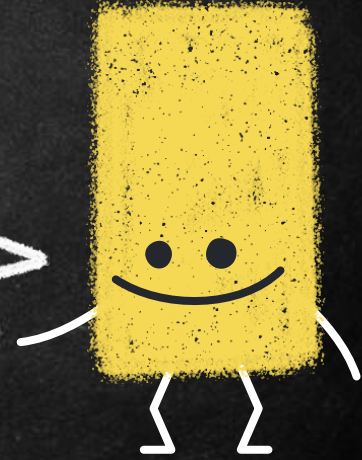


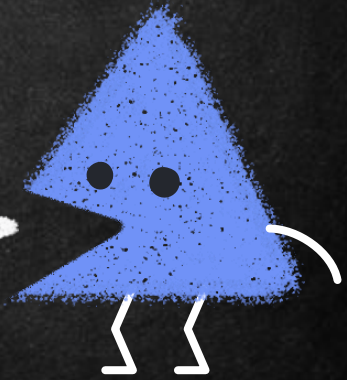
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLAR

DR. SELEN DEMİRTAŞ-
ZORBAZ



TEMEL VARSAYIMLAR

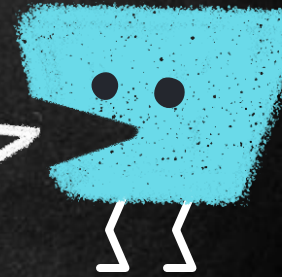
- Bireyler, durum ve olayların kendilerinden ziyade durum ve olayların bilişsel temellerine yanıt verirler.
- Öğrenmeye bilişler aracılık eder.
- Düşünceler, davranışlar ve duygular nedensel olarak birbiriyle ilişkilidir.
- Şemaları, süreçleri ve yapıları içeren bilişler, psikolojik danışma müdahaleleri planlanırken ve değerlendirilirken mutlaka dikkate alınmalıdır.
- Düşünceler ve duygular, gözlemlenebilir ve test edilebilir yollarla anlaşılabilir ve davranışsal müdahalelerle aktif olarak ele alınabilir.
- BDT çerçevesinde; psikolojik danışman, bireyin bilişsel çarpıtmalarını, beceri eksikliklerini ve uyumsuz davranış örüntülerini tanımlamasına ve iyileştirmesine yardımcı olmak için uzman, eğitmen ve tanı koyan rollerini oynar



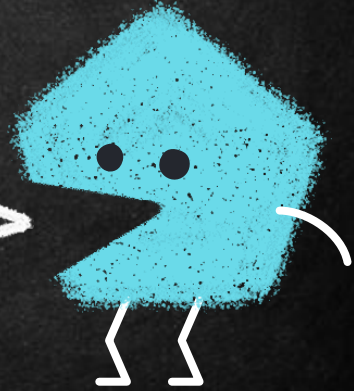
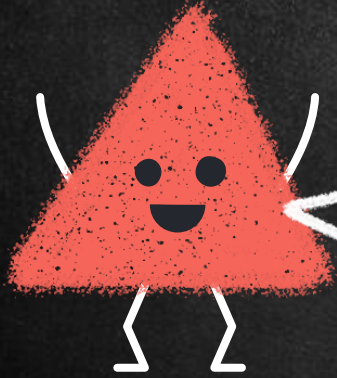
SOSYOTARİHSEL BAĞLAM

- Sanayileşme
- Fabrika modellerinin ortaya çıkması
- Ordu için geliştirilen sınıflandırma ve eğitim yöntemleri

- Varoluşsal dönüş
- Kendi kendine yardım yöntemleri
- Askerlerin sivil yaşama dönüşünü kolaylaştırma çabaları



BİLİŞSEL
DAVRANIŞÇI
YAKLAŞIMLARIN
TEMSİLCİLERİ

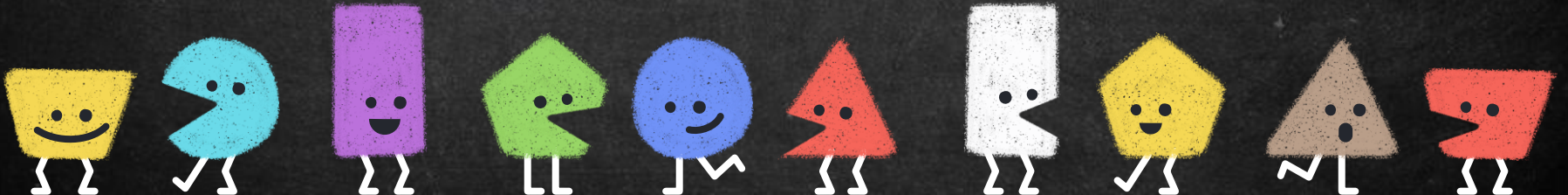


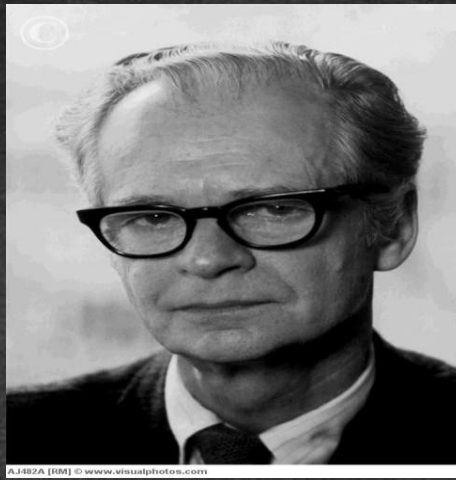


WATSON

KLASİK KOŞULLAMA

“Küçük Albert”

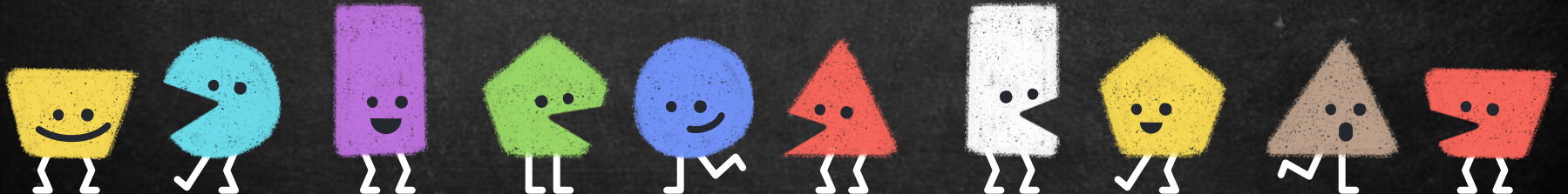


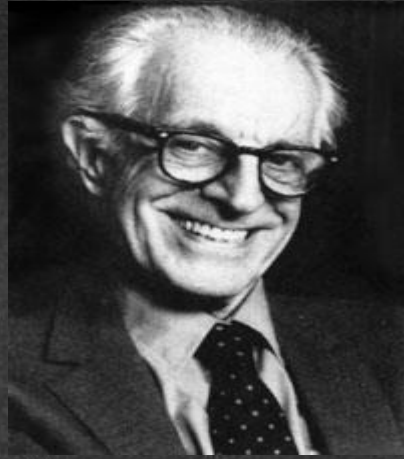


SKINNER

EDİMSSEL KOŞULLAMA

“Pekiştireç, ödül, ceza”

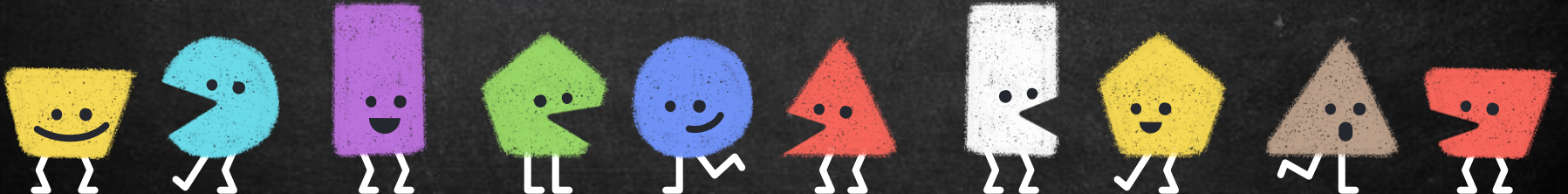


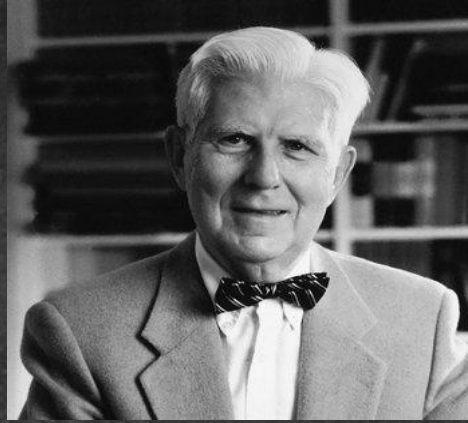


ELLIS

ADDT

“Akılcı olmayan inançlar”

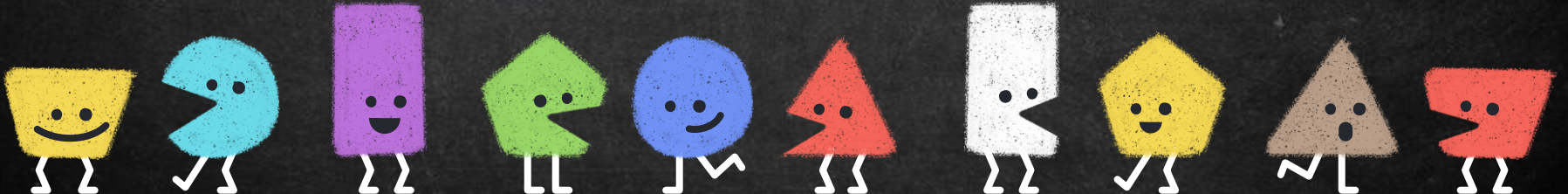




BECK

BİLİŞSEL TERAPİ

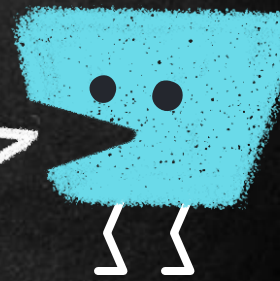
“Mantık ve akıl yürütme”



BİLİŞ VE DAVRANIŞI BDT'DE BÜTÜNLEŞTİRMEK

- Gerçeklik Terapisi
- ADDT
- BDT
- Travma Odaklı BDT
- Kabul ve Kararlılık Terapisi
- Diyalektik Davranış Terapisi

Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki için farklı açıklamalara vurgu yaparlar



AŞAMALAR

Amaç Belirleme

Terapötik İş
Birliği Kurma

Bilişsel
Çarpıtmaların
Tanımlanması

Çarpıtmaların
Tartışılması ve
Değiştirilmesi

Beceri Gelişimi

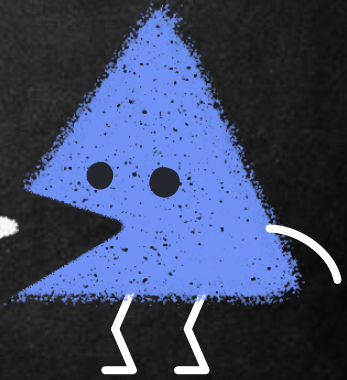
Yeni Becerilerin
Uygulanması ve
Yaygınlaştırılması





BDT'Yİ KÜÇÜK ÇOCUKLARA UYARLAMA

- Çok fazla araştırma yoktur.
- Çocukların bilişsel yeteneklerini aşan üstbiliş ve düşünme gerektirebilir.
- Metafor kullanılarak somutlaştırılır
- Oyun kullanılır



BÜTÜNLEŐTİRİCİ VE BİLİŞSEL DAVRANIŐŐI OYUN TERAPİSİ

→Oyun (eđitici amaçlı
kullanılır)

→Model olma

→Genelleme

→Ev ödevi

→Bakım verenleri dahil
etme

→Yönlendirici

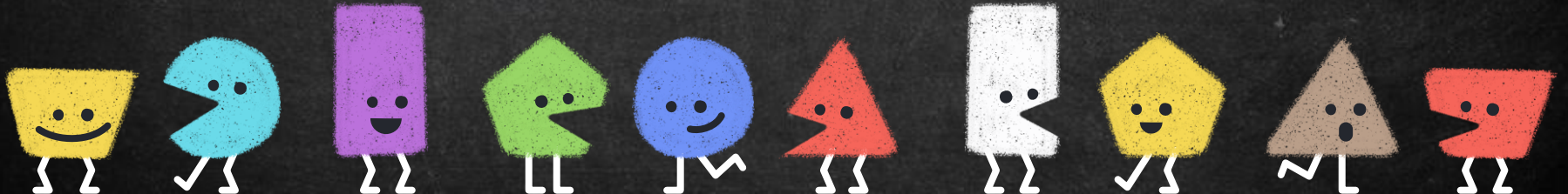
→Yapılandırıcı

→Terapist eđitici rolünde

→Deneyimsel öğrenme

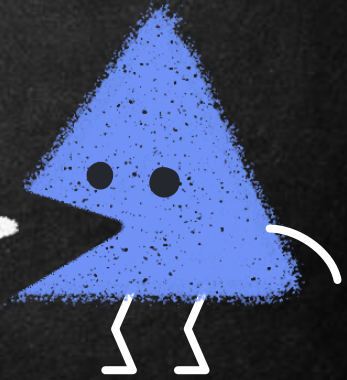


TRAVMA ODAKLI BDT – PRACTICE



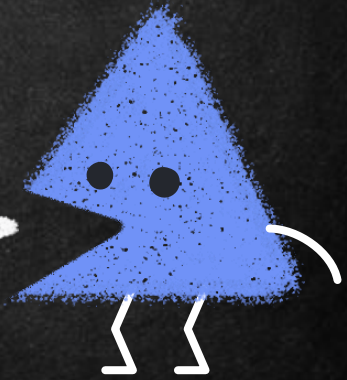
ERGENLERLE DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ

- Temel BDT fikirleri bilinçli farkındalık uygulamaları ve somut becerilerle birleştirilir.
- Grup, aile ve bireysel oturumlar
- Telefon aramaları aracılığıyla koçluk desteği



ALİŐTİRMA: DDT-E BECERİLERİ

- Olumlu duygular biriktirin
- Yetkinliđinizi arttırın
- Duygusal durumlarla önceden başa çıkın
- Fiziksel hastalıkları tedavi ettirin
- Dengeli beslenin
- Ruh halini deđiŐtiren ilaçlardan kaçının
- Uykunuzu dengeleyin
- Egzersiz yapın

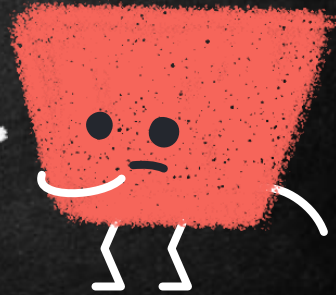


YARATICI TEKNİKLER

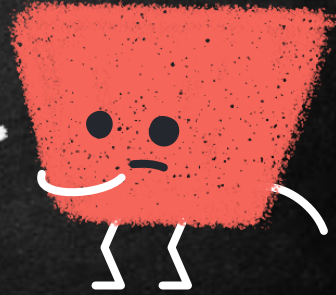
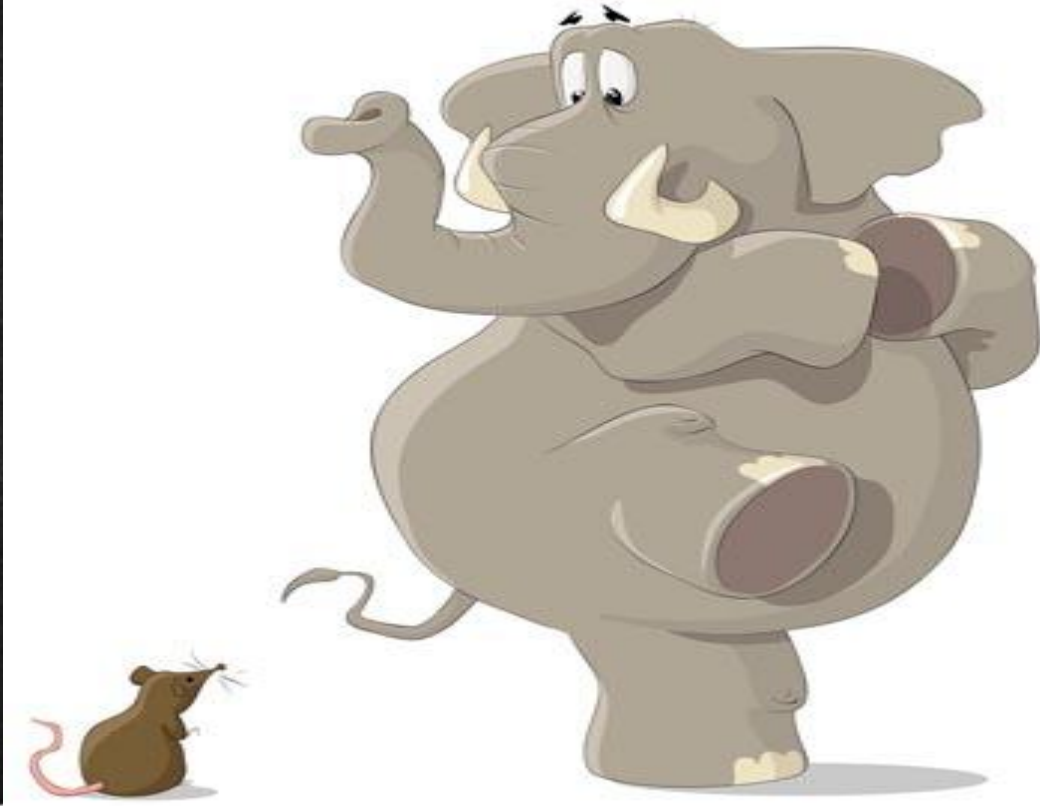
OYUNLAR

HİKAYE ANLATMA

DRAMA VE KUKLA

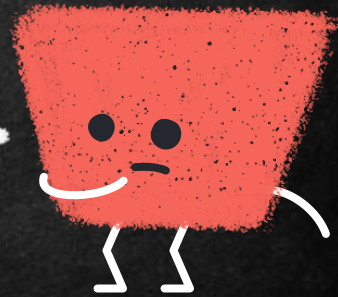


SİSTEMATİK DUYARSIZLAŞTIRMA




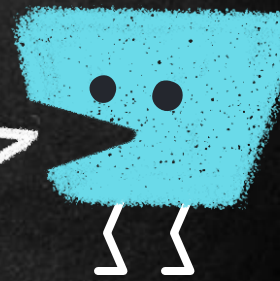
BDT SEANSLARININ YAPISI

- Duygu durum veya semptomların kontrolü
- Ev Ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Gündemin belirlenmesi
- Gündem maddelerinin çalışılması
- Ev ödevlerinin verilmesi
- Özetleme ve geribildirim



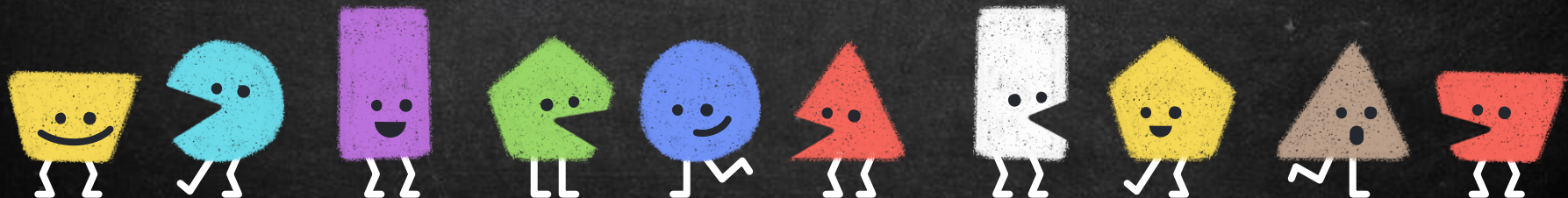
GERİ BİLDİRİM SORU ÖRNEKLERİ

- 
- Bugün birlikte yaptığımız en yararlı şey neydi?
 - Bugün birlikte yaptığımız en yararsız şey neydi?
 - Yaptıklarımızdan hangilerini eğlenceli buldun?

- 
- Yaptıklarımızdan hangilerini sevmedin?
 - Bugün seni sıkan bir şey oldu mu?
 - Bugün yaptıklarımız içinde en az hoşlandığın şey neydi?

SONUÇ ARAŞTIRMALARI

En iyi araştırılmış müdahalelerdir



KAYNAKÇA

- Smith-Adcock, S. ve Tucker, C. (2021). *Çocuk ve ergenlerle psikolojik danışma. Kuram gelişim ve farklılıklar arasında bağlantı kurma*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Sorias, O. (2020). *Çocuklar ve ergenler için bilişsel davranışçı terapi. Temel ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayın.
- Thompson, C. L. ve Rudolph, L. B. (1992). *Counseling Children*. California: Brooks/Cole Publishing



TEŞEKKÜRLER

SORU? ELEŞTİRİ?
KATKI?

