın yaşamının tüm alanlarında problem olup olmadığı noktasında şüpheli olan danışma yaklaşımlarına karşı çıkar. Danışanın yaşamında yolunda giden, problem oluşturmayan başka bir ifade ile bozulmamış olan yönlerine dokunulmamasını önerir.

3- İşe yarıyorsa daha çok yapmak: Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına göre bazen danışanın yapmış olduğu eylemler onda bir çözüm oluşturabilir. Danışan eğer problemi çözme sürecinde ise psikolojik danışmanın görevi danışanın işe yarar olarak yaptığı o şeyleri devam ettirmesi noktasında ona destek olmaktır. Bu ilke doğrultusunda danışanın işe yarar eylemlerine odaklanmak ve bu eylemleri sürdürebilmesini desteklemek, sağlamak esastır.

4- İşe yaramıyorsa farklı bir şeyler yapmak: Bu ilkeye göre işe yaramayan aynı şeyleri tekrarlamakla çözüme ulaşamaz. Danışan bazı şeylerin değişmesini istiyorsa işlevsiz, onu çözüme ulaştırmayan yol ve yöntemler yerine çözüme götürebilecek farklı çözüm yollarına, alternatiflere yönelmelidir. Bu bağlamda psikolojik danışman, danışanın işe yaramayan yaptığı şeyler yerine işe yarar farklı şeyler denemesini, yapmasını önerebilir.

5- Küçük değişimler büyük değişimlere yol açar: Bu ilkenin açıklanmasında "sistemik bütünlük kavramı" önemli bir kavram olarak dikkat çekmektedir. Bu kavrama göre sistemin bir parçasında meydana gelen değişim o parçayla ilişkili diğer parçaları ve bir bütün olarak sistemin kendisini de etkilemektedir. Bu bağlamda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı minimalist bir yaklaşım olarak çözümün inşa edilmesinde başarılı küçük adımları önemser ve kayda değer olarak görür. Bu ilke küçük değişikliklerin daha büyük değişiklikleri oluşturacağı varsayımına dayanır.

Bazen danışanlar yaşamlarında çözüme katkı sunabilecek küçük değişimleri göz ardı edebilirler. Çünkü bu küçük değişimlerin büyük değişimlerin kaynağını oluşturduğunu çoğu zaman fark etmezler. Küçük değişimler büyük değişimleri yarattığı gibi danışanı değişim noktasında da motive eder. Danışanın değişime ve dolayısı ile çözüme ulaşma noktasında ki beklentisini artırır. Psikolojik danışman danışanı değişime ve çözüme ulaşma noktasında motive edebilmek için küçük değişimleri bir araç olarak kullanabilir. Küçük değişimler küçük mucizelerdir; büyük değişim ve mucizelerin habercileridir.

6- Çözüm mutlaka doğrudan sorun ile ilgili değildir: Bu yaklaşımda, problemin doğası ya da kökeni ile ilgilenilmez ve bunu anlamak için çaba ve zaman harcanmaz. Ayrıca, danışan hasta olarak tanımlanmadığı gibi danışanın durumu da patolojik bir vaka olarak görülmez. Problemin doğasını ve kökenini araştırmak yerine danışanın çözüm, kaynak ve başarılarına odaklanılır.

7-Çözüm amacıyla kullanılan dil problemi tanımlamak için kullanılanı farklıdır: Bu yaklaşıma göre problem odaklı dil kullanımı genellikle negatif ve geçmiş odaklıdır. Oysa çözüm odaklı dil kullanımı genellikle pozitif, umut verici ve gelecek odaklıdır. Bundan dolayı bu yaklaşımda çözüm odaklı bir dil yapısının kullanımına önem verilir.

8-Problem her zaman olmaz (istisnalar): Bu ilke aynı zamanda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında kullanılan başlıca tekniklerden biridir. Bu ilkeye göre danışanın problemi süreklilik göstermez azaldığı ya da yok olduğu zamanlarda vardır. Çözümler ise bu anlarda gizli olup; değişim ve çözümler için bu anlara odaklanmak gerekir.

9-Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada gelecek hem oluşturulur hem de geleceğe önem verilir: Bu yaklaşımda gelecek çözümlere ulaşıldığı, amaçların ve umutların gerçekleştiği bir an olarak görülür. Bu

bağlamda psikolojik danışman, danışanı kendi geleceğini oluşturabilen bir mimar olarak görür ve danışana karşı pozitif bir bakış açısına sahiptir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Süreci

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde, asıl rol ve sorumluluk danışanın kendisine ait olup; danışma sürecinin kısa ve etkili olmasında danışanın büyük bir payı vardır. Psikolojik danışmanın uzmanlığı danışanın güçlü yönlerini ve kaynaklarını ona fark ettirecek uygun teknik ve soruları kullanmakla sınırlıyken; danışan kendi yaşamının tek uzmanı olarak görülür. Bu yaklaşım, psikolojik danışma sürecinde danışanın aktif katılımını ve iş birliği yapılmasını esas alan bir yaklaşımdır (Ateş, 2018).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada az sayıda oturumla çözüme ulaşabilmek amaçlanır. Bu bağlamda da oturum sayısı genellikle 10 oturumdan daha az olmakta ve oturum sayısı 4-6 oturum arasında değişebilmektedir. Bu yaklaşımda süreç; a) İlk oturum b) İkinci ve daha sonraki oturumlar şeklinde tasarlanır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma süreci şu öğelerden oluşur:

- Amaç oluşturma
- Oturum öncesi değişim
- Mucize soru
- İstisnalar
- Derecelendirme soruları
- Ara vermek, mesaj, görevler/ev ödevleri (De Shazer, 1985; De Shazer vd., 2007; Gingerich ve Eisengart, 2000; Iveson, 2002; O'Connell, 2001).

Psikolojik danışma sürecinde oturumlarda, danışanın sahip olduğu kaynaklara, güçlü yönlere, başarılarına, işe yarar çözümlere odaklanılarak danışanda pozitif bir değişim oluşturmak amaçlanır. Bu doğrultuda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada psikolojik danışman, değişimi oluşturmada, sürdürmede ve yaygınlaştırmada danışana yardımcı olmaya çalışır. İlk oturumda olduğu gibi ikinci ve diğer oturumlarda da derecelendirme soruları ve ev ödevleri teknikleri kullanılır. Psikolojik danışma sürecinin sonlandırılmasında temel dayanak danışanın kendisi olup; psikolojik danışma sürecinin sonlandırılmasına psikolojik danışman ve danışan birlikte karar verir. Bu noktada danışanın amaçlarını gerçekleştirme düzeyi (Bu düzey derecelendirme soruları ile belirlenebilir), çözüme ulaşma ve olumlu yönde değişim sağlama durumu (Neyi farklı yapıyor olursun? Farklı olan ne olur?), danışma sürecinin sonlandırılmasında bir göstere olabilir (Ateş, 2018; Iveson, 2002; O'Connell, 2001). Özetle, psikolojik danışma sürecinde danışanın pozitif, olumlu, güçlü, başarılı yönlerine, kaynaklarına ve işe yarar çözümlerine odaklanılarak danışanda çözüm yönünde bir değişim oluşturmak ve bunu sürdürmek temel amaç olarak ifade edilebilir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Sürecini Etkileyen Faktörler

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecini etkileyen faktörler şu şekilde açıklanmıştır (Asay ve Lambert, 1999; Murphy, 1997):

Danışan Faktörleri (%40): Psikolojik danışma sürecini etkileyen en önemli, en güçlü ve en temel faktörler danışan faktörleridir. Danışan faktörleri, danışanın güçlü yönlerini, becerilerini, kaynaklarını, yaşam deneyimlerini, inançlarını, değerlerini, çevresinden sağlayabildiği yardımları, sosyal destekleri, danışanın sahip olduğu potansiyelleri ve danışanda meydana gelen değişimleri içerir.

İlişki Faktörleri (%30): İlişki faktörleri psikolojik danışma sürecini etkileyen en önemli ikinci faktörlerdir. İlişki faktörleri teorik yönelimlere bakılmaksızın birçok yaklaşımda bulunabilecek empati, saygı, koşulsuz kabul, samimiyet vb. içerir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında, "3-A kuralı" takip edilerek danışan ve ilişki faktörü güçlü bir şekilde sağlanır. "3-A kuralı" danışanın amaçlarının ve inançlarının kabulü, onaylanması ve saygı duyulmasını içerir.

Beklenti Faktörleri (%15): Beklenti faktörleri danışanın değişimle ilgili beklentilerini ve psikolojik danışmaya/psikolojik danışmana yönelik güven algısını içerir. Bir danışanın pozitif beklenti ve umut içinde olması psikolojik danışma sürecinin sonunda danışanda istenilen değişimi sağlar.

Model/Teknik Faktörleri (%15): Model/teknik faktörleri psikolojik danışmanın benimsediği belirli bir model veya teoriyi içerir. Ayrıca bu faktörler modelin temelindeki teknikleri de kapsar. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi danışan ve ilişki faktörlerine önem vermeden kullanılan herhangi bir model ya da teknik danışan için yeterli ve etkili olamaz (Asay ve Lambert, 1999; Murphy, 1997).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmada Danışman-Danışan İlişkisi

Bu yaklaşıma göre psikolojik danışma sürecinin etkili ve işlevsel olabilmesi için psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin güvene dayalı olması gerekir. Çünkü güvene dayalı bir ilişki danışanda çözüme ulaşabilme beklenti ve umudunu oluşturduğu gibi psikolojik danışma sürecinin devamı, danışanın görevlerini ve sorumluluklarını tam olarak yerine getirmesi üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ve danışan arasında güvene dayalı bir ilişkinin yanı sıra iş birliğine, eşitliğe, saygıya, iyimserliğe dayalı da bir ilişki vardır (Ateş, 2018). Bu yaklaşıma göre danışman ve danışan arasında üç tip ilişki gelişebilir (De Jong ve Berg, 1998; Murphy, 1997; O'Connell, 2001; Sparrer, 2012) Bunlar:

- Müşteri Tipi İlişki
- Şikayetçi Tipi İlişki
- Ziyaretçi Tipi İlişki

Müşteri Tipi İlişki: Bu tip ilişki, genellikle psikolojik danışma yardımı almada gönüllü olan danışanlarla sürdürülen ilişkilerde görülür. Danışan, beklentilerinin, amaçlarının ve amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesi, sorumluluk alması gerektiğinin farkındadır. Müşteri tipi ilişkinin sürdürüldüğü psikolojik danışma süreçlerinde danışan, değişim için bazı şeyler yapma konusunda istekli ve hazırdır. Çözümün araştırılması konusunda danışan aktif ve psikolojik danışmanla iş birliği içindedir (De Jong ve Berg, 1998; O'Connell, 2001). Müşteri tipi ilişkinin hâkim olduğu psikolojik danışma sürecinde danışana eylem yönelimli, işe yarar olanları ve çözüm yollarını araştırmaya yönelik görevler verilerek müşteri tipi ilişkinin sürekliliği sağlanabilir (Murphy, 1997). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında müşteri tipi ilişki en ideal ilişki tipidir. Çünkü danışan psikolojik danışma sürecinde gönüllü, değişime açık ve hazırdır (Ateş, 2018).

Şikayetçi Tipi İlişki: Bu tip ilişkide, danışan problem ya da şikayetini ayrıntılı bir şekilde ifade eder. Ancak çözüme ulaşmak için herhangi bir sorumluluk ve rol üstlenmez. Bu danışanlar kendilerini çözümün bir parçası olarak görmedikleri gibi genellikle çözümün başkalarının değişimi ile olabileceğini düşünürler. Belki bu bir eş, çocuk, arkadaş, işveren, ya da iş arkadaşısıdır (De Jong ve Berg, 1998). Bu tip ilişkide danışan değişim için hazır ve istekli değildir. Psikolojik danışma sürecinde danışan pasif kalmayı tercih eder. Bu danışanlar sorunlarının farkındadırlar ancak çözüm için almaları gereken sorumluluklarının farkında değillerdir. Bunlara çözümün bir parçası olduklarını fark ettirmek gerekir. Çünkü bunlar sorunu kendi dışlarında aradıkları için çözümü de kendi dışlarında ararlar. Çözümün merkezine kendilerini asla koymazlar. Sorumluluk almaktan kaçır, kendi yerlerine başkalarının karar almasını, eylemde bulunmasını ister ve beklerler (Ateş, 2018). Bu danışanları dinlemek, onlara övgüde bulunmak, onların sorunlarını yeniden ve farklı bir şekilde ifade etmelerini sağlamak, onlara eylem yönelimli ödevler yerine büyük bir değişiklik gerektirmeyen, gözlem ve değerlendirmeye yönelik ödevler vermek daha yararlı olabilir (Murphy, 1997).

Ziyaretçi Tipi İlişki: Psikolojik danışman ve danışan arasındaki bu tip ilişkide danışan bir amaç ya da şikâyet ifadesinde bulunmaz. Danışan kendisinde bir problem algılamaz ya da bunu başka birisinin sorunu olarak görür. Bu tip danışanlar genellikle psikolojik danışma servislerine başkalarının baskısı ya da isteği üzerine gelmişlerdir. Bu danışanların değişim noktasında bir gerekçeleri olmadığından psikolojik danışma sürecinde pasif bir konumda kalırlar (De Jong ve Berg, 1998). Danışan psikolojik danışma servisine başkaları tarafından (eş, patron, mahkeme kararı vb.) gönderildiği için genellikle kendisi ile ilgili bir problem algısı yoktur. Buna bağlı olarak da değişim noktasında hazır ve istekli olmayıp bir an önce psikolojik danışma ortamından ayrılmak ister. Bu

danışanları empatik ve saygılı bir şekilde dinlemek, hobileri, ilgileri hakkında konuşmak, olumlu olarak yaptıkları ya da ifade ettikleri şeylerle ilgili övgüde bulunmak yararlı olabilir (Murphy, 1997; O'Connell, 2001). Ziyaretçi tipi ilişkide, danışana ya hiç ev ödevi verilmez ya da sadece şu standart görev verilir: "Şu sıralar iyi giden ve böyle kalmasını istediğin şeyler neler?". Bu standart görev (ev ödevi) amaç oluşturma, belirleme noktasında danışana yardımcı olur (Sparrer, 2012). İlişki tipleri bağlamında bu yaklaşımda amaç, şikayetçi ve ziyaretçi tipi ilişkiyi müşteri tipi ilişkiye dönüştürmek olarak ifade edilebilir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Teknikleri

Bu makalede, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın öne çıkan bazı teknikleri açıklanmıştır.

Amaç Belirleme

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde oluşturulan amaçlar gerçekçi, temellendirilmiş, yalın, açık, ölçülebilir, spesifik, danışan açısından anlamlı, danışanın değerleri ile uyumlu olmalıdır. Bu yaklaşımda amaçların çözüm odaklı bir dil yapısı ile pozitif bir şekilde ifade edilmesine önem verilir (Murphy, 1997; O'Connell, 2001). Amaçlar, pozitif/negatif (bir şeyin olmasını, gerçekleşmesini isteme ya da istememe), zarar verici (yasalara, kurallara aykırı ya da kişinin kendisine, başkasına zarar vermeye yönelik) ya da net, açık olamayan ("bilmiyorum") şeklinde ifade edebilir. Danışman ve danışan ilişki tipleri esas alındığında müşteri tipi ilişkilerin hâkim olduğu danışma süreçlerinde genellikle pozitif amaçlar oluşturulurken; ziyaretçi tipi ilişkilerin hâkim olduğu danışma süreçlerinde ise bilmiyorum amaçları oluşturulur. Ayrıca şikayetçi tipi ilişkilerde genellikle negatif amaçların oluşturulma eğilimi daha fazladır (Ateş, 2018). Amaç belirlemede danışanın sözel ifadelerinin yanı sıra derecelendirme soruları, istisnalar (nadir durumlar), mucize soru ve kristal küre teknikleri de kullanılabilir. Danışanların diğer amaç ifadelerinin (negatif, zarar verici vb.) pozitif amaçlara dönüştürülmesi ve amaçların pozitif bir şekilde ifade edilmesi problem alanından çözüm alanına geçişte ve çözüme kısa sürede ulaşmada önemli bir adım olarak görülebilir. Kısacası, bu yaklaşımda etkili ve kısa sürede çözüme ulaşmada amaçların pozitif bir şekilde oluşturulması kritik bir yere sahiptir.

Çözüm Odaklı Dilin Kullanımı

Bu yaklaşıma göre, psikolojik danışma sürecinde danışanın problemini ifade ederken kullandığı dil yapısı önemli bir işleve sahiptir. Şöyle ki; danışanın "Depresyodayım" ifadesi ile "Kendimi depresyonda hissediyorum" ifadeleri danışanda ve psikolojik danışma sürecinde farklı etkiler oluşturur. "Depresyodayım" ifadesi danışanın depresyon belirtilerinin azaldığı ya da ortadan kalktığı anları fark etmesini engelleyerek bu durumu sürekliliği gibi görmesine neden olur. Diğer taraftan "Kendimi depresyonda hissediyorum" ifadesi ise; danışanın depresyon belirtilerinin azaldığı ya da ortadan kalktığı anları da fark etmesini sağlar. Bu açıdan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında kesin ifadeler yerine hissetmek gibi daha esnek ifadelerin kullanımı tercih edilir. Bu iki ifadenin danışan üzerinde farklı etkilerinin olduğuna inanılır. Her ne olursa olsun kesin ifadeler otomatik olarak durumun sürekliliğini, esnek ifadelerse durumun daha değişken olabileceğini ima eder (De Shazer, 1997).

Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg, çözüm odaklı konuşmayı ayrı bir dil olarak görürler. Danışan, ilk başlarda tekrarlı bir şekilde problem odaklı bir dil kullansa da psikolojik danışman danışanı çözüm odaklı bir şekilde dinler ve çözümle ilgili unsurları bulup ortaya çıkarır. Çözüm odaklı sorularla danışan tekrar çözüme yönlendirilir. Danışan böylelikle kendi çözüm bulma kaynağı ile temasa geçer. Sadece çözüm odaklı dil yapısı bile danışanda önemli değişiklikler oluşturur. Çözüm odaklı konuşma sayesinde danışan tekrar umutlanır, var olan çözümleri fark eder, kendi çözümlerini hatırlar. Problemin yerini çözümler ve çözümlere duyulan istek alır. Çözüm odaklı konuşarak çözümler inşa edilir (Sparrer, 2012).

Çözüm odaklı bir dil kullanımı danışana sorununu yeniden ve farklı bir şekilde ifade edebilme imkânı vererek değişime olan inanç ve beklentisini artırır. Psikolojik danışma sürecinin iyimser bir zeminde ilerlemesini sağlar. Çünkü çözüm odaklı dil kullanımı danışanın dikkatini problem alanından çözüm alanına kaydırır. O zamana kadar problemlere yoğunlaşan danışan artık çözümlerin farkına varmaya başlar. Ayrıca çözüm odaklı dil kullanımı problem odaklı dil kullanımına göre çözümlere daha kısa sürede ulaşma imkânı verir (Ateş, 2018).

Oturum Öncesi Değişim Tekniği

Oturum öncesi değişim tekniği, danışanın psikolojik danışma yardımı almaya karar verdiği ya da psikolojik danışma yardımı için randevu aldığı zaman ile ilk oturuma geldiği zaman arasında olumlu yönde herhangi bir değişim yaşayıp yaşamadığını belirlemek ve danışanın dikkatini değişime odaklamak için başvurulan bir tekniktir. Bu teknik bağlamında danışana genellikle şu şekilde sorular sorulur: "Bu oturum için randevu aldığın andan itibaren ne tür değişimlerin başladığını ya da ne tür değişimlerin olduğunu fark ettin?" (De Shazer vd., 2007).

Danışanlar genellikle bu tür sorulara yanıt olarak bazı şeylerde değişim olduğunu ve bazı şeylerin daha iyi gittiğini söyleyebilirler. Bu durumda psikolojik danışman, bu olumlu şeylerin devamı noktasında danışanı motive edici, cesaretlendirici, umut verici müdahalelerde bulunmalıdır. Yine bu durumda psikolojik danışman danışanlara değişim ve iyi giden şeyler hakkında ayrıntılı sorular sorabilir, danışanın güçlü, pozitif yönlerine vurgu yapabilir. Olumlu değişim olduğunu belirten danışanların yanı sıra bu süreçte herhangi bir değişim yaşamadıklarını, her şeyin aynı şekilde devam ettiğini söyleyen danışanlarda olabilir. Bu durumda psikolojik danışman oturumu sürdürebilmek için danışana şu şekilde sorular sorabilir: "Bu alışılmışın dışında bir durum değil mi, hiçbir şey daha kötüye gitmemiş?", "Bütün bunların daha da kötüye gitmemesini nasıl başardın?" Psikolojik danışman bu tür sorular aracılığı ile danışanların çözümleri, istisnaları hakkında bilgi edindiği gibi psikolojik danışma sürecini de çözüm odaklı bir moda sokar (De Shazer, 1985; De Shazer vd., 2007). Aslında değişimin danışanın psikolojik bir yardım alma ihtiyacı hissettiği ve bu yönde bir karar aldığı an itibariyle başladığı söylenebilir. Çünkü bu an itibariyle danışanda artık yaşamında yolunda gitmeyen bazı şeyleri değiştirme isteği ve kararı oluşmuştur. Oluşan bu istek ve karar onda değişimi başlatan bir unsur halini alır (Ateş, 2018).

İlk Oturum Görevinin Formüle Edilmesi

İlk oturum görevinin formüle edilmesi tekniği De Shazer tarafından 1982'de geliştirilmiş bir ödevdir. Bu görev danışanın şimdi ve geleceğe odaklanmasını, kayda değer, olumlu değişimleri fark etmesini sağlayarak danışanda çözüme ulaşma beklentisi oluşturur. İlk oturum görevinin formüle edilmesi problem alanından çözüm alanına geçişi sağlayan bir tekniktir. Bu teknik daha az sayıda oturumla amaçların gerçekleştirilmesine imkân sunan ve amaçlara ulaşmada başarı olasılığını en üst düzeye çıkaran bir görevdir (De Shazer, 1985). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada ilk oturum görevinin formüle edilmesi, ilk oturum sürecinin sonuna doğru yapılır. Bu görev danışanın ikinci oturuma çözüme ait düşünce ve ümitlerle gelmesini sağlar. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın bu tekniği danışanın yaşamında olmasını istediği şeyleri görmesini sağlar ve bunları daha çok yapması konusunda danışanı cesaretlendirir. Ayrıca bu teknik sayesinde danışan giderek geçmiş problemlerinden ziyade şimdi ve gelecekteki çözümlerine odaklanır (Murphy, 1997). Danışana genellikle birinci görüşmenin sonunda şu yönergeler verilir: "Senden şimdi gelecek oturuma kadar (aile, evlilik, arkadaş, iş, okul ilişkilerinde) sürekli olmasını istediğin şeyleri gözlemeni istiyorum" Bu görevde pozitif, istenilen şeylere odaklanılır. Çünkü pozitif, istenilen şeylere odaklanmak değişime, çözüme daha kısa sürede ulaşma imkânı verir. Bu görev ile psikolojik danışman, danışanın yaşamında hali hazırda iyi bir şeylerin meydana geldiği varsayımından yararlanmaktadır (De Shazer, 1985). İlk oturum görevinin formüle edilmesi, ilk oturumla ikinci oturum arasındaki süreçte danışanın olumlu, istenilen şeylere, çözümlere odaklanmasına yönelik ev ödevi niteliğinde bir tekniktir.

Mucize Soru

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın önemli tekniklerinden biri olan mucize soru tekniğinin temeli, Milton H. Erickson'un "Kristal Küre Tekniğine" dayanır. Mucize soru tekniği, danışanda daha iyi bir gelecek ve pozitif bir değişim beklentisi oluşturmanın bir yoludur (Murphy, 1997). Psikolojik danışmaya gelen bazı danışanlar amaçlarını net olarak ifade etmekte zorlanabilirler. Özellikle yoğun ve birçok konuda problem yaşayan danışanlar pozitif amaçlar oluşturmada zorluk yaşayabilirler. Böyle danışanlar mucize soru tekniği sayesinde anlamlı ve başarılabılır amaçlar oluşturabilirler. Bu noktada bu tekniğin ilk oturumlarda kullanılması daha uygun olabilir. Danışanların problemleri ile ilgili önceki çözümleri ve istisnaları mucizenin gerçekleşme olasılığının birer göstergesidir.

Mucize soru tekniği, bireyle ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde kullanılabilir. Mucize soru gruba sorulduğunda her bir üyenin bu soruya cevap vermesine imkân verilmelidir. Psikolojik danışman, mucize soruya cevap vermeleri noktasında danışanlarına destek olmalıdır (De Shazer vd., 2007).

Mucize soru şu şekillerde sorulabilir: Farz edin ki bu gece siz uyurken bir mucize oluyor. Mucize, sizi buraya getiren her ne ise hepsi çözülmüş. Sabah uyandığınızda size hiç kimse mucizeden bahsetmiyor. Bir mucizenin olduğunu nasıl fark ederdiniz? Farklı bir şey yapar mıydınız? Başka ne farklı olurdu? Başka? Başka? Belki mucizeyi hemen uyandığınızda fark etmezsiniz, ilk fark ettiğiniz an ne zaman olurdu? Sizden başka birisi mucizeyi fark eder miydi? Kim? Nasıl? Mucizenize onun nasıl bir tepki göstereceğini düşünüyorsunuz? Onun tepkisine siz nasıl bir tepki gösterirdiniz? Mucizeden sonra evde, işte, okulda vb. başka ne farklı olurdu? (Sparrer, 2012).

Psikolojik danışman, mucize soru tekniğini kullanarak danışanın amaçlarını, kaynaklarını, istisnalarını, stratejilerini belirlemede danışana yardımcı olabilir. Bu teknik danışanı gelecekte problemlerinin çözüme ulaşması durumunda yaşantısında ne gibi değişimler olabileceğine dair bazı detayları paylaşmaya davet eder. Böylece danışan mucize soruya verdiği cevapla nasıl bir gelecek hayal ettiğini ya da istediğini açıklar. Bu soruyla danışan problem alanından uzaklaşıp çözüm alanına girer. Bazı danışanlar dini inançlarından dolayı mucizeye inanmayabilirler. Bu durumda sorunun formatı değiştirilebilir. Şöyle ki: "Farz edelim ki tatildesin ve tatilden geldiğinde olağanüstü bazı şeyler olmuş. Bunu nasıl anladın? Bunun ilk işareti ne olurdu?" Mucize soru basitmiş gibi görünse de danışanın problemsiz, zengin yaşantı öyküsünden üretilen yaratıcı bir tekniktir (O'Connell, 2001). Mucize soru tekniği sayesinde danışan kendini çözümün gerçekleşmiş olduğu gelecek zaman içinde görür. Bunun şimdide yaşanması çözümün olası olduğunu gösterir. Mucizenin, değişimin istendiği yerde olması önem taşır. Bu genellikle günlük hayattır. Mucizenin günlük hayata yerleştirilmesi cevapların daha gerçekçi olmasını sağlar. Mucize soruda "Farz edin ki" kalıbı çok önemlidir. Çünkü bundan sonra gelenlerin şimdilik sadece bir varsayım olduğuna işaret eder. Bu kelime atlanırsa danışan "Ben mucizeye inanmıyorum" ya da "Neden bir mucize olsun ki?" şeklinde cevaplar verebilir. Mucize soruda önce neyin farklı olacağı genel olarak sorulur. Daha sonra sorularla cevaplar detaylandırılır. Mucize bir hayal dünyası olmamalıdır. Bu yüzden danışanın çevresinin tepkilerini göz önünde bulundurması önem taşır (Sparrer, 2012).

İstisnalar/Nadir Durumlar

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına göre, danışanların kendilerini izleme fırsatı olsa problemlerinin her zaman aynı yoğunlukta olmadığını bazen azaldığını bazen de hiç olmadığını görecektir. Bu yaklaşıma göre psikolojik danışman mümkün olduğu kadar problemin istisnalarına odaklanarak danışanın dikkatini bu anlara çekmeye çalışmalıdır. Psikolojik danışma sürecinde oturum öncesi değişimlere vurgu yapıldığı zaman danışan istisnalarından bahsedebilir. Yine mucize soru tartışılırken de bazı istisnaların olduğu fark edebilir. Aslında istisnalar küçük mucizelerdir (O'Connell, 2001).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada istisnalara yönelik sorular, geçmiş nadir durumların fark edilmesi amacıyla kullanılır. Psikolojik danışma sürecinde ilk oturumlarda danışana probleminin olmadığı ya da azaldığı durumların olup olmadığı sorularak danışanın dikkati problemin istisnalarına/nadir anlarına çekilir. Bu durumların tespitinde şu tür sorular kullanılabilir: "Son zamanlarda bu konuda problem yaşamadığın ya da daha az problem yaşadığın anlar oldu mu? Son zamanlarda arkadaşınla sorun yaşamadığın anlar oldu mu?" Danışanın vermiş olduğu yanıtı göre bu sorular daha da detaylandırılır. Örneğin, "Bu anlar da ne yaptın? Bu anlar da farklı olan şeyler nelerdir? Ne zaman, nerede bu tür istisnalar oldu ya da oluyor?" (De Jong ve Berg, 1998).

Danışan probleminden bahsettiğinde istisnalar da bulunabilir. Psikolojik danışman danışanın problemini dinlerken istisnalara dikkat eder ve istisnalara rastladığı anda danışanın dikkatini bu anlara yöneltir. Bir sorunun istisnalarının olması onun çözümlerinin de olduğunu gösterir. Ancak problem yaşanırken genellikle istisnalara dikkat edilmez. Bu yüzden çözümler için istisnaların fark edilmesi, bu zamanlarda nelerin farklı olduğunun ve yapıldığının araştırılması önemlidir. Bu tekniğe ne zaman başvurulacağı konusunda uzmanlar tarafından genellikle hedef belirlendikten sonra ya da mucize sorudan hemen sonra başvurulmasının daha uygun olabileceği önerilmektedir. İstisnalar tekniğinin mucize soru tekniğinden sonra kullanılmasının yararı, istisnalar

tekniki danışana mucizenin gerçekleştirebileceğini gösterir. Çünkü danışanın mucizesi geçmişte kısmen gerçekleşmiştir (Sparrer, 2012). İstisnalar kısmen çözümlerin gerçekleştiği anlardır. Bunun için istisnaları fark etmek, bu anlara odaklanmak çözüme ulaşmada önemli bir işleve sahiptir.

Derecelendirme Soruları

Derecelendirme soruları, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında kullanılan en önemli tekniklerden biridir. Psikolojik danışman, derecelendirme soruları tekniği ile danışandan şimdiki ve gelecekteki durumunu 0-10 arasında değişen bir skalada değerlendirmesini ister. Derecelendirme sorusunda "0" en kötü senaryoyu, "3" danışanın şimdiki durumunu, "7" iyi; fakat gerçekte istenilen bir sonuç olmadığını, "10" ise mükemmel çözüme ulaşıldığını gösterir (Iveson, 2002). Derecelendirme sorularında 0-10 arasında değişen bir skalada değerlendirme yapıldığı gibi 1-10 arasında değişen bir skalada da değerlendirme yapılabilir (De Shazer ve Berg, 1997). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın pozitif yönü dikkate alındığında 1-10 arasında değişen bir skalanın kullanımı daha uygun olabilir.

Derecelendirme soruları, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada somut, açık ve spesifik amaçlar oluşturmada kullanılan önemli bir tekniktir. Derecelendirme soruları tekniği danışana amaçlarına adım adım yaklaştığını görme imkânı verir. Danışanı çözüm için cesaretlendirir. Psikolojik danışma sürecindeki ilerlemenin ve değişimin görülmesini sağlar (De Shazer vd., 2007). Derecelendirme soruları, danışanın spesifik bir anına vurgu yapmalıdır. "Bugün", "benimle görüşmeye karar verdiğinde", "gelecek hafta" vb. derecelendirme soruları, bir kâğıt üzerindeki çizimlerden faydalanarak sorulabildiği gibi sözel olarak da sorulabilir (De Jong ve Berg, 1998; Murphy, 1997).

Derecelendirme soruları tekniğinde danışanın kendi değerlendirmesi esas alınır. Bu bakımdan da bu yaklaşımda danışanın değerlendirmesinin daha önemli olduğu söylenebilir. Derecelendirme sorusu ilk oturumda kişinin mevcut durumunu, ulaşmak istediği durumu, noktayı (amaç) ve daha sonraki her bir oturumda danışanın çözüm yönündeki ilerleme durumunu belirlemek için kullanılabilir. Derecelendirme soruları danışanın kendi durumuyla ve psikolojik danışma süreciyle ilgili önemli bir değerlendirme kaynağıdır. Bu teknik sayesinde danışanda ve psikolojik danışma sürecinde belirlenen amaç doğrultusunda bir ilerleme olup olmadığı belirlenebilir.

Kristal Küre Tekniği (Geleceği Okuma Tekniği/İleriye Dönük Sorular)

Bu teknik, M. Erickson tarafından 1954 yılında geliştirilen bir tekniktir. Kristal küre tekniği, 1974 yılından sonra De Shazer tarafından sıklıkla kullanılan bir teknik olmuştur. Kristal küre tekniği birçok problemle başa çıkmada sıklıkla kullanılan bir tekniktir. Bu teknik danışanın problemlerinden kurtulduğu, çözüme ulaştığı, arzu ve amaçlarını gerçekleştirdiği gelecekteki yaşantısını tasvir etmesine dayalı bir tekniktir. Danışanın tasvir ettiği bu gelecek problemlerin son bulduğu bir andır. Kristal küre tekniği danışanın gelecekte ulaşmak istediği bir durumu tasvir etmesine dayalı bir teknik olduğu için danışanın amaçlarının belirlenmesinde başvurulabilecek bir tekniktir. Problemlerin ortadan kalktığı bir durum aynı zamanda amaçlanan bir durumdur. Dolayısıyla bu amaçların farklı bir şekilde ifadesidir. Bu teknik danışanı farklı davranmaya, değişime teşvik ederek danışanın çözüme ulaşmasına, kendi çözümünü inşa etmesine yardımcı olur. Kristal küre tekniği çözüme geçişin, odaklanmanın bir yoludur. Bu teknik sayesinde danışan problemi çözüldüğünde yaşamının nasıl olacağına ilişkin bir fikir sahibi olur (De Shazer, 1985).

Kristal küre tekniğine dayalı sorular şu şekilde sorulabilir: "Sorun çözüldüğünde sen ve diğerleri için istenilen, arzu edilen neler olacak? Ayrıca, "Sen böyle bir değişim yaşadığında diğerleri bundan nasıl etkilenecek? Ne tür tepkiler verecekler? "Sen onlara nasıl tepki/cevap vereceksin? Bunlar seni nasıl etkileyecek?" şeklinde ki sorularla da danışanın tasvir ettiği gelecekteki durumu detaylandırılır. Danışanların çoğu geleceği problemlerin olmadığı, çözüme ulaşıldığı, çözüm doğrultusunda değişimlerin yaşandığı bir an olarak tasvir etmişlerdir. Gelecek başarılarla dolu, mutlu bir şekilde resmedilmiştir. Bu teknik danışanın çözüme olan inancını, arzusunu artırarak değişim noktasında danışanı harekete geçirir. Çünkü beklentiler değiştiğinde davranışlarda değişecektir (De Shazer, 1985).

Danışanın Diğer Kaynakları

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına göre, danışanın çözüme ulaşmasında istisnalara ek olarak danışanın diğer kaynakları da kullanılabilir. Bu kaynaklar danışanın ailesi, arkadaşları, hobileri, ilgileri, yetenekleri vb. oluşur. Danışanın diğer kaynakları şu sorularla ortaya çıkarılabilir: "Boş zamanlarında ne yapmaktan hoşlanırsın?", "Başka bir konuda konuşmak isteseydin ne hakkında konuşmak isterdin?" (Murphy, 1997).

Başa Çıkma Soruları

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada birçok danışanın zorluklar altında bile yaşamlarını sürdürmeyi başarabildiklerine ve genellikle problemleri durumlarının daha da kötüye gitmesini engelleyici bir şeyler yaptıklarına, mücadele ettiklerine inanılır. Bu durumlarda psikolojik danışman danışana şu soruyu yöneltebilir: "Bu senin için çok zor bir problem olmalı, bunun daha da kötüye gitmemesini nasıl başardın? Bu çok kötü, bununla nasıl başa çıktın? Senin için bu durumun nasıl zor olduğunu anladım. Bugün buraya gelmeyi nasıl başardın? Bu sabah kendi başına uyanmayı nasıl başardın? Bu dersten böylesi iyi bir not almayı nasıl başardın? Bunun için ne yaptın?" Başa çıkma sorusu en basit şekilde şöyle sorulabilir: "Şimdiye kadar neyi yararlı buldunuz?" Bu ve buna benzer sorular danışanın problemleriyle baş etme yeteneği ve esnekliğinin olduğunu ima eder. Danışanın kaynaklarını, problemleri ile baş edebilme yöntemlerini ortaya çıkarır ve böylece çözümün inşa edilmesini sağlar. Bu teknik danışanın mücadele anlarının ve yöntemlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olduğu gibi istisnalarını da irdeleyen bir tekniktir (De Jong ve Berg, 1998; Greenberg, Ganshorn ve Danilkewich, 2001; Iveson, 2002; Murphy, 1997).

Yaz, Oku ve Yak

Bu teknik 1969'da geliştirilmiştir. Bu teknikte danışandan tek rakamlı günlerde problemi ile ilgili aklına gelen, hatırladığı bütün şeyleri yazması istenir. Bir sonraki gün ise bu yazdıklarını okuması ve ardından yakması istenir. Danışandan her gün programlanmış bir zaman dilimini (1-1,5 saat) bu işe ayırması istenir. Her gün belli bir zamanını bu işe ayıran danışan bir süre sonra bu programlanmış zaman dilimlerinde olumsuz durumlarla uğraşmak yerine daha önemli, faydalı, işe yarar bir şeyler yapabileceğini fark etmeye başlar ve rahatsız edici durumları daha az önemseyip faydalı, işe yarar bir şeyler yapmaya yoğunlaşır. Bu tekniğin obsesif-kompulsif, depresyon gibi şikayeti olan danışanlarda etkili olduğu görülmüştür. Bu teknik sayesinde danışanlar 3-5 gün içinde rahatsız edici durumların ilerlemesini durdurarak daha olumlu şeyler düşünmeye başlamışlardır (De Shazer, 1985).

Farklı Bir Şeyler Yap!

Farklı bir şeyler yap tekniği, 1978 yılında geliştirilen bir ev ödevi/görevdir. Bu görevde danışandan çözüme ulaştırmayan davranış ve düşünceler yerine onu çözüme götürecek farklı bir şeyler yapması istenir. Bu görevin temelini "Çözüme işe yaramayandan farklı bir şeyler yapılarak ulaşılır." düşüncesi oluşturur. Bu görevde belli bir davranış kalıbı tanımlanmadığı için danışanlar kendilerini çözüme götürecek, kendilerine uygun sayısız alternatif çözümlerden birini veya birkaçını seçebilir. Bu noktada psikolojik danışmanın spesifik olarak danışanın yapacağı farklı şeyleri bilmesine gerek yoktur. Çünkü bu yaklaşımda danışan kendisi için uygun, işe yarar, kullanışlı olanı bulmada yeterli ve güçlü görülür. Bu görev belli durumlarla sınırlıymış gibi görünse de bir durumdan diğerine aktarılabilir diğer durumlara genellenebilir. Danışan açısından bu görev karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada, çözüme ulaşmada farklı bir alternatif oluşturur (De Shazer, 1985). Çözüme götürmeyen aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar, çözümler elde edilemez. Bu durumda çözüme ulaştırmayan şeyler yerine çözüme götürebilecek farklı bir şeyler denemek gerekir (Ateş, 2018).

Başa Çıktığında, Üstesinden Geldiğinde Ne Yaptığına Dikkat Et!

Bu teknik danışanın sorunun olmadığı ya da azaldığı anlarda ne olduğuna, diğer anlardan farklı neler olduğuna, danışanın bu anlarda ne yaptığına odaklanmaya, gözlemeye dayalı ev ödevi niteliğinde bir tekniktir. Bu teknik danışanın sorunun süreklilik göstermediği azaldığı ya da tamamen yok olduğu anların da olduğunu fark etmesine yardımcı olur. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada değişim ve amaçların gerçekleştirilmesi adına bu anlar önemli zamanlardır. Bu tekniğin özellikle depresyon, aşırı yeme bozukluğu, alkol bağımlılığı başta olmak üzere birçok sorunun çözümünde etkili olduğu görülmüştür. Bu teknik her bir problemin bazı

istisnalarının olabileceği varsayımına dayanır (De Shazer, 1985). Bu teknik, danışanın şu anki istisnalarını fark etmesine yöneliktir.

Ara Vermek

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde genellikle her bir oturumun sonuna doğru birkaç dakika ara verilir. Psikolojik danışman bu arayı danışma sürecini değerlendirmek ve danışana ileteceği mesajı tasarlamak için kullanır. Oturum sürecinin sonunda verilen bu ara psikolojik danışmana oturum sürecine ait düşüncelerini düzenleme, değerlendirme, danışana yapacağı övgüleri ve vereceği ev ödevlerini hazırlama imkânı verirken danışana ise kendi düşünceleri ile baş başa kalma olanağı verir ve onun ev ödevine duyduğu merakı artırır. Psikolojik danışman bu arada ekibiyle bir araya gelerek danışma sürecini değerlendirdiği gibi tek başına da bir değerlendirme yapabilir (Greenberg vd., 2001; Lethem, 2002; Sparrer, 2012). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışman "Biraz ara vermeden önce sizin ilave etmek istediğiniz bir şey var mı?" sorusuyla vereceği arayı danışana ifade eder ve psikolojik danışma sürecinin sorumluluğunu da danışana geri verir (Sparrer, 2012).

Geri Bildirimde Bulunma (Dönüt Verme)

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada, geri bildirim/dönüt üç bölümden oluşur. Bunlar; a) İltifat etme/övgüler b) Geçiş/köprü c) Görevler/ev ödevleridir (De Jong ve Berg, 1998; Lethem, 2002).

a) İltifat etme/Övgüler

Övgüler danışanın onaylanmasıdır. Övgüler ilk olarak danışan için önemli olan şeylerin onaylanması ile ikinci olarak ise danışanın başarılı ve güçlü yönlerinin vurgulanması ile yapılır. Danışan övgülerden önemli derecede etkilenebilir. Övgüler, danışanda sadece çözüme ait bir ümit oluşturmaz aynı zamanda danışana başarılı ve güçlü yanlarını da fark ettirir. Bazen danışanı bir baş hareketi ile onaylamak ya da danışana gülümsemek de danışan için bir övgü ifadesi olabilir (De Jong ve Berg, 1998).

Psikolojik danışman danışanın mucize soruya, derecelendirme sorularına verdiği cevapları, güçlü yanlarını, kaynaklarını, çözümlerini, işe yarar olarak yapmış olduğu eylemleri ve istisnalarını övgüler için bir kaynak olarak kullanabilir. Danışman danışana yapacağı övgülerde bunlara başvurarak övgülerin realitesini artırır. Unutmamak gerekir ki yapılan övgüler ne kadar danışanın gerçeği ile örtüşüyorsa danışan üzerinde de o kadar etkili olur. Gerçekle örtüşmeyen övgüler danışanda değişim adına bir etki oluşturmadığı gibi danışanı asıl amacından da uzaklaştırır. Övgüler, danışanın danışma sürecine devam etmesine, verilen ev ödevlerini tam anlamıyla yapmasına, çözüme ve değişime olan inancının artmasına katkı sağlar (Ateş, 2018).

b) Geçiş/Köprü

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada geçiş (köprü), geri bildirim bir parçası olarak övgüler ile görevler ya da öneriler arasındaki bir bağlantı olarak ifade edilebilir. Psikolojik danışma sürecinde ilk olarak çözümlerin tanımlandığı övgüler yapılır. Ardından bu çözümlere dayanan geçiş/köprü, ödev olarak verilecek ya da yapılması istenecek şeyler için bir temel dayanak oluşturur. Geçiş genellikle danışanın amaçları, istisnaları, güçlü yanları vb. olumlu yönlerine vurgu yapılarak sağlanır. Psikolojik danışman, geçiş yapacağı zaman başlangıçta genellikle şu ifadeyi kullanabilir: "Seninle aynı fikirdeyim, senin gibi düşünüyorum. Bu yüzden sana.....öneriyorum." Psikolojik danışman, geçiş yapacağı zaman mümkün olduğu kadar danışanla iş birliğini ön plana çıkaracak kelime ve cümleleri kullanmalıdır (De Jong ve Berg, 1998).

c) Görevler/Ev ödevleri

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında, psikolojik danışman oturumun sonunda danışana ev ödevi (görev) verir. Bu yaklaşımda, psikolojik danışman danışana görevi tavsiye, öneri şeklinde verir. Ev ödevleri, amaçlar doğrultusunda istisnaları fark etmeye yönelik, işe yarar olan şeylerin daha çok yapılmasına, denenmesine yönelik, derecelendirme sorularında ilerlemeye yönelik vb. içerikte verilebilir (De Shazer vd., 2007; Lethem, 2002).

Ev ödevlerinin psikolojik danışma oturum sayısını kısaltma gibi bir işlevi vardır. Danışana verilen uygun bir ev ödevi oturum sayısını yaklaşık olarak bir oturum kısaltabilir. Uygun bir ev ödevi psikolojik danışman ve danışan

arasındaki ilişki tipleri (müşteri, şikayetçi, ziyaretçi) esas alınarak verilir. İlişki tipleri esas alındığında danışanlara eylem ödevleri, gözlem ve değerlendirme ödevleri, standart ödevler verilebilir. Müşteri tipi ilişkinin hâkim olduğu danışma süreçlerinde danışana çözüm yollarının araştırılması ve işe yarar eylemlerin sürdürülmesi gibi eylem yönelimli ev ödevleri verilebilir. Şikâyetçi tipi ilişkilerin hâkim olduğu danışma süreçlerinde danışana eylem yönelimli ödevlerden ziyade gözlem ve değerlendirmeye dayalı ödevler verilebilir. Ziyaretçi tipi ilişkilerin sürdürüldüğü danışma süreçlerinde ise danışana eylem ya da gözleme dayalı ödevler yerine amaç oluşturmaya dayalı standart bir ev ödevi verilebilir (Murphy, 1997; Sparrer, 2012).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bilgi ve teknoloji çağı olarak adlandırılabilir 21. yüzyılda değişim o kadar hızlı olmaktadır ki bireylerin bu değişime ayak uydurmaları, uyum sağlamaları, bu değişimin ortaya çıkardığı değişik sorunlarla başa çıkabilmeleri noktasında psikolojik yardım ihtiyaçları her geçen gün artmaktadır. Bu yüzyıldaki hızlı değişim bireylerin ruh sağlıklarını daha fazla tehdit altında hissetmelerine yol açmaktadır. Ruh sağlığını tehdit altında hisseden bireyler için bilimsel, profesyonel ve sistematik düzeyde yardım alma önemli bir gereksinim olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler böylesi bir yardımı ise "psikolojik danışma" süreci ile alabilirler.

Psikolojik danışma, bireyin kendini tanıması, anlaması, kabul etmesi, karşılaştığı problemleri çözerek uyumlu bir yaşam sürebilmesi için bireye sunulan bilimsel, sistematik, profesyonel bir yardım sürecidir. Bu ifadeden de anlaşılacağı gibi psikolojik danışma bu alanda yetişmiş uzman kişilerce (psikolojik danışman) yürütülür. Bu yardımı sunan psikolojik danışmanların temel dayanağı olan bilimselliğin bir boyutunu da psikolojik danışma sürecinde başvurulan psikolojik danışma kuramları/yaklaşımları oluşturur (Ateş, 2018).

Psikolojik danışma yaklaşımlarından çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı danışanların çözümlerine ve pozitif yönlerine odaklandığı için kısa süreli bir yaklaşımken; problem odaklı yaklaşımlar danışanların problemlerine ve problemlerinin kaynaklarına odaklanmayı esas aldıkları için uzun süreli yaklaşımlardır. Bu bakımdan da çözüme kısa sürede ulaşabilme noktasında problem odaklı yaklaşımlar tercih edilen yaklaşımlardan değildir. Çünkü yirmi birinci yüzyılın yoğun yaşam koşulları bireyleri zamanı daha etkili ve verimli kullanma gibi bir durumla ve zorunlulukla karşı karşıya bırakmıştır. Bu bağlamda da gerek psikolojik danışmanlar gerekse danışanlar açısından uzun süreli ve problem odaklı yaklaşımlardan ziyade kısa süreli ve çözüm odaklı yaklaşımların daha işlevsel ve yararlı olabileceği söylenebilir. Bu noktada danışanların problemlerine, güçsüz, zayıf ve başarısızlıklarına odaklanan yaklaşımların aksine onların çözümlerine, kaynaklarına, güçlü, başarılı yönlerine odaklanılan bir yaklaşım olarak çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı dikkat çekmektedir.

1970-1980'li yıllarda geliştirilen çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı tarihsel seyri içerisinde gerek Dünya'da gerekse Türkiye'de pek çok psikolojik danışman tarafından benimsenmiş, pratik ve kısa sürede çözüme ulaştırabilen bir psikolojik danışma yaklaşımı olarak kabul görmüştür. Özellikle son yıllarda Türkiye'de çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına duyulan ilgi artmış olup; bu ilgi artışı hem yapılan araştırmalara hem de psikolojik danışma süreçlerine yansımıştır (Ateş, 2018). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarının incelendiği araştırmalarda; bu yaklaşımın büyük oranda etkili, işlevsel ve diğer yaklaşımlara göre daha kısa sürede çözüme ulaştıran bir yaklaşım olduğu belirlenmiştir (Corcoran, 2006; Grant ve O'Connor, 2010; Gingerich ve Eisengart, 2000; Gingerich ve Peterson, 2013; Rothwell, 2005).

Bu yaklaşımla ilgili diğer araştırma sonuçları incelendiğinde ise; bu yaklaşımın bireylerin saldırganlık (Bulut, 2010; Fitriyah, 2017), sınav kaygısı (Bulut, 2010; Altundağ ve Bulut, 2019), okul tükenmişliği (Ateş, 2016a), depresyon (Sarı ve Günaydın, 2016; Spilsbury, 2012), sosyal fobi (Ateş ve Gençdoğan, 2017), stres (Sitindaon ve Widiana, 2020) düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu yaklaşımın bireylerin öğrenme motivasyonu (Setiono, Marjohan ve Marlina, 2019), akademik dayanıklılık ve öz-yeterlik (Hendar, Awalya ve Sunawan, 2020), problem çözme becerileri (Bulut, 2010), güvengenlik becerileri (Ateş, 2015), algılanan sosyal yetkinlik (Ateş, 2016b), yaşam doyumu (Gündoğdu, 2019), öznel iyi oluş (Ateş, 2020) düzeylerini yükseltmede

etkili olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı gibi çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı etkili ve işlevsel bir yaklaşımdır.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının işlevsel ve etkili olmasını sağlayan faktörlerden bazıları arasında; a) Bu yaklaşımda danışanın probleminin kaynağına odaklanmak yerine çözümlerine, kaynaklarına, güçlü yönlerine ve başarılarına odaklanması. b) Geçmişten ziyade şimdi ve geleceğe odaklanması. c) Çözüm odaklı bir dil yapısı kullanılarak amaçların pozitif bir şekilde oluşturulması. d) İşe yarar olmayanın, çözüme ulaştırmayanın yerine işe yarar olana çözüme ulaştırana odaklanması. e) İstisnaların ve küçük değişimlerin önemsizmesi sayılabilir. Yapılan alan yazın taramasında da belirlendiği gibi çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı etkili ve yararlı bir yaklaşımdır. Özellikle psikolojik danışmanların ağırlıklı olarak görev yaptıkları eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlar ve danışanlar açısından çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının işlevsel bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanların, psikolojik danışma süreçlerinde bu yaklaşıma daha fazla yer vermeleri karşılaşılan sorunların daha kısa sürede çözüme ulaşmasını sağlayabilir. Bu bağlamda da psikolojik danışman adayları ve psikolojik danışmanların, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımıyla ilgili bilgi ve becerilerinin artırılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Altundağ, Y. ve Bulut, S. (2019). The effect of solution-focused brief counseling on reducing test anxiety. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 1-11. Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6270>.
- Asay, T. R. ve Lambert, M. J. (1999). The empirical case of the common factors in psychotherapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan ve S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 23-55). Washington DC: American Psychological Association. DOI: 10.1037/11132-001
- Ateş, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 832-841. doi: 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. doi: 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. DOI: 10.11114/jets.v4i7.1443.
- Ateş, B. (2018). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, kuram ve uygulama* (4. Baskı). Ankara: Vizetek.
- 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. ve Gençdoğan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkma süreçlerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203. doi: 10.17679/inuefd.306513.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 325-356.
- 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.
- De Jong, P. ve Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove CA: Brooks/ Cole.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- 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. ve Berg I. K. (1997). 'What works?' Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E. ve Berg, I. K. (2007). *More than miracles the state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: The Haworth Press, Inc.
- Fitriyah, F. K. (2017). Reducing aggressive behavior using solution-focused brief counseling. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(2), 34-39.
- Gingerich, W. J. ve Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- Gingerich, W. J. ve Peterson, L.T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy a systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
- Grant, A. M. ve O'Connor, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: A pilot study with implications for practice. *Industrial and Commercial Training*, 42(2), 102-111.

- Greenberg, G., Ganshorn, K. ve Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy, counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47, 2289-2295.
- Gündoğdu, R. (2019). The effect of solution-focused group counseling with psychological counselor candidates on solution-focused tendency and satisfaction with life. *Journal of Education and e-Learning Research*, 6(1), 26-37. <https://doi.org/10.20448/journal.509.2019.61.26.37>.
- Hendar, K., Awalya, A. ve Sunawan, S. (2020). Solution-focused brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 1-7.
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 149-157.
- Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-focused stress counselling*. London: Continuum.
- Quick, E. K. (2008) *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach*. (2th ed.). San Diego: Academic Press.
- Rothwell, N. (2005). How brief is solution focused brief therapy? A comparative study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(5), 402-405. <https://doi.org/10.1002/cpp.458>.
- Sarı, E. ve Günaydın, N. (2016). Çözüm odaklı depresyon ile başa çıkma eğitiminin depresyon belirtileri üzerindeki etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 369-375. doi: 10.5455/apd.208951.
- Setiono, L., Marjohan, M. ve Marlina, M. (2019). Implementation of solutions-focused counseling (SFC) to improve student motivation: A single subject research. *Journal of ICSAR*, 3(1), 8-14. <https://doi.org/10.17977/um005v3i12019p008>.
- Sitindaon, F. R. ve Widyana, R. (2020). Investigation of solution focused-brief counseling's effect on reducing the stress levels of college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 105-110. <https://doi.org/10.29210/144600>.
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (Çev. E. Suvarierol). İstanbul: Pan.
- 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>.