

Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik İttifak

Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlik

Mehmet KANDEMİR

3. Baskı





Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

PSİKOLOJİK YARDIM SÜRECİNDE TERAPÖTİK İTTİFAK Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlik

ISBN 978-625-7052-69-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mayıs 2020, Ankara

3. Baskı: Kasım 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

*Motivasyon kaynaklarım
kızlarım Ayşe ve Sude
için...*

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

1978 Trabzon doğumludur. Lisans eğitimini, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalında, 2001 yılında tamamlayan Dr. Kandemir, 2006 yılında yüksek lisans, 2010 yılında doktora eğitimini Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalında, Gazi Üniversitesinde tamamlamıştır. 2015 yılında Eğitim Psikoloji alanında Doçent unvanını alan yazar, aynı zamanda ikinci doktora eğitimini Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında 2017 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde tamamlamıştır. 2018-2019 eğitim öğretim yılında Amerika'da Kent State Üniversitesi'nde, "Psikolojik Danışmanların Terapötik İttifak Becerileri ve Psikolojik Danışma Yeterlik İnancılarıyla" ilgili araştırmalar ve uygulama gözlemleri yapmak amacıyla bulunmuştur.

2010-2012 yılları arasında, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı'nda Yrd. Doç. Dr. kadrosu ile çalışan Dr. Kandemir, 2012-2015 yılları arasında Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda aynı ünvanlı çalışmış, 2015 yılından itibaren Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda Profesör unvanıyla öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Erteleme, motivasyon, akran zorbalığı, benlik ve öz yeterlik yapıları, bağlanma stilleri, psikolojik danışma öz yeterliği, terapötik ittifak gibi konularda çok sayıda araştırması bulunan Dr. Kandemir, evli ve iki çocuk babasıdır.

ÖN SÖZ

Öncelikli olarak, bu kitabın 2017 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi ve Giresun Üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ortak doktora programında hazırlamış ve sunmuş olduğum, ‘Psikolojik Danışmanlar Açısından Terapötik İttifakın İncelenmesi” isimli doktora tezinde geliştirilerek hazırlandığını belirtmek isterim. Son yıllarda, psikolojik danışma alanında çalışan araştırmacıların psikolojik yardım sürecinde danışanların iyi oluşlarına katkı sağlayan temel faktörlere odaklandığı görülmektedir. Özellikle psikolojik danışma süreci ile ilgili kanıt temelli veriler sağlamaya çalışan süreç-sonuç araştırmalarının psikolojik danışmayı etkileyen bu faktörlere yönelmişlerdir. Bu yönelimde, danışma süreci ve danışanın iyilik hali için bütün yaklaşımlarda kullanılan ortak faktörlerin önemi belirgin hale gelmiştir. Bu faktörlerin merkezinde olan terapötik ittifak kavram ve bileşenleri, terapötik ilişki zemininde değerlendirilmektedir. Psikolojik danışman ile danışan arasında temelde; amaç, görev ve duygusal bağ arka planında gelişen terapötik ittifak, tek başına danışanın iyi oluşuna önemli katkılar sağladığı gibi, kullanılan yöntem, teknik ve kuramsal sürecin etkisini de artırabilmektedir.

Süreç-sonuç araştırmacıları aynı zamanda, psikolojik danışma süreci için etki alanı geniş olan bu terapötik ittifak kavramını güçlendiren ya da ittifakın kopmasına neden olan faktörlere de doğal olarak yönelmişler. Burada, terapötik ittifakın aktörleri olan psikolojik danışman ve danışanın temel kişilik özelliklerinin terapötik ittifakı nasıl ve ne düzeyde etkileyeceğinin sorunu bu araştırmacılar çalışmalarıdır. Güçlü bir yordayıcı değişken olan kişiliğin merkez kavramlarından ve yakın/ kişilerarası ilişkileri etkileyen bağlanma/bağlanma stillerini ittifak çalışmalarında kullanılmaya başlanmıştır. Kor bir özellik olan kişiliğin terapötik ittifak konusunda etkisinin yanında, eğitim ve deneyimlerle gelişebilecek psikolojik danışma yeterlik inançları ittifakı açıklamada ne kadar önemli olduğu sorusu da araştırmacıların ilgilendikleri diğer bir konu olmuştur. *Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik İttifak* kitabında; terapötik ittifakı, bileşenlerini, nedenlerini ve danışma sürecindeki göstergeleri ile birlikte, terapötik ittifakın bağlanma ve öz yeterlik (genel ve psikolojik danışma) perspektifinde kuramsal ve araştırma verilerine dayalı incelenmekte ve kitapta elde edilen sonuçlar bağlamında çalışma alanındaki uygulayıcılara, araştırmacılara öneriler yer verilmektedir.

Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik İttifak kitabı psikolojik yardım mesleğinde olanlara kaynak kitap olabileceği gibi, aynı zamanda psikolojik danışma eğitimindeki danışma beceri ve uygulama derslerinde yardımcı kaynak olarak da kullanılabilecek bir kitaptır.

Prof. Dr. Mehmet Kandemir

Mayıs, 2022

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
-------------	---

GİRİŞ	1
--------------------	----------

1. BÖLÜM: TERAPÖTİK İTTİFAK	9
--	----------

Terapötik İttifak'ın Kuramsal Temelleri.....	11
Terapötik İttifak ve Psikodinamik Yaklaşım.....	11
Terapötik İttifak ve Birey Merkezli Yaklaşım.....	12
Terapötik İttifak ve Sosyal Etki Yaklaşımı.....	13
Terapötik İttifak ve Bilişsel Yaklaşım	14
Ortak Faktör Modeli ve Bordin'in Terapötik İttifak Yaklaşımı	14
Terapötik İttifakın Güçlendirilmesi	17
Terapötik Kopma	20
Terapötik Kopmanın Çözümü.....	23

2. BÖLÜM: BAĞLANMA KAVRAMI VE BAĞLANMA STİLLERİ.....	27
---	-----------

Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli.....	30
Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli.....	31
Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli	33

3. BÖLÜM: ÖZ YETERLİK.....	39
-----------------------------------	-----------

Öz Yeterlik Kaynakları.....	41
Öz Yeterlik İnancıyla İlişkili Süreçler.....	43
Genel ve Özel (Durumsal) Öz Yeterlik İnançları	47
Psikolojik Danışma Öz Yeterlik İnancı	48

4. BÖLÜM: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	53
--	-----------

Terapötik İttifak ile İlgili Araştırmalar	53
Terapötik İttifak ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Dayalı İlgili Araştırmalar.....	56
Öz Yeterlik ile Terapötik İttifak Arasındaki İlişki	64
Öz Yeterlik ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	68
Terapötik İttifak, Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlik	72

5. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	79
DİZİN.....	97

GİRİŞ

Bireylerin akıl sağlığını ve iyi oluşlarını korumaları ile birlikte eğitim ve kariyer amaçlarını gerçekleştirmelerine yardım eden profesyonel bir ilişki (American Counseling Association, 2010) olarak tanımlanan psikolojik danışma sürecinin amacı, çeşitli müdahale, teknik veya stratejileri kullanarak danışanın duygusal gerginliklerinin azaltılmasında, yaşamındaki problemleri çözmesinde ve danışanın işlevsellik veya uyumunu arttırmasında bireylere yardımcı olmaktır (Weiner ve Bornstein, 2009). Psikolojik danışma süreciyle ilgili yapılan bu tanımlama ve amaçlar doğrultusunda; günümüzde psikolojik yardım mesleği ile ilgilenen profesyoneller, bireylere yardımcı olmayı temel alarak, onların iyi oluşlarını desteklemek amacıyla pek çok kuram, yöntem ve teknik geliştirmekle birlikte; nedensel, ilişkisel ve deneysel çalışmalar da yaptıkları görülmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında; literatürde yer alan kuram, teknik, yöntem ya da değişkenlerin hangilerinin yardım sürecine ve yardım alan



danışanın psikososyal iyi oluşuna katkı sağlayacağına odaklanmakta ve bunları belirlemenin önemini vurgulamaktadır (Hill ve Lambert, 2004; Horvath ve Symonds, 1991; Shadish ve Baldwin, 2002). Lambert, Bergin ve Garfield (2004), odaklanılan bu çalışma alanında süreç ve sonuç araştırmaları olduğunu ve psikolojik danışma sürecine kanıtlar sunması açısından

katkılarının çok olduğunu belirtmektedirler. Süreç ve sonuç araştırmalarında, psikolojik danışma uygulamalarında nasıl daha etkili bir yardım sunulacağı konusunda kanıtlara dayalı bilgiler araştırılır ve uygulama sürecindeki uzmanlara elde edilen bulgular ve sonuçlar ulaştırılır (Lambert ve diğ., 2004). Sonuç araştırmalarının içeriğine bakıldığında, Hill ve Lambert (2004), psikolojik yardım alanında (danışma, terapi), psikolojik danışma ve psikoterapi sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkan anlık ya da kalıcı değişimleri araştırdığını belirtirken, süreç araştırmalarını ise psikolojik danışma veya psikoterapi oturumlarında neler olduğunu araştırtırdıklarını belirtmektedirler. Krieger, Moritz, Weil ve Nage'e (2018) göre, bu araştırma alanları ile danışanın iyi oluşuna neden-sonuç ilişkisi bağlamında önemli kanıtlar geliştirilmektedir. Hill (1991) terapötik yardım ilişkisiyle ilgili süreç araştırmalarında ele alınan değişkenleri yedi başlık altında toplamıştır. Bu değişkenler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1. Terapötik Yardım İlişkisi Süreç Araştırmalarında Kullanılan Değişkenler

Kullanılan Değişkenler
1. Sözel olmayan iletişimle ilgili davranışlar
2. Dil becerilerini kapsayan sözel müdahale davranışları
3. Psikolojik danışmanın amaçları ve danışanın tepkileri ile ilgili örtük davranış ve tepkiler
4. Psikolojik danışma ve terapötik süreçteki konuşma içerikleri
5. Terapötik süreçte kullanılan transferans gibi strateji ve yöntemler
6. Empatik anlayış, katılım, kabul gibi faktörleri kapsayan kişilerarası ilişki biçimleri
7. Terapötik ittifak, ilişki kontrol gibi faktörleri kapsayan terapötik ilişki

Tablo 1'deki sınıflandırma incelendiğinde, terapötik ilişkinin süreç araştırmaları için önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Lambert ve Barley'in (2001) yaptıkları bir araştırmada; terapötik ilişkinin danışanın iyi oluşuna, danışmada kullanılan yöntem ve tekniklerden daha fazla katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Gaston'a (1990) göre ise, terapötik ilişkinin pozitif düzeyde sürdürülmesi terapötik sürecin en önemli faktörlerinden biri olduğunu belirtmekle birlikte; bu terapötik ilişki süreçte kullanılan stratejilerin iyileştirici etkisini artırmaktadır. Bu açıklamalara benzer bir şekilde, terapötik ilişkinin terapötik süreç ve sonucu güçlü bir şekilde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar psikolojik yardım alanyazında oldukça mevcuttur (Bolsinger, Jaeger, Hoff ve Theodoridou; 2020; Krieger ve diğ., 2018).

Bu açıklamalar açısından düşünüldüğünde, terapötik ilişki ve boyutlarının süreç ve sonuç araştırmalarının önemli bir çalışma alanı olduğunu söylemek mümkündür. Terapötik ilişki kavramının en çok dikkat çeken özelliklerinden birisi terapötik ittifaktır (Gelso ve Carter, 1985; Hill, 1991). Bu kapsamda yapılan araştırmaların, psikolojik danışma sürecinde terapötik ittifakın, psikolojik danışma sürecinin çıktılarını önemli düzeyde etkilediği görülmektedir (Beutler, Malik, Alimohammed, Harwood, Talebi, Noble ve diğ., 2004; Clarkin ve Levy, 2004; Hill ve Lambert, 2004; Horvath ve Symonds, 1991). Wexler'in (2006) psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkinin yapısıyla ilgili olduğunu belirttiği terapötik ittifak (therapeutic alliance) kavramı, ilk olarak psikodinamik yaklaşımdan gelen Zetzel (1956) tarafından kavramsallaştırılmaya çalışıldığı görülmektedir. Bordin'in (1979) terapötik ittifak kavramını kuramsal üstü bir yaklaşımla yeniden kavramsallaştırması, süreç araştırmalarında sayısal artışa neden olmuştur (Orlinsky, Ronnestad ve Willutzki, 2004). Horvath ve Luborsky'e (1993) göre, bu kavramsallaştırma danışanın psikolojik danışmanla olan olumlu işbirliğini öne çıkarmaktadır.