

Poliklinikte Kullanılabilecek Bazı Çözüm Odaklı Terapi Teknikleri

Bölüm 36

Hafize Gülnur ŞEN¹

Kitabın bu bölümünün amacı Çözüm Odaklı Terapi tekniklerinin tanınması ve psikiyatri poliklinik şartlarında pratik bir şekilde uygulamasının yaygınlaşmasına katkı sağlamaktır. Çözüm odaklı terapi (ÇOT), danışanların sorunlarını çözebilmenin en etkili yolunun davranışlarını ve bakış açılarını değiştirmek olduğunu vurgulamaktadır(1). Esnek oluşu, kısa süreli oluşu, sorunu ve çözümü danışanın öznel değerleri üzerinden ele alması, tek bir doğrunun olmaması gibi özelliklerinden dolayı ÇOT postmodern bir müdahale olarak görülmektedir(2, 3). Son olarak, merkezinde danışanın olması nedeniyle kültürel farklılıklara uyarlanabilmektedir.

Geleneksel terapiler geçmişe, sorunlara ve ilişkilere odaklanırken ÇOT çözümlere ve danışanın benzer sorunlarla daha önce başa çıkabildiği durumlara odaklanmaktadır. Ayrıca ÇOT danışanların, küçük değişimlerin büyük değişimler getireceğinin de bilincine varmasını sağlar(4). ÇOT tekniği şimdiki sorunlara, sorunların tarihçesine, geçmiş olaylara odaklanma ve sorun çözmeden ziyade çözüm yollarına, doğru yapılanlara, sorunun yaşanmadığı istisna durumlara, danışanın başarılarına ve güçlü yönlerine odaklanan, günümüz imkânlarını, gelecekteki beklentileri inceleyen sistematik bir psikoterapi yaklaşımıdır(5, 6, 7).

¹ Uzm. Dr. Psikiyatrist & Psikoterapist Serbest Hekim, hafizegulnursen@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Seligman, L. ve Reichenberg, L. W.(2010). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, And Skills*. New Jersey: Pearson.
2. Macdonald, A.(2011). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. Los Angeles, CA: Sage.
3. Zengin, O.(2021). *Felsefesi, Teknikleri ve Uygulama Örnekleriyle Çözüm Odaklı Kısa Terapi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
4. Doğan, S.(2016). *Çözüm odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2(12), 28-38.
5. De Shazer, S.(1985). *Keys to solutions in brief therapy*. New York: W. W. Norton Sc Company Inc.
6. Sklare, G.B.(2011). *Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem Akademi. Çev. Diğdem Müge Siyez. (Eserin orijinali 1997'de yayınlanmıştır)
7. Murdock, N. L.(2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık 2. Baskı. (Eserin orijinali 2004'te yayımlandı).
8. Dölek, N. ve Kurter, F.(2014). *Çözüm Odaklı Kısa Danışmanlık Yaklaşımı, Seminer Notları*. İstanbul: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği yayınları.
9. Köktuna, S. Z.(2007). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umud ile Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. Daki, J. ve Savage, R. S.(2010). *Solution-Focused Brief Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties*. The Journal of Educational Research, 103(5), 309-326.
11. George, E., Iveson, C., Ratner, H.(2003). *Solution Focused Brief Therapy, Course Notes, Brief Therapy Practice*, London.
12. De Shazer, S.(1988). *Clues Investigating Solutions In Brief Therapy*, New York: W.W. Norton & Company.
13. De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H, Trepper, T. S., McCollom, E. ve Berg, I. K.(2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Binghamtom, N.Y: Haworth Press.
14. De Jong, P. ve Berg, I. K.(2008). *Interviewing for Solutions*(2nd edition). Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
15. Doğan, S.(1999). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi: Kuramsal Bir İnceleme*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(12), 28-38.
16. Selekman, D. M.(2005). *Pathaws Change, Brief Theraph with Diffucult Adolescents*. New York: The Guilford press.
17. Corey, G.(2007). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. T. Erge- ne), Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005'te yayımlandı).
18. Quick, E. K.(2008). *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach*. San Diego:Elsevier Academic Pres
19. Doğan, Y. B.(2010). *Kısa Acil Psikoterapi*. Ankara: Dama yayınları.
20. Meydan, B.(2013). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: Okullardaki Etkililiği Üzerine Bir İnceleme*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 120-129.
21. O'Hanlon, B. ve Weiner-Davis, M.(2003). *In Search of Solutions, a New Direction in Psychotherapy*. New York: Norton ve Company.

22. Seligman, L. ve Reichenberg, L. W.(2013). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills*(4th edit. Baston: Pearson.
23. Uysal, R.(2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ergenlerde Risk Alma Davranışına Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Sakarya.
24. Murphy, J. J.(2008). *Solution-Focused Counseling in Schools*. Alexandria: American Counseling Association.
25. Malkoç, A. ve Akkoyun, F.(2012). *Çözüm Odaklı Terapi*. Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımıyla. F. Akkoyun (Editör). S. 460-489. Ankara: Nobel Yayın
26. Dolan, Y. ve Pichot, T.(2010). *Solution-Focused Brief Therapy 201:Addressing Habits and Creating Positive Addictions: A Solution-Focused Approach*.
27. Berg, I. K. ve Dolan, Y.(2001). *Tales of Solutions: A Collection of Hope-inspiring Stories*. New York: Norton.
28. Franklin, C. ve Moore, K.C.(1997) *Solution-Focused, Brief Therapy For Families*. Family Practice: Brief Systems Methods For Social Work. In C. Franklin, C. Jordan (Eds.). p. 143-174. Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole.
29. Taylor, W. F.(2013). *Effects of Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling on Generalized Anxiety Disorder*. Unpublished PhD thesis. Walden University.
30. Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C., Froerer, A., Gingerick, W., & Kim, J.(2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals*. Solution Focused Brief Therapy Association.
31. Ratner, H., George, E., Iveson, C.,(2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Ideas and Techniques*. London: Routledge.
32. Campbell, M. A., Slee, P. T., Spears, B., Butler, D. ve Kift, S.(2013). *Do Cyberbullies Suffer too? Cyberbullies' Perceptions of the Harm They Cause to Others and to Their Own Mental Health*. School Psychology International 34(6), 613–629.
33. Doğan, İ.(2000). *Sosyoloji/ Kavramlar ve Sorunlar*(3.Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
34. Akın, A.(2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
35. Sarıcı-Bulut, S.(2008). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Sorun Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Terapinin Etkileri*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
36. Franklin, C., Corcoran, J., Nowicki, J. ve Streeter, C.(2012). *Using Client SelfAnchored Scales to Measure Outcomes in Solution-Focused Therapy*. Journal of Systematic Therapies, 16(3), 246-265.
37. Reiter, M. D.(2010). *Hope And Expectancy in Solution-Focused Brief Therapy*. Journal Of Family Psychotherapy, 21, 132-148.
38. O'Connell, W.J. Ve Palmer, S.(2003). *Handbook of Solution-Focused Therapy*. London: Sage.
39. Murphy, J. J.(2015). *Solution-focused counseling in schools*. New York: John Wiley & Sons.
40. Sklare, G. B.(2015). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma*, (D. M. Siyez, çev. . Pegem Yayınları, İstanbul.

41. Sharry, J.(2017). Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma, (D. M. Siyez, Y. Soylu, Ü. Arslan, E. Esen, Tuba Bağatarhan çev.). Nobel Yayınları, Ankara.
42. De Shazer, S., & Dolan, Y.(2012). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. Routledge.
43. De Jong, P. ve Cronkright, A.(2011). Learning Solution-Focused Interviewing Skills: BSW Student Voices. Journal of Teaching in Social Work, 31(1), s. 21- 37.
44. Martin, C. V., Guterman, J. T. ve Shatz, K.(2012). Solution-Focused Counseling for Eating Disorders. Amerika Danışmanlar Birliği (ACA) San Francisco Proceeding Book, 88.
45. Lee, M. Y.(2011). Solution-Focused Theory. F. J. Turner, (Ed.). Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches (s. 460-476). Oxford Press.
46. Trepper, T. S., Treyger, S., Yalowitz, J., ve Ford, J.(2010). Solution-Focused Brief Therapy for the Treatment of Sexual Disorders. Journal Of Family Psychotherapy, 21, 34-53.
47. Szabó, P. ve Meier, D.(2009). Coaching Plain and Simple: Solution-Focused Brief Coaching Essentials. New York: Norton.
48. Erford, B. T., Eaves, S. H., Bryant, E. ve Young, K.(2010). 35 Techniques Every Counselor Should Know. Columbus: Pearson Merrill Prentice Hall.
49. Presbury, J. H., Echterling, L. G., McKee, J. E.(2002). Ideas and Tools For Brief Counseling. UpperSaddleRiver, NJ: MerrillPrentice Hall.
50. İşlek, M.(2006). Çözüm Odaklı Yaklaşımlara Göre Düzenlenmiş Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi.