

Çözüm Odaklılığın Yordayıcı Değişkenleri: Yaşam Doyumu, Stres, Depresyon ve Yılmazlık

Enver SARI*
Gizem UYUMAZ†
Cahit KAYA‡

Öz

Çözüm odaklı olmak birçok faktörden kaynaklanabilir. Bireyin çözüm odaklılığı, stresli durumlarda soruna değil çözüme odaklanarak güçlü ve dayanıklı olması ve sorunlarla başa çıkabilmesidir. Çözüm odaklı bilişsel süreç, probleme ve onun nedenine değil hedefe ve buna ulaşma yoluna odaklanır. Bireylerin çözüm odaklılığını yordayan bazı psikolojik ve bireysel değişkenler vardır. Bu çalışmanın amacı bireylerin çözüm odaklılığını yordayan değişkenlerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin farklı demografik özellikler açısından incelenmesidir. Korelasyonel araştırma modelinde olan bu çalışmada, 176 kadın ve 74 erkek olmak üzere 250 öğretmen adayından veri toplanmıştır. Bu çalışma grubundan elde edilen verilerde, bireylerin yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıklarının çözüm odaklı oluşun istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, stres ve yılmazlıkları cinsiyetlerine ve yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bireylerin depresyon düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken, yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Yaşamın çoğunu köy-kasaba ve ilçede geçirenlerin depresyon düzeyleri, şehir ve büyükşehirde geçirenlerin depresyon düzeyinden daha yüksektir. Bireylerin çözüm odaklılığı, depresyon, stres ve yılmazlıkları baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bireylerin yaşam doyumu ise baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Babası üniversite mezunu olan bireylerin yaşam doyumları, babası ilkökul mezunu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Odaklılık, Yaşam Doyumu, Stres, Depresyon, Yılmazlık.

Factors Associated with Being Solution-Focused: Life Satisfaction, Stress, Depression and Resiliency

Abstract


There are different personal and psychological factors that predict being solution focused. When encountering stress, solution focused people tend to focus on solutions rather than problems. This study investigated the relationship between demographic and positive psychological factors and being solution focused. The participants included 250 college students from a Turkish university. The results indicated that there is a significant relationship between, gender, depression, stress, resilience and being solution focused. The results also indicated in comparison to the participants who live in rural areas, the participants who lived in urban areas tend to have a higher level of depression. Father education level also had a significant relationship with life satisfaction of the participants. The participants whose father had college degree had a higher level of life satisfaction than the participants whose father had elementary education. Overall, this study support that using brief solution focused therapy might be useful in increasing resilience and life satisfaction and decreasing stress and depression of Turkish college students.

Key words: Solution-Focused, Life Satisfaction, Stress, Depression, Resiliency.

Received/Geliş: 02.07.2019

Accepted/Kabul: 25.11.2019

*Prof. Dr., Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, enver.sari@giresun.edu.tr, /0000-0002-7623-6832

† Dr. Ogr. Üyesi, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, gizem.uyumaz@giresun.edu.tr, /0000-0003-0792-2289

‡ Doç. Dr., Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü. rehber.cahit@gmail.com, /0000-0003-0757-320X

(Makale türü: Araştırma makalesi)

Giriş

Seksenli yılların başında Insoo Kim Berg, Steve De Shazer ve arkadaşları tarafından geliştirilen Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇOKT) etkisi kanıta dayalı araştırmalar ile ispatlanan bir psikolojik danışma yaklaşımıdır. Çözüm odaklı kısa terapi ‘sorunun sebebi nedir’ sorusu yerine ‘sorunu sürdüren nedir’ sorusunu sormaktadır (Walter ve Peller, 1992, s.1-5). Sorun olmadığı istisna durumlarda farklılığın belirlenmesi çözüm odaklılığı oluşturmaktadır. Somut olarak ifade edersek; çözüm odaklılığı, Eistein’in ‘Sorunları çözmeye çalışırken, o sorunları yaratırken kullandığımız düşünce yapısını kullanamayız’ sözü belirlemektedir. Sorun odaklılık bireylerde ruminasyonu artırarak depresyon ve çaresizliğe neden olmaktadır (Takano ve Tanno, 2009). Çözüm odaklılık sorundan çok çözüme yönelmeyi içermektedir. Çözüme yönelme ise bireylerde yılmazlığı artırarak yaşam doyumunun artmasına yol açmaktadır.

Çözüm odaklı yaklaşım bireylerin olumlu yönde değişimlerini sürdürebilmeleri için kaynaklarını güçlendirme ve yılmazlıklarını artırma anlamına gelmektedir (Grant, 2011). İyileşme ve gelişmeye neden olan çözüm odaklı olma ile ilişkili etmenlerin neler olduğu incelemeye değer bir konudur. Çözüm odaklı olmayı etkileyen etmenlerin belirlenmesi ÇOKT’nin geliştirilmesine ve diğer psikolojik danışma kuramları ile bütünleşmesine fayda sağlayacaktır. Çözüm Odaklı Kısa Terapi teknikleri incelendiğinde çözüm odaklılık ile ilgili psikolojik etmenler belirlenebilir. Yaşam doymu çözüm odaklı olmada bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Çözüm Odaklı Kısa Terapi soruna saplanmış kalmış danışanı farklı bir bilinç düzeyine çıkartarak çözmeye çalışır. Eistein ‘Bir problemi onu oluşturan bilinç düzeyiyle oluşturamazsınız’ deyişi çözüm odaklı olmanın bir paradigma değişimi olduğunu ortaya koymaktadır.

İyileşmede ve gelişmede etkisi olduğu birçok kanıta dayalı araştırmalar ile kanıtlanan çözüm odaklı olmada sorunun ne olduğundan çok çözümün ne olduğu üzerinde durulur. Çözüm odaklılıkta neden sorusundan çok nasıl sorusu önemlidir. Örneğin bir öğrencinin neden başarısız olduğu değil ne yaparak (nasıl) başarısız olduğu üzerinde durulur.

Çözüm odaklılık ve yılmazlığın yaşam doymu, stres ve depresyon ile ilişkili olduğu beklenmektedir. Süreç değişkenler ile sonuç değişkenler arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur. Bu araştırmada süreç değişkenler olarak değerlendirilen yaşam doymu, stres, depresyon ile sonuç değişkenler olarak değerlendirilen yılmazlık ve çözüm odaklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

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 çözüme yönelme becerisinden bağımsız olmasına rağmen, çözüm odaklı çabanın merkezinde olan hedefi izleme sürecine tamamen dahil olmak için problemden ayırma teması oldukça önemlidir.

Amaç

Bu çalışmanın amacı bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlıkları arasındaki ilişkileri belirlemek, bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları çözüm odaklılıklarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma modeli

Yaşam doyumu, stres, depresyon, yılmazlık ve çözüm odaklılık arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu belirlemeyi amaçlayan bu çalışma korelasyonel araştırma modelindedir.

Çalışma grubu

Çalışma kapsamında Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 166 (%70.94) kadın ve 68 (% 29.06) erkek olmak üzere 234 öğretmen adayından veri toplanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 40'ı (% 17,54) yaşamının büyük bir bölümünü köy-kasaba, 56'sı (% 24,56) ilçe, 83'ü (% 36,40) şehir, 49'u (% 21,49) büyükşehirde geçirdiğini bildirmişlerdir. Çalışma grubunda yer alan 6 (% 2.56) öğrenci ise yaşamının büyük bir bölümünü nerede geçirdiğini belirtmemiştir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri 79'u (%35,74) ilkököl, 50'si (% 22,62) ortaokul, 55'i (% 24,88) lise, 37'si (% 16,74) üniversite olarak bildirilmiştir. Çalışma grubunda yer alan 13 (% 5.55) öğrenci ise babalarının eğitim düzeylerini bildirmemiştir.

Veri toplama araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Grant ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Karahan-Şanal ve Hamarta (2015) tarafından yapılan Çözüm Odaklı Envanter, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne Akın ve Çetin (2007) tarafından uyarlanan Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Deiner ve Larsen (1985) tarafından geliştirilen Türk kültürüne Köker (1991) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Gürkan (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır.

Çözüm Odaklı Envanterin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını problemden ayırma alt ölçeği için .77, hedefe yönelim için .84, kaynakları harekete geçirme alt ölçeği için .70 olarak bulunmuştur (Karahan-Şanal ve Hamarta, 2015). Bu araştırmada Çözüm Odaklı Envanterin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Akın ve Çetin, 2007). Bu araştırmada Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını .95 olarak hesaplanmıştır. Köker (1991) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Gürkan (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .80 olarak elde edilmiştir. Bu araştırmada Yılmazlık Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.63 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Analizlere başlamadan önce kayıp veri ve uç değer analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda çok fazla kayıp veri içeren ve uç değer olduğu tespit edilen katılımcılar (16 kişi) veri setinden çıkarılmıştır ve analizler 234 öğretmen adayından elde edilen çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık psikolojik yapılarına ilişkin veriler ile yapılmıştır. Yapılan normallik testleri sonucunda alınan toplam puanların alt grupların en az birinde normal dağılım göstermediği (cinsiyet: çözüm odaklılık, kadın $KS=.069$ $p=.049$; yaşam doyumu, kadın $KS=.091$ $p=.002$; depresyon, kadın $KS=.111$ $p=.000$; stres, kadın $KS=.096$ $p=.001$; yılmazlık, kadın $KS=.120$ $p=.016$) belirlendiğinden fark analizinde Mann Whitney U testleri ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yordayıcılıkların belirlenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın birinci araştırma problemi olan “Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla yapılan Mann Whitney U testleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çözüm odaklılık, yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlığın cinsiyete göre farkı

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
Çözüm Odaklılık	Kadın	166	121,48	20165,50	4983,50	0,16
	Erkek	68	107,79	7329,50		
Yaşam Doymu	Kadın	166	122,67	20363,50	4785,50	0,07
	Erkek	68	104,88	7131,50		
Depresyon	Kadın	166	115,19	19121,50	5260,50	0,41
	Erkek	68	123,14	8373,50		
Stres	Kadın	166	116,82	19391,50	5530,50	0,80
	Erkek	68	119,17	8103,50		
Yılmazlık	Kadın	166	111,95	18583,00	4722,00	0,05
	Erkek	68	131,06	8912,00		

Tablo 1 incelendiğinde, bireylerin yaşam doyumu ($U=4785.5$, $p>0.05$), depresyon ($U=5260.5$, $p>0.05$), stres ($U=5530.5$, $p>0.05$), çözüm odaklılık ($U=4983.5$, $p>0.05$) ve yılmazlıkları ($U=4722$, $p>0.05$) cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırmanın ikinci araştırma problemi olan “Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Çözüm odaklılık, yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlığın yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre farkı

	Yaşanan	N	Sıra Ortalaması	Ki-Karesi	p
Çözüm Odaklılık	Köy-Kasaba	401	100,10	3,17	3 ,36
	İlçe	561	123,93		
	Şehir	831	116,36		
	Büyükşehir	491	112,33		
Yaşam Doymu	Köy-Kasaba	401	106,88	,96	3 ,81
	İlçe	561	119,60		
	Şehir	831	113,37		
	Büyükşehir	491	116,82		
Depresyon	Köy-Kasaba	401	126,40	8,06	3 ,04
	İlçe	561	130,71		
	Şehir	831	104,75		
	Büyükşehir	491	102,79		
Stres	Köy-Kasaba	401	118,98	3,21	3 ,36
	İlçe	561	125,10		
	Şehir	831	105,42		
	Büyükşehir	491	114,12		
Yılmazlık	Köy-Kasaba	401	119,86	5,08	3 ,16
	İlçe	561	129,12		
	Şehir	831	104,66		
	Büyükşehir	491	110,09		

Tablo 2 incelendiğinde, bireylerin çözüm odaklılığı ($H_{(3)}= 3.174$, $p>0.05$), yaşam doyumu ($H_{(3)}= 0.962$, $p>0.05$), stresi ($H_{(3)}= 3.210$, $p>0.05$) ve yılmazlıkları ($H_{(3)}= 5.084$, $p>0.05$) yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bireylerin

depresyonları ise yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($H_{(3)} = 8.069$, $p < 0.05$). İkili ikili yapılan Mann Whitney U testleri sonucunda, yaşamının çoğunu köy-kasaba ve ilçede geçirenlerin depresyon düzeylerinin, şehir ve büyükşehirde geçirenlerin depresyon düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü problemi olan “Bireylerin çözüm odaklılığı, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Çözüm odaklılık, yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlığın baba eğitim durumuna göre farkı

	Baba eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Karesi	p
Çözüm Odaklılık	İlkokul	79	11,73	1,14	3 ,76
	Ortaokul	50	11,74		
	Lise	55	10,54		
	Üniversite	37	10,93		
Yaşam Doymu	İlkokul	79	9,04	11,52	3 ,00
	Ortaokul	50	11,80		
	Lise	55	11,91		
	Üniversite	37	12,46		
Depresyon	İlkokul	79	11,58	1,76	3 ,62
	Ortaokul	50	11,38		
	Lise	55	11,40		
	Üniversite	37	10,39		
Stres	İlkokul	79	11,83	5,00	3 ,17
	Ortaokul	50	10,85		
	Lise	55	12,59		
	Üniversite	37	9,42		
Yılmazlık	İlkokul	79	11,73	2,64	3 ,45
	Ortaokul	50	11,95		
	Lise	55	11,25		
	Üniversite	37	9,24		

Bireylerin çözüm odaklılığı ($H_{(3)} = 1.140$, $p > 0.05$), stresi ($H_{(3)} = 5.007$, $p > 0.05$), depresyonu ($H_{(3)} = 1.766$, $p > 0.05$) ve yılmazlıkları ($H_{(3)} = 2.641$, $p > 0.05$) baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bireylerin yaşam doyumu ise baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($H_{(3)} = 11.521$, $p < 0.05$). İkili ikili yapılan Mann Whitney U testleri sonucunda, babası üniversite mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarının, babası ilkokul mezunu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın dördüncü araştırma problemi olan “Bireylerin yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları çözüm odaklılıklarını yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 4. Yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlığın çözüm odaklılığı yordayıcılığına ilişkin model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	3568,062	4	,446	,199	14,184	,000
Artık	14401,347	229				
Toplam	17969,410	233				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.446 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. Bireylerin yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlıkları çözüm odaklılıklarına ilişkin varyansın %19.9'unu açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(4, 229)} = 14.184, p < 0.05$).

Tablo 5. Yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlığın çözüm odaklılığı yordayıcılığına ilişkin Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r_{ikili}	$r_{kısmi}$
Sabit	33,32	6,59		5,05	,00		
Yaşam Doymu	,422	,159	,17	2,64	,01	,30	,17
Stres	-,177	,087	-,16	-2,02	,04	-,32	-,13
Depresyon	-,273	,107	-,20	-2,55	,01	-,36	-,16
Yılmazlık	,108	,043	,150	2,49	,01	,12	,16

Tablo 5'te sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde yaşam doyumu ile çözüm odaklılık arasında orta düzeyde ($r_{ikili} = 0.30$) bir ilişkinin olduğu, depresyon, stres ve yılmazlık puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi} = 0.17$) görülmektedir. Stres ile çözüm odaklılık arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili} = -0.32$) bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu, depresyon ve yılmazlık puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi} = -0.13$) görülmektedir. Depresyon ile çözüm odaklılık arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili} = -0.364$) bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu, stres ve yılmazlık puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi} = -0.16$) görülmektedir. Yılmazlık ile çözüm odaklılık arasında düşük düzeyde ($r_{ikili} = 0.12$) bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu, stres ve depresyon puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin çok az yükseldiği ($r_{kısmi} = 0.16$) görülmektedir.

Tablo 5'te sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık, çözüm odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır. Analiz sonuçlarına göre çözüm odaklılığın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıdadır.

$$\text{Çözüm odaklılık} = 33,32 + 0,42 \text{ Yaşam Doymu} - 0,17 \text{ Stres} - 0,27 \text{ Depresyon} + 0,10 \text{ Yılmazlık}$$

Model incelendiğinde yaşam doyumundaki 1 birimlik artış çözüm odaklılıkta 0.42 birimlik, yılmazlıktaki 1 birimlik artış çözüm odaklılıkta 0.18 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Stresteki 1 birimlik artış çözüm odaklılıkta 0.17 birimlik, depresyondaki 1 birimlik artış çözüm odaklılıkta 0.27 birimlik bir azalış meydana getirmektedir.

Tartışma

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, cinsiyetin çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Bu araştırma bulgularından farklı olarak yapılan araştırmalarda (Karahana-Şanal, Bakalım ve Yoleri, 2017; Al-Ma'seb, 2018) erkeklerin çözüm odaklılığı kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Özgan, Balkar ve Eskil (2014) yaptıkları araştırmada cinsiyet ile stres arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Stres ile ilgili araştırmalar (Mesko ve diğ.; Şahin 2018) incelendiğinde kadınların stres düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Depresyonun epidemiyolojisiyle ilgili çalışmalarda genel olarak varılan ortak sonuç, depresyonun sıklığının ve yaygınlığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda olduğu şeklindedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Yılmazlık ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet ile ilgili farklı bulgular vardır. Bu araştırma bulgularına benzer olarak Gürkan (2014) yaptığı araştırma yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Yu, Lau, Mak, Zhang ve Lui (2011) yaptıkları araştırmada erkeklerin yılmazlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Gürkan ve Dursun (2013) yaptıkları bir araştırmada ise erkeklerin yılmazlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkileri üzerinde de farklı bulgular vardır. Yıldız (2016) yaptığı araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte Moksnes ve Espnes'in (2019) yaptıkları araştırma erkek ergenlerin kızlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, yaşamın çoğunun geçirildiği yerin çözüm odaklılık, yaşam doyumu, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını depresyon üzerinde ise anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Al-Ma'seb (2018) yaptığı araştırmada şehirde yaşayanların kırsal alanda yaşayanlara göre çözüm odaklı düşüncelerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu araştırma bulgularını destekleyen yönde Güllüoğlu ve Koçak (2014) yaşanan coğrafi bölge ile yaşam doyumu arasında ilişki bulmuşlardır. Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci, Keçeci (2007) ise yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşanan yerin yaşam doyumunu yordamadığını belirlemişlerdir. Stres ile yaşamın çoğunun geçirildiği yer arasında farklı bulgulara rastlanmıştır. Bu araştırma bulgularına benzer olarak Avşaroğlu ve Üre (2007) yaptıkları araştırmada yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Alpertonga, Ünser, Koldere Akın (2016) ise yaptıkları araştırmada yaşanan yer ile stres arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Bu araştırma bulgularına benzer olarak Hoşoğlu, Fırıncı Kodaz, Yılmaz Bingöl,

Vural Batık (2018) yaptıkları araştırmada yaşamın çoğunun geçirildiği yer ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulamamışlardır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, babanın eğitim düzeyinin çözüm odaklılık, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ancak yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazın tarandığında baba eğitim düzeyi ile çözüm odaklılık arasındaki ilişkiye dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alpertonga, Ünsar, Koldere Akın (2016) baba eğitim durumu ile stres düzeyinde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Sancakoğlu ve Sayar'ın (2012) yaptığı araştırma, bu araştırmadan elde edilen baba eğitim durumu ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu desteklemektedir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Cam Celikel ve Erkorkmaz (2008) yaptıkları araştırmada anne-babanın eğitim düzeyinin düşük olmasının üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadırlar. Bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler yönde Shikholeslami (2016) yaptığı araştırma üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerinin anne-baba eğitimine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bu araştırmadan farklı olarak Saka ve Ceylan (2018) ise babaların eğitim düzeylerinin yüksekliği ile ergenlerin psikolojik dayanıklılığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma bulgusundan farklı olarak İkiz ve Görmez (2010) anne-baba eğitim durumuna göre yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Elkin (2017) yaptığı araştırmada anne ve baba eğitim düzeyine göre yaşam doyumunun farklılaşmadığını bulmuştur. Babaların eğitim düzeyi ile birlikte ekonomik, sosyal ve psikolojik destek kaynakları artmaktadır. Baba eğitim düzeyinin yaşam doyumunu artırmasının sebebi olarak ekonomik, psikolojik ve sosyal destek kaynağının baba eğitim düzeyi ile artması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre cinsiyetin çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık, yaşamın çoğunun geçirildiği yerin çözüm odaklılık, yaşam doyumu, stres ve yılmazlık ve baba eğitim düzeyinin çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermesinin sebebi aşağıdaki iki etmene dayandırılmaktadır. Bu etmenlerden birincisi çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Kadın üniversite öğrencilerinin yaşam sorumluluklarının diğer kadınlara göre az olması cinsiyete, yaşamın çoğunun geçirildiği yere ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluşmamasına sebebi olabilir. İkinci etmen genel bir çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinin incelenmesidir. Genel bir çözüm odaklılık, yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinin incelenmesi cinsiyete, yaşamın çoğunun geçirildiği yere ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmayı belirlemede farklı sonuçlar verebilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, yaşamın çoğunun geçirildiği yerin depresyon düzeyinde ve babanın eğitim durumu ise yaşam doymu düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadaki bulgulara benzer olarak Erözkan'ın (2004) yaptığı araştırmada şehirde yaşayanların köy ve kasabaya göre daha az depresif belirtilere sahip olduğunu bulgulamıştır. Yaşamının çoğunun geçirildiği yer şehir olan bireylerin daha az depresyon belirtileri göstermesi bireylerin şehirde gereksinimlerini karşılayacak daha çok olanaklara sahip olması ile açıklanabilir. Bununla birlikte bu araştırmada ilçede yaşayanların köy-kasabada yaşayanlardan depresyon düzeylerinin yüksek bulunması ilçede yaşayanların şehir olanakların daha çok farkında olması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada iyilik hali etmenlerinden yılmazlık ve yaşam doymu ile psikiyatrik belirtilerden stres ve depresyonun çözüm odaklılık üzerinde yordayıcı olduğu ve bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucu çözüm odaklılığın hem psikiyatrik belirtiler hem de iyilik hali ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma bulgusunu destekleyen yönde çözüm odaklılığın iyilik halini geliştireceği ve psikiyatrik belirtileri azaltacağı yönde araştırmalar vardır. Bu araştırmalardan Beauchemin (2015) yaptığı araştırmada grupta çözüm odaklı kısa terapinin iyilik halini artırdığını ortaya koymaktadır. O'Hanlon ve Rowan (2003) çözüm odaklı terapinin psikiyatri hastalarının psikoterapisinde kullanılabileceğini ve Bannink (2008) ise çözüm odaklı kısa terapinin psikiyatrik belirtileri azalttığını ortaya koymaktadır. İyilik hali etmenlerinden yılmazlık ve yaşam doymu ile psikiyatrik belirtilerden stres ve depresyonun çözüm odaklılık üzerinde yordayıcı olması ve aralarında anlamlı ilişkilerin olmasının sebebi çözüm odaklı terapinin gelecek yönelimli olması iyilik halini artırdığı ve psikiyatrik belirtilerin olmadığı ve az olduğu istisnalar ile başa çıkmayı güçlendirildiği için psikiyatrik belirtileri azaltması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada yaşam doymunun çözüm odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bazenson (2014) çözüm odaklı terapinin yaşam doymunu artırdığını ileri sürmektedir. Alinyazında bu araştırmanın sonuçlarına destekleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalardan Dezhbakhsh (2010) yaptığı araştırmada çözüm odaklı grup eğitiminin çiftlerin yaşam doymunu artırdığını göstermiştir. Pakrosnis ve Cepukiene (2015) ise yaptıkları araştırmada çözüm odaklı terapinin yaşam doymunu artırdığını ortaya koymaktadır. Bir başka araştırmada Pribe ve diğ. (2013) çözüm odaklı iletişimin psikozlu hastaların yaşam doymunu artırdığını belirlemişlerdir. Çözüm odaklılığın, yaşam doymu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olması pozitif ve gelecek yönelimli olması ile açıklanabilir. Çözüm odaklı kısa terapinin küçük adımlar, mucize soru ve istisnalar tekniği ile umut aşılama olması yaşam doymunu artırmasının bir nedeni olarak açıklanabilir.

Bu araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise yılmazlığın çözümlü odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğudur. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen yönde Sari (2016) çözümlü odaklı kısa süreli terapinin danışanın yılmazlığını artıracakını ileri sürmektedir. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak Nicholas (2015) çözümlü odaklı kısa süreli terapinin kekeme bireylerde iyileşmek için yılmazlığı artırdığını belirlemiştir. Başka bir araştırmada ise Razaghi, Khameneh, Bahari ve Hamidipour (2014) çözümlü odaklı kısa süreli grup terapisinin Multiple Sclerosis (MS) hastalarında yılmazlığı artırdığını ortaya koymaktadırlar. Yılmazlığın çözümlü odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmasının sebebi çözümlü odaklı terapinin danışanı yılmaz olarak görmesi, yılmazlığın psikolojik ve duygusal gelişim ve büyümeyi devam ettirme olması ve çözümlü yönelimlilik yaklaşımının engellenmiş büyüme ve gelişmeye bir görüş açısı ve müdahale sağlanması ile açıklanabilir (Greene ve Lee, 2015).

Stresin çözümlü odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bu araştırmada elde edilen bulgulardan biridir. Beauchemin (2015) yaptığı araştırmada çözümlü odaklı kısa grup terapisinin üniversite öğrencilerinin stres düzeyini azalttığını göstermektedir. Başka bir araştırmada (Theeboom, Beersma ve Van Vianen, 2016) çözümlü odaklı kısa terapinin stresi azaltma üzerinde etkili olduğunu ortaya konulmuştur. Corcoran (2006) ise çocuklarda stresi azaltmada çözümlü odaklı terapinin etkili olduğunu belirlemiştir. Bir başka araştırma ise çözümlü odaklı kısa terapinin hamile kadınların stres düzeyini azaltmada etkili olduğunu ileri sürmektedirler (Aslani, Khosravi, Farjamfar ve Poorheidari, 2017). Stresin çözümlü odaklılık üzerinde yordayıcı olmasının sebebi belirsizliğin kaldırılması ile açıklanabilir. Çözümlü odaklı terapi danışana küçük adımlar ile başlayarak çözüme yönelik ödevler verir. Çözüme yönelik küçük ve basit ödevlerin başarılması muhtemel olarak danışanın belirsizlik ile oluşan stres düzeyini azaltır.

Bu araştırmada depresyonun çözümlü odaklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Alanyazında (Lee, Greene, Mentzer, Pinnell ve Niles, 2001; Javanmiri, Kimiaeiand, Ghanbri ve Hashemabadi, 2012; Sarı ve Günaydın, 2016; Reddy, Thirumoorthy, Vijayalakshmi ve Hamza, 2015) çözümlü odaklı kısa süreli terapinin depresyon belirtilerini azalttığı ortaya konulmuştur. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak Reddy, Thirumoorthy, Vijayalakshmi ve Hamza (2015) çözümlü odaklı kısa terapinin ergen kızların depresyonunu tedavi etmede etkili olduğunu bulmuşlardır. Depresyon öğrenilmiş çaresizlik ile yaşamdan geri çekilme olarak yorumlanabilir. Çözümlü odaklı kısa terapi övgü, istisna ve ödevler ile danışanı yaşamla ilişkilendirir. Çözümlü odaklı terapinin danışanı yaşamla ilişkilendirmesi depresyon düzeyinin azalması ile sonuçlanabilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada çözüm odaklılık, yaşam doymu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Araştırma verileri yaşamın çoğunun geçirildiği yerin çözüm odaklılık, yaşam doymu, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Araştırma sonucuna göre baba eğitim düzeyinin çözüm odaklılık, yaşam doymu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler, yaşamın çoğunun geçirildiği yerin depresyon düzeyinde ve babanın eğitim durumunun ise yaşam doymu düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu göstermektedir. Bu araştırmada iyilik hali etmenlerinden yılmazlık ve yaşam doymu ile psikiyatrik belirtilerden stres ve depresyonun çözüm odaklılık üzerinde yordayıcı olduğu ve bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaya benzer araştırma yapacaklara normal dağılım gösteren daha büyük çalışma grubu ile çalışmalarını önerilmektedir. Bu durumda cinsiyete, yaşamın çoğunun geçirildiği yere ve baba eğitim düzeyine göre farklı bulgulara erişilebilir. Bu araştırmada üniversite öğrencileri grubunda çalışılmıştır. Bu araştırma evlilik ve çalışma gibi sorumluluklar üstlenen gruplar ile yapıldığında farklı sonuçlar verebilir.

Bu araştırmada çözüm odaklılık, yaşam doymu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyi genel bir kavram olarak ele alınmıştır. Çözüm odaklılık, yaşam doymu, depresyon, stres ve yılmazlığın farklı yaşam alanlarına göre incelenmesi cinsiyet, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve baba eğitim düzeyinin etkisinde farklı bulgular verebilir. Örneğin bir araştırmaya göre (Daig, Herschbach, Lehmann, Knoll ve Decker, 2009) kadınların aile hayatı yaşam doyumunda, erkeklerin ise serbest zaman faaliyetlerinde yaşam doyumunda yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmaya benzer araştırma yapacaklara iş, aile ve diğer sosyal yaşam alanlarındaki güçlüklerle göre çözüm odaklılık, yaşam doymu, depresyon, stres ve yılmazlık düzeyinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırma verileri doğrultusunda psikolojik danışman ve psikoterapistlere yaşamın çoğunun geçirildiği yerin depresyon düzeyinde önemli etkileri olduğunu göz önünde bulundurmaları önerilmektedir. Bu nedenle danışan ve hastaların yaşam öyküsünde yaşamın daha çok geçirildiği yerin önemli bir etmen olarak incelenmesi önerilmektedir. Baba eğitim durumuna göre yaşam doyumunun önemli bir etmen olması nedeniyle sistemik ve aile psikolojik danışmasının önemi vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgulara göre stres ve depresyonun azaltılması ile yılmazlık ve yaşam doyumunun artırılması çözüm odaklılığı geliştirebilir.

Kaynaklar

- Al-Ma'seb, H. (2018). Social support as a predictive factor: Solution-focused thinking in clinical social work. *International Social Work*, 19, 1-14.
- Alpertonga, H, Ünsar, A, & Koldere Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16, 71-83.
- Aslani A, Khosravi A, Farjamfar M, & Poorheidari M. (2017). The effect of group training of solution-focused stress management on pregnant women's stress. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(6), 454-468.
- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-92.
- Bannink, F.P. (2008). Posttraumatic success: Solution-focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8(3), 215-225.
- Baş Uz, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, 11 (44), 71-88.
- Beauchemin, J. (2015). Examining the effectiveness of a short-term solution-focused wellness group intervention on perceived stress and wellness among college students. Unpublished Doctoral Dissertation. The Ohio State University.
- Bezanson, B. J. (2004). The application of solution-focused work in employment counseling. *Journal of Employment Counseling*, 41 (4) 183-191.
- Cam Celikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry / Noropsikiatri Arsivi*, 45(4), 122–129.
- Corcoran J. (2006). A comparative group study of solution-focused therapy versus treatment-as-usual for behavior problem in children. Unpublished Doctoral Dissertation. Virginia Commonwealth University.
- Daig,I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N. & Decker., O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: A general population survey from germany. *Quality of Life Research*. 18(6), 669-679.
- Dezhbakhsh, P. (2010). The Effectiveness of solution-focused counseling group to change the way of life satisfaction and sense of self couples counseling centers in Bushehr. The Master of Counseling Psychology, Marvdasht Azad University, Faculty of Education and Psychology.

- Elkin, N. (2017). Bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 123-141.
- Ergin A., Hatipoğlu C., Bozkurt A.İ., Bostancı M., Atak B.M., Kısaoğlu, S., Parasız S., Kaygısız, H., Çınarlık A., & Karasu E. (2011) Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 4(3),144-151
- Erozkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 1-18.
- 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*. 7(4), 334-34.
- Greene, G., J., & Lee, M.-Y. (2015). How to work with client's strengths in crisis intervention: A solution-focused approach. In Yeager, K., N., & Roberts, A. R., (Eds.) *Crisis intervention handbook assessment, treatment, and research*. 4. Ed., Oxford University Press. 69-99.
- Güllüoğlu, I., & Koçak, Ö., F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8 (3), 281-300.
- Gündoğar, D., Sallan, Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1),14-27.
- Gürkan, U . (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Ve İyi Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Gürkan, U., & Dursun, H., S., (2013). The relationship between depression and resilience. In Drujinin, A., Kostova, Z., Sharuhove, I., & Atasoy E. (Eds.), *The science and education at the beginning of the 21st century in Turkey*. (1), Sofia: St. Kliment Ohridski University Press. 584-608.
- Helvacı Çelik, F. & Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk' tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T., & Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14), 217-239.
- İkiz, F., E., & Görmez, S., K. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3),1217-1225.
- Javanmiri, L., Kimiaei, A., & Ghanbri Hashemabadi, B. A. (2012). Investigating the effectiveness of solution-focused group counseling in decreasing depression in young girls.

- Unpublished Master Thesis. Ferdowsi University of Mashhad, Faculty of Education and Psychology, Mashhad.
- Karahan-Şanal, F., Ş., Bakalım, O., & Yoleri, S. (2017). Eğitim fakültesi öğrencilerinde çözüm odaklı düşünme ve empati. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4383-4392.
- Karahan-Şanal, F., & Hamarta, E. (2015). Çözüm odaklı envanter: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online*, 14(2), 757-769.
- Lee MY, Greene GJ, Mentzer RA, Pinnell S, Niles D. (2001). Solution-focused brief therapy and treatment of depression: A pilot study. *Journal of Brief Therapy*. 1, 33-49.
- Mesko, M., Videmsek, M., Stihec, J., Mesko Stok, Z., & Karpljuk, D. (2010). Gender differences in some stress symptoms and intensity of experiencing stress symptoms. *Management*, 5(2), 149-161.
- Moksnes, U., K., & Espnes, G., A. (2019). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality Of Life Research*. 22(10), 2921-2928.
- Nicholas, A. (2015). Solution focused brief therapy with children who stutter. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 193, 209-216.
- O'Hanlon, B., & Rowan, T. (2003). Solution-oriented therapy for chronic and severe mental illness. WW Norton.
- Özgan, H., Balkar, B., & Eşkil, M. (2014). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Razaghi Khameneh, S., Bahari, F., & Hamidipour, R. (2014). Effectiveness of solution-focused group therapy on the resiliency of patients with multiple sclerosis (MS) in Tehran. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. 3(3), 801-809.
- Priebe, S., Kelley, L., Golden, E., McCrone, P., Kingdon, D., Rutterford, C., & McCabe, R. (2013). Effectiveness of structured patient-clinician communication with a solution focused approach (DIALOG+) in community treatment of patients with psychosis-a cluster randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 13(173), 1-7.
- Reddy, P., D., Thirumoorthy, A., Vijayalakshmi, P., & Hamza M.A. (2015). Effectiveness of solution-focused brief therapy for an adolescent girl with moderate depression. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 37(1), 87-89.
- Pakrosnis, R. & Cepukiene, V. (2015). Solution-focused self-help for improving university students' well-being. *Innovations in Education and Teaching International*, 52(4), 437-447.
- Saka, A., & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.

- Sancakoğlu, S., & Sayar, M., K. (2012). Relation between socioeconomic status and depression, anxiety, and self-esteem in early adolescents. *Yeni Symposium*, 50(4), 207-220.
- Sarı, E., & Günaydın, N. (2016). Effectiveness of solution-focused coping with depression training on depression symptoms. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(5), 369-375.
- Sari, D., T. (2016). Application of solution focused brief counseling model to increase of counselee resilience as a part of multicultural society. *Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 12-19.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Shikholeslami, P. (2016). Üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 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.
- Theeboom, T., Beersma, B., & Van Vianen, A., E., M. (2016). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions on the affect, attentional control, and cognitive flexibility of undergraduate students experiencing study-related stress. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 460-469.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka yaşam doymumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yu, X.-N., Lau, J. T. F., Mak, W., W., S., Zhang, J., & Lui, W., W., S. (2011). Factor structure and psychometric properties of the connor-davidson resilience scale among chinese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 52(2), 218-224.
- Walter, J., L., & Peller, J., E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. Routledge Press.