

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

İÇERİK

DAVRANIŞÇI TERAPİ

- Tarihçesi
- Temel Kavramlar
- Terapötik Süreç
- Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler



DAVRANIŐCI TERAPİ

Tarihçe

- B. F. Skinner
(1904-1990)



DAVRANIŐCI TERAPİ

Tarihçe

- Albert Bandura
(1925-.....)



DAVRANIŐCI TERAPİ

- Gözlemlenebilen davranışlar
- Davranışın belirleyicileri
- DeęiŐimi getiren öğrenme yaŐantıları
- Sürekli lme ve değerlendirme



DAVRANIŐCI TERAPİ

- Kaygı bozuklukları
- Depresyon
- Madde kullanımı
- Yeme bozuklukları
- Aile içi Őiddet
- Cinsel sorunlar
- Ağrı tedavisi vb.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Tarihsel Gelişimi:

- Temelleri 1950'lerde ve 1960'ların başında atılmıştır.
- Yaklaşımın odak noktasında, **davranışçı koşullanma tekniklerinin** etkili olduğu ve geleneksel psikoterapiye seçenek teşkil ettiğini göstermek yer alır.
- Bandura, 1960'larda sosyal öğrenme kuramı...



DAVRANIŐCI TERAPİ

Tarihsel Gelişimi:

- Eğitim, psikoloji, psikiyatri, psikoterapi ve sosyal çalışma gibi alanlarda etkili olması 1970'lerde gerçekleşmiştir.
- 1980'lerde geleneksel kuramın ötesinde yeni kavramlar ve yöntemler geliştirilmiştir.



DAVRANIŐI TERAPİ

Tarihsel Gelişimi:

- 1966 – Association for Advancement of Behavior Therapy

- Günümüzde -

ABCT ASSOCIATION *for*
BEHAVIORAL *and*
COGNITIVE THERAPIES



DAVRANIŐCI TERAPİ

Dört Gelişim Alanı:

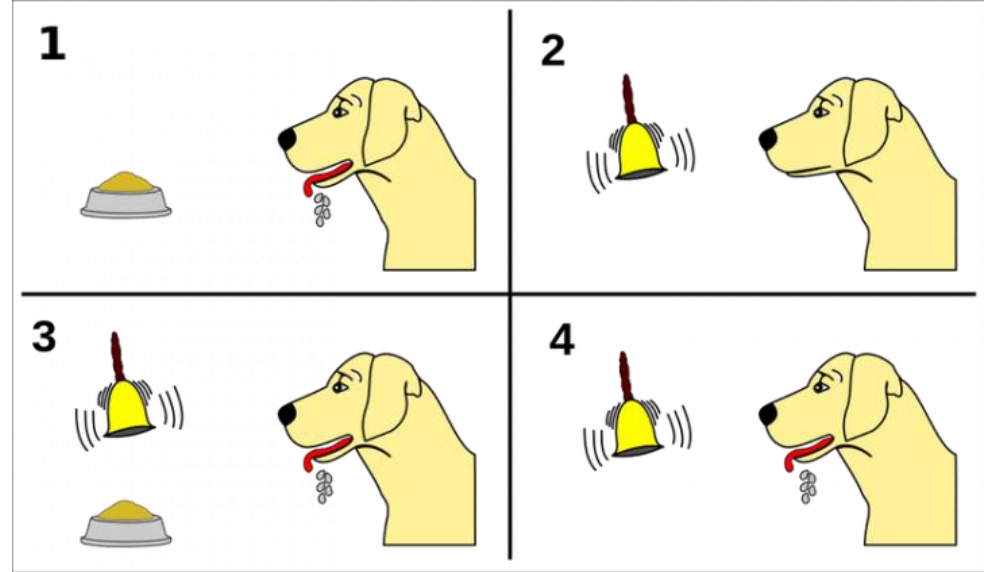
- Klasik koşullanma
- Edimsel koşullanma
- Sosyal öğrenme yaklaşımı
- Bilişsel davranışçı terapi



DAVRANIŐI TERAPİ

Dört Gelişim Alanı:

- Klasik koşullanma
Ivan Pavlov



DAVRANIŐI TERAPİ

Dört Gelişim Alanı:

- Edimsel koşullanma
B. F. Skinner



DAVRANIŐI TERAPİ

Dört Gelişim Alanı:

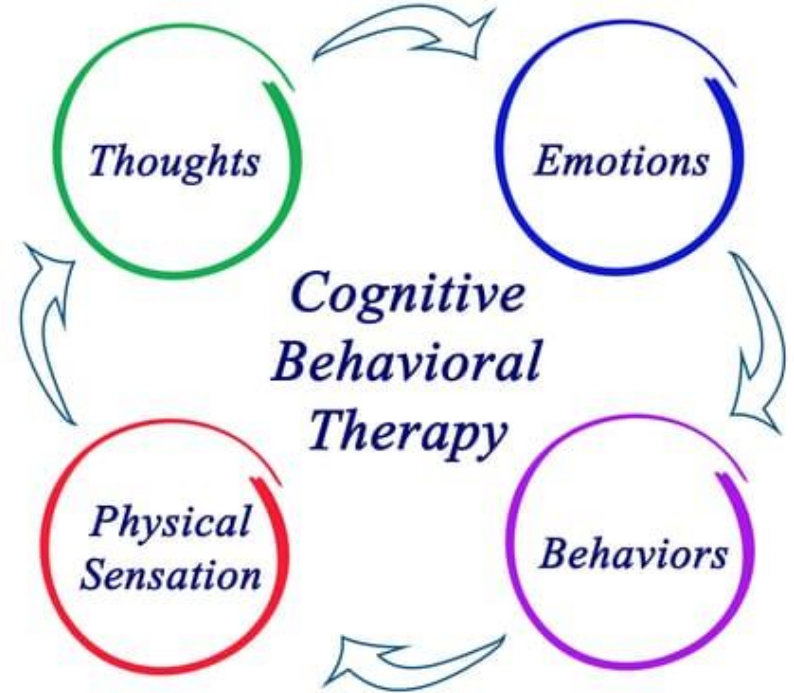
- Sosyal öğrenme yaklaşımı
Albert Bandura



DAVRANIŐI TERAPİ

Dört Gelişim Alanı:

- Bilişsel davranıőı terapi



DAVRANIŐCI TERAPİ

Temel Kavramlar:

➤ İnsan Doğası Görüşü:

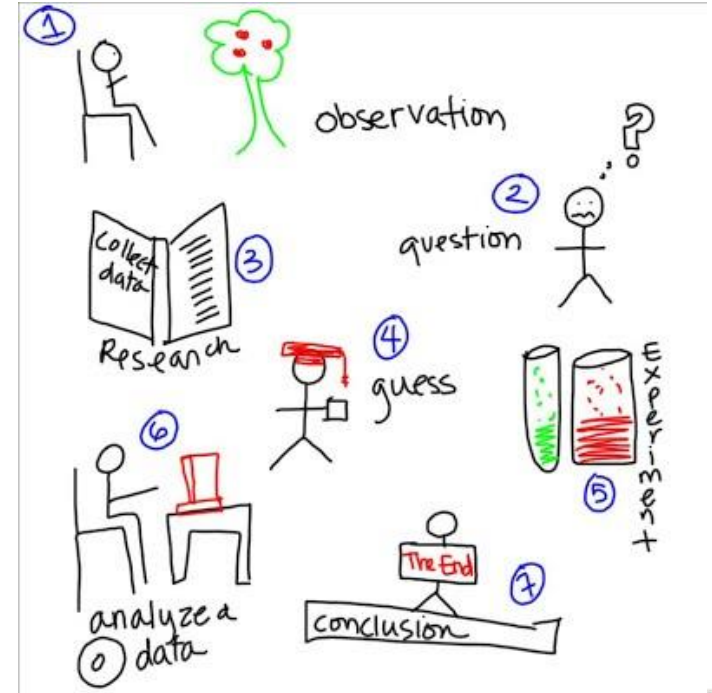
Bu yaklaşım, günümüzde kişiyi hem **çevrede üretici**, hem de içinde bulunduğu **çevrenin ürünü** olarak görmektedir.



DAVRANIŞÇI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıtları:

1. Davranışçı terapi bilimsel yöntemin gerektirdiği kural ve işlemlere dayanmaktadır.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıltıları:

2. Davranışçı terapi, olası geçmiő etkenlerin değil, **danışanın mevcut problemleri** ve bu problemleri etkileyen faktörler ile ilgilenir.

Past
Now
Future



DAVRANIŐCI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıltıları:

3. Davranışçı terapiye katılan **danışanların** problemleriyle ilgili özgün eylemlerde bulunarak **etkin bir rol** üstlenmeleri beklenir.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıtları:

4. Öğrenilenlerin **günlük yaşama aktarılması** ve kendi kendini yönetme becerilerinin öğretilmesi



DAVRANIŐCI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıltıları:

5. Odak noktası, açık ve örtük davranışın doğrudan değerlendirilmesi, problemin belirlenmesi ve değişimin yorumlanmasıdır.



DAVRANIŐI TERAPİ

Temel Özellikleri ve Sayıtları:

6. Davranıőı tedavi giriőimleri, danışanların yaşadıkları özgün problemlere göre bireyselleőtirilir.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapötik amaçlar:

Terapinin genel amacı, **danışanın kiőisel seğimlerini artırmak** ve öğrenmeyi sağlamak için **yeni koşullar** yaratmaktır.

Terapist, **özgün ve ölçülebilir hedeflerin** belirlenmesinde danışanlara yardımcı olur.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

Terapist, işlevsel değerlendirme veya davranışın analizi ile danışan hakkında sistematik bilgi toplar.

Danışanın problem öncesi ortaya çıkan uyarıcılar, olayların neler olduğu, problem davranışın boyutları, problem davranışın yarattığı olumsuz sonuçlar belirlenir.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

Davranışçı terapistler, terapi sürecinde **hem aktif olma** hem de psikolojik danışman ve **problem çözücü** olarak rol almak durumundadırlar.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Terapötik Süreç / Terapistin işlev ve rolü:

- Davranışın analizi
- Müdahale planı
- Kanıta dayalı müdahaleler
- Değişimin ölçülmesi
- izleme çalışması, değişimin kalıcılığı



DAVRANIŐCI TERAPİ

Danışanın terapi s¼recindeki yaőantısı:

- ❑ Danışanın ve terapistin rolleri açıkça belirlenmiőtir.
- ❑ Danışanın **terapi s¼recine katılımı** ve bu s¼reçteki farkındalık düzeyi önemlidir.
- ❑ Terapi oturumundan ayrıldıktan sonra danışanın **bir sonraki oturuma kadar etkin olması** sağlanır.



DAVRANIŐCI TERAPİ

Danışan-terapist arasındaki iliőki:

- Davranışçı yaklaşımı savunanlar, danıőanlarla iőbirliđine dayalı bir çalıőma iliőkisinin önemini vurgular.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Uygulamalı Davranışsal Analiz / Edimsel koşullama teknikleri
 - Olumlu pekiştirme
 - Olumsuz pekiştirme
 - Sönme
 - Ceza?



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Gevşeme eğitimi
 - Stres
 - Baş ağrısı
 - Yüksek tansiyon
 - Astım
 - Uykusuzluk
 - Panik bozukluk



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Sistematik duyarsızlaştırma
 - Joseph Wolpe tarafından geliştirilmiştir.
 - Danışanlar bir yandan kaygıya yol açan durumları ardarda zihinlerinde canlandırırken, diğer yandan da kaygıyla mücadele eden bir davranışta bulunurlar.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Sistematik duyarsızlaştırma
 - Gevşeme eğitimi
 - Kaygı hiyerarşisinin oluşturulması
 - Sistematik duyarsızlaştırma



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

■ Sistematik duyarsızlaştırma

- Bir mağazada kendi başına kalmak - 100
- Mağazanın kapısından içeri girmek – 90
- Mağazaya yakın bir yerde otobüsten inmek-80
- Mağazaya otobüsle gitmek – 70
- Otobüs durağına yürümek-60
- Mağazaya gitmek için evinden ayrılmak-50
- Birine mağazaya gideceğini söylemek-40
- Bir mağazaya gitmeyi düşünmek-30



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Maruz bırakma (yüzleştirme)
 - Korku ve diğer olumsuz duygusal tepkilerin tedavisi için danışanları, dikkatle denetlenen koşullar altında, bu tür sorunlara yol açan durumlara maruz bırakarak uygulanır.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Maruz bırakma (yüzleştirme)
 - In Vivo (Yerinde) maruz bırakma: Danışanın gerçek yaşamdaki kaygı hiyerarşisi kapsamında gerçekten korkuya neden olan durumlara maruz bırakılmasıdır.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- Maruz bırakma (yüzleştirme)
 - Taşırma (Flooding): Danışanın kaygı yaratan bir duruma in vivo veya zihinde canlandırma yoluyla uzun bir süre maruz bırakıldığı yöntemdir.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

■ Sosyal beceri eğitimi

- Danışanların kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları güçlükleri gidermek amacıyla kullanılır.
- Psikoeğitim- model olma- pekiştirme- davranışın prova edilmesi- rol oynama- dönüt verme.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

■ Atılganlık eğitimi

- Öfkelerini ifade edemeyenler
- Hayır demekte zorlananlar
- Aşırı kibar olup, başkalarının kendilerini kullanmasına olanak tanıyanlar
- Sevgilerini veya diğer olumlu tepkilerini ifade etmekte zorlananlar
- Sosyal fobileri olanlar



DEĞERLENDİRME: Davranışçı Terapinin Katkıları

- Kullanılabilecek özel davranışçı tekniklerin çeşitliliği
- Tedavi sonuçlarının araştırılması ve değerlendirilmesi
- Etkililiği test edilmiş tekniklerin kullanılması



DEĞERLENDİRME:

Davranışçı Terapinin Sınırlılıkları

- Davranışlar değişirken duygular???
- İlişkisel faktörlerin göz ardı edilmesi
- İçgörü üzerinde yoğunlaşmama
- Nedenlerden çok semptomlar üzerinde odaklanma
- Terapistin kontrolü

