



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 17.01.2022

KISA SÜRELİ ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Merve GÜL

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi

Özet

Çözüm Odaklı Terapi, Steve de Shazer ve Insoo Berg'in kurucuları olarak bilindiği bir kuramdır. Bu kuram Türkiye'de yaygınlıkla kullanılmaya başlanmıştır. Bu çalışma, Çözüm Odaklı Kuramın ne olduğu, kimler tarafından ve hangi şartlarda ortaya çıktığı, hangi ihtiyacı karşıladığı, hangi tekniklerin kullanıldığı, Çözüm Odaklı terapistin özellikleri, Çözüm Odaklı Terapinin avantaj ve dezavantajların anlatıldığı, okuyucuyu bilgilendirmek amacıyla yazılmıştır. Çözüm Odaklı Terapiyi diğer terapilerden farklı yapan geleneksel terapilerden farklı olmasıdır. Yani bireye insancıl olarak bakar ve bu kuram için sorun değil çözüm önemlidir. Çözüme odaklanılırsa danışanda değişimin meydana geleceğini ve bu değişimin de danışanda diğer, değişimleri getireceği konusunda görüşlere sahip çıkar. Çözüm Odaklı Terapi tekniklerinden bazıları "Sorunsuz konuşma", "İltifatlar", "Mucize soru", "Ölçeklendirme soruları", "Ödevler" ve "Farklı bir şey yapma" gibi tekniklerdir. Danışman bu teknikleri kullanarak danışman üzerinde değişimi hedefler. Bu anlamda, terapist kendini uzman olarak görmez, çünkü Çözüm Odaklı Terapide danışanlar kendi hayatlarının kendilerinden daha iyi bilemezler. Bu anlamda, danışan terapiyi kendinde değişimi gördüğü an bitirebilir. Danışman ve danışan arasındaki ilişki çok önemlidir, hatta bazen terapötik ilişki, kullanılan tekniklerden daha önemli olabilir. Terapi süresi, diğer kuramlardan daha kısadır. Danışanı daha özgür bırakarak kendi problemi hakkında farkındalığını kendisinin yaşaması beklenir.

ÇÖZÜM ODAKLI KURAM NEDİR?

Geleneksel terapilerde problemin nedeninin ne olduğuna odaklanılırken, Çözüm Odaklı Terapide, problem danışan tarafından nasıl algılanıyor ona bakılır (Kütük ve Diğ. 2020; s.560). Geleneksel terapilerden, sadece çözüme odaklanması anlamında ayrılan Çözüm Odaklı Terapi 1980'den beri uygulanan bir terapidir (Arslan ve Ulus, 2020; s.1). Dünyada ise 20.yy'ın son çeyreğinde yaygınlaşmıştır. Fakat son 10 yılda, dünyada çözüm odaklı terapi kullanılarak yapılan çalışmalarda bir artış yaşanmıştır (Kim ve Diğ. 2019; s.127). Bu kuramın yaygınlaşmasındaki başlıca neden, diğer kuramlardan farklı olarak danışanların sorunlarını çözmek için becerisi ve potansiyelleri olduklarına inanılmasıdır. (İme, 2019; s.143). Çözüm Odaklı Terapi her zaman danışanların sahip oldukları kaynaklara kendilerinin erişebileceklerine vurgu yapan, danışanların güçlü yönüne odaklanan bir kuramdır (Corcoran ve Pillai, 2009; s.234). Çözüm Odaklı Terapide danışanlar uzman olarak görülür. Bunun başlıca nedeni, kimse kendi hayatını kendisinden daha iyi bilemediğinden, her danışan kendi hayatlarının uzmanlarıdır. Terapist, sadece süreci yönlendirmek için oradadır. Terapinin akışının nasıl gideceğine danışan karar verir (Lightfoot, 2014; s.238). Çözüm Odaklı Terapide hedefler danışanın beklentileri ve umut ettiği durumlar üzerine yoğunlaşır. Şöyle ki; terapist danışan için hedefler oluşturmaz. Her danışan kendisi için istediği davranışsal amacı belirler (Synder ve Diğ. 1999; s,191).

Çözüm Odaklı Terapinin farklı ortamlarda ve popülasyonlarda kullanabiliyor olması, uygulama alanının geniş olduğunu göstermektedir. Yani, Çözüm Odaklı Terapi farklı probleme sahip olan danışanlarda da kullanılabilir (Gingerich ve Eisengart, 2020; s.495). Ayrıca, okullarda, sosyal hizmet alanında, psikolog ve psikolojik danışmanlarca kullanılabilir. Çözüm Odaklı Terapi geçmişe odaklanmaz bunu yerine geleceğe odaklı ve sorunların anlatılmasından kaçınan bir yaklaşımdır (Iveson ve Diğ. 2012; s.5). Çözüm Odaklı Terapide geçmişe odaklanmaktan kaçınılır çünkü geçmişe odaklanmak, sorunlar üzerine daha fazla odaklanmak demektir (Furman ve Ahola, 1992; s.36). Çözüm Odaklı Terapistler geçmiş yerine geleceğe odaklandıkları için az zaman harcıyıp, bunun yerine çözüme daha hızlı götüren davranışlar oluşturmayı amaçlar (Franklin ve Diğ. 2001; s.412).

Çözüm Odaklı Terapinin diğer modellerden farkı terapötik ilişki ve dil sürecini, öznel iyi oluş ve umudun bir parçası olarak açıklamasıdır ([Joubert ve Guse, 2021](#); s.303). Çözüm odaklı danışman, terapötik ilişkiye "bilmeme" noktasından girer ve iş geçişinde danışanın güçlü yönlerinden ve bilgisinden gelişen olasılıkları geliştirmek için danışanla birlikte çalışır ([Bezanson, 2004](#); s.183). Terapistin, danışana "Geçen hafta ile şu an arasında sorunun ile alakalı değişen ne oldu?" diye sorması danışanı çözüm oluşturma konusunda harekete geçirecektir. Ve danışan kendi ve sorunu ile alakalı değişimin olacağına inanacaktır ([Lethem, 2002](#); s.191). Terapi başlangıcında ve terapi süresince terapistlerin danışanlara yönelttiği bazı sorular vardır. "Terapiye başlama nedeniniz nedir?", "Tekrar görüşmemize gerek var mı?". Bu soruları sormanın bir çok amacı vardır; danışanı terapiyi bitirip bitirmeme konusunda özgür bırakmak, kendi sonlandırma kriterini belirlemesini sağlamak ([Metcalf ve Thomas, 1994](#)). İlk oturumda danışanı rahatlatmak ve olumlama yapmak önemlidir. Ayrıca, sorunun danışan için nasıl bir problem olduğu, danışanın üzerindeki etkisine ve çözüm için ne yaptığı, daha önce neyi denedi. Bu denedikleri sorunu çözme konusunda başarılı oldu mu? Bunlar üzerine yoğunlaşılır ([Murphy, 2015](#); s.283). Sürecin sonlanması ise , danışanda odaklandığı hedefe ulaştığı ve çözümünü bulduğunu hissettiği an danışma süreci sonlanır ([Klar ve Coleman, 1995](#); s.132). Günümüzde Çözüm Odaklı Terapi eğitimi almak isteyen kişiler çoğunluktadır. Bugünlerde, ülkemizde çözüm odaklı terapi eğitim süresi genellikle 2 gündür ([Arslan ve Ulus, 2020](#); s.1).

ÇÖZÜM ODAKLI KURAM HANGİ ŞARTLARDA ORTAYA ÇIKMIŞTIR?

Steve de Shazer ve Insoo Berg Çözüm Odaklı terapinin kurucularındandır. Çözüm Odaklı Terapi Kuramı, 1980li yıllarda Amerika'da iki meslektaşın Aile Terapisini geliştirmesiyle ortaya çıkmıştır ([Doğasal ve Karakaltal, 2021](#); s.130). Aslında Çözüm Odaklı Terapi, aile terapisi kuramı olarak ortaya çıksa da, şuan hem bireysel, hem de ailelerle ve farklı gruplarla da kullanılabilen bir kuram haline dönüşmüştür ([Rhodes ve Aimal, 1995](#); s.6). Çözüm Odaklı Terapi, hem teorik hem de araştırma temelinde değişmeye ve gelişmeye devam ediyor. Teknikler değişebilir ama Çözüm Odaklı Terapi kuramında asıl önemli olan olan terapötik ilişkiler ve terapistin danışanla olan ilişkisi ve danışana olan yaklaşımıdır ([Duncan ve Hubble, 1996](#); s.329).

ÇÖZÜM ODAKLI KURAM HANGİ İHTİYACI KARŞILAMIŞTIR?

- Çözüm odaklı terapi çocuk sağlığı merkezlerinde, hastanelerde, cezaevlerinde, huzurevlerinde kullanılabilir ([Bilgin, 2020](#); s.175). Çünkü, Çözüm Odaklı terapi sağlık alanında kullanıldığında bir çok fayda sağlar. Sağlık sorunlarını yönetmek adına hastaların sağlıklı olan yanlarına vurgu yapmak, hemşirelerin hastaları desteklemesi ve iyileşeceği hakkında cesaretlendirmesi, hastanın refaha erişmesine yardımcı olacaktır ([Smith ve Diğ, 2011](#); 46).
- Çözüm Odaklı Terapi, hedefe ulaşmada, hizmetten duyulan genel memnuniyet açısından fayda sağlayan bir yaklaşımdır ([Lee, 1997](#); s.16). Örneğin, meme kanseri hastalarında uygulanmış olan Çözüm Odaklı Terapi yaklaşımı, hastaların depresyon ve stres düzeylerini azaltmada etkili olmuş. Hastalar süreç sonunda, psikolojik durumlarında bir iyileşme saptanmıştır ([Aminnasab ve Diğ, 2018](#); s.1).
- Çözüm Odaklı Terapi yaklaşımı okullarda da kullanıldığında fayda kullanılarak yapılan grup rehberliği faaliyetlerinde, öğrencinin öz yeterlilik düzeyini artırmada etkili olduğu gözlenmiştir ([Bingöl ve Akin, 2015](#); s.333).
- Çözüm Odaklı Terapi , hem aile danışmanlığı hem de çift terapisinde kullanıldığında fayda sağladığı görülmüştür. Çözüm Odaklı Terapi kullanılarak yapılan araştırmalarda çiftlerin evlilik uyum düzeylerini artırdığı görülmüştür ([Baygül ve Rasit, 2016](#); s.124).
- Çözüm Odaklı Terapi, şiddetin azaltılmasında kullanılmıştır ve bu anlamda yarar sağlamıştır. Örneğin, hem fiziksel hem psikolojik hem de cinsel şiddetin azaltılmasında kullanıldığında yararlı bir kuram olduğu ve bu alanda kullanılabileceği düşünülmüştür ([Dimohamdi ve Diğ, 2021](#); s.7).
- Çözüm Odaklı Terapi, koçluk uygulamalarında kullanılır. Örneğin, öz yeterliliği sağlamlaştıran, problemi azaltan ve hedefe yönelimi sağladığı için öğrenci ve spor alanında koçluk uygulamalarında kullanılır ([Grant ve Connor, 2010](#); s.109).

Çözüm Odaklı Terapi Teknikler

Sorunsuz konuşma

Danışanlardan sorunları dışında konuşmaları istenir. Sorunlarıyla nasıl başa çıktıkları, iş ve sosyal yaşamlarında başarıları ve güçlü yönleri hakkında sorular sorulup olumlu noktalara odaklanılır. Bunu yapmak, yetenekleri becerileri hakkında farkındalıklarını artıracak aynı zamanda, moral ve motivasyon düzeylerinin artmasına yardımcı olacaktır ([Wheeler, 2001](#); s.294).

İltifatlar

Terapist danışana iltifatlarda bulunabilir, bu terapi sürecinin bir parçasıdır. Örnek vermek gerekirse, terapist danışana “Yaptığın şeyden çok etkilendim”, diyebilir. Övgüler danışanı iyi hissettirir ([Quick, 2008](#); s.13).

Mucize soru

“Yarın uyanırsınız ve bir mucize olur bu noktada bahsettiğiniz problem çözülür. Ne farklı olacak? Başka? (Hayatınızdaki kişinin adı) sizin hakkınızda ne fark edecek? O (o) nasıl farklı olacak? Bu değişikliklerin bir sonucu olarak başka neler farklı olacak? Başka? Başka?” ([Quick, 2008](#); s.12). Danışana bu sorular yöneltip cevabı beklenir.

“Mucizenin gerçekleştiğini nasıl anlardın?”. “Uyandığında ilk ne yapardın?”. “Senin için ne farklı olurdu?”. “Bu farklılığı çevredekilerde insanlar nasıl fark ederlerdi?”. “Bu mucize senin hayatını nasıl değiştirecek?” ([Nelson, 2011](#); s.149). Danışana bu sorular sorularak kendi hakkında farkındalığı artırılmaya çalışılır.

Ölçekleme Soruları

10 problemin çözüldüğü, 1 ise problemin yoğun yaşandığı zamanı temsil etsin. “Şu an ki durumumuz nedir, problemin çözüldüğü noktaya gelebilmek için neler yapmanız gerekiyor”. “Şuan probleminizi 3 olarak tanımladınız, 6 ya gelmeniz için neler yapabilirsiniz?”. ([Nieves-Serrano ve Diğ., 2015](#); s.5). Danışandan bir ölçek skalası hayal etmesi istenir ve yukarıdaki sorular sorulabilir. Ölçekleme Soruları, danışanın küçük adımlara çözüme ulaşması konusunda onu cesaretlendirir ve danışanın süreçte ilerlemesine yardımcı olur ([Triatafillou, 1997](#); s.323).

Ödevler

Ev ödevlerinin verilmiş amaçlarından birisi, danışanı çözüme yönlendirmektir. Diğer bir amacı ise, danışanın önceden deneyip sonucunda işlevsiz olan çözümleri değiştirmek konusunda danışan ödevlendirilebilir ([Keskin, 2019](#)). Örnek vermek gerekirse, danışandan her gün keyif alacağı bir şey yapmasını, eşine daha önce söylemediği farklı bir şey söylemesini, hayatında minnettar olduğu şeyleri yazmasını ya da danışmana söylemesi beklenir ([Yusuf, 2020](#); s.199).

Farklı Bir Şey Yapma

Danışan hayatında bir şeylerin değişmesini istiyorsa, önceden çabaladığı şey sonuç vermediğinde, danışandan önceden denemediği çözümler denemesi istenir. Fakat, danışanın denemiş olduğu çözüm, sorununu çözme anlamında başarısızsa, bu çözümü tekrarlamak danışanın çözüm üretme kapasitesini düşürüp onu başarısızlığa uğratacaktır ([O'Connell, 2001](#); s.40).

Çözüm Odaklı Terapist Nasıl Olmalıdır?

Çözüm Odaklı terapist olabilmek için öncelikle çözüm odaklı terapi alanında eğitim görmesi gerekmektedir. Kişilik özellikleri olarak ise, çözüm odaklı terapistler, sıcak, arkadaş canlısı, danışanı her anlamda destekleyen, cesaret veren kişiler olmalıdırlar ([Zengin, 2021](#)). İyi bir Çözüm Odaklı terapist, danışanın çözümü için beklentiler yaratan terapisttir. Çünkü, Çözüm Odaklı Terapi denince akla beklentilerin gelmesi muhtemeldir. Yani terapist danışanın değişimiyle ilgili beklentiye girer ([De Shazer, 1985](#); s.79). Bu durum danışanın çözüm üretme konusunda daha cesaretli olmasını sağlayabilir. Ayrıca, Çözüm Odaklı terapistler, danışanla işbirliği içerisinde süreci yönetirler. Onlar için terapötik ilişkinin sağlamlığı çok önemlidir. Terapistler, tekniklere bağlı kalmayıp danışanın yararını gözetirler bu konuda esnek davranırlar ([Zengin, 2017](#); s.5). Ayrıca, Çözüm Odaklı terapistler, danışanlara saygıyı gözetirler. Danışanla iş birliği halindedirler ve terapistle danışan arasında bağımlılığı yaratacak bir ilişki yoktur ([McConkey, 1992](#); s.17).

ÇÖZÜM ODAKLI KURAMIN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI NELERDİR?

Avantajlar

Çözüm Odaklı Terapide olumluya, çözüme ve geleceğe odaklanmak istenen yönde değişimi sağlar. Ayrıca, olumlu ve çözüme odaklanmak danışanla terapistin ilişkisini güçlendirir. (Walter ve Peller, 2013; s.11). Bu nokta çözüm odaklı terapiyi diğer kuramlardan ayıran bir noktadır. Çözüm Odaklı terapinin, terk edilme, incinme, güven problemleri gibi duygusal durumların daha yoğun yaşandığı durumlara entegre edilebilir olduğu görülmüştür (Kiser ve Diğ. 1993; s.241). Sadece duygusal durumlarda değil, alkol kötüye kullanımının tedavisinde etkili olduğu görülmüştür (De Shazer ve Isebaert, 2004; s.51).

Çözüm odaklı terapi sınıf ortamında uygulandığında fayda sağlar. Davranış sorunları olan öğrencilere uygulanmıştır, bulgular, çözüm odaklı kısa terapinin, davranış problemlerini azalttığını göstermektedir (Franklin ve Diğ. 2008; s.15). Okullarda uygulanan Çözüm Odaklı Terapi programlarına katılan öğrencilerin umutsuzluk ve stres düzeylerinde düşüş yaşandığı görülmüştür (Yanardağ ve Özmete, 2020; s.44). Aynı şekilde okullarda uygulandığında, öğrencilerde zorbalığı davranışların azaltılmasında Çözüm Odaklı Terapinin etkili olduğu saptanmıştır (Kvarme ve Diğ. 2013; s.122). Çözüm odaklı kuramının etkililiğinin test edildiği bir çalışmada, öğrencilerin iletişim becerilerinde bir artış yaşandığı, öfke seviyelerinde ise bir düşüş yaşandığı görülmüştür (Siyez ve Dilek, 2014; s.19). Diğer bir çalışmada ise, Çözüm Odaklı Terapi kullanımının öğrencilerin içsel motivasyon düzeylerini artırdığı ve bilişsel strateji kullanımını desteklediği görülmüştür (Fitch ve Diğ. 2012; s.593).

Okul psikolojik danışmanları, okul öğrencileri arasında erteleme, sınav kaygısı, genel kaygı, OKB ve depresyon gibi pek çok sorunla etkin bir şekilde başa çıkmak için Çözüm Odaklı Terapi tekniklerini etkin bir şekilde kullanmak üzere eğitilmektedir (Alguzo ve Jaradat, 2021; s.7). Böylece okul kademelerinde de etkili olup, öğrencilere yarar sağlayabilir. Yas, şok, inkar ve acı sürecinde olan göçmenler üzerinde de çözüm odaklı terapinin onları daha rahatlattığı, iyi ruh hallerine bürünmelerine yardımcı olduğu saptanmıştır (Aambo, 1997; s.68). Çözüm Odaklı Terapi özellikle travmaya maruz kalmış olan danışanlarda Bilişsel Davranışçı Terapi gibi yaygın kullanılan kuramlardan bile daha yarar sağladığı görülmüştür (Kim ve Diğ. 2021; s.563)

Çözüm Odaklı Terapi diğer terapilerle karşılaştırıldığında depresyon tedavisinde yarar sağladığı hem davranışsal hem de psikolojik sonuçlar için etkili bir tedavi olduğuna, diğer yaklaşımlardan daha kısa ve dolayısıyla daha az maliyetli olabileceğine dair güçlü kanıtlar bulunmuştur (Gingerich ve Peterson, 2013; s.266). Ayrıca, öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, çözüm odaklı danışmanın, sınav kaygısı ve depresyon düzeylerini düşürüp, problem çözüme becerilerinde gözle görülür bir düzeyde artış görülmüştür (Bilge ve Engin, 2016; s.267). Çözüm Odaklı Terapi kuramıyla, değişimi sağlama becerisinin kendi ellerinde olduğunun farkına varan danışanlar, hayatlarını daha fazla kontrol altına almaya başlarlar. Ardından, bu kuram danışanların kontrol duygusu hissetmelerine ve gelecek için umut etmelerine yardımcı olabilir (Smith ve Diğ. 2011; s.46).

Çözüm Odaklı Terapi iletişim engeli olan (afazi) bireylere uygulandığında afazi bireylerin ruh halleri ve kimlik yapıları üzerinde anlamlı bir değişiklik olduğu görüldü. Çözüm Odaklı Terapi teknikleri danışanlar umutlarını, duygularını keşfetmelerine yardımcı oldu (Northcott ve Diğ. 2021; s.12). Covid 19 sürecinde yetişkinlerin çözüm odaklı terapi sayesinde, düşünme düzeylerinin farkındalıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlendi. Pandemi sürecinde daha dikkatli ve farkında davrandıkları görülmüştür (Karahan ve Bakalım, 2021; s.82).

Dezavantajlar

Çözüm odaklı terapi ilke ve tekniklerinin bilinmesine rağmen, ruh sağlığı profesyonellerinin ilk terapi seçeneği olmadığı görülmüştür. Bunun nedeni çözüm odaklı terapinin kısa süren bir teknik olması olabilir (John ve Satyanarayana, 2021; s.7). Çözüm Odaklı Terapide, terapötik bir merak, açıklık ve saygı ortamı yaratılmaması gerekmektedir. Çünkü, merak ve saygı ortamının yaratılmaması demek, terapötik ilişkinin zarar görmesi demektir. Ayrıca, bu durum danışma sürecinin daha uzun olmasına yol açar (Nylund ve Corsiglia, 1994; s.11). Çözüm Odaklı yaklaşımın her ne kadar olumlu yanı olmuş olsa da bazen işe yaramadığı bulunmuştur. Örneğin, yapılan bir çalışmaya göre, Çözüm Odaklı Terapinin benlik kavramı, saldırganlık, benlik saygısı ve hiperaktivite konusunda çok da etkili olmadığı görülmüştür (Kim, 2008; s.113). Çözüm Odaklı Terapinin diğer bir olumsuz yanından biri de, danışanla kısa süren bir terapi olduğundan, danışanın çözümü bulduğunda danışma sürecinin bitiyor olması nedeniyle, danışan için süreç açısından hayal kırıklığına uğratan bir durum olabilir (Littrell ve Diğ. 1995; s.457).

Kaynaklar

1. Aambo, A. (1997). Tasteful solutions: Solution-focused work with groups of immigrants. *Contemporary Family Therapy*, 19(1), 63-79.
2. Alguzo, N. A., & Jaradat, A. K. M. (2021). Investigating the effectiveness of two therapeutic modalities in enhancing self-esteem among female adolescents. *International Journal of Psychology*.
3. Aminnasab, A., Mohammadi, S., Zareinezhad, M., Chatrouz, T., Mirghafari, S. B., & Rahmani, S. (2018). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on depression and perceived stress in patients with breast cancer. *Tanaffos*, 17(4), 272.
4. Arslan, U., & Ulus, I. C. (2020). Solution Focused Brief Therapy Training. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 9(1), 1-12.
5. Baygöl, Ş., ve Raşit, A. V. C. I. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(36).
6. Bezanon, B. J. (2004). The application of solution-focused work in employment counseling. *Journal of Employment Counseling*, 41(4), 183-191.
7. Bilge, A., ve Engin, E. (2016). Kisilerarası ilişkiler kurami temelli çözüm odakli terapinin etkinligi: Geriye dönük bir inceleme/Effectiveness of the solution focused therapy which is based on interpersonal relationship theory: retrospective investigation. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 261
8. Bilgin, O. (2020). A Review On Solution Focused Brief Therapy Studies In Turkey. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 164-177
9. Bingöl, T. Y., ve Akin, A. (2015). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 321-340.
10. Corcoran, J., & Pillai, V. (2009). A review of the research on solution-focused therapy. *British Journal of Social Work*, 39(2), 234-242.
11. De Shazer, S. (1985). *Keys to solutions in brief therapy*. New York: Norton.
12. De Shazer, S., & Isebaert, L. (2004). The Bruges model: A solution-focused approach to problem drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 43-52.
13. Dinmohammadi, S., Dadashi, M., Ahmadnia, E., Janani, L., & Kharaghani, R. (2021). The effect of solution-focused counseling on violence rate and quality of life of pregnant women at risk of domestic violence: a randomized controlled trial. *BMC pregnancy and childbirth*, 21(1), 1-9.
14. Doğasal, O., ve Karakartal, D. A. (2021). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye Kuramsal Bir Bakış. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(15), 130-142.
15. Duncan, B. L., Hubble, M. A., & Miller, S. D. (1996). *Handbook of solution-focused brief therapy*. Jossey-Bass.
16. Fitch, T., Marshall, J., & McCarthy, W. (2012). The effect of solution-focused groups on self-regulated learning. *Journal of College Student Development*, 53(4), 586-595.
17. 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*, 11(4), 411-434.
18. Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26.
19. Furman, B., & Ahola, T. (1992). *Solution talk*. New York: Norton.
20. Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family process*, 39(4), 477-498.
21. Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.

22. Grant, A. M., & O'Connor, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: a pilot study with implications for practice. *Industrial and commercial training*.
23. Iveson, C., George, E., & Ratner, H. (2012). *Brief coaching: A solution focused approach*. Routledge.
24. John, N., & Satyanarayana, V. (2021). Awareness and practice of solution focused therapy in mental health professionals. *Social Work Education*, 1-9.
25. Joubert, J., & Guse, T. (2021). A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Intervention Model to Facilitate Hope and Subjective Well-being Among Trauma Survivors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-8.
26. Karahan, F. S., & Bakalim, O. (2021). The Mindfulness Levels of Adults During the Covid-19 Pandemic: The Role of Solution Focused Thinking and Valuing. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 69-87.
27. Keskin, A. (2019). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: Terapi Yaklaşımı Sorunlarınızı Çözmekte Size Nasıl Yardımcı Olur? Erişim adresi https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_20378.htm
28. Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
29. Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. (2021). Randomized controlled trial of solution-focused brief therapy for substance-use-disorder-affected parents involved in the child welfare system. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 12(3), 545-568.
30. Kim, J., Jordan, S. S., Franklin, C., & Froerer, A. (2019). Is solution-focused brief therapy evidence-based? An update 10 years later. *Families in Society*, 100(2), 127-138.
31. Kiser, D. J., Piercy, F. P., & Lipchik, E. (1993). The Integration of Emotion in Solution-Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 233-242.
32. Klar, H., & Coleman, W. L. (1995). Brief solution-focused strategies for behavioral pediatrics. *Pediatric Clinics of North America*, 42(1), 131-141.
33. Kütük, B., Samar, B. S., ve Akkus, K. (2020). Çözüm odaklı terapi yaklaşımlarında aile terapilerine uzaktan bir bakış, *Nesne*, 8(18), 560-572
34. Kvarme, L. G., Aabø, L. S. & Sæteren, B. (2013). "I feel I mean something to someone": solution-focused brief therapy support groups for bullied schoolchildren. *Educational Psychology in Practice*, 29, 416-431.
35. Lee, M. Y. (1997). A study of solution-focused brief family therapy: Outcomes and issues. *American journal of family therapy*, 25(1), 3-17.
36. Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192.
37. Lightfoot, J. M. (2014). Solution focused therapy. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(12), 238-240.
38. Littrell, J. M., Malia, J. A., & Vander Wood, M. (1995). Single-session brief counseling in a high school. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 451-458.
39. McConkey, N. (1992). Working with adults to overcome the effects of sexual abuse: Integrating solution-focused therapy, systems thinking and gender issues. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 11(3), 4-19.
40. Metcalf, L., & Thomas, F. (1994). Client and therapist perceptions of solution focused brief therapy: A qualitative analysis. *Journal of Family Psychotherapy*.
41. Murphy, J. J. (2015). *Solution-focused counseling in schools*. John Wiley & Sons.
42. Nelson, T. S. (Ed.). (2011). *Doing something different: Solution-focused brief therapy practices*. Routledge.
43. Nieves-Serrano, B., Jacinto, G. A., & Chapple, R. (2015). Use of the Finger Labyrinth in Solution-Focused Therapy.
44. Northcott, S., Simpson, A., Thomas, S., Barnard, R., Burns, K., Hirani, S. P., & Hilari, K. (2021). "Now I Am Myself": Exploring How People With Poststroke Aphasia Experienced Solution-Focused Brief Therapy Within the SOFIA Trial. *Qualitative Health Research*, 10497323211020290.

45. Nylund, D., & Corsiglia, V. (1994). Becoming solution-focused forced in brief therapy: Remembering something important we already knew. *Journal of Systemic Therapies*, 13(1), 5-12.
46. O'Connell, B. (2001). *Solution-focused stress counselling*. Sage.
47. Quick, E. K. (2008). *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach*. Academic Press.
48. Rhodes, J., & Ajmal, Y. (1995). Solution focused thinking in schools. *Behaviour, reading and organization*.
49. Siyez, D. M., ve Dilek, T. A. N. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 5(41), 11-22.
50. Smith, S., Adam, D., Kirkpatrick, P., & McRobie, G. (2011). Using solution-focused communication to support patients. *Nursing Standard*, 25(52).
51. Snyder, C. R., Michael, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos, and expectancies. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 179–200). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11132-005>
52. Triantafillou, N. (1997). A solution-focused approach to mental health supervision. *Journal of Systemic Therapies*, 16(4), 305-328.
53. Uluhan, E. (2020). Çözüm Odaklı Terapi. Erişim adresi <https://www.antalyapsikiyatri.com/psikoterapist-emine-filiz-uluhan/cozum-odakli-terapi>
54. Walter, J. L., & Peller, J. E. (2013). *Becoming solution-focused in brief therapy*. Routledge.
55. Wheeler, J. (2001). A helping hand: Solution-focused brief therapy and child and adolescent mental health. *Clinical child psychology and psychiatry*, 6(2), 293-306
56. Yakup, İ. M. E. (2019). Solution-focused brief therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(2), 143-161.
57. Yanardağ, M. Z., ve Özmete, E. Çözüm Odaklı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Stres Düzeylerine Etkisi-The Effect of Solution Focused Social Work Intervention on College Students'Hopelessness and Stress Levels. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 42-66.
58. Yusuf, D. (Ed.). (2020). *The Solution Focused Approach with Children and Young People: Current Thinking and Practice*. Routledge.
59. Zengin, O. (2017). Kronik Böbrek Yetmezliğinde Çözüm Odaklı Kısa Terapiye Dayalı Sosyal Hizmet Müdahalesi: Bir Vaka Sunumu. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 122-138.
60. Zengin, O. (2021). *Felsefesi, Teknikleri ve Uygulama Örnekleriyle Çözüm Odaklı Kısa Terapi*. Efe Akademi Yayınları.
61. Zimmerman, T. S., Prest, L. A., & Wetzel, B. E. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family therapy*, 19(2), 125-144.