

Kuramsal Derleme

Psikoterapilerin Etkililiğini Belirleyen Faktörlerin İncelenmesi: Bir Derleme ÇalışmasıFüsun GÖKKAYA¹, Fatih YURDALAN^{1*}, Kadriye KARAGÜLMEZ¹, Kubilay EMEÇ¹¹ Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**psikoterapi,
etkililik,
danışan,
psikoterapist,
terapötik ilişki

Psikoterapi, psikoterapist ve danışan arasında profesyonel bir ilişkinin olduğu, birçok faktörden etkilenen bir etkileşim sürecidir. Bu derleme çalışmasında psikoterapilerin danışanlar üzerinde etkili olmasında hangi faktörlerin belirleyici olduğu araştırılmıştır. Bu faktörler, psikoterapistten, danışandan hem psikoterapistten hem danışandan kaynaklanan faktörler ile terapötik çerçeve ve terapötik ilişki başlıkları altında sınıflandırılmıştır. Psikoterapistten kaynaklandığı düşünülen faktörler arasında psikoterapistin seanslar içerisindeki işlevselliği, yetkinliği, yeterliliği, sahip olduğu terapötik beceriler gibi özellikleri saymak mümkündür. Danışandan kaynaklanan faktörler arasında ise danışanın motivasyonu, seanstan beklentileri, psikolojik zihinliliği gibi kavramlar sayılabilmektedir. Psikoterapinin etkililiğini belirleyen diğer faktörler fiziksel ortam, süre, ücret gibi kavramlar terapötik çerçeve başlığı altında ele alınırken, terapinin doğasını ve işlevselliğini belirleyen terapötik ilişki diğer bir etmen olarak ele alınmıştır. Kullanılan bu kavram ve tekniklerin terapide kalımı ve sağlıklı bir ilişkinin kurulup sürdürülmesinde önemli olduğu görülmüştür. Bu bağlamda derleme çalışmasının literatüre önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu becerilerin öğrenilmesinde iyi bir eğitimin yanında deneyimli kişilerden süpervizyon alma, psikoterapistlerin teknikleri kavramasını ve uygulayabilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Abstract**Keywords:**psychotherapy,
effectiveness,
client,
psychotherapist,
therapeutic
relationship

Psychotherapy is an interactive process in which there is a professional relationship between the psychotherapist and the client and is influenced by many factors. This review study, has been investigated the factors that determinant for psychotherapy to have an effect on clients. These factors are classified under the headings of factors that originating from psychotherapist, from client, from both psychotherapist and client; and therapeutic framework and therapeutic relationship. Among the factors that are thought to be caused by the psychotherapist, it is possible to consider the features of the functionality, competence, efficiency, therapeutic skills of the psychotherapist in the sessions. Among the factors arising from the client, concepts such as the client's motivation, expectations from the session and psychological mentality can be counted. In the presented study, while other factors that determine the effectiveness of psychotherapy such as physical environment, duration, and cost are discussed under the head of therapeutic framework, the therapeutic relationship that determines the nature and functionality of therapy is considered as another factor. It has been observed that these concepts and techniques used are important to staying in therapy, establishing and maintaining a healthy relationship. In this context, it is thought that the review study will make an important contribution to the literature. In conclusion, it is thought that, in addition to a good education in learning these skills, getting supervision from experienced people will make it easier for psychotherapists to comprehend and apply the techniques.

*Sorumlu Yazar, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
e-posta: yurdalanfatih8@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.921699

Gönderim Tarihi (Received): 19.04.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 04.08.2021

ISSN: 2148-4376

Giriş

Bireyler hayatları boyunca birçok psikolojik problem yaşarlar ve yaşadıkları bu problemlerle baş etmekte zorlandıklarında profesyonel bir yardım alma ihtiyacı duyarlar. Bu noktada alanında uzman olan psikologlar, psikiyatri hekimleri, psikiyatri hemşireleri, psikoterapistler ya da sosyal çalışmacılar psikolojik sıkıntı yaşayan bireylere psikoterapi hizmeti verebilirler (Kring ve diğerleri, 2007/2015, ss. 79-82). Psikoterapi genel olarak bireylerin psikolojik sıkıntılarını aşmasında, duygusal ve davranışsal sorunlarının çözümü için yardımcı olan bir hizmet olarak tanımlanabilir (Prochaska ve Norcross, 2014, ss. 1-30).

Yapılan çalışmalar çeşitli kuramlar üzerine temellenen farklı psikoterapi yaklaşımlarının bireylerin psikolojik sıkıntılarını gidermede etkili olduğunu göstermiştir (Burns ve Nolen-Foeksema, 1991; Paivio ve Greenberg, 1995; Clark ve Beck, 2011, ss. 551-552; Soylu ve Topaloğlu, 2015; Polat ve Gençöz, 2020). Bununla birlikte, hangi psikoterapi yaklaşımı olduğu fark etmeksizin her psikoterapinin ne kadar etkili olduğunu belirleyen birtakım faktörler söz konusudur (Prochaska ve DiClemente, 1983; Lyddon ve diğerleri, 2001; Volpe, 2014; Ö. Özer ve diğerleri, 2017; İkizer, 2020). Bu derleme çalışmasının amacı psikoterapinin etkili olmasında rol oynayan faktörlere açıklık getirmektir. Bu faktörler dört grupta ele alınacaktır. Bunlar; psikoterapistten kaynaklanan faktörler, danışandan kaynaklanan faktörler hem psikoterapistten hem danışandan kaynaklanan faktörler ve terapötik çerçeve ile terapötik ilişkidir.

Psikoterapistten Kaynaklanan İyileştirici Faktörler

Psikoterapinin etkili olmasında belirleyici olan psikoterapist kaynaklı faktörler, psikoterapistin özfarkındalığı, yeterliği, empati becerisi, danışanın kendi özelliklerinin farkındalığı gibi özelliklerdir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Gülüm, 2016; Nienhuis ve diğerleri, 2018).

Özfarkındalık, bireyin kendi davranışlarına odaklanma, kendini gözlemleyebilme ve davranışlarını değerlendirebilme yeteneğidir (Sciandra, 2015/2019, ss. 44-47). Özfarkındalık psikoterapistin dünyaya bakış açısına yönelik farkındalığı, kendi yetersizliklerinin, kişisel önyargılarının ve ahlaki değerlerinin, duygu durumunun, siyasi ve dini görüşlerinin danışanı değerlendirirken etkili olup olmadığını anlamasını ifade etmektedir (Cigolla ve Brown, 2011). Psikoterapistler de dahil olmak üzere her birey belirli değerlere ve hayata bakış açısına sahiptir. Psikoterapi hizmetinden yararlanmak isteyen danışanlar, psikoterapistin sahip olduğu bu değerler ve hayata bakış açısıyla ters düşebilir. Psikoterapist bu noktada, sahip olduğu

özfarkındalıkla danışanın rahatsız etmeyecek şekilde ilişki kurabilmelidir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011).

Psikoterapist yetkinliği/yeterliği, psikoterapistin alanında ne kadar uzman olduğunu ifade eden bir kavramdır. Yetkinlik/yeterlik seans sürecinin sağlıklı sürdürülebilmesi ve danışana yarar sağlanabilmesi açısından oldukça önemlidir (Ginzburg ve diğerleri, 2012). Psikoterapi alanında hizmet veren bir uzmanın Türk Psikologlar Derneği'nin gerekli gördüğü eğitimleri alması gerekmektedir. Bu eğitimler uzman kişinin çalıştığı alana göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Ayrıca eğitimleri alan uzman kişinin çalıştığı alana yönelik bilgi ve deneyimini arttırması da danışana fayda sağlaması bakımından önem arz etmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2004). O'Malley ve arkadaşlarının (1988) yapmış olduğu araştırmaya göre, psikoterapistin yetkinliği ile danışanın depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu araştırma sonucuna göre, psikoterapistin yetkinliği yükseldikçe danışanın depresif belirtileri düşüş göstermektedir. Weck ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada da psikoterapist yeterliliğinin, sağlık kaygısı yaşayan bireylerin terapi süreçlerine olumlu katkı yaptığı belirtilmektedir. Owen ve arkadaşları (2009), danışanın cinsiyetine göre psikoterapistin yeterliliğinin değişip değişmediğini incelemiş ve bunu psikoterapistin cinsiyet yetkinliği olarak isimlendirmiştir. Yapılan bu çalışmada, psikoterapistin cinsiyet yetkinliği deneysel bir çalışma ile incelenmiş; psikoterapistin cinsiyet yetkinliğinin, psikoterapi sonuçları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Owen ve arkadaşları, 2009). Buradan yola çıkarak, psikoterapistin cinsiyet yetkinliğinin, psikoterapinin olumlu yönde sonlanmasında (örneğin danışanın öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesi) etkin rol oynadığı düşünülmektedir.

Saygı, karşılıklı etkileşimde bulunan insanlar arasında gerçekleşen, bireylerin değerlerinin ve diğer özelliklerinin göz önünde bulundurulmasını ve önyargılı davranmadan yaklaşılmasını içeren bir kavramdır (Özdemir, 2017). Seans içerisinde saygı ise hem danışan hem de psikoterapistin karşılıklı iletişimde bu çerçeveye her zaman dikkat edilmelidir. Danışan, psikoterapistinin kendisine saygı duyduğunu fark ettiği noktada önemli olduğunu hissetmektedir ve olumlu kabul gerçekleştirildiğini fark etmektedir. Danışana hür bir birey olarak saygı duyulduğunu hissettirebilmek ve danışanın söylediklerine saygı duyarak önem verebilmek yakından ilgilenme anlamına gelmektedir. Danışanın psikoterapistine olan güvenini arttırmak, güvenli bir ortam oluşturabilmek ve danışanın daha rahat davranabilmesine olanak sağlamak, yakından ilgilenmenin amaçları arasında yer almaktadır (Voltan-Acar, 2018, ss. 4-5). Hansen (2012), travmatik beyin hasarı olan danışanlarla yaptığı terapilerde psikoterapistin, danışanına saygı duymasının terapinin etkililiğini arttırdığını belirtmiştir. Wright ve Davis (1994) tarafından yapılan ve vaka araştırmalarının derlendiği çalışmada, danışanlara duyulan saygının danışanı sürece dahil edebilme açısından önemli

olduğu belirtilmiştir. Psikoterapi esnasında danışanın yakından ilgilenme davranışları ile karşılaşan danışanın kendisini daha rahat hissedebileceği ve düşüncelerini daha kolay ifade edebileceği düşünülmektedir.

Danışanın terapiye getirdiği konu fark etmeksizin psikoterapist danışana karşı yargılayıcı davranmadığında ve düşüncelerini iyi ya da kötü olarak ayırmadığında psikoterapist koşulsuz olumlu kabul göstermiş olur (Rogers, 1961, s. 47). Psikoterapistin danışanına karşı samimi, içten ve sıcak ilgi göstermesi, danışanın olduğu gibi kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, koşulsuz olumlu kabul danışanın tüm düşüncelerini ve davranışlarını onaylamak değil, kendisine yönelik sahip olduğu inançları ve duyguları olduğunu anlamak ve saygı duymaktır (Greenberg ve diğerleri, 2001, ss. 499-530). Bu durum danışana empati ile yaklaşmayı da beraberinde getirir. Chamberlain ve Haaga (2001) yürüttükleri çalışmada, koşulsuz olumlu kabul ve saygı kavramları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre koşulsuz olumlu kabul seviyesi yüksek olan bireylerin anksiyete ve depresyon seviyelerinin düşük olabileceği belirtilirken; benlik saygısının düşük veya yüksek olması bireyin kendini ne kadar kabul ettiği ile ilişkilendirilmiştir. Jayne (2013) yaptığı çalışmasında koşulsuz olumlu kabulün çocuk merkezli oyun terapilerinde çocuklarla olan uyumu ve empatik anlamayı yükselttiği şeklinde bir sonuç rapor etmiştir.

Empati, bireyin olaylara karşısındaki bakış açısıyla bakabilmesi, kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve anladığını karşısındaki kişiye doğru bir şekilde ifade edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1975/1983). Danışana empatik bir biçimde yaklaşmanın, bireyde güven duygusunu besleyeceği ve terapötik ilişkiyi kuvvetlendireceği düşünülmektedir. Psikoterapi sürecinde psikoterapistin empati becerisinin yüksek olması danışanın öznel süreçlerini ve zihinsel işlevlerini daha iyi anlamasını sağlamaktadır (Özbay ve Canpolat, 2003; Nienhuis ve diğerleri, 2018).

Psikoterapistin sahip olduğu ve psikoterapinin etkililiğinin belirleyicisi olan başka bir faktörde etkin dinleme becerisidir. Bu beceri sadece konuşan bireyin cümlelerini tekrarlama anlamına gelmez. Aynı zamanda konuşan bireyin mesajının sözel ve sözel olmayan işareti ile bütününe anlam katma biçimidir (Coakley ve Wolvin, 1997). Kişilerarası iletişimde dinleme, son derece önemli bir etmen olarak görülmektedir. Dinlemenin etkin bir biçimde yürütülmesi bireyler arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirirken, danışanla iletişimin devamlılığına katkı sunmaktadır (Yılmaz, 2019). Psikoterapistin danışanı değerlendirmek, onun problemlerini ve öyküsünü anlamak, işe yarar bir formülasyon ve tedavi planı oluşturmak için onu dikkatli ve kendini vererek etkin bir şekilde dinlemesi gerekmektedir (Dinç, 2020). Etkin dinleme becerisi ile yapılan görüşme sırasında belirli bir konu üzerine odaklanılmaktadır. Bireyin söylemlerinin

özetlenmesi, yorumlanması, doğrulanması ya da söylemlerine farklı bir bakış açısı getirilmesi danışana dikkatli bir şekilde dinlendiğini hissettirir ve bu his de karşılıklı ilişkiyi geliştirir (Maden ve Durukan, 2011).

Yakından izleme davranışları olarak bilinen olumlu izleme davranışları arasında göz temasının, beden dilinin, psikoterapistin sesinin niteliği ve danışanı sözlü izleme koşullarının yerine getirilmesi danışan üzerinde iyileştirme gücüne sahip olan davranışlar olarak bilinmektedir (Ivey ve Ivey, 1999). Göz teması, iki kişi arasında gerçekleşen ve sözel olmayan iletişim biçimidir. Göz temasının kültürden kültüre ve cinsiyetler arasında farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, s. 88). Seans içerisinde genellikle psikoterapistin danışan konuşurken daha fazla göz teması kurduğu, kendisi konuşurken ise daha az göz teması kurduğu bilinmektedir (Mount ve diğerleri, 2011). Diğer izleme davranışı olan beden dilinde ise psikoterapistin danışana hafifçe eğilmesi, rahat ama temkinli duruşunu koruması ve yüz ifadelerini danışanın yüz ifadelerine paralel hale getirebilmesi terapötik ilişkiyi kuvvetlendirmektedir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 88-90). Bir diğer izleme davranışı da sesin niteliğidir. Psikoterapistin ses tonu, danışanı belirli bir duruma ya da duyguya yönlendirebilecek şekilde kullanılabilir. Yumuşak ve anlayışlı bir ses tonu kullanan psikoterapistin amacı danışanın duygularını daha derinlemesine keşfetmesi adına yardımcı olarak kullanılabilir. Yüksek ve gür bir ses ile konuşmak ise psikoterapistin güvenirliliğine ve uzmanlığına danışanı inandırabilmek amacı ile tercih edilebilir (Ekman, 2001, s. 288). Diğer bir özellik ise psikoterapistin danışanın söylemlerinden yola çıkarak tepkiler verebilmesidir. Danışanın görüşme içerisine getirdiği gündem maddelerine yönelik sorular sorabilmek ya da açıklamalarda bulunabilmek danışanın diğer konularda da özgür ve açık sözlü olmasını sağlamaktadır (Voltan-Acar, 2018, ss. 5-9). Bu noktada olumlu izleme davranışı olarak görülen sözel izleme davranışı işin içine girmektedir. Sözel izleme davranışında psikoterapist, danışanın seans içerisinde söylediklerini, kendi düşünce ve görüşlerini eklemeden, farklı kelimelerle yeniden dile getirir veya özetler. Sözel izleme davranışı, danışanın kendini daha iyi ifade edebilmesi ve seanslar içerisinde daha rahat yer alabilmesine olanak tanımaktadır (Meier ve Davis, 2008, ss. 25-32).

Psikoterapinin etkililiğini belirleyen psikoterapistten kaynaklanan diğer bir faktör psikoterapistin kullandığı terapötik becerilerdir. Bunlar, asgari düzeyde teşvik, konuşmaya açık davet/soru sorma, duygunun yansıtılması, içeriğin yansıtılması, sessizlik, özetleme, açıklık getirme, bağlama, somutluk, kendini açma ve yüzleştirme gibi becerilerdir.

Asgari düzeyde teşvik, danışanı konuşmaya teşvik etmek ve ona kabul edildiğini hissettirmek amacıyla kullanılmaktadır (Meydan, 2015). Psikoterapist, danışan konuşmaya

başladıktan sonra konuşmasını sürdürebilmesi adına onu cesaretlendirici ifadelerde ve bazı tepkilerde bulunmak durumundadır. Tek kelimededen oluşan kısa sorular kullanılması, örnek verilmesinin istenmesi, tek kelimelik “evet” gibi pekiştireçlerin kullanılması, bazı anahtar sözcüklerin tekrar edilmesi, basit “hmm hmm” tepkilerinin kullanılması ve baş sallamalar danışana onun dinlendiğinin sinyallerini vermektedir (Voltan-Acar, 2018, ss. 7-9). Ancak bu davranışların seans içerisinde aşırı ve çok sık kullanılmasının, uygunsuz tepkiler olabileceği düşünülmektedir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 92-93).

Konuşmaya açık davet, danışanın kendisini daha iyi ifade edebilmesi adına kullanılan açık uçlu sorular sorabilme becerisi olarak görülmektedir. Psikoterapi sürecinde psikoterapist danışanı tanımak, danışana içgörü kazandırmak, danışanın duygularını, düşüncelerini ve olaylar karşısındaki davranışlarını öğrenmek, danışanın ifadelerini somutlaştırmak gibi birçok amaç için danışana soru yöneltir (Voltan-Acar, 2018, ss. 5-6). Konuşmaya açık davet, seans içerisinde kapı aralayıcı olarak ele alınabilmektedir. Psikoterapistin sahip olduğu bu beceri, duygular üzerine odaklanabilmek ya da danışanın dikkatini bazı noktalara çekebilmek adına kullanılmaktadır. Psikoterapistler tarafından “ne” ve “nasıl” soruları daha çok tercih edilirken, neden sorusu, direnci arttırabileceği için tercih edilmemektedir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, s. 127; Sanberk, 2014). Wubbolding ve Brickell (1998) ele aldıkları çalışmada, terapilerde kullanılan “neden” sorusu yerine; danışan ve psikoterapist arasındaki ilişkiyi desteklemek adına “.... ne olabilirdi? nasıl açıklanabilirdi?” gibi soruların tercih edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu tarz soruların, danışanın kendi davranış ve isteklerini değerlendirmelerinde, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinde danışanlara destek olabileceği şeklinde düşünülmektedir.

Danışanın kendisini daha rahat ifade edebilmesine yardımcı olan ve psikoterapistler tarafından kullanılan bazı soru teknikleri kullanılmaktadır. Bu soru türleri arasında; açık sorular, kapalı sorular, rahatlatıcı sorular, dolaylı ya da imalı sorular ve yansıtılmalı sorular yer almaktadır. Açık sorular, danışanın tek kelimelik cevaplar yerine daha uzun ve ayrıntılı cevaplar verebilmesine olanak tanıyan soru tipidir. Kapalı sorular, danışandan daha net ve kısa cevaplar alınması gereken konularda kullanılan soru çeşididir. Rahatlatıcı sorular, temelinde danışanın sorulan soruya cevap verip vermeyeceğinin test edildiği ve ele alınacak konunun daha ayrıntılı incelenmesini sağlayan soru tipidir. Dolaylı ya da imalı sorular, genellikle “merak ediyorum” şeklinde kurulan ve danışanın hislerinin onu zorlamadan öğrenilmesine olanak tanıyan sorulardır. Yansıtılmalı sorular, “farz edelim” şeklinde başlayan ve danışanın varsayımlar yoluyla oluşabilecek olumlu veya olumsuz durumlar karşısında ne hissedeceğinin tartışıldığı sorulardır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 112-142). Yönlendirici dinleme tepkileri başlığı altında ele alınan soru türlerinden biri terapötik

sorulardır. Terapötik sorular arasında; tedavi öncesi değişim soruları, derecelendirme soruları, sonuca özel veya yeniden tanımlama soruları, varsayım soruları, mucize sorular ve dışsallaştırma soruları yer almaktadır. Tedavi öncesi değişim soruları, randevu alınan süre ile ilk görüşmenin başladığı zaman arasındaki danışanın yaşam olayları ve deneyimlerine yönelik sorulan sorulardır (Örneğin; İlk seans tarihini aldığımızdan beri hayatınızda neler değişti?). Derecelendirme soruları, danışanın var olan probleminin ne oranda kendisinde sorun yarattığının sayısal biçimde ifade edilmesine olanak sağlayan sorulardır (Örneğin; Yaşadığımız korkuyu 1 ile 10 arasında değerlendirirseniz kaç veririrsiniz?). Sonuca özel veya yeniden tanımlama soruları, danışanın yaşadığı sorundan farklı bir noktaya değinerek, danışanın güçlü bir yanının ele alınması ve problemin güçlü özellik üzerinden tekrar kurgulanmasının sağlandığı soru tipleridir (Örneğin; Yaşadığınız kaygıya rağmen terapiye gelmeyi nasıl başardınız?). Varsayım soruları, terapide hedeflenen değişim, şu an olmuş gibi ele alınmasına ve ayrıntılı bir şekilde tartışılmasına olanak sağlayan sorulardır (Örneğin; Alkol bağımlılığından kurtulduğunu düşünelim. Kendini meşgul etmek adına neler yapardın?). Mucize sorular, danışanda var olan problemin tamamen çözüldüğünün düşünülmesiyle beraber danışan üzerindeki oluşan etkilerin ele alınmasını sağlayan soru türleridir (Örneğin; Sabah uyandığımızda bir mucize olduğunu ve var olan problemin tamamen ortadan kalktığını gördünüz. Bu mucizenin hayatınızı değiştirdiğini nasıl anladınız?). Dışsallaştırma soruları, sorunun danışandan uzaklaştırmaya yönelik kullanılan ve danışanın problemlerine farklı açıdan bakmasına yardımcı olan soru türleridir (Örneğin; Sırtındaki yükü yürümeyi mi tercih edersin, yoksa yolun kenarına bırakmayı mı?) (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 112-142; Bannick, 2007; Winslade ve Monk, 2007, s. 293; De Shazer ve diğerleri, 2007, ss. 37-61; Corey, 2009/2015, ss. 345-389).

Danışanın duygularının açık bir biçimde görülebilmesi duyguların yansıtılması anlamına gelmektedir. Duygu yansıtma tekniği doğru bir şekilde kullanıldığında danışanın duygularının belirgin hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Duyguların belirginleştirilmesinde etkili olan duygu yansıtma, danışanın söylediği cümleleri birebir tekrar etmek yerine duygusal çıkarımlarda bulunabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hill ve diğerleri, 2008). Bu terapötik beceriyi etkili kullanmak danışana psikoterapistin onunla ilgilendiğini ve onu dikkatlice dinlediğini göstermektedir. Buna ek olarak, duygu yansıtma becerisini kullanan psikoterapist danışanın duygularını daha iyi anlamış olduğu için onu daha iyi değerlendirip ve onunla ilgili daha etkin bir formülasyon oluşturabilir. Böylece gerekli olan müdahaleleri daha erken uygulayarak daha etkili bir tedavi planı oluşturabilir (Meydan, 2015). Duyguların yansıtılması, danışana duygularının ortaya çıkmasında etkili olan olayları ve düşüncelerini,

aynı zamanda duygularının başkaları tarafından nasıl algılandığını, görme fırsatı verir (Özbay ve Canpolat, 2003).

Danışanın sözlerinin farklı kelimelerle yeniden ele alınmasına içerik yansıtma denilmektedir. Seans içerisinde kullanılan içerik yansıtma, danışanlara yeni bir bakış açısı kazandırırken deneyimlerini daha rahat ifade etmeleri adına onlara öncü olmaktadır (Greenberg, 2010). Bu beceri kullanıldığında danışanın seans sırasında söyledikleri değiştirilmez, düzeltilmez ya da yeni kelimeler eklenmez. Bu terapötik beceri danışanla kurulan ilişkide kolaylaştırıcı bir rol oynar. Danışanın sorunlarının daha açık bir şekilde ortaya konulmasını, danışanın sorunlarına yönelik içgörü kazanmasını, sorunlarını çözmek için harekete geçmesini sağlar (Özbay ve Canpolat, 2003). Ayrıca danışanın belirttiklerinin doğru anlaşılıp anlaşılmadığı konusunda bir denetleme olanağı doğar ve bu denetleme sayesinde danışan daha iyi değerlendirilir. Bu değerlendirmenin sonucunda ise duygu yansıtma becerisinde olduğu gibi psikoterapist daha sağlıklı bir tedavi planı oluşturabilir (Meydan, 2015).

Sessizlik çok güçlü bir terapi becerisidir. Psikoterapist uygun anlarda sessiz kalarak danışanın duygusal bir deneyim yaşamasını sağlayabilir. Böylece danışan, üstünde durulan konuyla ilgili içgörü kazanır, kendi fikirlerini sorgular, yatıştır ya da bastırıldığı düşünce ve duygularını açığa çıkarır (Sabbadini, 1991). Bununla birlikte, sessizlik psikoterapist tarafından uygun bir zamanda kullanılmazsa danışanın “neden şimdi susuyoruz?” şeklinde düşünülmesine yol açabilir. Danışan ya da psikoterapist kimi zaman sessizlikten rahatsız olabilir, bu durumda danışanın direnci artabilir (Bulut, 2019). Sessizlik, doğru zamanda ve yerinde kullanıldığı takdirde danışana söylediklerini zihninde toparlamasına, özümsemesine ve duygularını hissedebilmesinde yardımcı olur (Voltan-Acar, 2018, ss. 20-21). Bu özelliklerinden dolayı sessizlik becerisinin psikoterapinin etkililiğini belirleyen önemli faktörlerden birisi olduğunu söylemek mümkündür. Ağlayan bir danışan karşısında sessiz kalmak uygun olurken, terapide az konuşan danışanlarda sessizliği kullanmak direnci arttırabilir (Bulut, 2019).

Danışanın anlattığı konunun ya da görüşmenin bir bölümünün psikoterapist tarafından tekrar ele alınması özetleme becerisidir. Özetlemeler genellikle bir önceki seansın özetlenmesi, danışanın anlattığı uzun konuların özetlenmesi ve yapılan güncel görüşmenin özetlenmesi olarak ele alınmaktadır (Türkçapar, 2008, ss. 144-268). Özetlemenin asıl amacı, danışanın da fikirlerini alarak terapötik bağı canlı tutmaya çalışmaktır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Ayrıca özetleme, seans içerisinde konuşulan konuların hatırlanması, konu içeriklerinde gizli anlamların açığa çıkarılması ve danışanın geliştirilmesi açısından da önemlidir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 108-110). Danışandan özetleme

yapması istendiği durumlarda danışanın sorumluluk alması sağlanmış olur (Voltan-Acar, 2018, ss. 15-18).

Açıklık getirme, görüşme esnasında danışanın ne söylediğinin tam olarak anlaşılabilmesi ve danışanın sahip olduğu rahatsızlığa yüklediği anlamı, psikoterapistin daha kolay bir şekilde anlayabilmesi için kullanılmaktadır (Swaminath, 2009). Danışanı doğru bir şekilde değerlendirebilmenin ilk koşulu, söylediklerinin net bir şekilde anlaşılmasıdır. Danışanın söylediğinin anlaşılabilmesi durumunda açıklık getirme adına bazı soru tipleri kullanılmaktadır. Örneğin, “Üzgünüm, sizi anlamadım. Bunu yapacağınızı mı söylediniz?” veya “Söylediklerinizi tekrar eder misiniz?” tarzı ifadeler, danışanın söylediklerine açıklık getirebilme adına kullanılan sorulardan bazılarıdır. (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 101-106).

Bağlama, danışanın daha önceki oturumlarda anlattıkları ve yaşadıklarıyla güncel oturumdaki anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Farklı durumlar karşısında danışan aynı duyguyu hissediyor olabilir ve psikoterapist, bağlama yöntemi ile bu durumu ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Psikoterapist seans içerisindeki ipuçlarını alarak danışanın dikkatini bazı noktalara çekebilir ve danışanın konu hakkındaki farkındalığının artmasına yardımcı olabilir (Voltan-Acar, 2018, ss. 18-20). Psikoterapistin danışanın genel konular konuşmasından ziyade belirli bir alana, belirgin bir duyguya çekebilme kapasitesi somutluk olarak tanımlanmaktadır. Belirgin bir konu, duygu ya da düşünce üzerine odaklanmaya çalışan psikoterapist bu alana uygun olan soruları danışana yönelterek onu cesaretlendirmeye çalışır. Somutluk, danışan ve psikoterapist açısından sorunlu olan durumu net bir şekilde görebilmeye yardımcı olur (Carkhuff ve Truax, 1966).

Kendini açma, psikoterapistin kendi yaşantısından örnekler vererek duygularıyla ilgili paylaşımda bulunması olarak tanımlanmakta ve danışana onun bu duyguları yaşayan tek kişi olmadığını gösterebilmek adına kullanılmaktadır (Oral, 1994). Bu konuda kendi başarı öyküsü var ise ve kendini açma tekniğini kullanacak ise bu durum danışan için rol model olma ve cesaretlenme gibi farklı olumlu etkiler yaratabilir (Voltan-Acar, 2018, ss. 85-86). Ancak psikoterapistin kendini açması her zaman olumlu sonuçlanmamaktadır. Psikoterapistin kendini yeteri kadar açmaması, danışan ve psikoterapist arasında güven sorununa yol açabilmektedir. Psikoterapist bu noktada ya kendini tam anlamıyla açmalı ya da hiç açmamalıdır. Psikoterapistin kendini açmasıyla psikoterapist ile danışan arasındaki kurulan ilişki boyutu, yaşantının gerçekçiliği ve içtenlikle ilişkilidir. Psikoterapist tarafından kendini açma becerisi başarılı bir şekilde uygulanamazsa, kurulan ilişkide yaşantının gerçekliği ve içtenliğin zarar görebileceği belirtilmektedir (Ain, 2008). Psikoterapistin kendini açması, danışanlar tarafından farklı biçimlerde algılanabilmektedir. Bazı danışanlar psikoterapistin

kendisini açmasını yararlı görürken; bazı danışanlar ise bu durumu can sıkıcı olarak değerlendirebilmektedir. Bu noktada da kendini açmanın içeriği ve düzeyi önem arz etmektedir (Audet, 2004)

Yüzleştirme, genel anlamda birbiri ile çelişen davranış, bilgi ve fizyolojik belirtiler gibi durumların seans içerisinde danışana sunulması olarak tanımlanmaktadır (Pulat, 2019). Yüzleştirme kullanılırken psikoterapistin empatik tutumları önem arz etmekte ve iyi bir terapötik ilişkinin kurulmuş olması gerekmektedir. Yüzleştirme yapmak için karar veren psikoterapistin asıl amacı, danışanın çelişkilerini gözler önüne sermek, kendiliğini ve gerçekliğini daha net algılayabilmesinde bireye yardımcı olmaktır (Voltan-Acar, 2018, ss. 87-100). Danışanın yüzleştirmeyi kaldırıp kaldıramayacağı, ne kadarını kaldırdığı gibi konuların psikoterapist tarafından iyice değerlendirilmesi gerekmektedir. Yüzleştirme yapılırken kesin ama çok keskin olmayan dil kullanımına dikkat edilmelidir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 119-122).

Psikoterapinin etkililiğini belirleyen psikoterapistten kaynaklanan diğer unsurlar ise psikoterapistin metafor, mizah ve deyim/atasözleri kullanımı ile ev ödevi/uygulama vermesidir. Metafor, düşünceleri daha işlevsel bir hale getirerek etkileyici ve estetik kelimeler ile danışana cümleler kurma olarak tanımlanmaktadır. Terapide metafor kullanımının beş farklı işlevi vardır. Bunlar; ilişki kurmaya destek olmak, yaşantılarla ilgili duygulara erişim sağlamak, örtük varsayımları ortaya çıkararak yüzleşmeye zemin hazırlamak, dirençli yönler üzerinde çalışmak ve son olarak da keşif aracı olarak yeni bakış açıları oluşturmaktır (Lyddon ve diğerleri, 2001). Bu mecazlı anlatım, metaforlara şiirsel bir işlev kazandırırken aynı zamanda danışanların gerçekliği ile ilgili bilgileri de içerisinde barındırır. Böylece metaforların iyileştirici gücü ortaya çıkar. Metafor kullanımı ile danışan, işlevsel olmayan düşünce biçimlerini keşfederek bunları değiştirme yolunda adımlar atar (Kok ve diğerleri, 2011). Mizah kullanımının psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Terapilerde mizah kullanımı, dirençli olan danışanların dirençlerinin kırılmasına, terapide ortaya çıkan gerilimin azalmasına ve danışanların olaylara farklı açılardan bakmasına yardım eder (Zorlu ve Gündüz, 2019). Deyim ve atasözleri, genel olarak geçmiş yaşamlarda edinilen tecrübeler sonucu söylenen ve yaşanan döneme ışık tutan kavramlardır. Ayrıca kültürün dile yansımaları olarak da görülmektedir (Batur, 2011). Yapılan bir araştırmada, atasözleri ve deyimlerin, bireyler üzerinde terapötik etki yaratabilecek özelliklere sahip olduğu saptanmış; psikoterapistin atasözleri ve deyimleri bilmesi ve aşına olması, danışan gözünde psikoterapistin bilgili biri olduğu izlenimi yarattığı görülmüştür (Uslu, 2015). Ev ödevi veya uygulama verme, seanslar içerisinde sıkça kullanılan ve seansın etkililiğinde rolü olduğu düşünülen bir kavramdır (Fennell ve Teasdale, 1987). Seanslar içerisinde ödev kullanımının

tedaviyi olumlu bir biçimde şekillendirdiği, bunun yanında oturumlar içerisinde terapötik ilişkiyi destekleyici nitelik taşıdığı düşünülmektedir. Ödevler oluşturulurken terapi hedeflerine bağlı kalınarak düşünmeye yönlendiren ödev kullanımı danışan için daha etkili olmaktadır (Kazantzis ve Dattilio, 2010).

Psikoterapiye etki eden psikoterapist özelliklerine genel olarak bakıldığında birçok becerinin rol aldığı görülmektedir. Empati, koşulsuz olumlu kabul, sessizlik, soru tarzları, kendini açma, saygı gibi beceriler, birçok kuramsal yaklaşım tarafından kabul edilmektedir. Bu becerilerden her birinin etkileşim içinde olduğu ve danışanın psikolojik sıkıntılarını aşmasında yardımcı olduğu düşünülmektedir. Örneğin danışanın, yaşadığı problemlerin psikoterapist tarafından koşulsuz olarak kabul edildiğini ve problemine saygı duyulduğunu hissetmesi, karşılıklı güven ilişkisinin kurulması açısından önemlidir. Ayrıca dirençli ve konuşmaya istekli olmayan danışanlarda sessizliğin kullanılması veya sorulan sorularla danışanın konuşmaya teşvik edilmesi de danışanın kendini açması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Danışandan Kaynaklanan Faktörler

Psikoterapinin etkili olup olmayacağını belirleyen faktörler sadece psikoterapist tarafından değil aynı zamanda danışanın sahip olduğu özellikler ile de ilişkilidir. Psikoterapi süreç araştırmaları genel anlamda, psikoterapistin etki ve becerilerine odaklanmıştır. Ancak her danışanın “kendine özgü” terapi süreçleri olduğu ve “eşsiz” oldukları unutulmamalıdır (Denizli ve diğerleri, 2016). Çalışmanın bu kısmında psikoterapilerin etkililiğini belirleyen danışan motivasyonu ve içgörü kavramı, danışan beklentileri, konuşmama ya da aşırı konuşma, direnç, psikolojik zihinlilik ve üst biliş kavramı ve sosyal destek gibi danışandan kaynaklanan faktörlerin açıklanması hedeflenmektedir.

Danışan motivasyonu, onun terapiye karşı istekliliği, terapinin yapılabilir ve işe yarar olduğuna yönelik inancı ve terapiye ne kadar hazır olduğudur (Ö. Özer ve diğerleri, 2017). Danışanın terapiye yönelik motivasyonu ne kadar yüksekse kendi sorunlarını anlaması ve değişim amacıyla eyleme geçmesi o kadar kolay hale gelmektedir (Bahar ve Tanrıverdi, 2019). Danışanın içgörüsü, psikoterapilerin etkililiğinde önemli bir etmen olarak düşünülmektedir. İçgörü, en basit tanımıyla bireyin kendi sorunlarının farkında olma ve anlayabilme kapasitesidir. Bireyin içgörü kazanmasını sağlamak, psikoterapide kalabilmesini, terapiden yararlanmasını ve terapötik ilişkinin güçlenmesini sağlar (Tunalı, 2017).

Danışan beklentileri, danışanların algılarına, tercihlerine ve terapiye olan güvenine göre değişkenlik gösterir. Terapini işleyişi, sonuçları, işe yararlılığı gibi birçok faktör terapiye başlamadan önce danışanlar için belirsizdir. Bu nedenle her danışanın terapiye başlamadan önce farklı beklentileri vardır. Örneğin bazı danışanlar terapinin kendisini bir anda

sorunlarından arındıracağını ve çok iyi hissedeceği beklentisine sahip olabilirler (Çetinkaya, 2018). Ancak psikoterapi bireylerin psikolojik iyi oluşuna önemli katkı sağlasa da bir anda bireylerin sorunlarına çözüm olan bir süreç değildir. Danışan bu tip beklentileri karşılanmadığı zaman terapiye yönelik hayal kırıklığı yaşayabilir ve hatta psikoterapiyi yarım bırakabilir. Bu nedenle danışan beklentileri ile terapinin hedefleri ve işlevselliğinin birbiriyle uyuşması gerekmektedir. Ayrıca danışan beklentileri terapi sonucunu da etkilemektedir (Volpe, 2014). Örneğin, Noble ve arkadaşları (2001) yaptıkları bir çalışmada terapiye yönelik ılımlı beklentisi olan danışanların yüksek beklentisi olan danışanlara göre psikoterapiden daha iyi bir sonuç aldığını bildirmişlerdir.

Konuşmama ya da aşırı konuşma psikoterapinin etkililiğini belirleyen, danışandan kaynaklanan diğer bir faktördür. Psikoterapi en az iki kişinin sözel iletişimiyle meydana gelen bir etkinliktir. Yapılan terapi görüşmelerinde psikoterapist danışana çeşitli sorular yönlendirir ve danışanı kendi öyküsü ile problemlerini anlatması için teşvik eder (İ. Ö. Özer, 2017). Bu sayede danışanın problemleri somutlaştırılır ve psikoterapist tarafından bu problemlere çözüm aranır. Bununla birlikte, her danışan biricik olduğu için tüm süreçler bu şekilde ilerlemez. Danışanların bazıları psikoterapistin sorduğu sorulara sadece evet hayır cevapları ya da kafa sallama ile yanıt verirken diğerleri bunun tam tersi, sorulan soruya yanıt vermek yerine çok uzun ve karmaşık yanıtlar verir. Her iki durum için de psikoterapistin danışanın problemlerini somutlaştırması ve problemlere yönelik bir tedavi planı oluşturması zorlaşır. Ayrıca danışan ve psikoterapist arasında olması gereken terapötik ilişkinin sağlanması da güçleşir. Bu nedenlerden dolayı danışanın terapiden aldığı verim düşer. Dolayısıyla konuşmama ya da aşırı konuşma psikoterapinin etkililiğini belirleyen faktörlerden biri olarak görülmektedir (Yıldırım, 2012).

Direnç, terapi sürecinin ilerlemesine engel olan, danışanın kendi sorunlarını inkâr etmesi ve sorunlarından kaçması durumunu ifade eder (Alpaydın ve diğerleri, 2016). Danışanın terapiye yönelik direnci psikoterapinin her aşamasında ortaya çıkabilir. Danışanın yaşayacağı değişimin farkına varıp değişimden korkması, kendi güvenli alanını bırakmakta zorlanması, psikoterapinin yapısı, ne olduğu ve işlevlerini kavrayamamış olması, bireyin kendi hedefleri ile terapinin hedefleri arasındaki uyumsuzluk ya da psikoterapistin danışana karşı olan tutum ve davranışları terapidirencin ortaya çıkmasına yol açar (Corey, 2009/2015, ss. 96-101). Danışanlar tarafından dirençlerinin farkına varılması ise danışanlara büyük bir içgörü kazandırır (Newman, 2002). Ayrıca direnç, özellikle terapiye yeni başlayan psikoterapistlerde büyük bir zorlanma ve umutsuzluk ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bunun sonucunda ise psikoterapistin motivasyonu düşer (İ. Ö. Özer, 2017). Dolayısıyla direnç terapinin

gidişatını, danışanın içgörü kazanımını ve psikoterapistin tutumlarını belirleyebildiği şekilde değerlendirilmektedir.

Psikolojik zihinlilik, bireyin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantının farkında olması ve bunlar üzerine düşünebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Nyklice ve Denollet, 2009). Genel olarak psikolojik zihinlilik, bireylerde sabit bir özellik iken, önemli yaşamsal olaylar ve psikoterapi aracılığıyla değişebilmektedir. Psikolojik zihinlilik üzerine yapılan araştırmalarda, terapi etkililiği ile arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (McCallum ve diğerleri, 2003). Psikolojik zihinlilik derecesi yüksek kişilerin, genel olarak güvenli bağlanma gerçekleştirdikleri, terapilerden daha fazla olumlu sonuç elde ettiği ve psikoterapide süreklilik ve kalıcılığın sağlandığı, bireylerarası çatışma düzeylerinin düşük olduğu ve daha sosyal oldukları belirtilmiştir (Denizli ve diğerleri, 2016). Üst biliş ise, danışanla ilgili ve terapi sürecini etkileyen önemli bir kavramdır. Genel anlamda üst biliş, bireyin kendini anlamlandırma, algılama ve zihinsel süreçleri üzerine düşünmesidir (Brown, 1978). Bireylerin terapide üst bilişlerinin geliştirilmesi, kendi zihinsel süreçlerini denetleyebilmeleri ve içgörü kazanmalarında etkili olduğu, psikoterapiden alınan faydayı arttırdığı belirtilmiştir (Tunalı, 2017).

Sosyal destek, danışanın stresli durumlarda yakınları veya kendini yakın hissettikleri tarafından verilen maddi veya manevi katkıdır (Akyıl ve diğerleri, 2008). Çevresinden sosyal destek gören bireylerin, hastalığa yakalanma riskinin düştüğü, hastalığa yakalananlarda ise tedaviye olumlu yönde etki ettiği belirtilmektedir (Coats ve Feldman, 1993/2011). Danışandan kaynaklanan ve terapi sürecine etki eden bazı özellikler arasında; var olan problemin ciddiyeti, mental kapasitesi, sosyal ilişkileri, değişime olan istek, kişilik özellikleri, danışanın yaşı vb. durumlar sayılabilmektedir (Denizli ve diğerleri, 2016).

Danışandan kaynaklanan ve psikoterapiye etki eden faktörlere bakıldığında, genel anlamda danışan motivasyonu, psikolojik zihinliliği, direnç ve aşırı konuşma ya da konuşmama gibi etmenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu etmenlerin psikoterapistten kaynaklanan faktörlerde olduğu gibi birbirleri ile etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir. Örneğin, motivasyonu düşük olan bir danışanın daha fazla direnç göstermesi, aşırı konuşması ya da konuşmaması veya yaşadıklarına yönelik farkındalığının daha düşük olması beklenebilmektedir. Bu nedenle psikoterapistin, ilk olarak danışan motivasyonunu ele alması gerektiği; düşük motivasyona sahip danışanlar ile motivasyon görüşmeleri yaparak terapiden sağlanan verimi yükseltebileceği düşünülmektedir.

Hem Psikoterapistten Hem Danışandan Kaynaklanan Faktörler

Çalışmanın bu kısmında psikoterapinin etkililiğini belirleyen cinsiyet ve cinsiyet rolleri, kültür, dini ve ahlaki değerler gibi hem psikoterapistten hem danışandan kaynaklanan faktörler olarak ele alınmıştır.

Cinsiyet (Akdoğan ve Ceyhan, 2011) ve cinsiyet rolleri (Soykan, 1998) seans sürecinde dikkat edilmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Gelderman (1998) yaptığı çalışmada, kadınların bir kısmının erkekleri “diğer grup” olarak nitelendirdikleri ve bunun sonucu olarak erkek psikoterapistlerle uygun bir terapötik ilişki geliştiremedikleri ve terapi sürecini yarım bıraktıkları sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda psikoterapist açısından bakıldığında, kadın psikoterapistlerin erkek olanlarına göre profesyonel ilişki kurma ve sürdürmede daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada da kadınların, erkeklere göre psikolojik destek almaya ve sürdürmeye daha pozitif yaklaştıkları saptanmıştır (Türküm, 2005). Ayrıca erkeklerin yaşadıkları bunalım ve sıkıntılarını diğer bireyler önünde göstermemesi gerektiğine yönelik toplumsal telkinler, görüşmelerde erkeklerin sınırlı duygu paylaşımlarına neden olmaktadır (Burnham-Smith, 1996). Bu nedenle psikoterapistler, terapi sürecinde hem kendilerinin hem de danışanlarının cinsiyetinden ve cinsiyetlerini algılama biçimlerinden kaynaklanabilecek problemlere dikkat etmelidir (Akdoğan ve Ceyhan, 2011).

Kültürel, ahlaki ve dini değerler, terapinin etkililiğinde önemli bir rol oynamaktadır (Christopher, 1996). Bu üç unsur, terapinin profesyonel doğasını dolaylı ya da doğrudan etkilemektedir. Psikoterapistin sahip olduğu kültürel, ahlaki ve dini yapı danışanın demografik özelliklerini ya da yönelimlerini yorumlamasında farklılık yaratmaktadır. Örneğin, homoseksüellik, bazı kültürlerde normal olmayan bir yönelim olarak değerlendirilirken bazı kültürlerde ise normal olarak karşılanmaktadır. Ayrıca dini inançlar ve kültürden etkilenen ahlaki değerler, bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve toplumla olan ilişkilerinde de etkisini göstermektedir (Göka ve diğerleri, 1994). Bu bakımdan psikoterapist, hem kendi hem de danışanın yetiştiği kültürü göz önünde bulundurmalı; kültürün, ahlaki ve dini değerlerin terapötik ilişkiye etkisi olabileceğini unutmamalıdır (Walker ve diğerleri, 2004).

Hem psikoterapist hem de danışandan kaynaklanan ve psikoterapi sürecine etki ettiği düşünülen etmenler arasında cinsiyet ve cinsiyet rolleri, kültürel, ahlaki ve dini değerler sayılabilir. Örneğin, psikoterapist ve danışanın kültürel, dini ve ahlaki değerleri uyuşmadığı durumlarda, psikoterapistin değerlendirmelerinin ve terapi sürecinin olumsuz yönde etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu gibi durumlarda psikoterapist, öz farkındalık becerisini kullanarak danışanı başka bir psikoterapiste yönlendirmesi gerekmektedir.

Terapötik Çerçeve

Psikoterapi sürecinin başında, terapötik çerçevenin sınırlarının belirlenmesi amacıyla ele alınması gereken konular arasında açık (somut) ögeler bulunmaktadır. Bu ögeleri seansın süresi, gizliliği, ücreti ve fiziksel ortam başlıkları altında saymak mümkündür (Dilekler, 2019).

Sürenin kısaca tanımı, psikoterapist ile danışan arasındaki her görüşmenin ne kadar zaman alacağıdır (Gray, 1994/2013, ss. 31-38). Genel olarak psikoterapinin başında belirtilen süre, benimsenen terapi modeline göre değişmekle birlikte ortalama 45- 50 dakikadır (Gödeş, 2018). Seans sürelerinin her görüşme için standart olması, görüşmenin zamanlamasında yaşanabilecek değişiklikler ve iptaller için önceden bilgilendirme yapılması hem seansların istikrarı hem de yaşanabilecek belirsizliklerin önüne geçmesi açısından önemlidir (Dilekler, 2019). Ayrıca seansların süresinin belli olması ve bir noktada görüşmelerin sonlanacağını bilmesi, danışan- psikoterapist ilişkisinin ebediyen sürmeyeceğine dair danışanın farkındalık kazanmasına katkı sağlamaktadır (Lemma, 2003, ss. 113-114).

Gizlilik, terapötik çerçeve dahilinde ele alınabilecek bir diğer kavramdır. Psikoterapist, hizmet sağladığı danışanlardan veya kurumlardan elde ettiği bilgileri gizlilik içinde korumakla yükümlüdür. Ancak bireyin 18 yaşından küçük olması, adli bir olaya karışması, kendine veya bir başkasına zarar verme olasılığının varlığında gizlilik durumu göz ardı edilebilmektedir. Bu nedenle görüşmenin başlangıcında seansın gizlilik sınırlarının belirlenmesi, seans süreci veya sonrasında gizlilik ile ilgili yaşanabilecek bir problemin önüne geçilmesi açısından önem arz etmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2004).

Ücret, en genel tabiriyle psikoterapistin verdiği hizmet karşılığı danışandan aldığı paradır. Alınan ücret, danışana profesyonel bir yardım aldığının ve psikoterapistin “bakımveren” pozisyonunda olmadığını gösterilmesi noktasında önemli bir anlam taşımaktadır (Lemma, 2003, ss. 108-111). Seans içerisinde ele alınan ücret konuları, bazen danışanın tepki göstermesine neden olmakta ve seans ücretini geç ödeme veya ödememe gibi bir direnç geliştirmesi ile sonuçlanmaktadır. Tam tersi bir şekilde de ücretin seans öncesinde yatırılması, danışanın psikoterapist ile arasındaki ilişkinin kopmamasını ve psikoterapisti kaybetmeme isteğinin ipucu olarak değerlendirilmektedir (Brenner, 2011, ss. 3-29). Bu nedenle ücret konusunun terapi başlangıcında net bir şekilde konuşulması, ileride yaşanabilecek bir anlaşmazlığın önüne geçilmesi açısından önemlidir.

Fiziksel ortam, terapötik ilişkiyi etkileyeceği gibi mahremiyet ve devamın sağlanması açısından da önemlidir (Pressly ve Heesacker, 2001). Görüşme yapılan odanın, terapi için kullanılan profesyonel bir mekân olması ve ses yalıtımının bulunması gereklidir (Jordan ve Marshall, 2010). Danışan, psikoterapi sürecinde psikoterapiste anlattıklarının başkaları

tarafından duyulmayacağı bir ortam içinde olmalıdır. Psikoterapist danışanın gizliliğini ihlal edecek her türlü riski en aza indirmelidir. Örneğin, psikoterapist görüşmelerinin bölünmesini engellemek için “Görüşme Devam Ediyor” ifadesini kapıya asılabilir. Bu uyarı, danışanın önemli bir bilgi paylaşımında bulunduğu sırada yaşanabilecek bölünmelerin önlenmesi açısından önemlidir. Görüşme odasının kapısının kilitlenmesi, bölünmenin önlenmesi için alınabilecek önlemler arasında akla gelse de önerilmemektedir. Danışan bu kilitli odada kendini rahatsız hissedebilir. Bazı durumlarda, kilitli kapı psikoterapist için bir tehdit oluşturabilir. Örnek olarak, öfke problemi şikâyeti bulunan bireylerle görüşme yaparken yaşanabilecek herhangi bir olumsuz duruma karşı psikoterapistin kendisine bir çıkış yolu bırakması önemlidir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 57-66). Psikoterapist, terapi süreci başlamadan önce oturma düzenini ayarlamalı ve fiziksel ortamın düzenini sağlamalıdır. Benimsenen terapi modelleri arasında farklılık gösterse de oda içerisindeki eşyaların, psikoterapist ile danışan arasında engelleyici değil bir arada tutan bir şekilde yerleştirilmesi önemlidir. Psikoterapist ile danışan arasında kocaman bir masa olması yerine karşılıklı oturma düzeni, danışanın kendini psikoterapistle eşit görmesi açısından önemlidir. Ayrıca görüşmenin yapılacağı yer dağınık olmamalı ve dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir. Odanın düzeni bir nevi psikoterapistin kişiliğini ve değerlerini yansıtır. Bu nedenle, mümkün olduğunca istikrarlı bir oda düzeninin kullanılması önemlidir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2009/2015, ss. 58-64).

Genel anlamda bakıldığında psikoterapi, psikoterapistten ve danışandan kaynaklanan bireysel faktörlerin yanında terapötik çerçeve gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Bu faktörler arasında süre, gizlilik, ücret ve fiziksel ortam gibi kavramlar sayılabilir. Örneğin, seans odasının danışanın mahremiyetini sağlayacak şekilde (ses yalıtımlı olması gibi) düzenlenmesi, gizliliğin korunması ve danışanın kendini rahat ifade edebilmesi açısından önemli bir unsurdur. Psikoterapistten başka kimsenin kendisini duymadığı konusunda emin olan danışanın, kendisini daha rahat bir şekilde açabileceği düşünülmektedir. Ayrıca seans sürelerinin standart olması ve önceden planlanan tarihlere (zorunlu iptaller dışında) uyulması, danışanın belirsizlik yaşamamasının önüne geçebilir.

Terapötik İttifak

Danışan ve psikoterapist, danışanın duyguları, tutumları ve davranışlarını ele alarak arzu edilen değişimi gerçekleştirebilmek adına bir psikoterapi yolculuğuna çıkmaktadırlar (Doğanavşargil ve Vahip, 2003). Bu yolculuk, terapötik ittifak olarak isimlendirilmektedir. Terapötik ittifak, psikoterapist ve danışan arasında meydana gelen kapsamlı ve birçok faktörü içinde barındıran bir ilişki biçimidir (Wedding, 2010). Zetzel (1966, ss. 86-106)

terapötik ittifakı, psikoterapide “yardım edici” bir unsur olarak görmektedir. Danışan ile psikoterapist arasındaki terapötik ittifak ne kadar güçlüyse, danışanda davranış değişimini sağlamak ve sorunlarına yönelik içgörü kazandırmak o kadar kolay hale gelmektedir. Çünkü terapötik ittifakın temelinde danışanın psikoterapistine karşı duyduğu güven yatmaktadır. Danışanın psikoterapistine güvenmesi, güçlü bir terapötik ittifak kurulmasında önemlidir (Göka ve diğerleri, 2006).

Bordin (1979), terapötik ittifak konusunu temelde bir ilişki bütünü olarak ve üç bölümden oluşan bir yapı olarak görmektedir. Terapötik ittifak yapısının birinci bölümü “psikoterapist ile danışan bağı”, ikinci bölümü “terapinin iyileştirici görevlerinde danışanla beraber karar verme”, üçüncü ve son bölümü ise “ortak hedef belirleme”dir. Bu üç bölümün gerçekleşmesi, psikoterapist ve danışan arasındaki terapötik ittifakın kurulduğuna ve psikoterapinin danışan üzerindeki olumlu etkilerinin görüleceğine dair bir “işaret” olarak kabul edilmektedir. Bu görüşe göre teknik, yöntem ya da kuramsal yaklaşım fark etmeksizin psikoterapistin danışanla terapötik ittifak kurması ve kişilerarası ilişkilerin geliştirmesi danışan üzerinde iyileştirici bir güce sahiptir (Bordin, 1979). Bununla birlikte, terapötik ittifak her zaman sağlıklı bir şekilde kurulamamakta ya da kurulan ittifakta bozulmalar yaşanmaktadır. İttifakta birçok unsur bozulmaya yol açabilmektedir. Danışanın psikoterapiste karşı güven kaybı yaşamaması, psikoterapist ve danışan arasındaki iletişim kopukluğu, danışanın terapinin yararına yönelik inancını yitirmesi bu unsurlara örnek olarak gösterilebilir. Buna ek olarak, danışan ve psikoterapist arasında anlaşmazlık olursa ve psikoterapist bu durumu göz ardı ederse terapötik ittifakta bozulma meydana gelmektedir (Voutilinen ve diğerleri, 2010). Ayrıca danışanın psikoterapiste karşı olumsuz duygularını doğrudan ya da dolaylı olarak ifade etmesi, terapinin hedefi konusundaki fikir ayrılıkları, danışanın yüksek düzeyde kaçınma ve direnç göstermesi terapötik ittifakı bozan diğer unsurlar arasında gösterilmektedir. Psikoterapistin kendi duygularının ve bozulma üzerindeki rolünün farkında olması terapötik ittifakta bozulmayı engelleyici niteliktedir (Soygüt, 1999).

Terapötik ittifak sürecini etkilediği düşünülen bir diğer kavram “karşı aktarım”dır. Karşı aktarım, psikoterapistin danışanın anlattıklarından hareketle geçmişte yaşadıklarını tekrar deneyimlemesi ve danışanın aktarımına duygusal bir tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır (Atiq, 2006). Psikoterapistin danışanın aktarımına verdiği tepkiler, danışanın içgörü kazanmasına; psikoterapistin karşı aktarımı da psikoterapistin içsel deneyimlerinin farkına varmasına yardımcı olmaktadır (Akdoğan ve Ceyhan, 2011).

Psikoterapistin, psikoterapötik becerilere hâkim olması veya danışanın motivasyonunun yüksek olması farketmeksizin danışan ile psikoterapist arasında terapötik

ittifak kurulamıyorsa, terapiden alınan verimin düşeceği söylenebilir. Yazarların görüşüne göre, terapötik ittifakın kurulmasındaki önemli unsurlardan biri ortak hedef belirlemedir. Bu bağlamda psikoterapistin, terapi süreci başlangıcında danışan ile birlikte bir hedef listesi oluşturması önemlidir. Psikoterapist ile danışanın seans beklentilerinin farklı olmasının, terapötik ittifakı da olumsuz etkileyebileceği; bu nedenle psikoterapist- danışan bağının zarar görebileceği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma ile psikoterapinin etkili olmasına yardımcı olabilecek faktörlere açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Genel anlamda bakıldığında bu kavramlar, psikoterapistten ve danışandan kaynaklanan ve ikisinin de eşit düzeyde sorumluluğunun bulunduğu (terapötik ilişki vb.) faktörler olarak sınıflandırılabilir. Terapi seansları içerisinde psikoterapistlerin terapötik becerilere sahip olmaları ve terapötik koşulları yerine getirmelerinin terapisinin etkililiği için önemlidir. Kullanılan tekniklerin terapide kalma ve terapötik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesinde önemli olduğu açıktır. Psikoterapilerin etkililiğinden bahsedebilmek için, psikoterapi yönteminin etkililiğini belirten araştırmalardaki yöntem ve bulgular dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır (Güven ve Gökçe, 2018). Ele alınan psikoterapi yönteminin etkide bulunduğu alanlar ve bu alanlardaki değişimi gerçekleştiren ortak ve özgün etmenler belirlenmelidir. Bu tekniklerin öğrenilmesinde deneyimli kişilerden süpervizyon alma, psikoterapistlerin teknikleri kavramasını ve uygulayabilmesini kolaylaştıracaktır. Psikoterapi süpervizyonu, psikoterapi eğitiminin temel yapı taşlarından bir tanesidir. Gök'ün (2017) yaptığı çalışmada, süpervizör ile süpervizyon alan psikoterapist adayının uyumuna dikkat çekilmiştir. Süpervizör ile psikoterapist adayının uyumu yükseldikçe, psikoterapist adayının terapötik becerilerinin geliştiği ve buna bağlı olarak terapisinin etkililiğinin arttığı belirtilmiştir. Bu nedenle özellikle mesleğe yeni başlayan psikoterapistlerin, terapi kuramsal yönelimi fark etmeksizin, bu konulara dikkat etmesi, psikoterapiye olumlu bir katkı sağlamakla birlikte terapisinin “iyileştirici gücünü” arttıracaktır. Dolayısıyla tüm psikoterapi eğitimlerinin süpervizyon altında yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca süpervizyon dışında psikoterapistlerin seanslarda not alması, görüşmelerin seans sonunda hem psikoterapist hem danışan tarafından özetlenmesi ve danışanın iznine bağlı olarak seansların ses ve görüntü kaydı alınarak tekrar izlenmesi önemli olduğu düşünülmektedir. Bu durum, psikoterapistin hatalarının farkına varmasını sağlamakla birlikte seansın işleyişinin daha etkin bir şekilde sürdürülmesine olanak tanıyabilir. Bu nedenle psikoterapistlerin, bu uygulamaları gerçekleştirmesi önerilmektedir.

Bu derleme çalışmasında terapi sürecine etki eden birçok faktör tartışılmıştır. Sözü edilen bu faktörlerin içinde terapötik ilişkinin ön plana çıktığı düşünülmektedir. Çünkü hem

psikoterapistten hem danışandan hem de terapinin çerçevesinden kaynaklanan faktörlerin terapötik ilişkiyi güçlendirdiği düşünülmektedir. Ayrıca terapötik ilişkinin birçok faktörle etkileşimi olduğu literatür çalışmaları ile desteklenmektedir (Elliot ve arkadaşları, 2018). Örneğin Erdur-Baker (2007) tarafından yapılan çalışmada, terapötik ilişkinin empatik anlayış kurulmasıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra hem danışan hem de psikoterapistin cinsiyet, ırk ve dini inancı ile terapötik ilişkinin de birbirleri ile etkileşim halinde olduğu ifade edilmiştir (Erdur-Baker, 2007).

Sonuç olarak, bu derleme çalışmasında psikoterapilerin etkililiğini belirleyen faktörler psikoterapistten, danışandan, hem psikoterapistten hem danışandan ve terapötik çerçeveden oluşmaktadır. Her bir faktör psikoterapilerde danışanların sorunlarının çözümü için önem arz etmektedir. Bununla birlikte psikoterapistin almış olduğu eğitimler ve kişisel becerilerin terapinin etkililiğini daha çok arttırdığı düşünülmektedir. Çünkü bir psikoterapistin yüksek terapötik becerilere sahip olmasının ve danışanla güvene dayalı bir ilişki geliştirmesinin, danışan ne kadar dirençli olursa olsun, onun sorunlarının çözümü için fayda sağlayacağını söylemek mümkündür.

Kaynakça

- Ain, S. (2008). *Chipping away at the blank screen: Therapist self-disclosure and the real relationship* [Yayımlanmamış doktora tezi], College Park, University of Maryland.
- Akdoğan, R., ve Ceyhan, E. (2011). Terapötik ilişkide insan faktörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 117- 141.
- Akyl, Ş., Duymuş Yeşil, Z., Akova, T., Kürklü, D., ve Karabulutlu, E. (2008). Tam protez hastalarında aileden algılanan sosyal destek ve stresle baş etme stratejilerinin protez memnuniyetine etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1- 7.
- Alpaydın, N., Çimen, M., Erol, B. T., ve Sevi, O. M. (2016). Bilişsel davranışçı terapide direnç ve motivasyonel görüşme teknikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 95-101.
- Atiq, R. (2006). Common themes and issues in geriatric psychotherapy. *Psychiatry (Edgmont)*, 3(6), 53-56.
- Audet, C. T. (2004). *Client experiences of therapist self-disclosure* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Canada, University of Alberta.
- Bahar, A., ve Tanrıverdi, D. (2019). Transteoretik model temelli motivasyonel görüşmenin intihar riski yüksek depresyon hastalarında kullanımı: Bir gözden geçirme. *Yeni Symposium Dergisi*, (57)4, 21-25.
- Bannick, B. P. (2007). Solution focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87-94. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y>.
- Batur, Z. (2011). Atasözü ve deyimlerde kadın ve kadının sosyo- psikolojik özellikleri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(3), 577- 584.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260.
- Brenner, I. (2011). *Making extraordinary monetary arrangements*. İçinde S. Akhtar (Ed.), *Unusual Interventions: Alterations of The Frame, Method, and Relationship in Psychotherapy and Psychoanalysis* (ss. 3-29). Londra: Karnac Books.
- Brown, A. L. (1978). Knowing when, where, and how to remember; a problem of metacognition. *Advances in Instructional Psychology*, 1, 77-165.
- Bulut, B. P. (2019). Psikanalitik yönelimli psikoterapi seanslarındaki sessizliğin konuşma analizi ile incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 63-84.
- Burnham-Smith, D. (1996). Counseling men: The effects of gender role. *Development*, 68, 371-374. <https://doi.org/10.1.1.880.535&rep=rep1&type=pdf>
- Burns, D. D., ve Nolen-Hoeksema, S. (1991). Coping styles, homework compliance, and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 305-311.
- Carkhuff, R. R., ve Truax, C. B. (1966). Toward explaining success and failure in interpersonal learning experiences. *The Personnel and Guidance Journal*, 44(7), 723-728.
- Chamberlain, J. M., ve Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.

- Christopher, J. C. (1996). Counseling's inescapable moral visions. *Journal of Counseling ve Development*, 75(1), 17-25.
- Cigolla, F., ve Brown, D. (2011). A way of being: Bringing mindfulness into individual therapy. *Psychotherapy Research*, 21(6), 709-721.
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Coakley, C. G., ve Wolvin, A. D. (1997). Listening in the parent-teen relationship. *International Journal of Listening*, 11(1), 88-126.
- Coats, E. J., ve Feldman, R. S. (2011). Zihniniz bedeninizi iyileştirebilir mi? (N. Erdoğan Korkmaz, Çev.). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 353-367. (1993)
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (2009)
- Çetinkaya, K. (2018). *Psikoterapi tepkileri ölçeği ve Milwaukee psikoterapi beklentileri ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., McCollum, E., Trepper, T., ve Berg, I. K. (2007). *More Than Miracles: The State of The Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Haworth Press.
- Denizli, S., Pamukçu, B., ve Meydan, B. (2016). Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında danışana ilişkin bir değişken: Psikolojik zihinlilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 419- 431.
- Dilekler, İ. (2019). Depresif özellikler taşıyan bir danışanın psikoterapi sürecinde terapötik çerçevenin rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 334-361.
- Dinç, M. (2020). Listening to patients. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 3(9), 184-199.
- Doğanavşargil, Ö., ve Vahip, I. (2003). Terapötik iş birliği neden önemli? "Psikiyatrik yakınması" olmayan" bir aile içi şiddet olgusu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6(3), 165-169.
- Ekman, P. (2001). *Telling Lies: Clues to Deceit in The Marketplace, Politics and Marriage*. New York: Norton.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., ve Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122.
- Fennell, M. J., ve Teasdale, J. D. (1987). Cognitive therapy for depression: Individual differences and the process of change. *Cognitive therapy and Research*, 11(2), 253-271.
- Gelderman, W. A. (1998). *A study of transference in the male to male counseling relationship* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Canada, St. Stephen's College.
- Ginzburg, D. M., Bohn, C., Höfling, V., Weck, F., Clark, D. M., ve Stangier, U. (2012). Treatment specific competence predicts outcome in cognitive therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(12), 747-752.

- Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 134-153.
- Gök, A. C. (2017). *The Effects of supervisor characteristics on therapists' supervision experience*. [Yayımlanmamış doktora tezi], Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Göka, E., Türkçapar, M. H., Şirin, A., Berber, M. S., Elverici, Ş. K. ve Soygür, H. (1994). Bir vaka: Kültürel fenomenlerin psikiyatrik tanılara etkisi. *Kriz Dergisi*, 2(1), 214- 217.
- Göka, E., Yüksel, F. V., ve Göral, F. S. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtılmalı özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42.
- Greenberg, L. S., Korman, L. M., ve Paivio, S. C. (2001). Emotion in humanistic psychodynamik therapy. İçinde D. J. Cain ve J. Seeman (Edl.), *Humanistic PsychoNyanaponika Therapies: Handbook of Research and Practice* (ss. 499-530). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gray, A. (2013). *An Introduction to The Therapeutic Frame*. Bungay: Routledge. (1994)
- Gülüm, İ. V. (2016). Etkili terapist özellikleri için farkındalık eğitim ve uygulamaları: Bir meta-sentez çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 337-353.
- Güven, E., ve Gökçe, G. (2018). Etkililik çalışmaları ne kadar etkili? Bilişsel davranışçı terapiler bağlamında bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 54-66.
- Hansen, J. C. (2012). *Traumatic Brain Injury: Associated Psychological Consequences and Effectiveness of Therapies*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Oregon State University.
- Hill, C. E., Roffman, M., Stahl, J., Friedman, S., Hummel, A., ve Wallace, C. (2008). Helping skills training for undergraduates: Outcomes and prediction of outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 359-370.
- Hollis-Walker, L., ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Ivey, A. E., ve Ivey, M. B. (1999). Toward a developmental diagnostic and statistical manual. The vitality of a contextual framework. *Journal of Counseling and Development*, 77(4), 484- 490.
- İkizer, G. (2020). Travmanın nitel ve öznel yönlerine bir bakış: Öyküsel terapi yaklaşımları. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Jayne, K. M. (2013). *Congruence, unconditional positive regard, and empathic understanding in child-centered play therapy*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of North Texas.
- Jordan, M., ve Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame? *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(4), 345- 359.
- Kazantzis, N., ve Dattilio, F. M. (2010). Definitions of homework, types of homework, and ratings of the importance of homework among psychologists with cognitive behavior therapy and psychoanalytic theoretical orientations. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 758-773.

- Kok, J. K., Lim, C. M., ve Low, S. K. (2011). Attending to metaphor in counselling. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 54-58.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., ve Neale, J. (2015). *Anormal Psikoloji* (Muzaffer Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi. (2007)
- Lemma, A. (2003). *Introduction to The Practice of Psychoanalytic Psychotherapy*. England: Wiley.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L., ve Sparks, C. L. (2001). Metaphor and change in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 79(3), 269-274.
- Maden, S., ve Durukan, E. (2011). Türkçe öğretmen adaylarının dinleme stillerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 101-112.
- McCallum, M., Piper, W. E., Ogradniczuk, J. S., ve Joyce, A. S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(2), 133-144.
- Meier, S. T., ve Davis, S. R. (2008). *The Elements of Counseling* (6th Edition). Pasific Grove, CA: Wadsworth.
- Meydan, B. (2015). Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterli düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(4), 1- 15.
- Mount, R., Oliver, C., Berg, K., ve Horsler, K. (2011). Effects of adult familiarity on social behaviours in Angelman syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(3), 339-350.
- Newman, C. F. (2002). A cognitive perspective on resistance in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 165-174.
- Nienhuis, J. B., Owen, J., Valentine, J. C., Winkeljohn Black, S., Halford, T. C., Parazak, S. E., Budge, S., ve Hilsenroth, M. (2018). Therapeutic alliance, empathy, and genuineness in individual adult psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research*, 28(4), 593- 605. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1204023>
- Noble, L. M., Douglas, B. C., ve Newman, S. P. (2001). What do patients expect of psychiatric services? A systematic and critical review of empirical studies. *Social Science ve Medicine*, 52, 985-998.
- Nyklicek, I., ve Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32.
- O'Malley, S. S., Foley, S. H., Rounsaville, B. J., Watkins, J. T., Sotsky, S. M., Imber, S. D., ve Elkin, I. (1988). Therapist competence and patient outcome in interpersonal psychotherapy of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(4), 496.
- Oral, E. A. (1994). İntihar girişimi olan kadınların duygularını açma davranışı. *Kriz Dergisi*, 2(2), 299-310.
- Owen, J., Wong, Y. J., ve Rodolfa, E. (2009). Empirical search for psychotherapists' gender competence in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(4), 448-458.
- Özbay, M. H., ve Canpolat, B. I. (2003). Psikoterapide empati-nesnellik ikilemi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 39-45.

- Özdemir, C. (2017). Dede Korkut kitabında saygı. *Dil ve Edebiyat Araştırmaları*, 16(16), 7-29.
- Özer, İ. Ö. (2017). Terapötik yolculukta bir tümsek: DİRENÇ. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 217-228.
- Özer, Ö., Altınok, A., Yöntem, M. K., ve Bayoğlu, F. (2017). Danışanlar için terapi motivasyonu ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 13-30.
- Paivio, S. C., ve Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.63.3.419>.
- Polat, S., ve Gençöz, F. (2020). Vaka incelemesi: Bir obsesyon nevrozu vakasının psikanalitik kuram üzerinden incelenmesi örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 78-109.
- Pressly, P. K., ve Heesacker, M. (2001). The physical environment and counseling: A review of theory and research. *Journal of Counseling ve Development*, 79(2), 148-160. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01954.x>
- Prochaska, J. O., ve DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Prochaska, J. O., ve Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi Sistemleri: Teoriler Ötesi Bir Çözümleme* (T. Özakkaş, Çev.), İzmit: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Pulat, F. (2019). Aktarım odaklı psikoterapinin borderline patolojilere bakışı. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 117-130.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Nyanaponika Therapist's View of PsychoNyanaponika Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (F. Akkoyun, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103-124. (1975).
- Sabbadini, A. (1991). Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy*, 7(4), 406-415.
- Sanberk, İ. (2014). Psikolojik danışma sürecinin gözleminde yöntemsel farklılıklar. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 253-268.
- Sciandra, K. (2019). *Farkındalık Alışkanlığı* (B. S. Haktanır, Çev.). İstanbul: Martı Yayıncılık. (2015).
- Sommers-Flanagan, J., ve Sommers-Flanagan, R. (2015). *Klinik Görüşme* (G. Akbaş ve L. Korkmaz, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları (2009).
- Soygüt, G. (1999). Bilişsel psikoterapide kişilerarası süreçler: Terapötik ittifak ve terapötik ittifakta bozulma olguları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 2(4), 1-14.
- Soykan, A. (1998). Hasta ve danışman etkileşimi: Cinsiyetin rolü. *Kriz Dergisi*, 6(2), 23-31.
- Soylu, C., ve Topaloğlu, C. (2015) Bilişsel davranışçı terapide ev ödevi uygulamaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 280-288.
- Swaminath, G. (2009). Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(3), 171-172.

- Tunalı, N. (2017). *Kısa süreli dinamik yönelimli psikoterapi gören hastalarda psikolojik zihinlilik ve psikoterapide kalımı etkileyen faktörlerle ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Türk Psikologlar Derneği (2004). *Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği*. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/etik-yonetmeliği-x389.pdf>.
- Türkçapar, M. H. (2008). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB Basın Yayım.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bir teknik sokratik sorgulama- yönlendirilmiş keşif. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 15-20.
- Türküm, A. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401. <https://doi.org/10.3149/jms.1303.389>.
- Uslu, R. (2015). *Psikoterapide atasözleri ve deyimlerin kullanımı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Volpe, E. G. (2014). *Belief in the efficacy of psychotherapy (BEP): Psychometric scale development and examination of theoretical correlates* [Yayımlanmış doktora tezi]. University of Tennessee.
- Voltan-Acar, N. (2018). *Yeniden Terapötik İletişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Voutilinen, L., Perakyla, A., ve Ruusuvoori, J. (2010). Recognition and interpretation: Responding to emotional experience in psychotherapy. *Research on Language and Social Interaction*, 43(1), 85-107.
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L., ve Tan, S.-Y. (2004). Therapists' integration of religion and spirituality in counseling: A meta-analysis. *Counseling and Values*, 49(1), 69-80. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.2004.tb00254.x>
- Weck, F., Richtberg, S., Jakob, M., Neng, J. M. B., & Höfling, V. (2015). Therapist competence and therapeutic alliance are important in the treatment of health anxiety (hypochondriasis). *Psychiatry Research*, 228(1), 53-58. doi:10.1016/j.psychres.2015.03.042.
- Wedding, D. (2010). Current psychotherapies. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. 1-4. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0248>.
- Winslade, J. M., ve Monk, G. D. (2007). *Narrative Counseling in Schools: Powerful and Brief*. (2th Edition). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Wright, J. H. ve Davis, D. (1994). The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy: Patient perceptions and therapist responses. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1, 25-45.
- Wubbolding, R. E., ve Brickell, J. (1998). Qualities of the reality therapist. *International Journal of Reality Therapy*, 17, 47-49.
- Yıldırım, T. (2012). Grupla psikolojik danışmada duyamadığımız ses: Suskunluk. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12(1), 119- 134.
- Yılmaz, E. (2019). "Dinleme" becerisinin geliştirilmesi çerçevesinde yeni arayışlar ve teknikler. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 48, 279-290.

Zetzel, E. R. (1966). The analytic situation. İçinde R. E. Litman (Ed.), *Psychoanalysis in the Americas* (ss. 86-106). New York: International Universities Press.

Zorlu, H., ve Gündüz, Ö. (2019). Psikoterapide mizah. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 190-199.

Investigation of the Factors Determining the Effectiveness of Psychotherapies: A Literature Review

Summary

Psychotherapy is a service that includes many schools. Psychoanalytic, behavioral, client-centered, Gestalt, existentialist and cognitive behavioral psychotherapy approaches are some of the most well-known schools. The main goal of every psychotherapy approach is to eliminate the psychological distress experienced by the client. To achieve this goal, there are various methods and interview techniques used during the interview. The methods and techniques applied by psychotherapy approaches in the interview can differ from each other. For example, while the empty chair method is used in the Gestalt psychotherapy approach, the free association method can be used in the psychoanalytic psychotherapy approach (Burns & Nolen-Foeksema, 1991; Paivio & Greenberg, 1995; Clark & Beck, 2011, pp. 551-552).

In the presented review study, first of all, the healing factors stemming from the therapist were examined. Under this heading, self-awareness, therapist competence / competence, respect, close attention, unconditional positive regard, empathy, active listening, close monitoring behaviors, minimal encouragement, open invitation to speak, reflection of emotions, content reflection, silence, summarizing, clarifying, linking, concreteness, self-disclosure, confrontation, humor, homework or practice. These factors stemming from the therapist are thought to play an important role in the development and maintenance of psychotherapy. For example, the therapist's high level of self-awareness can make him more easily aware of his own inadequacies and affects that may affect therapy. It can be said that this situation has a positive effect on the continuation of therapy (Cigolla & Brown, 2011). In addition, it is considered that the effective use of therapeutic skills such as reflecting emotion and content, silence, encouraging to speak at a minimum level, clarifying, homework and giving practice can be effective in understanding the client and solving his problems in psychotherapy (Fennell & Teasdale, 1987; Sabbadini, 1991; Türk Psikologlar Derneği, 2004).

Under the heading of factors stemming from the client, the subjects of client motivation, client expectations, not speaking or excessive speaking, resistance, psychological mentality and metacognition and social support are discussed. Factors stemming from the client also play a determining role in the effectiveness of psychotherapy. For example, the concept of psychological mentality can be defined as a method of evaluating the client's own thought, emotion and behavioral processes (Nyklicek & Denollet, 2009). As the psychological mentality of the client can affect the course of the therapy, the therapist's awareness of the client's psychological mentality can give an idea to the therapist about the resistance that may

arise during the interview (McCallum, et al., 2003). In addition, the motivation of the client and what he expects from therapy can play an active role in the client's benefit from therapy (Volpe, 2014).

Issues such as the duration, cost, confidentiality and physical environment of the interview were discussed under the therapeutic framework title. For example, making sure that the client's private information will not be shared and sharing his information confidently with his therapist can make it easier to get information about the client. However, confidentiality can be violated under certain special conditions (involvement in a criminal case, harming oneself or others) (Türk Psikologlar Derneği, 2004). In addition, the absence of distracting features in the physical environment, and the prior discussion of the duration and cost with the client can shape the effectiveness of psychotherapy (Pressly & Heesacker, 2001; Lemma, 2003, pp. 108-111; Gray, 1994/2013, pp. 44-46).

Finally, under the title of therapeutic alliance, the mutual relationship between the therapist and the client is discussed. Therapeutic alliance is an important element addressed in all psychotherapy approaches and determines whether psychotherapy is effective or not. A successful therapeutic alliance established between the therapist and the client can make the client more confident and open to the therapist. As a result, the client can benefit from therapy at a higher level (Zetzel, 1966, pp. 86-106; Göka, et al., 2006; Wedding, 2010).

As a result, it is thought that there are many factors that determine the effectiveness of psychotherapy. In order to the therapists to perform more effective psychotherapy, it is recommended that they receive supervision from experts in their field and receive awareness-raising training for their interviews.