



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 12.02.2024

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ

Dilek SÜNGÜ

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Nedir?

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, 1980'lerde Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilen ve tüm dünyada tedavi yaklaşımı olarak kullanılan model olarak karşımıza çıkmaktadır. İşbirliğine ve kanıta dayanmakta aynı zamanda danışma sürecindeki gücü temel almaktadır (Trepper, 2012; s.137). Şu anda ve geçmişte yaşanan sorunlar ve sorunların nedenleri yerine geleceğe yönelik çözüm yollarına odaklanan çözüm odaklı kısa süreli terapinin (Iverson, 2002; s.149) problem çözmekten ziyade, çözüm üretmeye dayalı psikoterapi yaklaşımı olduğu belirtilmektedir (Greenberg, Ganshorn ve Danilkewich, 2001; s. 2289). Çözüm odaklı kısa süreli terapi yeni bir terapi modeli olup kullanımı son yıllarda giderek artmakta ve yaygınlaşmaktadır (Gingerich ve Eisengart, 2000; s.477).

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, bireylerin hayatlarında en kısa sürede değişim yaratmayı amaçlamaktadır (Ratner, George ve Iveson, 2012; s.3). Terapist ve danışan, danışanın tercih edeceği bir geleceğe ilerlemek ve danışanın sorunlarına çözüm yolları geliştirmek amacıyla mevcut olan güçlü yönlerini, kaynaklarını ve başa çıkma stratejilerini kullanarak danışanla işbirliği yapmaktadırlar (Lethem, 2002; s.189). Terapist ve danışan, problemleri davranış yerine problemsiz olan davranış üzerine odaklanarak sorunu onarmaktan ziyade çözüm inşa edilen süreç olarak görmektedirler (Molnar ve Shazer, 1987; s.357). Çözüm odaklı kısa süreli terapi, danışanların geçmiş ve şu anki durumlarına ilişkin problem odaklı karamsar bir bakış açısından, geleceğe yönelik iyimser bakış açısına geçmelerini sağlamaktadır (Reiter, 2010; s.146). Çözüm odaklı kısa süreli terapi, terapist ile danışan arasındaki güveni artırmak ve danışanların problemlerinin altında yatan olumsuz düşünceye yönelik utanç ve takıntılarını azaltmak için terapi sürecini bir araç olarak kullanmaktadır (Garwood, 1998; s.24). Çözüm odaklı kısa süreli terapide süreç, terapistin danışanla arasında işbirlikçi bir dil kullanarak danışanın hayatında yeni anlamlar yaratmayı ve bu anlamları yeniden yapılandırmayı içermektedir. Bunu yaparken danışandan kendi geleceğini planlaması ve güçlü yanlarından yararlanması beklenmektedir (Franklin ve ark., 2019; s.139). Terapi sürecinde zamanın kısıtlı olduğunu belirten çözüm odaklı kısa süreli terapi, terapistin planları veya yönelimi ne olursa olsun, terapi süresinin sadece 6 ila 10 seans arasında olması gerektiğini öngörmektedir (Shazer ve ark., 1986; s.1).

Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel ilkeleri; problem yerine çözümü odaklanmak, terapist ve danışan arasında işbirliğine dayalı yaklaşım benimsemek, sonuçtan ziyade sürece önem vermek ve küçük değişikliklerin büyük sonuçlara yol açabileceğine inanmak şeklinde karşımıza çıkmaktadır ([Guterman, 2010; s.3](#)). Çözüm odaklı kısa süreli terapi süreci genellikle beş aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama hedef oluşturma ikinci aşama istisnaları belirleme üçüncü aşama istisnaları tanımlamak ve güçlendirmek dördüncü aşama müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek ve son aşama ise problemi yeniden değerlendirmektir ([Guterman ve Rudes, 2005; s.227](#)).

Terapistin Rolü

Terapist, çözüm odaklı kısa süreli terapi sürecinde geçmişte ve şu anda olan olumsuzluklar hakkında fikir sahibi olmak yerine geçmişteki, şu andaki ve gelecekteki başarılarından bahsedilmesi gerektiğini savunmaktadır. Terapist bunu yaparken danışanın güçlü yönlerine, mevcut kaynaklarına odaklanarak bu değişimi bir sonuç olarak değil çok süreç olarak görmektedir ([Bannink, 2007; s.88](#)). Danışana küçük, somut ve ulaşılabilir bir hedef belirlemeyi amaçlayan çözüm odaklı kısa süreli terapide terapist değişimi kolaylaştırırken danışana sorunsuz bir gelecek sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca danışanın sorunlarla başa çıkma becerisini ve özgüvenini artırarak danışanda uzun süreli değişimi sağlamaya çalışmaktadır ([Cepeda ve Davenport, 2006; s.5](#)). Çözüm odaklı kısa süreli terapistlere göre değişimin inşası, danışana yönelik dil oyunu kullanmak, duygulara farklı yönelim göstermek ve sorunları çözmekten ziyade sorunlara çözümler üretmekten geçmektedir ([Miller ve Shazer, 1998; s.15](#)).

Terapistin çözüm odaklı kısa süreli terapi sürecindeki rolü danışanların hayatlarında istedikleri şeyin ne olduğuna, danışmaya getireceği güçlü yönleri, kaynaklarının farkına varmasına yardımcı olmaya çalışmaktır ([Berg ve Jong, 1996; s.307](#)). Terapist, danışanla birlikte öncelikle sıkıntı verici semptomları azaltmaya neyin yardımcı olduğunu ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Daha sonra danışanın kullandığı faydalı davranışları vurgulamakta, danışanın güçlü yönlerini ve başarılarını güçlendirmeye çalışmaktadır ([Meyer ve Cottone, 2013; s.52](#)). Terapist, terapi sürecinde patolojiden bahsetmekten kaçınarak tanı ve teşhis koymanın gerekli olmadığını öngörmektedir. Danışanın arzu ettiği çözüme kendisinin ulaşmasını istemektedir ([Gingerich ve Wabeke, 2001; s.35](#)). Danışanın problemlerini tekrar ederek konuşması yerine problemin meydana gelmediği ya da daha az geldiği zamanlara odaklanmaktadır. Aynı zamanda problemleri dışsallaştırarak danışanın problemlerini çözme konusunda yetkin olmasını sağlamaktadır ([Daki ve Savage, 2010; s.311](#)).

Danışanın Rolü

Çözüm odaklı kısa süreli terapide, danışanlar kendilerini sorunlu bir kimlikten uzaklaştırmaya çalışmaktadırlar. Bunu başaran danışanlar kendilerini daha üretken ve sonuçlardan sorumlu görmektedirler ([Cockburn, Thomas ve Cockburn, 1997; s.103](#)). Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışan, kendi hedeflerini belirleyebilmekte aynı zamanda terapist yardımı ile onları bir araya getirerek çözüm yollarını keşfedebilmektedir ([Bannink, 2007; s.93](#)). Danışanın içsel güçlere sahip olduğunu savunan çözüm odaklı kısa süreli terapi, günlük yaşamda karşılaştığı problemlerle kendi gücü sayesinde baş edebileceğini varsaymaktadır ([Haron, Bakar ve Suranata, 2020; s.16](#)). Danışanın terapi sürecine olan pozitif görüşünü destekleyen unsur danışanın ciddiye alınması ve terapiye olan inancının desteklenmesi olarak görülmektedir ([Huber ve Durrant, 2014; s.8](#)).

Temel Felsefe

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, temel felsefeyi danışanın sorun yaşadığı durumlar ve kendisini yetersiz hissettiği çözümler karşısında terapist ve danışan tarafından işbirliği kurarak danışana kendi dünyasına ait anlam inşa etme süreci şeklinde tanımlanmaktadır (Lipchik, 2014; s.69). Danışanın yaşamında sorun gördüğü alanları belirlemede özgür bırakılması vurgulanırken daha sonra danışanın başarılı olduğu alanların belirlenmesi ve danışandan bu alanların tekrarlanması istenmekte son olarak danışanın denemekte olduğu çözüm yolları başarısızsa yeni çözüm yolları bulması konusunda istekli olması üzerinde durulmaktadır (Meydan, 2013; s.121). Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel felsefesine göre, danışanlar ve terapistler birlikte çalışarak ortak bir dünya görüşü çerçevesinde problemi yapılandırarak sorunlara çözülebilir hedef belirlemeye çalışmaktadırlar (Castro ve Guterman, 2008; s.96). Terapist, danışanın ne yaptığına odaklanmak yerine istisnai durumlarını ortaya koymasını ve bunların kural haline gelmesini isteyerek ayısından daha fazla yapmasını sağlamaktadır (Kral ve Kowalski, 1989; s.74). Kısaca temel felsefe öncelikle danışan sorundan şikâyetçi değilse eğer bozuk değilse tamir etme esasına dayanmaktadır. İkinci olarak çözüm yollarından hangisi işe yarıyorsa daha fazla yap son olarak ise çözüm yolu işe yaramazsa eğer farklı çözüm yolunun bulunması esasına dayanmaktadır (Hopwood; 2021; s.3).

Teknikler

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, sorunun ortaya çıkmadığı zamanlardaki istisnaları ve bu istisnaların ortaya çıkarmış olduğu çözümleri belirlemek için planlanmış soruları kullanan, geçmiş yerine şu an ve geleceğe odaklanan hedefe yönelik bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Trepper ve ark., 2006; s.134). Teknikler, terapist ve danışanı işbirlikçi bir anlaşmaya teşvik etmektedir. Terapi sürecinde danışanın yaşantısında değişmesini istediği yönleri, terapiye ilişkin olumlu beklentileri ve kendilerine yönelik görüşleri ele alınmaktadır. Kullanılan tekniklerin diğer terapötik yaklaşımlarda olduğu gibi spesifik olmadığı belirtilmektedir (Beyabech, 2014; s.74). Hedeflere ulaşmak için çözüm odaklı kısa süreli terapiyi kullanan terapistler çeşitli teknikler kullanmaktadırlar. Terapist, danışanın değişim isteğine odaklanırken birlikte çalışmanın önemini göz ardı etmeden pratik sorulardan faydalanmaktadır. Aynı zamanda bu soruları sormalarının amacı danışanların yaşamlarını iyileştirmelerine yardımcı olmaktır (Miller ve Shazer, 1998; s.3). Genel çözüm odaklı soruların yanı sıra üç özel soru türü vardır. Bunlar: Mucizevi soru, Ölçeklendirme soruları ve istisna sorularıdır (Murray C., Murray, T. 2004; s.354; Kelch ve Demmitt, 2010; s.185). Belirtilen bu sorular ve kullanılan diğer teknikleri aşağıda açıklanmaktadır.

Mucizevi Soru: Çözüm odaklı kısa süreli terapide en çok kullanılan soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Amacı danışanın hayatındaki hedeflere ulaşması için her şeyin iyi olacağını varsaymakta ve geleceğe dair umut aşılacaktır. Aynı zamanda bunları somut adımlarla açıklamaktadır (Kok ve Leskela, 1996; s.402). Danışanlara geleceğe yönelik sorunsuz bir bakış açısı sunmak için terapist tarafından kullanılmaktadır. Danışandan sorununun artık mevcut olmadığı bir zamanı hayal etmesi istenmektedir (Daki ve Savage, 2010; s. 311). Kısaca danışanın hedeflerine ulaşması için odaklanmasını sağlamanın bir yolu olarak kullanılmaktadır (Reiter, 2010; s.141). Örnek olarak: Gece siz uyurken bir mucize oldu ve siz bunu bilmiyorsunuz. Bu mucize her şeyi olumlu anlamda etkiliyor. Sabah uyandığınızda bu mucizenin gerçekleştiğini anlamanızı sağlayan ilk fark ettiğiniz şey nedir? (Conoley, 2003; s.365).

Ölçeklendirme Soruları: Danışanın değişimini kontrol etmek ve danışanda ne kadar değişim olduğunu değerlendirmek için kullanılmaktadır. Danışanın ilerleme kaydetmesi ve danışanda neyin olumlu anlamda geliştiğinin belirlenmesini ortaya koymaktadır (Wheeler, 2001; s.295). Terapist tarafından kullanılan sayıların anlamı tanımlanarak danışandan performansını 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirilmesi istenir. Bu

derecelendirme sonucunda danışana yöneltilen sorular ile danışanın kendisinde nasıl değişim ve ilerleme olduğunun farkına varılması sağlanmaktadır (Meyer ve Cottone, 2013; s.51). Danışanın amaçlarını belirleyerek danışanda ileriye yönelik olumlu beklentiler oluşturmaktadır (Gan, 2020; s.149).

İstisna soruları: Danışanın yaşamında sorunların yaşanmadığı anları ortaya çıkarmak ve danışana sorunlarla baş etme becerisi konusunda farkındalık kazanmasına yardımcı olmak için sorulan soru olarak karşımıza çıkmaktadır (Lloyd ve Dallos, 2006; s.380). Örnek olarak: “Sorun ve ya şikâyet hangi zamanlarda yok ve ya daha az var ve o zamanların farkı nedir?” (Bakker, Bannink ve Macdonald, 2010; s.298). Bir diğer ifade ile danışanın şikâyetinin mevcut olduğu fakat o an danışanda sorun olarak görülmediği zamanlar için istisnai durumlara odaklanmak önerilmektedir (Reiter, 2010; s.142). Kısaca danışanın yaşamında bulunan istisnalarını bulmak diğer bir ifade ile sorunun ortaya çıkmadığı zamanlara odaklanmak danışanda olumsuz durumların ortaya çıkmamasına yardımcı olmaktadır (McCollum, Trepper ve Smock, 2008; s.33-34).

Çözüm Konuşması: Terapist tarafından gerçekleştirilen çözüm konuşması; danışanın hedeflerine, kaynaklarına ve güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Danışanlara kendilerini ifade ederken umutsuz bir bakış açısına sahip olup olmamalarına dikkat etmemektedir. Danışanın kaygılarını, hayal kırıklıklarını ve duygularını dile getirmeleri için fırsat tanımaktadır (Murphy, 2022; s.60).

Baş Çıkma Soruları: Çözüm odaklı kısa süreli terapide başa çıkma soruları sıklıkla kullanılan sorular olarak karşımıza çıkmaktadır. Terapist tarafından danışana “Bütün bunlarla başa çıkmayı nasıl başardın?” ve “Senin için ne işe yaradı?” soruları sorulmaktadır (Gingerich ve Wabeke, 2001; s.36). Danışanın sorunlar karşısında daha etkili başa çıkabileceklerinin farkına varmalarını sağlamaktadır (Guterman, Mecias ve Ainbinder, 2005; s.196).

Ev Ödevi: Terapist tarafından danışana verilen görevler şeklinde tanımlanmaktadır. Danışanın yaşantısında olumlu giden yönlerini gözlemlemesini ve istisnai durumlarını keşfetmesini sağlamak için kullanılmaktadır. Ödevler zaman zaman belirsiz olabilmekte süreç içinde terapist ve danışan tarafından belirlenebilmektedir (Sklare, 2023 s.63-64).

Günlükler: Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanlardan sorunun gerçekleşmediği zamanları takip etmeleri istenmektedir. Problemler karşısında ne yaptıklarının, problemlerle nasıl başa çıktıklarının, neyin farklı olmasını istediklerinin kaydının tutulması beklenmektedir. Küçük değişikliklerin büyük sonuçlara yol açabileceğinin görülmesi açısından ev ödevleri önemli görülmektedir (Guterman, 2013; s.97). Örneğin, bir danışan amacını şu şekilde belirtmektedir: “Kendimi daha fazla kontrol etmek istiyorum.” Danışandan yaptıklarının not edilmesi istenebilmektedir. Danışan bu sayede küçük değişikliklerin büyük sonuçlara yol açabileceğini hatırlamakta ve istisnalarını belirleyerek gerçekçi hedefler belirlemektedir (Guterman, 2010; s.17).

İltifatlar: Terapist tarafından danışana yönelik kullanılan övgü olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışan olumlu adımlarda ilerlediğinde ve hedeflerine ulaşması için başarı gösterdiğinde kullanılmaktadır. Bu övgülerin terapist ve danışan arasındaki işbirliğini güçlendirdiği belirtilmektedir (Thomas, 2016; s.5). Terapi sürecinde iltifatların kullanılması, danışanın metafor kullanımına yardımcı olurken metaforları benimsemeyi de sağlamaktadır. Terapist ve danışan arasındaki terapötik iletişimi kolaylaştırır. Aynı zamanda terapide danışanın kendisinin de iltifat etmesine yardımcı olmaktadır (Clarke, 2014; s.432). Terapist tarafından yapılan iltifatlarla danışanın cesaretine, güçlü yönlerine, çabasına vurgu yapılmaktadır (Sklare, 2023 s.62).

Yaratıcılık ve mizah kullanımı: Çözüm odaklı kısa süreli terapide yaratıcılık ve mizah kullanımı üyeler için eğlenceli, keyifli deneyim sağlamaktadır. Terapist ve danışan arasında terapötik gücü oluşturduğu

belirtilmektedir. Terapi sürecinde problem yaşayan danışanın çözüm bulma konusunda moralini ve enerjisini yükseltmektedir (Sharry, 2016; s.46).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi hangi şartlarda ortaya çıkmıştır?

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, Wittgenstein'in dil felsefesi ve Milton Erickson'un terapi üzerine fikirleri başta olmak üzere çeşitli kaynaklarda yer almaktadır (Lutz ve Berg; s.676). Çözüm odaklı kısa süreli terapi sosyal inşacılıktan doğmuştur. Sosyal inşacılığa göre, gerçeklik öznel ve bu gerçekliklerin hepsi eşit derecede önemli olup doğru olan birçok gerçeklik vardır" (Bannink, 2007; s.87). Başlangıcı aile terapisine dayanmaktadır. Günümüzde ise sadece aileler değil hem diğer gruplarda hem de bireylerde kullanılabilecek yöntemler bütünü olarak görülmektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapinin kökleri Palo Alto'daki Zihinsel Araştırma Enstitüsü ve Milton H. Erickson'un ilk çalışmalarında açıkça görülmektedir (Shazer ve ark., 2007; s.1). Çözüm odaklı kısa süreli terapide terapist, başlangıçta ailelerle birlikte çalışarak onların kendi güçlü yönlerinin ve kaynaklarının farkına varmasına ve ailelerin problemleri durumlarında değişiklik yapmalarına yardımcı olmaktadır (Choi, 2019; s.195). Çözüm odaklı kısa süreli terapinin, Rogers'ın kişi merkezli teorisi ile benzer ilkeleri olduğu görülmekte bundan dolayı ise hümanist bakış açısına sahip olduğu belirtilmektedir (George, 2008; s.154). Çözüm odaklı kısa süreli terapi ilk yıllarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Avrupa'da bulunan uygulayıcılar ve akademisyenler tarafından uygulanmaktadır. Neyin işe yaradığını bulmak amacıyla "terapötik düşünce kuruluşu" olarak uzmanlık, sistematik gözlem ve yaratıcı yenilik bağlamında gelişmektedir (Gingerich ve ark., 2012; s.95). Psikolojik danışma alanında başarılı olarak kendine yer edinen ve tümevarım şeklinde ortaya çıkan çözüm odaklı kısa süreli terapi, yapılandırıcı ve postmodern bir psikoterapi yaklaşımı olarak da karşımıza çıkmaktadır (Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018; s.491). Aynı zamanda bireysel danışmada kullanılan tesadüfi müdahaleler şeklinde başladığı ve daha sonra standart olarak birkaç çözüm odaklı teknik olarak kullanıldığı söylenmektedir (Murphy, 2022; s.59).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Hangi İhtiyacı Karşılammıştır?

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, danışanın çevresindekilerle olan etkileşimini esas almaktadır. Çözüm odaklı sorulan soru ile kişiler arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Sadece bireyle değil çift ve aile terapisinde kullanılmaya uygun olup danışanın problemlerini çözmekte yararlı, etkili ve verimli görülmektedir (Cheung, 2010; s.213). Araştırmalar klinik ve eğitim alanlarındaki yaşam sorunlarıyla baş etmede çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkili olduğunu göstermektedir (Trepper ve ark., 2006; s.137). Farklı bakış açılarının ortaya konulması ile birlikte ortaya çıkan yenilik, duygu açısından zengin bir çözüm odaklı kısa süreli terapinin önemli bir boyutu olduğu görülmektedir (Piercy, Lıpchik ve Kiser, 2000; s.26). Çözüm odaklı kısa süreli terapinin yaygın bir şekilde sosyal hizmet uzmanları ve diğer uzmanlıklar arasında kabul görmesinin nedeninin, güçlü yönleri ve çözümlere odaklanılması olduğu belirtilmektedir (Gingerich ve Peterson, 2012; s.267). Tüm dünyada etkili bir yaklaşım olduğu belirtilmekte, farklı gruplarda (yetişkin, ergen, çocuk) ve farklı sorun alanlarında (ruh sağlığı, davranış ve duygusal) kullanılarak etkinliği kanıtlanmaktadır (Bilgin, 2020; s.166). Çözüm odaklı kısa süreli terapi, danışanın şimdi ve burada olan yaşantısına odaklanarak aynı zamanda geleceğe yönelik tekniklerle kişinin potansiyellerine ilişkin farkındalığını artırmaktadır (Cepeda ve Davenport, 2006; s.1). Birçok psikolojik danışma yaklaşımında genelde sorunlara, yetersizliklere, geçmiş ve nedenlere odaklanılmaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi, danışanın güçlü yanlarına odaklanarak aynı zamanda pozitif yaklaşım benimseyerek zamanın boşa harcanmasına engel olup kısa süreli bir psikolojik danışma sürecini ortaya koymaktadır (Sklare, 2023 s.5).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Avantaj ve Dezavantajları Nelerdir?

Avantajlar

- Danışanlar çözüm odaklı kısa süreli terapi sürecinden memnun olduklarını belirtmektedirler. Bu süreçte danışanlar daha hızlı yardım almakta ve sorunlarını daha kısa sürede çözmektedirler (Kim, 2015; s.107).
- Okul ortamında sıklıkla kullanılmakta, özellikle öğrencilerin olumsuz duygularının yoğunluğunu azaltmalarına, duygularını yönetmelerine ve sorunlarını dışsallaştırmalarına yardımcı olmaktadır (Kim ve Franklin, 2009; s.464).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapinin diğer terapilere göre daha kısa sürede sonuçlandığı ve daha etkili olduğu belirtilmiştir. Maliyet açısından ise daha uygun olduğu görülmektedir (Bannink, 2007; s.93).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapiden memnun olan danışan yaklaşımın yararlı olduğunu belirtmekte ve değişikliklerin kalıcılığından bahsetmektedir (Wheeler, 2001; s.303).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapinin danışanın kendini açmasının uzun terapi seansları gerektirmemesi, sorun yerine çözüme odaklanması nedeniyle farklı kültürlerden gelen danışanlar için uygun olabileceği düşünülmektedir (İme, 2019; s.143).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapi, danışanların kendi yeterliliklerini ve güçlerini hatırlatmakta ve danışanların kaybedilen özgüvenlerinin yeniden kazanmasına yardımcı olmaktadır. Bunu yaparken terapist ve danışan arasında terapötik bir ilişki sağlamaktadır (Bonjean, 2003; s.201).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapi, özel eğitim gerektiren öğrencilerinin akademik zorluklarına ve sınıf içindeki davranışlarına yardımcı olmaktadır. Davranış problemlerine çözüm konusunda danışanlara umut aşılamaktadır (Franklin ve ark, 2001; s.411).
- Farklı sorunları olan öğrencilerin bir araya gelmesine olanak tanımaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi, çocukların güçlü yönlerine ve başarılarına vurgu yaparak çocuklarla ve ergenlerle çalışan danışmanlar için uygun bir seçenek sunmaktadır (LaFountain, Garner ve Boldosser, 1995; s.50).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapi, grup terapisinde başarılı terapi yaklaşımı sergilemektedir. Grubun olumlu yönlerinden ve grup ortamının iyileştirici faktörlerinden yararlanmaktadır. Aynı zamanda terapistlerin de aynı anda çok sayıda bireye hizmet vermesine olanak sağlamaktadır (LaFountain, Garner ve Eliason, 1996; s.265).

Dezavantajlar

- Birçok araştırma çözüm odaklı kısa süreli terapinin tedavi amaçlı olarak uygulandığını ortaya koymaktadır. Fakat seansta tam olarak ne yapıldığının bilinmediği belirtilmektedir. Diğer terapilerle karşılaştırıldığında ne düzeyde faydalı olduğunun belirlenmesinin güç olduğu karşımıza çıkmaktadır (Trepper ve ark., 2006; s.135).
- Diğer birçok terapilerde olduğu gibi yüksek metodolojik kalitede araştırma eksikliğinin bulunduğu ve kanıt temelinde daha fazla araştırma gerektiren önemli boşlukların olduğu belirtilmektedir (Bond ve ark, 2013; s.721).
- Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın duygusal deneyimine dikkat edilmesinin göz ardı edildiği görülmektedir. Danışanın duygularının anlamlı bir değişim yaratmak için kullanılmamasından dolayı eleştirilmektedir (Walker ve Froerer, 2021; s.1).

- Terapötik ilişkiyi sadece değişimi kolaylaştırıcı unsur olarak görmemektedir. Bu ilişkiye odaklanmak yerine terapi seanslarındaki kısılğa odaklanmakta dolayısıyla bu durum danışanlar için olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Stalker, Levene ve Coady, 1999; s.474).
- Terapi sürecinde değişimin hızlı bir şekilde ele alındığı görülmekte ve problemler karşısında bulunan çözümlerin kalıcı olmayacağı belirtilmektedir. Psikopatolojiyi göz ardı ettiğinden dolayı kayıp ve yas gibi yoğun duyguların yol açtığı sorunlarla mücadele etmeye çalışan çocuklarda etkili olmadığı belirtilmektedir (Meydan, 2013; s.126).

KAYNAKLAR

1. Arslan, Ü., ve Gümüşçağlayan, G. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kısa bir bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 491-507. Doi: 10.21764/maeuefd.396228
2. Bakker, J. M., Bannink, F. P., & Macdonald, A. (2010). Solution-focused psychiatry. *The Psychiatrist*, 34(7), 297-300. Doi:10.1192/pb.bp.109.025957
3. Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87-94. Doi:10.1007/s10879-006-9040-y
4. Berg, I. K., & De Jong, P. (1996). Solution-building conversations: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society*, 77(6), 376-391. Doi.org/10.1606/1044-3894.934
5. Beyebach, M. (2014). Change factors in solution-focused brief therapy: A review of the Salamanca studies. *Journal of Systemic Therapies*, 33(1), 62-77. Doi.org/10.1521/jsyt.2014.33.1.62
6. Bilgin, O. (2020). A review on solution focused brief therapy studies in Turkey. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 164-177. Doi: 10.17220/ijpes.2020.03.015
7. Bond, C., Woods, K., Humphrey, N., Symes, W., & Green, L. (2013). Practitioner review: The effectiveness of solution focused brief therapy with children and families: A systematic and critical evaluation of the literature from 1990–2010. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(7), 707-723. Doi:10.1111/jcpp.12058
8. Bonjean, M. J. (2003). Solution-focused therapy: Elders enhancing exceptions. <https://psycnet.apa.org/record/2003-06127-010>
9. Cepeda, L. M., & Davenport, D. S. (2006). Person-centered therapy and solution-focused brief therapy: An integration of present and future awareness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(1), 1-12. Doi: 10.1037/0033-3204.43.1.1
10. Cheung, S. (2010). Solution-focused brief therapy. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*. Doi:10.1002/9781444310238.ch14
11. Choi, J. J. (2020). A case study of solution-focused brief family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 48(2), 195-210. Doi:10.1080/01926187.2019.1691083
12. Cockburn, J. T., Thomas, F. N., & Cockburn, O. J. (1997). Solution-focused therapy and psychosocial adjustment to orthopedic rehabilitation in a work hardening program. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 7, 97-106. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02765880>
13. Clarke, J. K. (2014). Utilization of clients' metaphors to punctuate solution-focused brief therapy interventions: A case illustration. *Contemporary Family Therapy*, 36, 426-441. Doi: 10.1007/s10591-013-9286-y
14. Conoley, C. W., Graham, J. M., Neu, T., Craig, M. C., O'pry, A. M. Y., Cardin, S. A., ... & Parker, R. I. (2003). Solution-focused family therapy with three aggressive and oppositional-acting children: An N= 1 empirical study. *Family process*, 42(3), 361-374. Doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00361.x
15. 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. Doi.org/10.1080/00220670903383127
16. De Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). Solution-focused therapy for families coping with suicide. *Journal of Marital and Family therapy*, 34(1), 93-106. Doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00055.x
17. De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E. V. E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family process*, 25(2), 207-221. Doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x
18. De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2021). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York and London: Routledge.
19. 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. Doi:10.1177/104973150101100401

20. Franklin, C., Bolton, K. W., & Guz, S. (2019). Solution-focused brief family therapy. Doi.org/10.1037/0000101-009
21. Gan, C. (2020). Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) with individuals with brain injury and their families. *Neuro Rehabilitation*, 46(2), 143-155. Doi:10.3233/NRE-192967
22. Garwood, G. L. (1998). Solution-focused approach to therapy: An overview of the literature. <https://scholarworks.uni.edu/grp/733>
23. George, C. M. (2008). Solution-focused therapy: Strength-based counseling for children with social phobia. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 47(2), 144-156. Doi.org/10.1002/j.2161-1939.2008.tb00054.x
24. Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498. Doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x
25. Gingerich, W. J., Kim, J. S., Stams, G. J. J. M., & Macdonald, A. J. (2012). Solution-focused brief therapy outcome research. <https://psycnet.apa.org/record/2011-19840-006>
26. 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. Doi: 10.1177/1049731512470859
27. Gingerich, W. J., & Wabeke, T. (2001). A solution-focused approach to mental health intervention in school settings. *Children & Schools*, 23(1), 33-47. Doi.org/10.1093/cs/23.1.33
28. Guterman, J. T., & Rudes, J. (2005). A solution-focused approach to rational-emotive behavior therapy: Toward a theoretical integration. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 223-244. Doi: 10.1007/s10942-005-0012-z
29. Guterman, J. T., Mecias, A., & Ainbinder, D. L. (2005). Solution-focused treatment of migraine headache. *The Family Journal*, 13(2), 195-198. Doi: 10.1177/1066480704273256
30. Guterman, J. T. (2010). Advanced techniques for solution-focused counseling. In *Workshop presented at the American Counseling Association's annual convention, Pittsburgh, PA*.
31. Guterman, J. T. (2014). *Mastering the art of solution-focused counseling*. Stevenson Avenue: American Counseling Association.
32. Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy. Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47(11), 2289-2295. <https://www.cfp.ca/content/47/11/2289.short>
33. Haron, R. A., Bakar, A. Y. A., & Suranata, K. (2020). Application of solution-focused brief therapy (SFBT) to help clients with anxiety issues. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(1), 16-20. <http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v3i1>
34. Hopwood, L. (2021). From here to there to who knows where: The continuing evolution of solution-focused brief therapy. *Journal of Solution Focused Practices*, 5(1), 9. <https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1118&context=journalsfp>
35. Huber, F., & Durrant, M. (2014). The break (and summary) in solution focused brief therapy: Its importance and client experiences. *Journal of Solution Focused Practices*, 1(1), 7. <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol1/iss1/7>
36. Ime, Y. (2019). Solution-focused brief therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(2), 143-161. Doi: 10.12738/spc.2019.4.2.0065
37. Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2), 149-156. Doi:10.1192/apt.8.2.149
38. Kelch, B. P., & Demmitt, A. (2010). Incorporating the stages of change model in solution focused brief therapy with non-substance abusing families: A novel and integrative approach. *The Family Journal*, 18(2), 184-188. Doi: 10.1177/1066480710364325
39. Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116. Doi:10.1177/1049731507307807

40. Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review, 31*(4), 464-470. Doi:10.1016/j.childyouth.2008.10.002
41. Kok, C. J., & Leskela, J. (1996). Solution-focused therapy in a psychiatric hospital. *Journal of Marital and Family Therapy, 22*(3), 397-406. Doi.org/10.1111/j.1752-0606.1996.tb00213.x
42. Kral, R., & Kowalski, K. (1989). After the miracle: The second stage in solution focused brief therapy. *Journal of Strategic and Systemic Therapies, 8*(2-3), 73-76. Doi.org/10.1521/jsst.1989.8.2-3.73
43. LaFountain, R., Garner, N., & Boldosser, S. (1995). Solution-focused counseling groups for children and adolescents. *Journal of Systemic Therapies, 14*(4), 39-51. Doi.org/10.1521/jsyt.1995.14.4.39
44. 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. <https://www.jstor.org/stable/23900914>
45. Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health, 7*(4), 189-192. Doi.org/10.1111/1475-3588.00033
46. Lipchik, E. (2014). The development of my personal solution-focused working model: From 1978 and continuing. *International Journal of Solution-Focused Practices, 2*(2), 63-73. Doi: 10.14335/ijfsp.v2i2.23
47. Lloyd, H., & Dallos, R. (2006). Solution-focused brief therapy with families who have a child with intellectual disabilities: A description of the content of initial sessions and the processes. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 11*(3), 367-386. Doi: 10.1177/1359104506064982
48. Lutz, A. B., & Berg, I. K. (2002). *Solution-Focused Brief Therapy*. USA: Elsevier Science.
49. McCollum, E. E., Trepper, T. S., & Smock, S. (2004). Solution-focused group therapy for substance abuse: Extending competency-based models. *Journal of Family Psychotherapy, 14*(4), 27-42. Doi: 10.1300/J085v14n04_03
50. Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(39). <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=09215f74-3083-48c5-a815-4088c705da72%40redis>
51. Meyer, D. D., & Cottone, R. R. (2013). Solution-focused therapy as a culturally acknowledging approach with American Indians. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 41*(1), 47-55. Doi.org/10.1002/j.2161-1912.2013.00026.x
52. Miller, G., & de Shazer, S. (1998). Have you heard the latest rumor about? Solution-focused therapy as a rumor. *Family process, 37*(3), 363-377. Doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00363.x
53. Molnar, A., & de Shazer, S. (1987). Solution-focused therapy: Toward the identification of therapeutic tasks. *Journal of Marital and Family Therapy, 13*(4), 349-358. Doi.org/10.1111/j.1752-0606.1987.tb00716.x
54. Murphy, J. J. (2022). *Solution-focused counseling in schools*. Stevenson Avenue: American Counseling Association.
55. Murray, C. E., & Murray Jr, T. L. (2004). Solution focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(3), 349-358. Doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01245.x
56. Piercy, F. P., Lipchik, E., & Kiser, D. (2000). Miller and de Shazer's article on "emotions in solution-focused therapy". *Family Process, 39*(1), 25-28. Doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39103.x
57. Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. London and New York: Routledge.
58. Reiter, M. D. (2010). Hope and expectancy in solution-focused brief therapy. *Journal of Family Psychotherapy, 21*(2), 132-148. Doi: 10.1080/08975353.2010.483653
59. Sharry, J. (2016). *Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma*. (D. M. Siyez, Y. Soyulu, Ü. Arslan, E. Esen, ve T. Bağatarhan, Çev.). Ankara: Nobel Akademi.
60. Sklare, G. B. (2023). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma. Okul psikolojik danışmanları ve diğer ruh sağlığı ve uzmanları için*. (A. Kaya, ve D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.

61. Stalker, C. A., Levene, J. E., & Coady, N. F. (1999). Solution-focused brief therapy—One model fits all?. *Families in society*. Doi.org/10.1606/1044-3894.1476
62. Thomas, F. (2016). Complimenting in solution-focused brief therapy. *Journal of Solution Focused Practices*, 2(1), 3. <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol2/iss1/3>
63. Trepper, T. S., Dolan, Y., McCollum, E. E., & Nelson, T. (2006). Steve De Shazer and the future of solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 133-139. Doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01595.x
64. Walker, C. R., Froerer, A. S., & Gourlay-Fernandez, N. (2022). The value of using emotions in solution focused brief therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(3), 812-826. Doi: 10.1111/jmft.12551
65. Webster, D. C., Vaughn, K., Webb, C. M., & Playter, A. (1995). Modeling the client's world through brief solution-focused therapy. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(6), 505-518. Doi: 10.3109/01612849509009395
66. 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. Doi.org/10.1177/1359104501006002009