

# Öyküsel Terapi Üzerine Sistemantik Bir Gözden Geçirme

## A Systematic Review of Narrative Therapy

Nezir Ekinici<sup>1</sup>, Bilge Gül Tokkaş<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı öyküsel terapi yaklaşımının etkililiğini değerlendirmek için yapılmış çalışmaların gözden geçirilmesidir. Öyküsel Terapinin etkililiğini araştırmak amacıyla DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Web Of Science, Sobiad, Science Direct, Wiley Online Library veri tabanlarında 2006-2022 (Aralık) yılları arasında yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırmalar taranmıştır. Taramada "öyküsel terapi" "anlatı terapisi" "narrative therapy" "collective narrative practice" "narrative therapy groups" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Tarama sonucunda araştırmanın amacına uygun toplam 19 makale gözden geçirilmiştir. Bu makaleler ise araştırma yöntemleri, çalışma bulguları ve terapi özellikleri bakımından sunulmuştur. İncelenen çalışmaların sonucunda öyküsel terapinin madde bağımlılığı, nörogelişimsel bozukluklar, depresyon, travma, yas ve yeme bozukluklarında etkililiği kanıtlanmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlar öyküsel terapinin çocuk, ergen ve yetişkinler ile yapılacak grup terapilerinde önleyici ve çare bulucu etkisinin olduğunu göstermektedir.

**Anahtar sözcükler:** Öyküsel terapi, öyküsel grup terapisi, sistemantik gözden geçirme

### ABSTRACT

The aim of this study is to review the experimental studies conducted to evaluate the effectiveness of the narrative therapy approach. In order to investigate the effectiveness of Narrative Therapy, Turkish and English studies published between 2006-2022 (December) in the databases of DergiPark, YÖK Thesis Center, Web Of Science, Sobiad, Science Direct, and Wiley Online Library were searched. The keywords "narrative therapy" "collective narrative practice" "narrative therapy groups" were used in the search. As a result of the scanning, a total of 19 articles suitable for the purpose of the research were reviewed. These articles are presented in terms of research methods, study findings and therapy characteristics. The study findings show that narrative therapy is effective on dependent variables. The results show that narrative therapy has a preventive and remedial effect in group therapies with children, adolescents and adults.

**Keywords:** Narrative therapy, narrative group therapy, systematic review

### Giriş

Yirminci yüzyılın başlarında modernist düşüncenin hâkim olduğu felsefe bilimi, insanla ilgili diğer bilim dallarını önemli ölçüde etkilemiştir. Özellikle psikoloji alanına modernist düşüncenin hâkim olmasıyla birlikte nesnel gerçekliğe odaklanılmış ve insan bir nesne olarak değerlendirilmiştir. Yirminci yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkan postmodernist görüş ile mutlak gerçeklikten uzaklaşmaya başlanmıştır. Dinamik ve değişken düşünce tarzının hâkim olduğu bu görüşte, insan yaşadığı hayatın öznesi konumuna erişmiştir. Postmodernist görüşe terapötik bir yaklaşım sağlayan sosyal yapılandırıcılık ise bireyin çevresi ile kurduğu etkileşimler sonucu oluşan özgün gerçeklerin önemini altını çizer (Işık, Tekinalp, Atalay ve Kaynak 2022). Sosyal inşacılık olarak da bilinen bu kavrama göre gerçeklik sosyal süreçler sonucu oluşan bir olgudur ve bilgi ise bireylerin kendi sosyal ve kültürel dünyaları ile etkileşimleri sonucu inşa edilir (Akkuş, Kütük ve Samar 2020). Bunun sonucunda ise tek bir nesnel gerçeklikten söz edilemez. Yine bu yaklaşıma göre bireyin sosyal süreçlerinin ve diğerleri ile olan ilişkilerinin, bireyin üstündeki etkisine yönelik bir süreç söz konusudur (Bedir 2019). Anlam oluşturma sürecinde birey hem oluşturduğu anlamları diğerleri paylaşır hem de sosyal süreçler içinde diğer bireylerin anlamlarından etkilenir (Baştemur ve Baş 2021). Bu yaklaşımları kendine temel alan Öyküsel terapi ise 1980'li yıllarda Avustralyalı terapist Michael White ve Yeni Zelandalı aile terapisti David Epston tarafından geliştirilmiş ve günümüz psikoterapi kuramları içerisinde kendine önemli bir yer edinmiştir. Tüm geleneksel kuramlardan ayrılan öyküsel terapi psikoterapide üçüncü dalga yaklaşımları içinde kendisine yer bulurken aynı zamanda bireyin kendisini tanımasına yönelik kültürel baskıdan kurtulması ile açığa çıkan güce önem verir. Öyküsel terapide varoluşçu yaklaşımlar gibi insanı yaşamlarının uzmanı olarak görür ve bireyin yaşadığı problemleri

çözmesi için kendi kaynaklarını kullanma yeteneğine sahip olduğuna inanır (Morgan 2000).

Öyküsel terapinin önemli kavramlarından biri dildir ve dil iki boyutta anlam kazanır. İlk boyutta anlam dil ile şekillenerek postmodern düşünce halini alır. Bu boyutta bireyler dili kullanarak anlamlarını oluşturur ve öyküsel kullanım dâhilinde dil, anlamı ortaya çıkarır. Terapi sürecinde danışanın kelimelerine ve kullandığı dile odaklanılması oldukça önemlidir çünkü kullanılan kelimeler yeni bir öykü oluşumunu kolaylaştırır. Diğer boyut ise kullanılan dilin danışanları olumsuz etkileme durumudur (Baştemur ve Baş 2021). Öyküsel terapinin temellerini atan White (2011) terapi sürecinde bazı kelimeleri danışanları olumsuz etkilediğini düşünerek kullanmamaktadır. Örneğin case (vaka), case histories (vaka geçmişi) gibi kelimeleri kullanmamaya dikkat etmiştir. Bunun yanı sıra client ( danışan) kelimesi yerine person (kişi) kelimesini kullandığını belirtmiştir.

Öyküsel terapiye göre insanlar yaşamlarında çeşitli deneyimler edinirler ve bu deneyimlerin anlamlarını keşfetmek ve hayatlarını anlamlandırmak için çeşitli öyküler oluştururlar. Fakat bu öyküler yalnızca bireyin öznel yaşantıları ile değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamlardan da etkilenerek oluşmaktadır (Çelik 2017). Bireyin tek bir öyküsü olmamakla birlikte öykülerinde tek bir versiyonu yoktur. Bir bakıma öyküler sürekli bir gelişim ve dönüşüm halindedir. Bu süreç içerisinde bazı öyküler baskın hale gelir ve bireyi sınırlandıran bir yapıya bürünür. Birey hayatını bu baskın öykülerin penceresinden değerlendirmeye başlar ve bu durum bireyin davranışları ve tercihlerinde etkin rol üstlenir (White ve Epston 1990).

Öyküsel terapistler ise bireyin değer sisteminde herhangi bir değişime sebebiyet vermeden, danışanlara acı veren bu baskın öykülerden kurtulmaları yönünde onlara destek olurlar. Danışanların paylaşabilecekleri öykülerden yola çıkarak yeni anlam ve olasılıklar oluşturmaya doğru bir yol izlenir (Corey 2015). Yapının yıkılması olarak adlandırılan ve öyküsel terapinin önemli bir aşaması olan bu süreçte amaç baskı yaratan ve işe yaramayan kimlikler oluşturan kültürel aktarımların ve yaptıklarımız ile tercihlerimiz arasında tutarsızlık oluşturan durumların yıkılarak danışanın öyküsünü nasıl oluşturduğunu anlamaktır. Yapının yıkılması sürecinde danışanın baskın öykülerinden yola çıkılarak kültürel ve sosyal etkileşimler keşfedilir. Öyküsel terapinin genel amacı ise danışanların farklı ve etkili bir dille yaşantılarını anlatmalarını sağlayarak danışanın yeni bakış açıları görmesinin önünü açmaktır. Bu sayede danışan yeni dil kullanımı ile düşüncelerinden, duygularından ve deneyimlerinden farklı anlamlar keşfedebilecek hale gelir (Freedman ve Combs 1996).

Terapi süreci boyunca öyküsel terapistler kolaylaştırıcı bir rol içinde iş birliğine dayalı ilişki kuran rehberlerdir. Bu ilişki içerisinde empati, saygılı bir merak, ilgi, şefkat gibi temel kavramlar yer alır. Terapist bilmeme konumunu koruyarak danışanın anlattığı öyküyü izler ve tercih edilen bir öyküyü yapılandırabilmesi için danışana yardım eder. Danışan ve danışman ortaklaşa çalışarak sorunun danışan üzerindeki etkisini keşfederler ve bu etkiyi azaltmak için yapılabilecekler üzerinde dururlar. Bu süreçte öncelikli olan danışan ve sorunu birbirinden ayırtırmayı amaçlayan sorular sormak ve bununla birlikte orijinal öykünün yapısını bozmaktır. Bu sayede sorun danışanın dışında nesnel bir hal alır. Öyküsel terapistler teşhis ve değerlendirmeye önem vermek yerine danışanın kendi yaşamı hakkında görüşlerine öncelik verilir (Corey 2015). Bu sebeple danışanın hayatına dair kendi öznel gerçekliğini dile getirmesinde kolaylaştırıcı rol üstlenen formal olmayan ölçme yöntemleri uygulanır (Allen 2011).

Tüm psikolojik danışma yaklaşımlarında olduğu gibi Öyküsel Terapide de soru sorma önemli bir yere sahiptir. Danışanların sorunların tespit edilmesi ve başa çıkma kaynaklarını belirlemek için soru sorma tekniği kullanılır. Öyküsel terapi istisna (exception) ve manidarlık (significance) soruları olmak üzere iki tip soru türünü bünyesinde barındırır. İstisna sorular ile sorunun ortaya çıkmadığı özgün anlar belirlenir. Diğer soru türü olan manidarlık soruları ile de keşfedilen istisnai zamanların birey ve aile açısından önemine vurgu yapılır (Akkuş ve ark. 2020). Bu sorular ile danışanın farklı bir deneyim kazandığı ve farklı bakış açılarına ulaştığı varsayılır (Freedman ve Combs 1996). Öyküsel terapi sürecinin önemli terapötik araçlarından biri olan sorunu dışsallaştırma (externalizing the problem) ile danışanın kendi yaşamı ile baskın öyküsü arasında ayırım yapabilmesi amaçlanır. Özellikle danışanın sorunlu öyküyü bir yaşam biçimi olarak kabul etmemesi için yardım edilir (Kararırmak ve Bugay 2010). Dışsallaştırma süreci baskın öykünün yapısının bozulması, kişinin sorunla kendini ayırması ve soruna bir ad vermesi şeklinde yapılandırılır.

Öyküsel terapide sorunun kişi olmadığına yönelik güçlü bir söylemle birlikte sorunun sorun olduğuna yönelik vurgu yapılır. Sorunu “davetsiz bir misafir” olarak tanımlar ve bu yönde bir dil kullanmasıyla birlikte birçok terapi ekolünden de ayrılır. Diğer bir deyişle öyküsel terapi anlayışına göre danışan sorunlu bir birey değil aksine sorunla ilişkisi olan bir birey olarak ele alınır (İlgar ve İlgar 2018). Öyküsel terapi sürecinde özgün sonuçlar elde etmenin, problemi dışsallaştırmanın ve baskın öykülerin ortaya çıkarılmasının en temel niteliği ise yeni ve alternatif öyküleri oluşturmak için yeniden yazma konuşmalarına yer vermektir. Araştırmacılara göre bu konuşmalar sayesinde danışanın ihmal ettikleri ve görmezden geldikleri olayları ortaya çıkarması hedeflenir. Bu konuşmalarda özellikle danışanın baskın öyküsü altında kalan veya geri plana itilen başarılar, beceriler, olumlu

kişisel özellikler ön plana çıkarılır. Ortaya çıkarılan bu özellikler alternatif öykü yazma sürecinde başlangıç noktası işlevini görür. Bu süreçte terapist danışanla iş birliği içinde çalışarak alternatif öykü oluşturma süreci boyunca danışana yardım eder. Yeniden hatırlama sürecinde ise danışanın yaşamını anlamlandıran fakat uzun zamandır görüşmediği insanlara yönelik anıları danışma sürecinde eklenir. Bu sayede danışan alternatif öykü oluşturmak için cesaretlenir ve kendini güvende hisseder. Bu süreç sadece olumlu anıların dâhil edilmesi olarak değil olumsuz anıların dışarıda bırakılması olarak da ilerleyebilmektedir (Payne 2006).

Öyküsel terapistler, danışanların oluşturduğu alternatif öykülerin ancak onları onaylayan ve destekleyen bir grup bulduğu zaman kalıcı olacağına inanmaktadır. Yani bu süreç içerisinde destekleyici bir grubun varlığı danışanı olumlu yönde etkiler. Oluşturulan alternatif hikâyelerin hayatta kalması için değişikliğe tanık olacak grubun varlığı önemli düzeyde etkilidir (Andrews ve Clark 1996). Bir başka önemli teknik olan terapötik mektup yazımı ise aile terapilerinden sonra öyküsel terapide de kendine önemli bir yer bulmuştur. Terapötik dokümanlar sayesinde danışan anlaşıldığını hissini alır ve danışanların yaşamlarına ilişkin uygulama becerilerini geliştirir (Çelik 2017). Öyküsel mektuplar sayesinde hem oturumlar kayıt altına alınmış olur hem de danışanın güçlü olduğu durumların kaydedilmesine imkân sağlar. Aynı zamanda mektuplar baskın hikâye ile tercih edilen hikâye arasındaki farkı bariz bir şekilde ortaya koyarak danışanda meydana gelen gelişimi netleştirmeye katkı sağlar. Öyküsel terapide kullanılan birçok teknikle birlikte süreç boyunca uygun yansıtma ve empatik tepkiler ve iş birliği önemli yer tutar. Süreç içerisinde öyküsel terapist danışanın öyküsünü anlatması için gizem ve hayret içerisinde ve saygılı merak duygusu ile danışanı dinler. Danışan kendi hayatına dair ve geleceğine ilişkin yeterli destek kaynağına sahip olduğunu düşündüğü takdirde sonlandırma sürecine girilir. Bu süreç boyunca tanık davet etme ve terapötik dokümanların kullanımından yararlanılabilir.

Bu çalışmada 2006-2022 yılları arasında yayımlanmış olan Öyküsel Terapiye ilişkin araştırmalar sistematik derleme yöntemi ile gözden geçirilmiş ve farklı çalışma grupları üzerinde öyküsel terapinin etkililiğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada sistematik derleme ve doküman analizi yöntemi kullanılarak nitel bir çalışma ortaya koyulmuştur. Sistematik derleme bir araştırma sorusuna yanıt vermek için araştırma sorusunu içeren çalışmaların belirlenen ölçütler çerçevesinde bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz 2021). Doküman analizi yöntemi ise araştırılması hedeflenen durum ile ilgili var olan yazılı metinlerin toplanması, incelenmesi ve analiz edilmesi işlemlerini kapsayan bir süreçtir (Sak ve ark. 2021). Bu çalışmada yer alan makalelerin seçilmesine dair tüm ayrıntılar için PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergelerinden yararlanılmıştır.

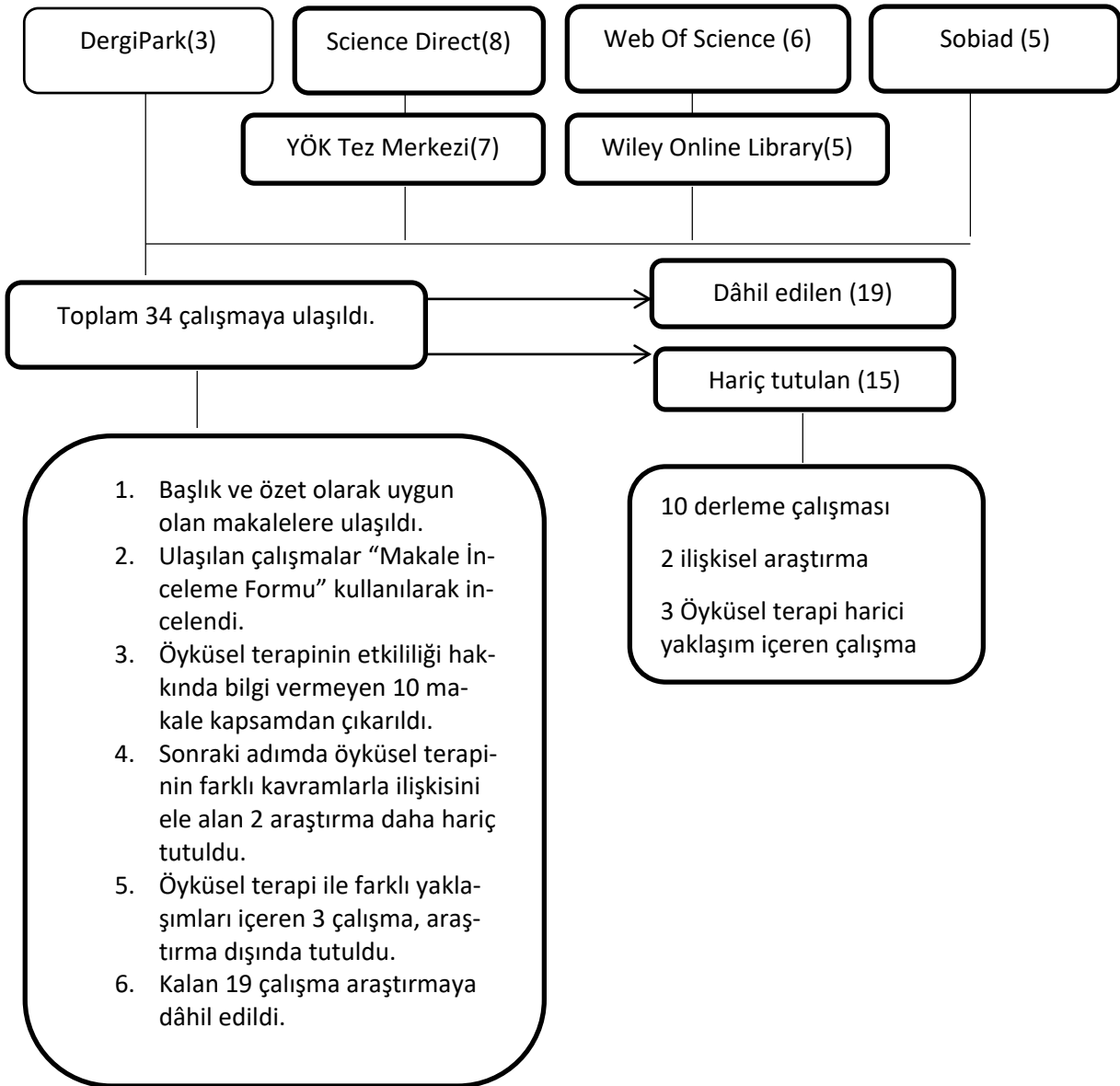
### Literatür Araştırması

Çalışmada farklı sorunlar yaşayan terapi grupları üzerinde Öyküsel Terapinin etkililiğini araştırmak amacıyla DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Web Of Science, Sobiad, Science Direct, Wiley Online Library veri tabanlarında 2006-2022 (Aralık) yılları arasında yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırmalar taranmıştır. Taramada “öyküsel terapi” “anlatı terapisi” “narrative therapy” “collective narrative practice” “narrative therapy groups” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Araştırma süreci 2 aşama olarak planlanmıştır. İlk aşama Aralık 2022’de gerçekleşmiş olup başlık ve özetlerin çalışma amacına uygunluğuna dikkat edilmiştir. İkinci aşama ise Ocak 2023’te gerçekleşmiştir ve bu aşamada ise elde edilen araştırmalar sistematik olarak incelenmiştir. Tarama süreci boyunca 34 çalışmaya ulaşılmıştır. Belirtilen yıl aralığında olmayan, tam metnine erişim sağlanamayan, öyküsel terapi harici yaklaşımları içeren ve öyküsel terapinin etkililiği hakkında bilgi vermeyen, 15 çalışma inceleme dışı tutulmuştur. İnceleme dışı tutulan araştırmalardan 10’u derleme çalışması, 2’si ilişkisel araştırma ve 3’ü öyküsel terapi harici yaklaşım içeren çalışmalardır. Belirtilen yıl aralığında olan, öyküsel terapinin etkililiği hakkında bilgi veren, tam metnine erişim sağlanan ve sadece öyküsel terapi yaklaşımını içeren 19 çalışma incelemeye dâhil edilmiştir. Elde edilen çalışmaların incelenmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan “Makale İnceleme Formu” kullanılmıştır. Çalışmalar; çalışma grubu, araştırma modeli, teknikler, ölçümler ve sonuçlar açısından değerlendirilerek araştırmaya dahil edilmiştir.

## Bulgular

Çalışmalara ilişkin bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2’de incelenmiştir. Tablo 1’ de çalışma yöntemi, çalışma grubu ve bulgulara dair bilgiler yer alırken Tablo 2’de ise uygulanan öyküsel terapi yaklaşımına ve oluşturulan grupların özelliklerine dair bilgiler yer almaktadır.

<b>Tablo 1. Dahil etme ve hariç tutma kriterleri</b>	
<b>Dahil Etme Kriterleri</b>	<b>Hariç Tutma Kriterleri</b>
Öyküsel Terapi etkililiğini ele alan çalışmalar Belirtilen yıl aralığında olan çalışmalar Tam metnine erişim sağlanan çalışmalar Türkçe ve İngilizce dilinde olan çalışmalar Sadece öyküsel terapi yaklaşımını içeren çalışmalar	Öyküsel Terapi etkililiği hakkında bilgi vermeyen çalışmalar Belirtilen yıl aralığından daha eski çalışmalar Tam metnine erişim sağlanamayan çalışmalar Türkçe ve İngilizce dilinde olmayan çalışmalar Öyküsel terapi harici yaklaşımları içeren çalışmalar.



**Şekil 1. PRISMA akış şeması**

## Çalışmaların Yöntemsel Özellikleri

### Örneklem

Bu çalışmada gözden geçirilen çalışmaların katılımcılarının yaş aralığının 7-75 arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Elde edilen altı araştırma çocuklar üzerinde; üç araştırma ergenler üzerinde ve beş araştırma ise yetişkinler üzerinde yapılandırılmıştır. Sadece bir çalışma (Muhammedi ve ark. 2013) çiftler üzerinde gerçekleştirilmiş olup dört çalışma (Erbes ve ark. 2014, Nozari ve ark. 2019, Dastbaaz ve ark. 2014, Poole ve ark. 2009) ise yaşlı erişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmalarda yer alan katılımcılar incelendiğinde 8 çalışmada oluşturulan araştırma gruplarının psikiyatrik tanı (majör depresyon, alkol bağımlılığı, yeme bozukluğu, disleksi, otizm, madde bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu) almış bireylerden oluşturulduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar harici farklı travma ve yas öyküleri olan bireylerden oluşan araştırma grupları ile de öyküsel terapi çalışılmıştır. Ayrıca Alzheimer ve obezite tanısı almış kadınlardan oluşan araştırma grupları ile de çalışılmış olup diğer gruplarda herhangi bir tanı alma durumu yoktur. Araştırma grupları 6 kişiden 32 kişiye kadar olan bir dağılıma sahiptir.

### Tedavi ve Kontrol/ Karşılaştırma Grupları

Elde edilen araştırmaların büyük çoğunluğunda (11 araştırma) kontrol grubu bulunurken, dört çalışmada ise öyküsel terapi etkililiğinin ön test/son test sonuçlarına göre ortaya çıkarıldığına ulaşılmıştır. Kontrol grubunun yer aldığı araştırmalarda, öyküsel terapi yaklaşımının uygulandığı grup ile öyküsel terapi yaklaşımının uygulanmadığı grup karşılaştırılarak, uygulanan terapinin etkililiği incelenmiştir. Kontrol grubunun bulunduğu araştırmaların beşi seçkisiz desen kullanılarak oluşturulurken, kalan altı araştırma da ise yarı deneysel desen kullanılarak yapılandırılmıştır. Oluşturulan tedavi gruplarına sadece öyküsel terapi yaklaşımı uygulanmış olup başka bir yaklaşım kullanılmamıştır.

### Tedavi Gruplarına Atama

Kontrol grubu bulunan araştırmaların beşinde seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır. Kalan altı araştırmada ise yarı deneysel desen kullanılmış olup seçkisiz atama yapılmamıştır. Tek araştırma grubu üzerinde yapılan beş çalışmada ise seçkisiz atama kullanılmıştır.

### Kullanılan Ölçme Yöntemleri

Araştırmaların 16'sında ön test ve son test ölçümleri alınmış olup bu araştırmaların içindeki beş çalışmada ise ek olarak izlem değerlendirmelerine yer verilmiştir. İzlem süreleri 1 ay- 4 ay arasında değişkenlik göstermekte olup Özaydın'ın (2021) çalışmasında izlem süresine yer verilmemiştir. Mukba'nın (2020) araştırmasında ise izlem değerlendirmeleri görüşme şeklinde yapılmıştır. Yazıcı'nın (2018) çalışmasında dört aylık izlem sürecinden sonra kazanımların korunduğu bildirilmiştir. Bu da öyküsel terapinin uzun zaman diliminde etkililiği hakkında önemli bir geri dönüştür.

Gözden geçirilen araştırmalarda öyküsel terapinin farklı gruplar üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla araştırmaların konusu hakkında farklı ölçme araçları kullanılmıştır. Bunlar arasında en fazla kullanılan araç Beck Depresyon Ölçeğidir. Travma yaşayan gruplar üzerinde ise Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ve Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Obezite ve yeme bozukluğu üzerine oluşturulan gruplarda ise Yeme Bozuklukları Envanteri ile depresyon ve stres düzeylerini ortaya koyan ölçme araçları da kullanılmıştır. Disleksi, Otizm, DEHB ve Alzheimer gibi nörolojik bozukluğu olan çalışma gruplarında ise Disleksi Kontrol Listesi, Çocuklar için Wechsler Zekâ Ölçeği, Kessler 10 Psikolojik Sıkıntı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Çocuk Kaygısına İlişkin Duygusal Bozukluklar Testi, Geriatrik Depresyon Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği gibi farklı değişkenlere ait ölçekler kullanılmıştır. Herhangi bir tanısı olmayan çalışma gruplarına ise Öz Düzenleme Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği, Kariyer ve Yetenek Gelişimi Öz-Yeterlik Ölçeği gibi farklı ölçekler uygulanmıştır. Elde edilen araştırmaların amaçları ve araştırma grupları birbirinden farklılık gösterdiği için kullanılan ölçme araçları da çeşitlilik göstermektedir. Gözden geçirilen araştırmaların ortak amacı ise araştırma grupları üzerinde öyküsel terapinin etkililiği konusunda bir yargıya ulaşmaktır. Kullanılan ölçme araçları bu amaca hizmet edecek şekilde seçilmiştir.

## Çalışmalardaki Öyküsel Terapi İçeriği ve Uygulanışı

### Uygulanan Teknikler

Elde edilen çalışmalarda uygulanan öyküsel terapi yaklaşımı incelendiğinde en sık kullanılan tekniklerin sorunun

dışsallaştırılması, alternatif öykü oluşturma, eşsiz sonuçlar elde etme, yeniden yazma konuşmaları ve tanık davet etme olduğu görülmektedir. Ayrıca bu tekniklere ek olarak metafor kullanımı (4 çalışma) ve terapötik dokümanları kullanma (3 çalışma) tekniklerinin de kullanıldığı saptanmıştır.

### Seans Özellikleri ve Sayısı

Gözden geçirilen çalışmalardaki seans sayıları en az 3 seans (Yiğit 2019) ile en fazla 16 seans (Vromans ve Schweitzer 2009) aralığında değişim göstermektedir. On iki çalışmada seans sayısının 8-12 aralığında olduğunu, iki çalışmada 6 olduğu ve bir çalışmada 14 olduğu görülmüştür. Öyküsel terapi seans süreleri incelendiğinde ise 45 dakika ile 150 dakika arasında değiştiği görülmektedir. İncelenen çalışmalarda en sık görülen terapi süresi ise 90 dakika olup üç çalışmada ise terapi süresi hakkında bilgi verilmemiştir (Muhammedi ve ark. 2013, Turtulla 2014, Karibvende ve ark. 2022). İki çalışmada ise seans süreleri net olarak belirtilmemiş 45-65 dakika arası olduğu aktarılmıştır.

<b>Tablo 2. Çalışmaların yöntem ve sonuçlarına ilişkin bilgiler</b>					
<b>Çalışma</b>	<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Araştırma Modeli</b>	<b>Teknikler</b>	<b>Ölçümler</b>	<b>Sonuçlar</b>
Weber ve ark. (2006)	20-39 Yaş Arası Yeme Bozukluğu Tanısı Almış Kadınlar (7)	Deneme modeli: Tek Grup Öntest-Sontest Desen	-Dışsallaştırma -Dili değiştirme	-Yeme Bozuklukları Envanteri -Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçekleri -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte</u> : Grubun depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde azalmıştır. Yeme bozukluklarına dair stratejiler hayatlarına uyarlanmıştır.
Poole ve ark. (2009)	Madde Kötüye Kullanımı Sorunlarıyla Başa Çıkmaya Çalışan Yaşlılar (10)	Deneme modeli: Tek Grup Öntest-Sontest Desen	-Dışsallaştırma -Alternatif öykü oluşturma -Dışarıdan Tanık Uygulaması	-Değerlendirme Anketi	<u>Anlatı Terapisi süresince</u> : katılımcıların daha kolay arkadaş bulabildikleri, suçluluk, güç ve hoşgörü konularında gelişim gösterdikleri belirtilmiştir.
Vromans ve Schweitzer (2009)	18-60 yaş arasında ve majör depresif dönem yaşayan yetişkinler (29) (E=8, K=21)	Deneme modeli: Tek Grup Öntest-Sontest Desen	-Dışsallaştırma -Alternatif öykü oluşturma -Sosyal ve politik konuları göz önünde bulundurma	-Beck Depresyon Envanteri II -Kişilerarası İlişkiler Alt Ölçeği -Eksen II için Yapılandırılmış Klinik Görüşme -Ön test/Son test -3 aylık İzlem	<u>Son Test ve izlemede</u> : Anlatı terapisi sonrasında danışanların depresif belirtilerinde %75 iyileşme gözlenmiştir. -Kişilerarası ilişkilerin kazanımlarında %23 oranında iyileşme sağlanmıştır.
Rahmani (2011)	1-2-3. Sınıf Devam Eden Dislektik Öğrenciler (30)  Deney Grubu (15) Kontrol Grubu (15)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen	-Keçelerle Hikâye Anlatma Terapisi -Dışsallaştırma	-Disleksi Kontrol Listesi -Çocuklar İçin Wechsler Zekâ Ölçeği -Tanısal Okuma Testi -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte</u> : Deney grubunun okuma hataları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalmıştır

Cashin ve ark. (2013)	10-16 Yaş Arası Otizm tanısı almış Bireyler (10) (E=9, K=1)	Deneme modeli: Tek Grup Öntest-Sontest Desen	-Dışsallaştırma -Eşsiz Çıktılar	-Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi -Kessler 10 Psikolojik Sıkıntı Ölçeği -Beck Umutsuzluk Ölçeği	<u>Son Testte:</u> Grubun psikolojik sıkıntı ölçeği ve umutsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlarda anlamlı düzeyde düşüş görülmüştür.
Mohammedi ve ark. (2013)	Behshahr Rehabilitasyon Merkezine Yönlendirilen Çiftler (20 çift)  Deney Grubu (10 çift) Kontrol Grubu (10 çift)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen	-Alternatif öykü oluşturma -Eşsiz Çıktılar -Dışsallaştırma	-Çiftler Yakınlık Anketi -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte:</u> Deney grubunun duygusal ve iletişimsel yakınlık puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. - Deney grubunun problem çözme yeteneği artmıştır.
Erbes ve ark. (2014)	TSSB Tanısı Almış Gaziler (14) Amerikalı Gaziler (3) Kafkasyalı Gaziler (11)	Deneme modeli: Tek Grup Öntest-Sontest Desen	- Dışsallaştırma - Anlatı Metaforu - Alternatif öykü oluşturma	- TSSB Kontrol Listesi (Askeri Versiyon) -Beck Depresyon Envanteri II -Anlatı Terapisine Bağlılık Derecelendirme Ölçeği -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte:</u> 3 kişi TSSB kriterlerini karşılamadı. -7 kişinin TSSB kriterlerinde anlamlı düşüşler oldu. - Beck Depresyon Envanteri sonuçları %23.8 oranında düştü.
Dastbaaz ve ark. (2014)	İran Alzheimer Derneği'ne başvuran kadınlar (24)  Deney Grubu (12) (E=0, K=12) Kontrol Grubu (12) (E=0, K=12)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen	-Alternatif öykü oluşturma -Eşsiz Çıktılar -Dışsallaştırma	-Geriatrik Depresyon Ölçeği -Yalnızlık Ölçeği -Oxford Mutluluk Ölçeği - Ön test/Son test	<u>Son testte:</u> deney grubunun depresyon ve yalnızlık düzeyleri anlamlı düzeyde azalmıştır.
Looyeh ve ark. (2014)	Sosyal Fobi Tanısı Alan 10-11 Yaşlarında Olan Erkek Çocuklar (24)  Deney Grubu (12) Kontrol Grubu (12)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen	-Öyküsel Terapi için Geliştirilen Oyun Terapisi Etkinlikleri +Hissetme Oyunu +Düğme Kutusu +Kelime Tahmini +Hikâye Anlatma +Metafor/Masallar	- Çocuk Belirtileri Envanteri (Sosyal Fobi Alt Ölçeği) -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte:</u> Deney grubunun sosyal fobi ölçeği puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalmıştır. Ebeveyn ve öğretmen görüşleri bu sonucu desteklemektedir.
Turtulla (2014)	2013-2014 Akademik yılda ilköğretim ve ortaokullarda çalışan öğretmenler (531)	Çok Faktörlü Yordayıcı Korelasyonel Desen	-Dışsallaştırma -Alternatif öykü oluşturma -Eşsiz Çıktılar - Yeniden Yazma	-Oldenburg Tükenmişlik Ölçeği	-Kadınların tükenmişlik düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

					-Yaş ve tüketmişlik pozitif ilişkilidir.
Koca (2018)	15-17 yaş aralığındaki kız öğrenciler (16)  Deney Grubu(8) (E=0, K=8) Kontrol Grubu(8) (E=0, K=8)	Deneme Modeli: Ön test -Son test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen	-Dışsallaştırma -Yeniden Yazma -Yeniden Dâhil etme -Terapötik Dokümanlar	-Öz Düzenleme Ölçeği -Durumluk/Süreklilik Kaygı Ölçeği - Ön test/Son test	<u>Son Testte</u> ; öz düzenleme puanlarında gruplar arası anlamlı farklılık yoktur. -Süreklilik kaygı puanı deney grubu lehine anlamlı farklılık göstermiştir.
Yazıcı (2018)	"Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" nden düşük alan öğrenciler  Deney Grubu (8) (E=6, K=2) Kontrol Grubu (8) (E=4, K=4)	Deneme Modeli: Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen	-Dışsallaştırma -Alternatif öykü oluşturma -Eşsiz Çıktılar -Yeniden Yazma -Yeniden Dâhil etme	- Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği -Ön test /Son test -4 aylık izlem	<u>Son testte</u> ; deney grubu lehine anlamlı derecede farklılık var. <u>İzlemde</u> ; Kazanımlar korunmuştur.
McKian ve ark. (2019)	İran'daki beslenme ve diyet tedavisi kliniğine başvuran 18-36 yaş arası obez kadınlar (30)  Deney Grubu (10) Kontrol Grubu (10) Diyet Grubu (10)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen	-Dışarıdan Tanık Uygulaması -Alternatif öykü oluşturma -Sosyal ve politik konuları göz önünde bulundurma -Yeniden Çerçeveleme	-Çok Boyutlu Beden Kendi Kendine İlişki Anketi -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte</u> ; Deney grubunun beden imajı puanları diyet grubundan anlamlı düzeyde fazladır. Deney grubunun beden imajı puanları kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklıdır.
Nozari ve ark. (2019)	Huzurevinde kalan yaşlı erişkinler (47)  Deney Grubu (24) (E=11, K=13) Kontrol Grubu (23) (E=9, K=14)	Deneme Modeli: Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen	-Öyküleri yeniden yapılanma	-Yaşlanma Algı Anketi -Ölüm Kaygısı Anketi -Ön test/Son test -1 aylık izlem	<u>Son test ve izlemde</u> ; deney grubunda ölüm kaygısı anlamlı derecede azalmıştır. Yaşlanma algısı ise pozitif yönde artmıştır.
Yiğit (2019)	15-30 yaş arası travma yaşamış lise ve üniversitede eğitim alan gençler (16) (E=7, K=9)	Karma Yöntemli Araştırma Deseni	-Hayat Ağacı	- ADAPT Mülteciler Ruh Sağlığı Ölçüm Envanteri -Değerlendirme Formu -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte</u> ; lise düzeyi katılımcıların geleceğe dair kafa karışıklığı üniversite düzeyi katılımcılardan anlamlı düzeyde fazladır. -Erkeklerin kimliklerine dair kafa karışıklığı kadınlara oranla daha fazladır. -Üniversite düzeyi katılımcıların baskı hissetme düzeyi daha fazladır.



Mukba (2020)	7-12 yaş aralığında yas olgusu yaşamış çocuklar/ Annesi veya babası vefat etmiş çocuklar (6)	Çoklu Vaka Çalışması	-Duygulara İlişkin Döngüsel Sorular -Aile Resmi Çizim -Terapötik Dokümanlar -Eşsiz Sonuçlar	-Ebeveyn Gözlem Formu -Gözlem -Ön Görüşme/ Son Görüşme -İzleme Görüşmeleri	<u>Son Görüşme ve izleme</u> ; müdahale sonrasında katılımcıların yas ve kedere ilişkin yaşantılarına dair yeni bakış açıları elde ettikleri ve yaşamlarını yeniden yapılandıkları belirtilmiştir.
Özaydın (2021)	İlkokul 4. Sınıf Öğrencileri (20)  Deney Grubu (10) (E=5, K=5) Kontrol Grubu(10) (E=6, K=4)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test-İzleme Testi Kontrol Gruplu Yarı DeneySEL Desen	-Gelecek Öykü Ağacım -Alternatif öykü oluşturma -Öykü Mektupları -Eşsiz Çıktılar -Dışsallaştırma	-Kariyer Keşfi Ölçeği -Kariyer ve Yetenek Gelişimi Özyeterlik Ölçeği -Çocuklar İçin Kariyer Gelişimi Ölçeği -Ön test/Son test -İzlem	<u>Son Test ve izlemde</u> ; deney grubunun KKÖ ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark vardır. Deney ve kontrol gruplarının KYGÖÖ son test puanları arasında anlamlı düzeyde fark vardır.
Kim ve Park (2021)	20-75 yaş arası alkol bağımlılığı olan erkekler (63)  Deney Grubu(32) (E=32, K=0) Kontrol Grubu(31) (E=31, K=0)	Deneme Modeli: Ön test -Son test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen	-Dışsallaştırma -Alternatif öykü oluşturma -Eşsiz Çıktılar -Dışarıdan Tanık Uygulaması	-Benlik Saygısı Ölçeği -Strese Tepki Envanteri -Hanil Alkol İçgörü Ölçeği - Ön test/Son test	<u>Son Testte</u> ; deney grubunun benlik saygısı anlamlı düzeyde artmıştır. Strese tepki puanları deney grubunun lehine azalmıştır.
Karibvende ve ark.(2022)	Anksiyete, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı olan Ruandalı Çocuklar (72)  Deney Grubu (36) Kontrol Grubu (36)	Deneme modeli: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı DeneySEL Desen	-Dışsallaştırma -Metafor Kullanımı - Yeniden Yazma -Eşsiz Çıktılar	-DEHB ve Normal Davranış Ölçeği -Çocuk Kaygısına İlişkin Duygusal Bozukluklar Testi -Ön Test/ Son Test	<u>Son Testte</u> ; Deney grubunda DEHB semptomlarında anlamlı düzeyde azalma meydana geldi. -Deney grubunda kaygı ile ilişkili bozukluklar semptomlarında anlamlı düzeyde azalma meydana gelmiştir.

### Üye ve Terapist Sayısı

İncelenen çalışmalardaki terapist sayısı sayıları göz önüne alındığında on üç çalışmada, 1 grup lideri olduğu belirtilmiştir. Dört çalışmada ise grup lideri hakkında bilgi verilmemiştir. Çalışmalardaki üye sayıları incelendiğinde 6-32 üye arasında değiştiği görülmektedir. Bir çalışmada üye sayısı hakkında bilgi verilmemiştir (Turtulla 2014).

### Çalışmaların Bulguları

Öyküsel terapinin uygulandığı ön test/son test kontrol gruplu çalışmalarda, öyküsel terapiyi alan çalışma gruplarının son testte aldıkları puanlar, öyküsel terapiyi almayan kontrol gruplarının son testte aldıkları

puanlardan anlamlı ölçüde farklılaşmıştır. Yazıcı'nın (2018) ergenlerle yaptığı çalışmada öyküsel terapiyi alan çalışma grubunun psikolojik dayanıklılık ölçek puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ayrıca yapılan izlem sonucu çalışma grubunun kazanımlarını koruduğu belirtilmiştir. Bu durum öyküsel terapinin etkililiğinin tespiti yönünde önemli bir durumdur. Nozari ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada ise huzurevinde kalan yaşlı erişkinlerden oluşan deney grubunun öyküsel terapi sonrasında yaşlanma algıları pozitif yönde artarken ölüm kaygıları ise kontrol grubuna oranla anlamlı ölçüde azalmıştır. Diğer bir çalışmada ise Kim ve Park (2021) alkol bağımlılığı olan erkeklerle çalışmış ve deney grubuna uygulanan öyküsel terapi sonrası benlik saygısında anlamlı düzeyde artış ve strese tepki puanlarında ise grup lehine azalma gösterdiği belirtilmiştir. Dastbaaz ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada ise Alzheimer tanılı yaşlı kadınlardan oluşan deney grubunun depresyon ve yalnızlık düzeylerinde öyküsel terapi sonrası önemli ölçüde azalma olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Özaydın (2021) ilkökul 4. Sınıf öğrencileri ile kariyer yapılandırma süreci içerisinde öyküsel terapiden yararlanmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre deney grubunda yer alan öğrencilerin Kariyer ve Yetenek Gelişimi Öz Yeterlik Ölçeğinden aldıkları puanlar kontrol grubunun aldığı puanlardan anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

Karibvende ve arkadaşları. (2022) dikkat eksiliği ve hiperaktivite bozukluğu ve kaygı bozukluğu tanısı olan çocuklarla çalışmış ve deney grubunun DEHB ve kaygı ile ilişkili diğer semptomlarında azalma meydana geldiği kaydedilmiştir. McKian ve ark. (2019) ise obez kadınlar ile çalışma yürütmüş ve öyküsel terapi alan deney grubunun beden imajı algısının anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal fobi tanısı almış erkek çocuklarla çalışan Looyeh ve ark. (2014) ise farklı bir çalışma yürütmüştür. Deney grubuna öyküsel terapi için geliştirilen oyun terapisi etkinlikleri uygulanmış ve deney grubunun Sosyal Fobi Ölçeğinden almış oldukları puanlar kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma göstermiştir. Çalışma sonrası ebeveyn ve öğretmen görüşleri de bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen araştırmalar içerisinde çiftlerle yapılmış tek araştırma olan Mohammedi ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada deney grubunun duygusal ve iletişimsel yakınlık puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artmıştır. Ayrıca deney grubundaki çiftlerin problem çözme yeteneğinde artış gözlenmiştir. 1. 2. ve 3. Sınıfa giden disleksi tanılı öğrenciler üzerinde çalışma yapan Rahmani (2011) ise deney grubunda yer alan öğrencilerin okuma hatalarının kontrol grubuna göre önemli ölçüde azaldığını belirtmiştir. Öyküsel terapinin deney grubunda anlamlı bir fark oluşturmadığını kaydeden tek araştırma olan Koca (2018) ise kız öğrencilerle çalışmıştır. Deney grubuna uygulanan öyküsel terapi sonrası kız öğrencilerin öz düzenleme puanlarında kontrol grubuna oranla anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat buna karşılık olarak sürekli kaygı puanları deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir.

Öyküsel terapinin uygulandığı tek grup ön test/son test desenli araştırmalarda ise seçkisiz olarak elde edilen gruplar üzerinde öyküsel terapinin etkililiği araştırılmıştır. Erbes ve arkadaşlarının (2014) travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış gaziler üzerinde yaptığı çalışmada uygulanan son testte TSSB kriterlerinde anlamlı düşüşler gözlenmiştir. Ayrıca depresyon puanlarında da grup lehine düşüş söz konusudur. Vromas ve Schweitzer (2009) ise majör depresyon dönem yaşayan yetişkinler üzerinde çalışma yürütmüştür. Araştırma bulgularına göre son testte danışanların depresif belirtilerinde ve kişilerarası ilişkilerin kazanımlarında anlamlı düzeyde iyileşme sağlanmıştır. Çalışmada 3 aylık izlem yapılmış olup izlem sonucu kazanımların korunduğu belirtilmiştir. Weber ve arkadaşlarının (2006) yapmış olduğu çalışmada ise yeme bozukluğu tanısı almış kadınlar üzerinde çalışılmıştır. Öyküsel terapi sonrası uygulanan son testte bireylerin depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde azalmıştır. Buna ek olarak bireylerin yeme bozukluklarına dair stratejileri hayatlarına uyarlanmış oldukları gözlemlenmiştir. Otizm tanısı almış bireyler üzerinde Cashin ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada ise öyküsel terapi sonrası bireylerin Kessler-10 Psikolojik Sıkıntı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden almış oldukları puanlar önemli oranda azalma göstermiştir.

Poole ve arkadaşlarının (2009) yapmış oldukları çalışmada ise madde kötüye kullanımı sorunlarıyla başa çıkmaya çalışan yaşlılar üzerinde çalışılmıştır. Bu araştırma bulgularına göre ise öyküsel terapi sonrası katılımcıların daha kolay arkadaş bulabildikleri, suçluluk, güç ve hoşgörü konularında gelişim gösterdikleri belirtilmiştir. Annesi veya babası vefat etmiş yaş yaşayan çocuklar üzerinde çalışma yapan Mukba (2020) ise uygulanan öyküsel terapi yaklaşımından sonra bireylerin yas ve kedere ilişkin yaşantılarında yeni bakış açıları elde ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca yapılan izleme görüşmeleri sonrasında bireylerin hayatlarını yeniden yapılandırdıkları bulgulara eklenmiştir. Yiğit'in (2019) karma desenli araştırmasında ise travma yaşamış lise ve üniversitede eğitim alan gençler üzerinde çalışılmıştır. Öyküsel terapiye ait olan "Hayat Ağacı" uygulaması sonucunda lise düzeyi katılımcıların geleceğe dair kafa karışıklığının üniversite düzeyi katılımcılara oranla fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca erkeklerin kimliklerine dair olan kafa karışıklığının kadınlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Turtulla (2014) ise Kosova'da ilkökul ve ortaokulda çalışan öğretmenler ile yordayıcı korelasyonel desenli araştırma yapmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kadın öğretmenlerin tükenmişlik

düzei erkek öğretmenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ayrıca yaş ve tükenmişlik düzeyinin pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

<b>Tablo 3. Çalışmalardaki öyküsel terapi grup özellikleri</b>					
<b>Çalışma</b>	<b>Seans Süresi</b>	<b>Seans Sayısı</b>	<b>Terapi Sıklığı</b>	<b>Terapist Sayısı</b>	<b>Üye Sayısı</b>
Weber ve ark. (2006)	150 dk	12	Haftada bir	1	7
Poole ve ark. (2009)	90 dk	8	Haftada bir	1	10
Vromans ve Schweitzer (2009)	50 dk	8-16	Haftada bir	1	29
Rahmani (2011)	45 dk	Belirtilmemiş	Haftada bir	1	15
Cashin ve ark. (2013)	60 dk	5	Haftada bir	1	10
Mohammedi ve ark. (2013)	Belirtilmemiş	8	Haftada bir	1	10 çift
Erbes ve ark. (2014)	60 dk	12	Haftada bir	2	14
Dastbaaz ve ark. (2014)	90 dk	8	Haftada bir	1	12
Looyeh ve ark. (2014)	90 dk	14	Haftada iki	1	12
Turtulla (2014)	Belirtilmemiş	8	Haftada bir	1	Belirtilmemiş
Koca (2018)	90 dk	6	Haftada bir	1	8
Yazıcı (2018)	90 dk	6	Haftada bir	1	8
McKian ve ark. (2019)	50 dk	10	Haftada iki	1	10
Nozari ve ark. (2019)	90 dk	8	Haftada bir	1	24
Yiğit (2019)	120 dk	3	Haftada bir	1	16
Mukba (2020)	45-65 dk	11	Haftada bir	1	6
Özaydın (2021)	45-50 dk	8	Haftada bir	1	10
Kim ve Park (2021)	50 dk	8	Haftada iki	1	32
Karibvende ve ark.(2022)	Belirtilmemiş	10	Haftada bir	1	12

## **Tartışma**

Bu çalışmada 2006-2022 (Aralık) yılları arasında yayımlanmış toplam 16 deneysel araştırma makalesi, bir çoklu vaka çalışması, bir karma desenli araştırma ve birçok faktörlü yordayıcı korelasyonel araştırma makalesi gözden geçirilmiştir. Çalışmaların bulguları incelendiğinde öyküsel terapi yaklaşımının birçok farklı araştırma grubu üzerinde planlı bir şekilde uygulanmış olduğu görülmektedir. Savaş gazilerine, alkol bağımlılarına, farklı kademelerdeki öğrencilere, otizm ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklu tanıları olan bireylere kadar çok farklı gruplarda öyküsel terapi yaklaşımı ile araştırmalar yürütülmüştür. Çalışmaların, araştırma grupları birbirinden farklı özelliklere sahip olsa da asıl amaç öyküsel terapinin etkililiğini ortaya koymaktır. Elde edilen araştırmaların altısında çocuklarla çalışılmış olup genellikle yas, kariyer, kaygı, fobi, umutsuzluk gibi farklı konular üzerinde öyküsel terapinin etkililiği araştırılmıştır. Bu araştırmalar sonucu yapılan ön test/son test puanlarına bakıldığında öyküsel terapinin uygulandığı araştırma gruplarının puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Yapılan izlem çalışmalarının (Mukba 2020, Özaydın 2021) sonuçlarında ise kazanımların korunduğu belirtilmiştir. Ergenlerle yapılan üç çalışmada ise psikolojik dayanıklılık, sürekli kaygı, öz düzenleme ve travma üzerinde çalışılmıştır. Öz düzenleme üzerinde öyküsel terapinin anlamlı bir fark yaratmadığı belirtilmiştir (Koca 2018). Fakat buna karşılık kontrol ve deney gruplarının diğer değişkenlere ait puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bu durum ergenlerle yapılacak olan farklı çalışmalarda öyküsel terapinin etkililiğini ortaya koymaktadır. Yetişkinlerle yapılan beş çalışmada ise majör depresyon, alkol bağımlılığı, stres, benlik saygısı, tükenmişlik, obezite ve yeme bozuklukları gibi farklı konularda çalışılmıştır. Bu araştırmaların bulgularına göre öyküsel terapi yaklaşımı anlamlı düzeyde fark oluşturmuştur. Özellikle majör depresyon, alkol bağımlılığı, yeme bozukluğu gibi tanı almış gruplarda uygulanan öyküsel terapi yaklaşımına bağlı oturumlar ile deney grubu lehine anlamlı değişimler kaydedilmiştir. Yaşlılarla yapılan dört çalışmada ise travma, ölüm kaygısı, yaşlanma algısı, yalnızlık ve depresyon gibi konular çalışılmıştır. Yaşlı bireyler ile yapılan çalışmaların içerisinde Alzheimer tanılı yaşlı erişkinlerin olması ve bu grubun depresyon ile yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde azalması öyküsel terapinin nörolojik rahatsızlıkları olan gruplarda etkili olduğu ortaya koymaktadır. Elde edilen çalışmalar içerisinde çiftler üzerinde yapılan sadece bir çalışmaya ulaşılmıştır (Mohammedi ve ark. 2013). Bu

araştırmada çiftler ile duygusal ve iletişimsel yakınlık konuları üzerinde öyküsel terapi yaklaşımı ile çalışılmış ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum öyküsel terapinin çift ve aile terapilerinde de oldukça etkili olabileceğinin kanıtı niteliğindedir.

Yapılan çalışmalardaki seans özellikleri dikkate alındığında genel olarak seans sayıları 8-12 seans arasında değişirken üç seans yapılan çalışma grubu olduğu görülmektedir (Yiğit 2019). Bu durumda daha kısa süreli seanslarda da öyküsel terapinin etkili olduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca üye sayısı göz önüne alındığında 32 kişilik çalışma grupları üzerinde öyküsel terapi yaklaşımının uygulandığı görülmektedir (Kim ve Park 2021). Bunun neticesinde kalabalık gruplarda öyküsel terapinin etkililiği kanıtlanmıştır.

Öyküsel terapi ortaya çıkışı itibariyle yeni yaklaşımlar arasında yerini alsada etkililiği açısından psikoterapi yaklaşımları arasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyi sorunlu öyküsünden ayırarak kendi hayatının öznesi yapma konusunda oldukça etkili olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda öyküsel terapinin uygulandığı gruplarda sonuçların anlamlı derecede farklılık oluşturması bunun en net kanıtıdır. Bireyleri duygu, düşünce ve davranış ekseninde keşfetmeye çalışan öyküsel terapi ekolü, yine aynı ekseninde bireye farkındalık kazandırmaya yönelik bir yol izler. Özellikle günümüzde bireylerin kimliğe dair sorunlarının oldukça şiddetlendiği görülmektedir. Bu noktada öyküsel terapinin en güçlü yanlarından biri bireyin yaşantısını, kültürünü, inançlarını dikkate alarak danışanın öyküsünü diğer tüm yargılardan uzak bir şekilde ele almasıdır. Bunun sonucunda ise bireyin baskın öyküsünü ortaya çıkararak mücadele etmesi terapi sürecinin en işlevsel adımlarından birisidir. Danışanları etiketlemek ve onlara teşhis koymak yerine işbirliği içinde terapötik sorular ile onları anlamaya çalışmak öyküsel terapinin psikolojik danışma alanına önemli bir katkısıdır. Neticede psikolojik danışmanın uzman rolü takınmaması ve danışanın kendi hayatının uzmanı olarak konumlandırılması işbirliğine de olumlu bir katkı sunar. Bireysel terapilerde kullanımının yanı sıra grup yada çift terapisi olarak da etkili şekilde kullanıldığı bu çalışmada kanıtlanmıştır. Çok kültürlü bir bakış açısına sahip olması açısından farklı bireylere ve çeşitli toplumsal kesimlere hitap edebilmektedir. Terapi süreci boyunca sosyal ve politik konulara yer vermesi ile toplumun birey üzerinde oluşturduğu baskı sonucu gelişen problemleri gün yüzüne çıkartır. Bu açıdan danışanların dayatma yolu ile oluşturdukları problemleri kimlik öykülerinin serbest bırakılması için terapi boyunca etkin şekilde çalışılması öyküsel terapinin önemli noktasıdır. Bu baskın öykülerin keşfedilmesi danışanın özgürleşmesinde büyük bir adımdır. Öyküsel terapi yaklaşımına dair eleştiriler dikkate alındığında bazı noktalar dikkat çekmektedir. Özellikle yönlendirme beklentisine sahip olan bireyler terapinin doğası ile uyum içinde olma ve kendini açma noktasında zorlanabilirler. Buna ek olarak danışanın kendini ifade etme becerisi oldukça önemli bir faktördür. Bu özelliğin yeterli düzeyde olmaması işbirliğini ve kurulan terapötik ilişkiyi olumsuz etkileyebilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu çalışmada da sınırlılıklar mevcuttur. Araştırmanın en büyük sınırlılığı inceleme sürecine dâhil edilen araştırmalar belirlenen veri tabanlarından erişilebilen çalışmalarla sınırlı olmasıdır.

## Sonuç

Günümüzde birçok farklı psikoterapi yönteminin etkililiği araştırılmaktadır. Araştırmacılar tarafında işlevselliği kanıtlanmış psikoterapi yöntemlerinden ise danışanların sorunlarına uygun ölçüde yararlanılmaktadır. Öyküsel terapi ise özgün ve işlevsel teknikleri ile diğer çağdaş kuramlardan ayrılmaktadır. Bireyi probleminden ayırma noktasında güçlü bir vurgu yaparak psikoterapi alanına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Tüm kalıp yargılardan sıyrılarak kendi benliğini inşa etmesi sürecinde bireyi destekler. Bu sayede birey kendine dayatılan söylemleri sorgulamaya başlar ve bu söylemlerin yaşamı üzerindeki etkisine dair farkındalık kazanır. Temellerini oldukça sağlam bir şekilde konumlandıran öyküsel terapi, alanda çalışan uzmanlara işlevsel teknikler sunarken danışanlara ise farklı bakış açılarının kapılarını aralar. Bu çalışmada ise öyküsel terapinin hangi gruplar üzerinde ve ne tür sorunlarda etkili olduğu incelenmiş olup uzun vadede izlediği seyir ortaya koyulmuştur. Bunun sonucunda çalışmaların bulgularına bakıldığında öyküsel terapinin psikoterapi alanında kendine güçlü bir yer edindiği ortadadır. Bu sebeple öyküsel psikolojik danışma ekolüne, psikolojik danışma ve rehberlik programlarında yer verilmesi önemli bir adım olacaktır.

## Kaynaklar

- Akkuş K, Kütük B, Samar BŞ (2020) Öyküsel terapi: felsefi ve kuramsal temelleri terapi teknikleri ve etkinliği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 10:27-37.
- Allen M (2011) *Narrative Therapy for Women Experiencing Domestic Violence: Supporting Women's Transitions from Abuse to Safety*. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Andrews I, Clark DJ (1996) In the case of a depressed woman: solution focused or narrative therapy approaches? *Fam J*, 4:243-250.

- Baştemur Ş, Baş E (2021) Öyküsel terapinin dışavurumcu sanat uygulamaları ile bütünleşmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:146-169.
- Bedir E (2019) Öyküsel (narrative)terapi yaklaşımının sosyal çalışma mesleğinde kullanılması: fenomenolojik bir araştırma (Uzmanlık tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Cashin A, Browne G, Bradbury J, Mulder A (2013) The effectiveness of narrative therapy with young people with autism. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 26:32-41.
- Corey G (2015) Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (Çeviri Ed. T Ergene). Ankara, Mentis Yayıncılık.
- Çelik H (2017) Psikoterapide yeni soluk: öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi* 4:34-50.
- Dastbaaz A, Yeganehfarzand SH, Azkhosh M, Shoaee F, Salehi M (2014) The effect of group counseling "narrative therapy" to reduce depression and loneliness among older women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12:11-15.
- Erbes CR, Stillman JR, Wieling E, Bera W, Leskela J (2014) A pilot examination of the use of narrative therapy with individuals diagnosed with PTSD. *J Trauma Stress*, 27:730-733.
- Varlı D (2020) Öyküsel Terapi El Kitabı. Sakarya, Erenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- Freedman J, Combs G (1996) *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. London, W.W Norton.
- Işık Ş, Tekinalp BE, Atalay N, Kaynak Ü (2022) Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar. Ankara, Pegem Akademi.
- İlgar SC, İlgar MZ (2018) Öyküsel terapi ve psikolojik danışmada kullanımı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13:939-954.
- Kararmak Ö, Bugay A (2010) Postmodern diyalog: öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4:24-36.
- Karibwende F, Niyonsenga J, Biracyaza E, Nyirinkwaya S, Hitayezu I, Sebatukura GS et al.(2023) Efficacy of narrative therapy for orphan and abandoned children with anxiety and attention deficit and hyperactivity disorders in Rwanda: a randomized controlled trial. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 78:101802.
- Koca M (2018) Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi (Uzmanlık tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Looyeh MY, Kamali K, Ghasemi A, Tonawanik P (2014) Treating social phobia in children through group narrative therapy. *Arts Psychother*, 41:16-20.
- Mohammadi A, Sohrabi R, Aghdam GA (2013) Effect of narrative therapy on enhancing of couples intimacy. *Procedia Soc Behav Sci*, 84:1770-1772.
- Morgan A (2000) *What is Narrative Therapy? An Easy-to-Read Introduction*. Adelaide, Dulwich Center Publications.
- Mukba G (2019) Yas olgusu yaşayan çocukların yaşantılarının sistemik müdahale içeren hikâye anlatıcılığı tekniği ile incelenmesi: vaka çalışması (Uzmanlık tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Nozari Z, Mo'tamedi A, Eskandari H, Ahmadvand Z (2019) Narrative group therapy to improve aging perceptions and reduce thanatophobia (death anxiety) in older adults. *Elderly Health Journal*, 5:117-123.
- Özaydın S (2021) Çocuklarda kariyer gelişimini destekleme psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesi (Uzmanlık tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Park JW, Kim HS (2023) The effects of group counseling utilizing narrative therapy on self-esteem, stress response, and insight for individuals with alcohol dependency. *J Creat Ment Health*, 18:219-248.
- Payne M (2006) *Narrative Therapy: An Introduction for Counselors*. London, Sage Publications.
- Poole J, Gardner P, Flower MC, Cooper C (2009) Narrative therapy, older adults, and group work: Practice, research, and recommendations. *Soc Work Groups*, 32:288-302.
- Rahmani P (2011) The efficacy of narrative therapy and storytelling in reducing reading errors of dyslexic children. *Procedia Soc Behav Sci*, 29:780-785.
- Sak R, Şahin Sak İT, Öneren Şendil Ç, Nas E (2021) Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4:227-250.
- Turtulla S (2014) Kosova'da görev yapan öğretmenlerin iş tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Uzmanlık tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Vromans LP, Schweitzer RD (2011) Narrative therapy for adults with major depressive disorder: improved symptom and interpersonal outcomes. *Psychother Res*, 21:4-15.
- Weber M, Davis K, McPhie L (2006) Narrative therapy, eating disorders and groups: enhancing outcomes in rural NSW. *Aust Soc Work*, 59:391-405.
- White M, Epston D (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, Norton.
- White M (2011) *Narrative Practice: Continuing the Conversations*. New York, Norton.
- Yazıcı B (2018) Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyine etkisi (Uzmanlık tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Yılmaz K (2021) Sosyal bilimlerde ve eğitim bilimlerinde sistematik derleme, meta değerlendirme ve bibliyometrik analizler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10:1457-1490.
- Yiğit B (2019) Mülteci gençlerin travma tepkileri: hayat ağacı uygulaması ve uygulamanın gençlerin kimlik ve roller alanındaki deneyimlerine etkisi (Uzmanlık tezi). İstanbul, Şehir Üniversitesi.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.