

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



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

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ

- Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi
- Bilişsel Terapi
 - Temel kavramlar
 - Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Albert Ellis (1913-2007)



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Temel varsayımı; insanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimlerinin, yaşadıkları psikolojik sorunlara yol açtığı şeklindedir.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

İnsan Doğası Görüşü

- ❖ İnsanların hem akılcı ya da mantıklı, mantık dışı veya hatalı düşünme potansiyeliyle doğduklarını varsayar.
- ❖ Ellis, kendi iç konuşmalarımızın bulunduğunu, sürekli olarak kendi kendimizi değerlendirerek kendimize bir değer atfettiğimizi ve kendi kendimizi etkilediğimizi belirtir.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

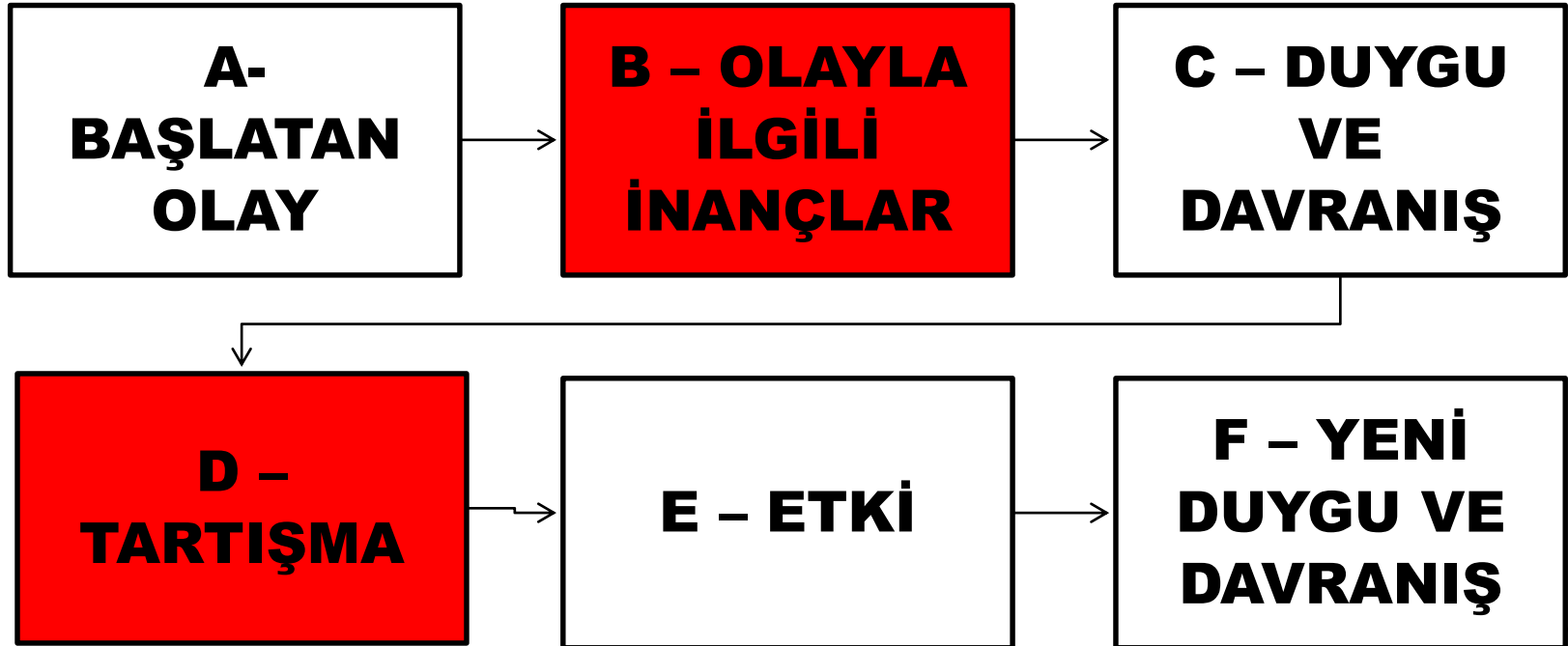
Duygusal Rahatsızlık Görüşü

- ❖ Mantık dışı inançları, çocukluğumuzda bizim için önemli kişilerden öğreniriz. Buna ek olarak, kendi kendimize mantık dışı dogmalar ve batıl inançlar yaratırız.
- ❖ Ellis, çoğu duygusal rahatsızlığın temelinde kendini suçlamanın olduğunu ısrarcıdır. Bunun yerine kişi, kusurlarına rağmen kendini kabul etmeyi öğrenmelidir.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

A-B-C Kuramı



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Terapötik Amaçlar

- ❖ Temel hedeflerden biri, işlevsel olmayan düşüncelerini sağlıklı olanlarla nasıl yer değiştirebileceklerini öğretmektir.
- ❖ Ayrıca, danışanların kendilerini koşulsuz olarak kabul etmeleri ve başkalarını da koşulsuz olarak kabul etmeleri konusunda yardımcı olmaktır.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Terapistin İşlev ve Rolü

- ❖ Terapist danışanlara birçok mantık dışı düşüncelerini göstermeye çalışır.
- ❖ Danışanlara katı görüşlerini seçeneklere dönüştürmeyi öğretir.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Terapi Sürecinde Danışanın Yaşantısı

Danışanlar, sahip oldukları inançlarının halihazır duygu ve davranışlarının asıl belirleyicisi olduğunu kabul etmeye başladıklarında bilişsel yeniden yapılandırma sürecine etkili bir şekilde katılabilirler.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

Terapist ve Danışan Arasındaki İlişki

- ❖ Akılcı-duygusal-davranışçı terapistler kendi inançlarını ve değerlerini açığa çıkarırken sıklıkla açık ve doğrudan davranırlar.
- ❖ Ellis aşırı ilgi ve anlayışın terapistten gelecek bir bağımlılık onayı hissi yaratarak ters etki gösterebileceğine inanır.



Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi

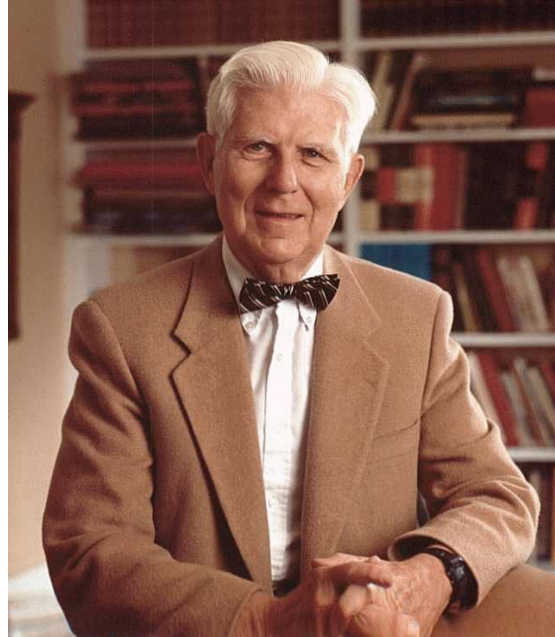
Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler

- ❖ Bilişsel yöntemler
- ❖ Duygusal teknikler
- ❖ Davranışsal teknikler



Bilişsel Terapi

Aaron Beck (1921-....)



Bilişsel Terapi

Bilişsel Terapinin Temel ilkeleri

Beck, duygusal sorunları olan insanların objektif gerçekliği kendinden hoşlanmamaya doğru yönlendiren belirli mantık hataları yapma eğiliminde olduğunu belirtir.



Bilişsel Terapi

Mantık Dışı Düşünceler

- ❖ Keyfi çıkarımlar
- ❖ Seçici soyutlama
- ❖ Aşırı genelleme
- ❖ Abartma, küçümseme
- ❖ Kişiselleştirme
- ❖ Etiketleme
- ❖ Kutuplaşmış düşünce



Bilişsel Terapi

Danışan-Terapist ilişkisi

- ❖ Beck, terapötik ilişkinin niteliğinin bilişsel terapi uygulaması için son derece önemli olduğunu vurgular.
- ❖ Başarılı psikolojik danışmanlık, içtenlik ve sıcaklık, uygun empati kurma, yargılamadan kabul etme ve danışanlarla güven ve dostluğa dayalı bir ilişki kurma becerisi gibi bir takım özelliklere dayanır.



Bilişsel Terapi

Bilişsel Terapi Uygulamaları

- ❖ Problemin doğası ne olursa olsun, bilişsel terapist bireylere günlük yaşamlarındaki olayların alternatif yorumlarını yapmada yardımcı olacak yöntemleri uygulamakla ilgilenir.

