

Etkili Terapist Özellikleri İçin Farkındalık Eğitim ve Uygulamaları: Bir Meta-Sentez Çalışması

Mindfulness Training and Practice for Effective Therapist Characteristics: A Meta-Synthesis Study

İ. Volkan Gülüm

Öz

Bu çalışmanın birincil amacı farkındalık temelli eğitim ve uygulamaların ruh sağlığı alanında eğitim alan ya da çalışan bireyler tarafından nasıl deneyimleniyor olduğunu anlamaya çalışmaktır. Buna paralel olarak söz konusu eğitim ve uygulamaların etkili bir ruh sağlığı hizmeti sağlamak adına ne gibi faydalar sağlayabileceğine dair fikir edinmek de çalışmanın amaçları arasındadır. Ruh sağlığı alanında eğitim alan ya da bu alanda çalışanların farkındalık uygulamaları ve farkındalık eğitimini incelemeye yönelik olarak yürütülmüş 12 niteliksel araştırma meta-senteze dâhil edilmiştir. Meta-sentez sonucunda ortaya çıkan ana temalar, genel fayda, kuramsal ve kavramsal değişimler, kişilik özelliklerinde değişme-terapist kimliği, yeni beceriler-terapistlik biçiminde sıralanmıştır. Bu ana temalar içerisinde empati, merhamet, ilişki kurma becerisinde artış, kabul, seans içeriğiyle başa çıkabilme, odaklanma gibi kategoriler öne çıkmıştır. Sonuç olarak farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların ruh sağlığı alanında çalışanların hem kişisel hem de mesleki yaşamlarına olumlu katkılar sunduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Farkındalık, meta-sentez, terapist gelişimi.

Abstract

The aim of this study was to conduct a meta-synthesis about mental health workers' and/or students' experiences on mindfulness focused training and education. While doing that the aforementioned trainings' and practices' advantageous on providing an effective mental health service were also examined. A total of 12 qualitative studies which were focused on mental health workers' mindfulness training and practice were included to meta-synthesis. Main themes obtained from the meta-synthesis were, general benefit, theoretical and conceptual changes, changes in personality-therapist identity, new skills-therapist. Empathy, compassion, increase in relationship skills, acceptance, handling better with session content and focusing were the categories those came to forefront among others. As a conclusion, mindfulness focused trainings and practices contribute to personal and professional life of the mental health workers.

Key words: Mindfulness, meta-synthesis, therapist training.

HANGİ terapi yaklaşımı daha etkilidir? Hangi terapi yaklaşımı hangi bozukluklar için etkilidir? Hangi terapi yaklaşımı hangi bozukluklarda daha etkilidir? Bunlar ve bunlara benzer sorular içlerinde hep bir ön kabul barındırmaktadır: Bir yaklaşımın ya da tekniğin diğer başka yaklaşımlara ve tekniklere üstün olması mümkündür ve durum zaten böyledir. Bize düşen bunun hangi yaklaşımlar ve teknikler lehine ya da aleyhine olduğunu sınıyabileceğimiz araştırmalar tasarlamaktır. Ancak bu sorular ve benzerleri terapi yaklaşımını sunan terapistin ve terapi hizmeti alan hastanın rolünün önemini en aza indirmek ve terapinin önemli sac ayaklarını, deyim yerindeyse yok saymaktır. Psikoterapi araştırmalarının ilk dönemlerine ait olan bu soruların odağı daha sonra terapinin hangi ögesinin daha etkili olduğuna, sonra da bu etkinin nasıl ölçülebileceğine, süreç içerisinde nasıl bir değişim ve etki gösterdiğine yönelmiştir (Pachankis ve Goldfried 2007).

Bu türden sorular psikoterapi araştırmaları alan yazınında “psikoterapide etkili olanın terapilere özgü etkenler” olduğunu savunan araştırmacılarından gelmektedir. Bu araştırmacıların karşısında ise “ortak etkenler” yaklaşımını benimseyen araştırmacılar bulunmaktadır. Ortak etkenler modelini benimseyenler tüm psikoterapi türlerinde ortak bazı etkenlerin olduğunu ve bu etkenlerin değişimin esasını oluşturduğunu savunurken, psikoterapide esas olanın “özgül etkenler” olduğunu savunanlar psikoterapötik değişimi terapi türüne özgü özel bileşen ve etkenlere atfederler. Ancak araştırmalar incelendiğinde psikoterapinin genel olarak etkili olduğu (Lambert ve Ogles 2004) ve teknikler arasında çok az düzeyde farklılıklar bulunduğu sıklıkla rastlanılan bir bulgudur (Stiles ve ark. 1986, Wampold 2007). Buna karşılık, ortak etkenler diye kavramsallaştırılan şeylerin kişilerarası ilişki olduğu ve özgül tekniklerin bu ilişkinin doğasından ayrı düşünülmemeyeceği vurgulanarak ortak etkenler yaklaşımı eleştirilmektedir (Butler ve Strupp 1986). Butler ve Strupp’a göre (1986) “teknikler, bireylerin dâhil olduğu belli etkileşimler içerisinde anlam kazanmakta ve dolayısıyla da etkili olmaktadır” ve “psikoterapi, insani ilişkinin terapötik amaçlarla sistemli olarak kullanılmasıdır”. Yani, teknik olarak ifade edilen müdahalelerin yalıtılmış ortamlarda sunulmadığı, bunların terapötik ilişki bağlamında sunulduğu ifade edilmektedir (Safran ve ark. 2009).

Her ne kadar başlangıç noktaları aynı olmasa da her iki yaklaşım da terapinin yalıtılmış bir ortamda sunulmadığını, terapist ve hastanın sürecin ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul ediyor oldukları görünmektedir. Bu iki kutbun ortaklaşması da psikoterapi sonuç araştırmalarından psikoterapi süreç araştırmalarına geçişle mümkün olmuştur. Kimileri için empatik yaklaşım bir terapi yaklaşımın kullandığı bir teknik iken (örneğin şema terapi’deki empatik yüzleştirme) (Young ve ark. 2003) kimileri için terapi türünden bağımsız olarak her terapi yaklaşımında olan ve bir terapinin etkili olabilmesi için olmazsa olmaz olan bir terapist/terapi özelliğidir (Wampold 2015). İster esas olanın terapi yaklaşımı olduğu savunulsun isterse etkili sonuç verenin yaklaşımından bağımsız özellikler olduğu, geldiğimiz noktada bazı terapist özelliklerinin öne çıktığı dikkat çekmektedir. Örneğin, bazı terapistlerin hastalarıyla daha iyi düzeyde bir ittifak kurduğu ve dolayısıyla da daha iyi bir terapi sonucu elde edilebildiği belirtilmiştir (Wampold 2001, Baldwin ve ark. 2007). Çok sayıda araştırmacı etkili terapi ve terapist özelliklerinin neler olduğunu belirlemeye çalışmıştır (Wampold 2007, Anderson ve ark. 2009). Bu çalışmalarını yapan araştırmacıların bir kısmının görece daha teknik sayılabilecek “tedavi planı sunma ve açıklama”, “psikoterapi alan yazınındaki araştırma sonuçlarını takip etme” gibi özelliklere odaklandığı bir kısmının ise empati, sıcaklık, kabul, hastanın

özelliklerinin farkında olma, esnek olma gibi daha çok kişilik özellikleriyle özdeşleştirilebilecek davranışlara odaklandığı gözlenmektedir (Wampold 2011). Ancak etkili terapist özelliklerine dair çalışma ve tartışmalardan görece bağımsız olarak terapistlerin terapi sonucunda açıkladıkları varyansın %5-8 arasında değiştiği bilinmektedir (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice 2006).

Bu noktada öne çıkan etkili terapist özelliklerini geliştirmeye yönelik faaliyetlerin neler olabileceği ve bu anlamda alanda neler yapıldığına ilişkin sorular öne çıkmaktadır. Alan yazın incelendiğinde yukarıda bahsedilen özellikleri geliştirebilmek için iki temel yol olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki, ruh sağlığı alanında eğitim alan bireylerin eğitim programları içerisine eklenecek derslerden faydalanmaktır. Bunun bir örneği Christopher ve arkadaşları tarafından eğitim programına önce seçmeli olarak eklenen daha sonra ise zorunlu ders olarak programa dâhil edilen (Christopher ve Maris 2010) “Zihin Beden Tıbbı ve Kendine Bakım Sanatı” adlı, farkındalık odaklı derstir. Bir diğer yol ise süpervizyon süreçleri içerisine belirli bazı teknik ve eğitimlerin bütünlleştirilmesidir. Bunun örneği ise Safran ve arkadaşlarının süpervizyon programı içerisinde sundukları farkındalık odaklı eğitimlerdir (Eubanks-Carter ve ark. 2015; Safran ve ark. 2014). Söz konusu eğitimlerin belirli bazı açılardan terapistlere yardımcı olduğu ve terapi içerisindeki davranışları olumlu anlamda yapılandırdığı görülmektedir. Örneğin Christopher ve arkadaşlarının çalışmaları sonucunda (Christopher ve Maris 2010) terapist adaylarının “terapist olarak kendilerine güven”, “ilişki kurma becerisinde artış” gibi konuların öne çıktığı görülebilmektedir, Safran ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında söz konusu eğitimin seans içi kişilerarası süreçlere, terapistin kendi duygularını keşfetmesine önemli oranda katkı sağladığı dikkat çekmektedir.

Görüldüğü üzere farkındalık odaklı eğitimler terapistlerin gelişimi için ön plana çıkmaktadır. Buradan hareketle farkındalık odaklı eğitimlerin terapistlerin kişisel yaşantıları ve mesleki yaşamlarına etkisinin ne ve nasıl olduğunun anlaşılması önem kazanmaktadır. Ancak öncelikle farkındalık kavramından ve farkındalık ile ilişkili bazı önemli çalışmalardan bahsetmek gerekmektedir.

Farkındalık kavramının batı dünyasında ruh sağlığı alanında popülerlik kazanması Kabat-Zinn’in bu geleneği dini öğelerinden arındırmasına bağlanmaktadır (Hemanth ve Fisher 2015). Kabat-Zinn, dini ve ruhani özelliklerinden bağımsız olarak farkındalığı, “belirli bir biçimde dikkat etmek: bilerek, şu anda ve yargılamadan” olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn 1994). Daha açık ve özet bir ifadeyle farkındalık, kişilerin bu oldukları zaman içerisinde olan biten, bilinçlerine gelen her şeye dair yargılayıcı olmayan, açık ve kabul edici bir tutum sergilemeleri biçiminde kavramsallaştırılmaktadır (Cigolla ve Brown 2011). Farkındalık uygulamaları arasında çeşitli meditasyon tekniklerini yoga, Zen, beden taraması, nefes egzersizleri, qigong gibi teknikler yer almaktadır. Bu tür uygulamaların duygusal zorluklar (Jain ve ark. 2007), depresyon (Baer 2003, Brown ve ark. 2007) gibi durumlarda azalmaya, bilişsel beceriler (Chambers ve ark. 2007), ve dikkatte (Semple 2010, Baijal ve ark. 2011) artmaya neden olduğu dikkat çekmektedir.

Söz konusu eğitim ve egzersizlerin ruh sağlığı çalışanlarının kişisel yaşamlarına etkisine ilişkin yapılmış olan niteliksel çalışmaları sistematik bir biçimde derleyen bir meta-sentez çalışması daha önce yayınlanmıştır (Gülüm 2016). Bu çalışmanın konusu da, bahsedilen çalışmanın ikinci aşaması olarak söz konusu eğitim ve egzersizlerin terapist ve terapist adaylarının mesleki yaşamlarına nasıl etki edebileceğini incelemektir. Bu

amaç doğrultusunda farkındalık eğitim ve uygulamalarının ruh sağlığı alanındaki bireylerin mesleki yaşamlarına etkisini konu etmiş olan niteliksel çalışmaların ikincil niteliksel analizleri yapılmıştır. Meta-sentez olarak adlandırılan bu tür çalışmaların ardındaki mantık ilgilenilen konuya ilişkin karşılaştırılabilir, kapsamlı ve sistematik bir bakış açısı sağlamaktır (Timulak 2007, 2009). Farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların ruh sağlığı alanındaki çalışanların mesleki yaşantılarına etkisine yönelik deneyimlerini değerlendirmek üzere meta-sentez yönteminin seçilmesinin en önemli gerekçesi söz konusu kavramın doğası gereği niceliksel olarak çalışılmaya uygun olmadığı savunulmasıdır (Hick 2008). Bu bağlamda, kişilerin deneyimlerine odaklanan ilgili niteliksel çalışmaları bir araya getirmenin konuya ilişkin kapsamlı ve kişilerin deneyimlerini yansıtabilecek bir sonuç almak adına kullanılmasının uygun olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazındaki bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin farkındalık uygulama ve eğitim deneyimleri ile bu uygulamaların mesleki yaşama etkisini konu edinen niteliksel çalışmaların meta-sentezini yapmak ve elde edilen bulguları “etkili terapist özellikleri” bağlamında incelemektir.

Yöntem

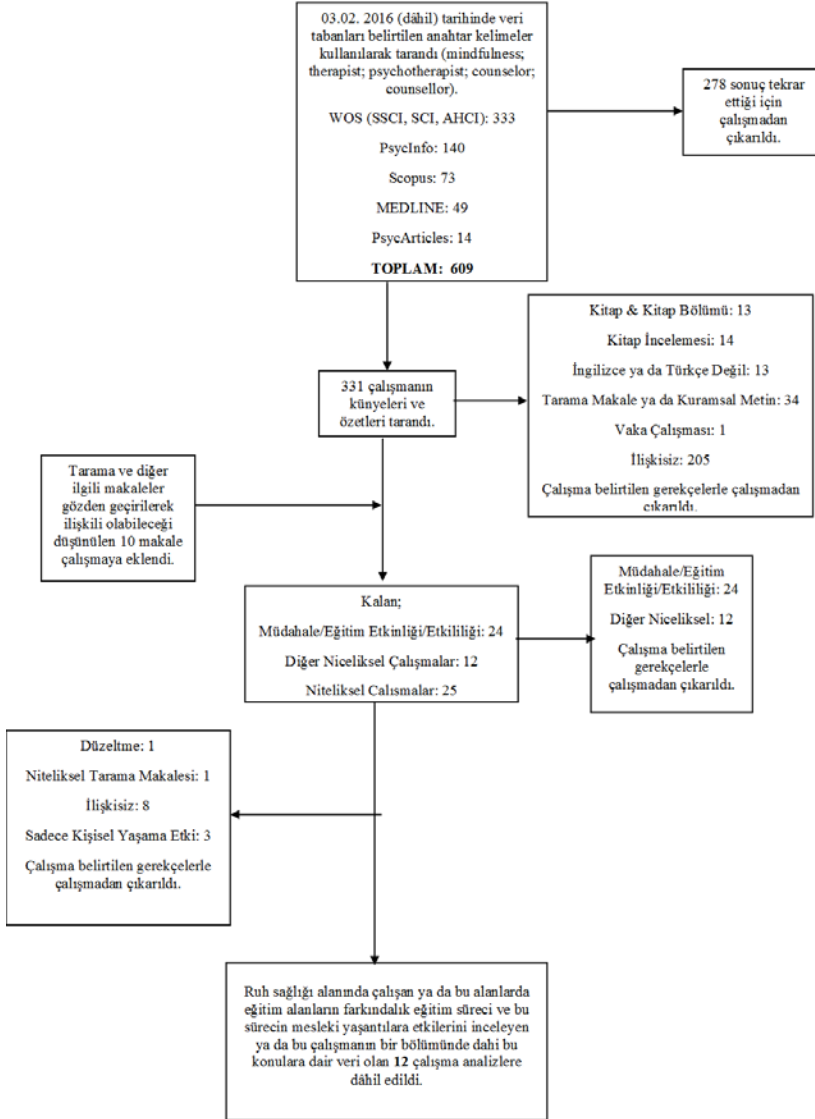
Çalışma kapsamında ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanlarda eğitim alan bireylerin farkındalık temelli eğitim ve uygulamalara ilişkin deneyimlerinin mesleki yaşantılara etkilerini inceleyen niteliksel çalışmaların bir meta-sentezi yapılmıştır. Bu doğrultuda, Timulak (2009) tarafından önerilen betimleyici/yorumlayıcı yaklaşım benimsenmiş ve çalışmaların betimleyici özelliklerinin sunumuna ek olarak elde edilmiş veriler yorumlanarak sentezlenmiştir. Aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklanan veri seçimi sürecinin ardından çalışmaya dâhil edilen araştırmaların bulguları ikincil nitel analiz için veri olarak kabul edilmiştir.

Çalışmaların Seçimi

Meta-senteze dâhil edilecek çalışmaları belirlemek amacıyla Web of Science (SSCI, SCI, AHCI), Scopus, PsycInfo, PsycArticles ve MEDLINE veri tabanlarında 03.02.2016 (dâhil) tarihinde çeşitli anahtar sözcükler kullanılarak [mindfulness (farkındalık); therapist (terapist); psychotherapist (psikoterapist); counselor (danışman); counsellor (danışman)] bir dizi arama gerçekleştirilmiştir. Meta-senteze dâhil edilen çalışmaların belirlenme sürecine ilişkin ayrıntılı akış Şekil 1’de sunulmuştur. Tarama sonucunda meta-senteze dâhil edilen 12 niteliksel ya da niteliksel öge barındıran çalışmaya dair bilgiler ve bu çalışmaların temel bulgularına dair bir özet Tablo 1’de sunulmuştur. (Tablo 1 yazının sonunda verilmiştir.)

İşlem-Veri Analizi

Meta-sentez sürecine dâhil edilen 12 çalışmadaki katılımcılar, eğitim ya da egzersizin türü ve süresi, veri toplama yöntemi ve veri analiz yöntemleri incelenmiştir. Bu meta-sentez çalışmasında ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanda eğitim gören kişilerin aldıkları farkındalık odaklı eğitim ya da uyguladıkları farkındalık egzersizlerinin mesleki yaşamlarında nasıl deneyimlendiği incelenmiştir. Buna göre seçilen çalışmaların ilgili bölümlerinde yer alan tüm ifadeler (araştırmacıların notları ve yorumları, kategori ya da tema tanımları, katılımcılardan yapılan doğrudan alıntılar vs.) yani, birincil çalışmaların bulgu/sonuç bölümleri veri olarak meta-sentez çalışmamıza dâhil edilmiştir.



Şekil 1. Meta-senteze dâhil edilen çalışmaların belirlenme sürecine ilişkin ayrıntılı akış

Elde edilen bu veriler Braun ve Clarke'ın (2006) tematik analiz için önerdiği basamaklar takip edilerek analiz edilmiştir. Tematik analiz sırasında veri içerisindeki örüntüler tanımlanmaya çalışılmış, bu örüntüler analiz edilmiş ve raporlanmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan temalar uzman bir klinik psikolog tarafından seçkisiz olarak seçilip denetlenmiştir.

Bulgular

Yapılan meta-sentez sonucunda “genel fayda”, “kuramsal ve kavramsal değişimler”, “kişilik özelliklerinde değişim-terapist kimliği”, “yeni beceriler-terapistlik” olmak üzere dört ana tema ortaya çıkmıştır. Genel fayda ana teması altında yer alan temalar “rahatlama ve ayrıştırma” ve “terapistin farkında olmasının hasta için avantajları” biçimindedir. Diğer ana temalardaki kadar net bir özelliğe vurgu yapmayan tüm genel ifadeler bu başlık altında değerlendirilmiştir. Kuramsal ve kavramsal değişimler ana temasında yer alan temalar ise şöyledir: Farkındalık önerme ve uygulama, kavramsallaştırmada değişimler, kuramsal örtüşmeler. Kuramsal ve kavramsal değişimler ana temasında terapistlerin ilgili uygulama ve eğitimler sırasında ve sonrasında uygulamaları ve uygulamalarının kuramsal temellerine ilişkin değişimlere yer verilmiştir. Kişilik özelliklerinde değişim-terapist kimliği ana temasında yer alan beş tema ise şöyle sıralanmaktadır: Kendine güven, merhamet (kendine ve hastaya olmak üzere iki kategori içermektedir), sorumluluk-sorumluluğun netleştirilmesi, sakinleşme, yavaşlama. Kişilik özelliklerinde değişim-terapist kimliği ana temasında yer alan ifadeler terapist kimliği ile yapılan etkinliklerde gözlemlenen ve kişilik örüntülerindeki değişimlerle ilgili ifadeleri kapsamaktadır. Terapi sürecinde gözlemlenen yeni uygulamaları içeren yeni beceriler-terapistlik ana teması altında ise yedi farklı temanın yer aldığı görülmüştür: Kabul, anda olmak ve ilişki kurmak, empati becerisinde artış, sonuç odaklı olmama, farkında olma, bakım verme, odaklanma ve başa çıkma. Farkında olma temasının altında üç farklı kategori ortaya çıkmıştır: İçinde bulunulan anın, kendisinin, hastanın-sürecin. Benzer bir biçimde başa çıkma temasının da altında dört farklı kategori ortaya çıkmıştır: Kendi kendine konuşmaları idare etme, duygu kontrolü/düzenlemesi, kişisel yetkinlikler, seans içeriği.

Ana temalar, temalar ve kategorilere ilişkin ayrıntılı bir şema ve ilgili tema ve kategorilere ilişkin birer örnek Tablo 2’de sunulmuştur. (Tablo 2 yazının sonunda verilmiştir). Ana tema, tema ve kategorilerin görülme sıklıklarından da anlaşılabilceği üzere farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların ruh sağlığı alanında eğitim gören ya da bu alanlarda çalışan bireylere yeni beceriler kazandırmak konusunda öne çıktığı dikkat çekmektedir. Terapist kimliği ve terapistlikle ilişkili tema ve kategorilerin pek çok çalışmada öne çıktığı ve bireylerin bu türdeki uygulamalardan mesleki anlamda yarar gördükleri vurgulanmaktadır.

Tartışma

Farkındalık odaklı çalışmaların bireylerin üzerindeki etkisini incelemek için en uygun yöntem niteliksel çalışmalardır. Bu çalışmalarda bireylerin deneyimleri ve fikirleri sayılara indirgenmediğinden daha kapsamlı bilgi edinmek mümkün olmaktadır. Bu kavramın nicel yöntemlerle ele alınmasının yaratabileceği sınırlılığın farkındalığın deneyimsel olan doğasından kaynaklanıyor olabileceği belirtilmektedir (Hick 2008). Bu meta-sentez kapsamında da farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların mesleki yaşama nasıl etki ettiğini inceleyen 12 farklı niteliksel çalışmanın ikincil nitel analizleri yapılmıştır. Bu tür eğitim ve uygulamaların özellikle anda olmak ve ilişki kurmak, hastanın ve terapi sürecinin farkında olmak, kişisel farkındalığının hasta için avantaj sağlaması ve seans içeriğiyle başa çıkmak gibi konulardaki etkisinin öne çıktığı dikkat çekmiştir.

Daha önceki bir meta-sentez çalışmasında ruh sağlığı alanında çalışanların farkındalık odaklı eğitim ve uygulamalardan kişisel yaşantılarında da oldukça faydalandıkları,

kabul, farkındalık, sorunlarla başa çıkma, akışına bırakma, merhamet ve odaklanma gibi konulardaki becerilerinde artış sağladığı ifade edilmiştir (Gülüm 2016). Kişisel yaşamdaki etkilere ek olarak bu çalışmada da söz konusu eğitimlerin mesleki yaşamda da etkisi olduğu görülmektedir. Bu etkinin hem seans içerisinde (anda olmak ve zorlayıcı seans içeriğiyle başa çıkabilmek gibi) hem de seans dışında (kuramsal değişimler, seanslar arasında rahatlayabilme gibi) sürdüğü ve ruh sağlığı çalışanlarının yaşamlarının her alanında onların yararına olduğu gözlemlenmiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi psikoterapi araştırmaları alan yazınında bazı terapistlerin diğerlerine göre daha başarılı terapi sonucuyla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Wampold 2001, Baldwin ve ark. 2007). Söz konusu durumun terapistlerin bazı kişilik özelliklerinden kaynaklanabiliyor olduğu düşünülmüştür. Terapistlerin psikoterapi sonucunda önemli oranda bir varyansı açıkladıkları göz önüne alındığında bu özelliklerin ne olduğu ve nasıl geliştirilebileceğine ilişkin araştırmalar da önem kazanmaktadır.

Etkili olabilecek terapist özelliklerine ilişkin bir derleme çalışmasında Wampold (2011) çeşitli özelliklerin öne çıktığını belirtmiştir. Wampold'un sıraladığı özelliklerle farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların sonuçları arasında bir örtüşme olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin empati, kabul, odaklanma, kendinin, hastanın ve sürecin farkında olma, zor malzemelerden kaçınmama, güven verebilme gibi özelliklerin farkındalık odaklı eğitim ve uygulamalar sonucunda geliştirilebileceği görülmektedir. Bu anlamda, terapist ve terapist adaylarının olumlu etkilerini geliştirebilmek için farkındalık eğitim ve uygulamalarından faydalanabileceği düşünülebilir.

Bu meta-sentez çalışmasına konu olan niteliksel çalışmalar katılımcıların aktardığı deneyimlere odaklanmaktadır. Her ne kadar sağlanan bilginin değerini azaltmasa da söz konusu verilerin hastalar tarafından algılanan değişimler değil terapistler tarafından aktarılan ve kendilerinde gördükleri değişimlerdir. Hem birincil niteliksel çalışmalarının sonuçları hem de bu meta-sentez çalışmasının sonuçları yorumlanırken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. İlerideki çalışmalar söz konusu eğitim ve uygulamaların terapistlerin hastaları tarafından nasıl deneyimlendiğine de odaklanması yararlı olacaktır.

Gülüm'ün (2016) önceki meta-sentez çalışmasında olduğu gibi devam niteliğindeki bu çalışmada da yer alan birincil çalışmalar tema ve kategorilerin "gücüne" dair net bir bilgi içermediğinden ilgili tema ve kategorilerin her bir çalışmada ne düzeyde ortaya çıktığı bilinmemektedir. Bu nedenle bu meta-sentez çalışması her bir özelliğin çalışma içerisinde herhangi bir yerde herhangi bir biçimde rapor edilip edilmediğini esas almıştır. İlgili tema ve kategorilerin gücüne dair çalışmalar arası tutarlı bir bilgi olsaydı bu çalışmalar derlenirken daha kapsamlı bir değerlendirme yapmak da mümkün olabilirdi. İlerideki çalışmalarda sadece tema ve kategorilerin gücüne dair veri içeren çalışmalar analizlere dahil edilerek konuya ilişkin farklı bir katkı sunulması mümkün olabilir. Bu sınırlılıklara ek olarak bu çalışma, birincil çalışmaların sadece terapi ve terapistlikle ilişkili sonuçlarına odaklanmıştır. Her ne kadar kişisel yaşam ve mesleki yaşamla ilişkili sonuçları bir arada görmek değerlendirme açısından daha geniş bir bakış açısı sunacak olsa da kişisel yaşamla ilişkili analizler bu çalışmanın kapsamı ve sınırlarının ötesindedir.

Sonuç

Bu çalışma farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların ruh sağlığı alanında çalışan ve bu alanlarda eğitim alan bireylerin mesleki yaşamlarına etkisine ilişkin önemli veriler ortaya

koymuştur. Genelde ruh sağlığı çalışanlarının, özelde terapistlerin bu tür uygulamalardan mesleki anlamda nasıl fayda gördüğüne dair bilinen başka bir araştırma olmaması bu çalışmayı öne çıkaran özelliklerden biridir. Bu meta-sentez çalışmasının sonuçlarının, bir önceki çalışması ile birlikte ilerideki niteliksel ve niceliksel çalışmalara zemin oluşturması; terapistlerin ve diğer tüm ruh sağlığı çalışanlarının eğitim süreçlerinin yapılandırılması sırasında fayda sağlanması ve bu alanda çalışan bireylerin kişisel ve mesleki gelişimleri için neler yapabileceklerine dair fikir vermesi bağlamlarında yararlı olması umulmaktadır..

Kaynaklar

- Anderson T, Ogles BM, Patterson CL, Lambert MJ, Vermeersch DA (2009) Therapist effects: facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *J Clin Psychol*, 65:755-768.
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006) Evidence-based practice in psychology. *Am Psychol*, 61:271-285.
- Baer RA (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clin Psychol*, 10:125-143.
- Bajjal S, Jha AP, Kiyonaga A, Singh R, Srinivasan N (2011) The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence. *Front Psychol*, 2:153.
- Baldwin SA, Wampold BE, Imel ZE (2007) Untangling the alliance-outcome correlation: exploring the relative importance of therapist and patient variability in the alliance. *J Consult Clin Psychol*, 75:842-852.
- Boellinghaus I, Jones FW, Hutton J (2013) Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: the experience of practicing loving-kindness meditation. *Train Educ Prof Psychol*, 7:267-277.
- Braun V, Clarke V (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*, 3:77-101.
- Brenner MJ (2009) Zen practice: a training method to enhance the skills of clinical social workers. *Soc Work Health Care*, 48:462-470.
- Brown K, Ryan RM, Creswell J (2007) Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*, 18:211-237.
- Butler SF, Strupp HH (1986) Specific and nonspecific factors in psychotherapy: a problematic paradigm for psychotherapy research. *Psychotherapy*, 23:30-40.
- Chambers R, Lo BCY, Allen NB (2007) The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognit Ther Res*, 32:303-322.
- Christopher JC, Chrisman JA, Trotter-Mathison MJ, Schure MB, Dahlen P, Christopher SB (2011) Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: a qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51:318-349.
- Christopher JC, Christopher SE, Dunnagan T, Schure M (2006) Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46:494-509.
- Christopher JC, Maris JA (2010) Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10:114-125.
- Cigolla F, Brown D (2011) A way of being: bringing mindfulness into individual therapy. *Psychother Res*, 21:709-721.
- Eubanks-Carter C, Muran JC, Safran JD (2015) Alliance-focused training. *Psychotherapy*, 52:169-173.
- Felton TM, Coates L, Christopher JC (2013) Impact of Mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness*, 6:159-169.
- Gülüm İV (2016) Farkındalık eğitim ve uygulamalarının terapistlerin kişisel yaşamlarına etkisi: bir meta-sentez çalışması. I. Uluslararası Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 28-30 Nisan 2016 İstanbul, Türkiye.
- Hemant P, Fisher P (2015) Clinical psychology trainees' experiences of mindfulness: an interpretive phenomenological analysis. *Mindfulness*, 6:1143-1152.
- Hick SF (2008) Cultivating therapeutic relationships: the role of mindfulness. In *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (Eds SF Hick, T Bien):318. London, Guilford Press.
- Hopkins A, Proeve M (2013) Teaching mindfulness-based cognitive therapy to trainee psychologists: qualitative and quantitative effects. *Couns Psychol Q*, 26:115-130.
- Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I et al. (2007) A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*, 33:11-21.
- Kabat-Zinn J (1994) *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, Hyperion.

- Keane A (2014) The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: a mixed-methods study. *Mindfulness*, 5:689-703.
- Lambert MJ, Ogles BM (2004) The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In Bergin and Garfield's *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 5th ed. (Ed MJ Lambert):139-193. New York, Wiley.
- McCollum EE, Gehart DR (2010) Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. *J Marital Fam Ther*, 36:347-360.
- Moore P (2008) Introducing mindfulness to clinical psychologists in training: an experiential course of brief exercises. *J Clin Psychol Med Settings*, 15:331-337.
- Pachankis JE, Goldfried MR (2007) On the next generation of process research. *Clin Psychol Rev*, 27:760-768.
- Safran J, Muran JC, Demaria A, Boutwell C, Eubanks-Carter C, Winston A (2014) Investigating the impact of alliance-focused training on interpersonal process and therapists' capacity for experiential reflection. *Psychother Res*, 24:269-285.
- Safran JD, Muran JC, Proskurov B (2009) Alliance, negotiation and rupture resolution. In *Handbook of Evidence Based Psychodynamic Therapy* (Eds RA Levy, JS Ablon):201-225. New York, Human Press.
- Schure MB, Christopher J, Christopher S (2008) Mind-body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and Qigong. *J Couns Dev*, 86:47-56.
- Semple RJ (2010) Does mindfulness meditation enhance attention? a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1:121-130.
- Stiles WB, Shapiro DA, Elliott R (1986) "Are all psychotherapies equivalent?". *Am Psychol*, 41:165-180.
- Timulak L (2007) Identifying core categories of client identified impact of helpful events in psychotherapy: a qualitative meta-analysis. *Psychother Res*, 17: 305-314.
- Timulak L (2009) Meta-analysis of qualitative studies: A tool for reviewing qualitative research findings in psychotherapy. *Psychother Res*, 19:591-600.
- Wampold BE (2001) *The Great Psychotherapy Debate: Model, Methods, and Findings*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Wampold BE (2007) Psychotherapy: the humanistic (and effective) treatment. *Am Psychol*, 62:857-873.
- Wampold BE (2011) Qualities and actions of effective therapists. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/education/ce/effective-therapists.pdf> (accessed at May 2016)
- Wampold BE (2015) How important are the common factors in psychotherapy? an update. *World Psychiatry*, 14:270-277.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME (2003) *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, Guilford Press.

İ. Volkan Gülüm, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Yazışma Adresi/Correspondence: İ. Volkan Gülüm, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Kütahya, Turkey. E-mail: volkanglm@gmail.com

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir · No conflict of interest is declared related to this article

Çevrimiçi adresi / Available online: www.cappspsy.org/archives/vol8/no4/

Geliş tarihi/Submission date: 3 Mayıs/May 3, 2016 · **Kabul Tarihi/Accepted** 31 Mayıs/May 31, 2016

Tablo 1. Meta-senteze dâhil edilen çalışmalar

Çalışma	N	Eğitim Türü	İçerik	Katılımcı Özellikleri	Veri Toplama Yöntemi	Veri Yöntemi	Temalar ve Kategoriler (Çalışma Özeti)
Christopher ve ark. (2006)	8 kadın 3 erkek	Bir dönemlik farkındalık dersi	Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi)	Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri	Ötek grup görüşmesi ve görüşmenin moderatörünün alan notları	Tümevarımsal içerik analizi	Kod, tema ya da kategorilere dayalı bir analiz yapılmıştır. Fiziksel, zihinsel ve ruhani değişimler rapor edilmiştir. Katılımcılar çalışma sonunda daha sabırlı, farkında, bilinçli ve odaklanabilir bir hale geldiklerini bildirmişlerdir. Katılımcıların vaka kavramsallaştırması ve takibinde değişimler olduğu belirtilmiştir.
Moore (2008)	9 kadın 1 erkek	Vipassana içgörü meditasyonu kullanılarak 4 haftalık eğitim	Nefes, beden, duyu ve düşünce farkındalığın hedeflenen uygulamaları.	Klinik psikoloji öğrencileri	Geri bildirim ölçeği	Tematik analiz	Farkındalık uygulamalarının etkisi (yeni içgörüler, farkında olunmadığını farkına varılması) Farkındalığın kişisel ve mesleki yaşamla bütünleştirilmesi (geliştirilen ve uygulanan bir beceri, ilerideki kişisel faydaları, ilerideki mesleki faydalar)
Schure ve ark. (2008)	27 kadın 6 erkek	Haftada iki kere olmak üzere 15 haftalık seçmeli ders.	Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi)	Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri	Açık uçlu sorular ve günlükler	İçerik analizi	Fiziksel değişimler Duygusal değişimler Tutumsal ve zihinsel değişimler Ruhani farkındalık Kişilerarası değişimler Yoga (bedene yönelik artmış farkındalık, artmış esneklik ve enerji, artmış zihinsel açıklık ve konsantrasyon) Meditasyon (duygulara ve kişisel meselelere yönelik artmış farkındalık ve kabul, artmış zihinsel açıklık ve düzenleme, fiziksel ve duygusal açılara yönelik artmış tolerans, rahatlatma hissinde artış) Qigong (merkezi sistemlik hissinde artış, enerjide artış, zihin beden ve duyu bağlantısına yönelik farkındalıkta artış, akış hissinde artış) Sessizliğe yönelik rahatlıkta artış Terapi sürecine yönelik daha dikkatli olmak Terapinin nasıl kavramsallaştığına ilişkin değişim Sınıftaki fikirlerin entegrasyonu Belirli uygulamaları öneme Uygulamayı terapi ile bütünleştirme

McCullum ve Gehart (2010)	6 kadın 7 erkek	Her hafta 2,5 saatlik ders ve günlük en az 5-10 dakikalık uygulama.	Ders içi ve dışı uygulamalar	Yüksek lisans öğrencileri	Haftalık olarak doldurulan bir sayfalık günlükler	Sosyal yapılmacı bakış açısına dayanan tematik analiz	Kişisel uygulamalara devam etme Anda olmak (çşel deneyime odaklanmak, hasta ile birliktelyken neler olduğunun farkında olmak, farkında olarak hareket etmek) Meditasyonun etkileri (daha sakin, çşel konuşmaları kontrol etmek, yaşayama, seanslar arasında sınırlı koymak) Mod değişimi (yapma modunun olma modu ile dengelemesi) Merhamet ve kabul (kendine yönelik, hastaya yönelik, paylaşılan insanlık hissi)
Christophher ve ark. (2011)	13 kadın 3 erkek	Farkındalık Uygulamaları (yoga, oturanak meditasyon, bilinçli rahatlama teknikleri, qigong)	Ders içi ve dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi)	Farkındalığa ilişkin ders almış eski danışmanlık yüksek lisans öğrencileri	Kürstan ortalama 4 yıl sonra yapılan yarı yapılandırılmış telefon görüşmeleri	İçerik analizi	İki ana tema ortaya çıkmıştır: (a) kişisel yaşantıya etki (2) mesleki yaşantıya etki ve ek olarak da olumsuz sonuçlar olabileceği bildirilmiştir.
Cigolla ve Brown (2011)	4 kadın 2 erkek	Gündelik yaşamdaki farkındalık uygulamaları	Katılımların 3'ü günlük; 3'ü ara sıra olarak egzersiz yapıyor.	Kayıtlı/lisanslı terapistler	Yarı yapılandırılmış görüşme	Yorumla dayalı fenomenolojik analiz	Bir adet birincil tema ortaya çıkmıştır: var olma şekli. Bu temaya ilişkin alt temalar ise şöyle sıralanmıştır: (a) kişisel yaşamda var olma, (b) terapide var olma, (c) var olma konusunda diğerlerini cesaretlendirme.
Boellinghaus ve ark. (2013)	10 kadın 2 erkek	Şefkat Meditasyonu (Loving-Kindness Meditation)	6 derslik eğitim	Bilişsel Davranışç Terapi ya da klinik psikoloji öğrencileri	Görüşme	Yorumla dayalı fenomenolojik analiz	Ortaya çıkan temalar şöyle sıralanmıştır: (a) çalışmaya bağlanma (b) kendiliğe etki (c) ilişkilere etki (d) merhamet terapi odasına getirme (e) şefkat meditasyonunu yaşama entegre etme
Felton ve ark. (2013)	38 kadın 3 erkek	Kabat-Zinin'in yöntemi esas alınarak haftada iki olmak üzere 15 hft. ders.	Ders içi ve dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi)	Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri	5 soruluk açık uçlu soruya verilen yazılı yanıtlar	İçerik analizi	Eğitimin sonunda: (a) Farkındalık (anda kalma, strese yönelik bilincin artması, bedensel strese yönelik farkındalığın artması) (b) kabul (zorlukları kabul etme, kendini daha fazla bağışlama, duygusal tepkiselilik ve duyu düzenleme)

Hopkins ve Proeve (2013)	10 kadın 1 erkek	Sekiz haftalık Farkındalık temelli Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi.	Belirtilmemiş	Klinik psikoloji lisansüstü eğitimindeki psikologlar	Yarı yapılandırılmış görüşmeler (başlangıç, son ve takip) ve haftalık günlükler	Tematik analiz	<p><i>Eğitim öncesi yapılan görüşmenin sonuçları çalışmamız kapsamı dışındadır olduğundan buraya dâhil edilmemiştir.</i></p> <p>Görüşme sonucunda ortaya çıkan temalar ise şöyledir:</p> <p>Zorlayıcı deneyim (meditasyon uygulamasının zorlukları, meditasyon uyarılama)</p> <p>Değişmiş stres tepkisi (daha farkında, gödişe kapılmamış, ana odaklı, aksiyona bırakma)</p> <p>Değişmiş terapi deneyimi (Kendi tepkilerinin farkında olma, gödişe kapılmamış, çabalamaya çalışmadan ana odaklanma, kişisel yaşamın mesleki yaşama etkileri)</p> <p>Bilginin artması (farkındalığa ilişkin bağlamsal bilgi, farkındalığa ilişkin işlemsel bilgi, BDT haricinde bir şey)</p> <p>Ev Ödevi- Günlüklerin analizi sonucunda ortaya çıkan sonuçlar şöyledir:</p> <p>Kendini ve diğerlerine yönelik kabul</p> <p>Takip görüşmesinde ortaya çıkan sonuçlar ise şöyledir:</p> <p>Değişmiş düşünce biçiminin devam etmesi (yaşama yönelik genel bakış, duyguyu yönetimi, günlük etkinliklere yönelik farkındalık)</p>
Brenner (2009)	7 kadın 3 erkek	Zen Budist meditasyonu	Egzersiz yapmak	Deneyimli klinik sosyal çalışmacılar	Yarı yapılandırılmış görüşme	Gömlü teori	<p>Çalışma sonunda ortaya çıkan temalar şöyledir: (a) Farkındalık oluşturmak (deneyimin önceliği, ana odaklanma, kendisi ya da başkası arasında ayırım yapmama, hipotez kurmama-bilme, temel güven) (b) Kabulün artması, (c) sorumluluğun beslenmesi</p> <p>Çalışma 1:</p> <p>(a) Farkındalık uygulamaları dikkat ve farkındalığı arttıran (artan dikkat ve farkındalığın faydaları, artan dikkat ve farkındalığın zorlukları, artan farkındalık e terapistin öz bakımı)</p> <p>(b) Farkındalık hissinin şekillenmesi - terapist nitelikleri</p> <p>(c) Büyük resim - psikoterapiye ilişkin bakış açıları</p> <p>(d) Bir müdahale olarak farkındalık</p> <p>Çalışma 2:</p> <p>(a) Artmış farkındalık ve dikkat - kanalları yeniden düzeltme</p> <p>(b) Faydalar: Anda olmak - Derinlikle buluşmak</p>
Keane (2014)	1. Çalışma: 25 kadın 15 erkek 2. Çalışma:	Kişisel farkındalık ve meditasyon uygulamaları	Meditasyon uygulamaları (Zen, Tibet, genel gibi)	Profesyonel psikoterapistler	40 kişi ile açık uçlu sorular ve 12 kişi ile yüz yüze görüşme	İlk çalışma için belirlenmemiştir. İkinci çalışma için tematik analiz	

Hemanth ve Fisher (2015)	6 kadın	Hafta bir olmak üzere 10 haftalık ders.	Dersçi ve ders dışı uygulamalar.	Klinik psikoloji öğrencileri	Yarı yapılandırılmış görüşme	Yoruma dayalı fenomenolojik analiz	(c) Artmış farkındalığa ilişkin zorluklar (d) Farkındalığın şekillenmesi - terapist nitelikleri (e) Terapistin öz bakımı: Farkındalık ve destek (f) Bir müdahale olarak farkındalık (g) Büyük resim - farkındalığa ve psikoterapiye ilişkin bakış açıları Çalışma sonucunda elde edilen temalar şöyledir: (a) Farkındalık grubuna dair deneyim (başlangıçta duyulan rahatsızlık, rahatlığı kolaylaştırma süreci) (b) farkındalık kullanımının kişisel ve mesleki olarak artması (kendine bakım yolu, terapötik varlığın artması, güvenin artması)
--------------------------	---------	---	----------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------------	--

Not: Hasta ve danışan kelimeleri çalışmalarda kullanıldığı biçimiyle sunulmaya çalışılmıştır.

Tablo 2. Ana temalar, temalar ve kategoriler

Ana Tema	Tema	Kategori	Çalışma Sayısı	Örnek Kesit	İlgili Çalışmalar
Genel Fayda	Rahatlama ve Ayrıştırma		2	"Farkındalık uygulaması seanslara arasında kendimi – dengelememe- yardımcı oldu. Çok çeşitli danışanlarım ve bütün randevularım dolu olduğundan danışanları kendi zamanlarında bırakmak ve bir sonraki danışanın zamanına taşınmamak önemli." McCollum ve Gehart 2010	McCollum ve Gehart 2010, Keane 2014
	Terapistin Farkında Olmasının Hasta İçin Avantaj Olması		9	"Kendi tutumunun kendi meseleleriyle uğraşırken danışanlara modellik yapabileceğine inanıyorum, bunun kendileri için de mümkün olduğuna dair model oluyorum." Cigolla ve Brown 2011	Christopher ve ark. 2006, Moore 2008, Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015
Kuramsal ve Kuramsal Değişimler	Farkındalık Önerme ve Uygulama		8	"Hala bunun kanıtı dayalı olup olmadığına dair alan yazına bakmadan ama ben bunu faydalı buluyorum, bunu paylaşmayı daha kolay buluyorum..." Hemanth ve Fisher 2015 "Ağıkçası bu yüksek seviyede sıkıntı çeken kişilere önerilecek bir müdahale değil." Keane 2014	Moore 2008, Schure ve ark. 2008, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Boellinghaus ve ark. 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015, Hemanth ve Fisher 2015
	Kavramsallaştırmada Değişimler		4	"Danışmanlığa ilişkin bakışımın da değiştiğini düşünüyorum, bu ders ruhani bir yönelimin olmasını ve kendi iyilik halimi çalışmam gerektiğine vurgu yapıyor." Schure ve ark. 2008	Schure ve ark. 2008, Christopher ve ark. 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Boellinghaus ve ark. 2013, Keane 2014
Kişilik Özelliklerinde Değişim- Terapist Kimliği	Kuramsal Örtüşmeler		2	"[Katılımcılardan] ikisi 'yalın dikkat' ile psikonalitik psikoterapideki serbest çağrışım arasında benzerlik görmüştür." Keane 2014	
	Kendine Güven		6	"Sürece güveniyorum, çünkü bunu uzun zamandır yapıyorum ve oldukça... rahatım ve biliyorum, kendimden gelecek ve bu tamamen doğal bir deneyim." Cigolla ve Brown 2011	Schure ve ark. 2008, Brenner 2009, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Felton ve ark. 2015
	Merhamet	Kendine	3	"... danışmanlık becerilerime dair kaygım da epey azaldı. Büyüme ağrılarına karşı geçmişe göre daha	McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Felton ve ark. 2015

					affediyim. Ehlileşmek için zaman gerektiğini daha fazla kabul edebiliyorum." Felton ve ark. 2015	McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Boellinghaus ve ark. 2013
	Hastaya	3			"Katılımcılar danışanlarını kendilerine karşı daha merhametli olmak konusunda aktif olarak cesaretlendirmektedirler ve kendileri de danışanlarına karşı daha merhametlidir." Boellinghaus ve ark. 2013	
	Sorumluluk / Sorumluluğun Nedeleştirilmesi	6			"Ekstra ağırlıklar taşımak yerine o zaman içerisinde orada ne oluyorsa onunla uğraşırız... " Keane 2014	Schure ve ark. 2008, Brenner 2009, Christopher ve ark. 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015
	Sakinleşme	6			"Katılımcılar, Zen uygulamasından kaymaklanan, danışanları ile çalışmalarını sırasında sakinlik ve açıklık gibi deneyimler yaşadıklarını belirtmişlerdir." Brenner 2009	Christopher ve ark. 2006, Brenner 2009, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014
	Yavaşlama	5			"Yavaşlayarak ve o anda nasıl düşündüğüme ilişkin daha farkında olarak terapide daha fazla alan yaratılıyor ve bu da danışanlarına karşı daha alıcı hissetmeye izin veriyormuş gibi hissediyorum." McCollum ve Gehart 2010	Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Keane 2014, Felton ve ark. 2015
Yeni Beceriler-Terapistlik	Kabul	5			"... danışmanlar danışanlarına karşı daha fazla saygı, merak ve kabul deneyimi yaşadıklarını ifade etmişlerdir." Christopher ve ark. 2011	Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Keane 2014,
	Anda Olmak ve İlişki Kurma	10			"... etrafında neler olup bittiğinin farkında olmak. Evet, danışanına daha fazla ayak uydurabiliyorsun doğal olarak, o anda onlarda neler olduğuna. Bir şey tepki vermek için bir sonraki haftayı beklemek zorunda değilsin (gülür)... evet." Hemanth ve Fisher 2015	Christopher ve ark. 2006, Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Boellinghaus ve ark. 2013, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Hemanth ve Fisher 2015, Felton ve ark. 2015
	Empati Becerisinde Artış	6			"... Şimdi, seansların daha yavaş gittiğini ve daha derin ve gerçek empatiyi yansıttığını düşünüyorum." Felton ve ark. 2015	Schure ve ark. 2008, Boellinghaus ve ark. 2013, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015, Hemanth ve Fisher 2015
	Sonuç Odaklı Olmama	4			"Çok, çok daha az çözüm odaklıyım" Keane 2014	Brenner 2009, Cigolla ve Brown 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014

	Farkında Olma	İçinde Bulunulan Ann	2	"... sanki bir lens... temizlenmiş ve güncellenmiş." Keane 2014	Christopher ve ark. 2006, Keane 2014	
			8	"Bu işime yaradı... Bir adım geriye attım ve bunun üzerinde çalıştım (olumsuz karşı aktarım)." Boellinghaus ve ark. 2013	Schure ve ark. 2008, Brenner 2009, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Boellinghaus ve ark. 2013, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014	
			9	Kendisinin	"Sınırlarım kesinlikle daha iyi. Önemli olduğumu ve kendimi unutarak bütün enerjimi başkalarına yardım etmeye çalışarak harcamayacağımı fark ettim. Kendime karşı daha nazık davranıyorum ve zihnim, bedenime saygı duyuyorum..." Felton ve ark. 2015	Schure ve ark. 2008, Brenner 2009, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015, Hemanth ve Fisher 2015
			10	Hastanın / Sürecin	"... farkında olmak ve daha "merkezleşmek" kendimin dışına daha fazla bakmama imkan verdi, danışmanım daha fazla gözlemleneme ve onun olan ilişkimi." Schure ve ark. 2008	Schure ve ark. 2008, Brenner 2009, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Boellinghaus ve ark. 2013, Hopkins ve Proeve 2013, Keane 2014, Felton ve ark. 2015, Hemanth ve Fisher 2015
			3	Bakım Verme	"Anda mıyım? Bedenimin içinde miyim?" hastalarım birçoğunun fiziksel travması var ve az da olsa bedenleirinden kopuklar. Ayaklarımın yere nasıl basacağını öğrendim ve kendilerine de bunu yapmaları için yardım ediyorum." Keane 2014	Schure ve ark. 2008, Keane 2014, Felton ve ark. 2015
			7	Odaklanma	"... o anda ne oluyorsa onu fark ediyorsun... bence bu terapide çok sık oluyor..." Cigolla ve Brown 2011	Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Cigolla ve Brown 2011, Keane 2014, Felton ve ark. 2015, Hemanth ve Fisher 2015
			1	Kendi Kendine Konuşmalan İdare Etme	"Terapi seansında kişisel konuşmalarım" daha kontrollü gibi görünüyor." McCollum ve Gehart 2010	McCollum ve Gehart 2010
			5	Duygu Kontrolü/Düzenlenmesi	"Bu derste çalışmam sonucunda danışmanlarma karşı daha az tepkisel olduğumu hissediyorum." Schure ve ark. 2008	Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Keane 2014, Felton ve ark. 2015

						Christopher ve ark. 2006, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Hopkins ve Proeve 2013, Keane, 2014, Felton ve ark. 2015,
					6	"Eğer kaygılı ya da stresli hissediyorsam bunun oda içerisinde neler olup bittiğine ilişkin bir dikkat dağılımı olduğunu biliyorum..." Felton ve ark. 2015
					7	"Danışan zor zamanlar geçirdiğinde ya da onun konuşmasını beklerken onunla orada durmayı daha kolay buluyorum." Schure ve ark. 2008
						Schure ve ark. 2008, McCollum ve Gehart 2010, Christopher ve ark. 2011, Gigolla ve Brown 2011, Boellinghaus ve ark. 2013, Hopkins ve Proeve 2013, Felton ve ark. 2015