



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JENNIFER KNAPP MANUEL

DENISE ERNST

ALEXANDRE VAZ

TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

**MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE
BİLİNÇLİ UYGULAMA**

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Motivational Interviewing by Jennifer Knapp Manuel, Denise Ernst, Alexandre Vaz, Tony Rousmaniere, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2022 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Motivational Interviewing” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliodede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203

Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811447

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Motivational Interviewing

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JENNIFER KNAPP MANUEL

DENISE ERNST

ALEXANDRE VAZ

TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 7

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 11

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 13

BÖLÜM 1 Bilinçli Uygulama ve Motivasyonel Görüşmeye Giriş
ve Genel Bakış 15

BÖLÜM 2. Motivasyonel Görüşme Bilinçli Uygulama
Alıştırmaları Talimatları 39

Kısım II Motivasyonel Görüşme Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 45

Başlangıç Seviyesi Motivasyonel Görüşme Becerileri için Alıştırmalar

ALİŞTİRMA 1. Basit Yansıtıcılar 46

ALİŞTİRMA 2. Karmaşık Yansıtıcılar, Bölüm 1: Danışanın
Ne Demek İstedğini Tahmin Etmek 52

ALİŞTİRMA 3. Karmaşık Yansıtıcılar, Bölüm 2: Danışanın
Alta Yatan Duyguları veya Değerleri Hakkında Tahminler 59

ALİŞTİRMA 4. Yansıtıcılar ve Açık Uçlu Sorular 65

Orta Seviye Motivasyonel Görüşme Becerileri için Alıştırmalar

ALİŞTİRMA 5. Değişim Konuşmasını Teşvik Etmek 73

ALİŞTİRMA 6. Değişim Konuşmasını Yansıtma 82

ALİŞTİRMA 7. Çift Taraflı Yansıtıcılar 92

ALİŞTİRMA 8. Uyuşmazlıklarla Dans Etmek 101

İleri Seviye Motivasyonel Görüşme Becerileri için Alıştırmalar

ALİŞTİRMA 9. Basit ve Karmaşık Olumlamlar 108

ALİŞTİRMA 10. Özerklik Desteği 118

ALİŞTİRMA 11. Gündem Haritalama 127

ALİŞTİRMA 12. Sorgula-Bilgi Ver-Sorgula 138

Kapsamlı Alıştırmalar

ALİŞTİRMA 13. Açıklamalı Motivasyonel Görüşme Uygulama Oturumu Transkripti 148

ALİŞTİRMA 14. Sahte Motivasyonel Görüşme Oturumları 157

KISIM III Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirmeye Yönelik Stratejiler 171

BÖLÜM 3 Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?:
Eğitmenler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 172

EK A Zorluk Değerlendirmeleri ve Ayarlamalar 183

EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 187

Ek C İçinde Bilinçli Uygulama Alıştırmaları Bulunan Örnek
Motivasyonel Görüşme Ders Programı 189

Referanslar 199

Yazarlar Hakkında 207

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz özel bir ihtiyacı karşılamak için geliştiriyoruz. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü eğitim öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle açıklanabilir. Mary ruh sağlığı teorisi, araştırması ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrendi. Mary kendini işine adanmış bir öğrenci; düzinelerce ders kitabı okudu, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazdı ve ders sınavlarından mükemmel yakın puanlar aldı. Ancak Mary, hastalarıyla birlikte stajdayken, yazabildiği ve hakkında net bir şekilde konuşabildiği terapi becerilerini uygularken sıklıkla zorluk çekti. Üstelik Mary, hastaları çok duygusallaşmak, umutsuzluğa kapılmak veya terapiye şüpheyle yaklaşmak gibi güçlü tepkiler verdiklerinde kendisinin de kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, Mary'nin önemli anlarda donmasına neden olacak kadar güçlü oldu ve bu da onun hastalarına yardım etme yeteneğini sınırladı.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanıyordu. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebiliyordu. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun, yani psikoterapi hakkındaki bilgisi ile psikoterapiyi güvenilir bir şekilde uygulama becerisi arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriye başlamamızın nedeni, çoğu terapistin ister yeni

başlayan stajyerler ister oldukça deneyimli klinisyenler olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimlemesidir. Gerçekte, hepimiz Mary'yiz.

Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017). Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimi gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki stajyerin bir hasta ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan stajyer, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki hastanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için, başlıca terapi modellerinin önde gelen eğitmenlerine ve araştırmacılarına şu basit talimatlarla yaklaştık: Katılımcıların bilişsel bilgi ile performans yeteneği arasında sıklıkla kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 12 temel beceriyi, başka bir deyişle, katılımcıların iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla çalışırken sıklıkla zorluk çektikleri becerileri belirleyin. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel olarak duyarlı tedaviyi iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırmaları oluşturmak üzere yazarlarla iş birliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles vd., 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın dört bir yanındaki birçok merkezde katılımcılar ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak geliştirdik.

Bu serideki her kitap belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular, bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi hasta

sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edecektir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik modele/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir (örn. Norcross ve ark., 2019). Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Serideki bu kitap, davranış değişikliğini kolaylaştırmak için danışan merkezli bir yaklaşım olan motivasyonel görüşme (MI) üzerinedir (Miller ve Rollnick, 2013). MI, davranış değişikliği gösterme konusunda kararsız olan danışanlar için en uygundur ve genellikle diğer resmî tedavilerin (örn. bilişsel davranışçı terapi) öncüsü olarak kullanılır. MI, nüanslı bir yaklaşımdır ve birçok stajyer, MI yeterliliğini elde etmek için öğrenmeye yönelik çok yönlü bir yaklaşımın gerekli olduğunu görmektedir. Bu çok yönlü yaklaşım, MI teorisi hakkında okumayı (örn. Miller ve Rollnick, 2013), MI becerilerinin uygulanmasını ve meslektaş veya süpervizör gözlemlerinden geribildirim almayı içerir. “Yaparak öğrenme” özdeyişi, MI öğreniminde geçerlidir. Bir stajyer MI hakkında okuyabilir ve MI teorisi hakkında bilgi sahibi olabilir ancak bu bilgi doğrudan klinik becerilere çevrilemeyebilir. Devam eden geribildirimlerle MI becerilerini uygulamak, bir klinisyenin MI’ın klinik ortamlarda kullanımını sağlaması ve derinleştirmesi için gereklidir.

Bu kitapta, deneysel -yaparak öğrenme- eğitim fırsatlarını desteklemek için bilinçli uygulama yöntemlerini benimsiyoruz. Açıklanan yöntemler ve uyarılar, bir dizi önemli MI becerisinin uygulanmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca, kitap, çeşitli klinik senaryolar arasında esnek bir şekilde dahil olmak üzere müdahale sunumunun “nasıl”ının ince ayarını destekler. En önemlisi, bu kitap, temel ders çalışmalarını ve temel MI teorisine ve uygulama ilkelerine maruz kalmayı değiştirmek için tasarlanmamıştır. Aksine, diğer yaygın eğitim bileşenlerinin kullanımını artırmak için tasarlanmamıştır.

Teşekkür

Bu kitap serisinin başlatılması ve düzenlenmesinde Rodney Goodyear'a önemli katkılarından dolayı teşekkür etmek istiyoruz. Bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde artıran uzman rehberliği ve iç görümlü düzenlemeleri için Amerikan Psikoloji Derneği'nden (APA) Susan Reynolds, David Becker, Elizabeth Budd ve Emily Ekle'ye minnettarız. Motivasyonel Görüşme'nin (MI) ortak yaratıcıları olan Bill Miller ve Steve Rollnick'e, bağımlılık ve diğer ruh sağlığı bozuklukları olan bireylerin tedavisinde temel değişimlere yol açan vizyonları ve savunmaları için en derin şükranlarımızı sunuyoruz. Özellikle Bill'e mentorluğu, eğitim ve öğretime olan bağlılığı için minnettarız. MI eğitimi ve denetimine yaptığı inanılmaz katkılardan dolayı Terri Moyers'a teşekkür ederiz. Son olarak, Inês Amaro, Amy DeSmidt ve Jamie Manser'ın paha biçilmez editoryal notları ve geribildirimleri için minnettarız.

Bu kitaptaki alıştırmalar dünya çapındaki eğitim programlarında kapsamlı testlerden geçti. Alıştırmaları test eden ve paha biçilmez geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve stajyerlere derinden minnettarız:

- Inês Amaro, Psinove, Lizbon, Portekiz
- Myriam N. Bechtoldt, EBS Universität für Wirtschaft and Recht, Oestrich-Winkel, Almanya
- Patrick Bennett, Einstein Medical Center, Philadelphia, PA, ABD
- Annie Fahy, Anisse Puryear, Barbara Garcia ve Karina Roderiguez, Annie Fahy Consulting, Asheville, NC, ABD
- Cristiana Fortini, Miranda Sanson ve Noémie Jeanmonod, CHUV, Lozan, İsviçre
- Ali Hall, Ali Hall Training and Consulting, San Francisco, CA, ABD

- Sky Kershner, Rev Matt Johnson ve Sheila Zickefoose, West Virginia University School of Medicine, Morgantown, WV, ABD
- Ken Kraybill, C4 Innovations, Seattle, WA, ABD
- Jennifer Langhinrichsen-Rohling, Grace Carter, Bridget Jules, Dana Miller, Ameante Payen, Pedram Rastegar, Alexa Sotiroff ve Tran Tran, Charlotte Kuzey Carolina Üniversitesi, Charlotte, NC, ABD
- Anita McGregor, Leah Vircoe, Cooper Jackson, Aston Wisken ve Shaye Elia, New South Wales Üniversitesi, Sidney, Avustralya
- Helen Mentha, Mentha Consulting, Melbourne, Avustralya
- Rosemarie Campos Sachs, Jorge Masdeu ve Rodolfo Andre Castelo, özel muayenehane, San Diego, CA, ABD
- Michelle Stephen Seigel, Prevention Research Institute, Lexington, KY, ABD
- Catarina Telo ve Georgia Gold, Güney Batı Londra ve St George's Mental Health NHS Trust, Londra, İngiltere, Birleşik Krallık
- Lianna Trubowitz, Ferkauf Lisansüstü Psikoloji Okulu, Bronx, NY, ABD
- Alix Velasco, The Welsh Psychotherapy Institute, Newport, Wales, Birleşik Krallık
- Kate Watson, The Advocacy Academy, Philadelphia, PA, ABD
- Mingxin Wei, özel muayenehane, Baltimore, MD, ABD

Kısım I

Genel Bakış ve Talimatlar

Kısım I'de, motivasyonel görüşmenin (MI) eğitim programlarına nasıl entegre edilebileceği ve Kısım II'deki bilinçli uygulamaya alıştırmalarını gerçekleştirme talimatları dahil olmak üzere bilinçli uygulamaya genel bir bakış sunuyoruz. **Hem eğitmenlere hem de stajyerlere, bilinçli uygulama alıştırmalarını ilk kez gerçekleştirmeden önce hem Bölüm 1'i hem de Bölüm 2'yi okumalarını tavsiye ediyoruz.**

Bölüm 1, bilinçli uygulama ve eğitimdeki rolüyle ilgili önemli kavramları geniş bir biçimde ve MI eğitimine özel rolüyle tanıtarak kitabın geri kalanı için bir temel sağlar. MI'da temel MI becerilerini gözden geçiriyoruz: Yansıtıcı dinleme, olumlama, özerklik destek ifadeleri ve istemci dilinin rolü; hepsi Kısım II'deki bilinçli uygulama alıştırmalarında ele alınmıştır. Ayrıca bu alıştırmalardaki 12 beceriyi ayrı ayrı gözden geçiriyoruz.

Bölüm 2, Kısım II'deki MI alıştırmalarını gerçekleştirmek için en temel talimatları aktarır. Bunlar hızlı ve basit olacak şekilde tasarlanmıştır ve çok fazla bilgiyle boğulmadan başlamanız için yeterli desteği sağlar. Kısım III'teki Bölüm 3, Bölüm 2'deki temel talimatlara aşinalık geliştirdiğinizde okumanızı önerdiğimiz daha derinlemesine bir rehberlik sağlar.

Motivasyonel Görüşme Becerilerinizde Ustalık Kazanın ve Kalıcı Değişime İlham Verin.

Bilinçli Uygulama Egzersizleri, klinisyenlerin temel motivasyonel görüşme becerilerini geliştirmeleri için yapılandırılmış rol yapma senaryoları sunar. Bu egzersizler, bağımlılık davranışlarını aşmak, daha sağlıklı alışkanlıklar kazanmak ve tedaviye katılımı artırmak gibi değişim hedeflerine ulaşmak isteyen danışanlara etkili bir şekilde destek olmayı amaçlar.

Bu kapsamlı rehber, her biri belirli bir beceriye odaklanan 12 hedeflenmiş egzersizi içerir. Bu beceriler, basit ve karmaşık yansımalarından değişim konuşmalarını teşvik etmeye ve oturum gündemini ortaklaşa belirlemeye kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Klinisyenler ve öğrenciler, danışan ve terapist rollerini değişimli olarak üstlenirken, gözetmen eşliğinde temel danışan zorluklarını üç seviyede (başlangıç, orta ve ileri) ele alır.

Kitap, iki kapsamlı egzersizle sona erer: Rehberli öğrenim için açıklamalı bir oturum dökümü ve beceri bütünleştirmeyi pratiğe dökmek için serbest biçimli terapi simülasyonları. Adım adım açıklamalar, her beceriyi ustalıkla uygulamak, zorluk seviyesini ayarlamak ve her eğitim oturumundan en iyi şekilde yararlanmak için net yönergeler sunar. Pratik formatı ve uzman rehberliği ile Bilinçli Uygulama Egzersizleri, klinisyenlerin anlamlı değişim yaratmalarına ve terapötik sonuçları iyileştirmelerine yardımcı olacak bir kılavuz sunuyor.

