

## ***A Bumb in Therapeutic Journey: RESİSTANCE***

***İsa Özgür Özer***

*Uludağ University*

### **Abstract**

*This study is a compilation of literature that prepared with the concern of creating a Turkish resource that provides preliminary information to counselors about client resistance in individual counseling. In Turkey, resistance or overcoming resistance-related resources are limited with group counseling, reveals importance of this work. Under the scope of the research, articles and books that can be accessed as full text was examined by searching for keywords such as "client resistance", "resistance in counseling". The specific principles of each counseling approach and the behaviors of client have waited for being have been different from each other, have brought a diversity about what resistant behavior is. In classification that made in order to combine this diversity and present the common forms of resistance to readers, resistant behaviors are categorized six different groups that named speech resistance, confidentiality resistance, participation/responsibility resistance, relational resistance, resistance to solution and resistance to rules. The client behaviors included in this classification is a barrier against changing commonly and unless overcome, counseling process will not be able to reach aim.*

**Keywords:** *Client Resistance, Resistance in Counseling, Managing Resistance in Counseling, Overcoming Resistance*



Inönü University  
Journal of the Faculty of Education  
Vol 18, No 3, 2017  
pp. 217-228  
DOI: 10.17679/inuefd.295994

Received : 02.03.2017  
Revision1 : 17.04.2017  
Revision2 : 08.06.2017  
Accepted : 01.08.2017

### **Suggested Citation**

Özer, İ. Ö. (2017). A bumb in therapeutic journey: Resistance, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 18(3), 217-228. DOI: 10.17679/inuefd.295994

## EXTENDED ABSTRACT

The aim of this study is creating a Turkish resource that will assist counselors in recognizing the nature of resistant behaviours observed in their clients, distinguishing reluctant and resistant behaviors, and becoming aware of what they can do against resistance. For this purpose, by searching for keywords such as "client resistance", "resistance in counseling", "managing resistance in counseling" and "overcoming resistance" in various databases, articles and books that can be accessed as full text have been examined. In this study, the distinction between resistance and reluctance and viewpoints of main counseling approaches about resistance have been handled firstly. Secondly, based on previous studies on resistant behaviors, these characteristic behaviors have been categorized under six groups, in this way, common forms of resistance have been presented to readers. Finally, clues to evaluate and overcome resistance have been mentioned.

The concepts of resistance and reluctance are often used in placed of each other in literature. Thus, the labeling of a client who show reluctant behaviors as resistant client is inevitable among counselors too. However, recognition of distinction between these two concepts which are separated by the fact that their sources are different although their appearances may be similar or same, is necessary. Reluctance, mainly, occurs due to client's internal reference source and should be seen as a part of human nature when change process is considered as whole. Client-oriented feelings and thoughts such as fear of changing current state, lack of confidence to self-disclosure or beliefs that change is very difficult, cause reluctance. On the other hand, resistance is a counselor-oriented phenomenon. Behaviors such as Counselor's excessive directive attitude, being disrespectful toward client or abusing client –even if this is not true, client might think he/she is abused– and forcing the client to self-disclosure may cause resistance.

According to Freudian view, resistance is a put forwarded defense to prevent emotional and cognitive pain that the ego will feel when the instincts, emotions and thoughts that are in clients' subconscious rise to conscious. However, in fact, when client resist, he/she is very close for insight. Psychoanalyst's interpretations, confrontations along with free association and resistance analyse are effective in here.

According to cognitive-behavioral approach, the main causes of resistance are automatic thoughts and change-related beliefs that client has. The clients who have cognitive structures such as "Changing is not difficult for me, very difficult!", "If i fail at change, it prove that i am an inadequate person, therefore i must not risk" resist in ways such as waiting for approval always, play role of victim, self-handicapping, risk aversion, being against rules, not doing cognitive homework.

Existential and person-centered approaches' viewpoints about resistance are similar. According to these approaches, resistance is a protecting and defending that the clients presents with feeling threatened. In person-centered view, the source of this threat is seen as counselor. Counselor will be able to encounter resistance when the counselor has a direction/manager and compulsive attitude rather than releasing client by trusting to client's potential of change, establishing necessary and sufficient conditions for changing. The representative of existential view, Bugental uses space-suit metaphor to explain resistance. Just as an astronaut in space, the people who search their own mean in psychological space constitute the structures about themselves and world (self and world construction). At the same time, these structures are space-suit that provide the necessary protection for a stable existence. However, client resist against a possible damage to dress during counseling. For example, A client who perceive him/herself as a responsible person, may not realize that she/he often behaves irresponsibly.

In a new classification that have been made in here on the basis of the important researches that reveal common resistant behaviors, the different forms of resistance are categorized under six groups: speech resistance, confidentiality resistance, participation/responsibility resistance, relational resistance, resistance to solution and resistance to rules. Speech resistance means that the amount of verbal expressions that client uses are not ideal level. Silence, intellectual talking, short answers (e.g., Yes, No), rhetorical questions, excessive talking are typical features in clients who resist to speech. Confidentiality resistance Express that client can not self-disclosure accurately. For example, superficial talking, forgetting, switch gears, self-disclosure at last minute. Participation/responsibility resistance means that client is far from expected participation and responsibility for changing. Behaviors such as blaming others, reluctance toward termination, regression, false promising, not doing homeworks are seen in this resistance. Relational resistance refers to situations in which the communication between counselor and client becomes nontherapeutic because of client's contact form with counselor. Be very interested in counselor, emotions from hostility to

sexual desires toward counselor, discussing, criticizing the counselor, second guess, are examples of relational resistance. Resistance to solutions includes situations in which client does not have necessary thinking to solve problems. Denial, be reluctance to search past, be living in past/future and focusing on symptoms are in this group. Finally, resistance to rules is breaking established rules on purpose. Behaviors such as not coming the sessions, be late for sessions, do not pay, asking the counselor for a loan of Money or trying to sell something can be given as examples.

A counselor who encounters resistance should control his/her own emotional reactions. Attitudes such as aggression, waiting for self-destruction of resistance, blaming oneself, reducing expectation of change or blaming client are not functional to manage resistance. The counselor should explore the answers of these eight questions along with client after he/she review his/her own emotions, thoughts and attitudes: 1) What is function of client's resistance? 2) How fit is client's resistance in counseling with his/her any resistance in past? 3) what might be client's beliefs that are feeding resistance? 4) If client changes, what might the client fear will happen? 5) How might the client be misunderstanding or misinterpreting counselor's suggestions, methods or intentions? 6) What skills does client lack that make collaboration difficult? 7) What might be factors in the client's environment that hinder his attempts to change? 8) Is this conceptualization adequate and does it need to be revised or changed?

# Terapötik Yolculukta Bir Tümsek: DİRENÇ

İsa Özgür Özer  
Uludağ Üniversitesi

## Öz

Bu çalışma, bireyle psikolojik danışmada karşılaşılan danışan direnci hakkında literatürde yer alan önemli kaynakları derleyerek, bu konuda yapılmış Türkçe çalışmalara bir yenisini eklemeyi amaçlamaktadır. Türkiye’de direnci ve dirençle baş etmeyi konu alan kaynakların grupla psikolojik danışmayla sınırlı kalması, bu çalışmanın önemini ortaya çıkarmıştır. Araştırma kapsamında çeşitli veri tabanlarında “danışan direnci”, “psikolojik danışmada direnç” gibi anahtar sözcükler kullanılarak, tam metin olarak ulaşılabilen makaleler ve kitaplar gözden geçirilmiştir. Her kuramsal yaklaşımın kendine özgü ilkeleri ve bekledikleri danışan davranışları, dirençli davranışın ne olduğu hakkında bir çeşitlilik doğurmuştur. Bu çeşitliliği bir arada toplamak ve sık karşılaşılan direnç formlarını bir araya getirmek adına yapılan sınıflamada, dirençli davranışlar konuşma direnci, mahremiyet direnci, katılım/sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme direnç ve kurallara direnç adlı altı farklı grup altında kategorize edilmiştir. Bu sınıflamada yer verilen danışan davranışları çoğu zaman değişimin karşısında bir engeldir ve bunların üstesinden gelinmediği takdirde, psikolojik danışma süreci amacına ulaşamayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Danışan Direnci, Psikolojik Danışmada Direnç, Psikolojik Danışmada Direnç Yönetimi, Direncin Üstesinden Gelmek



Inönü Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
Cilt 18, Sayı 3, 2017  
ss. 217-228  
DOI: 10.17679/inuefd.295994

Gönderim Tarihi : 02.03.2017  
1. Düzeltme : 17.04.2017  
2. Düzeltme : 08.06.2017  
Kabul Tarihi : 01.08.2017

## Önerilen Atıf

Özer, İ. Ö. (2017). Terapötik yolculukta bir tümsek: Direnç. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 217-228. DOI: 10.17679/inuefd.295994

## GİRİŞ

Psikolojik danışma; bilişsel, duygusal ya da davranışsal alanlardaki problemlerini tek başına çözemeyen bireylere, problemlerinin üstesinden gelebilmesi adına uzman kişilerce verilen, danışman ve danışanın bire bir etkileşimine dayalı profesyonel bir yardım hizmetidir (American Psychological Association [APA], 2007). Bu tanımdan hareketle psikolojik danışma sürecinin yardım alan ve yardım veren arasındaki iş birliği ve iletişimden beslendiği kanısına varılabilir. Ancak bazı danışanlar, yardım bekliyor olsalar dahi danışma sürecine veya danışmana karşıt bir tutum içerisinde olabilir ve bu besin kaynağına ket vurabilirler. Böyle bir tutum, terapötik süreçle iş birliği yapmama/yapamama olarak tanımlanan direnci işaret eder (Ohlsen, 1977, Akt. Voltan-Acar, 2003). Başta genç ve deneyimsiz psikolojik danışmanlar olmak üzere, yardım mesleğiyle uğraşanlara, bireyle psikolojik danışmada danışan direnci hakkında pratik bilgiler sunan Türkçe kaynakların sınırlılığı, bu çalışmanın gerekliliğini göstermektedir.

Burada literatürde sık sık birbirlerinin yerine kullanılan direnç (resistance) ve isteksizlik (reluctance) kavramları ile farklı kuramsal yaklaşımların danışan direncine bakışı incelenecektir. Bu sayede okurların, direncin doğasını ve köklerini anlamaları için olanak sağlanmaktadır. Şüphesiz ki müdahale edilmesi gereken unsuru ele almak için onun neden ortaya çıkabildiği ve nasıl yorumlanabileceği hakkında teorik altyapıya sahip olmak bir gerekliliktir. Diğer yandan bu teorik altyapının hangi davranışları yorumlamada kullanılacağı önem arz etmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışmanın terapötik süreç boyunca, muhtemel dirence işaret eden ne gibi kalıp davranışlarla karşılaşabileceğini ortaya koymak adına, yaygın şekilde görüldüğü daha önce belirlenen dirençli davranışların sınıflandırılarak okuyuculara sunulmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu sınıflandırma özellikle genç ve deneyimsiz psikolojik danışmanları, karşılaşmaları olası olan birtakım danışan davranışlarıyla henüz karşılaşmadan, bunlar hakkında neler yapabileceklerini düşünmeye iteceğinden faydalı görülmektedir. Elbette, bir davranışın ne olduğunu ya da neden ortaya çıktığını bilmek çok basit düzeyde bir psikolojik danışman görevidir. Bu açıdan bu çalışmada direncin nasıl değerlendirilebileceği ve dirence nasıl müdahale edilebileceğine de yer verilecektir.

## DİRENÇ VE İSTEKSİZLİK

Danışanların isteksiz oluşu, psikolojik danışmanların sıklıkla deneyimlediği bir olgudur (King, 1992; Mahalik, 1994; Newman, 1994; Otani, 1989; Ritchie, 1986; Watson ve Spurgeon, 2009). Ancak terapötik süreçte olağan olan isteksizlik göstergelerini direnç olarak algılamak, psikolojik danışmanı yanlıya düşürecektir. İsteksizlik, danışanın yardım sürecinde kendisinden beklenen görevlerini yerine getirme ve gelişme adımlarını atmada tereddütlü olmasıdır. Bunu insan doğasının bir parçası olarak görmek yararlı olacaktır çünkü değişim sürecinde danışanların yaşayabileceği olası deneyimler isteksizliği haklı çıkarabilir. Bunlar genel olarak, danışma sürecinin çok yoğun ve yorucu bir süreç olmasından kaynaklanan yoğunluk korkusu, kendini açma için gerekli güvenin eksikliği, danışanların değiştikleri takdirde mevcut düzenlerinin bozulacağına ilişkin duydukları korku, değişimin bedelini ödemek (örneğin mahremini açmak) istememeleri ya da değişimin imkânsız olduğuna dair duydukları inançtır (Egan, 2011).

Dirence gelindiğinde Rogers (1942), fikirlerini şöyle özetlemiştir: *"Direnç, psikoterapinin ne kaçınılmaz bir parçası ne de beğenilen bir bölümü değildir. Ama danışanın ifade ettiği duyguları anlamada kullanılan zayıf tekniklerden dolayı büyür"* (s. 151). Buna göre isteksizliğin kaynağının danışanın içsel süreçleri olmasından farklı olarak direncin kaynağının çoğunlukla psikolojik danışman ve danışanın sosyal çevresi gibi dışsal uyarıcılar olduğu anlaşılabilir. Benzer şekilde Bischoff ve Tracey (1995), danışan direncinin psikolojik danışmanın yönlendirici/yönetici davranışlarından kaynaklanabildiğini ortaya koyarak bunu desteklemiştir. Özetle direnç, danışanın kendine kötü muamele yapıldığını düşündüğü, saygısızlık gördüğü, kendini açmaya zorlandığı, danışmaya üçüncü bir şahıs tarafından yönlendirildiği durumlarda ortaya çıkabilir. Bunların dışında psikolojik danışmanın ne olduğunu bilmemek, yardım sürecinin amacının danışanın amacından farklı olması, danışma sürecinin küçük düşürücü olarak görülmesi, danışmandan hoşlanmamak, danışman ve danışan arasındaki kültürel farklılıklar ya da danışma sürecinde kullanılan teknikler de direncin oluşumuna neden olabilir (Egan, 2011).

Bu kısmı bitirirken, vurgulanması gereken bir konu da isteksiz veya dirençli olan danışanları "zor danışan" olarak etiketleme eğiliminin psikolojik danışmanlar arasında yaygın olduğudur. Unutulmamalıdır ki zaten birlikte çalışmanın kolay olduğu danışanlar nadirdir. Örneğin lisans düzeyinde verilen psikolojik danışman eğitimlerinde sınıf arkadaşlarıyla psikolojik danışma yapan öğrenciler, gerçek danışanlardan çok farklı olarak birbirlerine yardımcı olurlar. Bu durum gerçek danışanlarla çalışırken de aynı beklenti içerisinde

girmelerine neden olabilir. Ancak gerçek danışanlar çoğu zaman dirençli, isteksiz, önemli duygusal, bilişsel ve sosyal bozuklukları olan kişilerdir. Aksi halde zaten psikolojik danışmaya ihtiyaçları olmayacaktır (Carnevale, 2014).

## FARKLI KURAMSAL PERSPEKTİFLERDEN DİRENÇ

### Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud, hastalarıyla gerçekleştirdiği serbest çağrışım seanslarında onların sık sık yapılan işe devam etmek için isteksiz, hatta bundan da fazlası olarak devam edemeyecek kadar aciz olduklarını gözlemlemiştir (Cowan ve Presbury, 2000). Elbette bir psikanalizin penceresinden bakıldığında bu durumun id ve ego savaşının psikanaliz sırasındaki tezahürü olduğunu anlamak zor olmayacaktır. Nitekim Freud için bunun anlamı, hastalarının bilinçaltında yatan dürtü, duygu ve düşüncelerinin bilinç düzeyine çıkması durumunda, egonun bundan duyacağı duygusal ve düşünsel acıyı engellemek adına ortaya koydukları bir savunma biçimidir. Psikanalitik sürecin amacının bilinçdışı malzemenin sansürlenmeden uzak bir şekilde bilince getirilmesi olduğu göz önünde bulundurulduğunda, hastanın bu tür bir savunucu tutum içerisinde olması direnci işaret eder. Direnç gösteren hastalar konuşmalar bile anlamsız çağrışımlarda bulunur, duygu ve düşüncelerini çeşitli savunma mekanizmaları kullanarak filtreler ve idin, aynı zamanda terapistin önünde duvar olur (Freud, 2011).

Direncin ruh çözümleme sürecinde engelleyici bir yapı gibi görünmesine rağmen Freud'un fark ettiği bir şey de hasta direnç gösterdiğinde, aslında bir iç görü edinmeye de çok yaklaşmış olmasıdır. Bu nedenle direnci antiterapötik bir faktör olarak görmek yerine analiz edilerek terapötik bir faktöre çevrilebileceği fikri ortaya çıkmıştır. Burada terapistin görevi hastanın direnciyle yüzleşmesini sağlamak, nedenleri hakkında konuşmak ve yorumlamalarda bulunarak, direnci hakkında bir iç görü kazanmasını sağlamaktır (Corey, 2008; Cowan ve Presbury, 2000).

### Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı Terapistler, direnci olağan bir olgu olarak görmeleri bakımından psikanalistlerle benzerlik gösterse de, bunun sebebini bilinçdışı güçlerden ziyade değişimin insanlar üzerindeki etkisine bağlayarak onlardan ayrılırlar. Çoğu danışan psikolojik danışmaya, kendi başına epeydir çözemediği problemlerine bir yardım bulma ve değişime arzusuyla gelir. Elbette çoğu insan için bunun son bir çaba olduğu düşünülürdüğünde, artık problemlerinden yorulmuş danışanların direnç göstermesi çok tuhaf bir durum değildir (Newman, 1994). Nitekim Ellis (1985), çok az insanın değişimi kolay bulduğunu vurgularken, direncin altında çoğu danışanda gözlemediği "-meli/malı" düşünceler, gerçekçi olmayan beklentiler ve akıl dışı inançların yattığını dile getirmiştir. Ona göre danışanlar psikolojik danışmaya şu kalıp yargılarla gelirler: "Değişim benim için zor değil, çok zor! Bunu bırakmayı denesem iyi olacak.", "Kendimi değiştirmeyi denemek ve bunda başarısız olmak benim ne kadar yetersiz bir insan olduğumu ortaya çıkaracak, en iyisi bu riski hiç almayıp vazgeçmeliyim.", "Çevremdeki insanlar, değişimin benim için ne kadar zor olduğunu görenek bana büyük bir anlayış göstermeli."

Danışanların yukarıda bahsedilenlerin benzeri duygu ve düşüncelere sahip olduğu durumlarda –ki bu neredeyse her danışanda- farklı boyutlarda direnç gösterebilirler. Bu boyutlardan birisi *öz tutarlılık* direncidir. Danışanlar, sahip oldukları olumsuz düşüncelerle çalışmamak adına terapötik süreçte bunları haklı ve mantıklı kılacak birtakım uğraşlar içerisine girebilirler. *Şematik direnç* ise danışanın sahip olduğu şemaların rol oynadığı dirençtir. Örneğin, "Psikolojik danışman deli doktordur." şeklinde bir şemaya sahip olan birey, danışma sürecine ve psikolojik danışmana karşı da olumsuz bir tutum gösterebilir. *Onaylanma direnci*, danışanın psikolojik danışman tarafından sürekli anlaşılma ve onaylanma beklentisi içerisinde olduğunu işaret eder. Bu boyutta danışanlar sıklıkla aynı problemi defalarca dile getirirler, kendileriyle her daim empati kurulmasını bekler ve bu olmadığında psikolojik danışmanı suçlayabilirler. Direncin bir diğer boyutu olan *ahlaki dirençte*, danışanların katı ahlaki tutumları ve çoğunlukla "-meli/malı" düşünce biçimi rol oynamaktadır. Örneğin, bir günde onlarca kez ellerini yıkamasını "Temizlik imandan gelir" düşüncesiyle mantıklı kılmaya çalışan bir danışan, değiştiği takdirde kendi ahlaki kurallarının dışına çıkacağını düşünerek buna engel olmak isteyecektir. Bunların dışında danışanların *kurban rolü yapması*, *riskten kaçınma*, *kendini sabote etme* ve terapötik sürecin kurallarını yerine getirmemeyi işaret eden *prosedüre direnç* kavramları da bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre direncin diğer boyutlarıdır (Leahy, 2001).

## Varoluşçu-Birey Merkezli Yaklaşım

Hem varoluşçu hem de birey merkezli yaklaşım, direnci, danışanın kendisini tehdit altında hissetmesiyle ortaya koyduğu bir savunma ve korunma yolu olarak görmesi bakımından birbirine benzer. Birey merkezli perspektiften bakıldığında bu tehdidin kaynağı psikolojik danışmandır. Daha önce belirtildiği gibi Rogers (1942) bu görüşü ortaya koymak için şöyle demiştir:

Direnç, psikoterapinin ne beğenilen, ne de kaçınılmaz olan bir parçası değildir ama danışanın ifade ettiği duyguları ve problemleri ele almada kullanılan zayıf tekniklerden dolayı gelişir. Daha spesifik olarak söylemek gerekirse, psikolojik danışmanın terapötik süreci kısa kesmek adına, danışanın henüz yüzleşmek için hazır olmadığı duygusal durumları tartışmaya açarak giriştiği uygunsuz çabaların bir sonucudur (s. 151).

Birey merkezli yaklaşımın felsefesine göre danışanın değişim için gerekli öğrenmeleri sağlama ve kendisi hakkında farkındalık seviyesini arttırmasında en iyi yol danışanın bunları kendi başına yaşamasıdır. Öyle ki danışan sorunun cevabını dışardan bir etki olmadan kendi başına bulduğu takdirde öğrenme anlamlı kılınacaktır. Farkındalık, psikolojik danışmanın işaret etmesiyle deneyimlenen bir yaşantı değil, danışanın kendi çabalarıyla elde ettiği bir kazanımdır. Ancak psikolojik danışmanın, danışanı özgür bırakıp onun için gerekli ve yeterli terapötik koşulları (Rogers, 2007) hazırlamak yerine, zorlama yoluna gittiğinde dirençle karşılaşması muhtemel olacaktır (Rogers, 1942, 1961).

Varoluşçu perspektiften direnç, bir astronotun ihtiyaç duyduğu uzay giysisini (space suit) temsil eder (Cowan ve Presbury, 2000). Bu giysi, astronotları uzayın basınç gibi hayati tehlikelerinden koruyan, aynı zamanda onları sınırlayan bir kalkandır. Ona gelecek bir zarar astronotun hayatını kaybetmesiyle sonuçlanabilir. Sonsuz uzay boşluğuna benzer olarak, psikolojik bir boşluk içerisinde kendi varoluşunu arayan yeryüzündeki insanlar da kendi uzay giysilerini dikerler. Bugental (1994) buna *öz ve dünya inşası* demektedir. İnsanı kendi fiziksel, kişisel ve ilişkisel dünyalarını inşa eden varlıklar olarak gören Bugental'a göre bu, bireyin kendini ve yaşadığı dünyayı nasıl tanımladığına ve anladığına işaret eder. Kendisi ve içinde bulunduğu dünya hakkında "Benim için değerli olan nedir?" ya da "Para güzellikten üstün müdür?" gibi sorulara verdiği cevaplar, bireyin öz ve dünya inşasını, başka bir deyişle istikrarlı bir varoluş için gerekli sınırlama ve korumayı sağlayan uzay giysisini yansıtır. Terapötik çalışmada ortaya çıkan danışan direnci de bireyin inşa ettiği bu kalkanın tehdit edilmesinin sonucudur. Kendi inşasında "ben bir erkeğim", dünya inşasında "erkekler gerçekçidir" ifadelerini benimseyen bir danışan, "o halde ben gerçekçi biriyim ya da öyle olmalıyım" ifadesini de benimseyecektir. Bu onun uzay elbisesidir. Ancak bu elbise zarar görme tehdidiyle karşı karşıya geldiğinde, örneğin psikolojik danışman, onun gerçekçi olmadığıyla ilgili bir yüzleştirme yaptığında, danışanın direnç göstermesi doğal olacaktır.

Her yaklaşımın kendine özgü ilkeleri, terapötik amaçları ve arzu edilen bir danışan profili olduğu düşünülürse, burada yer verilen yaklaşımların dirence ilişkin bakış açılarında neden birtakım farklılıklar olduğu sorusuna cevap bulunabilir. Örneğin danışanın bilinçaltında yatan dürtü, duygu ve düşüncelerini bilinç düzeyine çıkararak iç görü kazandırmayı amaçlayan psikanalizin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için, rüyalarını çarpıtmadan aktaran, serbest çağrışım seanslarında sansürden uzak şekilde tepki veren bir danışanın gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Diğer yandan Bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan bir psikolojik danışman, danışanın değişimi için ortadan kaldırmayı ve yenisini oluşturmayı amaçladığı otomatik düşünceler ve akıl dışı inançlar gibi işlevsel olmayan bilişsel süreçleri değiştirmek için çaba gösteren bir danışana ihtiyaç duyar. Ancak terapötik süreçte danışandan beklenen davranışlardan ziyade, psikolojik danışman davranışlarına vurgu yapan birey merkezli yaklaşım, direnci danışmanın sorumluluğuna veren bu bakış açısıyla diğerlerinden ayrılmaktadır. Son olarak burada yer verilen tüm yaklaşımlar için, direncin bir savunma veya bir kalkan olduğu düşüncesi ortaktır. Psikanaliz için egoyu koruma işlevi olan direnç, bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre danışanın sahip olduğu bilişsel şemaları ve bilişsel süreçlerini koruma amacı taşır. Benzer şekilde varoluşçu yaklaşıma göre direnç gösteren danışanlar aynı zamanda kendi öz ve dünya inşalarını yani kendilerini koruyan uzay giysisini olası bir zarardan korumaya çalışır. Birey merkezli yaklaşıma göre ise direnç, yanlış psikolojik danışman tutumlarına karşı kendini tehdit altında hisseden danışan tarafından oluşturulan doğal bir savunma biçimidir.

## PSİKOLOJİK DANIŞMADA DİRENCİN GÖRÜNÜMLERİ

Bu kısımda, okuyucuların, terapötik süreçte meydana gelen dirençli danışan davranışlarını tanımları ve ilgili davranışların ne tür bir direnç olabileceğine ilişkin ön bilgi edinmeleri amaçlanmıştır. Bu makalenin giriş kısmında daha önce bahsedildiği üzere bu konuya yer verilmesinde görünen fayda, öncelikli olarak çok fazla uygulama yapmayan psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarının, sessizlik ve sonlandırmaya

direnme gibi bilinen başlıca davranışlar dışında var olan çeşitli direnç formlarını (örneğin retorik sorular sorma) da tanımlarlar. Bu amaçla çok sayıda farklı direnç biçimi, öğrenmeyi de kolaylaştıracağı düşünülerek altı kategori altında sınıflandırılmıştır. Dirençli davranışların seçilmesi ve bunların kategorize edilmesi sürecinde, bu konu hakkında yapılmış önemli çalışmalardan (Leahy, 2001; Mahalik 1994; Newman, 1994; Otani, 1989; Watson ve Spurgeon, 2009) yararlanılmıştır.

Benzer bir sınıflamayı daha önce yapan Otani (1989), danışanların direnci işaret eden davranışlarını, tepki miktarı direnci, tepki içeriği direnci, tepki tarzı direnci ve biçimsel yönetim direnci grupları altında incelemiştir. Buna göre tepki miktarı direnci, danışanın psikolojik danışmana verdiği bilgi miktarını kısıtlaması şeklinde tanımlanır. Tepki içeriği direnci ise danışanın ifadelerinin miktarından çok içerik yönünden psikolojik danışmanı kısıtlamasını ifade eder. Danışanın iletişim tarzına vurgu yapan tepki tarzı direnci, danışan ve psikolojik danışman etkileşiminde danışanın, terapötik iletişime ket vuran davranışlarını içerir. Son olarak biçimsel yönetim direnci, danışanın, psikolojik danışma sürecinin temel kurallarını ihlal ettiği davranışlarıdır. Direnç üzerine çalışan diğer yazarlardan Mahalik (1994), danışanlarının acı veren duygularıyla baş etmeye, kendilerini açmaya, psikolojik danışmanla iş birliği yapmaya, kendileri hakkında farkındalık kazanmaya ve değişmeye karşı olan isteksizliklerinin düzeyini ölçmek için bir Danışan Direnç Ölçeği geliştirmiştir. Başka bir çalışmada Watson ve Spurgeon (2009), psikolojik danışmanların direnci yönetmede öz yeterlik algılarını ölçen bir ölçek geliştirmiştir. Bu çalışmaların ölçek maddeleri ve alt ölçekleri, burada hangi dirençli davranışlara yer verileceğinin belirlenmesinde yardımcı olmuş ve davranışları belli başlıklar altında sınıflandırırken nasıl bir adlandırma yapılabileceğine dair fikir sağlamıştır. Son olarak yukarıda verilmiş olan tüm kaynaklardan yararlanılarak, sık karşılaşılan direnç formları aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir.

### **Konuşma Direnci**

Konuşma direnci, danışanın kendisinden beklenen düzeyde konuşmalar yapmamasını ifade eder. Konuşmaya direnen danışanlar uzun süre sessiz kalabilir. Kendi yaşantıları ve duyguları hakkında konuşmak yerine entelektüel konuşmalar yapabilirler. "Evet, Hayır, Bilmiyorum" gibi cevapların arkasına sığınarak asgari düzeyde konuşabilir ya da tam tersine gereğinden çok ve psikolojik danışma süreci için önem arz etmeyen konuşmalarda bulunabilirler. Psikolojik danışmana çoğu zaman retorik (Cevaplamaya gerek duyulmayan çünkü çoğu zaman cevabı bilinen) sorular sorma eğilimi içerisinde olabilirler.

### **Mahremiyet Direnci**

Mahremiyet direnci, danışanın doğru bir şekilde kendini açmasını engelleyen davranışlarını içerir. Danışanlar, mahrem yönlerini psikolojik danışmanla paylaşırken, konu kendisi için çok önemli olsa da yüzeysel konuşmalar yapabilir ve olayların derinine inmekten kaçır. Kısa ve bilgilendirici olmayan yanıtlar verebilir. "Hatırlamıyorum" gibi yanıtlar verebilir ya da beklenmedik bir biçimde, oturumun son dakikalarında psikolojik danışmana kendisi hakkında önemli bir bilgi verebilir.

### **Katılım/Sorumluluk Direnci**

Bu direnç boyutu, danışanın, terapötik süreçte kendisinden beklenen sorumlu tutumu ve katılımı göstermediğini ifade eder. Bu boyutta direnç gösteren danışanlar, sorunlarını dışsallaştırır ve başkasını suçlar. "Bu benim sorunum değil" ifadeleri sıklıkla duyulabilir. Newman (1994) bu tip danışanların, psikolojik danışma sürecine bağımlı kalarak bu süreci devam ettirmek için gerileme belirtileri gösterebildiklerini, psikolojik danışmana verdiği sözleri tutmadıklarını ve ev ödevlerini yapmayı reddetmelerinin sıklıkla gözlemlendiğini belirtmiştir.

### **İlişkisel Direnç**

Direncin bu biçimi, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin, antiterapötik bir hale geldiği durumları gösterir. İlişki boyutunda dirençli olan danışanlar, psikolojik danışmana kişisel ilgisini gösterebilir, psikolojik danışmana karşı düşmanlıktan cinsel arzuya kadar uç duygular geliştirebilir. Psikolojik danışmanla sık sık tartışmaya girmek, onun yeteneğini sorgulamak ve sürekli eleştirmek, bu danışanlarca yapılan kalıp davranışlardır. Ayrıca Watson ve Spurgeon'a (2009) göre bu danışanlar kimi zaman psikolojik danışmanın önerilerini, cevaplarını vs. tahmin ederek (second guess) cümlelerini kesme veya konuşmayı kısa kesme çabası içinde olabilirler.



## **Çözümüne Direnç**

Danışanların problemlerinin çözümü için gerekli düşünce yapısı ve farkındalık kazanma isteğinin olmaması, danışanların çözüme direnci olarak adlandırılmıştır. Kendini anlamaya karşı olmak, sorunlarını reddetmek ve bir sorun yokmuş gibi davranmak, geçmişini hatırlamak ya da keşfetmek için çaba göstermemek, şimdiyi bırakarak geçmiş ya da geleceğe takılı kalma ve problemlerin çözümünden ziyade belirtileriyle meşgul olma bu boyutu temsil eden birkaç dirençli davranıştır.

## **Kurallara Direnç**

Danışanın, psikolojik danışma sürecinde önceden belirlenmiş kuralları kasıtlı olarak çiğnemesidir. Otani'nin (1989) belirttiği biçimsel yönetim direnciyle benzer olarak, danışanın ücret ödememek, oturumlara hep geç gelmek, psikolojik danışmandan borç para istemek, psikolojik danışmana bir ürün satmaya çalışmak gibi danışan davranışlarını içerir.

Bu kısmı sonlandırmadan önce unutulmamalıdır ki psikolojik danışma sürecinde hangi davranışın direnç göstergesi olduğu, psikolojik danışmanın benimsediği yaklaşıma veya beklediği danışan profiline göre değişebilmektedir. Örneğin, bir psikanalist için danışanın kullandığı savunma mekanizmaları direnci temsil edebilirken, bilişsel-davranışçı yaklaşımla yürütülen psikolojik danışma sürecinde ev ödevlerini yapmamak dirençli davranış olarak değerlendirilebilir. Buna karşın her yaklaşımın birtakım danışan davranışlarını direnç olarak görmekte hem fikir olduğunu söylemek mümkündür. Leahy'ye (2001) göre kurallara direnç kategorisinde yer verilen davranışlar bu gruba girmektedir.

## **DİRENCİ ANLAMAK, DEĞERLENDİRMEK VE DİRENCİN ÜSTESİNDEN GELMEK**

Direnç, danışma sürecinde üstesinden gelinmesi, ortadan kaldırılmasa dahi psikolojik danışman tarafından yönetilmesi gereken bir olgudur. Burada direncin yönetilmesinden kasıt aslında onu ortadan kaldırmak için enerji harcamak yerine, terapötik bir faktöre çevirmek adına uğraşmaktır. Şüphesiz, direncin aslında önemli bir terapötik işlevinin olabileceği görüşünün oluşmasında psikanalitik ekolün rolü yadsınamaz. Daha önce de söylendiği gibi Freud, hastalarıyla gerçekleştirdiği serbest çağrışım seanslarında direncin veya savunma mekanizmalarının gün yüzüne çıkmasını, doğru analiz yapıldığı takdirde bir ilerlemenin habercisi olarak görmüştür. Psikanalitik ekolü temele alarak dirence yönelik çalışırken, danışanların konuşmak istemedikleri konu ve kişiler ya da hatırlamakta zorlandıkları anıların psikolojik danışman tarafından yakalanması, danışanların gösterdikleri direnci ve onun nedenlerini fark etmeleri için doğru anda yorumlanması gereklidir (Corey, 2008).

Psikanalisten çok daha farklı olarak birey merkezli yaklaşımı temele alan bir psikolojik danışman ise direncin üstesinden gelmek için, dirençle doğrudan çalışmak yerine, kendini değerlendirmesinin yeterli olacağını düşünecektir. Burada yine bir kuramın sahip olduğu, belli bir kavramın doğasına ilişkin temel görüşlerin, müdahale biçimini de nasıl şekillendirdiği anlaşılabilir. Psikolojik danışmanın, dirence müdahale etmek için nasıl bir öz değerlendirme yapacağıyla ilgili olarak ise Egan (2005), önemli ipuçları vermektedir. Öncelikli olarak dirençle karşılaşan bir psikolojik danışman, kendini değerlendirmeden önce durumu daha kötü bir hale sokmamak için kendi duygusal tepkilerini kontrol altına almak zorundadır. Direnç gösteren danışana karşı öfke duymak, saldırganlaşmak, direncin kendi başına yok olmasını beklemek ya da danışma sürecinden beklentilerini düşürmek çok akıllıca olmayacaktır. Danışman, tepkilerini kontrol aldıktan sonra kendini değerlendirmeye danışanlara ilişkin genel inançlarını sorgulayarak başlayabilir. Örneğin, bu psikolojik danışman için yardım edilmesi mümkün olan danışanlar tamamen gönüllü ve kendisini değişime adanmış danışanlar olabilir. Ancak daha önce değinildiği üzere bu düşünce, psikolojik danışma almaya gelmenin, yorgun danışanlar için çoğu zaman son bir çıkış noktası olabildiği gerçeğini görmezden gelmektedir. Psikolojik danışmanın, kendini suçlamadan kendi müdahalelerinin niteliğini gözden geçirmesi de direnci yönetmede önem taşımaktadır. Örneğin, danışmanın bazı davranışlarından ötürü danışan kendisini baskı altında, yönlendirilmiş hissediyor olabilir. Bu düşünceyle paralel olarak Shalcross (2010), psikolojik danışmanın uzman pozisyonundan sıyrılmasını ve danışanlarla gerçek bir ilişkinin kurulmasını, dirence karşı atılmış işlevsel adımlar olarak önermiştir.

Psikolojik danışman, yalnızca kendi tutum, düşünce ve yöntemlerini gözden geçirmekle yetinmeyerek danışanın sahip olduğu dirence ilişkin bilişsel süreçleri, beceri eksiklikleri ya da çevresel faktörleri bir araştırmacı gibi keşfetmeyi de deneyebilir. Bilişsel-davranışçı terapinin temsilcilerinden olan

Newman'ın (1994), bu araştırmayı yaparken danışana doğrudan sorarak ya da sormadan anlamaya çalışarak cevaplanmasının yararlı olacağını belirttiği sekiz farklı soru aşağıda verilmiştir.

1) Danışanın dirençli davranışının işlevi nedir?

Direnci değerlendirirken sorulması gereken ilk sorulardan biri danışanın direncinin hangi amaca hizmet ettiği'dir. Örneğin bir danışan, psikolojik danışmana karşı üstünlük kurmaktan keyif alıyor, bu nedenle danışma sürecinde psikolojik danışmanı reddetme, tartışmaya girme gibi davranışlar gösteriyor olabilir. Dirençli davranışın ne tür bir işlevi olduğunu bilmek, onun altında yatan nedenlerin anlaşılmasını kolaylaştırır.

2) Danışanın terapideki direnci, onun tarihsel ya da gelişimsel direnç modeliyle ne kadar uyumludur?

Danışanın geçmişte yaşadığı herhangi bir durumla, şu an içinde bulunduğu koşullar arasındaki benzerlik ve farklılıkların ortaya çıkarılması gereklidir. Örneğin danışan, geçmişte iş ortamında yaşadığı bir sorundan saldırgan davranışlarda bulunarak kurtulduğunu düşünüyorsa, bunu danışma sürecinde de tekrarlayabilecektir.

3) Danışanın direncini besleyen kendine özgü ne gibi inançları olabilir?

Danışanların olumsuz bir davranış göstermeleri ya da olumlu bir davranışta bulunmamları onun mantıksız inanç ve düşüncelerinde yatıyor olabilir. Örneğin bir danışan, psikolojik danışmanın kendisine önerdiği bir kitabı almayı, psikolojik danışmanın bundan maddi çıkarının olduğunu düşünerek reddedebilir.

4) Danışanın gelişime uyum göstermesi sonucunda korkacağı ne olabilir?

Bu çalışmada daha önce direncin statükoyu koruma amacı taşıyabileceğinden söz edilmişti. Danışanların değiştikleri takdirde hayatlarında da meydana gelecek olan olası değişimler, danışanları korkutabilmektedir. Örneğin bir danışan değiştiği takdirde çevreden daha az ilgi ve yardım göreceğini düşünerek bunu istemeyebilir.

5) Danışan, danışmanın önerilerini, yöntemlerini ve niyetlerini nasıl yanlış anlıyor veya yorumluyor olabilir?

Zaman zaman danışanların, psikolojik danışmanın önerilerini, tepkilerini kendilerine yapılmış bir hakaret, ya da aşağılama amacı güden bir davranış olarak algılamaları da dirençli davranış göstermelerine neden olmaktadır.

6) Danışanın hangi beceri eksikliği, aktif olarak işbirliği yapmasını zor ve imkansız kılıyor olabilir?

Bu çalışmanın giriş kısmında direncin, danışanın terapötik iş birliği yapmamakla birlikte yapamamasını da işaret ettiği belirtilmişti. Danışan kaynaklı olan ancak danışanın kendi iradesi dışında, sağlıklı bir terapötik süreç için gerekli olan becerilerin eksikliği de ondan beklenen davranışların gerçekleştirilmemesine neden olabilir. Örneğin danışanın sosyal beceri eksiklikleri, danışmanı kurduğu iletişiminde de aksaklıklara yol açabilir.

7) Danışanın doğal ortamındaki hangi faktörler, değişime girişimlerini engelliyor olabilir?

Danışanın değişiminin, psikolojik danışma dışındaki hayatında da olumlu etkileri olacağını varsaymak kimi zaman psikolojik danışmanları yanılgıya düşürebilir. Bu açıdan danışanın değişimini engelleyen faktörü, kendisinden soyutlayarak dışarda aramak yararlı olacaktır. Öyle ki kızının kendisi gibi doktor olmasını dileyen ve bu konuda baskıcı tutumdan çekinmeyen bir baba, kızının kendi kararlarını alabilen bağımsız bir birey olması yolunda duvar görevi görebilir.

8) Son olarak yapılan kavramsallaştırmanın gözden geçirilmesi ve değiştirilmesi gerekiyor mu? Başka ne yapılabilir?

Elbette bu yedi soruya cevap vererek yapılan kavramsallaştırmanın eksik veya yanlış yönleri, psikolojik danışman tarafından gözden geçirilmeye ihtiyaç duyacaktır. Bu soruların cevaplandırılma sürecine danışanın da dahil edilmesi muhakkak, onun kendi direnci hakkındaki farkındalığını arttırarak, çalışması daha kolay bir hale getirecektir. Bu noktadan sonra artık danışanın direnci oturumlar sırasında tartışmaya açılabilir ve sokratik diyalog kullanılabilir. Bu makalede daha önce değişimin kolay bir şey olmadığını ve biraz isteksizliğin ya da biraz direncin normal görülmesi gerektiği söylenmişti. Bu açıdan bakıldığında danışanla birlikte mevcut durumun (statüko) ve değişimden sonra meydana gelecek olası durumların karşılaştırmasını içeren tartışmalar da yararlı olabilir. Örneğin danışan, şu an içinde bulunduğu durumun artıları ve eksileriyle değişimin artı ve eksilerini düşünmeye teşvik edilebilir. Bu kısmı bitirirken son olarak vurgulanması gereken şey, psikolojik danışmanın temel aldığı kuram ya da danışmanlık tarzı ne olursa olsun, danışanın dilinden konuşabilmek ve doğru empatiyi kurabilmenin, direncin kilitlediği terapötik kapıları açmak için bir anahtar olduğudur.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak direnç, psikolojik danışmada istenen bir durum olmamakla birlikte, sanki ortaya çıkmak zorundaymış gibi sıklıkla görülen, ortaya çıkmasında farklı etmenlerin rol oynayabildiği, anti terapötik bir fenomendir. Direncin her psikolojik danışman için anti terapötik olduğu savını ortaya atarken, okuyucularda kafa karışıklığına mahal vermemek adına bu konuda açıklama yapılmasında yarar var. Çünkü bu makalede zaman zaman, diğer kuramlardan farklı olarak psikanalitik ekolde, direncin analiz edilerek terapötik amaçlar için bir araç olarak kullanılabilirdiğine yer verilmişti. Bu bilgi okuyuculara, psikanalistler için direncin, terapide olması istenen ve iyileştirici bir faktör olduğunu düşündürebilir. Ancak burada gözden kaçırılacak nokta direncin en ilkel, yani hiçbir terapist ya da psikolojik danışman müdahalesine maruz kalmamış halidir. Şöyle ki, psikanaliz, bilinçdışı malzemenin bilinç düzeyine getirerek danışana bir iç görü kazandırmayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda kullandığı serbest çağrışım ve rüya analizi gibi teknikler de doğal olarak sansürden uzak olmaya ihtiyaç duymaktadır. Direnç gösteren danışan ise rüyalarını sansürlemeye ve çarpıtmaya girişecek, anlamsız çağrışımlarda bulunarak kendini gizleyecek ve terapistin işini zorlaştıracak, id analizinin yerini ego analizinin almasına neden olacaktır. O halde psikanalistlerin dirençle baş etme ve direnci terapötik bir araç olarak kullanabilme yeteneğine sahip olmaları, onların direncin ortaya çıkmasını istediği anlamına gelmemektedir. Nitekim Freud (2011), ego alanından gelen her malzemenin direnç, direncin de analistin çalışmasına karşı bir güç olduğunu belirtmiştir.

Direnç, kendini ne şekilde gösterirse gösterebilir, danışmanın müdahale etmesini gerekli kılmaktadır. Elbette bu müdahale doğrudan dirence yönelik çalışılan aktif bir müdahale, ya da danışmanın kendi duygu, davranış ve tekniklerini düzenleyerek dolaylı yoldan dirençle çalıştığı pasif bir müdahale olabilir. Burada belirleyici olan, psikolojik danışmanın temel aldığı kuram, danışmanın kendine özgü tarzı ya da gösterilen direncin ne tür bir direnç olduğu gibi etmenler olabilir. Örneğin danışanın, ilişkisel direnç olarak adlandırılacak davranışlardan (Örneğin psikolojik danışmanla sık sık tartışmaya girmek) birini gösterdiğinde, bu durumu değiştirmek adına kendi yönlendiriciliğini sorgulamak gibi pasif bir müdahale tercih edebilirken, aynı danışanın çözüme direnci işaret eden davranışlardan (Örneğin bir sorun yokmuş gibi davranmak) birini göstermesi halinde sokratik tartışmaya girilerek daha aktif bir müdahale tercih edebilir. Bu çalışmada da farklı bakış açıları ve müdahale stratejileri bir arada verilmiş ve genel bir çerçeve çizilerek, kendi danışanları için en uygun müdahaleleri seçme konusunda okuyuculara güvenilmiştir.

Gelecek çalışmalarda bu eksikliği gidermek ve müdahaleler bakımından hazır bir reçete sunmak adına, direncin üstesinden gelmede etkililiği kanıtlanmış müdahaleleri keşfetmeyi sağlayacak deneysel araştırmalara yer verilebilir. Elbette bu tür nicel araştırmalarda veri toplamak adına ölçeklerin önemi göz önüne alınarak danışanların direnç düzeylerini ya da psikolojik danışmanların dirençle baş etme becerilerini ortaya koyabilecek ölçekler geliştirilebilir. Bunun yanında, bu çalışmayı geliştirmek adına, çalışma konusunu belli bir kuramsal yaklaşımla sınırlayarak yalnızca o kuramın, hangi direncin nasıl üstesinden geldiğine yönelik detaylı araştırmalara yer verilebilir.

## KAYNAKÇA/REFERENCES

- American Psychological Association. (2015). APA Dictionary of Psychology (Second Edition). Washington: Maple Press.
- Bischoff, M. M ve Tracey, T. J. G. (1995). Client resistance as predicted by therapist behavior: A study of sequential dependence. *Journal of Counseling Psychology*, 42(4), 487-495.
- Bugental, J. F. T. (1999). *Psychotherapy isn't what you think*. Phoenix: Zeig Tucker & Theisen.
- Carnevale, J. P. (1989). *Counseling gems: Thoughts for the practitioner*. Birleşik Krallık: Taylor and Francis.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1977).
- Cowan, E. W. ve Presbury, J. H. (2000). Meeting client resistance and reactance with reverence. *Journal of Counseling and Development*, 78(4), 411-419.
- Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri*. (Ö. Yüksel, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance (Second Edition)*. Berlin: Springer.

- Freud, A. (2011). Ben ve savunma mekanizmaları. (Y. Erim, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1937).
- King, S. M. (1992). Therapeutic utilization of client resistance. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 48(2), 166-174.
- Leahy R. L. (2001). *Overcoming resistance in cognitive therapy*. NY: Guilford Press.
- Mahalik, J. R. (1994). Development of the client resistance scale. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 58-68.
- Newman, C. F. (1994). Understanding client resistance: Methods for enhancing motivation to change. *Cognitive And Behavioral Practice*, 1(1), 47-69.
- Otani, A. (1989). Client resistance in counseling: Its theoretical rationale and taxonomic classification. *Journal of Counseling and Development*, 67(8), 458-461.
- Ritchie, M. H. (1986). Counseling involuntary client. *Journal of Counseling and Development*, 64(8), 516-518.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling And Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rogers, C. R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240-248.
- Shallcross, L. (2010). Managing resistant clients. *Counseling Today*, 5(2), 40-43.
- Voltan-Acar, N. (1991). Grupla psikolojik danışmada direnç kırma ya da ısınma için sırrı paylaşma alıştırmaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(6), 83-85.
- Watson, J. C. ve Spurgeon, S.L. (2009). Development of the managing client resistance self-efficacy scale (mcrse). *The Journal of Counseling Research*, 1(1), 64-73.

**İletişim/Correspondence**

Yüksek Lisans Öğrencisi. İsa Özgür ÖZER  
isaozgurozer@outlook.com