

Covid-19 Sürecinin Çözüm Odaklı Terapi Açısından İncelenmesi

Investigation of the Covid-19 Process in Terms of Solution Oriented Therapy

*Yasemin ÇAKIR**

Başvuru Tarihi: 28.04.2020
Kabul Tarihi: 20.07.2020
Makale Türü: Derleme

Özet

Ülkemizde ve tüm dünyada etkisini gösteren pandemi nedeniyle bireylerin evde kalmasını gerektiren birtakım kısıtlamalar uygulanmaktadır. Dolayısıyla insanlar alışık olmadıkları bir yaşam tarzı ile baş başa kalmaktadır. Bu dönemde bireylerde yoğun kaygı ve stres durumları ortaya çıkabilmektedir. Psikolojik sağlamlığın korunması da bu noktada bir hayli önemli olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın korunması, yaşanan riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkılması, daha az kaygı yaşanması, bireylerin kendini güvende hissetmesi ve yaşanan sürece sağlıklı uyum gösterilmesi anlamına gelmektedir. Gerek psikolojik sağlamlığın korunmasında gerekse salgının etkileri ile başa çıkmada çeşitli psikoterapi teknikleri kullanılmaktadır.

Çözüm odaklı terapide sorun üzerinde durulmaktan, sorun üzerinde konuşmaktan, sorunların nedenlerini incelemekten çok mevcut soruna yönelik çözümler üretme arayışı içerisindedir. Bu sebeple bu çalışmanın amacını Covid-19 sürecinin çözüm odaklı terapi açısından ele alınması oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, pandemi, çözüm odaklı terapi

* Psikolojik Danışman, Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, krdnzyasemincakir@gmail.com, ORCID : 0000-0002-1940-4406

Abstract

Due to the pandemic, which has an effect in our country and all over the world, some restrictions are applied that require individuals to stay at home. Therefore, people are left with an unfamiliar lifestyle. In this period, intense anxiety and stress situations may occur in individuals. Preservation of psychological resilience is also very important at this point. Preserving psychological resilience means better coping with the negative psychological effects of the risky process, less anxiety, individuals feel safe and healthy adaptation to the process. Various psychotherapy techniques are used both in maintaining psychological resilience and in dealing with the effects of the epidemic.

In solution-oriented therapy, it seeks to find solutions for the current problem rather than focusing on the problem, talking about the problem, examining the causes of the problems. For this reason, the aim of this study is to consider the Covid-19 process in terms of solution-oriented therapy.

Keywords: Covid-19, pandemic, solution-oriented therapy

Giriş

Ülkemizde ve tüm dünyada etkisini gösteren pandemi nedeniyle bireylerin evde kalmasını gerektiren birtakım kısıtlamalar uygulanmaktadır. Dolayısıyla insanlar alışık olmadıkları bir yaşam tarzı ile baş başa kalmaktadır. Bu dönemde bireylerde yoğun kaygı ve stres durumları ortaya çıkabilmektedir. Psikolojik sağlamlığın korunması da bu noktada bir hayli önemli olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın korunması, yaşanan riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkılması, daha az kaygı yaşanması, bireylerin kendini güvende hissetmesi ve yaşanan sürece sağlıklı uyum gösterilmesi anlamına gelmektedir. Gerek psikolojik sağlamlığın korunmasında gerekse salgının etkileri ile başa çıkmada çeşitli terapi teknikleri kullanılmaktadır.

Geleneksel terapiler, büyük ölçüde geçmişe, geçmişte yaşanan olaylara, ilişkilere odaklanır. Çözüm Odaklı Terapi ise, hedefleri netleştirmeye ve danışanın aynı sorunlarla geçmişte başa çıkabildiği durumlara odaklanır. Kısacası, bu terapide önemli olan danışanın geçmişi değil, şu andaki durumu ve geleceğidir. Danışanın sorunu üzerinde konuşmaktan çok sorunun çözümü üzerinde konuşulmaktadır. Bu sebeple sorun çözme terapisi olarak da bilinmektedir (Doğan, 2016). Terapi, sorunun "olmadığı anlar" üzerinde yoğunlaşmaktadır. Sorunun olmadığı anlar ise "nadir durumlar" olarak ifade edilmektedir (Quick, 1996). Bu nadir durum, çözüme yönelik ipuçları olarak işlev görmektedir (Durrant, 1995).

Çözüm odaklı terapi yaklaşımının kökeni Stratejik Terapi ve Ruh Araştırma Enstitüsü Modeli'ne dayanmaktadır. Terapi yaklaşımında Milton H. Erickson'un çalışmaları ile Gregory Bateson'un düşünceleri temel alınmaktadır (de Shazer, 1985; Nichols & Schwartz, 1998). Çözüm odaklı terapi yaklaşımında, diğer yaklaşımlarda da geçerli olan

terapötik beceri ve terapötik ilişkinin temel koşullarına da özel önem verilmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen bir terapistin, başka bir yaklaşımı benimseyen terapistte aranmayan "sorunu taramaktan çok işleyen/çalışan çözüm yolunu bulmaya" ilişkin bir düşünce yapısına sahip olması beklenmektedir (Nunnally, 1993).

Pandemi sürecinde insanların birçok sorunu olabilmektedir. Yalnızlık, kaygı, stres, aile içi çatışmalar, depresyon ve daha birçok sorun. Yukarıda da değinildiği gibi problem dün ve bugün yaptıklarımızdır! Çözüm ise yarın ne yapacağımızı sormaktır. Yarının ihtimal ve olasılıklarını keşfetmek Çözüm Odaklı Terapi'nin kalbinde yatan perspektiftir. Çözüm odaklı terapinin etkililiği göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın amacını Covid-19 sürecinin çözüm odaklı terapi açısından ele alınması oluşturmaktadır. Çalışma Covid-19 sürecinde vakalara karşı çözüm odaklı terapi yaklaşımını benimseyen terapistlere bir yol haritası oluşturması bakımından önemlidir. Ayrıca alanyazında bu konu ile ilgili bir inceleme yapılmadığı görülmektedir. Dolayısı ile çalışma alanyazına da katkıda bulunması açısından da önem arz etmektedir.

Çözüm Odaklı Terapi

Çözüm odaklı terapinin sistematik bir çalışma alanı olarak 1960'li yıllarda toplum ruh sağlığı hareketi ile birlikte başladığı öne sürülmektedir (Bloom, 1997). Milton H. Erickson'un liderliğinde gelişen ve daha sonra birtakım kişi ve grupların ilgi odağı olan bir kavramdır. Genellikle, 1-20 seans sürmektedir. İdeal olarak ortalama 6 seanslık terapi sürecini öngören bir yaklaşımdır (Doğan, 2016).

Hala gelişmeye devam eden çözüm odaklı terapi yaklaşımının 50'den fazla farklı türü bulunmaktadır. Bahsi geçen türler çoğunlukla geçmişten çok gelecek üzerinde odaklanmaktadır. Bu druruma ek olarak ortak bir takım ana ilkeleri de paylaşmaktadırlar (Cooper, 1995). Ana ilkeler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- 1) belirgin bir yoğunluğu sürdürmek,
- 2) süreyi bilinçli kullanmak,
- 3) somut amaçlar tanımlamak,
- 4) şu andaki stres ve belirtiler üzerinde odaklanmak,
- 5) başlangıçta bir değerlendirme yapmak ve bu değerlendirmeyi terapiyle bütünleştirme,
- 6) terapi sürecinde sağlanan ilerlemeleri sık sık gözden geçirmek ve etkililik göstermeyen müdahalelerden vazgeçmek,
- 7) danışan-terapist etkinliğinin yüksek düzeyde olması,
- 8) duyguların ifade edilebilmesi için daha güvenilir ve rahat bir ambiyans oluşturmak ve
- 9) terapi tekniklerini pratik ve eklektik bir şekilde uygulamak.

Çözüm odaklı terapi, "çözülmesi gereken sorun" üzerinde yoğunlaştığı için genellikle "sorun çözme terapisi" olarak bilinmektedir. Shazer, Çözüm-odaklı kısa süreli terapide, danışanın gelecek yönelimli ve düşünce üreten bir kişi olmasını sağlamak amacıyla çeşitli teknikler geliştirmiştir (Shazer, 1985).

Geleceği Okuma Tekniği

Danışanın kendisini artık sorununun olmayacağı, gelecekteki bir durumda düşünebilmesi amacıyla oluşturulmuştur (Molnar & de Shazer, 1987). Bu teknik sayesinde danışan, sorununu çözmesi halinde yaşamının nasıl olacağına dair fikir sahibi olmaktadır.

Oturum Öncesindeki Değişmeye Dikkat Çekme Tekniği

Danışanlar genellikle ilk oturuma gelinceye kadar danışanların yaşamında çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir (Köktuna, 2007). Danışan problemini bir kişiyle konuşmayı düşündüğü andan itibaren, randevu oluştururken ve randevu zamanının gelmesini beklerken değişimini başlatmaktadır (George, Iveson ve Ratner, 2003).

Nadir Durumlara İlişkin Sorular Tekniği

Nadir durumlar, beklenen sorunun meydana gelmediği, problemin yaşanmadığı anları ifade etmektedir (O'Connell ve Palmer, 2003). Örneğin, her zaman kavga eden veya yalan söyleyen bir bireyin dürüst ve işbirliğine açık olduğu bir an da mutlaka hayatında yer almaktadır (de Shazer, 1985). 'Hiç kavga etmediğin bir an oldu mu?' 'Kavga etmediğin anını anlatır mısın?' 'O zamanlarda şu andan farklı olarak ne yapıyordun?' şeklindeki sorular danışana yöneltilir.

Birey sorularını ifade ederken çoğunlukla beklentilerine dair ipuçları vermektedir. Terapistin, danışanın sorunu ile ilgili yapmış olduğu betimlemenin içerisinde yer almakta olan nadir durumları detaylı bir şekilde incelemesi gerekmektedir (Murphy, 1997).

Mucize Soru Tekniği

Mucize soru somut, gerçekçi ve erişilebilir amaçlar oluşturmak için yetersizlik gösteren bir danışanla terapi yaparken de Shazer tarafından uygulanmıştır (Sklare, 1997). Bu teknik, danışanın çözümler üzerinde odaklanabilmesi ve amaçlarını netleştirebilmesi için kullanılmaktadır. Mucize soru tekniği genel olarak; 'Bu akşam uyudun ve sen uyurken bir mucize gerçekleşti. Mucizenin gerçekleştiğini uyandığın zaman anlıyorsun ve tüm sorunlarının çözülmüş olduğunu fark ediyorsun. Gerçekleşen mucize ne idi? Sorunun çözüldüğünü nasıl anladın? Ne gibi değişiklikler oldu? Bu değişiklikleri ilk kim fark etti ve sana ne dedi?' şeklinde uygulanmaktadır (Berg & Reuss, 1998). Berg (1994), danışanın hayal ettiği değişimleri olabildiğince ayrıntılı bir şekilde betimlemesinin faydalı olacağını belirtmektedir.

Kabus Soru Tekniği

Bu teknik çözüm odaklı terapide “sorun üzerinde konuşmanın” çok özel bir şeklidir. Kabus sorusuyla terapist sorun üzerinde konuşarak, danışanın çözüm üretme sürecini kolaylaştırmaktadır (Berg & Reuss, 1998).

Kabus soru; ‘Bu gece uyurken bir kabus gördüğünü hayal et. Bu kabusta tüm sorunlarının en kötü halini almış olduğu görüyorsun. Sorununun en kötü şekilde tezahür ettiği zamanı yaşıyorsun. Bu kabus gerçekleşiyor. Ertesi sabah kabusa ilişkin neler dikkatini çekti? Hayatında neler değişmiş olurdu’ şeklinde sorulmaktadır.

Derecelendirme Soruları Tekniği

Derecelendirme sorusunda, danışanlardan sorunlarını 1 ve 10 sayılarının yer aldığı bir skala üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Derecelendirme soruları tekniği, danışanın bireysel görüşünü, diğer insanlara ilişkin görüşünü ve başkalarının kendi görüşünden etkilenip etkilenmediğini tartışmak için kullanılır (Berg & de Shazer. 1993).

Bu sorular, danışanın terapi sürecindeki gelişimini değerlendirmek için de kullanılmaktadır. Çoğunlukla; ‘1 ve 10’luk bir ölçek üzerinde, 1 senin için en kötü olan bir zaman; 10 ise sorununun hiç olmadığı bir zamanı ifade etmektedir. Ölçek üzerinde şu an hangi noktadasın?’ (Berg & Reuss, 1998). Danışanın kendisine 3 noktada gördüğünü varsayarsak danışana; ‘4 olmak için hangi adımları atman gerekiyor? Bir puan ileride olduğun zaman ne yapıyor olurdun?’ şeklinde sorular sorulabilmektedir.

İltifat Etme Tekniği

İltifat, danışanın başarılarını ve güçlü yönlerini onaylamak demektir. DeJong R & Berg (1998) iltifatın birkaç türünün olduğunu ifade etmiştir. Doğrudan iltifat tekniği, terapistin danışanın cevabını olumlu değerlendirmesi veya danışana olumlu tepki vermesidir. "Onu düşünmüş olduğun için çok zeki olmalısın!" ifadesi doğrudan iltifata bir örnektir. Dolaylı iltifat ise danışan hakkında olumlu bazı şeyler ima eden bir sorudur. "Ev halkının bu denli rahat olmasını nasıl sağlayabildin?" Bir diğer iltifat türü de öz iltifattır. Öz iltifatta danışan bizzat kendisine iltifatta bulunmaktadır. "Okula devam ettiğim için bazı çalışmalar da yapmam gerektiğine karar verdim."

Ev Ödevi Tekniği

En iyi ev ödevi işleyen çözüm yolunu daha çok uygulamasına yönelik olan ödevlerdir. Berg & Reuss (1998) iki çeşit ev ödevi olduğunu belirtmiştir. Birincisi, işleyen çözüm yollarına daha sık başvurmadır. İkincisi ise işlemeyen çözüm yollarının olduğu durumlarda çeşitli alternatifleri denemektir.

İfade edilen tekniklerdeki amaç terapi sürecini kısaltmak ve danışanı yaşantılarının olumsuz yönleri üzerinde yoğunlaşmaktan uzaklaştırmaya çalışmaktır.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Geleneksel terapiler, büyük ölçüde geçmişe, geçmişte yaşanan olaylara, ilişkilere odaklanır. Çözüm Odaklı Terapi ise, hedefleri netleştirmeye ve danışanın aynı sorunlarla geçmişte başa çıkabildiği durumlara odaklanmaktadır (Doğan, 2016). Bireylerin şikâyet ettiği birçok durum olabilir ama o şikâyetlerin de içerisinde mutlaka pozitif bir yan da bulunmaktadır. Pozitif noktaların ortaya çıkarılması için çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Ayrıca çözüm odaklı terapi bireylerin, küçük değişimlerin büyük değişimler getireceğinin de bilincine varmasını sağlar. Örneğin bireyler dışarı çıkmazsa, hijyen kurallarına dikkat ederse, kendi izolasyonunu sağlarsa pandeminin kontrol altına alınma süresi de o kadar kısalmış olur. Küçük değişimler büyük değişimleri de beraberinde getirmektedir. Ve bu değişimler süreklilik arz eden bir yapıya sahiptir (Doğan, 2016).

Bireylerin pandemi sürecinde geleceğe odaklanması sağlanabilir. Bu doğrultuda geleceği okuma (kristal küre) tekniğini kullanarak, danışanlara sorunları olmayan bir dönem hayal ettirilebilir. Sorunları olmadığında kendilerini ne yapıyor olarak görüyorlar? Bu sorunun yanıtı bir çözüm niteliği taşımaktadır. Covid-19 sürecinde tüm dünyada ve ülkemizde dışarı çıkma kısıtlamaları meydana getirilmektedir. Bireylere, dışarı çıkmalarını gerektirmeyecek aktivitelere yönelim gerçekleştirmeleri de sağlanabilir. Çünkü 'Pek Çok Olası Çözüm Yolu Vardır.' Yalnızca tek bir çözüm yolu yoktur. Terapinin amacı çeşitli olası çözümleri keşfetmesi için bireylere yardımcı olmaktır (Doğan, 2016). Bir soruna çeşitli açılardan bakılabilir. Hiçbiri diğerinden daha doğru değildir. Bu noktada istisnai (Nadir) durumlar tekniği kullanılabilir. Bir süre çeşitli nedenlerle (iş, okul, seyahat vs) aynı ortamda, dışarı çıkmadan kaldığınız durumlar olmuştur ifadesi ile giriş yapılması önerilmektedir. Aynı ortamda kaldığınız ve dışarı çıkmadığınız dönemlerde de şu anki sorunlarınız baş göstermiş olabilir. 'O zamanlarda bu sorunlarımızla nasıl baş ettiniz? O sorunların üzerinden nasıl geldiniz? Hangi yöntemleri kullandınız?' soruları danışanlara yöneltilir. Alınan cevaplar ışığında iltifat tekniğinden faydalanılabilir. 'Bunu başarmışsınız... Bunu başardığınız için gerçekten çok zeki olmalısınız... Bu sorunların üzerinden gelme stratejileriniz hayranlık uyandırıcı...' Danışanlar, sorunun çözümünde yeniden aynı davranışlarda bulunması için cesaretlendirilebilirler. Cesaretlendirmede bulunurken 'Güçsüz ve Eksik Yönlerden Çok Güçlü Yönler Üzerinde Odaklanma' ilkesi baz alınabilir. Düzeltme ve iyileşme sürecinde bireyin güçlü yönleri güçsüz yönlerine göre kendisine daha iyi rehberlik eder. Bireyin güçlü yönlerini vurgulama, bireyin kesinlikle bir sıkıntısının olmadığı veya bu sıkıntısının önemsiz olduğu anlamına gelmez. Sıkıntı büyük bir güdüdür. Sıkıntı ilk başlatıcı iken güç ve potansiyel ise çözüm üzerinde odaklanmayı sağlar. Ayrıca ev ödevi tekniğini de kullanılabilir. Danışan bir çözüm yolundan bahsetmiş olabilir. Bu çözüm yolunu tekrar kullanması amacıyla danışana ev ödevi verilebilir. Eğer ki çözüm yolu işe yaramamışsa bir başka yol denenmelidir. Çeşitli yaklaşımlar sergilenebilir bu noktada. Birey önceden yap-boz yaparak canının sıkılmasına engel olmuş olabilir. Ancak bu süreçte yap-boz yaptığında canı sıkılmaya devam ediyor olabilir. Bu gibi durumlarda bir başka yol olarak bulmaca çözmesi sağlanabilir. Yukarıda da değinildiği gibi sorunun çözümünde sadece bir yol yoktur; sorunların çözümünde birçok farklı seçenek bulunmaktadır.

Benzer şekilde mucize soru tekniğinden de faydalanılabilir. ‘Bir akşam uyudun ve sen uyurken bir mucize gerçekleşti. Uyandığında tüm sorunlarının çözülmüş olduğunu fark ediyorsun. Gerçekleşen mucize ne idi?’ Bireyler bu soruya çok farklı yanıtlar verebilirler. Örneğin salgın süreci bitmiştir diyebilirler. Burada da okları çözümü gerçekleştirecek olan danışana çevirmekteyiz. Sokratik sorgulama tekniği kullanılabilir. ‘Sen nasıl davranırsan salgın süreci biter? Salgın sürecinin bitmesi için neler yapabilirsin? Sorunun çözümlenmesine yönelik atacak olduğun adımlar neler olabilir? Bahsettiğin bu mucizenin gerçekleşmesi için atman gereken adımlar nelerdir? Senin attığın adımlara karşı çevrendekiler nasıl tepkide bulunur? Sana ne söylüyorlar? Sen onlara ne söylersin?’ şeklinde sorular sorabiliriz. Bu sayede danışanlar, tüm dünya için sorun haline gelen pandemi döneminin sona erdirilmesi konusunda üzerine düşen görevleri yapmak için farkındalık da kazanmış olurlar. Bireyler bu konuda ‘sadece benim yapmamla olacak iş değil bu’ şeklinde karşıt tepkilerde bulunabilir. Bu noktada çözüm odaklı terapinin ‘Küçük Değişmeler Daha Büyük Değişmelere Yol Açar’ ilkesinden faydalanmak gerekmektedir. Çünkü bu ilkede yalnızca, küçük bir değişmeye gereksinim vardır. Sorun ister küçük ister büyük olsun adım adım çözülmektedir. En küçük bir müdahale bile çarpıcı bir değişmeye neden olabilir anlayışı mevcuttur. Öyle ki ‘Amazon ormanlarında bir kelebeğin kanat çırpması, ABD’de fırtına kopmasına neden olabilir.’ Atılacak olan adımların küçümsenmesi istenilir bir durum değildir. Küçük adımların büyük değişimleri beraberinde getirdiğini unutmamak gerekmektedir.

Çözüm odaklı terapinin amacı kısa sürede fayda sağlamaktır. Bu noktada ‘İnsanlar Hemen Düzelirler, Düzelebilirler’ ilkesi devreye girmektedir. Sorun çözme, bireylerin daha çok çaba göstermesini, belki de yaşamında bugüne kadar göstermediği en zorlu çabayı göstermesini gerektirir. Çünkü bu zamana kadar çoğu bireyin daha önce bu tarz bir pandemi ile karşılaşmama olasılığı oldukça yüksektir. Bireyler değişim için atması gereken adımları atmaktan geri durmamalıdır. Çaba gösterilmesi gerekmektedir. Ne yazık ki sihirli bir değneğin dokunmasını beklemek oldukça uç noktada bir hayaldir. Değişim isteniyorsa bu değişimleri gerçekleştirmek için emek sarf etmek gerekmektedir.

Çözüm odaklı terapide bir diğer amaç olumluya odaklanmaktır. Terapide olumlu ve etkin bir amaç belirlenmesi problemlerin çözümü için ön koşul niteliğindedir (Weiner ve Daviz, 1996). Birey sürekli hayatından şikayet ediyor olabilir. Örneğin; pandemi sebebiyle evde kalmak zorundayım, okula gidemiyorum, işe gidemiyorum, büyüklerimi ziyarete gidemiyorum, arkadaşlarıma gidemiyorum ve daha birçok şikâyette bulunabilirler. Peki bu sürecin hiç olumlu yanları yok mu? Örneğin; kendine zaman ayırmak, sadece kendi istediğin aktiviteleri yapmak, kendini dinlemek, bir kariyer planı çizmek, süreç bittikten sonra yapabileceklerine odaklanmak, arkadaşları, çevresi ve aile büyükleri ile geçirilen zamanın değerini anlamak, o zamanları daha verimli kullanmak vb. gibi. Şikâyetler arasından olumluya odaklanmak için birçok farklı sebep sunulabilir. Yeteneklerin keşfedilmesi için de bir fırsat olabilir bu durum. Hayatında hiç çizim yapmamış bir birey tesadüfen bir şeyler çizmiştir ve resim yeteneğinin olduğunu fark etmiştir. Müzik aletine ilgisi olmadığını düşünen bir birey de aslında gitara karşı ilgisinin

olduğunu fark etmiştir. Okumadığı birçok kitabı okuma fırsatı bulmuştur. Şikâyetlerin arasından olumluyu görebilmek için de derecelendirme sorularını kullanılabilir. Örneğin ölçek üzerinde şu an kendine 5 puan verdiğini varsayalım. 4 değil de neden 5? Öyleyse danışanın hayatına 5 olmasını sağlayacak kadar bir olumluluk da hâkim. Puanın 5 olmasını sağlayan olumluluklar neler? Neler yaparsa bu 5 puanı 6'ya çıkarabilir? Peki ne yaparsa bu puan 6'dan 7'ye çıkabilir? Benzer olarak kâbus sorularını da kullanılabilir. En kötü noktadan başlayıp, en kötü olasılığı düşünüp sonrasında olumluya odaklanabilir bireyler. Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan Covid-19 sürecine yönelik olarak, görüldüğü üzere Çözüm Odaklı Terapi teknikleri kullanılabilir.

Kaynakça

- Berg, I. K., (1994). *Family based services: A solution- focused approach*. New York: W. W. Norton Sc Company Inc.
- Berg, I. K., Sc Reuss, N. H. (1998). *Solutions step by step: A substance abuse treatment manual*. New York: W. W. Norton Company Inc.
- Bloom, B. L. (1997). *Planned short-term psychotherapy*, New York: W. W. Norton & Company Inc.
- Cooper, J. F. (1995). *A primer of brief psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company Inc.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solutions in brief therapy*. New York: W. W. Norton Sc Company Inc.
- DeJong, P., Sc Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove. CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Doğan, S. (2016). Çözüm - odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(12), 28-38.
- Dumant, M. (1995). *Creative strategies for school problems: Solutions for psychologists and teachers*. New York: W. W. Norton Sc Company Inc.
- Köktuna, Z. S. (2007). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut İle Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Association for Counseling.
- Nichols, M. P., Sc Shwartz, R. C. (1998). *Family therapy: Concepts and methods* (4th ed.) Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Nunnally, E. (1993). *Solution-focused therapy*. In R. A. Wells & V. J. Gianetti (Eds.), *Casebook of the brief psychotherapy*. New York: Plenum.
- O'Connell, B. ve Palmer, S. (Eds.). (2003). *Çözüm odaklı terapi el kitabı*. Adaçayı.
- Quick, E. K. (1996). *Doing what works in brief therapy: A strategic solution-focused approach*. San Dicego, CA: Academic.
- Sklare, G. B. (1997). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Weiner-Davis, M. (1996). *Change Your Life And Everone In It*, Fireside Book, New York: Simon and Schuster.