



Human Givens (İnsana Verilen) Terapinin Etkililiği Üzerine Bir Sistemik Derleme Çalışması

A Systematic Review Study on Human Givens Therapy's Effectiveness

© Semra Uçar¹

¹Erciyes Üniversitesi, Kayseri

ÖZ

Human Givens (İnsana Verilen) Terapi (HGT), bireyin ihtiyaçları doğrultusunda terapi sürecinin yapılandırıldığı birey odaklı, eklektik ve bütüncü tarzı ile kısa süreli bir terapidir. Aynı zamanda, yeni ve kısa süreli yaklaşımlar bağlamında yurtdışında öne çıkan terapi yaklaşımlarından biridir. Bu çalışma ile alan yazında HGT uygulamalarının yer aldığı araştırmaları değerlendirmek ve HGT'ye ilişkin bir çerçeve sunmak amaçlanmıştır. Google Akademik ve veri tabanları üzerinden "human givens therapy", human givens approach" ve "human givens" anahtar kelimeleri ile son 10 yıla ait taramalar yapılmıştır. Bu anahtar kelimelerin geçtiği ve içeriğin ilgili olduğu, psikoloji/psikolojik danışmanlık alanlarında yapılan İngilizce veya Türkçe tam metin PDF formatındaki makaleler seçilmiştir. Makaleler içerikleri ve makale başlıkları doğrultusunda, 9 makaleye erişilmiştir. Türkiye'de bu yaklaşıma ilişkin çalışmaların olmaması nedeniyle bu araştırma HGT'nin tanıtıldığı ve ele alındığı ilk bilimsel çalışmadır.

Anahtar sözcükler: Human givens terapi, human givens yaklaşımı, human givens, sistemik derleme

ABSTRACT

Human Givens Therapy (HGT), which is a short-term therapy with an individual-oriented, eclectic and integrative style, in which the therapy process is structured in line with the needs of the individual. At the same time, it is one of the therapies approaches that stand out abroad in the context of new and short-term approaches. With this study, it is aimed to evaluate the research involving HGT practices and to present a framework for HGT in the literature. Searches for the last 10 years were made with "human givens therapy", human givens approach" and "human givens" keywords on Google Scholars and databases. English or Turkish full-text PDF format articles in the fields of psychology/psychological counseling, where these keywords are mentioned and content is related, were selected. 9 articles were accessed in line with the articles content and article titles. Due to the lack of studies on this approach in Turkey, this research is the first study in Turkey in which HGT is introduced and discussed.

Keywords: Human givens therapy, human givens approach, human givens, systematic review

Giriş

1990'lerde Griffin ve Tyrrell, diğer terapi yaklaşımlarının kullandığı yöntemlerden de yararlanarak, bireye özgü hale getirilebilen, kısa süreli bir terapi yaklaşımı olarak *Human Givens (İnsana Verilen) Terapiyi (Human Givens Therapy-HGT)* geliştirmişlerdir. HGT'ye göre temel ihtiyaçların karşılanmaması, psikolojik problemlerin nedenidir (Griffin ve Tyrrell 2004). Fiziksel, psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar, bireyin hayatta kalmasında ve iyi oluşunun korunmasında gerekli olmakla birlikte; duygusal ihtiyaçlar, diğer ihtiyaçlara göre karşılanması daha elzem olan ihtiyaçlardır. Güvenlik, kontrol ve özerklik duygusu, dikkat, bir topluluğun parçası olmak, başkalarıyla kurulan ve ihtiyaç duyulan duygusal bağ, başarı ve yeterlilik duygusu, amaç ve anlam ile bireyin

sosyal gruplarda kendini nasıl bir statüde gördüğü, duygusal ihtiyaçların önde gelenleridir (Griffin ve Tyrrell 2004, 2007). Bu ihtiyaçların karşılanmasında bireyin sahip olduğu, kendisine verilen birtakım kaynaklar bulunmaktadır. Uzun süreli hafıza, empati ve bağ kurma yeteneği, hayal gücü, rasyonel bir zihin, dünyayı bilinçsizce anlama yeteneği, gözlemleyen benlik ve beynimizin gücü/yetenekleri bu kaynaklar arasındadır (Griffin ve Tyrrell 2004, 2007, Human Givens Institute 2008). Bireyler karşılanmayan ihtiyaçlarından farklı düzeyde etkilenmekle birlikte bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken kaynaklarını nasıl kullandıklarından da etkilenmektedir (Griffin ve Tyrrell 2004). Bu yaklaşımda öne çıkan ihtiyaçlara (Dunne 2021) Tablo 1'de yerilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin ihtiyacı olan 9 duygusal ihtiyaç

Duygusal İhtiyaçlar	Önemi
Güvenlik	Tam anlamıyla geliştirememize katkı sağlayan bir ihtiyaçtır.
Dikkat	Dikkati vermek ve almak, bizi besleyebilen bir ihtiyaçtır.
Kontrol	Özerklik ve kontrol duygusuna sahip olabilmeyi sağlayan bir ihtiyaç.
Anlam ve Amaç	Düşündüğümüz ve yaptığımız şeylerden nasıl etkilendiğimizi etkileyen bir ihtiyaçtır.
Gizlilik	Deneyimleri yansıtmaya ve pekiştirme imkanı sunan bir ihtiyaç.
Topluluk	Geniş bir gruba bağlı hissetme ihtiyacıdır.
Yakınlık	Arkadaş ve romantik partner gibi başka kişilerle duygusal bağ kurma ihtiyacıdır.
Statü	Sosyal gruplar içerisindeki statü duygusuna yönelik ihtiyaçtır.
Başarı	Yetkinlik hissine yönelik bir ihtiyaçtır.

HGT bireyin dünyaya geldiği andan itibaren öğrenmeleri ile zaman içerisindeki sürece ve edindiği duygulara odaklanırken, diğer terapi ekollerinden aldığı destekle eklektik ve bütünlendirici bir tarz ile ilerler. Bu eklektik ve bütünlendirici tarzını bir iki oturum gibi kısa sürede sunduğu hizmet ilkesiyle sunar. Bu hizmet ilkesinde de odak, birey için ihtiyaç olmalıdır. Bu ihtiyaç belirlendikten sonra, bu ihtiyaca yönelik çözümlere odaklanılmaktadır (Corp ve ark. 2008, Griffin ve Tyrrell 2004).

HGT'de terapi oturumları yapılandırılırken izlenen bazı adımlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki *ilişkinin kurulması (rapport building)* ile empatik yaklaşımın benimsenip, danışanı anlamaya odaklanılan adımdır. Danışanın paylaşımlarının yeni bir perspektiften ele alınmasına da özen gösterilir. Bu adım diğer terapi ekollerinde de yer alan içeriklerden oluşmaktadır. Bir sonraki adım ise danışanın ihtiyaçlarına yönelik *bilgi toplama (gathering information)* adımdır. İhtiyaç duyulan bilgilerin toplanmasından sonra *amaç belirleme (goal setting)* ile bireyin ihtiyacı paralelinde ulaşılmak istenen hedeflerin somutlaştırılması sağlanmaya çalışılır. Bundan sonrasında ise artık söz konusu amaca/hedefe nasıl ulaşılabileceğine dair stratejinin belirlenmesi ve bu *stratejide hemfikir olma (agreeing a strategy)* kısmı gelmektedir. Söz konusu stratejinin gerçekçi ve ulaşılabilir olması önemlidir. HGT'nin kullandığı genel strateji ilerleyen kısımlarda da söz edilecek olan APET modelidir. Buraya kadarki adımlarda sonuca ulaşılabilmesi için bireyin *kaynaklara erişim (accessing resources)* durumunun kontrol edilmesi de önemlidir. Bireyin güçlü yönleri, yaşamında kendini iyi hissettiği dönemlerde neler olduğu uygulanacak müdahale süreci için oldukça değerlidir. Tüm bu hususlar sağlandıktan sonra artık değişimin gerekliliği konusunda danışanla konuşulur ve *prova yapma (rehearsal)* aşamasına geçilir. Bu kısımda imgeleme, metaforlar, yeniden çerçeveleme gibi tekniklerle, kendilerine iyi gelecek baş etme tarzlarında kendilerini hayal etmeleri istenir (Griffin ve Tyrrell 2004).

APET modeli, bireyin hayatında duygusal problemler ortaya çıktığında, yeniden dengenin sağlanıp işleyişin sağlanıp işleyişin devam ettirebilmesi için kullanılmaktadır. APET'in açılımında *A-aktif edicilik (activating agent)*, *P- örüntü (pattern)*, *E-duygu (emotion)*, *T-düşünceler (thoughts)* anlamına gelmektedir. Çevreden gelen uyaranlar ile doğuştan getirdiğimiz veya öğrenmelerimiz sonucu zihinde eşleşen örüntüler oluşturmaktadır ve beraberinde

duygularla da temsil edilmektedir. Bu etkileşim düşüncelere yol açmaktadır. Bu modeldeki kritik nokta örüntülerdir. Bu örüntüler hislerimiz ve düşüncelerimiz üzerinde etki sahibidir. Örüntüler, çevremizle etkileşimimiz sonucu sürekli oluşmaktadır. APET, bilişsel terapinin ABC modeli ile benzeşmektedir. Örüntü eşleşmeleri kısmı da yine bilişsel terapide geçen bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar kavramları ile de benzerlik göstermektedir. İki yaklaşım da algılanan anlama odaklanmakta, düşünce ve davranış kalıplarının bireyin işlevselliği ve gerçekliğine nasıl bir etkiye bulunduğunu ele almaktadır. Griffin ve Tyrrell (2004), APET modeli ni geliştirirken diğer yaklaşımlardaki tekniklerde neyin nasıl bir etkililiğe sahip olduğunu dikkate alarak, birleştirici bir model oluşturmuşlardır. Bilişsel-davranışçı terapinin yanı sıra kısa süreli çözüm odaklı terapi, motivasyonel görüşme, hipno-terapi ve davranış terapisinde yer alan tekniklerden de yararlanılmıştır (Griffin ve Tyrrell 2004). HGT'in etkili bulunduğu ve terapide kullandığı teknikler arasında; gevşeme egzersizleri, metafor, imajinasyon, öykü, nefes alma egzersizleri de bulunmaktadır. HGT'ye özgü teknikler arasında ise travma ile çalışırken kullanılan *geri sarma tekniği (rewind technique)* bulunmaktadır.

Uzman eğitimi sonucu kullanılabilen geri sarma tekniğinde, danışanın trans ve rahatlama halinde, güvenli yerde kendini hayal etmesi veya hatırlaması istenir. Danışanın video oynatıcısı veya TV sahibi olduğunu hayal etmesi istenir ve ekrandan kendisini izlemesi istenerek, duygusal mesafenin oluşması sağlanmaya çalışılır. Daha sonrasında kendini travmanın başlamadığı bir andan başlayıp, travmanın sonlandığı ve sonrasında güvende olduğu bir noktaya kadar hayal etmeye devam edecektir. Video oynatıcısı veya TV sahibi rolü ile sahneler üzerinde kalmasında kontrol sahibi olması sağlanmaya çalışılmaktadır. Kendisini video kumandasının geri sarma düğmesine basarak hayal ederek, güvenli bir noktadan başka bir güvenli noktaya geçip, travma anından geriye doğru gidecektir. Filmi izleyen sadece danışandır, görüntüleri tekrar tekrar izleyebilir veya ileriye doğru hızlı sararak ilerleyebilir. Buradaki tekrarlar danışanda duygu uyandırmayınca kadar devam eder. Geleceğe yönelik durumlar için güven aşılması istenmesi halinde ise, danışandan yapabildiklerini içeren bir senaryo hayal etmesi istenir. Danışan bunu bir kez de olsa başardığında, transtan çıkarılır ve geri sarma tekniğinin çalışılması tamamlanır (Griffin ve Tyrrell 2004).

HGT farklı problem alanlarında ve farklı gruplarda kullanılabilir. Eğitim, sosyal hizmetler, fiziksel ağrı, belli bir alanda yetersizliğe sahip bireyler, duygusal bozukluklar, panik atak, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon, öfke problemi, bağımlılıklar, travma çalışma alanları arasındadır. Farklı çalışma alanlarındaki etkililiğine ilişkin yapılan araştırmalar bulunmakla birlikte bunların tamamına erişim noktasında sınırlılıklar bulunmaktadır. *Human Givens* temalı dergilerde birçok çalışmanın yayımlandığı görülmektedir, fakat içeriğe erişim abonelik gerektirmektedir. Bireye özgü kişiselleştirilmiş yaklaşımları, farklı kuramsal yaklaşımları bünyesinde kullanması ve geliştirdiği APET modeli ile insanla çalışan psikoloji alanı harici, farklı disiplin alanlarından gelen bireylerin eğitime katılımına açık bir yaklaşımdır. Uygulayıcılarının sertifika sürecinden geçtiği terapi modelinin yapısının neokorteksi de ilgilendirmesi ve patoloji ile de çalışılması nedeniyle eğitim sürecinin tamamlanabilmesi için bu konularda da bilgi ve yeterlilik kazanılması gerekmektedir. Erişime açık yayınların sınırlılığı da terapinin etkililik kapsamı noktasında fikir edinmeyi güçleştirmektedir. Fakat bir-iki oturum gibi kısa sürede terapi sürecinin başarılı sonlanabilmesi, bu terapi yaklaşımını içeren araştırmaların içeriğini ve kapsamını daha da önemli hale getirmektedir. HGT'ye yönelik çalışmalarda da bu sınırlılığa vurgu yapılmaktadır. Yürütülen ve erişime açık olan araştırmaların öne çıkan özelliği ise vaka çalışması şeklinde yürütülmüş çalışmalar olmasıdır. Bu da söz konusu yayınlara ilişkin sistematik derleme çalışmalarının genel tabloyu sunması açısından önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yürütülen bu çalışmada ilk olarak, HGT'yi içeren araştırmalara yönelik literatür taraması yapılarak bu araştırmaların incelenmesi ve derlenen bu çalışmalar aracılığıyla human givens yaklaşımına yönelik genel bir çerçeve sunulması amaçlanmaktadır. İkinci olarak ise, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında yeni ve kısa süreli yaklaşımlardan biri olan HGT'ye yönelik genel bir çerçeve sunulup yaklaşım tanıtılarak bu yaklaşım hakkında yapılabilecek çalışmalar için fırsat sunulmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Terapilerin ve tedavilerin etkililiğine yönelik fikir edinmede yardımcı olan araştırma yöntemlerinden biri de sistematik derlemedir. Güvenilir kanıtlar çerçevesinden hareketle yapılan etkililik araştırmaları, araştırmacılar ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Belirlenen dahil etme ve dışlama ölçütleri ile rastlantısal veya sistematik hataların önüne geçilmeye çalışılarak, seçim kriterleri doğrultusunda ilerlenmektedir. Bu durum literatür taraması esnasında standart sağlayarak şeffaf ilerlenmesine de imkan tanımaktadır (Ata ve Urman 2008, Bown ve Sutton 2010). Sistematik derleme yapılan araştırmalar aynı zamanda başka araştırmacıların sonuçları tekrarlamalarına imkan tanımaktadır. Sistematik derleme çalışmalarının ilk aşamasında yanıt aranacak soru belirlenerek, bu doğrultuda dahil etme ve dışlama kriterleri belirlenir. Literatür taraması ile yanıt aranan soru için genel bir tarama yapılır. Belirlenen kriterler doğrultusunda seçimler yapılır ve araştırma için gerekli olacak veriler özetlenir. Var olan tablo için genel değerlendirme

yapılarak, analiz tamamlanır ve sonuçlar yorumlanır (Perestelo-Perez 2013).

İşlem

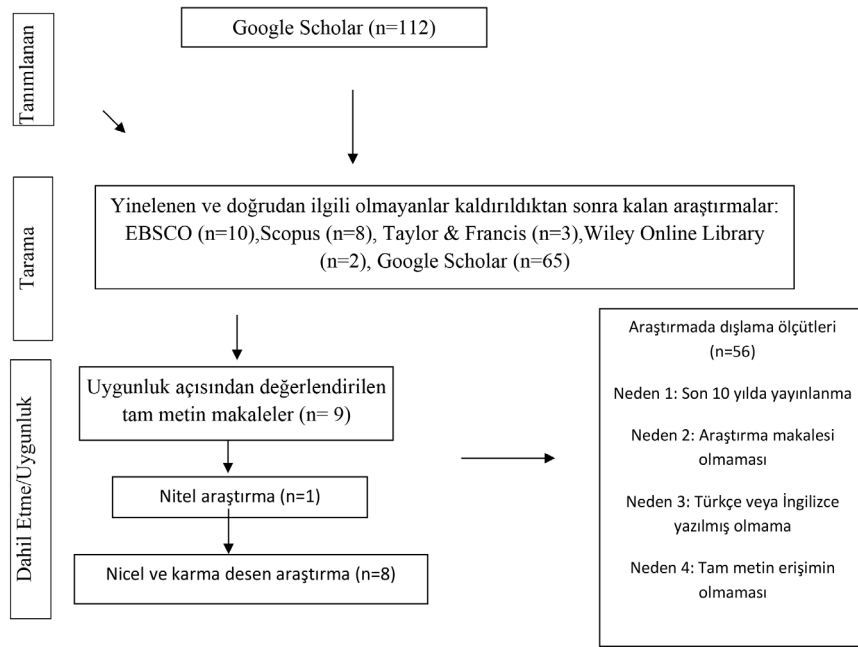
Araştırma yapılandırılırken terapide derleme çalışmalarının kullanıldığı makalelerden (örn., Corcoran ve Pillai 2007, Çakıcı ve ark. 2021, Gök 2021) yararlanılmıştır. Araştırmanın çerçevesi oluşturulurken ve sunulurken "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) Guidelines" (Moher ve ark. 2009) kaynağından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan makalelere Eylül 2021'de Google Scholar ile EBSCOHOST, Scopus, Sobiad, Taylor ve Francis Online Journals, Sage Journals, Springerlink, ULAKBİM, Wiley Online Library veri tabanlarında üzerinden erişilmiştir. Seçilen makaleler, HGT'ye ilişkin İngilizce ve/veya Türkçe yayınlanmış tam metin, erişime açık, çevrimiçi makaleleri içermektedir. Araştırmada makale seçiminde dikkate alınan kriterler arasında; makalenin dilinin Türkçe veya İngilizce olması, "human givens therapy", "human givens approach", "human givens" anahtar kelimelerini içermesi, konu içeriğinin HGT'ye ilişkin araştırma içeriyor olması, psikoloji/psikolojik danışma alanına yönelik olması ve araştırmaların güncel olması için de 10 yılda yayınlanmış olması kriterleri dikkate alınmıştır. Aynı yazarlarca, aynı çalışmanın farklı internet adreslerinde yayınlanması halinde ise orijinal çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Türkiye'deki alanyazında, bu konuyla ilgili hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır.

Belirlenen kriterler doğrultusunda sözü geçen anahtar kelimelerle yapılan aramalarda Google Scholar ve veritabanları üzerinden 0-112 arasında değişen çalışmaya ulaşılmıştır. Bu makalelerden Google Scholar üzerinden 112 sonuca (40 doğrudan ilgili sayılabilecek sonuç) ulaşılabilirken, veritabanlarında 0-43 (15 doğrudan ilgili sayılabilecek sonuç) arasında sonuca ulaşılmıştır. Çalışmalardan sözü geçen kriterleri sağlayan 9 makale, bu araştırmaya dahil edilmiştir. Tez, e-book, derleme, literatür taraması vb. türde olan ve dil kriterini sağlamayan çalışmalar elenmiştir. Bu araştırma kapsamında, araştırma dahil etme ve dışlama bilgileri Page ve meslektaşlarının (2021) PRISMA'ya yönelik sistematik derleme ölçütlerinden destek alınarak Şekil 1'de sunulmuştur.

Bulgular

Son 10 yılda HGT'ye ilişkin yayınlanan makalelerin sınırlı sayıda olması sebebiyle, bu çalışmalar kendi içinde bir sınıflamaya ayrılmamıştır. Yurtdışı alanyazında yer alan çalışmalar Tablo 1'de yer alan sınıflamalar (örneklem, araştırma deseni, amaç ve sonuç, izleme) dikkate alınarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 1'de yer alan dokuz araştırmadan ikisi indeksli bir dergide yayınlanan (Andrews ve ark. 2011, Adams and Allan 2019) araştırmalardır. Tablo 1'de yer alan çalışmalar incelendiğinde, 2 çalışmanın 14-17 yaş arasındaki ergenlerle yürütüldüğü görülmektedir. Bir nitel ve bir nicel vaka çalışmasından oluşan araştırmalar (Yates ve Atkinson 2011, Attwood ve Atkinson 2020) HGT'nin çalışma alanları olan öğrenme güçlüğü, benlik saygısı, depresyon, kaygı ve iyi oluş odaklıdır. Geriye kalan 7



Şekil 1. Dünya Sağlık Örgütü'nün şiddet türleri sınıflandırması

araştırmanın biri karma bir örnekleme (Andrews ve ark. 2013) yönelikken, diğerlerinin örnekleme genel itibariyle yetişkin grup olarak tanımlanabilir. Araştırma katılımcıları olan yetişkinler içerisinde depresyon, kaygı ve psikolojik stres dolayısıyla klinik destek alanlar (Andrews ve ark. 2011, Yates ve Atkinson 2011, Tsaroucha ve ark. 2012) ile savaş gazileri (Adams ve ark. 2020) ve travmatik yaşantıları olanlar (Adams and Allan 2019, Burdett ve Greenberg 2019) bulunmaktadır. Genel grup olarak tanımlanan bir araştırma ise üniversite öğrencisi çiftlerin mutluluğuna ve iyi oluşuna yönelik (Sodani ve ark. 2019) yürütülen nicel çalışmadır. Yetişkinlere yönelik yapılan çalışmalar arasında bir vaka çalışması (Yates ve Atkinson 2011), 3 yarı deneysel çalışma (deney-kontrol/ ön test-son test) (Tsaroucha ve ark. 2012, Adams ve Allan 2019, Burdett ve Greenberg 2019) çalışma, bir gözlemsel çalışma (Adams ve ark. 2020) ve bir tane de deneysel desenli (Sodani ve ark. 2019) çalışma yer almaktadır. Bir nitel çalışma (Attwood ve Atkinson 2020) haricindeki diğer araştırmalar, nicel yöntem kullanılarak yürütülmüştür. Söz konusu dokuz araştırmanın sadece ikisinde izleme çalışması bulunmaktadır. Bunlardan biri bir ay sonra gibi kısa bir süreyi (Sodani ve ark. 2019) içerirken diğeri 4-8-12 aylık dönemlerdeki izlemeyi içermektedir (Tsaroucha ve ark. 2012). Yetişkinlerle yürütülen nicel araştırmalardan ikisinde HGT'nin BDT (Adams ve Allan 2019) ve Adlerian Terapi (Sodani ve ark. 2019) ile karşılaştırıldığı ve terapilerin etkililiğine bakıldığı görülmektedir. Bu araştırmaların sonucunda HGT'nin BDT'den etkili olduğu görülürken, Adlerian Terapi ile karşılaştırmasında etkililiği Adlerian Terapi'den daha düşük bulunmuştur. Teknik etkililiği konusunda da, HGT'ye özgü olan ve travma ile çalışırken kullanılan geri sarma (rewind) tekniğinin etkililiğine yönelik araştırmalar (Adams ve Allan 2019, dams ve ark. 2020) yer almaktadır. Bu araştırmaların vardığı sonuç, bu tekniğin iyileştirmede etkili olduğu ve travma ile çalışırken alternatif bir teknik olarak kullanılabilirliği yönündedir. Geriye kalan

araştırmalar HGT'nin etkililiğine yöneliktir. Bu altı araştırmanın sonuçları HGT'nin etkili olduğu yönündedir. Hatta Tsaroucha ve arkadaşlarının (2012) bir yıla yayılan izleme sonuçları, HGT'nin bir iki oturum gibi bir sürede ortaya koyduğu etkililiği, aylara yayılan süreçte de devam ettirdiği yönündedir.

Tartışma

Sistemik derleme çalışması kapsamında yapılan bu çalışmada, kısa süreli yeni yaklaşımlar arasında yer alan HGT'nin tanıtılması ve bu terapi yaklaşımı esas alınarak yapılan araştırmalar aracılığıyla terapinin etkililiği ve kullanım alanları konusunda genel bir çerçeve çizilmesi amaçlanmıştır. HGT'ye yönelik erişilebilir araştırmaların sınırlılığı literatür taraması esnasında erişilen kaynakların sınırlılığı ile göze çarpmaktadır (Corp ve ark. 2008). Terapi ile aynı ismi taşıyan ve HGT'ye yönelik araştırmaların yayınlandığı "Human Givens" dergisinde yayınlanan çalışmalara açık erişim sağlanmadığı için Google Scholar ve diğer veritabanları aracılığıyla erişim sağlanan makaleler üzerinden ilerlenmiştir. Corp ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan ve "Human Givens" dergisine erişimi içeren çalışmaların da olduğu derleme çalışmasında öne çıkan nokta; bu araştırmada da görüldüğü şekilde var olan araştırmaların sınırlılığıdır. Bu sınırlılık sadece sayısal bir eksiklik anlamına gelmemektedir. Tablo 1'de de görüldüğü üzere, küçük veya büyük örneklem gruplarıyla çalışırken, çalışılan örnekleme ve yürütülen terapi uygulamalarına dair sınırlı düzeyde bilgi verildiği; tam olarak nasıl bir müdahale uygulandığı, uygulayıcının yeterlilikleri, uygulamaların tekrarlanabilirliği gibi konuların belirsiz bırakıldığı görülmektedir. Karşılaştırmalı çalışmaların sınırlılığı, görünürlük ve tekrarlanabilirlik noktasındaki araştırmalardaki ve uygulamalardaki eksiklikler kanıt temelli

Tablo 2. Human Givens Yaklaşımının Kullanıldığı Araştırmaların Derlenmesi						
Yazar/Yıl	Örneklem Özellikleri	Araştırma Deseni	Veri Toplama Aracı	Amaç	Sonuç	İzleme
Adams and Allan (2019)	44 katılımcı (%34 erkek, %66 kadın): yaş ortalaması 37	-Gözlemsel ve yarı deneysel bir araştırma -3 oturumluk müdahale (deney-kontrol grubu)	-Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome (CORE)-10 -Outcome Rating Scale (ORS) -Session Rating Scale (SRS) -Impact of Events Scale - Extended Version (IES-E)	HGT'de geri sarma tekniğinin travmada etkililiğinin araştırılması ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile karşılaştırılması amaçlanmaktadır.	Geri sarmanın kontrol tedavi oturumlarından daha etkili olduğu görülmüştür. %40'ta iyileşme ve %57'nin güvenli bir şekilde iyileştiği görülmüştür. -HG tedavisinin etki büyüklüğü BDT'den fazla olduğu görülmüştür. -Geri sarmanın umut verici alternatif bir travma tedavisi olduğu düşünülmektedir.	-
Adams ve ark.(2020)	274 danışan/savaş gazisi: Ortalama 39-46 yaş Ortalama 5-6.5 HG tedavi oturumu	HG geri sarma (rewind) travma odaklı tedavi uygulaması. Dört çalışmanın her birinde gözlemsel prospektif tasarım kullanıldı.	-Impact of Events Scale -Extended Version (IES-E) -Clinical Outcomes for Routine Evaluation (CORE-OM). -Generalised Anxiety Disorder (GAD-7) -Patient Health Questionnaire (PHQ-9).	Büyük Britanya'da klinik ortamlarda travma odaklı stresi tedavi etmek için geri sarma tekniğinin etkililiğini araştırmak amaçlanmaktadır.	Dört çalışmada danışanların %83-96'sının güvenilir şekilde iyileştiği görülmüştür. Yapılan anketlere göre %4-17'sinde güvenilir değişim yok.	-
Andrews ve ark. (2011)	12 aylık bir süre boyunca genel tıp pratiğinde çalışan genel pratisyen hekimler veya hemşireler tarafından birincil anksiyete, depresyon ve psikolojik stres yönetimi için yönlendirilen yetişkinler	Ön test-son test=> ANOVA	CORE-10 (Klinik Sonuçlar Rutin Değerlendirme)	Birincil bakım merkezlerinde duygusal stresin yönetilmesinde HGT'nin etkililiği araştırılmıştır.	Ön test ve son test sonrası tedavinin etkili olduğu ve tedavide kaldıkları görülmüştür.	-

uygulamalar olarak kapsamında güvenilirliğini düşürdüğü düşünülmektedir. Özellikle vaka çalışmalarında, vaka ve vakadaki gelişmelerin nasıl gerçekleştiği konusundaki sınırlı bilgi ve etkililiğin izlenmesi sürecinde noktasında takip çalışmalarının zayıf kalması da, araştırmaların güvenilirliğini azaltan durumlara örnek olarak verilebilir.

Sunduğu kişiselleştirilmiş yaklaşım ile ön plana çıkan HGT (Griffin ve Tyrrell 2004), terapi oturumlarının yapılandırılması ve kısa süre içinde, farklı terapi tekniklerinden oluşan bir

müdahale planını netleştirme noktasında zayıf kalmaktadır. Vaka çalışmalarında ve geniş gruplarla çalışılırken, "Yaklaşım kendine tam olarak nasıl bir yer bulmaktadır?" sorusunun daha kapsamlı şekilde yanıtlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bilişsel terapiden de destek alan APET modeli gibi farklı terapi yaklaşımlarından beslenmesi (Griffin ve Tyrrell 2007) HGT'nin güçlü yönü olabildiği gibi; tekniklerin seçimi ve sürece entegre edilmesindeki belirsizlikler, yöntemin aynı zamanda zayıf yönü olarak öne çıkmaktadır. Travma, depresyon, kaygı, iyi oluş, eğitim

Tablo 2. Human Givens Yaklaşımının Kullanıldığı Araştırmaların Derlenmesi

Yazar/Yıl	Örneklem Özellikleri	Araştırma Deseni	Veri Toplama Aracı	Amaç	Sonuç	İzleme
Andrews ve ark. (2013)	Psikolojik sıkıntılarını yönetebilmeleri için HGT önerilen ve ilk değerlendirmelerinin ardından en az bir ölçüm yapılan tedavi seansına katılanlar: 3885 yetişkin danışan	-Tedavi öncesi ve sonrası etki büyüklüğüne bakıldı. -APET uygulandı. -Planlı ve plansız sonlandırmaya göre tedavi etkilerindeki potansiyel farklılıklara bakıldı. -İlaç kullanımları incelendi.	-Clinical Outcome in Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM)	HGT'nin uygulanabilirliğini değerlendirmek amaçlanmaktadır.	Tedavi öncesi etki büyüklüğü HG yaklaşımı kullanılarak tedavi edilen hastaların psikolojik sıkıntıdan kurtulduklarını göstermektedir.	-
Attwood ve Atkinson (2020)	17 yaşında erkek öğrenci-öğrenme güçlüğü	Tek denekli vaka çalışması-HGT müdahalesi	Nitel data: Oturumların yazılı dökümü, araştırmacının saha notları=> Tematik analiz	Eğitim psikologlarının HGT kullanarak 16 yaş üstü öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin duygusal sağlık ve iyi oluşlarını desteklemesi amaçlanmaktadır.	HG temelli müdahalenin pozitif yönde etkisi: Öğrencinin okul bağlamında hedeflerine ulaşmasını sağlama, öğrencinin öz yeterlilik ve motivasyonunu destekleme	-
Burdett ve Greenberg (2019)	2014-2016 yılları arası servis hizmetinden yararlananlar: Post travmatik stres bozukluğu -çözülme olan yetişkin hastalar ve psikolojik terapilere erişimi iyileştirilen yetişkin hastalar=> King's College London	Nicel-istatistiksel analiz (regresyon, demografik bilgiler)	CORE-10 (10 maddelik Klinik Sonuçlar Rutin Değerlendirme)	Servis hizmeti olarak sunulan tedavinin etkili olup olmadığını belirlemek amaçlanmaktadır.	2 gruptaki hastaların da tedaviye benzer yönde yanıt verdikleri; iş arayanların ve yalnız yaşayanların tedaviden daha az yararlandıkları görülmüştür.	-
Sodani ve ark.(2019)	Amaçlı örnekleme: 6 çift/Shadid Chamran Üniversitesi öğrencisi	Deneysel vaka çalışması (HGT ve Adlerian Terapi [AT]), 3'er çift 5 oturum	-Oxford Happiness Questionnaire -Ryff's Scale of Psychological Well-being -Terapi yönelimli 5 oturum	HGT ve AT üniversite öğrencilerinin mutluluğu ve iyi oluşuna etkisi	Terapiler yaşam tarzlarını değiştirmede ve çiftlerin mutluluğunu arttırmada etkili olmuştur. HGT, AT'ye göre düşük etkidedir.	- Çiftlerin değerlendirilmesi terapiden 1 ay sonra yapılmıştır.

gibi farklı alanlarda da hizmet sunuyor (Griffin ve Tyrrell 2004, 2007) olmasına rağmen, bu geniş çalışma alanlarına yönelik yapılmış araştırmalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu da HGT'ye dair bilinmeyenleri arttırmaktadır. Klinik REM, neokorteks vb. gibi çoklu çalışma alanlarına dair alan bilgisi gerektirmesi, uygulayıcıların çok yönlü yetkinlik edinmesini sağlarken; araştırmalarda uygulayıcı yetkinliğini tanımlayan bilgilerin sınırlılığı sahadaki uygulayıcılara ilişkin bilgiyi de sınırlı hale getirmektedir.

Araştırmalar ağırlıklı olarak yetişkin gruba yönelik nicel

çalışmalar olmakla birlikte ergenlere yönelik araştırmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalar çocuk ve ergenlerle çalışırken vaka çalışmalarının ötesine geçen daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. HGT gibi belirsizliklerin baskın olduğu terapi yaklaşımlarında nitel araştırmaların artırılması bireyselleştirilmiş terapinin doğasını anlamada ve eklektik uygulamalar için yol gösterici olabilir. Söz konusu araştırmaların bir kısmında araştırmacıların ortak olması da (Adams ve Allan 2019, Adams ve ark. 2020, Attwood ve Atkinson, 2020, Yates ve Atkinson 2011) araştırma ayağındaki

Tablo 2. Human Givens Yaklaşımının Kullanıldığı Araştırmaların Derlenmesi

Yazar/Yıl	Örneklem Özellikleri	Araştırma Deseni	Veri Toplama Aracı	Amaç	Sonuç	İzleme
Tsaroucha ve ark. (2012)	Orta ve hafif depresyonu olan yetişkin hastalar -Birincil Bakım Vakfı tarafından yürütülen araştırmanın bulguları kullanılmıştır. -Pratisyen Hekim Uygulamaları (Birleşik Krallık)	Yarı deneysel eş değer olmayan grup tasarımı: Deneysel (HGT) ve kontrol grubu	SWLS (the satisfaction with life scale)- CORE-OM: NHS Standard (the clinical outcomes in routine evaluation outcome measure)-The ENA (the emotional needs audit): HG Standard.	HGT ruh sağlığı hizmetinin etkililiğini araştırmak.	-İlk 4 ayda duygusal iyi oluşta düzelme -Sevk ve sonrasında yapılan ölçümler ve akabindeki 1 yıl da dahil deney grubunda gelişme devam etti. -Kontrol grubuyla kıyaslandığında 1-2 oturumda HGT sonuçlanmaktadır.	Sevk-4-8-12 ay sonra iyilik hali anketi ile ölçümler yapıldı.
Yates ve Atkinson (2011)	Düşük benlik saygısına, depresyona ya da kaygıya sahip üç gence HG müdahalesi -16 yaşında (lisede) orta düzeyde kaygı ve düşük benlik saygısına sahip iki genç kız ve 14 yaşında bir erkek	Keşif amaçlı vaka çalışması tasarımı	Beck Youth Inventory, Second Edition (BYI-II)	Düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip ergenlerde duygusal ihtiyaçların karşılanmasında HGT'nin kullanılması amaçlanmaktadır.	HG terapisi vakalarda olumlu gelişim sağlamıştır.	-

çalışmaların devamlılığı açısından umut verici görünmektedir. Farklı terapi modelleri ile birlikte araştırmalarda kullanılması eklektik ve bütüncül yönü dikkate alındığında HGT'nin etkililiği noktasında olumlu bir etki uyandırmaktadır. Aynı zamanda da farklı yaklaşımlarla birlikte kullanıldığı ve araştırmalara olan ihtiyacın önemini de ortaya koymaktadır. Böylelikle HGT'nin etkililiği üzerine geçerli ve güvenilir dayanaklar oluşacağı düşünülmektedir.

Türkiye'de henüz kendine bir yer bulamamış olan bu yaklaşım, Türk kültürüne eklektik ve bütüncül yönüyle adapte olabilir nitelikte görünmektedir. Bir-iki oturum gibi kısa sürede çözüme ulaştırılmasıyla farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler için de erişilebilir hale getirilebilir bir hizmete dönüşebilir. Eğitim alanında da HGT'nin çalışıyor olması, okullar gibi kalabalık ortamlarda daha geniş kitlelere daha az zamanda daha hızlı hizmet sunulmasını sağlayabilir. HGT eğitiminin dünya genelinde yaygınlığının düşük olması, human givens yaklaşımını benimseyen terapistlerin sayısının da düşük olması bağlamında bir sınırlılık olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, HGT'nin bir-iki oturum gibi kısa sürede değişimin mümkün olabileceğini dile getirmesi ile az zaman ve maliyet ile iyileşmeyi vadetmesi, cezbedici görünmektedir. Bununla birlikte, son 10 yıl içerisindeki çalışmalar ile 2008 yılında Corp ve meslektaşlarının yaptığı sistematik derleme çalışması birlikte değerlendirildiğinde; araştırmaların sınırlılığı ile geniş ve farklı örneklem grupları ile çalışılmasına duyulan ihtiyaç dikkat çekmekte, tedavi planı ve terapi oturumlarının işleyişi konularında da daha kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın kapsamının; yurtdışı konferans, tez ve HGT'ye yönelik dergiler ile genişletilmesinin söz konusu yaklaşıma ilişkin daha fazla bilgi edinilmesini sağlayabileceği düşünülmektedir. Vaka çalışmalarının yer aldığı kitap (Griffin ve Tyrrell 2007) benzeri kaynaklardaki paylaşımlar da dikkate alınarak, derlemeler yapılabilir. HGT için gerekli sertifikasyon sürecinden geçen uygulayıcıların vaka paylaşımlarının da, yaklaşıma ilişkin daha fazla fikir edinilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç

HGT'nin birkaç on yılda öne çıkan insan ihtiyaçlarına vurgusu oldukça önemlidir. Farklı yaklaşımlarla benimsenen yöntemlere yer vermesi de bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına verilen önem gibi ortaklık gösteren yönlerdendir. Bu ortaklıklar uygulayıcı ve danışan adayları için güven verici olabilir. Fakat sürecin uygulamaya dökülmesinin ve bir-iki oturum gibi kısa sürede farklı bilgi ve beceri kaynaklarının nasıl kullanılabileceği ise, açıklığa kavuşturulmayı bekleyen alanlar arasındadır. Bu alandaki eğitimlerin ve uygulama içeriklerinin daha fazla aktarıldığı çalışmalar; uygulamanın anlaşılabilirliği ve farklı kültürlerde uygulanabilirliği konusunda önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Teşekkür: *Bu araştırmayı İngilizce yönünden değerlendirerek destek veren İbrahim Ercan'a yazar teşekkür eder.*

Authors Contributions: *The authors attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.*

Peer-review: *Externally peer-reviewed.*

Conflict of Interest: *No conflict of interest was declared by the authors.*

Financial Disclosure: *The authors declared that this study has received no financial support.*

Acknowledgement: *The author would like to thank İbrahim Ercan for his support by evaluating this research in English.*

Kaynaklar

Adams S, Allan S (2019) The effectiveness of Human Givens rewind treatment for trauma. *Mental Health Review Journal*, 9:98-111.

Adams S, Allan S, Andrews W, Guy K, Timmins J, Barr E (2020) Four practice-based preliminary studies on Human Givens rewind treatment for posttraumatic stress in Great Britain. *F1000Res*, 9:1252.

Andrews W, Twigs E, Minami T, Johnson G (2011) Piloting a practice research network: A 12-month evaluation of the Human Givens approach in primary care at a general medical practice. *Psychol Psychother*, 84:389-405.

Andrews WP, Wislocki AP, Short F, Chow D, Minami T (2013) A five-year evaluation of the Human Givens therapy using a practice research network. *Mental Health Review Journal*, 18:165-176.

Ata B, Urman B (2008) Sistematik derlemelerin kritik analizi. *Journal of Turkish Society of Obstetric and Gynecology*, 5: 233-240.

Attwood S, Atkinson C (2020) Supporting a post-16 student with learning difficulties using Human Givens therapy. *Educational and Child Psychology*, 37:34-47.

Bown MJ, Sutton AJ (2010) Quality control in systematic reviews and meta-analyses. *Eur J Vasc Endovasc Surg*, 40:669-677.

Burdett H, Greenberg N (2019) Service evaluation of a Human Givens therapy service for veterans. *Occup Med (Lond)*, 69:586-592.

Corcoran J, Pillai V (2007) A review of the research on solution-focused therapy. *Br J Soc Work*, 39:234-242.

Corp N, Tsaroucha A, Kingston P (2008) Human givens therapy: The evidence base. *Mental Health Review Journal*, 13:43-52.

Çakıcı K, Mercan Z, Denizci-Nazlıgül M (2021) Beden imgesi ve ilişkili psikolojik kavramlar üzerine sistematik bir derleme: Etnik köken önemli midir? *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:707-725.

Dunne M (2021) If the doors and windows are locked, try the keyhole. <https://www.humangivens.com/2021/09/27/if-the-doors-and-windows-are-locked-try-the-keyhole/>. (Accessed 09.11.2021).

Gök, A (2021) Ruh sağlığı bozukluklarının iyileştirilmesinde kendilik psikolojisi yaklaşımının etkililiğinin sistematik olarak incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:654-667.

Griffin J, Tyrrell I (2004) *Human Givens: A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking*. Chelvington, Human Givens Publishing.

Griffin J, Tyrrell I (Eds) (2007) *An Idea in Practice: Using the Human Givens Approach*. Chelvington, Human Givens Publishing.

Human Givens Institute (2008) *Human Givens Therapy*. <https://www.hgi.org.uk/human-givens>. (Accessed 25.02.2021).

Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009) Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Med*, 6:e1000097.

Pagen MJ, McKenzie JE, Bossuyt, PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD et al. (2021) The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372:n71.

Perestelo-Perez L (2013) Standards on how to develop and report systematic reviews in psychology and health. *Int J Clin Health Psychol*, 13:49-57.

Sodani M, Shahidi M, Zaker BS, Mehr RK (2019) An investigation into the effectiveness of Human Givens and Adlerian therapy on happiness and psychological well-being of students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Neuroquant*, 17:18-25.

Tsaroucha A, Kingston P, Stewart T, Walton I, Corp N (2012) Assessing the effectiveness of the "Human Givens" approach in treating depression: A quasi experimental study in primary care. *Mental Health Review Journal*, 17:90-105.

Yates Y, Atkinson C (2011) Using Human Givens therapy to support the well-being of adolescents: A case example. *Pastor Care Educ*, 29:35-50.