

Bilişsel ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık

Uzm. Filiz BİLGE

H. Ü. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Özet — Kızgınlık, kızgınlığın tanımı ve doğası, gelişimi ve kızgınlığa karşı geliştirilen yapıcı ve yıkıcı tepkiler, kızgınlığa karşı yapıcı tepkilerin geliştirilmesinde danışmanların görevi ve kızgınlığa müdahalede etkin olabilecek bilişsel ve davranışsal yaklaşımlar sunulmaktadır.

Summary — Anger in Cognitive and Behavioral Approaches

The definition, the nature, the source and the development of anger, negative and positive reactions towards anger and the counselors' responsibility and treating the anger effectively in cognitive and behavioral approaches are presented.

Giriş

Giderek gelişen ve karmaşıklaşan bir dünyaya ayak uydurmaya çalışan bireyler, günlük yaşamlarında bazı şeyleri savunmak istediklerinde, engellendiklerinde ve haksızlığa uğradıklarında normal ve sağlıklı bir duygu olan kızgınlığı yaşayabilmektedirler. Ancak temel sorun, bu duyguyla yapıcı bir şekilde başa çıkılmadığında ve kızgınlık saldırganlığa, şiddete döndüştüğünde ya da kişinin kendisine zarar vermesine yol açtığına ortaya çıkmaktadır.

Kızgınlık (anger), düşmanlık (hostility) ve saldırganlık (aggression) birçok kişilik kuramının temel kavramlarıdır. Psikopatolojide, kızgınlığın uygun olmayan etkileri, psikonevroz, depresyon ve şizofreninin etiolojisinde önemli etkenler olarak vurgulanmaktadır. Araştırma bulguları kızgınlık ve düşmanlığın aynı zamanda yüksek tansiyon, kronik kalp rahatsızlığı ve kanserin oluşmasına da katkıda bulunduğunu göstermektedir. (Akt., Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983).

Literatürde kaygı, korku ve depresyon kadar önemsenmediği görülen kızgınlık, danışmanların karşısına genellikle birincil ya da ikincil bir danışan problemi olarak gelebilmektedir. Schuerger'e (1979) göre kızgınlık, sıklıkla, danışanların depresyon, anababa ile anlaşmazlık, iş, ölüm veya yaşlanma ile ilgili olarak getirdikleri problemlerin önemli bir ögesidir.

Kızgınlığın Tanımı ve Doğası

Kızgınlığı, Alschuler ve Alschuler (1984) bir insanın günlük yaşamındaki kaçınılmaz olaylar karşısında gösterdiği doğal tepki ve insan enerjisi, Sharkin (1988) fizyolojik, duygudurum, bilişsel, motor ve sözel öğelerin etkileşimini ve bu etkileşimin çeşitli derecelerini kapsayan içsel bir durum olarak açıklamaktadırlar. McWhirter ve Liebman (1988) ise kızgınlığın, ya kişisel ya da bir başkasından alınan, günlük yaşamda çoğu insan tarafından yaşanan ortak bir duygu olduğunu ileri sürmektedirler.

Kızgınlık genellikle düşmanlıktan veya saldırganlıktan daha yalın bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram orta derecede rahatsızlıktan hiddet ve öfkeye kadar değişen yoğunluktaki duyguları kapsayan duygusal bir durum (Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983) olarak açıklanırken Berkowitz'e (1972) göre daha açık, davranışsal ve diğer kişilere veya objelere zarar verici bir tepki olan saldırganlıkla karıştırılmamalıdır (Akt., Alschuler ve Alschuler, 1984). Yine kızgınlık, kızgınlık yatıştıktan sonra devam eden ve artakalan olumsuz duyguları içeren düşmanlık (içerleme, dış bileme, uzun süreli intikam isteği) ile de eşanlamlı değildir. Düşmanlık, olay yinelenmesi de sürme eğilimi gösterir, oysa kızgınlık geçicidir. Kızgınlık, her ne kadar saldırganlık ve düşmanlık olasılığını artırırsa da, bu iki sonuç ne kaçınılmazdır ne de yalnızca kızgınlık aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Alschuler ve Alshuler, 1984).

Kızgınlığı diğer duygulardan ayıran belirgin fizyolojik farklılıklar vardır. Alschuler ve Alschuler'in (1984) çeşitli kaynaklardan topladıkları bulgular şu şekilde özetlenebilir: Kızgınlığın belirtileri, noradrenalin salgılayan, gözbebeklerinin genişlemesine neden olan, oksijen tüketimini artıran ve tansiyonu yükselten hipotalamus içinde ortaya çıkar. Kalp atımı hızlanabilir, buna ağız kuruluğu eşlik edebilir, ayrıca ataklık artarken acıya duyarlı kazalır. Bütün bu içsel, fizyolojik tepkiler, genellikle "dövüşme veya kaçma" tepkileri olarak isimlendirilmektedir. Bu değişiklikler, dışsal olarak, dik bakışlar, çatılmış kaşlar ve büzülmüş veya sanki bağıracaktı gibi kısmen açılmış dudaklarla ve yüz kızarmasıyla tanınabilmektedir.

Sharkin'e (1988) göre, "Kızgınlık motor ve sözel öğeleri ya da bunlardan birini içerirken bazı vak'alarda da açıktan hiç bir ifade gözlenmeyebilir. Kızgınlığın diğer boyutları hem uygun hem de uygun olmayan şekilde, yoğunluk, sıklık, süre, neden ve işlevlerini kapsar." Kızgınlığın çok - boyutlu yapısı, "konuşma ya da ilişki kurma tarzından" duygusal stres tepkisine, incinmeye karşı tepkideki geçici içsel duruma kadar uzanan çeşitli şekilleriyle tanımlanmaktadır (Akt., Sharkin, 1988).

Görüldüğü gibi kızgınlık düşmanlık gibi duygular ve tutumlar düzeyinde kalmakta, saldırganlık ise diğer kişilere veya objelere yönelik yıkıcı veya cezalandırıcı davranış olarak ortaya çıkmaktadır.

Kızgınlığın Gelişimi ve Kızgınlığa Karşı Geliştirilen Yapıcı ve Yıkıcı Tepkiler

Aşağıda Alschuler ve Alschuler'in (1984) bu konuya ilişkin olarak çeşitli kaynaklardan topladıkları bilgiler özetlenmiştir.

Gelişimin her döneminde, bilişsel ve duygusal kapasitelerin gelişmesine ek olarak çocuk, kızgınlığın nedenlerini algılamakta ve daha geniş bir tepkiler repertuarı kullanabilmektedir. İlk 15 ay içinde tepkiler, kollar ve bacaklarla dövme, sırtını dönme, özgürlüğünü sınırlayan yetişkinlerden kendini çekme şeklinde görülmektedir. Onsekizinci ayda kızgınlık nöbetleri ağlama, vurma ve kendini yere atma şeklinde ortaya çıkar. Huysuzluk nöbetleri, vurma, tekmeleme ve mücadele etmeyi içerir ve bu yaşta öfke nöbetleri geçici olup dört dakikadan daha az sürer. Zaman geçtikçe çocuklar amaca yönelik davranışlarda bulunmaya başlarlar, bu konudaki engellenmeler ise başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sonuçta kızgınlık yaşayabilirler. Toplumsallaşma boyunca çoğu çocuğa, saldırgan davranışını bastırması öğretilmektedir. Fakat bu çocuk tarafından kaçınılmaz bir şekilde içsel veya dışsal olarak gösterilmektedir.

Ergenlerde ise kızgınlığın yeni nedenleri ve tepkileri görülmüştür. Ergenler kimlik kazanma çabaları sırasında, özsaygılarına yönelik bir saldırıdan dolayı kızabilmektedirler. Bu dönemde ve sonrasında incinmeye karşı tepkiler genellikle sözeldir. Eğer kızgınlığa yönelik bastırılmış tepkiler kişinin kendisine dönerse, bunlar kendi kendini eleştirme, kendini suçlama, başarısızlık korkusu ve kendine acıma biçimlerini alabilmektedir.

Tablo 1'de gelişim dönemlerinde kızgınlığa karşı geliştirilebilecek yapıcı ve yıkıcı tepkiler verilmektedir.

Kızgınlık ve etkileri, sıklıkla birincil ya da ikincil danışan problemleridir. Örneğin, çeşitli kaynaklara göre kontrol edilemeyen kızgınlık, sözel ve fiziksel karşı çıkmayı ve saldırıyı, mülkiyete zarar vermeyi,

Tablo 1: Kızgınlığın Gelişimsel Nedenlerine Karşı Verilebilecek Yıkıcı ve Yapıcı Tepkilerin Özeti

| | Bebeklikten Bu Yana | Çocukluktan Bu Yana | Ergenlikten Bu Yana |
|-----------------|---|--|---|
| Nedenler | Fiziksel rahatsızlık veya acı | Amaç-yönlü çabaların engellenmesi | Zedelenmiş özsaygı |
| Yıkıcı Tepkiler | Tesadüfi fiziksel aktiviteler, huysuzluk nöbetleri, odaklanmış daimi saldırganlık | Sözel misillemeler; bastırılmış tepkiler; davranışsal patlamaların ertelenmesi | Yön-değiştirmiş sözel tepkiler; kendi kendini eleştirme, somatizasyon |
| Yapıcı Etkiler | Fiziksel iyihalin yeniden düzenlenmesi; Birakması; Gevşemesi | Başarı olasılıklarının artırılması; Güvengen konuşması; Gereği gibi davranması | Psikolojik iyihalin yeniden düzenlenmesi; İçsel diyalogu kullanması; İçsel dramayı kullanması |

Kaynak : Alschuler ve Alschuler, 1984.

kişilerarası ilişkilerin bozulmasını çocuk istismarını ve sosyal içe-kapanmayı teşvik edebilir (Akt., Deffenbacher, Story, Stark ve ark., 1987). Fizyolojik sağlık da, kızgınlık nedeniyle kişisel üzüntülerden etkilenmekte ve dolayısıyla yüksek tansiyon, kronik kalp yetmezliği gibi çeşitli rahatsızlık olasılıkları artmaktadır (Deffenbacher, Demm ve Brandon, 1986; Deffenbacher, Story, Stark ve ark., 1987). Diğer bir kaynakta (McWhirter ve Liebman, 1988) ise kızgınlıkla uygun olmayan bir tarzda başa çıkma yolları şu şekilde açıklanmaktadır : Bu yollardan biri saldırganlık, dövme gibi olayların sözkonusu olduğu çocuk istismarı, eş istismarı hatta cinayete kadar uzanmaktadır. Diğer ise pasif bir tarz olup kızgınlıkla doğrudan ilgilenmekten özellikle kaçınma davranışlarını içermektedir. Depresyona katkısı olduğu düşünülen pasif yaklaşım bastırılmış kızgınlığın acısını azaltmanın ve duyguları uyuşturmanın bir yolu olarak, toplumdaki tarz aynı zamanda baş ağrıları, ülser, yüksek tansiyon gibi çeşitli somatik yakınmaların olası bir nedeni olarak ileri sürülmektedir.

Kızgınlığa Karşı Yapıcı Tepkilerin Geliştirilmesinde Danışmanın Görevi

Kızgınlığa karşı yapıcı tepkilerin geliştirilmesinde Alschuler ve Alschuler (1984) aşağıda belirtilen etkinlikleri önermişlerdir :

Fiziksel İyi-halin Yeniden Düzenlenmesi: Özellikle kişi fiziksel olarak incinmişse, kızgınlığa karşı ilk tepki, gerilimin eşlik ettiği otonomik etkinlik ve enerji artışıyla yoğunlaşmaktadır. Dengeyi yeniden kurmanın bir yolu, gerilimin azaltılması ve bu etkinlik boyunca aşırı enerjinin saliverilmesidir. Bu, geniş spor dallarıyla, takım oyunları veya yürüyüşten yüzme, ağırlık çalışmasına, karate ve dansa kadar uzanan bireysel çabalarla gerçekleştirilebilmektedir. Hızla masaya vurmaya, yere bastırma, havayı dövmek, yastık yumruklamak, yastığın içine bağırma, kolları sallama, yumruklamak, kalem kırmak hatta yastık kavgası gibi istendik, zararsız patlamalar kişiye yardımcı olabilmektedir.

Denge (homeostasis) aynı zamanda gevşeme teknikleriyle de yeniden sağlanabilmektedir. Gevşeme yöntemleri, kas gevşetmeden sistematik meditasyona kadar uzanmaktadır.

Başarı Olasılığını Artırma : Bireyin, bir amaca ulaşma çabalarını bloke eden, girişimlerini cezalandıran yani onu engelleyen birey bu kişiyi incitir ve kızdırır. Birçok yazar ne pasif ne de saldırgan olan, diğerlerinin haklarına ve duygularına saygılı, açık ve yumuşak

bir şekilde duyguları açıklama yollarını ve "güvengen bir şekilde konuşmayı" önermektedir. Güvengen konuşmanın özel bir biçimi "ben-dili"dir. Böyle ifadeler, bireyin duygularının tanımlanmasını, kabul edilmeyen davranışın yargılayıcı ve suçlayıcı olmayan şekilde ele alınmasını ve birey üzerindeki belirgin etkilerini içermektedir.

Engellenmenin üstesinden gelebilmenin ikinci yapıcı yolu olan ve "gereği gibi davran" şeklinde ifade edilen teknik ise farklılıkların tartışılmasını ve uzlaşmalara varılmasını içermektedir. Burada,

- Kişi, sözü kesilmeksizin konuşur,

- Her basamağın anlaşılmasını sağlamak için, dinleyen kişi tepki vermeden önce konuşanın söylediklerini yeniden ifade eder,

- Problemin ne olduğu üzerinde anlaşmaya varılır.

- Bireyler ne istediklerini açıkça belirtirler,

- Alternatif çözümler tartışılır,

- Sonlandırma için sürenin uzamasına izin verilir,

Psikolojik İyi-halin Yeniden Düzenlenmesi : Fiziksel rahatsızlığın ve engellenmenin karşıtı olan, psikolojik iyi-oluş, içsel tepkiler aracılığıyla yeniden şu şekilde düzenlenebilmektedir : Kişinin düşünce ve duygularına uyum sağlama, kendini eleştirmeye son verme ve suçluyu veya kötü durumu daha olumlu bir yolla anlama.

"İçsel diyalog", kötü uyarıcıyı daha olumlu terimlerle yeniden tanımlayan düşüncelerin sessiz bir şekilde konuşmasıdır. Novaco'nun (1979) uygun ve yapıcı olan içsel diyalogla birlikte ele aldığı tahrik olma aşamaları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2: Tahrik Olma Aşamaları ve İçsel Diyalog

| | |
|----------------------------|--|
| 1. Tahrik Olmaya Hazırlık | "Bu pürüzlü bir durum olabilir, fakat onunla nasıl ilgilenebileceğimi biliyorum." |
| 2. Etkiyi Azaltma | "Kendimi kanıtama gereksinimim yok. Gereksinim duyduğundan daha fazlasını kanıtama." |
| 3. Uyanılma ile Başa Çıkma | "Kaslarım gerginleşiyor. Gevşe ve onları ağırlaştır." |
| 4. Sonradan Yansıtma | "Onu kişisel olarak alma. Belki o kadar önemli değildir. Onu pek güzel idare ettim." |

Aktaran Kaynak : Alschuler ve Alschuler, 1984.

İçsel drama hayal edilen alternatif dramalar, roller, etkileşimler ve sonuçlar içinde, içsel diyalogları genişletir. Bu hayaller bilişsel alıştırmalar, diğerinin bakış açısını empatiyle anlama veya kişinin benlik imajını pekiştirme yoluyla verimli problem çözüme olabilir. Hem içsel diyalog hem de içsel drama, olumlu ve eğer mümkünse hoşla gidici olmalıdır. Eleştirel içsel diyalog ve drama genellikle boşalımı sağlamamakta ve kızgınlığın tahrik edilmesiyle durumun sürmesine yol açmaktadır. Görüldüğü gibi danışmanın görevi, kızgınlığını tanıması, anlaması ve en sağlıklı tepkiyi geliştirmesi için danışana yardım etmektir.

Kızgınlığın Tedavisinde Etkili Yaklaşımlar

Bu bölümde, kızgınlıkla direkt ilgili olan ve ulaşılabilen deneysel çalışmalar gözönüne alınarak, danışanların kızgınlıkla başa çıkmalarına yardım etmede etkili olabilecek bilişsel ve davranışsal yaklaşımlara dayalı müdahaleler verilmiştir.

Sistemik Duyarsızlaştırma (Systematic Desensitization). Kızgınlığa dayalı problemlere müdahale yollarından biri, kızgınlığın oluşmasına karşı tepki olarak kullanılan kas gevşetme yardımıyla yapılan sistemik duyarsızlaştırmadır. Bu nedenle kızgınlığın azaltılmasına yönelik sistemik duyarsızlaştırma yaklaşımlarında çoğunlukla ortak bir şekilde gevşeme karşıt koşullaması kullanılmaktadır (Sharkin, 1988).

Hazaleus ve Deffenbacher'in (1986) çalışmalarında gevşemeye dayalı tedavi, Suinn'in (1977) kaygının yönetilmesi eğitimindeki kaygı ipuçları ve olaylarının yerine kızgınlık uyandıran ipuçları ve olaylar kullanılarak duygunun düzenlenmesi, sırasıyla ilerleyen gevşeme, gerilimsiz gevşeme, gevşemenin hayal edilmesi ve derin nefes alınarak gevşeme eğitimi verilmesi şeklinde yapılmaktadır. Bu oturumlarda kızgınlık uyandıran durumların yoğunluğu giderek arttırılırken başa çıkma becerileri bu durumlara uygulanmakta ve danışman da kontrolü giderek azaltmaktadır.

Novaco'nun Strese Bağışıklık Geliştirme Eğitimi (Novaco's Stress Inoculation Training Approach)

Novaco'nun (1978) geliştirdiği bilişsel-davranışsal kızgınlık modelinde, kızgınlığın, bireyi engelleyen, canını sıkıyan veya hoşuna gitmeyen dışsal olayların bilişsel düzeyde ele alınmasını ve bu olaylara tepki ola-

rak birtakım davranışlarda bulunulması şeklinde ele alındığı görülmektedir (Lopez ve Thurman, 1986). Uyumsuzlukla sonuçlanan kızgınlık durumlarında kullanılan bu yaklaşım bilişsel hazırlık, beceri kazanma ve uygulama eğitimi olmak üzere üç aşamayı kapsamaktadır. Bilişsel hazırlık kişinin kızgınlık örtüntülerini öğrenmesidir (örneğin, kızgınlığı başlatan olayların tanımlanması). Bu aşama, danışanın yaşantılarının sıklığını ve yoğunluğunu izleyebileceği bir "kızgınlık güncesi" tutmasıyla tamamlanmaktadır. Bilişsel ve davranışsal başa çıkma becerileri, beceri kazanma aşamasında edinilmektedir. Alternatif başa çıkma yolları danışman tarafından önerilmekte ve oynanmakta, sonra da danışan tarafından uygulanmaktadır. Kızgınlık uyandıran yaşantılarla daha etkili bir şekilde başa çıkmada, danışanlara özellikle kendini eğitime ve gevşeme eğitimi tekniklerini nasıl kullanacakları öğretilmektedir. Böylece, danışanlar hem bilişsel hem de fizyolojik düzeyde kızgınlıklarıyla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmektedirler. Beceriler kazanıldıktan sonra, uygulama eğitim aşamasında danışanın bütün bu yeni becerileri uygulaması sağlanmaktadır (Sharkin, 1988).

Bilişsel - Gevşeme Terapisi (Cognitive - Relaxation Therapy). Bu terapide bilişsel terapi ile kızgınlık durumuna uyarlanan kaygının yönetilmesi eğitimi birlikte kullanılmaktadır. İlk iki oturumda bilişsel ve gevşeme başa çıkma becerilerinin mantığı, ilerleyen gevşeme, derin nefes alınarak ipuçlu gevşeme, gerilimsiz gevşeme, ipucu kontrollü gevşeme ve gevşemenin hayal edilmesi sunulmaktadır. Ev ödevleri gevşeme uygulaması ve kızgınlıkta kendini izleme üzerinde yoğunlaşmaktadır. Üçüncü oturumda kendini ifade etme ve bilişsel yeniden yapılanmaya önem verilmektedir. Ev ödevine ise bilişsel öğeler eklenmektedir. Dördüncü - yedinci oturumlar arasında kızgınlık uyandıran olayın dört aşamasında (kişiyi kızdıran olayın hazırlanması, orta derecede kızgınlık uyandıran olayla yüzleşilmesi, olaydan sonraki kızgınlıkla ilgilenilmesi, yüksek düzeyde kızgınlık uyandıran olayla yüzleşilmesi) bilişsel ve gevşeme başa çıkma becerilerinin uygulanması söz konusudur. Sekizinci oturumda da benzer bir format kullanılmasının yanısıra deneklerin en kötü kızgınlık durumlarına bağlı kızgınlık hayallerini kullanmalarına izin verilmektedir. Dördüncü ve sekizinci oturumlar arasındaki ev ödevleri, kızgınlıkta kendini izleme ile bilişsel ve gevşeme başa çıkma becerilerinin uygulanmasını içermektedir (Deffenbacher, Story, Brandon ve ark., 1988).

Sonuç

Danışmanlar danışanlarına kızgınlıklarını tanımlarında, anlamalarında, kabul etmelerinde, kontrol altına alarak sağlıklı tepkiler geliştirebilmelerinde yardımcı olabilmektedirler. Bu yardımın etkili olabilmesi için gevşeme teknikleri, yapıcı sözel tepkiler (örneğin, güvengen bir şekilde konuşma), bilişsel teknikler kullanılabilirlerdir.

Gerek ruh sağlığını gerekse fizyolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilen kızgınlıkla ilgili olarak yurtiçinde yapılabilecek betimsel ve deneysel araştırmaların alanındaki boşluğu doldurabileceği sonuçta da danışmanlara ve danışanlara yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Alschuler, C.F. Alschuler, A.S. (1984). Developing healthy responses to anger : The counselor's role. *Journal of Counseling and Development*. 63, 26-29.
- Deffenbacher, J.L., Demm, P.M. ve Brandon, A.D. (1986) High general anger : Correlates and treatment. *Behavioral Research and Therapy*. 24(4), 481-489.
- Deffenbacher, J.L., Story, D.A. Stark, R.S. ve ark. (1987) Cognitive-relaxation and social skills intervention in the treatment. *Journal of Counseling Psychology*. 34 (2), 171 - 176.

Deffenbacher, J.L., Story, D.A., Brandon, A.D., ve ark. (1988). Cognitive and cognitive - relaxation treatments of anger. *Cognitive Therapy and Research*. 12(2), 167-184.

Hazaleus, L.S. ve Deffenbacher, J.L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54 (2), 222 - 226.

Lopez, F.G. ve Thurman, C.W. (1986). A Cognitive - behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy and Research*. 10 (2), 245-256.

Mc Whirter, J.J. ve Lierman, P.C. (1988) Working with groups : A description of anger - control therapy groups to help Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal for Specialists in Group Work*. 13, 9-16.

Schuerger, J.M. (1979) Understanding and controlling anger. Eisenberg S. and Patterson L.E. (Eds.) *Helping clients with special concerns*. 79-102. Boston : Houghton M. Com.

Sharkin, B.S. (1988) The measurement and treatment of client anger in counselling. *Journal of Counseling and Development*. 66, 361-365.

Spielberger, C.D., Jacobs, G. Russell, s. ve Crane R.S. (1983) *Assessment of anger : The State - Trait Anger Scale*. Butcher J.N. and Spielberger C.D. (Eds.). *Advances In Personality Assessment*. Hillsdale, NJ : LEA. 2, 159-160.

ETKİNLİKLERİMİZ

11-12 Eylül 1992 günlerinde Hacettepe Üniversitesi Merkez Kampüsünde Doç.Dr. Füsun Akkoyun "**Terapötik İlişki**" konulu bir seminer vermiştir.

12 saat süren seminerde terapötik ilişkinin tanımı, Transaksiyonel Analiz Kuramı ve bir model ile açıklanması üzerinde durulmuştur. Terapötik ilişki kurmayı kolaylaştırıcı çeşitli araştırmaların yapıldığı seminerin sonunda, katılanların terapötik ilişki kurmalarını sağlayan ya da engelleyen yanlarını tanımları amaçlanmıştır.