

DAVRANIŐI TERAPİ

28.12.2021

TERAPÖTİK TEKNİKLER

- DT danışmanlığında çeşitli teknikler kullanılır. Bu tekniklerin çoğu gözlenen davranış üzerine odaklanırken bazıları belli bir dereceye kadar biliş gibi içsel olaylara odaklanır.

- ❖ **Gevşeme Eğitimi**
- ❖ **Maruz Bırakma Terapisi**
- ❖ **Sistemik Duyarsızlaştırma**
- ❖ **Caydırıcı Teknikler**
- ❖ **Elinde Patlatma Tekniđi Ve Paradoksal Niyet**
- ❖ **Biçimlendirme**
- ❖ **Pekiştirme**
- ❖ **Ayırt Edici Pekiştireç**

- ❖ **Söndürme**
- ❖ **Ceza**
- ❖ **Girişkenlik (Atılganlık) Eğitimi**
- ❖ **Uyaran Kontrolü**
- ❖ **Örtük Koşullanma**
- ❖ **Model Olma**
- ❖ **Kendi Davranışlarını Kontrol Etme**

KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Davranışçı Terapi, psikanalitik kuram bakımından karşılaştırılarak, yıllardır önemli tartışmalara yol açmıştır. Davranış terapistleri, bilimsel yaklaşımları ve kullandıkları dil yüzünden katı-kalpli olmakla suçlanmışlardır.

❖ Kuramın Özellikleri

- *Netlik ve test edilebilirlik:* “Belirlenmiş ilkelere ve öğrenme paradigmalarına” dayandıkları için, DT kuramcıları en bilimsel yaklaşıma kendilerinin sahip olduklarını iddia ederler.

- *Ampirik Geçerlilik:* DT genel olarak araştırma sonuçlarından destek almıştır. Fakat birçok çalışmanın yalın şekilde DT (gerçekte var olan bir şey gibi) yerine Bilişsel-Davranışçı Kuram ile yapıldığını dikkate almak gerekir.

❖ Destekleyici Arařtırmalar

- Butler, Chapman, Forman, ve Beck (2006), bilişsel–davranışçı terapi (BDT) alışmalarının sonuçları üzerinde yapılmış 16 meta-analizi incelemişlerdir. BDT'nin işlev bozukluklarında geniş oranda etkili olduğunu ayrıca, depresif ya da obsesif kompülsif belirtiler gösteren yetişkinlerin tedavilerinde DT'nin BDT kadar etkili olduğunu bulmuşlardır.

BİREYSEL VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİK KONULARI

- Hoff man (2006), kültürün, çevreyi nasıl algılayp anlamlandırdığımızı şekillendirdiğini buna bağlı olarak danışanların Bilişsel ve Davranışçı Terapi'ye nasıl tepki vereceklerini de önemli ölçüde etkilediğini belirtir.