

KISA SÜRELİ ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIMDA AİLE DANIŞMANLIĞI

Family Counseling In Solution Focused Brief Approach

Reference: Ağca, M.A. & Avşaroğlu, S. (2020). "Kısa Süreli Çözüm Odaklı Yaklaşımda Aile Danışmanlığı", *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 6(32): 1021-1032.

Muhammed Ali AĞCA

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, Konya/Türkiye
ORCID: 0000-0001-8598-8887

Prof Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Konya/Türkiye
ORCID: 0000-0002-0953-2922

ÖZET

Günümüzde, aile yapısının yanısıra ihtiyaçların da değiştiği görülmektedir. Bu durumda da klasik terapilerin yanında yeni aile danışmanlığı kuramları ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, postmodern yaklaşımlardan kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımın aile danışmanlığında kullanılabilirliği incelenmiştir. Böylelikle bu yaklaşımın felsefi boyutu, bakış açısı ve terapi yaklaşımı belirlenmeye çalışılmıştır. Postmodern yaklaşımların genellikle ekonomiklik, pratiklik, kısa süreli olma gibi özelliklerinden dolayı tercih ediliyor olmaları önemlerini artırmaktadır. Yapılan doküman incelemesi sonucunda, bu yaklaşımın tekniklerinden sıklıkla yararlandığı anlaşılmaktadır. Son zamanlarda oldukça popüler bir yaklaşım olmasına rağmen alanyazında öğretici ve geliştirici araştırmaların sayısının fazla olmadığı görülmüştür. Bu çerçevede, aile danışmanlığı hizmetlerinin dinamik yapısı vurgulanarak, aile kavramı ve değişimi, aile danışmanlığı ve gelişimi, postmodern bir yaklaşım olarak Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığının kuramsal ve felsefi temelleri, kurulan terapötik ilişki, yaklaşımda kullanılan teknikler, yaklaşımın güçlü ve sınırlı yönleri incelenmiştir. Alanyazın kaynaklı yapılmış olan bu çalışmada, kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımın temel parametrelerinin aile danışmanlığı için de geçerli olduğu görülmüştür. Bu yaklaşımın, geçmiş yaşantılarla ilgilenmeyip geleceğe dönük karar alma ve gelişmeyi hedef aldığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımın; ekonomik oluşu ve zaman alıcı olmayışı, daha kısa sürede sonuca ulaşılabilmesi açısından aile danışmanlığında kullanılmasının fayda sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Postmodern yaklaşımlar, çözüm odaklı yaklaşım, aile danışmanlığı, kısa süreli aile danışmanlığı

ABSTRACT

Nowadays, it has been seen that the needs have changed as well as the family structure. In this case, the new approaches for family counseling have emerged in addition to the classic therapies. In this study, solution focused brief approach which is one of the post modern approaches has been analyzed to see whether it can be used in family counseling. Thus, this approach has been tried to be determined in terms of the philosophical dimension, perspective and therapy approach. The fact that the postmodern approaches are generally preferred because of their characteristic features such as being economical, practical and short-term increases their importance. As a result of this analysis, it has been understood that this approach frequently benefits from these techniques. The numbers of the pragmatic and developing studies are not high in the literature, however, it has been a quite popular approach recently. Within this scope, the theoretical and philosophical foundations of the solution focused brief family counseling, established therapeutic relationships, the techniques used in the approach and the strengths and limited aspects of the approach have been examined by emphasizing the dynamic structure of family counseling services as a concept and change of family, family counseling and development as a postmodern approach. It has been seen that the basic parameters of solution focused brief approach are also valid for family counseling in this study based on the literature. It has been understood that this approach is not concerned with the past experiences and it aims to make decisions and develop for the future. It can be said that it is beneficial to use it in family counseling in terms of being economical and short term solution and not being time consuming.

Key words: Postmodern approaches, solution focused approach, family counseling, brief family counseling

1. GİRİŞ

Postmodernizmin etkileri, sanattan felsefeye mimariden psikolojiye birçok alanda görülürken, aile danışmanlığında da bu etkilerin bir neticesi olarak postmodernist kuramlar ortaya çıkmıştır. Postmodernizmin psikolojideki temel etkisi nesnel gerçeklik anlayışının ve danışman merkezli yaklaşımların yerini sosyo-kültürel etkenlerin ağır bastığı bir gerçeklik anlayışının ve danışman merkezli yaklaşımların almasıdır (Dyck, 2000). Günümüzde yaygın olarak kullanılan postmodern aile danışmanlığı kuramları Öyküsel Terapisi ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığıdır

(Nazlı, 2018). Bu çalışmada, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı hakkında genel bir perspektif sunulmaya çalışılmıştır.

2. AİLENİN ve AİLE DANIŞMANLIĞININ DEĞİŞİMİ

2.1. Aile Kurumunun Tarihsel Değişimi

Aile kurumunun tarihi binlerce yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Evlilik bağı merkezli aile kurumlarının M.Ö. 2000’li yıllara kadar uzandığı düşünülmektedir (Özgüven, 2009). Aileler, geçmişten günümüze varlığını koruyarak toplumların vazgeçilmez bir parçası olarak varlıklarını bugün de sürdürmektedirler. Farklı toplum ve farklı kültürler, farklı aile yapılarını oluşturmaktadır. Dolayısıyla evrensel bir aile tanımının yapılması güçtür. Fakat aile ile ilgili birçok tanımın ortak noktası, ailelerin genel tabirle toplumların en küçük yapı birimi olmasıdır. Türk Dil Kurumu’na (2005) göre aile, evlilik ve kan bağı temeline dayanan ve kardeş, karı-koca, anne-baba gibi ilişkileri içeren toplumu oluşturan en küçük birliklerdir.

Binlerce yıllık süreç içerisinde aileler varlıklarını korumuş olsalar da ailenin işlevinde, yapısında, tanımında ve türlerinde önemli değişikliklerin meydana geldiği bilinmektedir. Örneğin avcı ve toplayıcı toplumlarda anaerkil aile yapısının ön planda olduğu görülürken, tarım toplumlarında ataerkil aile yapısının daha ön plana çıktığı görülmektedir. Bu farklılığın temel nedeni kadın ve erkeklerin üretimdeki konumlarından doğan farklılıklar olduğu düşünülmektedir (Köse, 2016). Ancak ailenin ekonomik güç kazanma, güvenliği sağlama, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını karşılama gibi işlevleri ortaktır. Bahsedilen işlevlerin günümüzde de geçerliliğini koruduğunu söylemek mümkündür. Sanayi devrimiyle birlikte köyden kente göç artmış, kentleşmenin artmasıyla da anne-baba ve çocuktan oluşan çekirdek aileler, toplumda daha sık görülmeye başlanmıştır (Alp, 2007). Büyükanne ve büyükbaba gibi aile büyüklerinin de bulunduğu aile yapısından çekirdek aile yapısına geçilmesi beraberinde önemli değişimleri de getirmiştir. Algan’a (2016) göre çekirdek aile yapısının toplumda yaygınlaşmasıyla kuşaklar arası çatışmalar artmış, ebeveynlerin çocukları üzerindeki denetimi önemli ölçüde azalmıştır.

I. Dünya Savaşı’ndan sonra Avrupa’da, II. Dünya Savaşı’ndan sonra ise özellikle Amerika’da büyük bir hızla hayatın her alanında değişimler ve yenilikler meydana gelmeye başlamıştır. Bu hızlı değişimler; toplumsal kuralların, inançların ve yerleşik olan yapıların yıkılmasına bunların yerine toplumda yeni inanç, yapı ve kuramların oluşmasına neden olmuştur. Bu hızlı değişimler beraberinde karmaşalar ve toplumsal sarsıntılar meydana getirmiş, bu duruma da modern sonrası yani postmodern adı verilmiştir (Bolay, 1998).

Son olarak, 1980’li yıllardan itibaren hizmet sektörüne olan ilginin hızlı artışıyla birlikte kadınlar çalışma hayatına daha yoğun şekilde katılmaya başlamışlardır. Bu durum da beraberinde yeni sorunlar ve çözümler getirmiştir. Örneğin anne ve babanın her ikisinin de çalıştığı durumlarda çocukların bakımı genellikle kreşler veya bakıcılar tarafından karşılanmaktadır. Dolayısıyla bu durum ailelerde, ev işlerindeki görev paylaşımı ve çocukların bakımı gibi birçok konuda önemli değişimler meydana getirmiştir (Alp, 2007). Görüldüğü üzere felsefi ve ekonomik önemli toplumsal değişimler, sosyal bir varlık olan aileler üzerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Bu değişimler de yeni aile danışmanlığı kuramlarının doğuşuna zemin hazırlamıştır.

2.2. Aile Danışmanlığının Gelişim ve Değişimi

Bilindiği üzere her ailede zaman zaman çeşitli çatışma ve sorunların olması kaçınılmazdır. Lakin bu sorunlar genellikle ailenin kendine has becerileri ve iletişim yollarıyla çözülür. Ancak bazen bu sorunların çözülemediği ya da sorunların günlük hayatta çok sık karşılaşılmamasıyla ailelerde işlev kayıplarının meydana geldiği durumlar söz konusudur. Nazlı’ya (2018) göre ailelerde meydana gelen bu fonksiyon kayıpları iki şekilde neticelenmektedir. Aileler ya iç içe geçmekte yani aile üyeleri arasında bağlılık esaslı bağlar değil bağımlılık temelli bağlar meydana gelmekte ya da aile üyeleri arasındaki bağlar zayıflamakta ve kopuk aileler oluşmaktadır. Bunun yanı sıra V. Satir gibi bazı önemli kuramcılar, bireyleri tek başına ele almanın yeterince faydalı olmayacağı, insanların

sosyal bir varlık olması nedeniyle, bu sorunların sorun yaşayan bireyin bulunduğu sosyal çevreden bağımsız ele alınamayacağı fikrine sahiptir (Satir, 2016).

Tahmin edilebileceği üzere genellikle bireyler yaşamlarının büyük bir kısmını aileleriyle birlikte geçirmektedirler. Dolayısıyla, ailenin bir bireyinin yaşadığı sorunlar, ailedeki diğer bireyleri de etkilemekte aynı zamanda da ailedeki diğer bireyler, kişinin yaşadığı sorunları önemli ölçüde etkilemektedir. Tüm bu nedenlerle aileler profesyonel yardım alma ihtiyacı duyabilmektedirler. Nazlı'ya (2018) göre bu hizmetler, aile danışmanlığı ya da aile terapisi, aile eğitimleri ve aile mahkemeleridir. Aile mahkemeleri; yüz bin nüfusun üstündeki il ve ilçelerde bulunan, Aile Hukuku'ndan doğan bazı dava ve işleri görmekle yükümlü, çocuğun, ailenin veya ailedeki dezavantajlı bireylerin çıkarlarını korumayı amaçlayan savunuculuk hizmetleridir. Aile mahkemelerinde görülen davalarda Adalet Bakanlığı'nca görevlendirilmiş psikologlar, pedagoglar ve sosyal çalışmacılar da bulunmaktadır (Tercan, 2003). Aile eğitim hizmetleri; ailenin mutluluk ve refahını artırmayı hedefleyen, aile içi şiddet ve bağımlılıklar gibi olası olumsuzluklara karşı önleyici rol üstlenen, çağın gerektirdiği becerileri ve değerleri kazandırmak için yürütülen hizmetlerdir (Alpaydın, 2011). Türkiye'de aile eğitimi hizmetleri umumiyetle Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nca yürütülmektedir. Son olarak aile danışmanlığı ise; 04.09.2012 tarihli, 28401 sayılı Resmi Gazete 'de yayınlanan Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği'nde şu şekilde tanımlanmaktadır: *'Aile bireylerinin içinde geliştikleri veya işlevlerini yerine getirdikleri aile sistemini veya ilişkide buldukları diğer sosyal çevreleri değerlendirmeye dayanan ve bu anlayıştan yola çıkarak bireylere, çiftlere veya ailelere sorunlarının çözümüne dönük değişim ve gelişime yönelik özel teknik ve stratejileri içeren hizmetlerdir.'* Bu yönetmeliğe göre; psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji, sosyal hizmet, tıp, hemşirelik, sosyoloji, çocuk gelişimi lisans bölümlerinden mezun olan uzmanlar, MEB veya üniversitelerce düzenlenmiş 300 saat teorik, 150 saat pratik aile danışmanlığı eğitimi almaları halinde aile danışmanı olabilmektedir. Ancak sayılan bu lisans alanlarından mezun kişi, aile danışmanlığı alanında yüksek lisans ve/veya doktora yapmış ise aile danışmanı olmak için belirtilen 450 saatlik eğitimi almaları gerekmemektedir.

Aileleri aile danışmanlığına başvurmaya yönelten en yaygın sorunlar; evdeki görevlerin paylaşımından doğan sorunlar, evin geçimini sağlamaya yönelik ekonomik problemler, kadınların da iş hayatında aktif rol almasıyla çocuğun bakımını üstlenmedeki sorunlar, eşler arası anlaşmazlıklar, madde bağımlılıkları, alkol bağımlılıkları, kumar bağımlılığı, ilaç bağımlılığı, boşanmalar, depresyon gibi ruhsal bozukluklar, çocuğun eğitimine ilişkin görüş farklılıkları ve çocuğun çeşitli nedenlerle evden ayrılması gibi sorunlardır (akt. Nazlı, 2018). Göç'e (2006) göre Türkiye'de ailelerin yaşadığı temel problem başlıkları şu şekildedir; ekonomik sorunlar, cinsel sorunlar, iletişim ve uyum problemleri, akrabalık ilişkilerinden doğan sorunlar, ailede bakıma muhtaç bireylerin olması ve muhtelif kötü alışkanlıklardır.

Toplumların dinamik yapıda olması münasebetiyle toplumun en küçük yapı birimi olan ailelerin de yapısı dinamiktir. Bu nedenle ailelerin sorunları ve çözüm yöntemleri yani danışmanlık hizmetleri de toplumsal değişimlerle birlikte değişebilmektedir. Aile danışmanlığının tarihine bakıldığında, her ne kadar ilk kez S. Freud'un psikolojik süreçleri açıklamada anne, baba, çocuk ilişkilerine yer verdiği görülse de ailenin ruh sağlığındaki önemini daha kapsamlı biçimde ilk olarak Alfred Adler incelemiştir (Nazlı, 2018). Adler, ailenin önemini bireylerin ruh sağlığındaki öneminden hareketle çocukları da danışma oturumlarına dahil etmiş ve 1920'li yıllardan itibaren Aile Eğitim Merkezleri kurmuştur. Fakat modern anlamda aile danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaşması 2. Dünya Savaşı sonrasında olmuştur (Kuzgun, 1991). Aile danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaşması ve önem kazanmasında 3 faktörün öne çıktığı görülmektedir. Nazlı'ya (2018) göre bu faktörlerden ilki 2. Dünya Savaşı'nın yol açtığı psikolojik ve sosyal tahribatla ortaya çıkan ailelerin yoğun yardım talebidir. İkincisi, çift ve ailelerle çalışan profesyonel ruh sağlığı derneklerinin kurulmasıdır. Son önemli etken ise Theodore Lidz'in (1958) şizofreni hastaları ve aileleriyle yaptığı çalışmalar sonucunda, şizofreni hastalığının oluşumunda ailelerin rolünü ortaya çıkarmasıdır.

Aile danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaşması, 1950’li ve 1960’lı yıllarda, Nathan Ackerman, Gregory Baterson, Carl Whitaker, Murray Bowen, Jay Haley, Virginia Satir, John Bell ve Salvador Minuchin gibi önemli kuramcılarının etkisiyle hızlanarak artmıştır (Nichols, 2013). Yine bu dönemde, sayılan tüm kuramcılar kendi kuramsal görüşlerini yansıtan önemli kitaplar kaleme almış; Halley, Jackson ve Ackerman tarafından ilk aile danışmanlığı dergisi yayınlamıştır. Kuzgun’a (1991) göre Türkiye’de aile danışmanlığı veya aile terapisine duyulan ilgi ancak 1980’li yıllarda üniversitelerin ilgili bölümlerinde ders olarak okutulan “Aile Terapisi” dersi ile olmuştur. Türkiye’deki ilk aile danışmanlığı uygulama girişimleri ise 1983’te Türkiye Aile Planlaması Derneği’nin aile danışmanlığı hizmeti sunmasıyla gerçekleşmiştir. 1983’ten bu yana, Türkiye’de de aile danışmanlığı hizmetleri gittikçe yaygınlaşmaktadır.

1990’lı yıllardan başlayarak günümüze kadar gelindiğinde küreselleşme, sekülerleşme, modernleşme ve bireyselleşme gibi akımların hem Türkiye’de hem de dünyada aileleri ciddi biçimde etkilediği görülmektedir (Algan, 2016). Ailelerde meydana gelen değişimler doğal olarak ailelerde görülen sorunlarda ve aile danışmanlığı yaklaşımlarında da değişimlere yol açmıştır. Aile danışmanlığına olan ihtiyacın artması, danışmanlık sürecinin kısaltılmak istenmesi, nesnel yaklaşımlardan uzaklaşmak istenmesi, danışan merkezli yaklaşımların güç kazanması, terapötik hedeflerdeki değişimler, ekonomiklik ve pratik nedenler klasik veya modern yaklaşımlardan postmodern yaklaşımlara geçilmesinde önemli rol oynamıştır (Yıldız, Dursun, Uçar ve Temur, 2015). Postmodern yaklaşımlar arasında en çok öne çıkan yaklaşımlar, Öyküsel Aile Danışmanlığı ve Steve de Shazer’in öncülük ettiği Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’dır. Günümüzde bu yaklaşımların gittikçe popülerleştiği ancak haklarında yeterince çalışma bulunmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu makalenin temel amacı alanda çalışan ve bu yaklaşıma ilgi duyan profesyonellere Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı hakkında kuramsal bilgiler vermektir.

3. KISA SÜRELİ ÇÖZÜM ODAKLI AİLE DANIŞMANLIĞI

3.1. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının Ortaya Çıkışı

Aile danışmanlığına ihtiyaç duyan aile sayısı her geçen gün artmaktadır. Fakat bu hizmetten yararlanmak isteyen bazı aileler çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bilindiği üzere birçok aile danışmanlığı modelinde danışma süreci aylarca hatta yıllarca sürebilmektedir. Örneğin psikanalitik yaklaşıma dayalı birçok terapi ekolünde çoğu zaman danışma sürecinin sonlanması yılları bulabilmektedir. Lakin toplumumuzda birçok ailenin maddi olanakları sınırlıdır. Bu aileler, onlarca seans süren danışmanlık ücretlerini karşılayamamakta ya da maddi açıdan ciddi zorlanmalar yaşamaktadır. Bunun yanı sıra danışmanlık sürecinin çok uzun olması halinde bazı danışanların motivasyonları kırılabilmekte veya bazı danışanlar çalışma şartlarından dolayı seansları takip edebilme hususunda güçlük çekebilmektedir.

Psikolojik danışmanlar veya terapistler açısından düşünüldüğünde de kamuya bağlı çalışan danışmanların, danışan yoğunluğundan kaynaklanan nedenlerle, çoğu zaman danışanlarına uzun süreler ayırma fırsatı bulamamaktadır. Buna ek olarak yukarıda belirtilen sebeplerle danışanlar, danışma süreci tamamlanmadan danışmayı yarıda bırakabilmekte bu durum da danışma sürecinin başarısını düşürmekle birlikte zaman zaman danışmanların iş doyumunu düşürebilmektedir. Aslında yaşanan bu güçlüklerin yalnızca bizim Türkiye’de görüldüğünü söylemek pek gerçekçi olmayacaktır. Hatta bu zorlukların birçoğunun evrensel olduğunu söylemek mümkündür.

Çözüm Odaklı Yaklaşım bahsedilen tüm bu zorlukları aşma ihtiyacından doğmuştur. 1980’li yılların başında Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg danışanlara daha fazla yardım edebilmek için Çözüm Odaklı Yaklaşımı geliştirmişlerdir (Bannink, 2007). Kısa süre içerisinde bu yaklaşım aile danışmanlığı, okul danışmanlığı gibi birçok alana uyarlanmış ve çok sayıda danışman tarafından benimsenmiştir. Bu çerçevede, günümüzde Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı dünyanın dört bir yanında, çok sayıda aile danışmanı tarafından kullanılmaktadır. Eve Lipchik, Michele Weiner-Davis ve Bili O’Hanlon, bu yaklaşımın günümüzdeki önemli temsilcilerindedir. Türkiye’de de bu yaklaşımın aile danışmanlığındaki en popüler yaklaşımlardan birisi olduğunu söylemek

mümkündür. Bozkurt Karalı'nın (2019), kamu ve özel danışmanlık merkezlerinde görev yapan 257 aile danışmanı ile yaptığı görüşmelerde aile danışmanları, en çok Çözüm Odaklı Yaklaşım tekniklerinden yararlandıklarını belirtmişlerdir. Çözüm Odaklı Yaklaşımın dünyada ve Türkiye'de bu denli popüler olmasında, bu yaklaşımın kısa sürede önemli değişimlere yol açabilmesi, formülasyonun açık ve net oluşu, teknikleri öğrenmenin kolay olması gibi etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir (Güner, 2011). Fakat Çözüm Odaklı Yaklaşımın bu kadar popüler olmasına karşın bu yaklaşıma dair yapılan çalışma sayısı, yaklaşımın popülaritesine göre oldukça sınırlıdır.

3.2. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının Kuramsal Temelleri

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı Yaklaşımının felsefi temeli, sosyal yapılandırmacılık kuramına dayanmaktadır. Sosyal yapılandırmacılık kuramında, birey ve toplum birbirinden ayrılmaz bir bütünün parçalarıdır. Bu kurama göre bilgiler, kültürle yakından ilişkilidir. Her bireyin veya ailenin, bağlı olduğu kültüre dayanan bilgi birikimi ve yapısı vardır. Yani tek, evrensel ve objektif bir gerçeklik söz konusu değildir. Dolayısıyla bir aile için doğru olan davranış biçimleri başka bir aile için yanlış olabilmektedir. Buna ek olarak sosyal yapılandırmacılık kuramında ailedeki davranışlardan çok ailenin sahip olduğu inanç sistemine odaklanılmaktadır. Bu nedenle, Çözüm Odaklı Aile Yaklaşımında her ailenin kendine has kültür, tarih ve sosyal nitelikleri olduğu göz önünde bulundurularak danışmanlık süreci yürütülmektedir (Nichols, 2013).

3.3. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının Temel Varsayımları ve İlkeleri

Sklare'e (2013) göre Çözüm Odaklı Yaklaşım bazı temel varsayımlar üzerine kurulmuştur. İster bireysel isterse de aile danışmanlığında, bu temel varsayımlardan hareket edilerek danışmanlık yürütülür. Çözüm Odaklı Yaklaşımında ailede veya bireyde görülen sorunların, nedeninin ve kaynağının öğrenilmesi için özel bir çaba sarf edilmemektedir. Sorunların nasıl ortaya çıktığı, kimlerin sorunda nasıl bir pay sahibi olduğu, önemli çocukluk yaşantıları gibi diğer yaklaşımlarda odaklanılan bu tip konular Çözüm Odaklı Yaklaşımında es geçilerek, daha çok çözümler hakkında konuşulur (Sklare, 2013). Bu şekilde, sorunların çok daha hızla çözüme kavuşacağı ve sorunların yerine çözümleri konuşmanın danışmanları daha güçlü hissettireceği görüşü hakimdir. Diğer bir varsayım, bir ailede ne kadar çok sorun yaşanırsa yaşansın bu sorunların yaşanmadığı veya daha az yaşandığı dönemlerin var olduğu varsayımdır. Bu istisnai zamanların üzerinde yeterince durulmasıyla, danışmanların var olan güçlü yönlerini keşfetmesi ve bunları artırması amaçlanmaktadır (De Shazer ve Dolan, 2012). Sorunun yaşandığı anlar hakkında uzun uzun konuşup tartışmak yerine sorunun yaşanmadığı, ailede huzur ve sükûnetin hakim olduğu anlar olabildiğince anlatılır, sorunun yaşandığı anlardan nelerin farklı olduğu tartışılır, övgüler başta olmak üzere çeşitli teknikler aracılığıyla küçük de olsa bu istisnai anlar pekiştirilir (Gingerich ve Eisengart, 2000). Zira bu yaklaşımda, bu küçük anların ve küçük değişimlerin, büyük değişimlere yol açacağı varsayımı mevcuttur (Nelson, 2018). Son olarak her ailenin nevi şahsına münhasır yapısı ve özellikleri nedeniyle danışma sonunda ulaşılabilecek amaçların, aileler tarafından belirlenmesi gerekmektedir. Nelson ve Kelley'e (2001) göre bu nihai gayeler; somut, açık, anlaşılır, gözlemlenebilir, ulaşılabilir, küçük ve gerçekçi niteliklerde olmalıdır. Ayrıca bu amaçlar spesifik davranışlar içermelidir.

Çözüm Odaklı Yaklaşım 3 temel ilke veya başka bir ifade ile 3 temel kural üzerine kurulmuştur. Yaklaşımın temel felsefesini bu 3 ana prensip belirlemektedir (Carpenter, 1997).

İlk kural, "eğer bir şey bozulmamışsa onu tamir etmemek gerekir" olarak ifade edilmektedir. Eğer danışan geçmişte ya da günümüzde yaşamış herhangi bir olaydan olumsuz etkilenmiyorsa veya ailenin huzurunu bozmuyorsa, o yaşantı ya da durum danışmanca problematik bir nitelikte görülse dahi gündeme alınmaz. Bir başka deyişle hali hazırda işleyen bir düzen söz konusu ise bu düzen bozulmamalıdır. Danışan merkezli bir yaklaşım olmasından mütevellit bu yaklaşımda neyin doğru neyin yanlış olduğu ailenin kendisince belirlenmelidir.

Bu yaklaşımın temel felsefesi bir cümle ile aktarılabilir istense bu cümle muhtemelen şu şekilde olurdu: Eğer sorunlar, görmezden gelinir ve önemsenmezse daha da büyür ancak eğer çözümler

görmezden gelinir ve önemsenmezse kaybolur (Sklare, 2013). İkinci kural, "eğer bir şeyin işe yaradığı biliniyorsa o şey daha fazla yapılmalıdır" şeklindedir. Bu kural, çözümlerin veya ailenin güçlü yanlarının ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle danışmanlar, ailelerde nelerin işe yaradığını istisnai anları ortaya çıkararak keşfedilmesine yardım eder ve o beceri veya davranış kalıplarının daha sık uygulanması için aileleri teşvik eder.

Son kural ise "eğer bir şey işe yaramıyorsa, farklı bir şey yapmak gereklidir" şeklinde ifade edilmektedir. Dilimizde bu durumlar için kullanılan güzel bir deyim "boşa kürek çekmektir". İşe yaramayan şeylerin sürekli yapılması, sürekli benzer olumsuz sonuçların elde edilmesine yol açacak ve sonuç olarak aile bu davranışları sürdürmekle hiçbir şey kazanmayacaktır. Örneğin eşler arasındaki her tartışmada, bir tarafın suçlanmaya çalışılması muhtemelen hiçbir şey kazandırmayacağı gibi sorunun daha da büyümesine neden olabilecektir. Oysa ki bunun yerine işe yaramayan şeyler tekrarlanmayarak, yeni davranışlara yönelinmesi, yeni ve belki de faydalı sonuçlar kazandıracak, böylece ailenin sorununun çözüme ulaşması mümkün olabilecektir.

3.4. Çözüm Odaklı Yaklaşımda Aile Danışmanlığı Süreci

Daha önce de bahsedildiği gibi Çözüm Odaklı Terapiyi diğer terapi ekollerinden ayıran belki de en önemli nokta, sorunun kendisine değil çözümlere odaklanmasıdır. De Shazer başta olmak üzere birçok Çözüm Odaklı terapist, sorunların çözüme kavuşturulabilmesi için sorunun nedeninin ve kaynağının öğrenilmesinin çoğu zaman gereksiz olduğunu savunmaktadır. Çözüm Odaklı Yaklaşımda danışana dair sorunlarla ilgili uzun uzun geçmiş alınmaz ve tanı koymak ile uğraşılmaz (Güner, 2011). Ayrıca ailede mevcut olan psikopatolojilerle de umumiyetle ilgilenilmez. Çünkü sorunun kendisi ile çözüm arasında güçlü bir bağ olduğuna inanılmaz. Bunun yerine danışanın gerçekçi ve somut hedefler belirlemesi sağlanarak yaşam sorunlarının çözüme kavuşturulmasına yardımcı olunur. Yani sorun yerine çözüme odaklanılır. Buna ek olarak ailenin yeni bakış açıları kazanmasıyla ileride karşılaşılabilecekleri sorunların çözümü için de çeşitli becerilerin kazanılması hedeflenir (Nelson, 2018).

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı kurulan terapötik ilişki açısından incelendiğinde, danışan merkezli bir yaklaşım olduğu anlaşılmaktadır. Danışman, ailelere öğüt veren ve yönlendiren konumda değil sadece aile ile iş birliği yapan, onlara yardımcı olan bir konumdadır. Bu yaklaşımda çözümler aile danışmanları tarafından değil, ailenin kendisi tarafından bulunur. Çünkü Çözüm Odaklı danışmanlar, ailelerin zaten çözümleri bildiklerini varsayarlar. Bu işe yarar çözümlerin de ailenin yeniden yapılanması ile sonuçlanacağına inanılmaktadır (Nazlı, 2018).

Danışanların anlatımlarında kullandıkları dile ve kelime seçimlerine büyük dikkat gösterilir. Danışman özellikle hipotetik sorular sorarken olumlu ve cesaretlendirici bir dil kullanır. Genellikle içinde bulunulan zaman dilimine ve geleceğe odaklanılır. Çözüm Odaklı Yaklaşımda sorunların oluşumundaki geçmişin rolü reddedilmese de geçmiş sadece bugüne etkileri çerçevesinde ele alınır. Ayrıca danışmanlar, metaforlardan ve övgülerden sıklıkla yararlanırlar. Oturumların süresi ortalama olarak 90 dakikadır. Ancak karşılıklı işbirliği ve ihtiyaçlar doğrultusunda bu süre uzayabilmekte ya da daha kısa olabilmektedir. Danışmalar genellikle 5-10 oturum arasında sonlanmaktadır. Bu da birçok yaklaşıma göre oldukça kısa bir süre olarak belirtilmektedir. Çözüm Odaklı Yaklaşımda direnç kavramı ele alınmamaktadır (Gladding, 2014). Çünkü ailenin danışmaya gelmesi zaten direncin sona erdiği ve ailenin değişim için istekli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

3.5. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığında Kullanılan Teknikler

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığında aile danışmanları, çok sayıda spesifik ve yaklaşıma özel teknikten faydalanmaktadır. Fakat kullanılan tekniklerin bir kısmı öyküsel aile danışmanlığı başta olmak üzere diğer kuramlarda kullanılan tekniklerle benzerlikler gösterebilmektedir (Carpenter, 1997; Çelik, 2017). Bu yaklaşımlarda özellikle *sorulardan* sıklıkla yararlanılmaktadır. Çeşitli amaçlarla, farklı birçok soru tipi kullanılabilir. Danışmaya henüz başlamadan önceki değişimleri anlaşılabilmesi için "Randevu almaya karar verdiğiniz andan itibaren farklı olarak neler yaptınız?" gibi sorulardan, danışma amaçlarının belirlenebilmesi için "Sizi buraya getiren sorun

çözümlendiğinde tam olarak neler olacak? Sorunun çözümlendiğini nasıl anlayabiliriz? Bu değişimi kimler fark edebilir?” gibi hedef koyma sorularından, aileden bilgi toplamak amacıyla “Sizce eşiniz neden bu kadar alkol kullanıyor?” gibi doğrudan sorulardan yararlanılabilmektedir (Nelson, 2018).

Ortak bir problem tanımlamak, Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının temel tekniklerinden birisidir. Danışmaya başvuran ailelerin çoğu zaman birbirinden bağımsız gibi gözükken veya birbiriyle ilişkili çok sayıda probleme sahip olduğu görülmektedir. Terapötik işbirliğinin sağlanabilmesi için öncelikle ailenin her ferdinin ve danışmanın ortak bir problem üzerinde anlaşmaları gerekmektedir. Ailede var olan hangi problemin danışma sonrasında çözümlenmesi isteniyorsa, bu problemi aile üyeleri ve danışman açık bir şekilde tanımlayarak belirlemelidirler (Gladding, 2014). Örneğin, ailede çatışmaya yol açan birçok problem içerisinde, ailenin öncelikle çözüme kavuşmasını beklediği ergenlik çağındaki çocuğun problematik internet kullanımı sorunu üzerinde uzlaşmaya varılabilir. Bu şekilde danışma sürecinin çok daha verimli ve çözümler açısından çok daha üretken olması beklenmektedir.

Çözüm Odaklı Yaklaşımın en popüler tekniklerinden birisi de *mucize sorulardır*. 1980’li yılların başında de Shazer tarafından bulunan mucize sorular, aile hakkında yeterli bilgi toplandıktan sonra, genellikle ilk seansta kullanılmaktadır. Hem bireysel hem de aile danışmanlığında, birçok Çözüm Odaklı terapist bu soruları kullanmaktadır. Soru umumiyetle şu şekilde sorulmaktadır: “Bugün ailecek eve gittiniz, her akşam yaptığınız şeyleri yaptıktan sonra gece uyudunuz. Siz uyurken bir mucize gerçekleşti fakat siz uyuduğunuz için bu mucizenin ne olduğunu göremediniz. Bu mucize sizi buraya getiren sorunların çözümlenmesini sağladı. Bu mucizenin gerçekleştiğinin kanıtları sizin için neler olur? veya Ertesi sabah uyandığınızda neleri farklı yaparsınız?” (de Shazer, 2007). Bu sorular danışma amaçlarının somut ve açık biçimde oluşturulmasında büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Sorulara verilen cevapların daha pozitif olması için gayret gösterilir. Örneğin “kavga etmezdik” yerine “birbirimize iltifatlarda bulunurduk” gibi bir cevap tercih edilir. Aynı zamanda verilen yanıtlar bir yerde danışma hedeflerini göstereceği için somut, davranışsal, gözlemlenebilir, basit ve açık olması beklenir.

Çözüm Odaklı Yaklaşımında sıklıkla kullanılan tekniklerden birisi de *derecelendirme sorularıdır*. Derecelendirme soruları yalnızca ilk oturumda değil danışma sonlanana kadar her oturumda kullanılmaktadır. Derecelendirme soruları, danışanların motivasyonlarını artırarak ve şu ana kadar ki başarılarının farkına varılmasını sağlayarak danışanların hedeflerine ulaşmasında onlara yardımcı olmaktadır. Sorular; “0 en düşük, 10 ise en yüksek olacak şekilde yani 0’da problem tamamen çözümsüz, 10’da ise tamamen çözüme ulaşılmış ve problem ortadan kalkmış der isek bu skalada şu anda kaçtasınız?” şeklinde ya da “Danışmanın amacına ulaştığını ve artık danışmaya ihtiyacınızın kalmadığını söyleyebilmeniz için 0-10 arasında kaçta ulaşmanız gerekir?” şeklinde sorulabilmektedir. Ayrıca seans sonlarında ödev vermek için veya seans içerisinde çözüm yollarını keşfedebilmek için “Şu anda bulunduğunuz puandan 1 puan yukarı çıkabilmek için neler yapabilirsiniz?” gibi sorular sorulabilmektedir. Bu hipotetik sorular seansların başında durumun kontrolü için de kullanılabilir. Ek olarak danışanlar 1 puan daha iyi konumda olduklarını belirtirlerse aradaki 1 puanlık değişimin nasıl sağlandığı araştırılarak çözüm yollarının ortaya çıkarılması ve vurgulanması sağlanabilmektedir. Tabii ki bazı durumlarda danışanlar bir haftadır skalada hiç ilerlemediklerini ifade edebilirler. Bu tip durumlarda da skalada nasıl geri gitmemeyi yani durumu daha da kötüleştirmeyerek sabit kalmayı sağladıkları sorulabilir. Görüldüğü üzere amaçların oluşturulması, mevcut motivasyon ve davranışların değerlendirilmesi, çözüm yollarının keşfedilebilmesi gibi birçok gaye ile derecelendirme soruları kullanılabilir (de Shazer, 2007; Sklare, 2013; Kesici, Mert, İlgün ve Büyükbayraktar, 2017). Bazı terapistler bu skalayı 0 ile 100 arasında tutarken, bazı terapistler de 1 ile 10 arasında tutabilmektedir. Ancak de Shazer (2007) ve birçok terapist 0 ile 10 arasında bir ölçeklendirme kullanmaktadır.

İstisnaları keşfetme tekniği, problem ne kadar yoğun yaşanırsa yaşansın, bu problemin yaşanmadığı veya daha az yaşandığı anların var olduğu varsayımına dayanmaktadır. Ailelerin belirlediği

amaçların, ailelerin günlük yaşantılarında kısmen ya da tamamen gerçekleştiği bazı zamanların keşfedilmesi için kullanılmaktadır. Bu sayede ailelerin danışma amaçlarına ulaşmada bazı yöntem ve kaynakları fark etmesi sağlanmış olmaktadır. “Bahsettiğiniz bu sorunun yaşanmadığı veya daha az yaşandığı zamanlar var mı?” gibi sorular istisnaların ortaya çıkarılmasında kullanılmaktadır. Ek olarak istisnai anların nasıl sağladığını anlayabilmek adına başa çıkma soruları kullanılmaktadır. Bu teknik; ailenin güçlü yönlerini fark etmesini sağlamak ve ailenin çözüme ulaşmada kullandığı stratejileri ortaya çıkarmada kullanılabilen bir tekniktir. ‘Sorunla başa çıkabilmek adına neler yaptınız?’, ‘Bir puanlık iyileşmeyi nasıl sağladınız?’, ‘Diğer zamanlardan farklı olarak neler yaptınız?’ gibi sorular kullanılabilir. Ayrıca bazen aileler soruna o kadar çok odaklanmaktadır ki çözümleri görememekte veya sorunu gerçek dışı şekilde abartmaktadır. Bu tip durumlarda, danışanların anlattığı hikayelerdeki yeterlikleri yansıtabilmek ya da danışanlara uyarılarda bulanabilmek için ipucu verme tekniğinden yararlanılmaktadır. Bu teknik genellikle yansıtma yoluyla yapılmaktadır (Baygül, 2015; de Shazer, 2007; Gladding, 2014).

Bazı yaklaşımların aksine, Çözüm Odaklı Yaklaşımda *övgüler* yaygın olarak kullanılmaktadır. Övgü ya da iltifatlar; ailedeki her üyeyi kapsayacak şekilde oluşturulan, ailenin güçlü ve pozitif yönlerinin vurgulamak ve artırmak amacıyla yapılan, aileye verilen olumlu geri bildirimlerdir. Övgüler; doğrudan, dolaylı veya danışanın kendine dair övgülerini içerecek şekilde yani öz-iltifat biçiminde olabilmektedir. Dolaylı iltifatlar genellikle ima içeren sorular aracılığıyla yapılmaktadır (Nelson, 2018; De Jong ve Berg, 1998’den aktaran Baygül, 2015). Örneğin, ‘Bu kadar sakin ve yapıcı şekilde tartışmayı nasıl başardınız?’ şeklindeki bir soru dolaylı iltifat sınıfına girmektedir. Doğrudan iltifatlara örnek olarak da ‘Birbirinize bu kadar yardımcı olmanız gerçekten takdire şayan.’ cümlesi verilebilir. Övgüler, derecelendirme sorularının ardından veya danışma içerisinde ailenin güçlü yönlerini belirtmek için farklı zamanlarda kullanılabilir.

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığında, seans sonlarında danışanlara çeşitli *notlar ve ev ödevleri* verilmektedir. Danışman seans tamamlandıktan sonra aileden birkaç dakikalığına müsaade isteyip ailelere notlar yazabilir, ev ödevleri düzenleyebilir. Bu ev ödevleri, gelecek seansa kadar danışanların çözüm yolunda ilerlemelerini sürdürmek amacıyla düzenlenmektedir. Ev ödevleri sözlü veya notlar aracılığıyla yazılı olarak ailelere verilebilir. Ev ödevleri kimi zaman ‘‘Gelecek seansa kadar bir puan daha ilerlemek için neler yapılabilir? Lütfen bunları düşünüp not alınız.’’ tarzında olabileceği gibi kimi zaman da bazı spesifik tekniklerden yararlanılmaktadır. Bu tekniklerden, yaz-oku-yak ve sürpriz yapma ödevlerinden bahsedilecektir. Yaz-oku-yak tekniği özellikle boşanmış ailelerde ve ailedeki bir bireye karşı duyulan olumsuz duygu veya düşüncelerin yoğun olduğu durumlarda oldukça etkili olduğu bildirilmektedir. İlk olarak danışandan, duyguların yöneldiği kişiye, birinci ağızdan, duygu ve düşüncelerini ifade eden bir mektup yazması istenmektedir. Bu mektup, mektubun yazıldığı kişiye okunmayacak ya da gönderilmeyecektir. Daha sonra danışan, mektubu sesli olarak okuyacak ve ardından da mektubu yakacaktır. Böylece bitirilmemiş işlerin tamamlanması hedeflenmektedir. Sürpriz yapma ödevinde ise ailedeki bir bireyden diğeri hakkında haftaya kadar onun hoşuna gidebilecek en az iki sürpriz yapması istenmektedir. Lakin bu sürprizlerin neler olduğu konuşulmayacak, gelecek seansta aile üyeleri birbirlerine açıklayacaktır. Yani diğer aile üyesinin de görevi bu sürprizleri tahmin etmektir (Kesici ve diğerleri, 2017; Gladding, 2014).

3.6. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının İlgili Araştırmalar Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Tüm aile danışmanlığı kuramları gibi Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının da diğer kuramlara kıyasla güçlü olduğu yönler veya sınırlılıklar barındırdığını söylemek mümkündür. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının en belirgin avantajlarından birisi birçok yaklaşıma göre çok daha kısa sürede başarılı sonuçlar elde etmesidir. Daha önce de belirtildiği üzere bu yaklaşımın günümüzde bu denli popüler olmasını sağlayan yegâne özelliklerden biri de kısa sürede değişimin başlaması ve çözümlere ulaşılabilmesidir. Berg ve Steiner (2003), çocuk danışanların yaklaşık %80’inin, ortalama 4 seans gibi kısa bir sürede danışma amaçlarına ulaşabildiklerini belirtmiştir. Yaygın olarak kullanılan diğer terapi ekollerinin de dahil olduğu bu araştırmada, Çözüm Odaklı Terapi alan

çocukların hem daha kısa sürede belirlenen hedeflere ulaşması sağlanmış hem de terapiye katılan danışanların büyük bir çoğunluğunda başarılı sonuçlar elde etmiştir. Kısa sürede danışanlara yardımcı olunabilmesi, temel olarak bu yaklaşımın sorunlara değil çözümlere odaklanmasına bağlanmaktadır. Ayrıca kullanılan dilin Çözüm Odaklı olması, gelecek ve şimdiki zamana yapılan vurgu kısa sürede başarılı sonuçların elde edilmesini sağlayan diğer önemli etkenlerdir (Doğan, 1999). Bu yaklaşımın kısa süreli olması; beraberinde ekonomiklik, pratiklik ve esneklik gibi önemli avantajları da beraberinde getirmektedir. De Shazer (1985), danışma sürecinin sonlamasından 6 ay sonra yaptığı telefon görüşmeleri neticesinde, ortalama 5 oturum danışmaya katılan 28 ailenin %82'sinin gelişim gösterdiğini belirtmektedir. De Shazer (1986), Birleşik Devletler Milwaukee Aile Danışma Merkezi'nde 5 yıllık periyotta, Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı alan 1600 vakanın içerisinde rastgele seçilmiş 400 vakanın %72'sinin ortalama 6 seansta hedeflerine ulaştığını veya gelişim kaydettiğini bildirmiştir (akt. MacDonald, 2011).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı alanında uzmanlaşmak diğer birçok aile danışmanlığı ekolüne göre daha kolaydır. Bu alanda eğitim almak isteyen danışmanlar, diğer danışmanlık kuramlarında eğitim alan danışmanlara göre daha kısa sürede uzmanlaşabilmekte ve eğitimlerini tamamlayabilmektedirler. Bu da bu yaklaşıma olan ilgiye artırmakta, bu kurama önemli avantajlar sağlamaktadır. Bunun yanı sıra danışan merkezli bir yaklaşım olması münasebetiyle, danışanlar amaçları ve çözümleri kendileri belirlemede, bu sayede de danışmanlık sürecine kolayca adapte olabilmek, danışma amaçlarına ulaşmada güçlü bir motivasyonla hareket edebilmektedirler (Nichols, 2013).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışmanlığa karşı en sık yöneltilen eleştiriler; bu yaklaşımın çok yüzeysel olduğu bu nedenle de kalıcı izli değişimler meydana getiremediği şeklinde olmaktadır. Ayrıca doğası gereği bu yaklaşım ciddi patolojik bozukluğa sahip bireylerin bulunduğu durumlarda yetersiz kalabilmektedir (Doğan, 1999). Çünkü Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığında ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Bireysel Danışmanlıkta, var olan ya da var olabileceği düşünülen psikopatolojiler üzerinde durulmamaktadır. Sonraki bölümlerde bu yaklaşıma yöneltilen tüm bu eleştiriler ve bahsedilen güçlü yönler, Türkiye'de ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalar ışığında tartışılacaktır.

ABD Milwaukee Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'nde yapılan araştırmalara (de Shazer, 1985, 1986, 1991: akt. MacDonald, 2011) bakıldığında Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının vakaların %72-%91'inin, 4 ile 6 oturum arasında hedeflerine ulaşabildikleri veya önemli ölçüde değişim gösterdikleri görülmektedir. Buradan hareketle Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının kısa sürede ailelerde önemli kazanımlar elde etme veya çözüme ulaşma iddiası doğru gibi gözükmektedir. Elbette ki Çözüm Odaklı Aile danışmanlığının etkililiğini gösteren araştırmalar De Shazer'in araştırmalarıyla sınırlı değildir. Her ne kadar De Shazer ve arkadaşları başta olmak üzere Milwaukee Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi'nde ve daha birçok farklı yerde çeşitli çalışmalar yapılsa da ilk kontrol gruplu deneysel çalışma Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Çözüm Odaklı Çift ve Aile Danışmanlığının, çiftlerin uyumuna ve evlilik doyumu etkisi test edilmek istenmiştir. Bu amaçla, deney grubunu oluşturan 23 çifte, her hafta birer oturum olmak üzere 6 hafta Çözüm Odaklı Aile danışmanlığı uygulanmıştır. Kontrol grubunu oluşturan 13 çifte ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Henüz danışmalara başlamadan önce ve danışma süreci tamamlandıktan sonra çiftlere "The Marital Status Inventory" (Evlilik Durum Envanteri) ve "The Dyadic Adjustment Scale" (Çiftler Uyum Ölçeği) uygulanmıştır. Netice olarak, deney grubundaki çiftlerin uyumunun arttığı bulgulanmıştır.

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının kısa sürede ne kadar etkili olabileceğini gösteren en çarpıcı çalışmalardan birisi de Stewart (2011) tarafından yapılmıştır. Stewart, çiftlerin evliliklerini iyileştirmek ve güçlendirmek üzere geliştirilmiş olan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı temelli programın, pilot çalışmasını yüksek lisans tezi kapsamında 30 çift üzerinde yapmıştır. Yalnızca ikişer saatlik iki oturumdan oluşan bu programın etkililiği, yapılan tekrarlı testler neticesinde, özellikle bireysel mutluluk ve ilişki bilgisi alanlarındaki pozitif değişimlerle gözlemlenmiştir. Çözüm Odaklı Yaklaşımın Kısa Süredeki etkililiğini göstermesi açısından bir

diğer önemli çalışma da Lee'nin (1997) çalışmasıdır. Çocuk Ruh Sağlığı Merkezi'nde Kısa Süreli Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı ile ilgili yapılmış betimsel çalışmaları inceleyen Lee (1997), ortalama 5.5 seansta ve 3.9 ayda vakaların %64.9'unda başarılı sonuçlar elde edildiğini bildirmiştir. Ayrıca Lee, aynı çalışmasında, boşanmış ailelerde de Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığının başarılı sonuçlar getireceğini öne sürmüştür.

Nelson ve Kelley (2001) ise 10 kişinin yani 5 evli çiftin katıldığı çalışmasında, danışanların kendi belirledikleri amaçlara ne derece ulaşabildiklerini görmek amacıyla danışmalara başlamadan önce ve danışma tamamlandıktan sonra çeşitli ölçümler yapmıştır. Bu ölçümler "Kansas Evlilik Doyum Ölçeği", "Revize Edilmiş Çift Uyum Ölçeği" ve kişilerin kendi değişimlerini değerlendirdiği 0-10 puanlık bir form aracılığıyla yapılmıştır. Forma göre 8 danışan olumlu yönde değişim kaydetmiş, Revize Edilmiş Çift Uyum ölçeğine göre de 10 danışandan 7'sinde pozitif yönlü değişim gerçekleşmiştir.

Baygül (2015), 8'i kontrol 8'i deney grubunu oluşturan, 16 çiftle Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı temelli evlilik programının, evlilik uyumunu artırmadaki etkililiğini ve etkinin kalıcılığını incelemek amacıyla yüksek lisans tezi kapsamında bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma Türkiye'de yapılan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Evlilik ve Aile Danışmanlığına dair ilk deneysel çalışma olması yönünden oldukça kıymetlidir (Baygül, 2015). Kontrol grubunda yer alan 8 çifte herhangi bir uygulama yapılmazken, deney grubundaki 8 çifte 90'ar dakikalık 6 oturum boyunca, geliştirilen evlilik programı uygulanmıştır. Çiftlerin uyum düzeyini ölçümleyebilmek amacıyla; ön test, son test, izleme testi şeklinde "Çiftler Uyum Ölçeği" her iki gruba da uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bu program çiftlerin uyumunun artırılmasında başarılı olmuş ve bu başarının programın sonlanmasından 1 ay sonraki izleme testinde de devam ettiği görülmüştür. Bu durum Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığına sıkça yöneltilen değişimin kalıcı olmaması yönündeki eleştirilerle çelişmektedir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Her kültürün farklı aile yapılarını ortaya çıkardığı düşünülürse bu yaklaşımın Türk kültürüne ne kadar uygun olduğunun anlaşılabilmesi adına, bu kuram hakkında daha fazla deneysel çalışmaların olması gerektiği söylenebilir. Alanyazında Çözüm Odaklı Kısa Süreli Bireysel Danışmanlığına kıyasla, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığına dair çok daha kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu durum da günümüzde bu denli popüler olan bir yaklaşım için yeterli sayıda çalışmanın Türkiye'de bulunmadığı anlamına gelmektedir. Günümüzde ailelerin daha kısa sürede çözümler aradığı ve sonuca gitmek istediği düşünülürse kısa süreli yaklaşımların oldukça etkili olduğu söylenebilecektir. Ancak sağlıklı ya da hasta ailelerin yaşamış olduğu derin travmaları iyileştirmenin ve geliştirmenin kolay olmadığını söylemek mümkündür.

Sonuç olarak bu çalışmada, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı kuramının felsefi temeli, ortaya çıkışı, kuramsal temeli, ilke ve varsayımları, yapılan çalışmalar, yararlanılan teknikler gibi konular aile kavramı ve aile danışmanlığının değişimi çerçevesinde tartışılmıştır. Dünya'nın farklı ülkelerinde yapılan çalışmalara göre Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı, ailelerde kısa sürelerde önemli değişimlere yol açıyor gibi görünmektedir. Danışma sürecinin sonlamasının ardından yapılan izleme testlerinde, danışanlardaki bu değişimlerin devam etmekte olduğu görülse de bu yaklaşımın danışanlarda kalıcı izli değişimlere yol açıp açmadığının öğrenilebilmesi adına daha uzun süreli çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bazı kronikleşmiş sorunlarda ve psikopatolojik bozukluklarda bu yaklaşımın sınırlı kalabileceği diğer kuramcılar tarafından öne sürülmektedir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Bireysel Terapinin, depresyon gibi bazı bozuklarda etkili olduğu bilirse de (Reddy, Thirumorthy, Vijayalakshmi ve Hamza, 2015) ailede bir bireyin depresyona sahip olması halinde Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Terapisinin, diğer kuramlara kıyasla ne denli başarılı olabileceğine dair daha araştırmalara araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Öte yandan bu yaklaşımın

ekonomiklik, pratiklik, kısa süreli olma gibi özellikleri nedeniyle aile danışmanlığı kuramları arasında özel bir yere sahip olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Algan, T. (2016). ‘‘Aile Danışmanlığı Uygulaması: Dünü, Bugünü ve Yarını’’, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(7), 2208-2217.
- Alp, A. (2007). ‘‘Yeni Çalışma Biçimleri ve Değişen Aile Yapısı Bağlamında Çalışan Kadınlar’’, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alpaydın, Y. (2011). Aile Eğitimi ve İletişimi Alanı Eğitici Materyal Kılavuzu, T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Bannink, F. P. (2007). ‘‘Solution-Focused Brief Therapy’’, Journal Of Contemporary Psychotherapy, 37(2), 87-94.
- Baygöl, Ş. (2015). ‘‘Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi’’, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Berg, I. K. & Steiner, T. (2003). Children's Solution Work, Norton, New York.
- Bolay, S.H. (1998). ‘‘Postmodernite: Postmodernizm’’, Yeni Türkiye 21. Yüzyıl Özel Sayısı, 19, 519-524.
- Bozkurt Karalı, M. N. (2019). ‘‘Aile Danışmanlarının Danışmanlık Süreçleri, Becerileri, Karşılaştıkları Sorunlar ve Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi’’, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carpenter, J. (1997). ‘‘Investigating Brief Solution-focused Therapy’’, Journal of Family Therapy, 19(2), 117-120.
- Çelik, H. (2017). ‘‘Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi’’, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1), 34-50.
- de Shazer, S. (2007). ‘‘The miracle question’’. Brief Family Therapy Center. (www.netzwerk-ost.at/publikationen/pdf/miraclequestion.Pdf adresinden 23 Nisan 2020 tarihinde erişildi).
- De Shazer, S. & Dolan, Y. (2012). More Than Miracles: The State of The Art of Solution-Focused Brief Therapy, Routledge, Londra.
- Doğan, S. (1999). ‘‘Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi’’, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(12).
- Dyck, T. (2000). ‘‘Narrative Therapy with Individual Adults’’, Master Dissertation, University of Manitoba. Winnipeg, Manitoba, Canada.
- Gazete, R. (2012). Gerçek Kişiler ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri ile Kamu Kurum ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği, 4 Eylül 2012, T.C. Başbakanlık, Ankara.
- Gingerich, W. J. & Eisengart, S. (2000). ‘‘Solution-Focused Brief Therapy: A Review of The Outcome Research’’, Family Process, 39(4), 477-498.
- Gladding, S. T. (2014). Family Therapy: History, Theory and Practice, Pearson Ed., Londra.
- Göç, M. (2006). ‘‘Ailelerin Psiko-Sosyal Sorunları ve Aile Danışma Merkezinden Yararlanma Eğilimleri’’, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güner, O. (2011). Çözüm Bende Saklı! Çözüm Odaklı Terapi Yöntemi: Çocuk ve Gençlerde Kullanımı, Efil Yayınevi Yayınları, Ankara.
- Kesici, Ş., Mert, A., İlgün, E. & Büyükbayraktar, Ç. (2017). Aile Terapisinde Kullanılan Teknikler, Nobel, Ankara.

- Köse, B. G. (2016). "Geçmişten Günümüze Aile" (Ed. Nurşen Adak), Değişen Toplumda Değişen Aile Sosyolojik Tartışmalar, ss. 15-39, 2. Baskı, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1991). "Aile Danışmanlığı Hizmetleri", Türk Aile Ansiklopedisi, ss. 87-92, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Ankara.
- Lee, M.Y. (1997). "A Study of Solution-Focused Brief Family Therapy: Outcomes and Issues", The American Journal of Family Therapy, 25(1), 3-17.
- Lidz, T. (1958). "Schizophrenia and The Family", Psychiatry, 21(1), 21-27.
- Macdonald, A. (2011). Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice, SAGE Publications Ltd, London.
- Nazlı, S. (2018). Aile Danışmanlığı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Nelson, T. S. (2018). Solution-Focused Brief Therapy with Families, Routledge, New York.
- Nelson, T. ve Kelley, L. (2001). "Solution-Focused Couples Group", Journal of Systemic Therapies, 20, 47-66.
- Nichols, M. (2013). Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler (Çev. Okhan Gündüz), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Özgüven, İ.E. (2009). Evlilik ve Aile Terapisi, 2. Baskı, PDR Yayınları, Ankara.
- Reddy, P. D., Thirumoorthy, A., Vijayalakshmi, P., & Hamza, M. A. (2015). "Effectiveness Of Solution-Focused Brief Therapy For An Adolescent Girl With Moderate Depression", Indian Journal Of Psychological Medicine, 37(1), 87.
- Satir, V. (2016). Temel Aile Terapisi (Çev. Selim Ali Yeniçeri), Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Sklare, G. B. (2013). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma (Çev. Ed. Alim Kaya), Pegem Akademi, Ankara.
- Stewart, J. W. (2011). "A Pilot Study of Solution-Focused Brief Therapeutic Intervention For Couples", Master Theses and Dissertations, Family Consumer and Human Development, Utah State University, Logan, Utah.
- Tercan, E. (2003). "Türk Aile Mahkemeleri", Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 52(3).
- Türk Dil Kurumu. (2005). Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Yıldız, Y., Dursun, M., Uçar, S. & Baştemur, Ş. (2015). "Modern Aile Terapilerinden Postmodern Aile Terapilerine Geçiş", XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 7-9 Ekim 2015, Mersin.
- Zimmerman, T., Prest, L. & Wetzel, B. (1997). "Solution-Focused Couples Therapy Groups: An Empirical Study", Journal of Family Therapy, 19, 125-144.