

Motivasyonel Görüşme ve Hemşirelikte Kullanımı.

The Motivational Interview and Using in Nursing

Merve KIZILIRMAK¹, Satı DEMİR²

ÖZ

Motivasyonel görüşme, özellikle değişim için isteksiz ya da kararsız olan danışanların sorunlarını ortaya çıkarma ve üstesinden gelmelerine yardım ederek davranış değişimi sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Motivasyonel görüşme eğitimi alan hemşire, doktor ya da psikolog tarafından fiziksel ya da ruhsal hastalığı olan bireylere uygulanabilen danışan merkezli bir görüşme biçimidir. Motivasyonel görüşme, değişim ve tedaviye uyum amacıyla ambivalansı çözümlenerek danışanın içsel motivasyonunu ortaya çıkarmasına odaklanır. Bu çalışmada amaç motivasyonel görüşmenin genel özelliklerini, kullanım alanlarını ve etkilerini incelemektir. Yapılan çalışmalar motivasyonel görüşmenin özellikle kronik hastalıklarda, hastalığa ve tedaviye uyum sağlanmasında, davranış değişikliği oluşturmada, tedavi/bakımın optimal düzeyde sağlanmasında ve rehabilitasyonda etkili olduğunu göstermektedir. Motivasyonel görüşme tekniğinin koruyucu, tedavi ve rehabilite edici sağlık hizmetlerinde etkili olduğu göz önüne alındığında; sağlıklı davranış değişikliği yaratma ve sürekliliğini sağlamada önemli rolleri olan hemşireler, motivasyonel görüşmeyi birçok alanda rahatlıkla kullanabilirler.

Anahtar Kelimeler: Motivasyonel Görüşme, Hemşirelik, Psikiyatri

ABSTRACT

Motivational interview is used for providing behavioral change by helping clients to discover and solve problems, especially those who are unwilling or undecided for change. Motivational interview is a client-centered interview method which can be applied to the patients with physical or mental disorders by trained nurses, doctors or psychologists. Motivational interview focuses on solving the ambivalence for adaptation of change and treatment, revealing the client's inner motivation. Purpose of this study is to analyze the features, fields of use and effects of motivational interview. The conducted studies indicate that motivational interview is especially effective on chronic diseases, to adapt to the disease and treatment, to provide behavioral change, to provide treatment/care up to the mark and rehabilitation. When it is considered that motivational interview technique is effective in preventive, therapeutic and rehabilitative health services, nurses who have important roles in creating and sustaining healthy behavior change can easily use motivation interviews in many fields.

Keywords: Motivational Interview, Nursing, Psychiatry

¹Arş. Gör. Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, merveklrmak@gmail.com, ORCID:0000-0002-1100-2701

² Doç.Dr. Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, satunal@gmail.com, ORCID:0000-0003-4232-8891

GİRİŞ

Motivasyonel görüşme özellikle son yıllarda giderek önem kazanan bir teknik olarak öne çıkmaktadır. 1970'lerde William R. Miller'ın problemlili bağımlıların tedavisi için başlattığı çalışmalarla geliştirilen motivasyonel görüşme tekniği eğitimi alan hemşire, doktor ya da psikolog tarafından uygulanabilmektedir.¹ Motivasyonel görüşme özellikle değişim için isteksiz ya da kararsız olan bireylerde elverişlidir.^{1,2} Bu teknik, kronik hastalıklarda davranış değişikliği sağlamak için fiziksel ya da ruhsal hastalığı olan bireylerde kullanılmaktadır.³

Motivasyonel görüşme, kişilerin davranış değişimini sağlamakla birlikte danışanların kendilerini keşfetmelerine yardım etmeyi amaçlar. Bu teknik, ambivalansı çözerek motivasyonu sağlamaya odaklanır.⁴ Bu süreçte dışsal motivasyonu, içsel motivasyona dönüştürmek önceliklidir.⁵ Motivasyonel görüşmede danışana eş duyum (empati) yapılması önceliklidir; danışanın istekleri, beklentileri, inançları ve davranışları arasındaki çelişkiye vurgu yapılır. Danışan direnç gösterdiğinde çatışmaya girilmez.⁵ Bireyin değişim için kaynakları ve iç motivasyonu uyarılır, danışman ve danışan arasında ortaklık söz konusudur.⁶ Danışana neyin ve neden değişeceği, değişimin ne kadar önemli olduğu ve ne zaman gerçekleştirileceği sorularını cevaplama konusunda yardımcı olunur.⁷

Klinik araştırmalar motivasyonel görüşme tekniği ile geniş bir alanda davranış değişikliği ve problemlerin çözümünde başarılı sonuçların elde edildiğini göstermektedir.³ Sigara bırakma^{8,9,10}, alkol bağımlılığı tedavisi¹¹⁻¹³, akut inme sonrası rehabilitasyon¹⁴, diyabet^{15,16}, astım tedavisini sürdürme¹⁷, HIV/AIDS korunma^{18,19}, kardiyak bakım^{14,20,21}, kronik ağrı²², madde bağımlılığı^{23,24}, anksiyete bozukluğu^{25,26}, depresyon²⁵⁻²⁷, yeme bozuklukları^{28,29}, travma sonrası stres bozukluğu²⁶, sağlıkla ilgili davranış değişimine yardımcı olma³⁰⁻³² ve kilo verme^{20,33,34} konuları motivasyonel görüşme tekniğinin kullanıldığı ve başarılı olduğu alanlar olarak sayılabilir.

Motivasyonel görüşmenin temelinde Carl Rogers'ın araştırmaları yer almakta ve yapılan araştırmalar motivasyonel görüşmenin bilişsel davranışçı terapi gibi diğer terapi yöntemleriyle birlikte de kullanılabileceğini göstermektedir.^{35,36} Motivasyonel görüşme programları ise herhangi bir teori üzerine oturtulmamıştır.^{1,37}

Motivasyonel görüşme, istenmeyen davranışların yerine sağlıklı davranışların geliştirilmesi ve sürdürülmesini sağlamak amacıyla hemşireler için etkili bir iletişim tekniği olabilir. Bu amaçla, bu makalede motivasyonel görüşme ayrıntılı şekilde incelenecektir.

Motivasyonel Görüşmenin Özellikleri

Motivasyonel görüşmenin genel özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Motivasyonel görüşme danışanın şu anki ilgi, algı ya da sorunlarına odaklıdır.
- Danışmanlık süreci, danışan ve danışman arasında iş birliğini gerektirir.⁷
- Danışman danışanın özerkliğine saygı duyar, ikna etmeye çalışmaz, baskı yapmaz.¹
- Danışan, değişim yönünde karar verdiği zaman yapılması gerekenler üzerinde değil, danışanın sorunları üzerinde yoğunlaşır.^{38,39}
- Motivasyonel görüşmede uzman danışandır. Danışman otoriter bir rol üstlenmez.
- Motivasyonel görüşmede ambivalansı çözmek ve değişimi sağlamak danışman kişinin değil, danışanın görevidir. Direnç danışan özellikleri olarak görülmez ve danışmandan kaynaklandığı varsayılır. Direnç, tartışarak değil yansıtma yapılarak çözülür.⁴⁰
- İkna, yüzleştirme, çatışma ve tartışma motivasyonel görüşme sürecinde yer almaz.^{4,39}

- Motivasyonel görüşmenin danışanda kısa sürede kalıcı davranış değişikliği oluşturması etkin yönlerinden biridir.^{41,42}
- Motivasyonel görüşme, bilişlerin yeniden yapılandırılmasına ve geçmişin kabulüne odaklanmaz.¹
- Motivasyonel görüşmede danışmanın vücut dili, iletişim becerileri, danışmanlık ortamının atmosferi, danışmanlığın etkinliğini belirleyici olabilmektedir.³
- Motivasyonel görüşme yüz yüze görüşmeye ek olarak telefonla da yapılabilmektedir.⁴³

Motivasyonel Görüşme Süreci

Motivasyonel görüşmede değişimi konuşmanın amacı içsel motivasyonu ortaya çıkarmaktır. Değişimi konuşma danışanın değişim için isteği, değişebilme yeteneği, değişmek için nedenleri, değişmek için ihtiyacı ve değişime bağlılığını araştırmayı kapsar. Bu amaçla hatırlatıcı sorular sorma, önem sırasını, hedef ve değerleri belirleme, ayrıntılandırma, uç durumları sorgulama, geleceğe bakma kullanılabilecek yöntemler arasındadır.¹

Motivasyonel görüşme sürecinde kullanılan temel yöntemler "OARS" olarak isimlendirilir;

- (Open-ended questions): Açık uçlu sorular,
- A (Affirmation): Doğrulama, onaylama,
- R (Reflectivelistening): Yansıtma dinleme,
- S (Summarizing): Özetleme anlamına gelmektedir.⁴⁴

Açık uçlu sorular "evet" ya da "hayır" olarak cevaplanamayan sorulardır. Bu sorular danışanın yanlış ya da doğru cevap verme kaygısını taşımadan ve korkmadan bağımsız bir şekilde kendini ifade etmesine olanak sağlar.⁴⁵ Açık uçlu sorular sormak, danışanla empati kurmayı sağlar, daha zengin ve derin bir iletişimin oluşmasına yardımcı olur.

Kapalı uçlu sorular sormak ise danışanın kendisinin sorguda hissetmesine neden olabilir. Danışmanın açık uçlu sorularla yansıtma ve özetleme kullanarak tepki vermesi danışanı daha çok konuşmaya ve kendini açmaya teşvik eder. Örneğin; "Son görüşmenden bu yana neler oldu?", "Alkol almaya başladığın dönemi biraz daha anlatır mısın?" gibi açık uçlu sorular danışanın kendi hikayesini anlatmasına yardım edecektir.

Onaylama (doğrulama), danışanı içtenlikle kabul etmekle başlar. Onaylanmayan, danışan değil problemlidir. Onaylama danışmanın danışanın söylediklerine karşı tepkisidir ve danışanın gücünü, başarısını ve değişme çabasını ortaya çıkarmaya yardım eder. Onaylama cümleleri danışanın davranış değişimi ve değişme çabasını kabul etmek, doğrulamak anlamına gelir.⁴⁴ Bunu yaparken danışanla empati kurmak oldukça önemlidir.⁴⁵ "Sigarayı bırakma eğitimlerine gelerek gerçekten kararlı olduğunu gösteriyorsun.", "Alkolü gerçekten bırakma isteğinin ve çabalarının açıkça görülüyor." gibi ifadeler danışmanların kullanabileceği onaylama ifadeleri iken; "Bu inanılmaz!", "Mükemmel!", "Bunu yapacağını biliyordum!" gibi ifadeler ise danışmanların onaylama yaparken kaçınması gereken ifadelerdir.^{44,45}

Danışanın verdiği cevaplara rehberlik etmek danışmanın rolüdür.⁴⁵ Yansıtma dinleme, danışanın söylediklerine tepki vermenin ve ilişkide empati kurmanın temel şeklidir. Yansıtma dinleme danışanı dikkatle dinlemeyi ve sonrasında danışana söylemek istediği şeyi akla yatkın, uygun ifadelerle iletmeyi içerir. Bir başka deyişle, yansıtma dinleme hipotez oluşturmaz. Yansıtma dinlemeyi kullanmanın başka bir amacı ise, danışanı değişimin gerekliliğine ikna etmeye çalışmaktan ziyade, değişim için farkındalık yaratmaktır.⁴⁴ Yansıtma dinleme, danışanın ne yaptığının yerine onun ifade ettiği düşünceleri, söylediği şeylerin önemini yakalamayı içerir. Aynı zamanda danışanda değişim için bir kanı oluşmasına yardımcı olur.⁴⁵ Örneğin; "Eşinden ayrılmak

istiyorsun ve ilişkiyi sonlandırmanın eşinin duygularını incitmesinden endişe duyuyorsun. Bu senin için zor olmalı. Hayatındaki her şey aynı şekilde devam etse 5 yıl sonraki duyguların neler olurdu?” Yansıtma ayrıca danışanın duygularını doğrulamak için de kullanılabilir.⁴⁴ Örneğin; “Öyle görünüyor ki bir işin olmadığıda kendini üzgün hissediyorsun.” Danışanın ifadelerini ve duygularını kendisine yansıtmak öz yeterliliğini destekleyecek ve ileriye dönük değişim hareketini sürdürmesine yardım edecektir.⁴⁵ Danışanın yansıtmaları doğru olduğunda genellikle danışman onaylayıcı tepki verir. Danışman, “Öyle görünüyor ki bu kez madde kullanmayı bırakmak istemiyorsun.” gibi yanlış bir yansıtma yaptığında ise danışan, “Hayır, maddeyi bırakmak istiyorum ancak fazla bağımlıyım ve tekrar bağımlı olmaktan korkuyorum.” diyerek hemen danışmanı yanlışlayacaktır.

Özetleme ise, görüşmenin önemli ve dikkat çeken kısımlarını, danışanın ifade ettiklerini kendisine tekrar etmektir. Bu sayede danışana yanlış anlaşılmalara düzeltmesine ya da varsa ifadelerinde eksik kalan yönleri tamamlamasına izin verilir.⁴⁵ Danışman, söylenmiş olanları sadeleştirip organize ederek, fakat herhangi bir yoruma veya yansıtmaya gitmeden özetler. Danışan problemin ana hatlarını daha açık olarak görme imkanı bulur. Yeni bir fikir ve görüş getirilmemiştir; danışman kendinden yeni bir unsur eklememiştir.⁴⁶ Danışanın anlattığı şeyler arasındaki ilişkiyi, özellikle çelişik duyguları (ambivalan) ortaya çıkarmak, danışanın farkındalığını sağlamak, gündemdeki konuyu daha da geliştirmek ya da bir başka konuya geçmek için kullanılır.⁴⁴ Özetleme ayrıca, görüşme boyunca oturum sonunda ya da gündemdeki konunun bitiminde kullanılabilir. Oturum sonunda yapılan ve açık bir soru ile bitirilen özetlemenin daha etkili olduğu vurgulanmaktadır.⁴⁵ Doğru bir özetleme için danışman danışanı oturum boyunca dikkatle dinlemelidir. Örneğin; “Alkol kullanımın ile ilgili kaygı duyuyorsun ve kullanım miktarın gittikçe azalıyor. Ayrıca, alkol kullanmayı bırakırsan arkadaşlarının artık seninle

görüşmeyeceğini, sosyal hayatının biteceğini düşünüyorsun. Bu kolay bir seçim gibi görünmüyor”.

Bu teknikleri kullanarak danışman, danışanın ulaşılabilir ve belirli bir amaç oluşturmasına yardımcı olabilir. Danışan sadece amacına ulaşmayı denemeyi değil gerçekten ona ulaşacağına ve bunu başaracağına inanmalıdır. Danışandan bir sonraki görüşmede ele alınmak üzere belirlediği amacını ifade etmesi için mektup yazması da istenebilir.⁴⁵

Motivasyonel görüşme sürecinde birinci aşamada amaç, değişim için içsel motivasyonu sağlamaktır. İkinci aşamada ise amaç bir değişim planı oluşturmaktır. Bu aşamada danışanın yapmayı ve değiştirmeyi istediği durumlar konuşulur, amaç belirlenir ve değişimin sürekli hale gelmesi sağlanır.^{36,47} Bu amaçla görüşmelere problem ve değişim konusunda gelinen noktayı özetleme ile başlanarak anahtar sorularla devam edilir ihtiyaç halinde bilgilendirme de kullanılabilir.⁴⁸

Motivasyonel görüşmenin temel ilkeleri;

- Empati gösterme,
- Çelişkilerin belirlenmesi,
- Direnci çözme,
- Öz-yeterliliği destekleme şeklindedir.

Bu temel ilkelerden empati gösterme, bireyi kabul etmekle başlar; onaylanmayan, bireyin kendisi değil, sadece problemleri davranışlarıdır.^{2,49} Burada önemli olan, bireyle açık, sevecen, koşulsuz kabul ve anlayış bildiren bir iletişim kurmaktır. Çelişkilerin belirlenmesi, bireyin şu andaki davranışlarının hedeflerine uygun olmadığını, başka bir deyişle bulunduğu yer ile olmak istediği yer arasındaki çelişkinin ortaya çıkarılmasını sağlar. Danışmanın görevi çelişkileri derinleştirmektir. Bunun için danışana açık uçlu sorular sorulabilir. Direnci çözmek için bireyle değişimin gerekliliğini tartışmaktan kaçınmak gerekir. Danışman yeni hedefler getirmez; bireyin yeni bakış açılarını görmesine yardım eder.³⁹ Bu süreçte ısrarcı tutumdan kaçınılmalı, çözümleri bireyin üretmesi sağlanmalıdır.

Kendi içsel gücünü tanıyarak değişime karar veren birey, davranışları ile ilgili farkındalık sağlayabilir ve istenmeyen davranışı değiştirmek için ilerleme kaydedebilir.⁴⁹ Öz yeterliliği desteklemede değişim için olmazsa olmaz bir etkidir. Bireyin değişim için motivasyonunun artırılmasında etkili olan özgüven desteklenmelidir. Kişilerin öz güvenlerini artırarak değişimin zorluklarını aşabileceklerine inanmaları sağlanır. Bunun için bireyin daha önceki başarıları ile, benzer hastaların başarıları kullanılabilir.⁵⁰ Hemşire, hastanın öz yeterliliğini desteklemek için hastayla etkileşimi esnasında onaylama ve özetleme becerilerini kullanmalıdır.⁴³

Motivasyonel görüşme eğitimleri yurt içinde İstanbul'da teorik ve süpervizyon olarak verilirken; yurtdışında Amerika, Danimarka, Hollanda, İrlanda, İsveç gibi birçok ülkede çeşitli workshoplarla beraber farklı sürelerde verilmektedir.⁵¹

Motivasyonel Görüşme İle İlgili Araştırmalar

Yapılan çalışmalar motivasyonel görüşmenin özellikle kronik hastalıklarda, hastalığa uyumun sağlanmasında, olumlu davranış değişikliği sağlanmasında, tedavi ve bakımın istenik düzeyde sağlanmasında ve rehabilitasyonda etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca motivasyonel görüşme girişimlerinin, danışan-danışman ilişkisini geliştirebileceği ve hasta memnuniyetini artırabileceği belirtilmektedir. Motivasyonel görüşme tekniğinin başarısının danışmanın aldığı eğitime bağlı olmadığı, başarının daha çok danışan-danışan arasındaki ilişki niteliği ve danışmanın motivasyonel görüşme yeteneği ile ilgili olduğu ileri sürülmektedir.³⁹

Uzun dönem kanser hastalarının fiziksel aktivitelerini artırmaya yönelik yapılan ve motivasyonel görüşmenin etkinliğini değerlendiren randomize kontrollü bir çalışmada; 42 haftadır kanser tedavisi gören

56 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuş; deney grubuna 6 ayda 2 kez telefonla motivasyonel görüşme yapılmıştır. Sonuç olarak motivasyonel görüşmenin kanser hastalarında özellikle öz yeterliliği yüksek olanlarda fiziksel aktiviteyi artırabileceği belirtilmiştir.⁵² Benzer şekilde, kanser hastalarında motivasyonel görüşmenin sigarayı bırakmadaki etkinliğini araştıran randomize kontrollü bir çalışmada, 74 hastadan oluşan deney grubu, 63 hastadan oluşan kontrol grubu oluşturulmuş ve üç aylık periyotlarla deney grubuna 2 kez motivasyonel görüşme yapılmıştır. Sonuçta, sigarayı bırakma oranı deney grubunda %29, kontrol grubunda %18 olarak saptanmıştır (p=0,32).⁵³ Methadone sürdürüm tedavisi (MMT) alan madde bağımlılarında grup motivasyonel görüşmenin yoksunluk derecesine etkisini araştırmak amaçlı yapılan bir başka çalışmada; 50 kontrol, 50 deney grubu olmak üzere 100 morfin bağımlısı çalışmaya dahil edilmiş; deney grubu ile 5 kez motivasyonel görüşme yapılmış, kontrol grubuna ise standart tedaviye devam edilmiştir. Sonuçta kontrol grubunun morfin alma isteği puanları deney grubuna oranla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.⁵⁴ Williams (2010) ise çalışmasında ağır psikiyatrik hastalığı olan bireylerde motivasyonel görüşme ile ağız sağlığı eğitiminin etkinliğini saptamak için 60 bireyi ağız sağlığı eğitimi grubuna ve motivasyonel görüşme eğitimi grubuna almıştır.⁵⁵ Başlangıçta, dört ve sekiz hafta sonunda yapılan değerlendirmeler sonucunda motivasyonel görüşme yapılan bireylerin diğer gruba göre daha fazla gelişme kaydettikleri saptanmıştır. Hetteama ve ark. (2005)'nin yaptığı meta-analiz çalışmasında motivasyonel görüşmenin tedaviye uyumu artırdığı saptanmıştır.⁵⁶ Diğer bir randomize kontrollü çalışmada ise psikoz hastalarının ilaç uyumunun sağlanmasında motivasyonel görüşme tekniğinin etkili olduğu belirlenmiştir.⁵⁷

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak incelenen çalışmalar göz önüne alındığında motivasyonel görüşme

tekniklerinin koruyucu, tedavi ve rehabilite edici sağlık hizmetlerinde bireylerin öz

yeterliliğini desteklemek için kullanılabileceği söylenebilir. Sağlıklı davranış değişikliği yaratma ve sürekliliğini sağlamada önemli rolleri olan hemşireler, eğitimini alarak motivasyonel görüşmeyi birçok alanda rahatlıkla kullanabilirler.¹

Hemşireler tarafından, motivasyonel görüşmenin hizmet verdikleri alanlarda hastalar üzerindeki etkisini değerlendirmek için nicel ve nitel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Miller, W. R., Rollnick, S. (2009). Motivasyonel Görüşme: Tıbbi ve Halk Sağlığı Ortamlarında Motivasyonel Görüşme (F. Karadağ, K.Ögel, AE. Tezcan, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 268-288.
2. Miller, W. R., Rollnick, S. (2002b). What is Motivational Interviewing? Motivational Interviewing, Second Edition, New York: The Guilford Press.
3. Rollnick, S., Miller, W. R. ve Butler, C. C. (2008). Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior, New York: The Guilford Press.
4. Özcan, S. (2008). Denetimli Serbestlik Uygulamasında Motivasyonel Görüşmelerin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
5. Baca, C., Theresa, M., Jennifer, K. (2007). "Satisfaction With Long-distance Motivational Interviewing for Problem Drinking". Addictive Disorders & Their Treatment, 6 (1), 39-41.
6. Rüşch, N., Corrigan, P. W. (2002). Motivational Interviewing to Improve Insight and Treatment Adherence in Schizophrenia. Psychiatric Rehabilitation Journal, 26, 23-32.
7. Dicle, A. N. (2012). Motivasyonel Görüşme Uygulamalarının Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun.
8. Ockene, J. K., Kristeller, J., Pbert, L. ve ark. (1994). "The Physician-delivered Smoking Intervention Rofess: Can Short-term Interventions Produce Long-Term Effects for a General Outpatient Population?". Journal of Health Psychology, 13, 278-281.
9. Stotts, A. L., Di Clemente, C. C., Dolan-Mullen, P. (2002). "One-to-one: a Motivational Intervention for Resistant Pregnant Smokers". Addictive Behaviors, 27, 275-292.
10. Karatay, G. (2007). Sigara Bırakma Aşamalarına Odaklı Motivasyonel Görüşmelerle Gebelerde Sigara Bıraktırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
11. Chick, J. (1991). "Early Intervention for Hazardous Drinking in the General Hospital". Alcohol Alcohol Supplement, 1, 477-479.
12. Vasilaki, E. I., Hosier, S. G., Cox, W. M. (2006). "The Efficacy of Motivational Interviewing as a Brief Intervention for Excessive Drinking: A Meta-Analytic Review". Alcohol and Alcoholism, 4(3), 328-335.
13. Adamson, S. J., Sellman, J. D. (2008). "Five-year Outcomes of Alcohol-dependent Persons Treated with Motivational Enhancement". Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 69 (4), 589- 593.
14. Watkins, C. L., Auton, M.F., Deans, C. F., Dickinson, H. A., Jack, CIA., Lightbody, E., Sutton, C. J., Van den Broek, M. D., Leathley, M. J. (2007). "Motivational Interviewing Early After Acute Stroke", International Journal of Environmental Research and Public Health, 38, 1004-1009.
15. Pill, R., Stott, N. C., Rollnick, S. R., Rees, M. A. (1998). "Randomised Controlled Trial of An Intervention Designed to Improve the Care Given in General Practice to Type II Diabetic Patients: Patient Outcomes and Professional Ability to Change Behaviour". Journal of Family Practice, 15, 229-235.
16. Gabbay, R.A, Anel-Tiangco, R. M., Dellasega, C., Mauger, D. T., Adelman, A., Van Horn, DHA. (2013). "Diabetes Nurse Case Management and Motivational Interviewing for Change (DYNAMIC): Results of a 2-year Randomized Controlled Pragmatic Trial". Journal of Diabetes, 5 (3), 349-357.
17. Borrelli, B., Riekert, K. A., Weinstein, A. ve ark. "Brief Motivational Interviewing as a Clinical Strategy to Promote Asthma Medication Adherence". Journal of Allergy and Clinical Immunology, 120 (5), 1023- 1030.
18. Baker, A., Kochan, N., Dixon, J., et al. "Controlled Evaluation of a Brief Intervention for HIV Prevention Among Injecting Drug Users Not in Treatment". AIDS Care, 6, 559-570.
19. Picciano, J. F., Roffman, R. A., Kalichman, S. C. ve ark. "A Telephone Based Brief Intervention Using Motivational Enhancement to Facilitate HIV Risk Reduction Among MSM: A Pilot Study". AIDS and Behavior, 5 (3), 251- 262.
20. Hardcastle, S. J., Taylor, A. H., Bailey, M. P., Harley, R. A., Hagger, M. S. (2013). "Effectiveness of a Motivational Interviewing Intervention on Weight Loss, Physical Activity and Cardiovascular Disease Risk Factors: A Randomised Controlled Trial with a 12-Month Post-Intervention Follow-up". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 40.
21. Thompson, D. R., Chair, S. Y., Chan, S. W., Astin, F., Davidson, P. M., Ski, CF. (2011). "Motivational Interviewing: a Useful Approach to Improving Cardiovascular Health?". Journal of Clinical Nursing, 20, 1236-1244.
22. Tse, M. M., Vong, S. K. S., Tang, S. K. (2013). "Motivational Interviewing and Exercise Programme for Community-dwelling Older Persons with Chronic Pain: a Randomised Controlled Study". Journal of Clinical Nursing, 22, 1843-1856.
23. Carroll, K. M., Libby, B., Sheehan, J., Hyland, N. (2001). "Motivational Interviewing to Enhance Treatment Initiation in Substance Abusers: An Effectiveness Study". American Journal on Addictions, 10, 335-339.
24. Baker, A., Lewin, T., Reichler, H. ve ark. (2002). "Evaluation of a Motivational Interview for Substance Use Within Psychiatric In-patient Services". Addiction, 97, 1329-1337.
25. Arkowitz, H., Westra, H. A. (2004). "Integrating Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Depression and Anxiety". Journal of Psychotherapy, 18 (4), 337-350.

26. Westra, H. A., Aviram, A., Doell, F. K. (2011). "Extending Motivational Interviewing to the Treatment of Major Mental Health Problems: Current Directions and Evidence". *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56 (11), 211.
27. Anderson, B. (2007). "Collaborative Care and Motivational Interviewing: Improving Depression Outcomes Through Patient Empowerment Interventions". *The American Journal of Managed Care*, 13 (4), 103-106.
28. Macdonald, P., Hibbs, R., Corfield, F., Treasure, J. (2012). "The Use of Motivational Interviewing in Eating Disorders: A Systematic Review". *Psychiatry Research*, 200 (1), 1-11.
29. Dray, J., Wade, T. D. (2012). "Is The Transtheoretical Model and Motivational Interviewing Approach Applicable to the Treatment of Eating Disorders? A Review". *Clinical Psychology Review*, 32 (6), 558-565.
30. Rollnick, S., Miller, W. R., Butler, C.C&Aloia M.S. (2009). "Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior". *Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 5, 203.
31. Copeland, L., Mc Namara R., Kelson, M., Simpson, S. (2015). "Mechanisms of Change Within Motivational Interviewing In Relation to Health Behaviors Outcomes: A Systematic Review". *Patient Education and Counseling*, 98(4), 401-411.
32. Brobec, E., Bergh, H., Odencrants, S., Hildingh, C. (2011). "Primary Healthcare Nurses' Experiences with Motivational Interviewing in Health Promotion Practice". *Journal of Clinical Nursing*, 20, 3322-3330.
33. Barnes, R. D., Ivezaj, V. A. (2015). "Systematic Review of Motivational Interviewing for Weight Loss Among Adults in Primary Care". *Obesity Reviews*, 16 (4), 304-318.
34. Armstrong, M. J., Mottershead, T. A., Ronksley, P. E., Sigal, R. J., Campbell, T. S., Hemmelgarn, B. R. (2001). "Motivational Interviewing to Improve Weight Loss in Overweight and/or Obese Patients: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials". *Obesity Reviews*, 12 (9), 709-723.
35. Rosengren, D. B. (2009). *Building Motivational Interviewing, Skills: A Practitioner Workbook*, New York: The Guilford Press.
36. Arkowitz, H., Burke, B. L. (2008). *Motivational Interviewing as an Integrative Framework for the Treatment of Depression, Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems*, Hal Arkowitz, Henny A. Westra, William R. Miller, Stephen Rollnick (Eds.), New York: The Guilford Press.
37. Miller, W. R., Rose, G. S. (2009). "Toward a Theory of Motivational Interviewing". *American Psychologist*, 64 (6), 527-537.
38. Allsop, S. (2007). "What is this thing called motivational interviewing?". *Addiction*, 102 (3), 343-345.
39. Ögel, K. (2009). "Motivasyonel Görüşme Tekniği". *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 2 (2), 41- 44.
40. Murhhy, R. T. (2008). *Enhancing Combat Veterans' Motivation to Change Post Traumatic Stress Disorder Symptoms and Other Problem Behaviors, Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems*, Hal Arkowitz, Henny A. Westra, William R. Miller, Stephen Rollnick (Eds.), New York: The Guilford Press.
41. Apodaca, T.R., Abrantes, A. M., Strong, D. R., Ramsey, S. E., Brown, R. A. (2007). "Readiness to Change Smoking Behavior in Adolescents with Psychiatric Disorders". *Addictive Behaviors*, 32 (6), 1119-1130.
42. Freyer-Adam, J., Coder, B., Baumeister, S. E., Bischof, G., Riedel, J., Paatsch, K. ve ark. (2008). "Brief Alcohol Intervention for General Hospital Inpatients: A Randomized Controlled Trial". *Drug and Alcohol Dependence*, 93 (3), 233-243.
43. Taşçı, S., Özdemir, H. (2013). "Motivasyonel Görüşme Tekniği ve Hemşirelikte Kullanımı". *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 41-47.
44. Sobell, L. C., &Sobell, M. B (2011). "Motivational Interviewing Strategies and Techniques: Rationals and examples.
45. Stewart, E. E., Fox, C. (2011). "Encouraging Patients to Change Unhealthy Behaviors With Motivational Interviewing". *Family Practice Management*, 18 (3), 21-25.
46. Hall, K., Gibbie, T., Lubman, D. I. (2012). "Motivational Interviewing Techniques: Facilitating Behaviour Change in the General Practice Setting". *Australian Family Physician*, 41 (9), 660-667.
47. Rubak, S. ve ark. (2005). "Motivational Interviewing: A Systematic Review and Meta-analysis". *British Journal of General Practice*, 55, 305-312.
48. Miller, W. R., Rollnick, S. (2002a). *Motivational Interviewing, Preparing People to Change Addictive Behavior. Change and Resistance: Opposite Sides of a Coin* New York: The Guilford Press.
49. Levensky, E. R., Forcehimes, A O'Donohue, W. T. ve ark. (2007). "Motivational Interviewing: An Evidence-based Approach to Counseling Helps Patients Follow Treatment Recommendations". *American Journal of Nursing*, 107 (10), 50- 58.
50. Uysal, H., Enç, N. (2012). "Kronik Kalp Yetersizliği Olan Hastaların Uyumu İçin Motivasyonel Görüşme". *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 1-6.
51. Söderlund, L. L., Madson, M. B., Rubak, S., Nilsen, P. A. (2011). "Systematic Review of Motivational Interviewing Training for General Health Care Practitioners". *Patient Education and Counseling*, 84, 16-26.
52. Bennet, J. A., Lyons, K. S., Winters-Stone, K., Nail, L. M., Scherer, J. (2007). "Motivational Interviewing to Increase Physical Activity in Long-Term Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial". *Nursing Research*, 56 (1), 18-27.
53. Wakefield, M., Olver, I., Whitford, H., Rosenfield, E. (2004). "Motivational Interviewing as a Smoking Cessation Intervention for Patients With Cancer: Randomized Controlled Trial". *Nursing Research*, 53 (6), 396-405.
54. Navidian, A., Kermansayi, F., Tabas, E. E., Seedinezhad, F. (2015). "Efficacy of Group Motivational Interviewing in the Degree of Drug Craving in the Addicts Under the Methadone Maintenance Treatment (MMT) in South East of Iran". *Archives of Psychiatric Nursing*, 15 (929), 1-7.
55. Williams, K. (2010). "Motivational Interviewing: Application to Oral Health Behaviors". *The Journal of Dental Hygiene*, 84 (1), 6-10.
56. Hettema, J., Steele, J., Miller, W. R. (2005). "Motivational interviewing". *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91-111.
57. Chanut, F., Brown, T. G., Donguier, M. (2005). "Motivational Interviewing and Clinical Psychiatry". *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 715-721.