



The Solution Focused Inventory: Reliability and Validity Study

Faika ŞANAL KARAHAN¹ Erdal HAMARTA²

ABSTRACT. The aim of this study was to examine the validity and reliability of the Turkish version of the Solution Focused Inventory (SFI). This inventory was developed by Grant, Cavanagh Kleitman, Spence, Lakota and Yu (2012) and has 12 items and three sub-scales. The sample of the study consists of 176 university students. The linguistic convenience and validity were supported by the positive correlation between the scores of the English and Turkish forms. The correlation coefficients were .92 for Problem disengagement sub-scale, .94 for Goal-orientation sub-scale, .91 for Resource Activation. This inventory's Confirmatory Factor Analysis (CFA) results were RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87.

Key Words: solution focused thinking, inventory, reliability, validity

SUMMARY

Purpose and significance: This study aims to adapt a solution focused inventory for assessing the solution focused change. Solution Focused Inventory is an instrument which is designed to fill the gap in a reliable and functional instrument for solution focused approaches.

Methods: This research is based on the data collected from 176 university students who study at different departments of Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Education Faculty. Before the validity and reliability study, the linguistic equivalence was studied to determine the consistency between the Turkish form and the original form of The Solution Focused Inventory. For the validity study of this inventory, the construct validity was examined. Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) were used for this purpose. For CFA, Multi-Fit Indexes were used and Chi-Square Index, Goodness of Fit Index (GFI), Comparative Fit Index (CFI), Normed Fit Index (NFI), Relative Fit Index (RFI), Incremental Fit Index (IFI), Root Mean Square Residuals (RMR) and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) were examined. The reliability of this inventory was examined via internal consistency methods. For all the analyses, SPSS 16.00 and AMOS programs were used.

Results: The linguistic equivalence analyses showed that the correlations between Turkish and original form scores were observed as .92 for Problem Disengagement Sub-scale, .94 for Goal-Oriented Sub-scale, .91 for Resource Activation Sub-scale. By using EFA, the correlation matrix was examined between all the items and significant relationships were found to make factor analysis. Then, sampling adequacy and Barlett Sphericity tests were done. In this study, sampling adequacy coefficient was .81, Barlett Sphericity test χ^2 value was 744,967 ($p < .001$). By using CFA, fit indexes were examined and Chi-square Index value was significant ($\chi^2 = 97,448$, $N = 176$, $sd = 51$, $\chi^2/sd = 1,91$ $p = 0.00$). Fit index values were RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87. The reliability studies of the Solution Focused Inventory have been continuing and internal consistency coefficients of the sample for the construct validity were .77 for Problem Disengagement Sub-scale, .84 for Goal-Oriented Sub-scale, .70 for Resource Activation Sub-scale.

Discussion and Conclusions: The solution-focused approach is a strengths-based approach which emphasizes people's resources and resilience and how these can be used in the pursuit of purposeful, positive change. Together with that this approach is attracting increasing interest in the literature, few researches exist about the mechanism applied by this approach (Grant et al., 2012). Thus, because there is no valid measurement assessing the solution focused change related with this approach, The Solution Focused Inventory was translated into Turkish. This inventory is a reliable inventory for the solution focused thinking. This inventory is effective to assess how an individual thinking system tends to make a solution.

¹ Doctoral Student, Konya Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Education Faculty, Department Guidance and Psychological Counseling, faikakarahan@selcuk.edu.tr

² Associate Professor, Konya Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Education Faculty, Department Guidance and Psychological Counseling erdalhamarta@konya.edu.tr

Çözüm Odaklı Envanter: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması¹

Faika ŞANAL KARAHAN² Erdal HAMARTA³

ÖZ. Bu çalışmanın amacı, Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilen Çözüm Odaklı Envanter (ÇOE) Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesidir. Çalışma 176 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin dil geçerliği ve eşdeğerliği İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasındaki pozitif korelasyonla desteklenmiştir. Çözüm Odaklı Envanterin dilsel eşdeğerliği için yapılan analizler sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların Problemden Ayırma alt ölçeği için .92, Hedefe yönelim alt ölçeği için .94, Kaynakları Harekete Geçirme İçin .91 olarak gözlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, 12 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yürütülen Doğrulayıcı Faktör analizi sonuçları ise ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. DFA’da Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87 olarak bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: çözüm odaklı düşünme, envanter, geçerlik, güvenilirlik

GİRİŞ

Çözüm odağı; güç kaybetmiş insanların güç ve dayanıklılık kazanmasına yardımcı olan müdahaleleri sağlamak için, hayatta kalmayı başaran, stresli durumların üstesinden gelen ve bu durumlara katlanan insanların özellikleri üzerinde çalışarak bundan elde ettiği bilgiyi kullanan pozitif psikoloji hareketini temel alır (Seligman,2002; Weiner-Davis ve O’Hanlan, 2003).Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin güçlükle baş edebilme kapasitesini ve toparlanmasını ve bunların amaçlı, olumlu değişimin içinde nasıl kullanılabileceğini vurgulayan dayanma gücüne dayalı bir yaklaşımdır (Iveson, George ve Ratner, 2012; Roeden, Maaskant, Bannink ve Curfs, 2011).Bu yaklaşım, bu yaklaşımla yapılan pek çok çalışmaya göre, değişimi sağlayan etkili bir araçtır ve sorunlara odaklanmaktan çok, çözümler aramanın önemini vurgulayan geleceğe odaklı, hedef yönelimli bir yaklaşımdır (Grant vd., 2012).Orijinal olarak danışma ve terapötik alanlarda geliştirilen çözüm odaklı yaklaşımlar önemli ölçüde insanın değişimi konularında ve çeşitli eğitim uygulamalarında kullanılmaktadır (Grant, 2011). Problem odaklı yaklaşıma bir alternatif olarak bu yaklaşım akıl sağlığı, meditasyon, bireysel danışma çalışması gibi terapötik durumlarda ve eğitim ortamları gibi terapötik olmayan durumlarda kullanılmaktadır. Son zamanlarda, çözüm odaklı terapi; kısa terapi yaklaşımları arasında öne çıkmıştır. Bu diğer terapilerden iki önemli farkı şudur: *çözüm problemle ilgili olmayabilir ve problemin çözülebilmesi için problemin ne olduğunu bilmek gerekmez.* Çözüm odaklı yaklaşım ilgi çekmesine ve üzerine birçok araştırma yapılmasına rağmen, çözüm odaklı yaklaşımın temel alındığı ölçme araçlarına rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı Çözüm Odaklı Envanter’i Türkçeye kazandırmak ve alanda kullanılmasını sağlamaktır. Temelde, çözüm odaklı yaklaşım oldukça basit görünmektedir. İnsanlar zorlukların üstesinden gelmek ya da problemlerini çözmek için yeterli kaynaklara sahiptir ve terapi oturumu beklendik çözüme ulaşmaya yarayan bir araçtır. Problemlerle, problemin kökeni ile ya da düşünce kalıplarıyla uğraşmanın bir anlamı yoktur. Kuramsal olarak, danışanın ve terapistin olaylar üzerine konuştuğu ve düşündüğü şekilde değişim sağlanır; başka bir deyişle, problemler ve çözümler gerçekte verilmesi gereken şeyler değildir ancak danışan ve danışanın dünyasındaki diğerleri ile etkileşiminden doğar (Jackson ve McKergow, 2002; Cavanagh ve Grant, 2010, O’Connell, 1998).

Çözüm odaklı kısa terapinin kuramsal temeline baktığımızda, bu terapi Mental Research Institute (Zihinsel Araştırmalar Merkezi)de geliştirilen stratejik terapi oryantasyonundan ortaya çıkmıştır. Bu terapi yöntemi, sorunu çözmeye odaklanmaktansa, tamamen çözümün kendisi üzerine odaklanır. Steve

¹ Bu çalışma Mayıs 2014 tarihinde İstanbul’da Gerçekleşen International Counseling and Education Conference sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Doktora Öğrencisi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, faikakarahan@selcuk.edu.tr

³ Doçent Doktor, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, erdalhamarta@konya.edu.tr

de Shazer (Insoo Kim Berg ile birlikte), 1970'li yılların sonlarında, Milwaukee'de bulunan Kısa Süreli Terapi Merkezi'nde, terapideki bu değişimin temelini atmıştır (Corey, akt. Ergene, 2008). Bireyin problemleri ile ilgili olarak geçmiş dönemdeki önemli yaşam olaylarının yoğun bir şekilde araştırılması yerine bu yaklaşım ortaya çıkmıştır. Problem ile ilgili nedenlerin ve problemin kökeninde nelerin olduğunun araştırılmasının süreç dışına çıkarılması ile danışma için gereksinim duyulan süre önemli ölçüde azalmıştır. Çözümlere odaklanıldığında danışma süreci daha kısa olmaktadır (Sklare, çev. Siyez, 2013). Çözüm odaklı kısa terapi, bugün ve gelecek adına geçmişten uzak duran tutumuyla geleneksel terapi yöntemlerinden ayrılmaktadır ve çözüm odaklı paradigması ile ilişkili olan birçok kuram ve terapi vardır. Bunlar; Özerk Benlik Yönetimi ya da Öz Belirleme Kuramı, Pozitif Psikoloji, Umut Kuramı, Feminist Kuramı, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bowen'ın Aile Sistemleri Terapisi'dir (Bradley, Bergen, Ginter, Williams, Scalise, 2010). Çözüm odaklı terapi, dilin önemini vurgular. Bu yaklaşım, dili kendi içerisinde etkili bir şekilde kullanır, dil gerçekleri birlikte inşa etmede bir araçtır (Plosker ve Chang, 2014).

Çözüm odaklı terapi hedeflerin net bir şekilde tanımlanmasını, danışanın motivasyonunu sağlayan herhangi bir şeyi desteklemeyi ve danışanın yaptığı faydalı herhangi bir şeyi artırmayı vurgular. Bu terapinin ayırt edici özelliklerinden biri de istisnaları ya da problem meydana gelmediğinde neler olduğunu vurgulamaktadır. Hedefe yönelik hareket olarak istisnaların ve diğer olumlu davranışların ele alınması "çözüm konuşmasını" oluşturmaktadır. Bu, problemi anlamayı ve danışanın davranışının olumsuz yönlerini vurgulayan "problem konuşması"ndan farklıdır. Çözüm konuşması danışanın davranışını göz önüne alarak olumlu beklentileri artırır (Fish, 1996). Çözüm odaklı kısa süreli terapi, biliş ve davranışa odaklanır. Kısa sürelidir çünkü danışanın kişiliğini değiştirmeyi amaçlamaz ve sunulan konuyla ilgilenilir. Bu terapide ev ödevini değerlendirme, derecelendirme sorularını kullanma, hedef oluşturma gibi teknikler yer alır. Bu terapi problemin varlığına rağmen, ileride bir şeylerin nasıl daha iyi olacağı konusunda fikirler üretip çözümler oluşturmayı temel alır (Smock, Froerer, Beavin, 2013). Terapinin oturumlarının sıklığı esnek, genellikle her iki ya da üç haftada bir, en fazla 12 oturumdur, ve sekiz ayı geçmez (Laaksonen, Knekt, Sares-Jaske, Lindfors, 2013).

Çözüm odaklı uygulama; somut uygulama teknikleriyle bilinmektedir. Bu teknikler farklı insanlarda ve problemlerde, küçük gruplardan geniş çaplı organizasyonlarda kullanılmaktadır. Bu teknikler: *Övgüleri*, uygulayıcılar danışanların anlık durumlarda çözümler üretmesinde faydalı olan danışan yeterliklerini yükseltmede ve dikkat toplamada kullanırlar. *Mucize soru ve onunla birlikte kullanılan sorular*, danışanlara içinde buldukları şartlar altında ne istediklerini açıklığa kavuşturmanın bir yolu olarak karşılaştıkları problemler olmaksızın bir gelecek hayal etmelerini ister. *İstisna soruları*, danışanlardan problemin olmadığı ya da daha az ciddi olduğu zamanları ve bu anların çözümler üretmenin bir yolu olarak nasıl ortaya çıktığını betimlemelerini ister. *Derecelendirme soruları*, danışanların motivasyon düzeylerine, çözümler bulmadaki güvenine değer biçmeyi, 0-10 arası bir ölçekteki ilerlemeyi belirlemeyi ve daha sonra kendileri hakkında ne olduğunu açıklamayı ve durumlarını değerlendirmeyi ister. *Baş etme soruları*, neredeyse şaşkına dönmüş ve eyleme geçemeyen danışanların nasıl başa çıktıklarını betimlemelerini- an be an karşılaştıkları her şeye rağmen- ister. *İlişki soruları*, danışanları içinde buldukları durumlarına ve onlar için önemli olan insanların ve onların üzerinde etkisi olan insanların gözünden gerçekçi çözümler üretmenin bir yolu olarak muhtemel çözümlere bakmaya davet eder. *Oturumu sonlandırma mesajları*, uygulayıcıların danışanların buldukları noktada çözüm oluşturmalarını özetler, onların hedeflerini, güçlü yanlarını, ve kaynaklarını onaylarlar ve görüşme sürecinde oluşturulan çözümler doğrultusunda bir sonraki adımı vurgularlar (Berg ve De Jong, 2004).

İlk oturumdan itibaren danışmanlar danışanlarla probleme yönelik hedefler, kaynaklar ve istisnalar konusundaki konuşmalarına odaklanırlar. Üstelik, ikinci ve sonraki oturumları da başlatmak için "Ne daha iyi olur?" sorusunu sorarlar. Danışanlar biraz gelişme gösterdiğinde, danışman bu noktadan hareket eder ve bu gelişmeyle ilgili ayrıntıları yakalamaya ve onları danışanla birlikte yeniden yapılandırmaya çalışır. Ancak bazen danışan bu başlangıç sorusuna "İyileşme yok!" yanıtını verir ya da hiçbir şeyin daha iyi olmadığını ve de bir şeylerin daha da kötüye gittiğini söylerler. Böyle bir durumda danışman, danışanın ilk tepkisini çözümlenmeye ve herhangi bir iyileşmeyi yeniden tanımlamaya çalışır. İyileşme olmadığı görüşünü ayrıntılı olarak çözümlenmeye yardımcı olacak soru kalıplarından bazıları şunlardır (Sánchez-Prada ve Beyebach, 2014): • İlk söylemi sorgulamak: "Emin

misin? Hiçbir şeyin daha iyi olmaması mümkün müdür?” • Daha küçük değişimleri sormak için: “Peki az da olsa ne daha iyi oldu?” • Zaman çerçevesini değiştirmek: “Peki geçen hafta çok kötüydü; ilk hafta daha iyi ne oldu?” • Bağlamı değiştirmek: “Peki okulda işler kötü gitti. Evde işler nasıldı?” • Bakış açısını değiştirmek: “Karın ne söyleseydi daha iyi olur?” • Gelişmeleri yeniden çerçevlendirme: “İşler nasıl daha kötüye gitmez?” • Başa çıkma sorularını kullanmak: “İşler kötüye gittiğinde, nasıl başa çıkarsın?” • Derecelendirme sorularını kullanmak: “0 ile 10 arasındaki bir ölçekte, 10 nerede durmaktadır?...”.

Çözüm odaklı terapi, danışanın güçlü yanları üzerine kurulur, gelecek odaklıdır. Bu yaklaşım danışanın kendi yaşamı hakkında en iyi şekilde bilgilenen ve muhtemel çözümlerin ortaya çıktığı ‘istisnaları’ kullanabilen bir birey olduğuna dair birey odaklı bir görüşe dayanır (Evans ve Evans, 2013). Geleceğe odaklanma, çözüm odaklı terapistlerin; problemleri keşfetmeye daha az zaman harcamasına sebep olmakta ve danışanla çabuk çözüme götüren bir dizi davranışsal aktiviteleri oluşturmaya yönlendirmektedir (Franklin, Biever, Moore, Clemons ve Scamardo, 2001).

Çözüm odaklanma dünyaya özel bir bakış tarzıdır. Bu gözlükten dünyaya bakılınca tek bir şey değil, her şey (birden) değişik görünür. Çözüm odaklı tutum, danışanı sorularla çözüme yöneltmek anlamına gelir. Ancak sadece çözüm odaklı konuşma bile danışanda esaslı değişikliklere yol açabilir (Sparrer, 2012): (1) Danışan tekrar umutlanır, çünkü çözüm olduğunu fark eder.(2) Danışan var olan çözümleri keşfeder. (3) Danışan kendi çözümlerini arar. (4) Danışmanından gördüğü takdir ve değer, danışanı güçlendirir.(5) Danışan kendi yönünü daha net görür. (6) Sıkıntının yerini “mucize sorusu” aracılığıyla oluşan çözüm hali ve çözüme duyulan özlem alır.

Çözüm odaklı kısa terapi, danışanların kaynakları ve motivasyonu üzerine inşa etmenin önemli olduğuna inanan güce dayalı bir müdahaledir çünkü danışanlar kendi problemlerini en iyi bilenlerdir ve kendi problemlerini çözmek için çözümler üretme becerisine sahiptirler (Miller ve de Shazer, 2000). Çözümler insanlar arasındaki algılamalardan ve etkileşimlerden ortaya çıkar ve problemler sadece terapistler tarafından çözülmez aksine, çözümler danışanlarla birlikte yapılandırılır (Kim ve Franklin, 2009). Çözümün yapılandırılması değişimin önemli olduğunu vurgulayan birçok yaklaşımın odak noktasıdır. Çözüm odaklı bilişsel süreç, probleme ve onun nedenlerine aşırı odaklanmaktan kaçınan bir düşünme stili ile ilişkilendirilebilir (Grant vd., 2012). Çözümüne ulaşmayı hedefleyen çözüm odaklı yaklaşımlar bu pratik olma özelliği ile ön plana çıkmaktadır.

Çözüm odaklı düşünme, problem odaklı yaklaşımlarla ters düşebilir. Bir problem odaklı yaklaşım bireyin yaşadığı güçlüğün sebebi olan yapıyı anlayarak eyleme giden etkili yolların ortaya çıkacağını öne sürer. Bunun aksine ise, çözüm odaklı yaklaşım nedensel süreci keşfetmekten kaçınarak doğrudan istenen değişimi nasıl gerçekleştirebileceğine odaklanır (Grant vd., 2012).Çözüm odaklı müdahaleler, etkinliklerin merkezine problemi yerleştirmez fakat güç, dayanıklılık ve sosyal bağı inşa eden unsurları vurgular (McAllister, Zimmer-Gembeck, Moyle ve Billett, 2008). Aslında, hayatın karmaşası içinde nedensel kökeni araştırmak boşuna bir çabadır ve özyeterliliği küçümsemek, motivasyonun azalması ve dayanma ve iyileşmenin kaybolması demektir (Cavanagh, 2006; McKergow ve Jackson, 2005; McKergow ve Stellamans, 2011). Problem odaklı düşünme bilişi sürekli olarak problemlere, nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına yönlendirir. Bu derinlemesine düşünme depresyona ve depresif belirtiler göstermeye ve olumsuz öznel iyi oluşa ve düşük düzeyde yaşam doyumuna yol açar. Ayrıca, dikkat eksikliğine, olumsuz şeyleri hatırlamaya ve yanlış problem çözme becerilerini kullanmaya neden olur (Nolen-Hoeksema, 2000; Brown ve Ryan, 2003; Takano ve Tanno, 2009). Bunun tam tersi, çözüm odaklı bilişsel süreç problemlere ve onların sebeplerine odaklanmaktan kaçınan bir düşünme stildir. Hedeflere, farkına varılmamış kaynaklara ve bu hedefleri gerçekleştirme yollarına odaklanır. Dolayısıyla, çözüm odaklı düşünme stili iyilik hali ve olumlu etki ile ilişkilidir. Bu durum düşünme yollarını açar, özyeterliliği artırır, iyilik halini etkiler.

Bu bakış açısından yola çıkarak, çözüm odaklı yaklaşımla alakalı üç temel temayı oluşturabiliriz. Bu üç tema (Grant, 2011): (1) Hedefe Yönelme: yaklaşım hedeflerini ve aktif öz düzenlemeyi dillendirerek ve kullanarak çözüm yapısına doğru yönelme. (2) Kaynakları harekete geçirme: geniş çapta bireysel ve bağlamsal kaynakları ve kişisel gücünü tanımaya, kabul etmeye, belirlemeye ve etkin hale getirmeye odaklanmak(3) Problemden ayırma: bu üçüncü tema çözüm odaklı bir yaklaşımın hedefi ifade etme ve kaynaklarının farkında olma ve kaynaklarını kullanmadan daha fazlası olduğunu

vurgular. Ayrıca, var olan problemlerden açık bir şekilde ayrılmayı ifade eder. Problemden ayırma becerisi kavram olarak bir çözüme yönelme becerisinden bağımsız olmasına rağmen, problemden ayırma çözüm odaklı çabanın merkezinde olan hedefi izleme sürecine tamamen dahil olmak için oldukça önemli olduğuna dikkat edilmelidir.

Çözüm odaklı envanter, Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilmiş, 12 maddelik bu ölçeğin, psikopatoloji ile negatif yönde korelasyonu olduğunu ve iyilik hali, dayanıklılık, bakış açısı kazanma ile pozitif yönde korelasyonu olduğunu bulmuşlardır. Bu ölçeğin test tekrar test güvenilirliği 0.84, Cronbach alfa değeri 0.84 olarak belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliliği için Yaşam Doyumu Ölçeği Cronbach alfa değeri 0.86, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Cronbach alfa değeri 0.85, dayanıklılığı ölçeği bir ölçekle Cronbach alfa değeri 0.78, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 Cronbach alfa değeri 0.89 olarak bulmuşlardır. Ayrıca TLI 0.900, GFI 0.925, CFI 0.923, RMSEA 0.077 olarak belirlemişlerdir. Bu ölçek henüz başka dillere çevrilmemiştir. Ancak Türkçeye uyarlaması yapılarak literatüre kazandırılması planlanmıştır. Bu ölçeğin Türkçe versiyonunu oluştururken elde ettiğimiz verilerse şöyledir: Çözüm Odaklı Envanterin dilsel eşdeğerliği için yapılan analizler sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların Problemden Ayırma alt ölçeği için .92, Hedefe yönelim alt ölçeği için .94, Kaynakları Harekete Geçirme İçin .91 olarak gözlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda, 12 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yürütülen Doğrulayıcı Faktör analizi sonuçları ise ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. DFA'da Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87 olarak bulunmuştur.

Şimdiye kadar, çözüm odaklı yaklaşımlarla alakalı psikolojik faktörleri değerlendirmek için özellikle hazırlanmış güvenilir bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Çözüm odaklı müdahalelerin yaygınlaşması ve artan önemi bu boşluğun doldurulması gerektiğine işaret etmektedir. Bu boşluğu doldurmak için çözüm odaklı süreci değerlendirebilecek bir ölçeği bu çalışma literatüre kazandıracaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 176 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin 62'si Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 43'ü sınıf öğretmenliği, 9'u okul öncesi öğretmenliği, 32'si İngilizce Öğretmenliği, 30'u Matematik Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Çoğunluğu 19 ile 27 yaş arasında bulunan ve yaş ortalaması 22.8 olan öğrencilerin 81'si (% 46) erkek ve 95'si (% 54) kız öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması 45 İngilizce öğretmenliği son sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür.

Ölçüt bağıntılı geçerlik araştırmanın yapı geçerliği için belirlenen örneklemden farklı olarak 66 erkek 137 erkek olmak üzere toplam 197 (yaş ortalaması =21.20, ss.=1,69) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çözüm Odaklı Envanter

Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeği geliştirirken üniversite öğrencilerinden (322 kişi) ve profesyonellerden (242 kişi) yararlanılmışlardır. Yaşam doyumu ölçeği ve Psikolojik iyi oluş ölçeği Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği gibi ölçeklerle korelasyonuna bakılmıştır. Üçüncü adımda, test tekrar test yapılmıştır. Bu çalışmalardaki amaç kısa güvenilir bir çözüm odaklı düşünme ölçeği geliştirmektir. 16 haftalık test-tekrar test güvenilirliği 0.84 bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı 0.84 bulunmuştur. Faktör analizleri bu ölçeğin iyi psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. İkinci çalışmada, uyum geçerliğine

bakılmıştır. Bunun için bu ölçeğin var olan ölçeklerle korelasyonuna bakılmıştır. Çözüm odaklı envanter 12 maddeden oluşan, danışanın kendisinin doldurduğu bir ölçektir. 6'lı Likert tipi bir ölçektir (1= kesinlikle katılmıyorum, 6= kesinlikle katılıyorum) . Çözüm odaklı envanterin alt boyutları şunlardır:1.problemden ayırma: 1.,2.,4.,5. Maddeler,2.hedefe yönelim: 9., 10.,11.,12. Maddeler,3.kaynakları harekete geçirme: 3.,6.,7. ve 8. Maddelerdir ve 1,2,4,5. maddeler ters puanlanmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Bireylerin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini, tutumlarını, düşüncelerini veya umutsuzluklarını belirlemek amacıyla kullanılan ölçek; Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin içinde yer alan sorulara, doğru-yanlış, evet-hayır tarzında cevaplar verilmektedir. Ölçekte yer alan “2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 18 ve 20.” maddelere verilen yanıtlar “evet” ise 1 puan; “1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19.” maddelere verilen yanıtlar “hayır” ise 1 puan verilmektedir. Diğer cevaplara puanverilmemektedir. Verilen puanlara göre umutsuzluğun yoğunluk düzeyini ifade eden 0 ile 20 arasında toplam puan elde edilmektedir. Elde edilen bu toplam puan kişinin “umutsuzluk puanını” oluşturmaktadır. Umutsuzluk puanları dört grupta sınıflandırılarak; 0-3 umutsuzluğun olmadığını, 4-8 hafif umutsuzluğu, 9-14 orta seviye umutsuzluğu, 15-20 ileri derece umutsuzluğu ifade etmektedir. Ölçekten elde edilecek yüksek puanlar, umutsuzluğun veya geleceğe yönelik olumsuz beklenti düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmalarında; iç tutarlılık katsayısı .86, madde-toplam korelasyonları .07 ile .72, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Seber, 1991, akt. Aslan, 2013)

Pozitif Negatif Duygu Ölçeği

Kişilerin olumlu ve olumsuz duygularını değerlendirmek amacı ile Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, her bir maddesi 1 (Çok veya hiç) ile 5 (Çok fazla) arasında değerlendirilen, 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içermektedir. Pozitif ve negatif alt ölçeklerden alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine bakıldığında, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları pozitif duygu için .88 ve negatif duygu için .85'tir. Ölçeğin test tekrar test uygulama sonuçlarına göre her iki duygu için de güvenilirlik katsayısı .47'dir. Gençöz (2000) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına göre ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları pozitif duygunun .83 ve negatif duygunun .86'dir. test-tekrar test sonuçlarına göre, iç tutarlılık katsayısı pozitif duygunun .54, negatif duygunun .40'tır (Uzun-Özer, B. ve Tezer, 2008).

İşlem

Çözüm Odaklı Envanterin uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Grant ile e-mail yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. Kültürlerarası bağlamsal farklılıklardan dolayı ölçek uyarlama süreci titizlikle yürütülmesi gereken bir dizi aşamadan oluşmalıdır. Bu zorunluluk özellikle ölçeğin farklı bir dile çevrilmesi aşamasında daha da önem kazanmaktadır. Ölçeğin uyarlanmış formu, kültüre uygun ve anlaşılabilir olmadığı takdirde geçerlik ve güvenilirlik bundan etkilenmekte ve bu tür ölçme araçlarının kullanılması olumsuz sonuçlara neden olmaktadır.

Çözüm Odaklı Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 5 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada denemelik Türkçe form 11 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin yarından fazlasının anlaşılır olmadığını düşündüğü iki madde farklı biçimde ifadelendirilmiştir.

Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 5 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce Çözüm Odaklı Envanterin Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form

iyi düzeyde İngilizce bilen 45 İngilizce öğretmenliği son sınıf öğrencilerine uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır. Bu çalışmada Çözüm odaklı envanterin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. Çözüm Odaklı Envanterin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA çok sayıda değişkenden (maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedefler (Büyüköztürk, 2004). DFA ise kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanılır. Yani DFA'da önceden belirlenmiş yada kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığı incelenmektedir. Bu çalışmada AFA uygulanmasının nedeni Çözüm Odaklı Envanterin orijinal formunun Türk öğrenciler üzerindeki yapısını açığa çıkarmak, DFA kullanılmasının nedeni orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler üzerinde yürütülen doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA'da sıranan modelin yeterliğinin belirlenmesi için bazı uyum indeksleri kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA için çoklu uyum indeksleri kullanılmış ve Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Görelî Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri incelenmiştir.

Çözüm Odaklı Envanter'in güvenilirliği iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Çözüm Odaklı Envanterin ve güvenilirlik analizleri için SPSS 16.00 ve AMOS programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Dilsel Eşdeğerlik

Çözüm Odaklı Envanterin dilsel eşdeğerliği için yapılan analizler sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların Problemden Ayırma alt ölçeği için .92, Hedefe yönelim alt ölçeği için .94, Kaynakları Harekete Geçirme için .91 olarak gözlemlenmiştir. Sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Çözüm odaklı Envanter'in İngilizce ve Türkçe formları arasındaki korelasyon

Faktör	İngilizce Form İle Türkçe Form Arasındaki İlişki
Problemden Ayırma	.92
Hedefe Yönelim	.94
Kaynakları Harekete Geçirme	.91

Güvenirlik

Çözüm Odaklı Envanterin güvenilirlik çalışmaları halihazırda devam etmekte olup ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan örneklemden elde edilen iç tutarlık katsayıları problemden ayırma alt ölçeği için .77, hedefe yönelim için .84, kaynakları harekete geçirme alt ölçeği için .70, olarak bulunmuştur.

Yapı Geçerliği

Açımlayıcı faktör analizi

Çözüm Odaklı Envanterin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (samplingadequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .81, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 744,967 ($p < .001$) bulunmuştur.

Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilen Çözüm odaklı Envanter 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Çözüm odaklı envanter 12 maddeden oluşan, danışanın kendisinin doldurduğu bir ölçektir. 6'lı Likert tipi bir ölçektir (1= kesinlikle katılmıyorum, 6= kesinlikle katılıyorum). Çözüm odaklı envanterin alt boyutları şunlardır: 1.problemden ayırma: 1.,2.,4.,5. Maddeler, 2.hedefe yönelim: 9., 10.,11.,12. Maddeler, 3.kaynakları harekete geçirme: 3.,6.,7. ve 8. Maddeler, 1,2,4,5. maddeler ters puanlanmaktadır.

Bu nedenle yapılan AFA’da temel bileşenler tekniği ile oblik döndürme faktör çözümlemesi sonuçları 3 faktörle sınırlandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %61’ini açıklayan, 12 madde ve 3 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

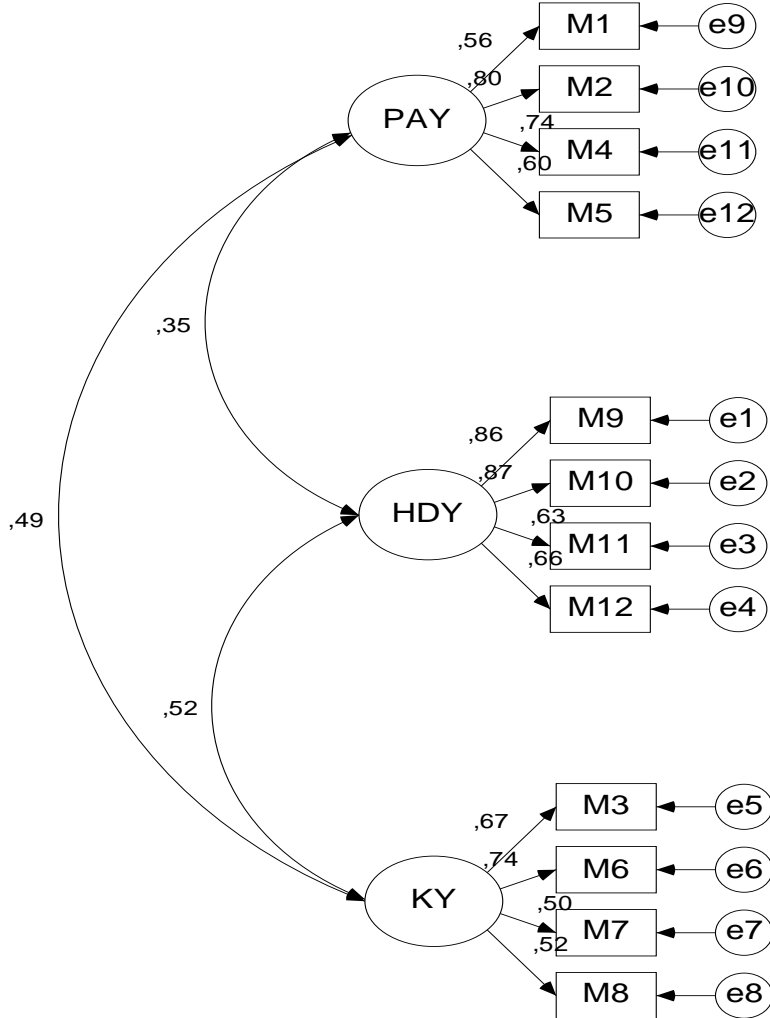
Tablo 2: Çözüm Odaklı Envanter Faktör Yükleri

	Hedefe Yönelim	Problemden Ayırma	Kaynakları Harekete Geçirme
mad10	,850		
mad9	,849		
mad12	,811		
mad11	,657		
mad2		,837	
mad1		,772	
mad5		,691	
mad4		,683	
mad6			,807
mad3			,769
mad8			,592
mad7			,566
%61	%23	%20	%18

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi Hedefe Yönelim dir 4 maddeden oluşan bu alt ölçek toplam varyansın %23’ünü açıklamakta ve faktör yükleri .66 ile .85 arasında değişmektedir. İkinci alt ölçek Problemden Ayırma 4 maddeden oluşmakta ve bu ölçek toplam varyansın %20’sini açıklamakta ve faktör yükleri .68 ile .83 arasında değişmektedir. Üçüncü alt ölçek Kaynakları Harekete Geçirme 4 maddeden oluşmakta ve bu ölçek toplam varyansın %18’ini açıklamaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizi

Çözüm Odaklı Envanterin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 97,448$, $N = 176$, $sd = 51$, $\chi^2/sd = 1,91$ $p = 0,00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise $RMSEA = .072$, $CFI = .94$, $IFI = .94$, $TLI = .91$, $GFI = .93$, $AGFI = .87$ olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1.Çözüm Odaklı Envanter’in DFA ile elde edilen modelin faktör yükleri

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Çözüm odaklı envanterin ölçüt bağıntılı geçerliğini değerlendirmek üzere 197 üniversite öğrencisine çözüm odaklı envanter ile birlikte Beck Umutsuzluk Envanteri ile Negatif Pozitif Duygu Ölçeği birlikte uygulanmış ve aralarındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3. Çözüm Odaklı Envanter'in Alt Boyutlarının BUÖ ve PNDÖ ile Korelasyonu

		Problemlen			ÇOET
		Hedefe Yönelim	Ayırma	Kaynakları Harekete Geçirme	
Beck Umutsuzluk	r	-,393**	-,272**	-,314**	-,448**
Pozitif Duygu	r	,349**	,164*	,278**	,363**
Negatif Duygu	r	-,198**	-,149*	-,209**	-,255**
	N	197	197	197	197

* $p < .05$, ** $p < .01$

Analiz sonucunda ÇOE'in tüm alt boyutları ile Beck umutsuzluk arasında negatif yönde ÇOE'in tüm alt boyutları ile Pozitif duygu ölçeği arasında pozitif yönlü, ÇOE'in tüm alt boyutları ile negatif duygu durum ölçeği arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Çözüm odaklı yaklaşım insanların kaynaklarını ve kendini toparlama gücünü ve amaçlı, olumlu değişimin izinde bunların nasıl kullanılacağını vurgulayan dayanma gücüne dayalı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma literatürde artan bir ilgi olmakla birlikte, bu yaklaşımın uyguladığı mekanizma hakkında az sayıda araştırma vardır (Grant vd., 2012). Dolayısıyla, bu yaklaşıma yönelik çözüm odaklı değişimi ölçebilecek geçerli bir ölçek bulunmadığından Çözüm Odaklı Envanter Türkçeye çevrilmiştir. Bu envanter, çözüm odaklı düşünmeye yönelik güvenilir bir envanteredir. Bir bireyin düşünce sisteminin çözüm yapılandırılmasına ne derece eğilimi olduğunu değerlendirmede etkilidir.

Dilsel eşdeğerlik çalışması için Çözüm Odaklı Envanter'in İngilizce ve Türkçe form puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki form puanları arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sürecinin başarılı biçimde tamamlandığını göstermesi açısından anlamlıdır. AFA sonucunda toplam varyansın %61'ini açıklayan 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler altında yer alan maddelerin tümü orijinal formdaki faktörlere uygun bir dağılım sergilemiştir. Bu 3 faktör altında yer alan 12 maddenin faktör yükleri .50'in üzerinde olduğu için faktör analizi sonucunda envanterden hiçbir madde atılmamıştır. Ayrıca DFA için uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında modelin iyi düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe versiyonunun faktör yapısıyla uyduğu görülmektedir.

Envanterin güvenilirlik çalışması devam etmekte olup yapı geçerliği için yapılan uygulamadan elde edilen verilerden hareketle ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli olduğu söylenebilir ve yapı geçerliği için uygulanan örneklemden elde edilen iç tutarlık katsayıları problemden ayırma alt ölçeği için .77, hedefe yönelim için .84, kaynakları harekete geçirme alt ölçeği için .70, olarak bulunmuştur. Tüm geçerlilik sonuçlarına bakıldığında ölçeğin orijinali ile Türkçe versiyonu arasında bulgular açısından benzer değerler bulunmuştur.

Bu envanter çözüm odaklı yaklaşımları temel alan yeni bir ölçme aracı olduğundan bu envanteri kullanan sınırlı sayıda çalışma vardır (Grant vd., 2012; Grant, 2011). Çalışmamız ulusal literatürde Çözüm Odaklı Envanter'in kullanıldığı ilk çalışma özelliğine sahip olup, konuya olan ilgiyi artıracaklarını düşünülmektedir. Ayrıca çözüm odaklı terapiyi kullanan psikolojik danışmanların danışanlarının çözüm odaklı düşüncelerinde meydana gelen değişimi gözlemelerinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aslan, C. (2013). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies, International Journal of Social Science* Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1790>, Volume 6 Issue 7, p. 121-132.
- Berg, I. K., De Jong, P. (2004). Building Solution-Focused Partnerships in Children's Protective and Family Services. *Protecting Children- A Professional Publication of American Humane*. Volume 19, Number 2, pp.3-13.
- Bradley, P.D., Bergen, L.P., Ginter, E.J., Williams, L.M., Scalise, J.J. (2010). A survey of north american marriage and family therapy practitioners: A role delineation study. *The American Journal of Family Therapy*, 38, 281–291.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Cavanagh, M. (2006). Coaching from a systemic perspective: A complex adaptive conversation. In D. Stober & A.M. Grant (Eds.), *Evidence-based coaching handbook* (pp. 313–354). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cavanagh, M., Grant, A.M. (2010). The solution-focused coaching approach to coaching. In E. Cox, T. Bachkirova, D. Clutterbuck (Eds.), *Sage handbook of coaching* (pp. 34–47). London: Sage.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Evans, N., Evans A. M. (2013). Solution-focused approach therapy for mental health nursing students. *British Journal of Nursing*, Vol 22, No 21.
- Fish, J. M. (1996). Prevention, solution-focused therapy, and the illusion of mental disorders. *Applied & Preventive Psychology* 5:37-40.
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., Scamardo, M. (2001). The Effectiveness of Solution-Focused Therapy with Children in a School Setting. *Research on Social Work Practice*, Vol.11, No.4, pp.411-434.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46):19-26.
- Grant, A. M. (2011). The Solution-Focused Inventory: A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *The Coaching Psychologist*, Vol. 7, No. 2, December 2011, 98-106.
- Grant, A. M. , Cavanagh, M. J. , Kleitman, S. , Spence, G. , Lakota, M. , Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 7, No. 4, July 2012, 334-348.
- Iveson, C., George, E., Ratner, H. (2012). *Brief coaching: A solution focused approach*. New York, NY: Routledge.
- Jackson, P.Z., McKergow, M. (2002). *The solutions focus: The SIMPLE way to positive change*. London: Nicholas Brealey.
- Kim, J. S., Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review* 31 (2009) 464–470.
- Laaksonen, M. A., Knekt, P., Sares-Jaske, L., Lindfors, O. (2013). Original article: Psychological predictors on the outcome of short-term psychodynamic psychotherapy and solution-focused therapy in the treatment of mood and anxiety disorder. *European Psychiatry* 28, 117–124.
- McAllister, M., Zimmer-Gembeck, M., Moyle, W., Billett, S. (2008). Working effectively with clients who self-injure using a solution focused approach. *International Emergency Nursing* 16, 272–279.

- McKergow, M., Jackson, P.Z. (2005). An introduction to solutions focused coaching, consulting and facilitation [Audio book – CD]. Cheltenham: Solutions Books.
- McKergow, M., & Stellamans, A. (2011). Restoring the client's choice of action. *InterAction – The Journal of Solution Focus in Organizations*, 3, 98–105.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- O'Connell, B. (1998). *Solution-focused therapy*. London: Sage.
- Plosker, R., Chang, J. (2014). A Solution-Focused Therapy Group Designed For Caregivers Of Stroke Survivors. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 33, No. 2, pp. 35–49.
- Sánchez-Prada, A., Beyebach, M. (2014). Solution-Focused Responses To “No Improvement ”: A Qualitative Analysis Of The Deconstruction Process. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 33, No. 1, 2014, pp. 48–61.
- Roeden, J.M., Maaskant, M.A., Bannink, F.P., Curfs, L.M. (2011). Solution-focused brief therapy with people with mild intellectual disabilities: A case series. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 8, 247–255.
- Seligman, M., (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In: Snyder, C., Lopez, S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, Oxford, pp. 3–6.
- Sklare, G. B. (2013) Çev. : Siyez, D. M. ve Edi.: Kaya, A.. *Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma*. 4. Baskı, Şubat 2013, Pegem Akademi, Ankara.
- Smock J., S., Froerer , S., A., Beavin B., J. (2013). Microanalysis Of Positive And Negative Content In Solution-Focused Brief Therapy And Cognitive Behavioral Therapy Expert Sessions. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 32, No. 3, pp.46–59.
- Sparrer, I. (2012) Çev. Suvarierol, E. *Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Sistemik Yapısal Dizime Giriş*. Birinci basım, Ekim 2012, Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Takano, K., Tanno, Y. (2009). Self-rumination, selfreflection, and depression: Selfrumination counteracts the adaptive effects of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 260–264.
- Uzun-Özer, B., Tezer, E. (2008). Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: 81-86.
- Weiner-Davis, M., O'Hanlan, W., (2003). *In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy*. W.W. Norton, New York.

Ek 1: Çözüm Odaklı Envanter

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1-6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1: Kesinlikle katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Biraz katılmıyorum 4: Biraz katılıyorum
5: Katılıyorum 6: Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1.Olası çözümlere ağırlık vermektense zamanımın çoğunu problemlerimi analiz etmeye yönelirim.	1	2	3	4	5	6
2.Problemlerimi düşünmeye takılıp kalmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5	6
3.Her problemin mutlaka bir çözümü vardır.	1	2	3	4	5	6
4.Olumsuz odaklanmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5	6
5.İşlerin yolunda gittiğini fark etmede çok iyi değilim.	1	2	3	4	5	6
6.Nereye bakacağınızı bilerseniz bir problemi çözmek için her zaman yeterli kaynaklar vardır.	1	2	3	4	5	6
7.Birçok insan zannettiğinden daha fazla dayanıklıdır.	1	2	3	4	5	6
8.Aksilikler başarısızlığı başarıya dönüştüren gerçek birer fırsattır.	1	2	3	4	5	6
9.Hedeflerimi kafamda canlandırırım ve sonra onlara yönelik çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Hedeflerimin izinde ilerlerim.	1	2	3	4	5	6
11. Etkili eylem planları geliştirmede çok iyiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Her zaman hedeflerimi gerçekleştiririm.	1	2	3	4	5	6