

PAPER DETAILS

TITLE: PSIKOLOJİK DANIŞMA SÜREÇ VE SONUÇ ARASTIRMALARINDA DANIŞANA İLİSKİN

BİR DEĞİSKEN: PSIKOLOJİK ZİHİNLİLİK

AUTHORS: Serkan Denizli,Burcu Pamukçu,Betül Meydan

PAGES: 0-0

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264221>

Psikolojik Danışma Süreci ve Sonuç Araştırmalarında Danışana İlişkin Bir Değişken: Psikolojik Zihinlilik

A Client Variable in Counseling Process and Outcome Research: Psychological Mindedness

Serkan DENİZLİ¹Burcu PAMUKÇU²Betül MEYDAN³

Başvuru Tarihi: 27.05.2016

Yayına Kabul Tarihi: 02.10.2016

DOI: 10.21764/efd.01537

Özet: Bu çalışmanın amacı psikolojik zihinlilik kavramını tanıtmak ve psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma uygulamalarına yansımalarını psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarının bulguları ışığında tartışmaktır. İlk olarak 1970’lerde ortaya atılan psikolojik zihinlilik “bireyin kendisinin ya da diğerlerinin nasıl ve neden o şekilde davrandığını, düşündüğünü ve hissettiğini sorgulamaya dönük duygusal ve zihinsel bir yatkınlık” olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar psikolojik zihinliliğin atılganlık, sosyallik, duygusal uyum, güvenli bağlanma, yaşantılara açıklık ve terapiden yararlanma düzeyi ile olumlu yönde; depresyon, kişilerarası çatışma düzeyi, nörotizm, kaygı, somatizasyon ve uyku sorunları ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda psikolojik zihinlilik kavramının psikolojik danışma süreç ve sonucuyla bağlantısını ortaya koyacak çalışmaların artmasına ihtiyaç olduğu ve psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma uygulamalarında uygulayıcıların dikkate almaları gereken önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abstract: The purpose of this study is to present the concept of psychological mindedness and discuss the implications of psychological mindedness for counseling practice based on the findings of counseling process and outcome research. Psychological mindedness was first proposed in the 1970s and defined as “a predisposition to engage in acts of affective and intellectual inquiry into how and why oneself and/or others behave, think, and feel in the way that they do.” Empirical investigations revealed that psychological mindedness was positively related with extraversion, sociability, emotional adjustment, secure attachment, openness to experience and positive therapy outcomes; and negatively related with depression, interpersonal conflict, neuroticism, anxiety, somatization and sleep disorders. Therefore, we concluded that further investigations are needed for explaining the relationship of psychological mindedness with the counseling process and outcome. Moreover psychological mindedness can be considered as an important variable that should be taken into account by counselors in practice.

Anahtar sözcükler: Psikolojik zihinlilik, psikolojik danışma süreci ve sonuç araştırmaları, danışana ilişkin değişkenler, psikolojik danışma’nın etkililiği.

Keywords: Psychological mindedness, counseling process and outcome research, client variables, effectiveness of counseling.

Giriş

Psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarının etkililiğine dair araştırmaların 1920’lere dayandığı bilinmektedir. Psikoterapi sonuç araştırmaları olarak adlandırılan psikoterapi alanındaki bu ilk araştırmaların amacı doğal olarak psikoterapilerin etkililiği üzerineydi (Orlinsky, Rønnestad ve Willutzki, 2004). Ses kaydı teknolojisinin 1950’li yıllarda psikoterapi ve psikolojik danışma oturumlarının kayda alınması için kullanılmaya başlamasıyla, psikoterapinin etkililiğini ortaya koymaya yönelik araştırmaların yanı sıra, psikoterapi sürecini incelemeye dönük, psikoterapi ya da

¹ Yrd. Doç. Dr., Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, serkan.denizli@ege.edu.tr

² Araş. Gör., Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, burcu.pamukcu@ege.edu.tr

³ Araş. Gör. Dr., Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, betul.meydan@ege.edu.tr

psikolojik danışma süreç araştırmaları olarak nitelenen bir araştırma akımı doğmuştur (Orlinsky ve diğ., 2004). Literatürde *psikoterapi* veya *psikolojik danışma* süreç ve sonuç araştırmaları ifadelerinin ortak bir araştırma alanını tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmaları ifadesi psikoterapi araştırmalarını da ifade edecek şekilde kullanılmıştır.

Lambert ve Ogles (2004) psikoterapilerin etkililiğine dair meta analiz sonuçlarını incelemişlerdir. Bu meta analizlerin sonucundan hareketle psikolojik danışma sonuç araştırmalarının başlangıcından bu yana psikolojik danışma yardımının etkililiğini tekrarlayan biçimde ortaya konmuş olduğunu ve hiçbir psikolojik danışma kuramının bir diğerinden anlamlı düzeyde daha etkili olmadığını ifade etmişlerdir. Bu durum araştırmacıları salt bir yaklaşımın etkililiğini kanıtlamaktan çok bu etkiyi neyin yarattığını araştırmaya, başka bir deyişle psikolojik danışma sürecinde değişimi yaratan öğeleri bulmaya yöneltmiştir (Lambert ve Ogles, 2004; Orlinsky ve diğ., 2004). Günümüzde psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında bütünsel bir yaklaşım benimsenmekte ve psikolojik danışma sürecinde neler olup bittiği ile psikolojik danışma yardımının etkililiği arasındaki bağlantıyı kurmak amaçlanmaktadır (Hill ve Lambert, 2004).

Psikolojik danışma sürecinin araştırmalara konu olan yönleri arasında psikolojik danışman'ın kullandığı beceri ve teknikler, danışanın davranışları; psikolojik danışman'ın amaçları, psikolojik danışma sürecinde ele alınan konu; danışanın ses tonu, duygu durumu; psikolojik danışman'ın çeşitli beceri ve teknikleri kullanmadaki yeterliği gibi değişkenler yer almaktadır (Hill ve Lambert, 2004). Ancak psikolojik danışma oturumunda olan biteni incelemenin yanında, doğrudan psikolojik danışma sürecinde gerçekleşmeyen ancak sürece yansıyan ve sonucu etkileyen psikolojik danışmana ve danışana dair bazı değişkenler de psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarının konusu olmuştur. Clarkin ve Levy (2004), psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında danışanın sorunu, sorun alanı, sorunun düzeyi, danışana ilişkin sosyodemografik değişkenler, danışanın değişime istekliliği ve bağlanma stilleri gibi danışana ilişkin değişkenlerin de araştırmalara konu olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, sürecin içeriğinden kaynaklanmayan ama psikolojik danışmana ilişkin yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi demografik değişkenlerin yanı sıra, eğitim düzeyi, deneyim, denetim odağı, başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin psikolojik danışma yardımının sonucuna anlamlı katkılarda bulunduğu saptanmıştır (Beutler ve diğ., 2004). Ayrıca tek başına ne danışana ne de psikolojik danışmana atfedilemeyecek bir değişken olan terapötik ilişkinin niteliğinin de, psikolojik danışma sürecinin sonuçlarına anlamlı katkılar sağladığı çeşitli araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır ve ilgili literatürde yaygın olarak kabul görmektedir (Beutler ve diğ., 2004; Clarkin ve Levy, 2004; Horvath ve Symonds, 1991).

Psikolojik Danışma Sürec ve Sonuç Araştırmalarında Danışana İlişkin Değişkenler

Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmaları literatürü daha çok psikolojik danışmana atfedilen değişkenlere odaklanmıştır (Hill ve Lambert, 2004). Ancak her danışanın biricik olduğu ve her birinin psikolojik danışma sürecine farklı koşullarla başladığı düşünüldüğünde, danışana ilişkin birçok değişkenin süreçte rol oynadığı söylenebilir. Örneğin her danışanın sorununun derinliği ve ciddiyeti, gelişimsel öyküsü, kişilerarası becerileri, zihinsel kapasitesi, sorundan ne derece etkilendiği ve değişime olan motivasyonu kendine özgüdür (Clarkin ve Levy, 2004). Psikolojik danışma alanında yapılan araştırmalarda danışana ilişkin incelenebilecek değişkenlerin yelpazesi oldukça geniştir. Bu değişkenler sosyal destek gibi dışsal değişkenler veya zekâ gibi içsel değişkenler olabilir. Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında ele alınan danışana ilişkin değişkenler cinsiyet ve etnik köken gibi değişmez özellikler içerebileceği gibi; sosyoekonomik statü ve kişilik özellikleri gibi nispeten

durağan özellikleri ve değişime motivasyon gibi değişken nitelikleri içerebilir (Clarkin ve Levy, 2004). Psikolojik danışma sonuç araştırmalarının bulguları incelendiğinde, danışana ilişkin değişkenlerin değişimi açıklamada en yüksek varyansa sahip olduğu, psikolojik danışma sonrası değişimin ise %40'ını açıkladığı ifade edilmektedir (Lambert, 1992; akt. Clarkin ve Levy, 2004). Ancak danışana ilişkin değişkenler göz önüne alındığında, demografik değişkenlerin sonuç üzerine etkisine dair bulguların tutarsız ve karmaşık olduğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında odağın danışanın demografik özellikleri gibi değişmez niteliklerden psikolojik yapıları içeren danışan değişkenlerine ve bunların terapist değişkenleriyle ve terapötik diğer değişkenlerle etkileşimine doğru kaydığı söylenebilir (Clarkin ve Levy, 2004; Muran ve Lutz, 2015, Stiles, Hill ve Elliott, 2015). Örneğin, son yıllarda danışanların psikolojik danışmadan beklentileri, değişime hazır bulunuşluk düzeyleri ve bağlanma stilleri gibi danışan değişkenlerinin psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarına konu olduğu bilinmektedir (Clarkin ve Levy, 2004; Muran ve Lutz, 2015).

Psikolojik danışma sürecinin işleyişinde etkin olabileceği ve psikolojik danışma sürecinin sonucuna katkıda bulunabileceği düşünülen, son yıllarda araştırmacıların ilgisini çeken danışana ilişkin bir değişken de psikolojik zihinliliktir (psychological mindedness) (Örn. Conte, Ratto ve Karasu, 1996; Grant, 2001). Yurtdışında son yıllarda psikolojik zihinlilik konusunda daha fazla araştırma yapılmasına rağmen (Örn. Boylan, 2006; Nyklíček ve Denollet, 2009; McCallum, Piper, Ogrodniczuk ve Joyce, 2003), Türkiye’de bu kavrama ilişkin çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmektedir (Örn. Baloglu ve Harris, 2003; Demir, 2005; Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015). Psikolojik zihinlilik kavramına değinen bu çalışmalarda *psychological mindedness* kavramının karşılığı olarak *psikolojik düşünmeye yatkınlık* (Demir, 2005), *psikolojik anlak* (Baloglu ve Harris, 2003) ve *psikolojik farkındalık* (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015) gibi farklı adlandırmalar kullanılmıştır. Ancak *mindedness* sözcüğünün karşılığı olarak kullanılan *psikolojik düşünmeye yatkınlık* (Demir, 2005) ifadesinin bu yapının daha çok bir düşünme eğilimi olduğunu çağrıştırmakta olduğu ve *mind* sözcüğünün Türkçe karşılığı olan *zihin*, *akıl* gibi (Redhouse, 2003) kapsamlı bir yapıyı karşılamadığı düşünülmüştür. *Psikolojik anlak* (Baloglu ve Harris, 2003) çevirisinde kullanılan *anlak* sözcüğünün ise zekâ ile eş anlamlı olduğu ve *zihin* sözcüğünün karşılığı olarak kullanılmadığı görülmüştür (Türk Dil Kurumu, 2016). *Psikolojik farkındalık* (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015) çevirisinin ise *zihin* gibi kapsamlı bir yapıya karşılık gelmediği, sadece farkında olma durumuyla kavramı sınırladığı görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmanın yazarları *mind* sözcüğünün Türkçe anlamına daha uygun olan *zihin* sözcüğünü de içeren bir çeviriyi hem dil uygunluğu hem de anlamsal uygunluk açısından tercih etmişler ve *psychological mindedness* kavramına karşılık *psikolojik zihinlilik* ifadesini kullanmışlardır. Bu çalışmanın amacı da psikolojik zihinlilik kavramını tanıtmak ve psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma uygulamalarına yansımalarını psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarının bulguları ışığında tartışmaktır.

Psikolojik Zihinlilik: Tanımı ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik zihinlilik kavramı tarihsel olarak psikoanalitik terapilere uygun danışanları saptama ilgisinden doğmuş ve başlarda psikoanalitik bir bakış açısı ile tanımlanmıştır (Boylan, 2006) Psikolojik zihinlilik literatürde içgörü, içebakış, öz-farkındalık, kendini gözleme yetisi, özbilinç ve kendine odaklanma gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılmıştır (McCallum ve Piper, 1996). Örneğin, Applebaum (1973) psikolojik zihinliliği, kişinin deneyimlerinin ve davranışlarının altında yatan nedenleri/anlamları öğrenmek amacıyla duygu, düşünce ve eylemler arasındaki ilişkiyi görebilmesi yeteneği olarak psikoanalitik içgörü kavramına yakın bir şekilde tanımlamıştır. Günümüzde ise psikolojik zihinliliğin bu psikoanalitik kavramlardan ayrılarak farklı bir psikolojik

yapı olarak ortaya konmaya başladığı gözlenmektedir. Örneğin, Conte ve diğerleri (1996) psikolojik zihinliliği kişinin hem kendini anlamasını hem de başkalarının davranış ve motivasyonuna ilişkin bilgisini ve yeteneğini kapsayacak şekilde tanımlamışlar ve psikolojik zihinliliği kişinin kendini gözlemlemesiyle ilgili olduğu kadar diğerlerini anlamaya dönük bir yapı olarak da görmüşlerdir. Bu tanımları doğrultusunda bir psikolojik zihinlilik ölçeği geliştirmişler ve bu yolla psikolojik zihinliliği kendini ve başkalarını anlamaya istekli olma, yeni fikirlere ve değişime açık olma, kişinin duygularına erişme, sorunlar hakkında konuşmanın yararlarına inanma ve kendi davranışlarının ve başkalarının davranışlarının altında yatan nedenlerle ilgilenme boyutlarıyla ölçmeyi amaçlamışlardır.

Literatürde psikolojik zihinliliğin bilişsel bir süreç olarak ele alındığı çalışmalara da rastlanmaktadır (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2004). Örneğin, Grant (2001) psikolojik zihinliliği bir üstbiliş olarak tanımlamış ve “bireyin kendisinin ya da diğerlerinin nasıl ve neden o şekilde davrandığını, düşündüğünü ve hissettiğini sorgulamaya dönük duygusal ve zihinsel bir yatkınlık” (s. 12) olarak ifade etmiştir. Boylan’a göre (2006) ise psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek olan bir kişi, duygularını anlama yetisine sahip, yeni fikirlere açık, kendini ve başkalarını anlamaya çalışmaya istekli ve kendisinin ve başkalarının davranışlarının altında yatan nedenlere ilgi duyan bir kişidir. Nyklíček ve Denollet (2009) ise psikolojik zihinliliği bireyin psikolojik durumu ve içsel süreçlerinin farkında olmasına dönük bir ilgi ve yetenek olarak tanımlamışlardır. Conte ve diğerleri (1996), Grant (2001) ve Boylan (2006) gibi araştırmacıların psikolojik zihinliliğin bilişsel süreçlerle ilgili olduğunu vurgulayan tanımlarından farklı şekilde, Nyklíček ve Denollet bu tanımda psikolojik zihinliliğin duyuşsal boyutuna vurgu yapmışlardır. Kişinin kendi psikolojik durumunun ve içsel süreçlerinin farkında olmaya dönük ilgisi ve bunların farkına varmaya dair yeteneğinin içgörü ile sonuçlanacağını ileri sürmüşlerdir. Ayrıca Conte ve diğerleri (1996), Grant (2001) ve Boylan’ın (2006) tanımlarında yer alan başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan nedenlere ilgi duyması boyutuna tanımlarında yer vermemişlerdir. Bu durumu psikolojik zihinliliği ölçmede yaygın olarak kullanılan Conte ve diğerlerinin (1996) psikolojik zihinlilik ölçeğinin farklı zamanlarda yapılan faktör analizlerinde başkalarını anlamaya dönük ilgi ve yetenek boyutunun işlemediği ve doğrulanamadığına dayandırmışlardır. Bu durum psikolojik zihinliliğin bazı tanımlarında yer aldığı gibi (örn. Conte ve diğ., 1996) başkalarının psikolojik durumunu ve içsel süreçlerini anlamaya dönük boyutu olan bir kavram olmadığını düşündürmektedir.

Psikolojik zihinliliği yalnızca bilişsel süreçlerle ilişkilendiren çalışmalar (Grant 2001; Boylan, 2006) olmasına rağmen, psikolojik zihinlilik üzerine yapılan çalışmaların çoğunda psikolojik zihinliliğin bir yetenek (Applebaum, 1973; McCallum ve Piper, 1996) olarak tanımlandığı görülmektedir. Hatta bu yapının bir yetenek boyutu olduğu kadar ilgi boyutunu da içerdiği (Conte ve diğ., 1996; Nyklíček ve Denollet; 2009) öne sürülmüştür. Bu tanımlar incelendiğinde, ortak görüşün psikolojik zihinliliğin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya dönük bir ilgiyi ve yeteneği içeren bir yapı olduğu görülmektedir. Nitekim Nyklíček, Majoor ve Schalken (2010) araştırmalarında psikolojik zihinliliğin işe vuruk tanımını yetenek ve ilgi boyutlarını içeren bir yapı olarak yapmışlardır. Bu yapının durağan olmadığını ve psikolojik yardım süresi boyunca gelişebileceğini psikolojik danışma süreci boyunca aldıkları ölçümlerle göstermişlerdir. Bu bulgu da bu yapının bir yetenek ve ilgi olarak tanımlanmasının daha uygun olduğunu gösterir niteliktedir.

Yapılan çalışmalar psikolojik zihinliliğin ruh sağlığının olumlu yordayıcılarından birisi olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, psikolojik zihinliliği yüksek bireylerin daha atılgan ve sosyal olduğu; depresyon ve kişilerarası çatışma düzeylerinin düşük olduğu (Conte, Buckley, Picard ve Karasu 1995); psikolojik zihinliliğin duygusal uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Trudeau ve Reich, 1995) ulaşılan bulgular arasındadır. Benzer şekilde, Beitel ve Cercero (2003) psikolojik zihinliliğin güvenli

bağlanma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca psikolojik zihinliliğin dışadönüklük, yaşantılara açıklık ile pozitif, nörotizm ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Beitel ve diğerleri (2004) ise psikolojik zihinlilik düzeyleri yüksek bireylerin bilişsel özelliklerinin profilini çıkardıkları çalışmalarında psikolojik zihinliliği yüksek bireylerin esnek, amaç yönelimli ve gerçekçi düşünme eğiliminde olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgulardan hareketle, bu özelliklerin psikolojik yardımdan yararlanma düzeyini artırabileceğini öne sürmüşlerdir.

Psikolojik zihinlilik, psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında da önemli bir danışan değişkeni olarak araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Örn. Conte ve diğerleri, 1996; McCallum ve Piper, 1990; Nyklıček ve diğ., 2010). Psikolojik zihinliliğe dair ilk çalışmalarda psikolojik zihinlilik ile terapi sonuçları arasında bir bağlantı bulunamamıştır (Örn. Abramowitz ve Abramowitz, 1974). Ancak psikolojik zihinliliğin kuramlardan bağımsız, işe vuruk tanımlarının yapıldığı, ölçülmeye ve kavramla ilgili daha sistematik araştırmaların yapılmaya başlandığı 90'lı yıllardan sonra, danışanın psikolojik zihinlilik düzeyinin terapinin etkililiği ile olumlu yönde ilişkili olduğu yönündeki bulguların ağırlık kazandığı görülmektedir (McCallum ve diğ., 2003; Piper, McCallum, Joyce, Roise ve Ogrodniczuk, 2001). Piper ve diğerleri (2001) çalışmalarında hem yorumlayıcı hem de destekleyici yaklaşıma dayalı kısa süreli grup terapisine katılan yas sürecindeki yetişkin bireylerin gösterdikleri tepkiler ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. On iki haftalık terapi sürecinin sonunda katılımcıların genel semptomları, yas semptomları ve yaşam doyumu değerlendirilmiştir. Sonuçta, psikolojik zihinliliğin yas sürecindeki yetişkin bireylere uygulanan hem yorumlayıcı hem de destekleyici yaklaşıma dayalı grup terapisinin yas semptomlarını azaltmada anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

McCallum ve diğerleri (2003) yas sürecindeki yetişkinlerde psikolojik zihinliliğin terapi sonuçlarıyla ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Katılımcıların bir kısmına kısa süreli grup terapisine ve diğer kısmına ise kısa süreli bireyle terapi yardımı sunulmuştur. Araştırma süreci sonunda, katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları, genel semptomları, yas semptomları, yaşamdaki memnuniyetsizlikleri değerlendirilmiştir. Sonuçlar, kısa süreli grup terapisine katılan psikolojik zihinliliğin yas semptomlarını iyileştirmeye doğrudan ilişkili olduğunu; kısa süreli bireyle terapi de ise psikolojik zihinliliğin genel semptomları iyileştirmeye doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçta hem kısa süreli grupta terapidem hem kısa süreli bireyle terapidem psikolojik zihinlilik düzeyinin yüksek olmasının olumlu terapi sonucuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Beitel ve diğerleri (2009) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında danışanların psikolojik zihinlilik düzeyleri ile psikolojik danışmadan beklentileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçta psikolojik zihinlilik düzeyleri yüksek danışanların psikolojik danışma sürecinde daha fazla katılımcı olma beklentisine ve daha olumlu sonuç beklentisine sahip oldukları görülmüştür.

Nykliček ve diğerleri (2010) ise farklı sorunlara sahip yetişkin klinik vakalarda semptomların azalmasında psikolojik zihinliliğin rolünü araştırmışlardır. Katılımcıların psikolojik zihinlilik düzeyleri ile birlikte kaygı, fobik kaygı, depresyon, somatizasyon, paranoid düşünceler ve kişilerarası duyarlılık, düşünce ve davranış yetersizlikleri, uyku sorunları ve düşmanca davranışlar gibi gösterdikleri klinik belirtileri ölçülmüştür. Terapi sürecine başlamadan önce ve terapi süreci sonlandıktan sonra olmak üzere iki tekrarlı ölçüm yapılmıştır. Sonuçta psikolojik zihinliliğin içgörü alt boyutu puanlarındaki artışın söz konusu semptomlarda azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik zihinlilik puanlarının oturumlar ilerledikçe arttığı da bulunmuştur. Araştırmacılar bu durumu psikolojik zihinliliğin durağan bir kişilik değişkeni olmadığı ve psikoterapi yoluyla artabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Genelde psikolojik zihinlilik kavramının psikolojik danışma süreci ve sonucuyla ilişkisini araştıran çalışmaların yetişkinler üzerine odaklandığı görülmektedir. Ergenlerle yapılan nadir araştırmalardan birinde ise Boylan (2006) depresyon tanısı almış ergenlerde

psikolojik zihinliliğin bilişsel davranışçı terapiden yararlanma düzeyinde bir fark yaratmadığını saptamıştır. Ancak çocuk ve ergenlerde psikolojik zihinliliğin bilişsel gelişim açısından varlığının ve ölçülmesinin tartışmalı bir konu olduğuna (Boylan, 2006) ve bu popülasyonlarda yapılan çalışmaların azlığına dayanarak, Boylan'ın bulgularını yorumlamak için çocuk ve ergenlerde psikolojik zihinlilik konusunda daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç olduğu açıktır.

Türkiye'de ise psikolojik zihinlilik kavramına ilişkin yapılan araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların birinde, Demir (2005) psikolojik zihinlilik ve nesne ilişkileri niteliğinin romantik ilişki deneyimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın romantik ilişkisi en az altı aydır süren otuz üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları nesne ilişkileri niteliği ve psikolojik zihinlilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) ise çalışmalarında farkındalık kavramının çeşitli kavramsal boyutlarıyla değerlendirilebilmesi için aralarında psikolojik zihinliliği ölçmeye yönelik bir ölçme aracının da bulunduğu üç ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Çalışmanın sonucunda psikolojik zihinlilik ölçeğinin paylaşım, duygu farkındalığı, davranış ilgisi, değişmeye kapalılık ve yeniliğe açıklık olarak adlandırılan beş faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, ölçeğin psikolojik zihinliliği ölçmede kullanılabilmesi için gerekli psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermekle birlikte ölçeğin orijinal çalışmasında da olduğu gibi bazı maddelerin hiçbir faktöre yük vermeyerek ölçek dışında kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaldı ki orijinali Conte ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilen bu ölçeğin faktör yapısının farklı çalışmalarda farklı yapılar sergilediği ve faktör yapısı açısından tutarlı bir sonuç vermediği de bilinmektedir (Nykliček ve Denollet, 2009).

Özetle, günümüzde psikolojik zihinlilik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar, psikolojik zihinliliğin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koymuştur. Örneğin, psikolojik zihinliliğin kaygı, depresyon, somatizasyon, uyku sorunları gibi birçok sorunu gidermede olumlu yönde katkısı olduğu bulunmuştur (Conte ve diğ., 1996; Nykliček ve diğ., 2010). Buna ek olarak, psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek bireylerin terapiden daha olumlu sonuçlar elde ettiğine dair araştırma bulguları da dikkat çekmektedir (McCallum ve diğ., 2003; Piper ve diğ., 2001).

Sonuç ve Öneriler

Psikolojik danışma yardımı sunarken, etkili olan terapötik faktörleri anlamak, bu faktörlerle danışanların farklı özelliklerinin nasıl etkileştiğini anlamaya çalışmak oldukça önemli görünmektedir. Son yıllarda Türkiye'de psikolojik danışma sürecinin veya psikolojik danışma süreci incelenerek olmasa da süreçte etkili olan danışana veya psikolojik danışmana ilişkin değişkenlerin incelendiği araştırmaların sayısının arttığı söylenebilir (Örn. Denizli, 2010; İşlegen, 2011; Lüleci, 2015; Meydan, 2015; Sanberk ve Akbaş, 2015; Yaka, 2013). Ancak yurtdışındaki psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarının tarihsel gelişiminde olduğu gibi (Orlinsky ve diğ., 2004), Türkiye'de de ilk psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarının odağında psikolojik danışmana ilişkin değişkenlerin ve özellikle de psikolojik danışman müdahalelerinin olduğu görülmektedir. Ancak Türkiye'de danışana ilişkin değişkenlerin psikolojik danışma süreci ve sonucunu nasıl etkilediğine dair araştırmaların son derece sınırlı olduğu söylenebilir. Danışanlarda yaratılmak istenen değişimin varyansının %40 gibi büyük bir oranını açıklayan danışana ilişkin değişkenlerin (Lambert, 1992; akt. Clarkin ve Levy, 2004) Türkiye'deki örneklemelerde nasıl işlediğine dair bulgulara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu konuda yapılacak araştırmalarda sadece demografik değişkenlerin psikolojik danışma süreci ve sonucuyla ilişkisine bakmanın açıklayıcılığı düşük olacağı gibi literatürde demografik değişkenlerin psikolojik danışma süreç ve sonucuyla ilişkisine dair bulguların tutarsız ve karmaşık olduğu da bilinmektedir.

(Clarkin ve Levy, 2004; Muran ve Lutz, 2015; Stiles ve diğ., 2015). Dolayısıyla, demografik değişkenlerin yanında danışana ilişkin ölçülebilir kişisel bazı niteliklerin psikolojik danışma süreci ve sonucuyla ilişkisini ortaya koyacak çalışmaların yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, Beitel ve diğerlerinin (2004) de ifade ettiği gibi doğrudan psikolojik danışmadan yararlanma düzeyini etkileyebilecek bir değişken olan ve literatürde psikolojik danışma sonuçlarıyla olumlu ilişkisi ortaya konmuş olan (Örn. Beitel ve diğ., 2004; McCallum ve diğ., 2003; Orlinsky ve diğ., 2004) psikolojik zihinlilik kavramına dair araştırmaların Türkiye’de yaygınlaşması gerekli görülmektedir.

Psikolojik zihinliliğin atılganlık, sosyallik, duygusal uyum, güvenli bağlanma ve yaşantılara açıklık ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Beitel ve Cercero, 2003; Conte ve diğ., 1995; Trudeau ve Reich, 1995). Nyklíček ve diğerleri (2010) araştırmalarında psikolojik zihinliliğin durağan bir yapı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma süreci boyunca geliştirilebildiğini bulmuşlardır. Bu bulgu doğrultusunda, bireylerin psikolojik zihinlilik düzeylerini artırmanın kişilerarası ilişkileri ve yaşantılara açıklık, sosyal ve duygusal uyum gibi ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen faktörleri de geliştirebileceği düşünülebilir. Bu noktada psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma sürecinin dışında psikoeğitim grupları gibi farklı yöntemlerle de geliştirilebilir olup olmadığı bir araştırma konusu olabilir.

Bununla birlikte, psikolojik zihinliliğin ruh sağlığının olumlu yordayıcılarından birisi olduğu ve psikolojik danışma sürecinin etkililiğinde önemli bir rol oynadığı birçok farklı araştırma ile ortaya konmuştur (Beitel ve diğ., 2009; McCallum ve diğ., 2003; Nyklíček ve diğ., 2010; Piper ve diğ., 2001). Bu bulgular doğrultusunda, psikolojik yardım veren profesyonellerin psikolojik zihinlilik kavramının psikolojik danışma sürecine ve sonucuna etkisinin farkında olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik zihinlilik kavramının danışanın yaşantılarının farkında olmaya daha ilgili ve yetenekli olmasıyla ilgili olduğu göz önüne alındığında, psikolojik zihinliliği yüksek danışanların psikolojik danışman müdahalelerinden daha fazla yararlanması beklenir. Örneğin, süreçte psikolojik danışmanın sorunun dinamiklerini anlamaya dönük soru sorma becerisini kullandığı oturumlarda bu dakikaların psikolojik zihinliliği yüksek danışanların farkındalık kazanmasıyla sonuçlanması beklenebilir. Bu örnekteki durum, yani psikolojik zihinliliğin süreçteki rolü, psikolojik danışmanların kullandığı becerinin (soru sorma) farklı psikolojik zihinlilik düzeylerine sahip danışanların oturumdaki yaşantılarıyla (içgörü kazanma) bağlantılı olup olmadığını inceleyen bir süreç araştırması kapsamında oturum kayıtlarının içeriği analiz edilerek ortaya konabilir. Ayrıca psikolojik zihinlilik düzeyi düşük olan danışanların süreçten yararlanmak için daha çok oturum sayısına; aynı zamanda süreçte daha yoğun farkındalık kazanmaya ve duygularının onları nasıl etkilediği üzerinde daha çok durmaya daha fazla ihtiyaç duyabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte, psikolojik danışma sürecinde sözel ve sözel olmayan davranışlar kadar psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin niteliğinin ve terapötik çalışma uyumunun da önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Beutler ve diğ., 2004). Terapötik çalışma uyumunun boyutlarından birisi, psikolojik danışman ile danışanın psikolojik danışmada danışanın neyi değiştirmesi gerektiğine ilişkin bir uzlaşmaya sahip olmalarıdır. Diğer boyutu ise psikolojik danışman ile danışanın, psikolojik danışma sürecinde yapılan işlerin danışanın değişimine nasıl katkıda bulunduğuna ilişkin ortak bir anlayış içerisinde olmalarıdır (Bordin, 1994). Psikolojik zihinliliği yüksek bir danışanın duygu, düşünce ve davranışlarında nasıl değişim olacağına dair psikolojik danışmanın önerdiği yolları anlaması ve oturumlarda yapılan işlerin kendinde nasıl değişimler yarattığını görmesi daha kolay olabilir. Bu durum da psikolojik zihinliliği yüksek danışanların psikolojik danışmanlarıyla kurdukları terapötik çalışma uyumunun daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Görüldüğü gibi, psikolojik zihinliliğin hem psikolojik danışma sürecinde doğrudan oturumların içeriğinde hem de sürecin uzunluğu gibi genel niteliklerinde etkili

olabileceği düşünülebilir. Ancak bu noktada ampirik bulgulara ihtiyaç olduğu açıktır ve bu ihtiyaç farklı çalışmalarda da (Örn. Clarkin ve Levy, 2004) dile getirilmiştir. Bu açıdan psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma süreçlerinde nasıl bir rol oynadığına dair geniş bir araştırma alanı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, özellikle Türkiye'deki psikolojik danışma literatüründe danışanla ilgili değişkenlerin psikolojik danışma süreç ve sonucuna etkisine yönelik araştırmalara ilginin artmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu değişkenler arasında psikolojik zihinlilik gibi olumlu kişilik özellikleri, sosyal ve duygusal uyum gibi nitelikleri belirlemede rol oynayan, ayrıca psikolojik yardım sürecinin etkililiğiyle ilişkili olduğu bilinen bir kavramın daha çok incelenmesi ve üzerinde durulmasının psikolojik yardım veren meslekler açısından uygulamaya dönük yararlarının yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmaları yoluyla danışana ilişkin değişkenlere daha çok önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özelde de psikolojik zihinlilik kavramı üzerine yapılacak araştırmaların artması önemli görünmektedir.

Kaynakça

- Abramowitz, S. I. ve Abramowitz, C. V. (1974). Psychological-mindedness and benefit from insight-oriented group therapy. *Archives of General Psychiatry*, 30(5), 610-615.
- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *International Journal of Psychoanalysis*, 54, 35-46.
- Baloğlu, M. ve Harris, M. B. C. (2003). Psikolojik danışma öğrencilerinin cinsiyet ve program türü ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 7-16.
- Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.
- Beitel, M., Ferrer, E. ve Cecero, J. J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of Clinical Psychology*, 60(6), 567-582.
- Beitel, M., Hutz, A., Sheffield, K. M., Gunn, C., Cecero, J. J. ve Barry, D. T. (2009). Do psychologically-minded clients expect more from counselling? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(4), 369-383.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohammed, S., Harwood, M. T., Talebi, H., Noble, S. ve Wong, E. (2004). Therapist variables. İçinde M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) (s. 227-306). New York: Wiley.
- Bordin, E.S. (1994). Theory and research on the therapeutic working alliance: New directons. İçinde A.O Horvath, & L.S. Greenberg (Ed.), *The Working Alliance: Theory, research and practice* (s. 13-37). New York: Wiley.
- Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Pittsburgh, Pennsylvania.

- Clarkin, J. F. ve Levy, K. N. (2004). The influence of client variables on psychotherapy. İçinde M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) (s. 194-226). New York: Wiley.
- Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S. ve Karasu, T. B. (1995). Relationships between psychological mindedness and personality traits and ego functioning: Validity studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11-17.
- Conte, H. R., Ratto, R. ve Karasu, T. B. (1996). The psychological mindedness scale. Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Demir, C. (2005). *Individual correlates of romantic relationships: Quality of object relations and psychological mindedness*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Denizli, S. (2010). *Danışanların algıladıkları terapötik çalışma ve oturum etkisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması: Ege Üniversite örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17.
- Hill, C. E. ve Lambert, M. J. (2004). Methodological issues in studying psychotherapy process and outcome. İçinde: Lambert, M.J. (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) (s. 84-135). New York: Wiley.
- Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Horvath, A. O. ve Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 139-149.
- İşlegen, G. (2011). *Danışanların bağlanma stillerinin ve algıladıkları sosyal desteğin terapötik çalışma uyumunu yordama gücünün belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lambert, M. J. ve Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. İçinde M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) (s. 139-193). New York: Wiley.
- Lüleci, B. (2015). *Beceriye dayalı grupla psikolojik danışma eğitiminin grupla psikolojik danışma becerilerine etkisi: Ege Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- McCallum, M. ve Piper, W. E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry*, 59(1), 48-64.

- McCallum, M., Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S. ve Joyce, A. S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(2), 133-144.
- Meydan, B. (2015). Bireyle psikolojik danışma uygulamasında Mikro Beceri Süpervizyon Modeli'nin etkililiğinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 55-68.
- Muran, J. C. ve Lutz, W. (2015). A train of thought: 25 years of psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 25(3), 277-281.
- Nykliček, I. ve Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32.
- Nykliček, I., Majoor, D. ve Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.
- Orlinsky, D. E., Rønnestad, M. H. ve Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. İçinde M.J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) (s. 3-15). New York: Wiley.
- Piper, W. E., McCallum, M., Joyce, A. S., Rosie, J. S. ve Ogrodniczuk, J. S. (2001). Patient personality and time-limited group psychotherapy for complicated grief. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(4), 525-552.
- Redhouse Büyük El Sözlüğü (2003). Sev Matbaacılık: İstanbul.
- Sanberk, İ. ve Akbaş, T. (2015). Psychological counseling processes of prospective counsellors: An investigation of client-counsellor interactions. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15, 859-878.
- Stiles, W. B., Hill, C. E. ve Elliott, R. (2015). Looking both ways. *Psychotherapy Research*, 25(3), 282-293.
- Trudeau, K. J. ve Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 699-704.
- Türk Dil Kurumu (2016). *Güncel Türkçe sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr/> adresinden 29 Eylül 2016 tarihinde elde edilmiştir.
- Yaka, B. (2013). Mikro Beceri Eğitimi Programı'nın psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 14(2), 1-24.

Extended Abstract

Historical roots of psychotherapy and counseling outcome research go back to 1920s. First attempts in psychotherapy research were focused on the effectiveness. After audio recording technology was

started to be used as a method for recording psychotherapy and counseling sessions, a new research trend was born, that is psychotherapy or counseling process research. *Psychotherapy process and outcome* or *counseling process and outcome* research phrases mostly used interchangeably and describe same research field within the related literature. We will use *counseling process and outcome* term within the article.

After counseling outcome research proved that counseling is effective and all counseling approaches brought about change, researchers tended to be more interested in examining the effective ingredients of psychotherapies, in other words factors that contributed to change in psychotherapy. Lately, researchers have a more holistic approach to process and outcome research and aim to explain the relationship between process variables and effectiveness of counseling.

Some dimensions of counseling process such as counselor's skills and techniques, client reactions, counselor intentions, content of the sessions, client's vocal tone etc. have been subjected to examination within the counseling and process research. Some variables could not be stated as the part of the counseling process but they may have a role in shaping the process. For example, client's problem field, severity of the problem, socio-demographic characteristics, motivation for change or attachment style have been studied in relation with counseling outcome. Similarly, results showed that some counselor variables that are indirectly related with counseling process such as counselor's age, gender, race, experience, locus of control, coping were related with counseling outcome. Besides, therapeutic alliance is not solely a client or counselor variable and research showed that therapeutic alliance has significant effect on counseling outcome.

Client Variables in Counseling Process and Outcome Research

Counseling process and outcome research have been focused on counselor variables. However, considering the uniqueness of each client and the variability in their conditions at the beginning of the helping process, a great number of client variables also play a crucial role in counseling process. Counseling process and outcome research indicated that client variables, along with the extra therapeutic factors, explained the highest proportion of variance among all variables, explaining 40% of the variance in client change. Within the process and outcome research that investigate client variables, focus has shifted from client demographic variables to more complex client variables such as expectations from counseling, readiness to change, attachment styles.

One of the client variables that researchers interested in its effect on counseling process and outcome was psychological mindedness (PM). PM was first defined in 1970s, however got the attention of researchers again lately. However, studies that focused on PM are very limited within the related literature in Turkey. Aim of this review is to present PM concept and discuss the implications of PM on counseling practices based on the counseling process and outcome literature.

Psychological Mindedness: Definition and Empirical Findings

Psychological mindedness was first defined from psychoanalytic perspective and stem from an interest to find specific clients who were more suitable for psychoanalytic therapies. PM has been used interchangeably with concepts such as insight, introspection, self-awareness, self-reflection, capacity of self-observation, self-consciousness and self-focused attention. Today definition of PM became more clear and defined as a distinctive psychological construct. For instance, some defined PM as a person's ability to see relationships among thoughts, feelings, and actions with the goal of learning the

meanings and causes of his experiences and behaviors similar to psychoanalytic insight. On the other hand, others defined PM as both self-understanding and an interest in the motivation and behavior of others and proposed that PM is a construct which also includes a predisposition to understand others besides the capacity for insight. Some recent studies on psychological mindedness defined PM as a cognitive process and as a metacognition. They stated that PM is a predisposition to engage in acts of affective and intellectual inquiry into how and why oneself and/or others behave, think, and feel the way that they do. Characteristics of a psychologically minded person were found as the capacity to contact with feelings, open mindedness, willingness to understand the underlying reasons of behaviors of self and others. These new definitions point out that PM is widely accepted as a pantheoretical construct rather than a psychodynamic term. One of the latest definitions of PM, which is unrelated with psychoanalytic point of view, defined PM as an interest and ability to be in touch with one's psychological states and processes and they emphasized affective aspect of PM rather than cognitive aspect. They proposed that an interest and ability for being aware of one's own psychological state and inner experiences will result in insight.

Research indicated that PM is predictor for mental health. Psychologically minded individuals were more assertive, socially more competent, had lower depression and interpersonal conflict levels. Moreover PM was positively related with emotional adjustment. Similarly, other studies also found that PM is related with secure attachment style. Moreover, findings indicated that PM was positively related with extroversion and openness to experiences and negatively related with neuroticism. In a study that aims to present profiles of individuals with high level of PM, results showed that individuals with higher level of PM have cognitive flexibility, goal oriented and have a capacity of rational thinking. Based on these findings researchers proposed that PM might have an effect on counseling process and outcome.

PM was also investigated as a client variable in counseling process and outcome research. First studies were not able to present the relationship of PM with therapy outcome. However after pantheoretical operational definitions of PM were proposed, measurement tools were developed and systematic studies of PM was conducted during 1990s, new findings indicated that PM had a positive relationship with counseling and therapy outcomes. The relationship between PM and outcome in interpretative and supportive therapy were examined. At the end of the 12 therapy sessions, general symptoms, grief symptoms, and life satisfaction levels of the patients were evaluated. The results showed that PM was a significant predictor in increasing in grief symptoms for both interpretative and supportive therapy. Working with patients with grief, the relationship between PM and psychotherapy outcome were investigated in another study. Participants assigned to short-term individual therapy and short-term individual therapy. The maturity of defense mechanism, general symptoms, grief symptoms and life-satisfaction of patients were assessed. The results indicated that for both short-term group therapy and short-term individual therapy PM was associated with treatment outcome.

The relationship between PM and expectations from counseling were also investigated. Findings implied that psychologically minded clients had more expectation toward being active in the counseling process. Moreover psychologically minded clients had more positive expectations for outcome. In a psychiatric patient sample, the role of PM in therapy outcomes was investigated. Psychological symptoms of the participants were measured at the beginning and at the end of the therapy process. As a result, PM increased over the course of the therapy, and a larger increase in the insight component of PM was associated with a larger decrease in most psychological symptoms.

Generally counseling process and outcome research regarding PM focused on adult population. In one of the rare studies that focused on PM in adolescents, Boylan investigated the relationship PM with therapy outcomes in an adolescent population and found that PM was not related with positive therapy outcomes in adolescents with depressive disorder. However when we consider arguments related with cognitive development and possibility of measure the PM in childhood and adolescence and limited number of studies with these populations, we need further evidence about PM in children adolescents. In summary, research indicated that PM had positive effects on alleviate anxiety, depression, and somatization and sleep problems. Additionally, results that indicate that psychologically minded clients have better outcomes from psychotherapy are remarking for therapy applications.

Discussion and Conclusion

Understanding the effective therapeutic factors and interaction of these factors with client characteristics seems crucial for counseling practices. The number of research focused on counseling process, counselor and client variables have been increasing lately in Turkey. In concordance with the historical development of counseling process and outcome research in the world initial counseling process and outcome research focused on counselor variables and counselor interventions in Turkey. However counseling process and outcome research related with client variables in Turkey is very limited to date. When we consider that client variables explains the 40% of the variance in change in counseling process the further investigations for client variables with Turkish samples are needed. Focusing on solely on effects of demographic client variables in counseling process and outcome research would be limited in explaining client factors in counseling and existent findings about demographic variables and their relationships with counseling process and outcome are inconsistent and vague. Thereby, investigating PM in Turkish samples is crucial since evidence suggest that PM is related with good counseling outcomes and could be influential on counseling process.

Some studies showed that PM was positively related with assertiveness, social and emotional adjustment, secure attachment, openness to experiences. It was documented that PM is not a trait but a state that can improve during the counseling process. Based on these findings, we can speculate that improving PM levels of individuals may improve some factors related with mental health such as interpersonal relationships, openness to experiences, social and emotional adjustment. Hence, future research may investigate that whether PM could be improved with psychoeducation groups or any other interventions besides psychotherapy.

Additionally, research indicated PM is a predictor of mental health and PM is related with effective counseling outcome. Therefore, understanding how PM affects counseling process and outcome is crucial for mental health professionals. For instance, we can hypothesize that clients who are less psychologically minded may need more sessions, or they may need more insight and awareness of feelings for benefiting from the counseling. But these are only speculations without empirical evidence.

In conclusion, more research is needed related with effects of client variables on counseling process and outcome especially in Turkish samples. Within the client variables that could be subjected to research, PM is a variable that is promising for research since its relationships with positive personality characteristics, social and emotional adjustment and positive therapy outcomes well documented to date. We believe that more counseling process and outcome research should be conducted that focus on client variables and such concepts as PM.