GEŞTALT TERAPİSİ ETKİLİLİK ARAŞTIRMALARI: GÖZDEN GEÇİRME

Uzm. Psk. Canan AKTAŞ

ÖZET

Psikoterapi alanındaki gelişmeler, farklı psikoterapi yaklaşımları arasında bilimsel geçerliği olan uygulamalara ve etkililik çalışmalarına hız kazandırmıştır. Bu çalışmada Geştalt terapisi uygulamaları- nın etkililiğinin gözden geçirilmesi amaçlanmış ve Geştalt terapisi uygulamalarının bir başka psikoterapi ekolü uygulaması ile ya da kontrol grubu ile karşılaştırıldığı araştırmalar çalışmaya dahil edilmiştir. Seçilen kriterlere göre belirlenen 13 çalışma, araştırmaların bilimsel geçerliğini belirlemede kullanılan iç ve dış geçerlik ölçütleri açısından değerlendirilmiştir. İç ve dış geçerlik ölçütleri açısından bazı sorunlar bulunsa da Geştalt terapisi uygulamalarını başka terapi ekolü uygulamaları ile karşılaştıran beş çalışmanın üçünde Geştalt terapisi diğer terapi ekolü uygulamaları ile eşit derecede etkili bulunurken; bir çalışmada diğer ekole göre daha çok etkili, başka bir çalışmada ise daha az etkili bulunmuştur. Geştalt terapisi uygulamalarının etkililiğinin kontrol grubu ile karşılaştırıldığı toplam sekiz çalışmanın biri hariç tümünde, sonuç ölçümlerinde Geştalt terapi uygulamaları etkili bulunmuştur. Sonuç olarak bu gözden geçirme yazısında incelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda Geştalt terapisinin etkililiğine dair kanıtlara ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Geştalt terapi, etkililik araştırmaları, iç ve dış geçerlik

RESEARH ON THE EFFECTIVENES OF GESTALT THERAPY: A REVIEW

ABSTRACT

Developments in the field of psychotherapy have sped up the applications that have scientific validity and effectiveness studies among different psychotherapeutic approaches. In this study it is aimed to review the effectiveness of Gestalt therapy practice and the researches that compare the Gestalt therapy interventions with other psychotherapy applications or with the control groups are included. According to the identified criteria thirteen studies were selected and were evaluated in terms of internal and external validity criteria in order to determine the scientific validity of these studies. Although there were some problems related with the internal and external validity of these studies, in three of the five studies that compare Gestalt therapy interventions with other therapy applications Gestalt therapy was found to be equally effective as the others. In one study Gestalt therapy was found more effective while in another study it was found less effective. In seven of the eight studies where Gestalt therapy was compared with the control group, Gestalt therapy interventions were found to be more effective than the controls according to the outcome measures. As a result, the majority of the studies that were evaluated in this review article put in evidence on the effectiveness of Gestalt therapy approach.

Key words: Gestalt therapy, effectiveness research, internal and external validity