



# Değişime hız kazandıracak bir yöntem : Motivasyonel Görüşme

Müge Çelik Örcü

*Doç.Dr., TED Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, muge.orcu@tedu.edu.tr*

Geliş Tarihi/Received: 30.05.2019 Kabul Tarihi/Accepted: 31.03.2020 e-Yayın/e-Printed:19.06.2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2020.137>

## ÖZ

Motivasyonel görüşme, ambivalansı (istiyorum-istemiyorum ikilemini) araştırarak ve çözerek, değişim için içsel motivasyonu arttırmaya yönelik, yönlendirici ve danışan merkezli bir yöntem olarak son yıllarda oldukça ilgi görmektedir. Bu yöntem, davranış değişikliğinin önemli olduğu alanlarda yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Etkinliği üstüne birçok araştırma yapılmış ve etkin bir yöntem olarak bulunmuştur. Miller tarafından öncelikli olarak alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde etkin bir yöntem olarak kullanılmaya başlanmıştır. Miller, motivasyonu bir kişilik özelliği yerine değişikliğe hazır olma durumu olarak tanımlamıştır. Bu bakımdan motivasyon yokluğu veya değişime direnç danışanın içinde olan bir şey olarak değil, değiştirilebilecek bir şey olarak görülmektedir. Son yıllarda motivasyonel görüşme sadece bağımlılık alanıyla sınırlı kalmamış, sağlık davranışlarını arttırmak ya da pekiştirmek üzere obezite, kronik ağrı, diyabet, diyet, kazaları önleme gibi farklı alanlarda etkin olduğuna ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Bu makalenin temel amacı, etkinliği ispatlanmış, uygulanması ve öğrenmesi kolay bir yöntem olarak motivasyonel görüşmeyi tanıtmak ve kanıta dayalı yaklaşımların ön plana çıktığı günümüzde uygulama alanında çalışanlara danışanlarının değişiminde hız kazandıracak bir yöntem sunmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Motivasyonel görüşme, yöntem, ambivalans, değişim

## Method to accelerate change: Motivational Interviewing

### ABSTRACT

Motivational interviewing has gained a lot of attention in recent years as a guiding and client-centered method to increase the intrinsic motivation for change by researching and solving the ambivalence (want-not-want dilemma). This method has been widely used in areas where behavior change is important. A lot of research has been done on its effectiveness and has been found to be an effective method. It was first used by Miller as an effective method in the treatment of alcohol and substance addiction. Miller defined motivation as being ready for change rather than a personality trait. In this regard, the lack of motivation or resistance to change is seen as something that can be changed, not as something within the client. In recent years, motivational interviewing has not only been limited to the field of addiction, but studies have been carried out in order to increase or reinforce health behaviors in different areas such as obesity, chronic pain, diabetes, diet, and accident prevention. The main purpose of this article is to introduce motivational interview as a method with proven effectiveness, easy to apply and learn, and to present a method that will accelerate the change of clients in the field of application, where evidence-based approaches come to the fore.

**Keywords:** Motivational interviewing, method, ambivalence, change

## 1. GİRİŞ

Yaşamımız boyunca başta kendimiz olmak üzere pek çok kişinin hayatından ve buna bağlı olarak kendi yaptıklarından şikayet ettiğini görmüşüzdür. Ancak konu davranış değişikliğine geldiğinde sıklıkla bir çaba harcamayız ya da harcamak istemeyiz. Motivasyon konusu tamda bu noktada devreye girmektedir. Genellikle sıkıntılı yaşamlarına rağmen insanların neden olumlu yönde değişmediği, gelişmediği merak uyandıran bir konudur. Kişilerin kendilerini değişim, değişiklik için motive edebilmesi ya da edememesi oldukça karmaşık bir konudur, çünkü bu kişilerin içinde buldukları duruma bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Gerekli noktada, kişileri yaptıkları değişim seçiminde döndürmenin yolu, değişime inanmalarını sağlamaktır.

Motivasyonun üç önemli bileşeni: hazır olma, istekli olma ve yapabilmedir. Motivasyon, kişinin belirli değişim stratejilerine girme, sürdürme ve bunlara sıkı sıkıya yapışma ihtimalidir. Motivasyon, bir özellik (trait) değil bir durumdur (state). Motivasyon dış faktörlerden etkilenen içsel bir durum olup, değişmeye hazır ya da istekli olma halidir ve duruma ve zamana göre değişkenlik gösterir (Britt, Blampied & Hudson, 2003).

Aslında etkileyici olan insanların neden değiştikleridir. Yardım mesleklerinde çalışanlar genellikle değişim nedenini görüşme, tedavi, danışmanlık ya da öğretme gibi verilen hizmetlerden kaynaklandığına inanırlar. Özellikle son zamanlarda dikkat çeken bir yaklaşım olan Motivasyonel Görüşme Tekniği, Miller'ın (1983) alkol bağımlılarıyla çalışırken yaşadığı deneyimler sonucu ortaya çıkmış ve sonrasında Miller ve Rollnick tarafından geliştirilmiştir. Miller motivasyonu bir kişilik özelliği yerine değişikliğe hazır olma durumu olarak tanımlamıştır. Bu bakımdan motivasyon yokluğu veya değişime direnç danışanın içinde olan bir şey olarak değil, değiştirilebilecek bir şey olarak görülmektedir.

Motivasyonu bir kişilik özelliği değil de bir durum olarak kavramsallaştırmak motivasyonel görüşmeyi diğer klasik yaklaşımlardan ayırmaktadır. Motivasyonel görüşmenin (MG) temel odağı danışanın davranış değişikliğine dair yaşadığı çelişkileri çözümlemesine yardımcı olarak davranış değişikliğini gerçekleştirmelerini sağlamaktır. Birisi danışmanlık almak için başvurduğunda kişinin zaten değişime önceden motive olduğu varsayılabilir. Motivasyonel görüşme yeni başa çıkma stratejileri öğretme, bilişsel yeniden yapılandırma ya da geçmişini eşelemek üzerine yoğunlaşmaz. Kişinin şu andaki ilgilendikleri ve endişeleri üzerine yoğunlaşır. Motivasyonel görüşme kasıtlı olarak genellikle değişimin belirli yönündeki ambivalansın çözümüne işaret etmektedir. Motivasyonel görüşme bir grup teknikten çok bir iletişim yöntemidir. MG'nin temel odağı değişim için kişinin içsel motivasyonunu ortaya çıkarmak ve ambivalansı inceleme ve çözüm üzerine odaklanmaktır (Miller & Rollnick, 2009).

MG, dünyada giderek yaygınlaşan bir yöntemdir. İçerdiği insancıl yaklaşım, tekniğin günümüz koşullarında uygulanmasını kolaylaştırmaktadır. Miller ve Rollnick (2002, s.232) motivasyonel görüşmeyi “ambivalansı araştırarak ve çözerek değişim için içsel motivasyonu arttırmaya yönelik danışan merkezli, yönlendirici bir yöntem” olarak tanımlamaktadır. Motivasyonel Görüşme standart yaklaşımlarda olduğu

gibi sorunun çözümüne odaklanmaz, danışanın kaygılarına eğilir. Hedefleri reçete etmez, hedefleri birlikte konulmasına çalışır ve seçenekler sunar (Gemmell & DiClemente, 2009). Motivasyonel görüşmede danışanların değişim haklarının bulunduğu vurgusu iletişimi kolaylaştırmakta dolayısıyla tedavi uyumunu engelleyecek problemlerin ortaya çıkmasını azaltmaktadır (Christie & Channon, 2014).

## TEORİK TEMEL

Miller sosyal psikolojiden yola çıkarak, bilişsel uyumsuzluk (cognitive dissonance, Festinger, 1957), öz yeterlilik (Bandura, 1982) ve Rogers'tan empatik süreçler gibi kavramları kullanmıştır. Başlıca gelişme motivasyonel görüşmenin transteorik değişim modeliyle bağlantılandırılması olmuştur (Prochaska & DiClemente, 1992). Deneysel verinin eksikliğine rağmen Miller'ın 1983 yılında yayınladığı ilk makalesinin ardından MG büyük ilgi görmüştür. Bunun nedeni belkide MG'nin madde bağımlılığı problemlerine yeni bir yaklaşım önermesi ve daha önce motivasyonsuz, ya da dirençli olarak nitelendirilen bu nedenle tedavi edilemeyen ya da tedavisi zor olan kişilerle çalışılabileceği umudunu uyandırmasıdır.

MG, işbirliğini (collaboration) ve danışanın güçlendirilmesini vurgulayan postmodernist paradigma ile tutarlılık göstermektedir (Gerber & Basham, 1999). Bu ilgi nedeniyle, Miller, MG'nin süreç ve çıktılarını araştırmış ve bunun sonucu ilk modeli 1991 yılında Rollnick'le birlikte ortaya koymuşlardır. En önemli gelişme, MG'nin Transteoretik değişim modeli ile bağlantılandırılması olmuştur. Transteoretik model değişim sürecinin kendisini anlamaya yönelik bir çerçeve sunarken, motivasyonel görüşme bu değişim sürecinin kolaylaştırılmasına yönelik yöntemleri sunmaktadır (Sobell, Toneatto & Sobell, 1994). Bu çerçevede değişime hazır olmak demek danışanın ne ölçüde değişime niyeti olduğu ve değişimin artı ve eksi yönlerini tartması anlamına gelmektedir.

Bu nedenle, motivasyon eksikliği, bireyin değişim için yeterince ihtiyaç duymadığı ya da hiç ihtiyaç duymadığı, bunun yanında, diğerlerinin (aile, yardım profesyonelleri gibi) bir problemin varlığını algıladığı ve değişim olmasına inandığı “algısal” (perceptual) bir problem olarak görülebilmektedir. Motivasyonel görüşme, danışanın nasıl gördüğünü, hissettiğini ve problematik davranışa nasıl tepki verdiğini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Danışmanın ya da danışmanın ikileme verdiği tepki bu durumun anahtarıdır. İkilem; danışanın istekleri, beklentileri, inançları, korkuları ve umutlarına odaklanarak çözülür ve bunlarla özellikle problem davranış arasındaki tutarsızlıklara vurgu yapılır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda olduğu gibi MG'de de danışan ve danışman arasındaki işbirliği çok önemli olarak görülmektedir ve danışmanın, danışma sürecinde danışanın aktif bir rol almasını desteklediği ve böylelikle ikisinin bir takım olarak hareket ettiği bir durum söz konusu olmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniklerinden Sokratik sorgulama ve benzeri teknikler, motivasyonel görüşmedeki yansıtıcı dinleme tekniğine çok uymaktadır. Böylelikle, MG ve BDT'nin pek çok ortak yönü bulunmaktadır. En önemli fark ise MG danışanın değişim için hazır oluşluğunu/bulunmuşluğunu arttırmaya çalışırken, BDT danışanın değişim için hazır olduğunu varsaymaktadır (Hettinga, Steele & Miller, 2005).

## MOTİVASYONEL GÖRÜŞMENİN TEMEL İLKELERİ

**Empatinin gösterilmesi:** Carl Rogers tarafından tanımlandığı gibi yansıtmalı dinleme ya da doğru empati MG'de de çok önemsenmektedir. Burada sıcak, destekleyen, saygı duyan, ilgilenen bir yaklaşım kastedilmektedir. Amaç, danışmanın kişinin yaşantılarıyla özdeşim yapabilme eğilimi değildir. Başkasının anlatmaya çalıştıklarının ne olduğunu anlamaya çalışmaktır. Kabul etme değişimi kolaylaştırır. Burada kabullenmenin aynı fikirde olma ya da onaylama ile aynı şey olmadığına dikkat etmek önemlidir. Etkin bir yansıtmalı dinleme empati gösterilmesinde esastır. Empatik ve yansıtmalı dinleme (reflective listening) görüşmenin en başından itibaren ve tüm motivasyonel görüşme boyunca uyulması gereken bir kuraldır. Empatik bir danışman kişinin bakış açılarına anlaşılabilir, makul ve geçerli şekilde yanıt verme çabasıdadır. İkilem(ambivalans) danışanlık veya zararlı savunma olarak görülmekten çok, insan deneyimi ve değişimin normal bir parçası olarak kabul edilir ( Miller & Rollnick, 2002, p. 39).

**Çelişkilerin ortaya çıkarılması:** Motivasyonel görüşmede ikinci ilke kişinin şimdiki davranışları ile hedefleri arasındaki çelişkileri danışanın zihninde ortaya çıkarmaktır. Bu süreci tanımlamanın en iyi yolu kişinin bulunduğu yer ile olmak istediği yer arasındaki çelişkiyi anlamasını sağlamaktır. Bir kişinin şimdiki durumu ve hedefi arasındaki ya da şu an olan ve gelecek için biçtiği değer arasındaki farklılığın derecesi değişim için algılanan önem olarak düşünülebilir. Olaylar arzu edilen veya beklenen amaçtan yeterince farklılaştığında değişim için motivasyon başlar. Değişim için tartışan kişi danışan olmalıdır. Kişiler genellikle başka insanların onlara söylediklerinden daha çok kendi söylediklerini işittikleri zaman ikna olurlar. Eğer danışman, kendini değişim için tartışırken buluyorsa ve bu sırada danışan sizinle tartışıyorsa, bu kesinlikle yanlış bir yolda olduğunu göstermektedir. Motivasyonel görüşme birbiriyle boğuşma yerine daha çok eşlerin uyumlu bir şekilde birlikte hareket ettiği dans gibidir. Motivasyonel görüşme iyi yapıldığında, endişeleri, değişim için nedenleri, öz yeterliliği ve değişim niyetlerini seslendiren danışman değil, danışandır (Miller & Rollnick, 2002, p. 24).

**Dirençle çalışma:** Motivasyonel görüşme bir savaş değildir. Kazanan veya kaybeden yoktur. Danışmana düşen danışana değişim yönünde yeni bir ivme kazandırmaktır. Burada kastedilen algılamadaki değişikliklerdir. Danışman yeni hedefler veya bakışlar getirmez. Danışan yeni bilgileri kabul etmeye ve yeni bakış açılarını görmeye davet edilir. Değişim, kişinin değişim için kendi nedenleri ve avantajlarını ortaya çıkaran iletişimle kolaylaştırılır. Değişim konuşmaları 4 kategoride toplanabilir (Miller & Rollnick, 2002, p. 25).

1. Şimdiki durumun dezavantajları,
2. Değişimin avantajları
3. Değişim ile ilgili iyimserlik,
4. Değişim niyeti.

Ayrıca danışanda görülebilecek direnç davranışının dört süreç kategorisi tanımlanmıştır (Miller &

Rollnick, 2002, p. 38-43).

1. Atışma: Meydan okuma, dikkate almama ve düşmanlık gibi danışanın danışmanın doğruluk, uzmanlık ya da güvenilirliğini tartar.

2.Sözünü kesme: Danışan savunmacı bir şekilde araya girer ve danışmana müdahale eder.

3.Reddetme: Suçlama, katılmama, bahane bulma, zarar görmeyeceğini iddia etme gibi. Danışan problemleri tanımlamada işbirliği yapmada, sorumluluk almada gönülsüzlük gösterir.

4. Aldırmama: Dikkatsizlik, yanıt vermeme, konuyu saptırma. Danışan danışmana aldırılmaz ya da takip etmez.

Yukarıda sıralananların yanı sıra, Motivasyonel Görüşmede danışmanın dirençteki olası rolleri de ele alınmıştır. Değişimi savunmak, uzman rolü üstlenmek, eleştirmek, ayıplamak ya da suçlamak, etiketlemek ve acele etmek, üstünlük iddiasında bulunmak direnç ortaya çıkarabilmektedir.

**Kendine yeterliliği- öz yeterliliği destekleme:** Kendine yeterlilik değişim için anahtar bir etkidir ve özellikle bağımlılığı olan kişilerin tedaviden iyi sonuç alması için bir ön belirleyicidir. Kişinin değişim olasılığına inancı önemli bir etmendir. Danışman, yukarıda belirtilen dört ilkenin başarılı uygulanması ile kişiyi ciddi bir sorunu olduğunun fark etmesine yardımcı olabilir. Motivasyonel görüşmenin genel bir amacı, danışanın engellerin üstesinden gelme ve değişimi başarma kapasitesine karşı güvenini geliştirmedir (Miller & Rollnick, 2002, p. 38-43).

## MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE KULLANILAN YÖNTEMLER

İlk oturumdan/görüşmeden itibaren ve aslında motivasyonel görüşme süreci boyunca faydalı olabilecek beş özgül yöntem vardır.

1. Açık Uçlu Soru Sormak: Örneğin,“ Sizin burada olmanızdan hakkında konuşmak istediğiniz bir şeyler olduğunu düşünüyorum. Ne anlatmak istersiniz?

“Anladığım kadarıyla .....ile ilgili bazı endişeleriniz var. Bana bunlardan bahsedin.

2. Yansıtarak Dinlemek: İçeriğin yansıtılması anlamı yansıtma ve yeniden ifade olarak da nitelendirilir. Danışanın düşüncelerinin, psikolojik danışmanca, doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmeye, fikirlerin daha belirgin bir şekilde ifade edilerek kristalleştirilmesine, psikolojik danışmanın, danışanın düşüncelerini anlamaya çalıştığını iletmeye yarar. Bu beceriyi kullanan danışman danışanın yolladığı mesajın özünü tekrar eder. Örneğin:

Danışan: İstedğim şeyleri yapamıyorum. Annem her şeyime karışıyor.

Danışman: Kısıtlandığını düşünüyorsun..

3. Onaylamak: “ Bugün buraya gelerek büyük bir adım atmanızı takdir ediyorum” gibi.

4. Özetlemek: Özetleme duyguların ve içeriğin yansıtılmasının bir arada kullanılmasıdır. Özetleme kullanılırken danışanın konuştukları, tüm görüşme ya da görüşmenin bir kısmı özetlenir. İki şekilde yapılır. Ya danışman kendisi yapar ya da danışana yaptırır.

5. Değişim Konuşması Ortaya Çıkarmak: Motivasyonel görüşmedeki temel fikir danışanın tamamen karşıt taraftaki ifadeleri seslendirmesini, değişimi savunmasını sağlamaktır. Değişim konuşmaları dört genel kategoriye ayrılır.

- Şimdiki durumun dezavantajlarını fark etmek: “Aslında bunun ailemi ne kadar etkilediğini daha önce hiç düşünmedim.” ya da “Sanırım burada benim fark ettiğimden daha büyük bir sorun var”.
- Değişimin avantajlarını fark etmek: “Muhtemelen çok daha iyi hissederdim.”
- Değişimle ilgili iyimserlik ifade etmek: Değişim konuşması değişimle ilgili iyimserlik ifade edebilir. Bu tür ifadeler sorun alanında bir fark yaratmak için öz yeterliliği yansıtırlar.” Sanırım buna karar verseydim muhtemelen başarabilirdim”
- Değişim niyeti ifade etmek: Doğrudan ya da açık değişim niyeti veya kararlılığıdır. “Bir şeyler yapmam gerekiyor”, “Nasıl yapacağımı bilmiyorum ama bunu başaracağım”. (Miller & Rollnick, 2002, p. 83)

Bu dört tür ifade değişim kararının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını kapsar. Bazı danışanlar böyle şeyler söyleyerek danışmanın kapısından içeri girerler ve sadece aldıkları kararı onaylamada ve eylem şekillerini planlamada biraz yardıma ihtiyaçları vardır. Böyle olmayan durumlarda bir danışman danışanlarda bu tür ifadeleri nasıl açığa çıkartabilir?

### **Değişim Konuşması Ortaya Çıkarma Yöntemleri**

- Çağrıştırıcı sorular sorma: Örneğin “Sizce bir probleminiz var mı?”
- Önem cetvelini kullanma: Kişinin ambivalansını anlamada onun önem ve güveni nasıl algıladığını bilmek yararlıdır. Bu boyutların her biri için 0’dan 10’a kadar derecelendirilmiş bir cetvel kullanılmaktadır.

“0’ın hiç önemli değil ve 10’un çok önemli olduğu, 0’dan 10’a kadar derecelendirilmiş bir ölçek üzerinde .....yapmanın sizin için ne kadar önemli olduğunu söylediniz? “Neden sıfırda değilde.....dasınız?” “.....dan daha yüksek bir değere ulaşmak için neye ihtiyacınız var?”.

Karar dengesinin araştırılması: Şimdiki durumun hem olumlu hem olumsuz yönlerinin tartışılması fayda sağlamaktadır.

Detaylandırma: Danışanın değişim için nedenlerini detaylandırması, açıklama isteyerek ya da “Başka?” ne olabileceğini sormak önemlidir (Miller & Rollnick, 2002, p.80-88).

Uç noktaları Sorgulama: Kişinin değişim için çok az istekli oluşu görülüyorsa değişim konuşması ortaya çıkarmanın bir diğer yolu kişiye kendi (ya da başkalarının) endişelerindeki uç noktaları anlatmalarını, ortaya çıkabilecek uç noktadaki sonuçları hayal etmeleri istenmektedir. Diğer aşırı uçta, bir değişim sağlamanın ardından gelebilecek en iyi sonuçları hayal etmek faydalı olabilir.

Geçmişe Bakma: Geçmişe bakmak bazen sorunlar ortaya çıkmadan önceki zamanları hatırlatır ve olayların şimdi nasıl olduğunu ve yaşamın daha iyi olma olasılığı arasındaki farkı belirginleştirebilir. “Sizin için olayların yolunda gittiği bir zaman hatırlıyor musunuz? Ne değişti?”

Geleceğe bakma: Danışanların geleceğin değiştiğini hayal etmesine yardımcı olmak değişim konuşması ortaya çıkarmak için bir başka yaklaşımdır. “Eğer değişim yapmaya karar verirseniz gelecekte nelerin farklı olabileceğini ümit ediyorsunuz?” Aynı şekilde danışan zamanda ileriye bakmaya ve değişim olmazsa olayların nasıl olacağını tahmin etmeye davet edilebilir. “Hiç değişim yapmadığınızı ama aynen olduğunuz gibi devam ettiğinizi kabul edin. Şu andan itibaren 10 yıl sonra yaşamınızın nasıl olacağını düşünüyorsunuz?”.

Hedeflerin ve Değerlerin Araştırılması: Bir başka yaklaşım danışandan size kendi hayatındaki en önemli şeyleri anlatmasını istemektir. Sonuçta kimse gerçekten “motivasyonsuz” değildir. Öncelikleri danışmanından farklı olabilir fakat herkesin hedefleri ve değerleri vardır. Bunların ne olduğunun araştırılması şimdiki durumla karşılaştırabilmek için bazı referans noktaları sağlar. Motivasyonel görüşme perspektifinde araştırmanın amacı mevcut davranışın kişi için önemli olan hangi değerlerle ve hedeflerle tutarsız olduğunu ya da hangilerini zayıflattığını bulmaktır. (Miller & Rollnick, 2002, p.80-88).

## **MOTİVASYONEL GÖRÜŞMENİN ETKİLİLİĞİ**

Motivasyonel görüşme alan yazını gözden geçirildiğinde özellikle çeşitli bağımlılık davranışlarında etkinliğinin desteklendiği görülmektedir. Motivasyonel görüşme sıklıkla bireysel bir uygulama olarak görülse de grup uygulamalarında da kullanıldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. En güçlü etkinlik kanıtı bir madde kötüye kullanımı tedavisine başlama ve sürdürme (tedavide kalma) oranlarının arttığı bir madde bağımlılığı alanında bulunmuştur (Prokhorov & ark., 2008, Herman & Fahnlander, 2003; Burke, Arkowitz & Menchola, 2003).

Herman ve Fahnlander (2003) üniversite öğrencileriyle yaptıkları 50 dakika süren tek seanslık MG grup oturumu sonrasında deneklerin kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında 6 ay sonra hiç sigara içmediklerini bulmuşlardır. Prokhorov ve arkadaşları (2008) sigarayla ilgili üniversite öğrencilerine bilgisayar destekli geribildirim veren bir motivasyonel görüşme müdahalesini bilgi vermeye yönelik standart bir yaklaşımla karşılaştırmışlar ve anlamlı sayılabilecek bir fark elde etmişlerdir. Yine sigara kullanan 40 üniversite öğrencisiyle Bolger ve arkadaşları (2010) deney grubuna 2 oturumluk motivasyonel görüşme, kontrol grubu ile de değerlendirme/bilgilendirme oturumlarıyla karşılaştırmalı bir çalışma yapmışlardır. Her iki grupta da içilen sigara sayısı azaldığı fakat özellikle MG grubundaki öğrencilerin yaklaşımla tutarlı olarak ilk oturum itibarıyla öz yeterlilik algılarının arttığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kısa süreli bir sigara geçmişi olması onları fiziksel olarak daha az bağımlı kılmakta ve sigara içmenin negatif etkilerini daha az yaşamalarına neden olmaktadır. İleride daha çok ve uzun süreli içicilerden oluşan farklı grupların örneklem olarak alındığı MG uygulama araştırmaları bize etkinlikle ilgili daha fazla bilgi sağlayacaktır (Bolger & ark., 2010).

Motivasyonel görüşmenin, obeziteye etki eden hareketsizliği de ortadan kaldırıp, fiziksel aktivitenin artması yönünde davranış değişikliğini sağladığı yönünde çalışmalar (DiLillo, Siegfried & Smith, 2003; Martins & McNeil, 2009) da bulunmaktadır. Motivasyonel görüşmenin ergenlerin yeterlilik algılarını arttırıp, kilo vermelerini kolaylaştırdığını, dolayısıyla sağlık yönünde davranış değişikliğini hızlandırdığı görülmüştür (Christie & Channon, 2014; Walpole, Dettmer, Morrongiello, McCrindle & Hamilton, 2011, Armstrong & ark., 2011). MG sadece bağımlılıklarda değil, evlilik stresi gibi ciddi psikolojik ve fiziksel sonuçları olan durumlarda da kullanılmaktadır. Cordova, Warren ve Gee (2001) çalışmalarında ilişkilerinde sorun olan 31 çift ile 2 oturumluk değerlendirme ve bireysel geribildirim vermeyi içeren MI yaklaşımı kullanmışlardır. Katılımcılara evlilik uyumu ve doyumuyla ilgili görüşmelerin öncesinde ve sonrasında ölçekler verilmiştir ve sonuçlar evlilik ilişkilerinde sorun olmayan grupla karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, uygulama sonrası grubun evlilik doyumunu skorlarının arttığı ve sorun olmayan grubun sonuçlarına yaklaştığı bulunmuştur.

Alexander ve arkadaşları (2010) ise çalışmalarında toplumdaki bireylerin sebze ve meyve tüketimlerinin 3 farklı uygulama yöntemiyle değişip değişmediğini araştırmışlardır. Bu gruplardan birincisi online, bireye uygun hale getirilmemiş genel bir program, ikincisi bireye uygun davranış değişikliğini içeren bir program ve üçüncüsü ise e-mail yoluyla içeriğe MG temelli danışmanlık eklenmiş bireye uygun davranış değişikliğini içeren bir programdır. Örneklem yaşları 21-65 arasında değişen ve Amerika’da 5 farklı şehirde yaşayan bireyleri içermektedir. Katılımcılar uygulama öncesi, 3, 6 ve 12 ay sonraki meyve ve sebze tüketimlerini geçerliliği olan bir öz bildirim ölçeğiyle rapor etmişlerdir. 2540 katılımcının 80%, 12 ay izlenmiştir ve bulgular tüketimleri 2 katı kadar arttığını ve en çok artışında MG uygulanan grupta olduğunu göstermiştir.

## **TÜRKİYE’DEKİ MOTİVASYONEL GÖRÜŞME ÇALIŞMALARI**

Türkiye’de motivasyonel görüşme çalışmalarında Ögel öncü olmuş ve Miller ve Rollnick tarafından yazılan “Motivational Interviewing: Helping People Change” isimli kitap “Motivasyonel Görüşme: İnsanları değişime hazırlama” olarak Figen Karadağ, Kültegin Ögel ve Ertan Tezcan tarafından 2008 yılında Türkçeye kazandırılmıştır. Ögel (2009) kendi web sitesinde ve çeşitli psikiyatri dergilerinde motivasyonel görüşme ile ilgili yazılar yazmıştır. Türkiye’de motivasyonel görüşme başlığı altında yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde bu başlığın kullanıldığı ama teknik ve içerik olarak farklı çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Karatay, Kublay, ve Emiroglu (2010) çalışmalarında sigarayı bırakma programına katılan hamile kadınların içtikleri sigara sayısını azaltmada motivasyonel görüşme yönteminin etkililiğini değerlendirmişlerdir. 16 haftalık hamile olan 38 kadınla çalışılmış, 12-13 gün aralığıyla bu deneklere ev ziyaretleri yapılmıştır. 5 müdahale görüşmesi, 3’ü takip görüşmesi olmak üzere toplam 8 ev ziyareti yapılmıştır. Sonuç olarak, 15 kişinin sigarayı bıraktığı, 17 kişinin 60% oranında içtikleri sigarayı azalttıkları görülmüştür. Ayrıca kişilerin yeterlilik algılarının da 61.36’ dan 93.34’ a yükseldiği tespit edilmiştir. Uygulamanın geliştirilmesi ve benzer programların birinci basamak sağlık birimlerinde hemşireler ve ebeler tarafından da uygulanarak veri toplanması önerilmiştir.



Özdemir ve Taşçı (2013) motivasyonel görüşmenin hemşirelik alanında kullanımıyla ilgili bir derleme çalışması yapmış ve hemşirelerin eğitimleri boyunca MG adı altında özel bir eğitim almamakla birlikte, temel eğitimlerinin içeriği gereği MG'nin temel ilkelerini profesyonel iş yaşamında hayata geçirmeye ilişkin temel bilgi ve beceriye çoğunlukla sahip olduklarını belirtmişlerdir. MG becerilerini geliştirmek isteyen hemşireler; uzmanlar tarafından yurt içinde ve dışında birkaç günlük bir programla MG tekniği hakkında düzenlenen temel kurslara katılabilecekleri belirtilerek, özellikle kronik danışanlıklarda, danışanlığa uyumun sağlanmasında, tedavi ve bakımın istenilen düzeyde sürdürülmesi için motivasyon sağlamada hemşireler tarafından yapılan MG'lerin etkili olacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Yurtdışında hemşirelere MG eğitiminin verildiği ve uygulamada etkili sonuçlar elde edildiğine yönelik çalışmalar (Gabbay, Dellasega, Durdock & Arruda, 2010, Brobeck, Bergh, Odencrants & Hildingh, 2011) bulunmaktadır.

Erol ve Erdoğan (2008) liseye giden ve sigara içen 275 öğrenciyle ön test-son test ölçümü olarak motivasyonel görüşmenin kullanıldığı bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın birinci aşamasında Karar Dengesi Ölçeği ve Durumsal Cezbediciler (Situational Temptations) ölçeklerinin adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiş, ikinci aşamada 60 öğrenci ile motivasyonel görüşme yapılmıştır. Her öğrenciyle 45'er dakikalık 5 görüşme yapılmış ve bu görüşmelerde öğrencilerden gelecekte sigara içtikleri ve içmedikleri durumlarda kendilerini hayal etmeleri istenmiştir. MG sırasında sigara içmenin ergenler için söz konusu olan artıları ve eksileri araştırılmış, ambivalansları konuşulmuş, öğrenciler için sigarayı bırakma planları yapılmış, planların uygulamaya geçişi sırasında karşılaşılabilecek engellere değinilmiş ve kendilerine yeterlilik algıları desteklenmiştir. MG sonrasında 40% ve 55% oranında olumlu değişim gerçekleşmiş, 3 ve 6 aylık takipler sonunda da 33.3% oranında değişimin devam ettiği bulunmuştur.

Dicle (2012) doktora tez çalışmasında Motivasyonel Görüşme tekniğine dayalı olarak hazırlanmış Motivasyonel Görüşme Uygulamalarının engelli çocuğa sahip ailelerin başa çıkma tutumlarına etkisinin incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu engelli çocuğa sahip toplam 32 ebeveynden oluşmuştur ve "Kontrol Gruplu Ön-test Son-test Modele" dayalı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubunu oluşturacak olan engelli çocuğa sahip ailelerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ön-test olarak uygulanmıştır. Deney grubu ile Motivasyonel Görüşme Uygulamaları 2 ay boyunca her hafta, haftada 120-150 dakikalık oturumlar şeklinde, 10 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, motivasyonel görüşme tekniğine dayalı olarak hazırlanmış Motivasyonel Görüşme Programı'nın engelli çocuğa sahip ailelerin başa çıkma tutum düzeylerinin artmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Duman ve Ertem (2016) Şizofreni tanılı bireylerde ilaç uyumunu artırmaya yönelik çalışmalarında ilaç uyumsuzluğu olan şizofreni tanılı bir bireyde içgörüyü ve ilaç tedavisine uyumu arttırmak üzere motivasyonel görüşme ilkeleri kullanılmıştır. Bu görüşmelerde genel olarak; tedaviye yönelik ambivalan duyguların ortaya çıkarılması, tedavinin yan etkileri ile hastalık belirtileri arasındaki ayırım konusunda "çelişki" oluşturularak farkındalık geliştirilmesi, tedavinin olumlu ve olumsuz yönlerinin bedeni ile yaşantısı

üzerindeki etkisini tanıyabilmesi ve yan etkilerle başetme konusunda kendine güven düzeyini farketmesi, tedaviye yönelik hedeflerin netleştirilmesi amaçlanmış ve olumlu sonuç elde edilmiştir.

Sağlık alanındaki başka bir çalışma, Çakmak (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Randomize kontrollü deneysel çalışma deseninde yürütülen bu çalışmanın amacı, en az bir kür oral kemoterapi ilaç kullanan kanser hastalarında motivasyonel görüşme temelli danışmanlığın ilaç uyumu ve öz etkililiğe etkisini belirlemektir. Araştırma verileri, araştırmanın ilk günü ve 12. haftada toplanmıştır. Araştırma sonunda, telefonla motivasyonel temelli danışmanlık alan hastaların ilaç uyumu ve öz etkililik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmış ( $p<0,001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca hastaların ilaç uyumu arttıkça öz etkililik düzeyleri de artmaktadır ( $p<0,001$ ). Bu sonuçlara göre, oral kemoterapi alan kanser hastalarına telefon ile motivasyonel görüşme temelli danışmanlık verilmesi önerilmiştir.

Muslu ve Ardahan (2017) yaptıkları çalışmada, T2DM tanılı yetişkinlerde, motivasyonel görüşmenin (MG) etkisini sistematik bir şekilde incelemiştir. Çalışma evrenini 2006-2016 yılları arasında yapılan, 6 İngilizce, 2 Türkçe anahtar kelime ile CINAHL Complete (5093), Medline (640) ve Science Citation Index (1888), Türk Tıp Dizini (0) veri tabanlarından ulaşılan 7621 makale oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilme ölçütlerine uyan makaleler çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Çalışmada yer alan dokuz çalışmada, MG girişiminden sonra hemoglobin A1c düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu, dört çalışmada da; diyabet öz-yönetim ve diyabet öz-bakımlarıyla ilgili anlamlı değişimler olduğu belirlenmiştir. T2DM'da MG'nin olumlu sonuçları olduğu ve diyabet hemşirelerinin MG konusunda hizmet içi eğitim almalarının faydalı olacağı sonucuna varılmıştır.

## **META ANALİZ VE DERLEME ÇALIŞMALARI**

MG sadece sigara ve alkol gibi bağımlılıklarda değil, kumar bağımlılığının iyileştirilmesinde de kullanılmaktadır. Yakovenko, Quigley, Hemmelgarn, Hodgins, ve Ronksley (2015) sistematik inceleme ve meta analiz çalışmalarında kumar oynama davranışının MG alan ve MG almayan gruplara göre etkililiğini değerlendirmişlerdir. Tedavi çıktıkları bir ayda kumar oynanan gün sayısı ve ayda kaybedilen para miktarı olarak değerlendirilmiştir. Çalışma için 447 makale bulunmuş ve istenen kriterleri karşılayan 20 tam metin makale analize alınmış, 5'i meta-analiz, 2'si ise derlemedir. MG kumar oynama sıklığında tedaviden sonraki 1 yılda anlamlı düzeyde azalma sağlamıştır. Kumar için yapılan harcamalara bakıldığında da harcanan para miktarında motivasyonel görüşmenin kullanılmadığı kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde azalma görüldüğü ve bunun tedavinin sonlandırılmasını takip eden 3. aya kadar devam ettiği bulunmuştur. Bu çalışmanın sonunda kumar bağımlılığının tedavisinde MG'nin kısa sürede etki eden etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Fakat bu etkinin ne kadar süre daha devam ettiği araştırılmalıdır.

Romano ve Peters (2015) çalışmalarında kaygı, duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları ve psikotik bozuklukları olan katılımcılarda MG'nin değişim mekanizmalarının nasıl işlediğine yönelik bir meta analiz yapmışlardır. 20 araştırma bu çalışmaya dahil edilmiştir ve danışan motivasyonu, güven, danışanın direnci ve işbirliğini de içeren bir dizi olası MG mekanizması incelenmiştir. Analiz sonuçları danışan motivasyonunun MG ile karşılaştırma gruplarına göre farklılaşmadığını fakat danışan katılımı,

işbirliğinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Bunun yanında çalışmalar arasında anlamlı farklılıklar olması danışan katılımıyla ilgili yüksek düzeyde heterojenlik bulunmasına neden olmuştur. Sonuç olarak, yapılan çalışmada az sayıda MG değişim mekanizması açıklanabilmiştir, ancak kaygı, duygu durum bozuklukları, ve psikotik bozukluklarında bireyin tedaviyle işbirliği yapması, katılması potansiyel bir değişim mekanizması olarak düşünülmektedir.

Lindson-Hawley, Thompson ve Begh (2015) tütün alışkanlığıyla ilgili çalışmaları için 1997 ve 2014 tarihleri arasında yapılan çalışmalardan 28 tanesini seçerek, 16.000 katılımcı içeren ile yapılan seans süreleri 10 ile 60 dakika arasında değişmekte olan 1 ile 6 seans arası müdahale çalışmalarını incelemişlerdir. Uygulayıcılar da hekimler, hemşireler ve psikolojik danışmanlar olarak farklılık göstermektedir. MG uygulamalarından kısa bilgi verme ya da rutin tedavi uygulamalarıyla karşılaştırıldığında yüksek oranda sigara bırakma görülmüştür. Fakat takip görüşmeleri ve sıklığı hakkında yeterli bilgi elde edilememiştir. Tedaviye uygunluk derecesi (sadaikat) arasında da farklılıklar bulunmaktadır. Uygulayıcının eğitimi, verilen danışmanlığın içeriği gibi kritik bilgilere çalışmalarda yeterince yer verilmemiştir. Motivasyonel görüşme kişilerin sigarayı bırakmasında yardımcı olmaktadır. Fakat sonuçlar dikkatlice değerlendirilmelidir. Çalışmaların kalitesi, tedaviye uygunluk, çalışmalar arasındaki heterojenlik ya da raporlama yanlışlıkları dikkate alınmalıdır. Morgenstern ve ark. (2012) çalışmalarında, içki problemi olan kişilerin davranış değişikliğine başlamalarına neden olan MG'nin içerik öğelerini ve değişim mekanizmalarını araştırmışlardır. Tedavi olmak isteyen 89 alkolik seçkisiz yöntemle, MG, yönlendirici öğelerin olmadığı MG ve kendi kendine değişim (kontrol grubu) gruplarına atanmışlardır. Katılımcılar 8 hafta boyunca izlenmiş, ilk 4 oturumun 2'si kayıt altına alınmış ve değişim konuşması ve tedaviye uyum derecesi kodlanmıştır. Genel olarak, tedaviye uyum derecesi yüksek bulunmuştur. Beklenildiği gibi değişim konuşması MG'de, kendi kendine değişim grubuna göre daha fazla olmuştur. Post hoc analizler, MG grubundakilerin içme davranışını diğer 2 yaklaşıma göre ilk oturumun ardından daha hızlı azalttıklarını göstermiştir.

Catley ve arkadaşları da (2012) çalışmalarında sigarayı bırakma motivasyonları olmayan bir gruba MG uygulamışlardır ve çalışma protokolü geliştirerek seçkisiz ve kontrollü yöntemle MG'nin etkililiğini araştırmışlardır.

## SONUÇ

Motivasyonel Görüşme, dünyada giderek yaygınlaşan bir terapi yöntemidir. İçerdiği insancıl yaklaşım, tekniğin günümüz koşullarında uygulanmasını kolaylaştırmaktadır. Miller ve Rollnick (2009, p.232) motivasyonel görüşmeyi “ambivalansı araştırarak ve çözerek değişim için içsel motivasyonu arttırmaya yönelik danışan merkezli, yönlendirici bir yöntem” olarak tanımlamaktadır. Motivasyonel görüşme dört temel prensibin uygulanmasını kapsar: Empati ifade etme, çelişki geliştirme, dirençle yuvarlanma, ve özyeterliliği destekleme. Motivasyonel görüşme literatürü gözden geçirildiğinde özellikle çeşitli bağımlılık davranışlarında etkinliğinin desteklendiği bulunmuştur. En güçlü etkinlik kanıtı bir madde kötüye kullanımı tedavisine başlama ve devam etme oranlarının arttığına görüldüğü madde bağımlılığı alanında bulunmuştur. Geniş çapta yaygınlaşan bir metot olan MG, bilimi ve uygulamayı birleştirmektedir. Pek çok

klirik uygulamanın ötesinde, MG'nin altında yatan mekanizmayı anlamak ve davranış değişikliğine nasıl yol açtığını göstermek için çalışmalar (Miller & Rose, 2009; Stanton, 2010; Miller & Rollnick, 2012) yapılmaktadır.

Teori geliştirmek için uygulamanın çıktı ile ilişkili bölümünü detaylandırmak çok önemlidir ve bunun yapılması hem uygulama eğitime hem de uygulamanın yapılma sürecine katkı sağlayacaktır. MG'nin ortaya çıkan teorisi iki özel aktif bileşeni vurgulamaktadır. Empati odaklı ilişkisel bileşen (MG'nin kişilerarası ruhu) ve bireyin değişim konuşmasını destekleyen ve farklılık gösteren teknik bileşendir. Miller ve Rollnick (2012) yazdıkları eleştiri yazısında motivasyonel görüşmenin etkililiğini rasyonalize edecek iyi gelişmiş bir teorisi bulunmadığını belirtmişlerdir. Miller, 2013 yılında yazdığı makalesinde motivasyonel görüşmenin merhamet, saygı, adalet, insan potansiyeli, farklılıkların ödüllendirilmesi ve işbirliğinin olduğu altı temel insani değer arasındaki ilişkiyi anlatmaktadır. Bu değerler MG'nin ruhunu ve uygulamada örtük olan, uygulama sırasında bire bir değerlendirilemeyecek etkileri içermektedir, bunun yanı sıra uygulama süreci ve danışanın elde edeceği çıktılar arasındaki bağlantı ve içinde bulunulan sosyal bağlam da etkililiği değerlendirirken unutulmamalıdır.

Temel insani değerler bağlamında düşünöldüğünde, sağlığı koruma ve geliştirmede sağlık çalışanlarının görevi, bireye yardım etmektir. Bu yardım bireyin sağlığını sürdürmesine yönelik etkinlikleri içermektedir. Bireylerin sağlığın korunması ve geliştirilmesinde sorumluluk almaları konusunda eğitilmelerine ve toplumdaki tüm bireylerin daha sağlıklı yaşam biçimine kavuşturulmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçlara ulaşmak için özellikle bireylerin riskli davranışlardan korunması ve olumlu davranış değişimi kazandırılması gereklidir. Her alandaki sağlık çalışanları, bireylere yaşam biçimi davranışlarını ve sonuçlarını fark ettirmede, karar alma ve davranış değiştirme süreçlerinde motivasyonel görüşme yardımı ile bireylerin öz-etkililiğinin artırılmasında sağlıklı davranış değişiminde olumlu sonuçlar sağlayabilirler.

## KAYNAKÇA

- Alexander, G. L., McClure, J. B., Calvi, J. H., Divine, G. W., Stopponi, M. A., Rolnick, S. J., Heimendinger, J., Tolsma, D. D., Resnicow, K., Campbell, M. K., Strecher, V. J. & Johnson, C. C. (2010). A Randomized Clinical Trial Evaluating Online Interventions to Improve Fruit and Vegetable Consumption. *American Journal of Public Health*, 100(2), 319-326.
- Armstrong, M. J., Mottershead, T. A., Ronksley, P. E., Sigal, R. J., Campbell, T. S. & Hemmelgarn, B. R. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity Reviews*, 12(9), 709-723.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Bolger, K., Carter, K., Curtin, L., Martz, D. M., Gagnon, S. G., & Michael, K. D. (2010). Motivational interviewing for smoking cessation among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(2), 116-129.

- Britt, E., Blampied, N.M. & Hudson, S.M. (2003) Motivational interviewing: a review. *Australian Psychologist*, 38, 193–201.
- Brobeck, E., Bergh, H., Odencrants, S., & Hildingh, C. (2011). Primary healthcare nurses' experiences with motivational interviewing in health promotion practice. *Journal of Clinical Nursing*, 20(23-24), 3322-3330.
- Burke, B.L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003). The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 843-861.
- Çakmak, H. S. (2018). *Oral Kemoterapi İlaç Kullanan Kanser Hastalarında Motivasyonel Görüşme Temelli Danışmanlığın İlaç Uyumu ve Öz-Etkililiğe Etkisi*. Doktora Tezi Ankara.
- Catley, D., Harris, K. J., Goggin, K., Richter, K., Williams, K., Patten, C., & Liston, R. (2012). Motivational Interviewing for encouraging quit attempts among unmotivated smokers: study protocol of a randomized, controlled, efficacy trial. *BMC public health*, 12(1), 456-463.
- Christie, D. & Channon, S. (2014). The potential for motivational interviewing to improve outcomes in the management of diabetes and obesity in paediatric and adult populations: a clinical review. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 16(5), 381-387.
- Cordova, J.V., Warren, L.Z., & Gee, C.B. (2001). Motivational interviewing as an intervention for at-risk couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 315-326.
- Dicle, A. N. (2012). *Motivasyonel görüşme uygulamalarının engelli çocuğa sahip ailelerin başa çıkma tutumlarına etkisi*. Doktora Tezi Samsun.
- DiLillo, V., Siegfried, N.J., & Smith West, D. (2003). Incorporating motivational interviewing into behavioral obesity treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, 120-130.
- Duman, Z. Ç., & Ertem, M. (2016). Şizofreni Tanılı Bireylerde Motivasyonel Görüşme Neden Önemli?. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(4), 148-152.
- Erol, S. & Erdoğan, S. (2008). Application of a stage based motivational interviewing approach to adolescent smoking cessation: the Transtheoretical Model-based study. *Patient Education and Counseling*, 72(1), 42-48.
- Festinger, L. A. 1957. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gabbay, R., Dellasega, C., Durdock, K. & Arruda, V. F. (2010). Motivational Interviewing as a Nursing Intervention To Promote Behavior Change. *Diabetes* (Vol. 59, pp. 604-607).
- Gemmell, L. & DiClemente, C. C. (2009). Styles of physician advice about smoking cessation in college students. *Journal of American College Health*, 58(2), 113-119.
- Gerber, S., & Basham, A. (1999). Responsive therapy and motivational interviewing: Postmodernist paradigms. *Journal of Counseling and Development*, 77(4), 418-422.

- Herman, K. C., & Fahnlander, B. (2003). A motivational intervention to reduce cigarette smoking among college students: Overview and exploratory investigation. *Journal of College Counseling*, 6(1), 46-55.
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W. R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91-111.
- Karatay, G., Kublay, G., & Emiroglu, O. N. (2010). Effect of Motivational Interviewing on Smoking Cessation in Pregnant Women. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1328-1337.
- Lindson-Hawley, N., Thompson, T. P., & Begh, R. (2015). Motivational interviewing for smoking cessation. *The Cochrane Library*, John Wiley ve Sons, Ltd. Cochrane Database of Systematic Reviews (3) Art. No.: CD006936. DOI: 10.1002/14651858.CD006936.pub3.
- Martins, R. K. & McNeil, D. W. (2009). Review of motivational interviewing in promoting health behaviors. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 283-293.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*, 11(02), 147-172.
- Miller, W. R. (2013). Motivational Interviewing and Social Justice. *Motivational Interviewing: Training, Research, Implementation, Practice*, 1(2), 15-18.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002) *Motivasyonel Görüşme; İnsanları Değişime Hazırlama*. (Çev. K. Ögel-F. Karadağ- A. Tezcan, 2008) Ankara, HybYayıncılık.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(02), 129-140.
- Miller, W. R & Rose, G. S. (2009). Toward a theory of motivational interviewing. *American Psychologist*, Vol 64(6), 527-537.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Meeting in the middle: motivational interviewing and self-determination theory. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (IJBNPA), 9(1), 25-26.
- Morgenstern, J., Kuerbis, A., Amrhein, P., Hail, L., Lynch, K., & McKay, J. R. (2012). Motivational interviewing: A pilot test of active ingredients and mechanisms of change. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(4), 859.
- Muslu, L., & Ardahan, M. (2017). Tıp 2 diyabet tanılı yetişkinlerde motivasyonel görüşmenin etkisi: sistematik derleme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(3), 167-176.
- Ögel, K. (2009). Motivasyonel Görüşme Tekniği. *Türkiye Klinikleri J Psyciatry-Special Topics*, 2(2), 41-4.
- Özdemir, H. & Taşcı, S. (2013). Motivasyonel Görüşme Tekniği ve Hemşirelikte Kullanımı. *Erişkes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 41-47.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. *Progress in behavior modification*, 28, 183-218.

- Prokhorov, A.V., Yost, T., Mullin-Jones, M., de Moor, C., Ford, C.H., Marani, S., Kilfoy, A.B., Hein, J.P., Hudmon, K. & Emmons, K.M. (2008). "Look At Your Health": Outcomes associated with a computer-assisted smoking cessation counseling intervention for community college students. *Addictive Behaviors*, 33(6), 757-771.
- Romano, M., & Peters, L. (2015). Evaluating the mechanisms of change in motivational interviewing in the treatment of mental health problems: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 1-12.
- Sobell, L. C., Toneatto, T., & Sobell, M. B. (1994). Behavioral assessment and treatment planning for alcohol, tobacco, and other drug problems: Current status with an emphasis on clinical applications. *Behavior Therapy*, 25(4), 533-580.
- Stanton, M. (2010). Motivational interviewing and the social context. *American Psychologist*, 65(4), 297-298.
- Walpole, B., Dettmer, E., Morrongiello, B., McCrindle, B., & Hamilton, J. (2011). Motivational interviewing as an intervention to increase adolescent self-efficacy and promote weight loss: methodology and design. *BMC Public Health*, 11(1), 459-468.
- Yakovenko, I., Quigley, L., Hemmelgarn, B. R., Hodgins, D. C., & Ronksley, P. (2015). The efficacy of motivational interviewing for disordered gambling: Systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 43, 72-82.