

KURAM İYİ BİR ŞEYDİR

PSİKOTERAPİ KURAMLARI I

05.10.2021

PSİKOTERAPİ NEDİR?

Genel Tanım:

- Psikolojik nedenlerle ortaya çıkmış, kişiyi rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışları, psikolojik yöntemler kullanarak değiştirme ya da kabule yönelik girişimlerdir.

Psikoterapiler:

- Psikoloji ilkelerine dayalı olan,
- Eğitimli bir terapist ile psikolojik bir sorunu, bozukluğu ve şikayeti olan danışan arasında gerçekleşen,
- Terapistin danışanın sorununa çare bulmayı amaçladığı,
- Danışana ve onun sorununa göre düzenlenen ve uyarlanan,
- Ağırıklı olarak karşılıklı bir ilişki içinde yapılan müdahalelerdir.

Terapilerin Ortak Amaçları

Olgunluk, yeterlilik ve kendini gerçekleştirme yönünde bir kişilik gelişimini sağlamak... Bunun ölçütleri ise,

- artan bir içgörü,
- kişiyi yetersiz kılan çatışmaların çözümlenmesi,
- giderek kendini kabullenme,
- sorunlarla başa çıkmak için daha verimli tekniklerin öğrenilmesi,
- benlik yapısının yeterlilik ve güven boyutlarında güçlendirilmesidir.

Terapilerin Ortak Noktaları

Yaklaşımlardaki tüm farklılıklara karşın tüm psikoterapi uygulamalarında;

- Duygusal yükü olan güvenli bir ilişki,
- Hasta ve terapist tarafından kabul edilmiş bir tedavi anlayışı,
- Kişiyeye bazı yeni bilgilerin sağlanması,
- Başarı deneyimlerinin ortaya çıkmasının sağlanması,
- Bireyde duygusal uyarılma durumunun oluşturulması gibi ortak noktalar söz konusudur.

PSİKOTERAPİDE ÜÇ ÖGE

Biliş, Duygu, Davranış

- Psikoterapi aslında bir öğrenmedir: Yeni bir şeyi öğrenme, önceden bilinen ya da unutulmuş bir şeyi öğrenme, nasıl öğrenileceğini öğrenme...
- Psikoterapi, insanın farklı düşünmesini (**bilişsel**), farklı hissetmesini (**duygulanım**) ve farklı davranmasını (**davranış**) amaçlar.
- Aslında tüm terapiler, bu üç öğenin bir araya gelmesinden oluşur.

Psikolojik Danışmanlık ve Psikoterapi

- Danışmanlık, kısa süreli bir profesyonel yardımken; psikoterapide bu süreç uzundur, yıllar alabilir.
- Danışmanlık, sorun merkezlidir; psikoterapi kişiyi merkeze alır. Örn., evlilik sorunları
- Danışmanlar, belli alanlarda bilgi birikimine ve deneyime sahiptir. Örneğin kronik hastalık ya da alkol bağımlılığı olan bireyler için danışmanlık, eğitsel ve mesleki danışmanlık, evlilik ya da aile danışmanlığı.

- Psikoterapi ve danışmanlık, derinlik ve teknik ile ilgili olmaktan çok harcanan zamanla ilgilidir.
- İki kişinin kullandığı aynı kuram ve teknik, danışanla harcanan zamana bağlı olarak derinlik konusunda farklılık gösterir.
- Her ikisinde de yaşanan süreç benzerdir.

Psikoterapide Kuram Neden Önemlidir?

Kuram nedir?

- İlgili konusu olan fenomenleri (olayları) açıklamak amacıyla geliştirilen bir dizi kavram ve bunların etkileşimlerinden oluşur.
- Amaç, anlaşılmayan bir şeyi anlamayı kolaylaştırmaktır. Kuramlar davranışı açıklamalı ve öngörebilmelidir.

Tüm psikoterapi kuramları,

- Bireyin değişmesine yardım eden süreçleri açıklamaya, «birey nedir?», «terapist nedir?», «yardım arayan kişiye ne yaparak yardım edilebilir?» sorularını yanıtlamaya çalışır.
- İnsanların psikolojik yapısı, gelişimsel konular, sağlıklı/sağlıksız psikolojik işlevler üzerine odaklanır.

Kurama Gerek Var Mı?

- Kuram, insanların neden öyle davrandıklarını, gelişmelerine nasıl yardım edileceğini, değiştirmek istedikleri yönlerini nasıl değiştireceklerini açıklar.

- Kuram, profesyonel şemadır.

Nasıl ki şemalar bilgileri organize etmeye, başkaları iletişim kurmaya yarar, kuramlar da insan yaşantıları, yaşam, evren ve danışanlarla ilgili bilgileri organize etmeyi sağlar.

- Kuramlar terapistte bir harita sunar. Bu haritada nerede olduklarını belirleyebilir, gitmek istedikleri yolu görebilirler.
- Kuram terapistte insan yaşantılarıyla ilgili sunulan milyarlarca bilgi arasından hangisinin önemli olduğunu ve nasıl organize edeceğini söyler.
- Kuramı reddetmek, elinde harita olmadan araba kullanmak gibidir. Belli belirsiz bir fikirle başlamak, yanlış yollara girme ve yolu kaybetme olasılığını arttıracaktır.
- Kuramın tek dezavantajı, terapistin algıları açısından yanlı olmasına ve bakış açısını daraltmasına yol açabileceğidir.

İyi Bir Kuramın Özellikleri

1. NETLİK VE TEST EDİLEBİLİRLİK:

- a. Kuram, kavramları açıkça tanımlamalı ve bunlar arasındaki ilişkileri açıkça belirlemelidir.
- b. Davranışla ilgili test edilebilir öngörüler sunmalıdır.
- c. Çürütülebilir olmalıdır.

- 2. AMPİRİK/GÖRGÜL GEÇERLİK:** Belli bir örneklem grubunda, kontrollü yöntemlerle kuramın etkililiğinin/yararlılığının değerlendirilmesi.
- 3. EKONOMİKLİK:** Verileri en yalın biçimde açıklamak en iyisidir.
- 4. TEŞVİK EDİCİLİK:** İyi kuramlar insanları düşünmeye, yazmaya, araştırmaya teşvik eder, heyecanlandırır.
- 5. PRATİKLİK:** Uygulanabilirlik (bazı yol haritalarının kullanımı diğerlerine göre daha kolaydır).