

The Effect of Solution Focused Brief Group Counseling on Adolescents' Basic Need Satisfaction and Wellness

Assist.Prof.Dr. Melda Meliha Erbaş
Manisa Celal Bayar University-Türkiye
ORCID: 0000-0001-8640-5356
melda.erbas@cbu.edu.tr

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of short-term solution-focused group counseling on adolescents' basic need satisfaction and well-being levels. In this study in which quantitative and qualitative data were evaluated together, sequential explanatory design was used. In order to determine the participants of the study, the Need Satisfaction Scale and the Well-being Scale were administered to 121 students studying in a high school in Turkey. After the measurement results were evaluated, twenty-four students who met the criteria for participation in the study were randomly assigned to the experimental (12) and control (12) groups. There were 8 female and 4 male students in the experimental group and 7 female and 5 male students in the control group; the ages of the students ranged between 15-17. In this study, in which criterion sampling, one of the purposive sampling types, was used, the participants' low level of need satisfaction and well-being was determined as a criterion. A five-week short-term solution-focused group counseling process was conducted with the students in the experimental group, while no treatment was applied to the control group. The quantitative findings showed that short-term solution-focused group counseling had a significant effect on adolescents' basic need satisfaction (competence and relatedness) and well-being. On the other hand, no significant difference was observed in adolescents' autonomy levels. The qualitative findings obtained from the focus group interviews conducted at the end of the process were categorized under two themes: individual development and social relationships. The participants stated that the short-term solution-focused group counseling process supported their individual development with the dimensions of responsibility, self-efficacy, happiness and positive thinking, and contributed to their social relationships with the dimensions of sincerity, commitment and understanding. When the findings obtained from the research are evaluated in general, it is revealed that short-term solution-focused group counseling is an effective approach when working with adolescents in schools. The findings were discussed in the light of the literature, and recommendations were made for the dissemination of similar studies on the effectiveness of mental health interventions and the dissemination of short-term solution-focused interventions in schools by psychological counselors working in schools.

Keywords: Short term solution focused therapy, Basic need satisfaction, Psychological needs, Well-being, Adolescent.



**E-International
Journal of Educational
Research**

Vol: 14, No: 5, pp. 92-108

Research Article

Received: 2023-07-29
Accepted: 2023-10-01

Suggested Citation

Erbaş, M. M. (2023). The effect of solution focused brief group counseling on adolescents' basic need satisfaction and wellness, *E-International Journal of Educational Research*, 14 (5), 92-108. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1334582>

Extended Abstract

Problem: Adolescence is a difficult period in which an individual develops an identity, but also experiences confusion about life roles. It is suggested that unsatisfied needs during this period may lead to traumatic experiences, perception of failure and difficulties in life in individuals (Erikson, 1994). Various approaches have been put forward to explain the needs underlying human behavior. According to Maslow, all individuals need to have their physical needs met, to feel safe in their environment, to be loved and respected by others, and ultimately to realize themselves. Each individual satisfies these needs in unique ways (Maslow, 1954; as cited in Noltemeyer et al., 2021). Murray considers need as a force that organizes the perceptions and behaviors of the individual in order to change the dissatisfied situation or to increase satisfaction (Schultz & Schultz 1997). According to this view, an individual's needs lead to the emergence of certain emotions and behaviors, and the need is satisfied through these behaviors (Maddi & Costa, 2017). According to Glasser, there are five basic needs that an individual needs to satisfy continuously. These needs are defined as survival, belonging (love, affection and attachment), power, freedom and entertainment needs. Individuals tend to choose the behavior that will satisfy their needs the most. Failure to satisfy these needs can lead to various psychological problems (Wubbolding, 2013).

Another theory about psychological needs is self-determination theory. Self-determination theory includes three basic psychological needs: autonomy, competence and relatedness. According to the theory, meeting these needs is necessary for individuals' growth, integration, development, mental health and well-being (Deci & Ryan, 2012). Among these needs, autonomy is the ability to initiate one's own actions and make choices (Deci et al., 2017). Efficacy is defined as the individual's desire to positively affect the environment and the capacity to establish an effective relationship with the environment (Ryan & Deci, 2017). Relatedness, on the other hand, includes a sense of belonging, trust in others, emotional acceptance, sensitivity, respect and care in the social environment in which the individual is in (Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2000).

The relationship between need satisfaction and variables such as perceived support (Gagne et al., 2003), motivation (Cox & Williams, 2008), well-being (Deci et al., 2001, İlhan & Özbay, 2010) has been revealed. In addition, self-determination theory emphasizes that basic need satisfaction and motivation are closely related to individuals' well-being (Deci et al., 2001; Deci et al., 2017; Ryan & Deci, 2017). Wellness is a multidimensional structure that includes life attitudes related to social and psychological well-being (Myers et al., 2000). In recent years, the importance of interventions to improve wellness in schools has been emphasized significantly within the scope of developmental and preventive services (Kaplan et al., 2014).

Short-term approaches have been preferred in the psychological counseling services conducted in schools in recent years due to their practicality (Murphy, 2008). Solution-focused brief therapy, developed by Steve DeShazer and others in the 1970s, has become a rapidly developing and widespread approach. Because the model focuses on the present and the direct solution instead of the client's problem and emphasizes the client's problem-solving capacity (Quick, 2008).

It is seen that there is a limited number of studies conducted in Turkish literature on the effectiveness of solution-focused brief approach on children and adolescents (Arslan & Akin, 2015; Bilgin, 2016; Bulut, 2010; Özdağ, 2021; Siyez & Tan Tuna, 2014). This research constitutes a first in literature because it examines the effectiveness of solution focused brief group counseling on the basic need satisfaction of adolescents in quantitative and qualitative dimensions.

The first aim of this study, in which quantitative and qualitative methods are used together, is to enable the participants to develop various solutions to their problems by learning the basic philosophy of short-term solution-focused counseling; thus contributing to the satisfaction of their basic psychological needs and increasing their general well-being. The second aim of the study was to examine the effect of five-week short-term solution-focused group counseling conducted by the researcher on adolescents' basic need satisfaction (autonomy, competence, relatedness) and well-being levels. Another aim of the study was to qualitatively evaluate the opinions of adolescents regarding the contribution of the short-term solution-focused group counseling process.

Method: The pattern of this research has been determined as a sequential explanatory design among the mixed research designs. The study group consists of 24 high school students. In this research, where criterion sampling is used from the types of purposeful sampling, Need Satisfaction Scale and the Wellness Scale were applied to the students and the low level of the participants' need satisfaction and wellness were determined as criteria.

During the implementation process, a five-session short-term solution-oriented group consultation process was conducted with the students in the experimental group, and no studies were conducted with the control group.

In the first session of the short-term solution-focused group counseling, the participants were introduced to each other, learned the group rules and determined their individual goals within the group process. It was observed that the group members focused on improving relations with family, friends and teachers. In the second session, the members were asked to evaluate their current problems by using rating questions. Then, with the miracle question, they were asked to clarify their goals and make them more realistic. In the third session, exception questions were asked to direct the participants to moments when their problems did not exist. Thus, the participants moved away from the problem situation and focused on developing new solutions. In the development of solutions, mind maps were used to remember and reinforce the behaviors that led to success. At the end of the session, homework assignments were given. In the fourth session, the group members were encouraged to imagine a life in which the problems were solved and to set goals for the future with the reading the future method; they were encouraged to recognize the progress they had made with rating questions. coping questions and cheerleading technique were used. The fifth session was devoted to finalization. In this session, members' evaluations of the group process and the continuity of change were emphasized. A message was written to the members by the group leader and the process was finalized with good wishes and praise.

In the research, Wellness Scale, Need Satisfaction Scale and a focus group interview form were used as measurement tools. before and after the experimental study, these two scales were applied to the experimental and control groups, and a focus group interview was also conducted with the experimental group.

In order to ensure the validity and reliability of the qualitative data, expert opinions were obtained on the interview questions, participants were determined by purposeful sampling method, participant confirmation was requested during the interview, researcher triangulation was used and the findings were supported by direct citations. (Miles & Huberman, 1994).

In this research, "2x2 Mixed Design Anova" was used to determine the effect of the experimental procedure on wellness and basic need satisfaction (Balci, 1997; Büyüköztürk, 2002). Content analysis was used in the analysis of qualitative data. The data obtained from the focus group interviews were coded by two different experts and the themes were obtained.

Findings: In the study, it was found that there was a significant increase in the wellness, competence and relatedness levels of adolescents who participated in the experimental group. On the other hand, there was no differentiation in the autonomy levels of adolescents. The qualitative findings of the research show that adolescents' personal growth supported in the dimensions of responsibility, self-efficacy, happiness and positive thinking. It has also been concluded that adolescents' social relationships also develop in the dimensions of closeness, commitment and understanding.

Generally, the findings shows that solution-focused brief counseling group is effective in satisfying the basic psychological needs of adolescents (competence and relatability). In addition, it can be argued that it has a supportive effect on adolescents' personal growth and social relationships.

Suggestions: This research is the first study in the national and international literature in terms of considering the effectiveness of short-term solution-oriented group counseling on the basic need satisfaction of adolescents in quantitative and qualitative dimensions. Based on this, it may be recommended to disseminate studies on the effectiveness of short-term solution-oriented therapy and, in particular, to enrich them with qualitative findings.

It may be necessary to test the interventions used with students studying in different types of schools. In order to assess the long-term effect of the study, more comprehensive researchs involving follow up study can be carried out. Increasing school-based wellness interventions can make significant contributions to improving students' personality development as well as school environments. Workshops about solution-oriented brief interventions, maybe useful for school counselors. The inclusion of solution focused brief interventions in school guidance programs can provide significant benefits to preventive services.

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Temel İhtiyaç Doyumu ve İyilik Hali Üzerindeki Etkisi

Dr. Öğrt.Üyesi Melda Meliha Erbaş
Manisa Celal Bayar Üniversitesi- Türkiye
ORCID: 0000-0001-8640-5356
melda.eras@cbu.edu.tr

Özet

Bu araştırmanın amacı, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel ve nitel verilerin bir arada değerlendirildiği bu çalışmada, karma desenlerden ardışık açıklayıcı desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını belirlemek için Türkiye’de bir lisede öğrenim gören 121 öğrenciye İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği uygulanmıştır. Ölçüm sonuçları değerlendirildikten sonra, çalışmaya katılım ölçütlerini karşılayan yirmi dört öğrenci, deney (12) ve kontrol (12) gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubunda 8 kız 4 erkek öğrenci, kontrol grubunda ise 7 kız 5 erkek öğrenci yer almakta; öğrencilerin yaşları 15-17 arasında değişmektedir. Amaçlı örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme kullanıldığı bu çalışmada, katılımcıların ihtiyaç doyumu ve iyilik hali düzeyinin düşük olması ölçüt olarak belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilerle beş haftalık kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma süreci yürütülürken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Elde edilen nicel bulgular, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumu (yeterlik ve ilişkili olma) ve iyilik hali düzeyinin artmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Öte yandan ergenlerin özerklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Süreç sonunda yapılan odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgular, bireysel gelişim ve sosyal ilişkiler olmak üzere iki tema altında toplanmıştır. Katılımcılar, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecinin sorumluluk, öz yeterlilik, mutluluk ve olumlu düşünme boyutlarıyla bireysel gelişimlerini desteklediğini; samimiyet, bağlılık ve anlaşılma boyutlarıyla sosyal ilişkilerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde; kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın okullarda ergenler çalışırken etkili bir yaklaşım olduğu ortaya konmuştur. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmış, ruh sağlığı müdahalelerinin etkililiğine yönelik benzer çalışmaların yaygınlaştırılması ve okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından kısa süreli çözüm odaklı müdahalelerin okullarda yaygınlaştırılmasına yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Temel İhtiyaç Doyumu, Psikolojik İhtiyaç, İyilik Hali, Ergen.



**E-Uluslararası
Eğitim Araştırmaları
Dergisi**

Cilt: 14, No: 5, ss. 92-108

Araştırma Makalesi

96

Gönderim: 2023-07-29
Kabul: 2023-10-01

Önerilen Atıf

Erbaş, M. M. (2023). Kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali üzerindeki etkisi, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14 (5), 92-108. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1334582>

GİRİŞ

Ergenlik, fiziksel ve duygusal değişimlerin yanı sıra bireyin kimlik duygusu, bağımsızlık ve sosyal üretkenlik kazanma çabasında olduğu bir arayış dönemidir (Derman, 2008; Yavuzer, 2006). Birey ergenlik döneminde ya güçlü bir kendilik duygusu geliştirmekte ya da yaşam rolleriyle ilgili karmaşa yaşamaktadır. Özellikle kişiliğin şekillendiği bu dönemde karşılanamayan ihtiyaçların bireylerde travmatik deneyimlere, başarısızlık algısına ve ileriki yaşamda zorlanmalara yol açabileceği ileri sürülmektedir (Erikson, 1994). İhtiyaç, bireylerin yaşamını sürdürme içgüdüüne dayalı olarak bedensel, duygusal ve zihinselince belirlenen istekler olarak tanımlanabilir (Toprakçı, 2008). İhtiyaçlar çoğaldıkça ve karşılanması geciktikçe bireyde gerginlik oluşur. İhtiyacın hissedilmesi eile ortaya çıkan gerilim, ihtiyacın giderilmesi ile ortadan kalkar ve tatmin duygusu yaşanır (Fromm, 2021). İhtiyaçların doyurulması bireylerin yaşama uyumunu ve kişilik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Baard vd., 2004).

İnsan davranışlarının altında yatan ihtiyaçları açıklamaya yönelik çeşitli yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Maslow'a göre tüm bireyler fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına, içinde bulundukları çevrede güvende hissetmeye, diğerleri tarafından seilmeye ve saygı görmeye en nihayetinde kendilerini gerçekleştirmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Her birey bu ihtiyaçları, kendine özgü biçimlerde doyurmaktadır (Noltemeyer vd., 2021). Murray, ihtiyacı bireyin memnun olmadığı durumu değiştirebilmesi ya da memnuniyetini arttırabilmesi için algılarını ve davranışlarını organize eden bir güç olarak ele alır (Schultz ve Schultz 1997). Bu görüşe göre; bireyin ihtiyaçları belli duyguların ve davranışların ortaya çıkmasını sağlar ve ihtiyaç ortaya konan bu davranışlar yoluyla doyurulur (Maddi ve Costa, 2017). Glasser'a göre, bireyin sürekli olarak tatmin etmesi gereken beş temel ihtiyatnik bulunmaktadı. Bu ihtiyaçlar; hayatta kalma, ait olma (sevgi, şefkat ve bağlanma), güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Bireyler ihtiyaçlarını en çok tatmin edecek davranışı seçme eğilimindedirler. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Wubbolding, 2013).

Psikolojik ihtiyaçları ele alan bir diğer teori de öz belirleme teorisidir. Öz-belirleme teorisi üç temel psikolojik ihtiyacı içerir: özerklik, yeterlilik ve ilişkililik. Teoriye göre, bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin büyümesi, bütünleşmesi, gelişmesi, ruh sağlığı ve esenliği için gereklidir (Deci ve Ryan, 2012). Bu ihtiyaçlar arasında özerklik, kişinin kendi eylemlerini başlatabilme ve seçimler yapabilme yeteneğidir. Başka bir deyişle, bireyin kendi davranışlarını kabul etmesi, onaylaması ve bu davranışların ardında durabilmesidir. Özerkliğin, yetkinlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanması için de önemli bir koşul olduğu belirtilmektedir (Deci vd., 2017). Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresini olumlu yönde etkileme arzusu ve çevresiyle etkili bir ilişki kurma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Diğer bir deyişle yeterlik çevreyle etkileşimde uyum sağlayabilme ve kendini yeterli hissetmektir (Adams vd., 2017; Deci ve Ryan, 2012). İlişkili olma ihtiyacı ise bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede aidiyet duygusunu, başkalarına güvenmeyi, duygusal kabulü, duyarlılığı, saygıyı ve özeni içermektedir. Bu ihtiyaç bireylerin yaşamlarındaki önemli kişilerle yakın bağ kurmalarını, ilişkilerinde doyum elde etmelerini sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2012; Ryan ve Deci, 2000).

Bu üç ihtiyacın doyurulması, bireylerde içsel motivasyonun ortaya çıkmasını sağlamaktadır. İçsel motivasyon bireyin bir etkinliği yapmaktan duyduğu içsel zevk ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Cox ve Williams, 2008; Ryan ve Deci, 2000). Dışsal motivasyon ise ödüle ya da somut bir sonuca ulaşmak için ortaya konan araçsal davranışları kapsar. Bu motivasyon türü, ödül ve cezanın dışsal etkisiyle ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2020). İhtiyaç doyumunun algılanan destek (Gagne vd., 2003), motivasyon (Cox ve Williams, 2008), iyi oluş (Deci vd., 2001, İlhan ve Özbay, 2010) gibi değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra öz belirleme kuramında temel ihtiyaç doyumu ve motivasyonun bireylerin iyilik hali ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Deci vd., 2001; Deci vd., 2017; Ryan ve Deci, 2017).

Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (ACA), 21. yüzyılda iyilik hali kavramının psikolojik danışma müdahalelerinin temel konuları arasında yer aldığını vurgulamaktadır (Kaplan vd., 2014). Ryff'e (1989) göre iyilik hali, sosyal ve psikolojik iyi oluşla ilgili yaşam tutumlarını içinde barındıran çok boyutlu bir yapıdır. İyilik Hali Çemberi Modeli'ne göre iyilik hali; beden, zihin ve ruhun bütünleştiği, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak işlevsel bir yaşamı tanımlar (Myers vd., 2000). Korkut-Owen ve Owen'in (2012) ortaya attığı İyilik Hali Yıldızı Modeli'ne (WHSM) göre iyilik hali, fiziksel, psikolojik-duygusal, sosyal, entelektüel-mesleki ve manevi olmak üzere beş farklı boyuttan oluşur ve boyutlar birbiriyle ilişkilidir. İyilik hali, öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip bir yapı olarak ele alınmaktadır (Myers vd., 2000). Son

yıllarda, okul psikolojik danışma hizmetlerinde gelişim ve önleme ilkelerine paralel olarak öğrencilerin iyilik halini arttırmaya yönelik müdahalelere vurgu yapılmaktadır (Kaplan vd., 2014).

Okullarda yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında zaman ve uygulama pratikliği nedeniyle uzun süreli yaklaşımlar yerine kısa süreli yaklaşımlar tercih edilmektedir (Murphy, 2008). 1970'li yıllarda Steve deShazer ve diğerleri tarafından geliştirilen kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı, şimdiki zamana ve doğrudan çözüme odaklanması, danışanın sorun çözme kapasitesine vurgu yapması nedeniyle hızla gelişen ve yaygınlaşan bir yaklaşım haline gelmiştir (Quick, 2008). Bu yaklaşımda danışanın kendi amaçlarını belirleyebilme ve çözüm bulma kapasitesine inanılır. Danışanın etkili çözüm yolları bulmasına destek olunur. Danışanlar işe yarayan olumlu noktalar yerine işe yaramayan olumsuz noktalara odaklanma eğilimindedirler. Oysa her danışanın yaşamında mutlaka iyi giden istisnalar vardır (Sklare, 2010). Bu nedenle danışma sürecinde sorun yerine çözümden bahsetmek; danışanları değişim için sorumluluk almaya, harekete geçmeye ve yeni davranışlar sergilemeye daha fazla motive eder (Seligman, 2006). Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımı benimseyen bir psikolojik danışman, danışanın belirlediği hedefleri ve çözümleri danışanla birlikte ele alır, danışana rehberlik eder ve onu cesaretlendirir (Doğan, 1999).

Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışmanın uygulanmasında beş temel varsayım vardır. Bunlardan birincisi, başarılarla odaklanıldığında faydalı değişimlerin ardından geleceğidir; ikincisi, her problem için çözümünün sağlandığı ya da problemin yaşanmadığı istisna anlar vardır; üçüncüsü, küçük değişiklikler genişleyerek büyük değişimlere yol açarlar; dördüncüsü, bütün danışanların kendi problemlerini çözebilecek kapasiteleri vardır; beşincisi ise danışanın amaçları neleri istemediği yerine neleri yapmak istediğini içeren olumlu cümlelerle ifade edilmelidir (Sklare, 2010). Bu varsayımlardan hareketle kısa süreli çözüm odaklı terapinin problem yerine çözüme odaklanan, etkili müdahalelerin kullanıldığı, şimdi ve geleceği ele alan ve iç görü yerine eylemlere odaklanan bir yaklaşım olduğu söylenebilir (Meydan, 2013). Kısa süreli çözüm odaklı danışma sürecinde, oturum sayısı genellikle 4-6 oturum arasında değişmekte (Sparrer, 2012) ve farklı aşamalarında çeşitli teknikler kullanılmaktadır. İlk oturum danışanın amacının belirlendiği ve bu amaçla ilgili başarılı olduğu istisna durumların ele alındığı bir aşama olduğu için "Mucize Sorular", "Başka Ne? Soruları" ve "Derecelendirme Soruları" sıkça kullanılmaktadır. Böylece amacın somutlaştırılması ve danışanın belirlediği amaçla ilgili sahip olduğu kapasitenin ve deneyimlerin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir. Sonraki aşamalarda ise danışanın belirlediği amaca yönelik ilerlemesi için cesaretlendirilmesi ve olası engellerin saptanıp ortadan kaldırılabilmesi için "Zihin Haritası", "Amigoluk", "Mayın Tarlası", "Övgüde Bulunma", "Açıklığa Kavuşturma, Güçlendirme, Pekiştirme, Yeniden Başlama Süreci" ve "Ev Ödevleri" gibi teknikler kullanılmaktadır (Doğan, 1999; Sklare, 2010).

Kısa süreli çözüm odaklı terapinin okullardaki etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalar; bu yaklaşımın çocuk ve ergenlerde sınıf içi problem davranışlar, okul reddi, risk alma davranışı, ergenlik dönemi sorunları gibi yaygın sorunlar üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Aslan ve Çakmak Tolan, 2021). Özellikle çocuk ve ergenlerde içgörü oluşmasının zorluğu nedeniyle danışma sürecinde doğrudan değişime odaklanmak daha işlevsel olabilmektedir. Diğer yandan okullardaki zaman kısıtlılığı nedeniyle kısa süreli pratik müdahalelere duyulan ihtiyaç, kısa süreli çözüm odaklı terapinin okullarda yaygınlaşmasında önemli bir etkindir (Meydan, 2013; Sklare, 2010). Türkiye'de okul psikolojik danışmanlarının çok sayıda öğrenciye psikolojik yardım sunma gereklilikleri dikkate alındığında, kısa süreli çözüm odaklı müdahalelerin kullanımının yaygınlaştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımın çocuk ve ergenler üzerindeki etkililiğine ilişkin pek çok araştırma (Cepukiene ve Pakrosnis, 2011; Corcoran, 2006; Daki ve Savage, 2010; Enea ve Dafinoiu, 2009; Franklin vd., 2008; Franklin vd., 2007; MacDonald, 2007; Newsome, 2005; Perkins, 2006; Quinn vd., 2007; Shin, 2009; Smock vd., 2008; Vostanis vd., 2006; Window vd., 2004) olmasına rağmen, Türkiye'de sınırlı sayıda araştırma olduğu (Arslan ve Akın, 2015; Bilgin, 2016; Bulut, 2010; Özdağ, 2021; Siyez ve Tan Tuna, 2014) görülmektedir. Söz konusu araştırmaların nicel araştırma türünde olması ise konuyla ilgili nitel ve karma desen araştırmalara duyulan ihtiyacı gözler önüne sermektedir. Diğer yandan alanyazında kısa süreli çözüm odaklı terapinin iyilik hali ve ihtiyaç doyumuna etkisine yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumunu üzerindeki etkililiğini nicel ve nitel boyutta ele alması bakımından yurt içi ve yurt dışı literatürde bir ilki teşkil etmektedir. Bu temelde birinci amaç; katılımcıların kısa süreli çözüm

odaklı psikolojik danışmanın temel felsefesini öğrenerek problemlerine yönelik çeşitli çözüm yolları geliştirebilmeleri; böylece temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve genel iyilik halinin arttırılmasına katkı sunmaktadır. Çalışmanın ikinci amacı, araştırmacı tarafından yürütülen beş haftalık kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumu (özerklik, yetkinlik, ilişkisel) ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise ergenlerin katılmış oldukları kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecinin katkısına ilişkin görüşlerinin nitel boyutta değerlendirilmesidir. Bu amaçların gereğini yerine getirmek adına araştırmanın problemleri şöyledir:

1. Kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin (deney grubu) bu sürece katılmayanlara göre (kontrol grubu) temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
2. Ergenlerin katılmış oldukları kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecinin katkısına ilişkin görüşleri nelerdir?

YÖNTEM

1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseni, karma araştırma desenleri arasında yer alan ardışık açıklayıcı desen olarak belirlenmiştir. Karma araştırma deseni, araştırma sürecinde nitel ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı bir desen türüdür. Ardışık açıklayıcı desen ise üç aşamadan oluşmaktadır. Bu desende ilk aşamada nicel veriler toplandıktan sonra, ikinci aşamada nitel veriler elde edilmektedir. Son aşamada ise, nicel ve nitel bulgular bütünleştirilmekte ve yorumlanmaktadır (Creswell, 2003).

2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada ilk olarak 2018-2019 eğitim- öğretim yılında Türkiye’de bir lisede öğrenim gören 121 öğrenciye İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile İyilik Hali Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama sonrasında örneklemin temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali puanlarının ortalaması hesaplanmış ve her iki ölçek için ortalamanın bir standart sapma altı ve üstü kesme noktası olarak belirlenmiştir. Her iki ölçekten düşük puan kategorisinde yer alan öğrencilerle öngörüşme yapılarak araştırmanın amacı ve uygulama süreci konusunda bilgi verilmiştir., Gönüllü 24 öğrenci katılımcı olarak belirlenmiş, her biri deney (12) ve kontrol (12) grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubunda 8 kız 4 erkek öğrenci, kontrol grubunda ise 7 kız 5 erkek öğrenci yer almakta; öğrencilerin yaşları 15-17 arasında değişmektedir. Amaçlı örnekleme türlerinden ölçüt örnekleminin kullanıldığı bu çalışmada, katılımcıların ihtiyaç doyumu ve iyilik hali düzeyinin düşük olması ölçüt olarak belirlenmiştir.

3. Veri Toplama Araçları

3.1. İyilik Hali Ölçeği

İyilik Hali Ölçeğinin orijinali Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Fidan ve Usta (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddelerinin tamamından alınan puan, toplam iyilik hali puanını vermektedir. Ölçek sekiz tane düz maddeden oluşmaktadır. 7 dereceli Likert tipi bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 56, en düşük puan ise 8’dir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin iyilik hali düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal formda, yapılan açımlayıcı faktör analizi ölçeğin tek faktörden oluştuğunu ve bu faktörün toplam varyansın %53’ünü açıkladığını göstermiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .87’dir. Türkiye uyarlama çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi orijinal formda olduğu gibi tek boyutlu modelin uyum verdiğini göstermiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları maddelerin tek boyut altında toplandığını, bu faktörün toplam varyansın %47’sini açıkladığını göstermiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında bulunan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83’tür (Fidan ve Usta, 2013).

3.2. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Orijinali Deci ve Ryan tarafından geliştirilen İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Bacanlı ve Cihangir-Çankaya (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 7’li Likert tipi olan ölçekte, 21 maddeden yer almaktadır. Ölçeğin özerklik, yetkinlik ve ilişkisel olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Özerklik alt ölçeğinde yedi, yetkinlik alt ölçeğinde altı ve ilişkisel alt ölçeğinde sekiz madde yer almaktadır. Puan aralıkları;

ölçeğin tamamı için 21-147, Özerklik alt ölçeği için 7-49, Yetkinlik alt ölçeği için 6-42 ve İlişkisel alt ölçeği için 8-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığını göstermektedir. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, özerklik alt ölçeği için .71, yetkinlik alt ölçeği için .60 ve ilişkisel alt ölçeği için .74' olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları .33 ile .64 arasında değişmektedir. Ölçeğin üç faktörlü yapısının geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile belirlenmiştir. Modelin uyum istatistikleri RMSEA: 0.07, GFI: 0.86, AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI: 0.80. Elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçüt geçerliği kapsamında, İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin özerklik alt boyutu ile Sosyotropi-Otonomi Ölçeğinin Otonomi alt ölçeği arasında .19, yeterlik alt boyutu ile Genelleştirilmiş Öz-yetki Beklentisi Ölçeği arasında .50 ve ilişkili olma alt boyutu ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında -.70'lik bir ilişki saptanmıştır (Bacanlı ve Cihangir-Cankaya, 2003).

3.3. Odak Grup Görüşme Formu

Deney grubunda yer alan katılımcıların görüşlerini almak için, araştırmacı tarafından hazırlanan odak grup görüşme formu kullanılmıştır. Formda yer alan sorular: a) Katıldığınız bu çalışmanın bireysel gelişiminize katkısını nasıl değerlendirirsiniz? b) Katıldığınız bu çalışmanın sosyal ilişkilerinize katkısını nasıl değerlendirirsiniz? şeklindedir.

Nitel Verilerin Geçerliliği ve Güvenirliği: Nitel araştırmalarda güvenirlik ve geçerlilik düzeyini arttırabilmek için birtakım stratejiler kullanılmaktadır (Başkale, 2016). Bu araştırmada, güvenirliği (inandırıcılığı) sağlayabilmek için çeşitleme (araştırmacı üçgenlemesi) kullanılmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Bu doğrultuda, odak grup görüşmesinden elde edilen veriler iki ayrı uzman tarafından kodlanarak elde edilen bulgular karşılaştırılmıştır. Araştırmacılar arası güvenirlik yüzdesini saptayabilmek için, Miles ve Huberman'ın P (Uzlaşma Yüzdesi) = $[Na \text{ (Görüş Birliği)} / Na \text{ (Görüş Birliği)} + Nd \text{ (Görüş Ayrılığı)}] \times 100$ formülü kullanılmıştır. Sonuç olarak kodlayıcılar arasındaki tutarlılığın %84 olduğu görülmüştür. Araştırmacı üçgenlemesinde kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin en az %80 olması beklenmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Bu doğrultuda araştırma güvenilir kabul edilmiştir. Ayrıca güvenirliği (inandırıcılığı) arttırabilmek için, elde edilen bulgular doğrudan katılımcı ifadeleri ile desteklenmiştir. Dış geçerliliği sağlamak amacıyla katılımcılar amaçlı örnekleme yoluyla belirlenmiş ve nitel görüşme soruları açık biçimde tanımlanmıştır. Araştırmada iç geçerliliği sağlamak için odak grup görüşme sorularını hazırlama aşamasında ilgili alan yazın dikkatle incelenerek kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra görüşme sorularına yönelik uzman görüşü alınmıştır. Odak grup görüşmesi sürecinde ise özetlemeler yapılarak katılımcı teyidi istenmiştir.

4. DeneySEL İşlem

DeneySEL işlem, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Türkiye'de bir lisede öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Uygulama sürecinde deney grubunda yer alan öğrencilerle beş oturumluk kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma süreci yürütülürken, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma süreci genellikle 4-6 oturumdan oluşmaktadır (Sparrer, 2012). Bu doğrultuda deney grubuyla yürütülen grupla psikolojik danışma süreci beş oturum olarak planlanmıştır. İlk oturumda katılımcıların tanışmaları, grup kurallarını öğrenmeleri ve grup süreci içerisinde kendi bireysel amaçlarını belirlemeleri sağlanmıştır. Katılımcıların bireysel amaçlarda aile, arkadaşlar ve öğretmenleriyle ilişkileri düzeltme konularına yoğunlaştıkları gözlenmiştir. İkinci oturumda öncelikle derecelendirme soruları kullanılarak katılımcıların şu anki problemlerini değerlendirmeleri; daha sonra mucize soru yardımıyla gelecekteki çözümler üzerinde odaklanmaları, amaçlarını netleştirerek daha gerçekçi hale getirmeleri üzerinde çalışılmıştır. Üçüncü oturumda katılımcıların sorunların var olmadığı anlara yönelmek için istisna sorular sorulmuştur. Katılımcıların tamamı ilişkilerini geliştirmeye yönelik amaçlar belirlediği için, bu aşamada ilişki sorunlarının yaşanmadığı istisna durumlarda nasıl davrandıkları ele alınmıştır. Böylece katılımcıların problem durumundan uzaklaşarak yeni çözüm yolları geliştirmeye odaklandıkları gözlenmiştir. Bu çözüm yollarının geliştirilmesinde zihin haritaları kullanılarak kendilerini başarıya ulaştıran davranışları hatırlamaları ve pekiştirmeleri sağlanmıştır. Bu oturumda ayrıca katılımcıların sahip olduğu kaynaklar ele alınarak değişim konusunda motivasyonlarının artırılması hedeflenmiştir. Oturum sonunda, ele alınan bu konulara ilişkin ev ödevleri verilmiştir. Dördüncü oturumda ise geleceği okuma yöntemi sorunların çözülmüş olduğu bir yaşamın hayal edilmesi ve

geleceğe ilişkin hedef belirlenmesi ve derecelendirme soruları ile katılımcıların bireysel amaçları konusunda kaydettikleri gelişmeleri fark etmeleri üzerinde çalışılmıştır. İhtiyaç duyulan noktalarda baş etme soruları ve amigoluk tekniği kullanılarak cesaretlendirme yapılmıştır. Beşinci oturum sonlandırmaya ayrılmıştır. Bu oturumda katılımcıların grup sürecine ilişkin değerlendirmeleri ve değişimin devamlılığı üzerinde durulmuştur. Grup lideri tarafından üyelere mesaj yazılmış, iyi dileklerde ve övgülerde bulunularak süreç sonlandırılmıştır.

5. Verilerin Analizi

5.1. Nicel Verilerin Analizi

Deneyisel işleme başlamadan önce katılımcılara ön test uygulaması yapılmıştır. Grupla psikolojik danışma sürecinin tamamlanmasından bir hafta sonra son test izleme uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ön testte, Türkiye’de bir lisede öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencilerine İyilik Hali Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklerden düşük puanı alan gönüllü öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Deneyisel uygulama sürecine başlamadan önce seçkisiz atama yoluyla oluşturulan grupların, iyilik hali ve temel ihtiyaç doyumu puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı *t* testi ile test edilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Sonraki aşamada varyans analizi (anova) için gerekli varsayımların (normallik, varyansların homojenliği ve bağımsız gözlem) sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir (Büyüköztürk, 2002). Varsayımların karşılandığı saptanmış ve Karışık Ölçümler İçin Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmada iyilik hali ve temel ihtiyaç doyumu açısından gruplar içinde ve gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığının, ayrıca zaman ve grup ortak etkisinin anlamlı düzeyde olup olmadığının belirlenmesinde karışık ölçümler için 2x2 faktörlü varyans analizi uygulanmıştır (Balci, 1997; Büyüköztürk, 2002).

5.2. Nitel Verilerin Analizi

Nitel veri analizi öncesinde, odak grup görüşmelerinin deşifreleri yapılmıştır. Ardından içerik analizi yoluyla veriler analiz edilmiştir. Güvenirliğin (inandırıcılığın) artırılması amacıyla deşifreler iki ayrı uzman tarafından kodlanmıştır. Daha sonra bu kodlamalar karşılaştırılarak benzer ve farklı kodlar gözden geçirilmiştir. Kodlama sürecinde ilk olarak açık kodlama yapılarak genel bir çerçeve oluşturulmuştur. Sonrasında eksenel kodlama ile açık kodlar belli temalar çerçevesinde toplanmıştır. Son olarak seçici kodlama ile veriler karşılaştırılarak nihai bulgulara ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın kodları ve temaları elde edilmiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların söylemlerine ilişkin doğrudan alıntılar ile desteklenmiştir. Analiz sürecinde kolaylık sağlaması ve açısından katılımcılar K 1, K 2,..... K 12 şeklinde kodlanmıştır.

BULGULAR

1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test Puanları ve Karşılaştırılması

Bu başlık altında öncelikle deney ve kontrol gruplarının Ön-test sonuçları paylaşılmıştır. Sonra, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin (deney grubu) bu sürece katılmayanlara göre (kontrol grubu) temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanları

Araştırmada seçkisiz atama sonucu oluşturulan grupların karşılaştırılabilir hale gelip gelmediğini belirlemek için *t* testi yapılmıştır. Grupların iyilik hali, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ön-test puan ortalamaları ve standart sapmalarına Tablo.1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına İlişkin *t* Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
İyilik Hali	Deney	12	31.58	10.43	22	-.403	.69
	Kontrol	12	33.08	7.58			
Özerklik	Deney	12	27.42	8.57	22	1.905	.70
	Kontrol	12	21.42	5.14			
Yeterlik	Deney	12	22.92	4.80	22	-.576	.57
	Kontrol	12	24.16	5.78			
İlişkili Olma	Deney	12	41.08	8.71	22	.139	.89
	Kontrol	12	40.67	5.71			

Tablo 1’de görülen t testi sonuçları deney ve kontrol gruplarının iyilik hali, özerklik, yeterlik ve yakınlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığını göstermektedir.

1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test Puanları Karşılaştırması

Kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin (deney grubu) bu sürece katılmayanlara göre (kontrol grubu) temel ihtiyaç doyumu ve iyilik hali puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan Karışık Ölçümler İçin Anova sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin iyilik hali ve temel ihtiyaç doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

İyilik Hali								
Ön test			Son test			F	p	
Grup	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$			
Deney	12	31.58	10.43	12	43.75	7.37	4.729*	.04*
Kontrol	12	33.08	7.59	12	34.25	8.45		
Özerklik								
Ön test			Son test			F	p	
Grup	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$			
Deney	12	27.42	8.58	12	27.92	6.00	.055	.82
Kontrol	12	21.92	5.14	12	23.25	4.85		
Yeterlik								
Ön test			Son test			F	p	
Grup	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$			
Deney	12	22.92	4.80	12	29.58	5.36	4.633*	.04*
Kontrol	12	24.17	5.78	12	23.58	4.23		
İlişkili Olma								
Ön test			Son test			F	p	
Grup	n	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$			
Deney	12	41.08	8.71	12	45.42	11.30	5.259*	.03*
Kontrol	12	40.66	5.71	12	35.33	7.77		

p* < .05

Analiz sonuçlarına göre iyilik hali puanlarında grup ölçüm ortak etkisi ($F(1,22) = 4.729$; $p(0.041) < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, (deney grubu $\bar{x} = 43.75$, kontrol grubu $\bar{x} = 34.25$) deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Elde edilen puanlar için eta değeri (ortak etki büyüklüğü) orta ($\eta = .18$) düzeydedir (Cohen, 1988; akt. Leech vd., 2008). Buna göre grupla psikolojik danışma sürecinin deney grubunun iyilik hali düzeyini arttırmada orta düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Özerklik puanlarında grup ölçüm ortak etkisi ($F(1,22) = .055$; $p(0.817) > .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Buna göre grupla psikolojik danışma süreci, deney grubunun özerklik düzeyini arttırmada anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Yeterlik puanlarında grup ölçüm ortak etkisi ($F(1,22) = 4.633$; $p(0.043) < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, (deney grubu $\bar{x} = 29.58$, kontrol grubu $\bar{x} = 23.58$) deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Elde edilen puanlar için eta değeri (ortak etki büyüklüğü) orta ($\eta = .17$) düzeydedir (Cohen, 1988; akt. Leech vd., 2008). Buna göre grupla psikolojik danışma sürecinin deney grubunun yeterlik düzeyini arttırmada orta düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

İlişkili olma puanlarında grup ölçüm ortak etkisi ($F(1,22) = 5.259$; $p(0.032) < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, son test puan ortalamalarına göre (deney grubu $\bar{x} = 45.42$, kontrol grubu $\bar{x} = 35.33$) deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Elde edilen puanlar için eta değeri (ortak etki büyüklüğü) orta ($\eta = .19$) düzeydedir (Cohen, 1988; akt. Leech vd., 2008). Buna göre grupla psikolojik danışma sürecinin deney grubunun ilişkili olma düzeyini arttırmada orta düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

2. Ergenlerin katılmış oldukları kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecinin katkısına ilişkin görüşleri

Araştırmanın nitel kısmında katılımcılarla bir odak grup görüşmesi yapılmış ve “Katıldığınız grupla psikolojik danışma sürecinin size nasıl bir katkısı olmuştur?” sorusuna yanıt aranmıştır. Katılımcı

görüşlerine ilişkin elde edilen bulgular iki tema altında toplanmıştır. Bu temalar; bireysel gelişim ve sosyal ilişkilerdir.

Tablo 3. Araştırmada Elde Edilen Tema ve Kodların Dağılımı

Tema	Kod	n
Bireysel gelişim	Sorumluluk	8
	Özyeterlilik	5
	Mutluluk	7
Sosyal ilişkiler	Olumlu düşünme	8
	Samimiyet	9
	Bağlılık	6
	Anlaşılma	8

Bireysel gelişim teması altında *sorumluluk*, *öz yeterlilik*, *mutluluk* ve *olumlu düşünme* olmak üzere dört kod yer almaktadır. Katılımcılar grupla psikolojik danışma sürecinden sonra değişim için daha fazla sorumluluk almaya başladıklarını belirtmişlerdir. *“Önceden ailem ve arkadaşlarımla değişmesini isterdim ancak işlerin yoluna girmesi için benim de biraz sorumluluk almam ve değişmem gerektiğini fark ettim”* (K3).

Katılımcılar yaşamlarında istedikleri değişimin gerçekleşmeye başladığını fark ettikçe kendilerini daha yeterli hissetmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. *“Derslerimle daha fazla ilgilendikçe ailemin ve öğretmenlerimin de bana daha olumlu yaklaştığını gördüm. İsteyince bir şeyleri başarabiliyordum”* (K10).

Katılımcılar okul ve aile ortamında ilişkileri iyileştikçe kendilerini daha mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. *“Evde ailemle, okulda öğretmenler ve arkadaşlarımla sorun yaşadıkça sürekli öfkelenirdim. Şimdi ilişkilerim düzelmeye başladı ve ben hem evde hem okulda daha mutluyum”* (K6).

Katılımcılar yaşamlarında bazı değişimleri gördükçe kendileri ve yaşamları konusunda daha olumlu düşünmeye başladıklarını belirtmişlerdir. *“Her şeyin olumsuz gittiğine inanıyordum ama isteyince yaşamımızda bir şeyler değişebiliyormuş. Artık hem kendim hem gelecek yaşamım için her şeyin daha iyi olabileceğine inanıyorum”* (K1).

Sosyal ilişkiler teması altında samimiyet, bağlılık ve anlaşılma olmak üzere üç kod yer almaktadır.

Katılımcılar grupla psikolojik danışma sürecinden sonra aile, öğretmen ve arkadaşlarıyla daha samimi ilişkiler kurduklarını belirtmişlerdir. *“Ben sakin davranmaya başladıkça hem ailemin hem de öğretmen ve arkadaşlarımla bana daha içten davrandığını fark ettim. Artık çok daha samimi ilişkilerimiz var”* (K8).

Katılımcılar sosyal ilişkileri geliştikçe ev ve okulda daha fazla bağlılık hissetmeye başladıklarını belirtmişlerdir. *“Aile ve öğretmenlerimle ilişkilerim daha iyi, bu nedenle artık okulda ve evde kendimi daha fazla ait hissediyorum”* (K4).

Katılımcılar sosyal ilişkilerinde artık daha fazla anlaşıldıklarını hissettiklerini belirtmişlerdir. *“Önceden sürekli ailem, öğretmenlerim ve arkadaşlarımla tartışırdım. Şimdi sakince açıklama yapıyorum ve onlar da beni anlayıp daha olumlu tepkiler veriyorlar. Özellikle öğretmenlerim çok destek oluyorlar”* (K2).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmada kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin iyilik hali, yeterlik ve ilişkili olma düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. Alanyazın çalışmalarında, kısa süreli çözüm odaklı terapinin stresi azaltıp iyilik halini attırdığı (Beauchemin, 2018; Karahan ve Hamarta, 2020); olumlu duygu ve tutumların gelişmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Kim ve Franklin, 2015; LaFountain vd., 1996). çalışmada da kısa süreli çözüm odaklı terapinin ergenlerde olumlu duygu ve tutum geliştirmelerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun alanyazın bulguları ile benzer olduğu söylenebilir. Diğer yandan bu yaklaşımın anksiyete ve depresyon gibi negatif duygular (Bilge ve Engin, 2016; Karahan ve Hamarta, 2020; Özdağ, 2021), riskli davranışlar (Franklin vd., 2007) ve davranış problemlerinin azaltılmasında (Corcoran, 2006; Franklin vd., 2008; Kim, 2008) etkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Söz konusu değişkenlerin iyilik hali ile negatif bir ilişki içinde

olduğu düşünüldüğünde; davranış problemlerinin ve negatif duyguların azalmasıyla birlikte ergenlerin genel iyilik halinde artış olacağı ileri sürülebilir.

Alanyazında kısa süreli çözüm odaklı terapinin ergenlerin özyeterlilik düzeylerini arttırmada etkili olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Bingöl ve Akın 2015; Kvarme vd., 2010). Bu bulgular, bu araştırmanın bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde Bilgin'in (2016) çalışmasında, kısa süreli çözüm odaklı terapinin ergenlerde özgüvenin artırılmasında etkili olduğu saptanmıştır. Özgüveni artan ergenlerin kendilerini daha yeterli hissedecekleri düşünülebilir. Öte yandan, kısa süreli çözüm odaklı terapi sürecinde danışanın olumlu kişilik özellikleri ve istisna başarıları ortaya çıkarılarak desteklenir (Visser, 2010). Ayrıca danışanın kendi yaşam amaçlarını ve bu amaçlar doğrultusunda seçebileceği yolları değerlendirmesi beklenir. Danışan amaçları gerçekleştirmesi konusunda cesaretlendirilir ve motive edilir (Sklare, 2010). Terapi sürecinde kullanılan bu müdahalelerin bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koymaları ve yeterlilik duygularının artmasında destekleyici bir rolünün olduğu ileri sürülebilir.

Alanyazında kısa süreli çözüm odaklı terapinin ilişkili olma üzerindeki etkisine yönelik bir araştırmaya rastlanamamıştır ancak bu yaklaşımın ergenlerde okulu bırakma eğiliminin azalmasında (Franklin vd., 2007) ve sosyal becerilerin gelişmesinde (Newsome, 2005) etkili olduğuna ilişkin bulgular mevcuttur. Öte yandan kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımda danışan terapist ilişkisi önemli bir yere sahiptir. Terapötik ilişkinin kurulması da, danışan için ilişki geliştirmenin ilk adımı olarak görülür (Visser, 2010). Ayrıca terapi sürecinde danışanın ilişkilerini değerlendirmesi ve bu ilişkilerini geliştirmesine yönelik "ilişki soruları" gibi çeşitli teknikler kullanılır. Böylece danışanlar ilişkilerdeki rollerini fark etmeye ve bu rolleri yeniden çerçevelemeye başlarlar (De Jong ve Berg, 2012). Bu doğrultuda bu araştırmanın bulgularının literatür bulgularıyla benzer olduğu ve kısa süreli çözüm odaklı terapi uygulamalarının ergenlerin sosyal ilişkilerdeki rollerini değerlendirmelerine ve böylece ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olduğu düşünülebilir.

Araştırmada kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin özerklik düzeyinde herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Kısa süreli çözüm odaklı terapide danışanın kendi problemini çözebilecek potansiyele sahip olduğu kabul edilir ve bu potansiyeli ortaya çıkarmak için danışanın güçlü yönleri üzerinde durulur (Kurnianto, 2019; Sklare, 2010). Çözüm odaklı terapistler, uzman tavsiyesi vermek yerine danışanların kendi amaçlarını belirlemeleri ve çözüm yollarını üretmeleri konusunda faydalı sorular sorarlar (Sklare, 2010; Visser, 2010). Bu doğrultuda kısa süreli çözüm odaklı terapi müdahalelerinin danışanın kendi potansiyelini keşfetmesi ve kendi çözüm yollarını ortaya koyması bakımından destekleyici nitelikte olduğu düşünülebilir. Öte yandan özerklik, bağımsızlığı ve diğerlerinden ayırmayı içeren bir değişken olarak görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). Bu dönemde birey, duygusal ve toplumsal olarak özerkleşmek; kendi kararlarını alabilmek, kendi kimliğini oluşturmak ve kişiliğine yön vermek ister ancak yeterli deneyim ve içsel motivasyona sahip olmadığı için bu süreç zorlaşır. Ergenlik dönemindeki bireye ebeveynleri tarafından bağımsızlaşması yönünde daha fazla sorumluluk ve özerklik tanınması gerektiği vurgulanmaktadır. Ergen bir yandan özerkleşme mücadelesi verirken bir yandan da özerkleşmenin yarattığı korkuyla ebeveynlerin rehberliğine ihtiyaç duymaktadır (Torun, 2019). Öte yandan bu dönemde ergen ve ebeveynlerin özerklik konusundaki görüş farklılıkları, ebeveyn ergen çatışmasının temel nedeni olarak açıklanmaktadır. Özellikle geleneksel toplumlarda özerkleşme süreci; otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları, bireyselleşme yerine toplumsallaşmanın ön planda tutulması ve özerkliği engelleyici çevresel baskılar nedeniyle modern toplumlara göre daha da zorlaşmaktadır (Dönmezer, 2003; Özekes, 2023). Ergenlerin içinde bulundukları gelişimsel dönem itibarıyla yaşamlarındaki kararları çoğunlukla kendi başına verememeleri, anne babalarından tam olarak ayıramamış olmaları ve Türk toplumunun geleneksel yapısıyla ilişkili özelliklerin; araştırma sonucunda özerklik boyutunda artış olmamasıyla bağlantılı olduğu düşünülebilir. Ayrıca özerklik, herhangi bir baskı olmaksızın kendi bağımsız kararlarını verebilme, kendi benliğini ortaya koyabilme, özgür seçimler yapabilme, kendi yaşamını biçimlendirebilme gibi boyutları içerdiği için bireyin kimlik gelişiminin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Kimlik gelişiminin ergenlik döneminin tamamına yayılan bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda; araştırmada kullanılan müdahalenin beş haftalık kısa bir süreyi kapsamasının özerklik boyutunda anlamlı bir artışın oluşmamasında etkili olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmanın nitel bulguları, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin bireysel gelişimlerinin sorumluluk, öz yeterlilik, mutluluk ve olumlu düşünme boyutlarında

geliştiğini göstermektedir. Alanyazın bulguları; kısa süreli çözüm odaklı terapinin özyeterlilik (Bingöl ve Akın, 2015; Kvarme vd., 2010), çözüm odaklı düşünme stili (Karahana ve Hamarta, 2020), olumlu duygu – tutumların ve duygu odaklı baş etme becerilerinin gelişmesinde (Kim ve Franklin, 2015; Ko vd., 2003; LaFountain ve Garner, 1996) ve depresyon, anksiyete gibi olumsuz duyguların azalmasında (Bilge ve Engin, 2016; Karahana ve Hamarta, 2020; Sarı ve Günaydın, 2016) etkili olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, kısa süreli çözüm odaklı müdahalelerin etkisiyle kendi potansiyellerini ortaya koyabilen ergenlerin olumlu düşünme becerisi kazandıkları, kendilerini daha yeterli hissettikleri ve sonuç olarak daha mutlu oldukları ileri sürülebilir.

Araştırmada ayrıca kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin sosyal ilişkilerinin samimiyet, bağlılık ve anlaşılma boyutlarında geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın bulguları çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın ergenlerde sosyal becerileri (Newsome, 2005) ve iletişim becerilerini (Siyez ve Tan-Tuna, 2014) geliştirdiğini; okulu bırakma eğilimini azalttığını (Franklin vd., 2007) göstermektedir. Öte yandan araştırmanın nicel bulguları da ergenlerin ilişkili olma düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda kısa süreli çözüm odaklı terapi sürecine katılan ergenlerin iletişim becerileri ve sosyal becerileri geliştikçe sosyal ilişkilerinde diğerleri tarafından anlaşıldıklarını hissettikleri, daha samimi ilişkiler kurdukları ve bağlılıklarının güçlendiği ileri sürülebilir.

Bu araştırma, kısa süreli çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin temel ihtiyaç doyumu üzerindeki etkililiğini nicel ve nitel boyutta ele alması bakımından yurt içi ve yurt dışı literatürde bir ilki teşkil etmektedir. Elde edilen nicel ve nitel bulgular bu yaklaşımın ergenler üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yurt dışı literatürde kısa süreli çözüm odaklı terapinin ergenler üzerindeki etkililiğine ilişkin çalışmalar olmakla birlikte yurt içi literatürde benzer çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmaların nicel çalışmalar olduğu ve literatürde konuyla ilgili nitel bulgular konusunda önemli bir boşluk olduğu görülmektedir. Buradan hareketle kısa süreli çözüm odaklı terapinin etkililiğine yönelik çalışmaların yaygınlaştırılması ve özellikle nitel bulgularla zenginleştirilmesi önerilebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın gerçekleştiği okulun öğrencileriyle sınırlıdır. Bu nedenle kullanılan müdahalelerin farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerle sınanmasına ihtiyaç duyulabilir. Bir başka sınırlılık ise araştırmada plasebo grubunun olmaması ve izleme çalışmasının yapılmamasıdır. Bu nedenle program etkililiğinin daha kapsamlı değerlendirilebilmesi için plasebo grubunu ve izleme çalışmasını içeren araştırmalar yapılabilir.

Gerek bu araştırmadan elde edilen bulguları gerekse alanyazın bulguları, kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışmanın okullardaki birçok sorunun çözümünde etkili olduğunu göstermektedir. Benzer müdahalelerin okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılmasının okullardaki problemlerin azaltılması, öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması ve iyilik hallerinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İyilik hali son yıllarda ruh sağlığı alanında üzerinde durulan kavramlardan biridir. Okullarda iyilik halini arttırmaya yönelik okul temelli müdahalelerin yaygınlaştırılmasının öğrencilerin kişilik gelişimlerinin yanı sıra okul ortamlarının iyileştirilmesine de önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımının kısa süreli ve davranış odaklı olması yardım sürecini kolaylaştırmaktadır. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanlarına kısa süreli çözüm odaklı müdahalelerin kullanımına yönelik verilecek hizmet içi eğitimlerin katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı hizmetlerinde önleyici çalışmaların önemi göz önünde bulundurulduğunda, okul rehberlik çerçeve programlarında kısa süreli çözüm odaklı müdahale ve etkinliklere yer verilmesinin önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory*. In Development of self-determination through the life-course (pp 47-54). Springer.7
- Arslan, N., & Akın, A. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84.
- Arslan, Ü., & Gümüşşaylan, G. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kısa bir bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 491-507. <https://doi.org/10.21764/mauefd.396228>

- Aslan, H. R., & Cakmak Tolan, Ö. (2021). Çocuk, ergen ve aileye uygulanan çözüm odaklı terapi müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin davranış problemleri üzerinde etkililiği: bir sistematik derleme. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2582-2605. <https://doi.org/10.17679/inuefd.919480>
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Bacanlı, H., & Cankaya-Cihangir, Z. (2003). *İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri.
- Balci, A. (1997). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: 72TDFO Yayınları
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Beauchemin, J. D. (2018). Solution-focused wellness: A randomized controlled trial of college students. *Health & Social Work*, 43(2), 94-100.
- Bingöl, T. Y., & Akin, A. (2015). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 321-340. <https://doi.org/10.26466/opus.406195>
- Bilge, A., & Engin, E. (2016). Kisilerarası ilişkiler kurami temelli çözüm odakli terapisinin etkinligi: Geriye dönük bir inceleme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 261.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüven düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapisinin etkileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Cepukiene, V., & Pakrošnis, R. (2011). The outcome of Solution-Focused Brief Therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 791-797. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.11.027>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd Ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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_0769
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 222-239. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.222>
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. Thousand Oaks: Sage.
- Daki, J., & Savage, R. S. (2010). Solution-focused brief therapy: Impacts on academic and emotional difficulties. *The Journal of Educational Research*, 103(5), 309-326. <https://doi.org/10.1080/00220670903383127>
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2012). *Interviewing for solutions*. Cengage Learning.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416-436). Sage Publications Ltd.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, (63), 19-21.
- Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 23-38.
- Dönmezer, İ. (2003). Ergenlik döneminde özerkleşme/bağımsızlaşma. *Sosyoloji Dergisi*, 10, 61-64.
- Enea, V., & Dafinoiu, I. (2009). Motivational/solution-focused intervention for reducing school truancy among adolescents. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 9(2), 185.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.

- Fidan, M., & Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 265-269.
- Franklin, C., Streeter, C. L., Kim, J. S., & Tripodi, S. J. (2007). The effectiveness of a solution-focused, public alternative school for dropout prevention and retrieval. *Children & Schools*, 29(3), 133-144. <https://doi.org/10.1093/cs/29.3.133>
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26. <https://doi.org/10.1093/cs/30.1.15>
- Fromm, E. (2021). *The fear of freedom*. Routledge.
- Gagne, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34), 109-116.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context. Implication for self and family. *J Cross-Cultural Psychol*, 36, 403-422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Karahan, F. Ş., & Hamarta, E. (2020). The relationship between solution-focused thinking, depression, anxiety, stress and psychology well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(59), 649-660.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solutionfocused brief therapy: a metaanalysis using random effects modeling. *Research On Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2015). Understanding emotional change in solution-focused brief therapy: Facilitating positive emotions. *Best Practices in Mental Health*, 11(1), 25-41.
- Ko, M. J., Yu, S. J. ve Kim, Y. G. (2003). The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 33(3), 440-450. <https://doi.org/10.4040/jkan.2003.33.3.440>
- Korkut-Owen, F. ve Owen D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 3(9), 24-33.
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution focused brief counseling (sfbc): Study in students with academic procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Kvarme, L. G., Helseth, S., Sorum, R., Luth-Hansen, V., Haugland, S. ve Natvig, G. K. (2010). The effect of a solution-focused approach to improve selfefficacy in socially withdrawn school children: a non-randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1389- 1396. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.05.001>
- LaFountain, R. M., Garner, N. E., & Eliason, G. T. (1996). Solution-focused counseling groups: A key for school counselors. *The School Counselor*, 43(4), 256-267.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A. (2008). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New York: Psychology Press.
- MacDonald, A. J. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, Research and Practice*. Sage Publications Inc.
- Maddi, S. R., & Costa, P. T. (2017). *Humanism in personology: Allport, Maslow, and Murray*. Routledge.
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22, 326-347. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1954.tb01136.x>
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 120-129.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*.
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd Ed.). Alexandria VA: American Counseling Association.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Newsome, W. S. (2005). The impact of solution-focused brief therapy with at-risk junior high school students. *Children & Schools*, 27(2), 83-90. <https://doi.org/10.1093/cs/27.2.83>

- Noltemeyer, A., James, A. G., Bush, K., Bergen, D., Barrios, V., & Patton, J. (2021). The relationship between deficiency needs and growth needs: The continuing investigation of Maslow's theory. *Child & Youth Services*, 42(1), 24-42. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2020.1818558>
- Özdağ, M. (2021). *Grupla yapılan bilişsel davranışçı terapi ve çözüm odaklı kısa süreli terapinin lise öğrencilerinde sınav kaygısına etkisinin karşılaştırmalı incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi İstanbul, Türkiye.
- Özekes, M. (2023). Ergenlerde Etnik Grup ve Boş Zaman Aktivitesi, E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 14(3), 120-132. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1280422>
- Perkins, R. (2006). The effectiveness of one session of therapy using a single-session therapy approach for children and adolescents with mental health problems. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(2), 215-227. <https://doi.org/10.1348/147608305X60523>
- Quick, E. K. (2008). *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach*. Academic Press.
- Quinn, M., Carr, A., Carroll, L., & O'Sullivan, D. (2007). Parents plus programme 1: Evaluation of its effectiveness for pre-school children with developmental disabilities and behavioural problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20(4), 345-359. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2006.00352.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarı, E., & Günaydın, N. (2016). Çözüm odaklı depresyon ile basa çıkma eğitiminin depresyon belirtileri üzerindeki etkileri*/Effectiveness of solution-focused coping with depression training on depression symptoms. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 369-375. <https://doi.org/10.5455/apd.208951>
- Schultz, D., Schultz, S. (1997). *Theories of personality*. Pacific Grove: Brooks/Cole Pub.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Shin, S. K. (2009). Effects of a solution-focused program on the reduction of aggressiveness and the improvement of social readjustment for Korean youth probationers. *Journal of Social Service Research*, 35(3), 274-284. <https://doi.org/10.1080/01488370902901079>
- Siyez, D. M., & Tan Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 11-22.
- Sklare, G. B. (2010). *Okul danışmanları için kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma*. (Çev. D. M. Siyez, A. Kaya). Ankara: Pegem Akademi.
- Smock, S. A., Trepper, T. S., Wetchler, J. L., McCollum, E. E., Ray, R., & Pierce, K. (2008). Solution-focused group therapy for level 1 substance abusers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(1), 107-120. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00056.x>
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (Çev. E. Suvarierol). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Toprakçı, E. (2008). *Sınıfa dayalı yönetim*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Torun, F. (2019). *Mükemmel boşluk*. A. Gürdal Küey (Ed.), *Hangi otorite? içinde* (s. 186-197). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Visser, C. (2010). Self-determination theory meets solution-focused change: Autonomy, competence and relatedness support in action. *InterAction-The Journal of Solution Focus in Organisations*, 2(1), 7-26.
- Vostanis, P., Anderson, L., & Window, S. (2006). Evaluation of a family support service: short-term outcome. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(4), 513-528. <https://doi.org/10.1177/13591045060678>
- Window, S., Richards, M., & Vostanis, P. (2004). Parents' and children's perception of a family support intervention for child behavioral problems. *Journal of Social Work Practice*, 18(1), 113-131. <https://doi.org/10.1080/0265053042000180554>
- Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.
- Yavuzer H. (2006). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.