

# DAVRANIŞI TERAPİ

21.12.2021

## HEDEFLER:

1. Davranışçılığın geçmişini ve temel felsefesini tartışmak.
2. Pavlov, Watson, Thorndike, Skinner ve Bandura'nın etkilerini anlatmak.
3. Klasik koşullamayı, operant koşullamayı ve gözlemsel öğrenmeyi açıklamak.
4. Davranışçı kuramdaki kişilik kuramını, kişinin gelişimini, psikolojik sağlığı ve sağlıksızlığı tartışmak.
5. Davranışçı terapinin doğasını, danışan danışman rollerini, terapinin amacını tartışmak.
6. Davranışçı terapi sürecini, değerlendirmeyi, müdahale stratejisi ve tekniklerini anlamak.
7. Psikanalitik kuramı özellikleri, araştırma desteği ve bireysel-kültürel çeşitlilik bakımından değerlendirmek.

# TARİHÇESİ

- Davranışçı Terapi (DT), aslında bireylerin öğrenme yaşantılarıyla ilgili bazı farklı bakış açılarını kapsayan çeşitli model ve teknikler kümesinden oluşur. Bu bölümde geleneksel DT'nin modellerini ve tekniklerini gözden geçirecek, ayrıca genelde Bilişsel-Davranışçı Terapi olarak adlandırılan yaklaşımın tekniklerini de vereceğiz.

## TEMEL FELSEFESİ

- Davranışçılar insanın doğasına tarafsız olarak bakma eğilimindedir. Genetik etkileri bilmelerine karşın, davranışın sonuçta çevreden kaynaklandığına, dolayısıyla insanın doğuştan “iyi” ya da “kötü” olarak değerlendirilmesinin yararsız olduğuna inanırlar.

## Çerçeve 8.5

### Davranışçı Terapi'nin İlkeleri

- **1.** İster özel ister genel olsun, bir davranış sonucu tarafından zayıflatılır veya güçlendirilir.
- **2.** Ödüllendirilen davranışlar gelişir; cezalandırılanlar azalır.
- **3.** Bu yaklaşım yapısalardan çok fonksiyoneldir.
- **4.** Pozitif veya negatif çevresel uyarılarla eşleştirilen nötr uyarılar, sunulduğu ve koşullandırıldığı çevrenin özelliklerini kazanabilir.

- **5.** Davranışçılık zihinciliğe (mentalizme) karşıdır.
- **6.** Davranışçı terapi, verileri kullanır ve deneysel temellidir.
- **7.** Terapide yapılan değişikliklerin danışanın günlük yaşantılarına genellenmesi gerekir.
- **8.** İlgörü, bir danışan için tek başına yararlı değildir.

# İNSANLARIN MOTİVASYONU

- Davranışçılar, insanları çevreye uyum sağlamaya güdülenmiş kişiler olarak görürler. Bu görüşe göre uyum hayatta kalma anlamına gelir, yani davranışlarımız bizim hayatta kalmamıza yardım edecek şeyleri sağlamaya yöneliktir.

# KİŞİLİK KURAMI VE BİREYİN GELİŞİMİ

- Davranışçılar kişilik kuramıyla ve gelişim evreleriyle ilgilenmezler. Onlar bir danışanın geçmişine öğrenme geçmişinin yapısını anlamak için bakarlar. Reynolds (1968) bireyin geçmişinde yapılan pekiştirmeleri anlamamanın bugün farklı pekiştireçleri kullanmayı, dolayısıyla davranışı değiştirmeyi mümkün kıldığını iddia eder.



## SAĞLIKLIK VE FONKSİYONSUZLUK

- Davranışçılık geleneğinde, uyumlu davranış psikolojik sağlıklılık olarak görülür. Kişinin hayatta kalmasını sağlayan, uyumlu davranışlarıdır. Tüm davranışlar öğrenilir.

# TERAPİNİN DOĞASI

- Bu bölümde yer alan alt başlıklar aşağıda verilmiştir.

**Değerlendirme**

**Terapötik Atmosfere Genel Bakış**

**Danışan Ve Danışman Roller**

**Amaçlar**

## TERAPİ SÜRECİ

- DT uygulayıcıları, terapiyi iki ayrı aşamanın bir araya gelmesi olarak görürler: değerlendirme ve müdahale (Wolpe, 1990). Terapist bir danışanın davranışının işlevsel analizini yaptıktan ve hedef davranışı ya da davranışları belirledikten sonra, artık müdahale zamanı gelir.