

Bu hafta...

01 Psikanalitik Kuramlar

02 Adleryen Kuram (Bireysel Psikoloji)

03 Hümanistik Kuram (Birey Merkezli)

+

04 Davranışçı Kuramlar

05 Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuramlar

06 Sistem Kuramları



Psikolojik Danışma ve Kuram

- En geniş anlamıyla kuram doğrudan gözlemlenemeyeni açıklama yöntemidir.
- Psikolojik danışma kuramı kapsamında 400'den fazla yaklaşım tanımlanmıştır (Corsini & Wedding, 2000; Gabbard, 1995).
- Peterson ve Nisenholz (1999) bu türevleri "güçler" olarak adlandırmış ve bunlardan dördünü en baskın güç olarak sınıflandırmıştır: *psikodinamik*, *bilişsel/davranışsal*, *hümanist* ve *transpersonal (ben-ötesi)* güçler.
- Kısaca psikolojik danışma kuramı sürece ilişkin bir yol haritası niteliğindedir ve bu sürece katılanların belli hedeflere ulaşmaları için izlemeleri gereken yöntemleri gösterir.



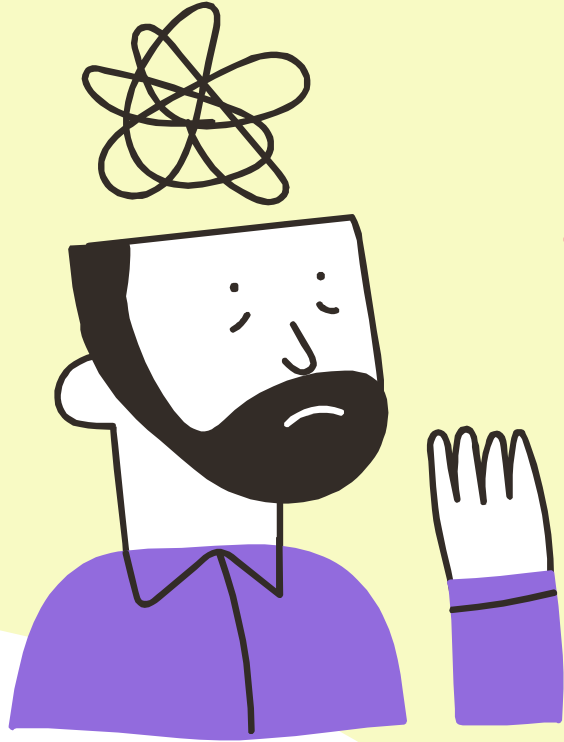
Kuramların Ortak Özellikleri

- Psikolojik danışma danışanların duygu, düşünce ve davranışları ile çalışmayı gerekli kılar.
- Psikolojik danışmada danışanın algıları, duygu ve düşüncelerini olduğu gibi değerlendirmeden dinler.
- Gizlilik.
- Gönüllülük.
- Genellikle danışma ilişkisinde danışanın ifade ettikleri üzerinde odaklanılır.
- Tüm kuramlarda geçerli olan temel beceri iletişimdir.
- Psikolojik danışma en yalın ifade ile kültürler arası ve çok kültürlü bir yaşantıdır.

01

Psikanalitik Kuram

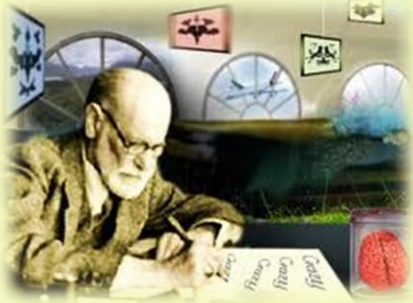




Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud
1856 – 1939
Viyana Avusturya

Freud'un psikanalitik sistemi bir kişilik gelişimi modeli, bir insan doğası felsefesi ve bir psikoterapi metodudur. Davranışı motive eden psikodinamik faktörlere dikkat çekerek, bilinçdışının rolüne odaklanarak ve kişiliğin temel yapısını anlamak ve değiştirmek için ilk terapötik yöntemleri geliştirerek psikoterapiye yeni bir bakış ve yeni ufuklar kazandırmıştır.



TEMEL KAVRAMLAR

- İçgüdü (Instinct or Drive)
- Eros-Thanatos
- Libido
- Dürtü-Motivasyon (Drive)
- Kompleks (Complex)
- Oidipus Kompleksi (Oedipus Complex)
- Kastrasyon Kompleksi
- Elektra Kompleksi

Terapötik Amaçlar

1. Bilinç altını bilinç düzeyine çıkarmak, temel kişiliği yeniden yapılandırmak.
2. Danışanların kendilerini rahatsız eden ilk yaşantılarını ortaya çıkarmak ve bastırılmış iç çatışmaları ile çalışmak.
3. Zihinsel ve duygusal farkındalığı artırmak.

Danışan – Psikolojik Danışman İlişkisi

1. Psikoanalist ilişkide daha çok arka plandadır, danışanın analiste karşı yansitmalar geliştirir.
2. Transferansla çalışırken amaç oluşan direnci azaltmak ve danışanın kendi yaşamı üzerinde daha akılcı bir kontrol sahibi olmasını sağlamaktır.
3. Danışanlar uzun süreli psikoanalizden geçerler, sahip oldukları çatışmalarının çözümünde serbest çağrışımdan yararlanılır ve konuşma yolu ile içgörü kazanmaya çalışırlar.
4. Analist danışanın halihazır davranışlarının anlamını ve bu davranışların geçmişle ilişkilerini danışana öğretmek için yorumlamalarda bulunur.

Terapide Danışanın Deneyimi

- Terapist ile yüz yüze yapılan bazı oturumlardan sonra, danışanlar kanepeye uzanarak serbest çağrışım yaparlar.
- Psikanalitik terapide danışanlar yoğun terapötik işlemlere uyacaklarına dair terapist ile bir kontrat yaparlar. Kendilerini ifade etmeyi taahhüt ederler. Genellikle, psikanaliz süresince yaşamlarında eşlerinden veya işlerinden ayrılma gibi radikal değişiklikler yapmamaları istenir.

Terapide Danışanın Deneyimi

- Çatışmalarını çözdükleri, geriye kalan duygusal sorunlarını kabul ettikleri, karşılaştıkları zorlukların tarihsel kökenini anlayıp geçmişteki sorunlarıyla ilgili farkındalıklarının şimdiki ilişkileriyle bütünleştirdikleri konusunda kendileri ve terapistleri fikir birliğine vardığında danışanlar oturumlarını sonlandırmaya hazırdırlar.

Kullanılan Teknikler

1. Kullanılan en önemli teknikler yorumlama, rüyaların analizi, serbest çağrışım, direncin analizi, ve transferansın analizidir.
2. Bu tekniklerin tamamı bireyin yaşadığı bilinçdışı iç çatışmaları ortaya çıkararak danışanın içgörü kazanması ve aynı zamanda da ortaya çıkan bilinçaltı materyalin ego tarafından anlaşılması için yapılmaktadır.

Psikanalitik Yaklaşım: Kullanım Alanları

- Analitik terapiden yararlanabilecek kişiler olarak, psikoanalitik yaklaşımı benimseyen ve terapist olmak isteyenler, psikoanalizden geçerler.
- Bu yaklaşımı kullanmaya devam ettirmek isteyenler çok çalışmayı beraberinde derin acılarda çekmeyi göze alan kişilerdir.
- Psikoanalitik yaklaşım psikotik bireyler ile çalışma için önerilmemektedir.
- Kullanılan teknikler bireysel ve grupla terapide de uygulanabilir.

Jung ve Freud

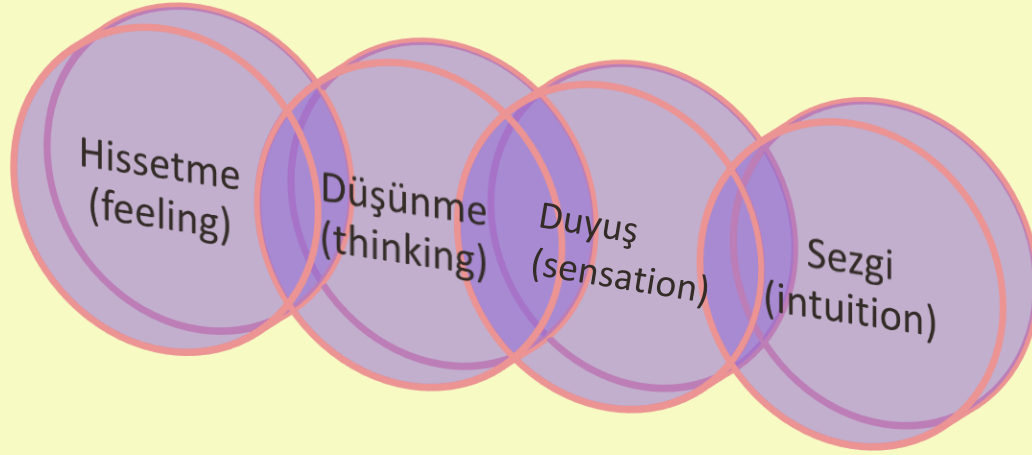


- Jung hiçbir zaman Freud'u eleştiririz kabul eden biri olmadı. Ancak 1912 yılında yayımladığı “Bilinçdışı Psikolojisi” adlı yapıtıyla freud'un kuramlarını eleştirdi ve 1913 yılında psikanaliz ekölüyle bağıı kopardı.
- Cinselliğe daha az önem veren farklı bir libido anlayışı ortaya koymuştu. Jung'un Analitik psikolojisinin psikanalizden en belirgin farkı libidonun niteliği ile ilgilidir.
- Jung'a göre libido hayat enerjisidir. Jung kendi teorisinde Ödipal komplekse yer vermemişti. Jung davranışlarımızın tümüyle çocukluk deneyimleri tarafından belirlendiği şeklindeki psikanalitik görüşü red ederek davranışlarımızı geleceğe yönelik hedeflerimizin umutlarımızın ve tutkularımızın da belirleyebileceğini söylemiştir.

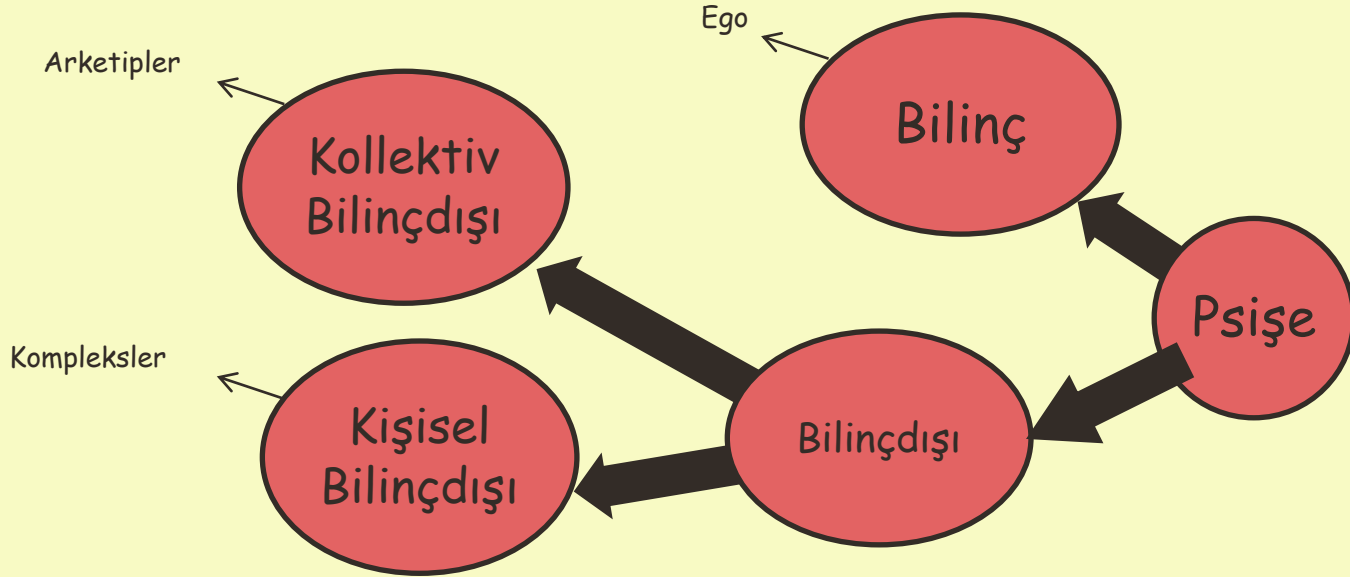
Analitik Psikoloji Nedir?

- Jung tarafından ortaya atılan bir kavramdır.
- Psikanaliz kuramının temelleri üzerine kurulmuştur.
- İd, ego ve süpereo mekanizmaları yerine bilinç, kişisel bilinçdışı ve kollektif bilinçdışı olmak üzere üç boyutlu bir yapıdır.
- Bilinçdışının varlığı kabul edilir.

Jung'a göre kişiliğin dört ana fonksiyonu



Psişe



Dört Arketip

1. Persona
2. Gölge
3. Anima/Animus
4. Ben



02
Adleryan
Kuram
Bireysel
Psikoloji

+



***"Her insan kendi
kişiliğinin
sanatçısıdır."***

İNSANIN DOĞASI

- Adler'in bakış açısına göre, insan davranışları yalnızca kalıtsal ve çevresel olarak belirlenmemektedir. Bunun yerine, insan olarak olayları yorumlama, etkileme ve yaratma kapasitemiz bulunmaktadır.
- Adler, neyle doğmuş olduğumuzun, sahip olduğumuz yeteneklerle ne yaptığımız kadar önemli olmadığını ileri sürmüştür.

Adlerin Yaklaşımı



- Alfred Adler
- 1870 – 1937
- Viyana, Avusturya

Bireysel Psikoloji (Adlerian Therapy)

Temel Felsefesi

- ✓ **Bireysel Terapi:** Bireyin düşünceleri, hissettikleri, davranışları ve fizyolojik özellikleri ile sosyal ve kültürel alanı içinde bölünmez bir bütün olarak ele alınması gerektiğini,
- ✓ **Kalıtım, çocukluk yaşantıları ve çevre = Davranış (+)**
- ✓ **İstek ve beklentilerimiz = Davranış (+++)**
- ✓ **Davranışlarımızın bir amacı olduğunu,**
- ✓ **Birey olarak kendi kendimizi yeniden yarattığımızı,**
- ✓ **Bireylerin kendi düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından sorumlu olduklarını,**
- ✓ **Bireyin doğuştan sosyal ilgi ve aşağılık duygusuna eğilimli olduğunu ve mükemmellik için çaba gösterdiğini,**
- ✓ **Bireylerin sosyal faktörlerle motive edildiğini,**
- ✓ **Toplumsal ilginin önemli olduğunu ve başkalarının desteği olmadan bireyin hayatta kalamayacağını,**

Savunmaktadır.

Temel Kavramlar

- **Subjektif Gerçek**
- **Yaşam Stili**
- **Sosyal İlgı**
- **Aşağılık Duygusu (Kompleksi)**
- **Kurgusal Finalizm (fictional finalism)**
- **Üstünlük Duygusu (Kompleksi)**
- **Temel Görevler**
- **Erkeksi Protesto**
- **Ailenin Kurulumu**
- **Doğum Sırası**

Temel Kavramlar

- **Doğum Sırası - En büyük çocuk**
- ✓ Gösterilen ilgiden en büyük payı alır,
- ✓ Bir süre tek çocuk olduğu için ilgi odağıdır ve şımartılabilir,
- ✓ Bağımlı olmaya, çok fazla çalışmaya ve hep önde olmaya eğimlidir,
- ✓ Yeni kardeşin gelmesiyle “tek ve özel” olma ayrıcalığını yitirir,
- ✓ Yeni kardeş geldiğinde ilgi azalır ve alışık olduğu sevginin elinden alındığına inanır.

Temel Kavramlar

- **Doğum Sırası - İkinci çocuk**
- ✓ **Yarıştaymış gibi davranır,**
- ✓ **Ablasından ve ağabeyinden baskın çıkmak için kendini eğitir,**
- ✓ **Büyük kardeşinin başarısız olduğu konularda başarılı olmak için çalışır,**
- ✓ **Ailenin övgüsünü almaya uğraşır,**
- ✓ **İlk çocuğun tam tersi özelliklere sahiptir.**

Temel Kavramlar

➤ Doğum Sırası - Ortanca çocuk

- ✓ Genellikle kendini arada ezilmiş gibi hisseder,
- ✓ Zavallı ben düşüncesine kapılabilir,
- ✓ Sorunlu çocuk olabilir,
- ✓ Karmaşık olarak nitelendirilen ailelerde her şeyi bir arada tutan bir iletişim aracı ve arabulucu rolü üstlenebilirler.
- ✓ Ayrıca dördüncü bir çocuk varsa ikinci çocuk kendini ortanca gibi hisseder ve üçüncü çocuk daha sosyal olabilir, ilk çocukla aynı ilgiyi görebilir.

Temel Kavramlar

- **Doğum Sırası - En küçük çocuk**
- ✓ **Ailenin her zaman bebeğidir,**
- ✓ **En çok şımartılan çocuktur,**
- ✓ **Tüm çocuklar ondan büyük olduğu için, oynayacak özel bir rolü bulunmaktadır,**
- ✓ **Kendi yollarına gitme eğilimindedirler,**
- ✓ **Diğer aile üyelerinden farklı düşünebilirler,**

Temel Kavramlar

➤ Doğum Sırası - Tek çocuk

En büyük çocuğun bazı niteliklerine sahip olmalarına rağmen,

- ✓ Kendine ait sorunları vardır,
- ✓ Paylaşmada sıkıntılıdırlar,
- ✓ Anne ve babaya bağımlı olabilirler,
- ✓ İlgi odağı olmak isterler,

Adlerin Yaklaşımı: Terapötik Amaçlar

- Danışanların temel düşünceleri ve yaşam amaçlarını yeniden gözden geçirmek.
- Yeni amaçlar geliştirebilmeleri için cesaretlendirmek.
- Danışanlarda bir ait olma duygusu geliştirmek.

Terapötik Süreç

Mosak (2000) tarafından terapinin hedefleri şu şekilde sıralanmıştır:

- ✓ Sosyal ilginin güçlendirilmesi,
- ✓ Aşağılık duygusuyla başa çıkabilmeleri için danışanlara yardımcı olunması,
- ✓ Danışanların algı ve hedeflerinde, yaşam stillerini değiştirmede yardımcı olunması,
- ✓ Hatalı güdülenmenin değiştirilmesi,
- ✓ Diğerleriyle eşit olduğunu fark ettirmek için danışanlara yardımcı olunması,
- ✓ Danışanların topluma katkı sağlayan bireyler haline gelmesi için desteklenmesi,

Adlerin Yaklaşımı: Danışman Danışan Arasındaki İlişki

- Danışan ve Psikolojik danışman arasında sorumluluğun ortak olarak paylaşımı, karşılıklı işbirliği içinde danışan için amaç belirleme, karşılıklı güven, saygı ve eşitliğe dayalı ilişki vurgulanır.
- Danışanın yaşam tarzı içinde yer alan yanlış hedefler ve hatalı varsayımlar belirlenmeye, incelenmeye ve açığa çıkarılmaya çalışılır.

Adlerin Yaklaşımı: Kullanılan Teknikler

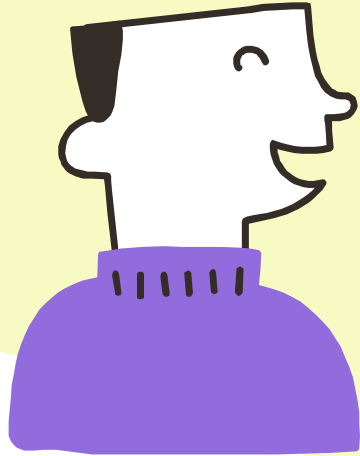
- Adler terapisini savunanlar tekniklerin kullanımından çok danışanların kişisel deneyimlerine önem verirler.
- Kullanılan tekniklerden bazıları, yaşam ve kardeş sırası verisi elde etme (aile grubu, geçmiş yaşantılar, anılar, kişisel öncelikler), yorumlamalar, cesaretlendirmeler, ve danışanlara yeni olanaklar araştırmaları konusunda yardım etmedir.

Adlerin Yaklaşımı: Kullanım Alanları

- Bu yaklaşım gelişim modeli temel alınarak ortaya konduğu için, öğrencilere yönelik rehberlik faaliyetlerinde, çocuklarla psikolojik danışmada, evlilik ve aile danışmanlığında, farklı yaş gruplarından bireylerle bireysel psikolojik danışmada, ıslah evleri ve cezaevlerinde bulunan kişilerle çalışmada, madde bağımlılığı programları ve kısa süreli psikolojik danışma uygulamaları için yaygın olarak kullanılmaktadır.
- Koruyucu ve önleyici çalışmalar yapmada idealdir.

03

Hümanistik Kuram (Birey Merkezli)



Birey Merkezli Yaklaşım



- Carl Rogers
- 1902 – 1987
- Kaliforniya, ABD

Temel Kavramlar

Rogers bireylerin güvenilirmez olduğu ve gereksinimlerini yönetmek yerine, **motive edilmeli, yönlendirilmeli, cezalandırılmalı, ödüllendirilmeli** ve **üstün** veya **“uzman” konumundaki kişiler tarafından yönetilmelidir** gibi varsayımlara dayalı yaklaşımlara çok az hoşgörü göstermiştir.



Terapistte Ait Üç Davranış

- Tutarlılık (hakikat veya gerçeklik)
- Koşulsuz Kabul (kabullenme ve önemseme)
- Empatik Anlayış (diğer bir kişinin sübjektif dünyasını derinden yakalayabilme yeteneği)



Birey Merkezli Yaklaşım: Terapötik Amaçlar

- Danışanların kendilerini gerçekçi bir biçimde değerlendirmelerine olanak sağlayan güvenli bir ortam oluşturmak.
- Danışanların gelişimlerinin önündeki engelleri fark etmelerini ve daha önceden reddettikleri ya da saptırdıkları kişisel özelliklerinin farkına varmalarını sağlamak.
- Danışanların açık olmalarına kendilerine daha fazla güvenmelerini ve daha doğal ve canlı olarak hareket etmelerini sağlamak.

Rogers (1990), psikolojik danışma sürecinin ve terapötik iletişimin başlayabilmesi için öncelikle şu koşulların sağlanması gerektiğini öne sürmektedir:

- Psikolojik danışman ve danışan psikolojik işbirliği içerisindedir.
- Danışan bağdaşım içinde değildir, incinmiştir ya da kaygılıdır.
- Psikolojik danışman, ilişki içerisinde bağdaşım içindedir ve kendisiyle tutarlı bir yapı sergilemektedir.
- Psikolojik danışman, danışana karşı koşulsuz olumlu kabul göstermektedir.
- Psikolojik danışman, danışanın içsel algı çerçevesine ilişkin empatik bir anlayış içerisindedir.
- Psikolojik danışmanın empatik anlayış ve koşulsuz olumlu kabulüyle danışan, anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmektedir.

Birey Merkezli Yaklaşım: Danışman Danışan Arasındaki İlişki

- Psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişki büyük öneme sahiptir.
- Terapötik iletişim süresince psikolojik danışmanın içtenlik, yakınlık, empatik anlayışı, saygı ve yargılamaması gibi özellikleri ve bu özelliklerin de danışana iletilmesinin önemi vurgulanmaktadır.
- Danışanlar psikolojik danışmanla kurdukları bu gerçek ilişkiden öğrendiklerini gerçek yaşamlarındaki diğer ilişkilerine de yansıtırlar.

Hümanist yaklaşımlar içinde yer alan birey merkezli yaklaşımın diğer yaklaşımlardan farklı olarak kendine özgü yönlerini Murray (1970) şu şekilde sıralamaktadır (akt. Bilge, 1996):

- Psikanalistlerin yaptığıının tersine geçmişle ve danışanın içgörü kazanmasıyla ilgilenmez. İçgörü, kişilik değişikliğinden sonra gelir.
- Tanı yoktur. Tanı, koşulsuz olumlu kabul temel gereksinimiyle çatışmaktadır.
- Psikolojik danışma sürecinde amaçlar, danışan tarafından belirlenir.

- Karşıt transferans veya transferans fenomenleriyle ilgilenilmez.
- Sonlandırmayı isteyen danışanın psikolojik danışmaya devam etmesi istenmediği gibi psikolojik danışman da bunu önermez.
- Yorum yoktur ve danışanla tartışılmaz.
- Tekniklerle ilgilenilmez. Anlayış ve kabulü göstermenin sözel veya sözel olmayan birçok yolu vardır.

Birey Merkezli Yaklaşım: Kullanılan Teknikler

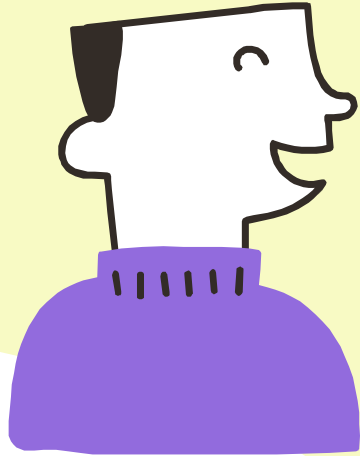
- Bu yaklaşım pek az teknik kullanmakta ancak terapistin kurduğu iletişim biçimine ve danışana karşı olan olumlu tutuma büyük önem vermektedir.
- Yaklaşımın temel tekniklerini aktif dinleme, içeriğin ve duyguların yansıtılması, kendini açma ve danışan için “burada ve şimdi” oluşturur.
- Bu yaklaşımda teşhis koyma, yorumlama, danışanın sahip olduğu güçle ilgili danışanın hikayesini alma veya sorgulamada bulunma ve bilgi arayışına girme bulunmamaktadır.

Birey Merkezli Yaklaşım: Kullanım Alanları

- Bu yaklaşım bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarında yaygın olarak kabul edilmektedir. Özellikle krize müdahalenin başlangıç aşamaları için son derece uygundur.
- Bu yaklaşımı oluşturan ilkelerin büyük bir kısmı evlilik ve aile danışmanlığı, toplum temelli psikoeğitim çalışmaları, kişisel farkındalık artırma, yönetici geliştirme çalışmalarında uygulanmıştır.
- Öte yandan, bu yaklaşımın aynı zamanda öğretim, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve çeşitli farklı kültürel özelliklere sahip olan gruplarla çalışırken de kullanılması son derece yararlı sonuçlar vermektedir.

04

Davranışçı Kuramlar



Davranışçı Görüşe Katkıda Bulunanlar

I. Pavlov: *Klasik koşullama (classical conditioning)*

B. F. Skinner: *Edimsel koşullama (operant conditioning)*

A. Bandura: *Sosyal model olma (social modeling)*

Davranışçı Görüşlerin Ortak Unsurları

- Uyumsuz davranış (arzu edilmeyen kişisel veya sosyal sonuçlar doğuran davranış), geliştiren bir hastalık, rahatsızlık veya intrapsişik çatışmanın değil, yanlış öğrenmelerin sonucudur.
- Bir derece deneysel desteği olan öğrenme ilkeleri başta olmak üzere psikolojik ilkelerin kullanılması aracılığıyla uyumsuz davranışlar zayıflatılabilir veya ortadan kaldırılabilir, uyumlu davranışlar ise güçlendirilebilir veya arttırılabilir.
- Davranış (ister uyumlu ister uyumsuz olsun) belirli durumlarda gerçekleşir ve bu durumlardan önceki ve sonraki olaylarla işlevsel olarak ilişkilidir.

Davranışçı Görüşlerin Ortak Unsurları

- Bu müdahalelerin genel verimliliği için açıkça belirlenmiş taslak hedefler veya müdahale hedefleri önemlidir ve bu hedefler her bir danışan için ayrı ayrı belirlenir.
- Yardım müdahaleleri geçmiş veya gelecekte çok içinde bulunulan zamana odaklanır ve her danışanın problem ve endişelerine göre seçilir ve şekillendirilir.
- Davranışçı müdahaleler, tek bir yöntem veya yaklaşımın genellikle psikolojik danışmanın büyük bölümü için uygun olacağını varsayan “her amaca uygun psikolojik danışma” kavramını reddeder.

Davranışçı Müdahalelerin Başarılı Olduğu Danışanlar

- Güçlü bir hedef yönelimi olan – hedeflerine ulaşma veya sonuç alma konusunda motivasyonu yüksek – danışanlar;
- Eylem yönelimli – etkin olma ihtiyacı hisseden, hedef odaklı, danışma sürecine yardımcı – danışanlar;
- Belirli ve sınırlı sayıda (iki ya da üç) davranışı değiştirmekle ilgilenen danışanlar

Davranışçı Yaklaşım: Terapötik Amaçlar

- Uyumsuz davranışları ortadan kaldırıp daha etkili davranışlar öğretmek.
- Davranışı etkileyen faktörlere odaklanmak ve sorunlu davranışlarla ilgili ne yapılabileceğini bulmak.
- Danışanların müdahale hedeflerini belirlemede ve bu hedeflerin ne kadar karşılandığını değerlendirmede danışanın aktif bir rolü bulunmaktadır.

Davranışçı Yaklaşım: Danışman Danışan Arasındaki İlişki

- Psikojojik danışman aktif ve yönlendirici olup, danışanlara daha etkili davranışlar öğreten bir öğretmen görevi görür.
- Danışanlar süreçte aktif olmalı ve öğrendikleri yeni davranışları denemelidir.
- Kaliteli bir psikolojik danışman - danışan ilişkisi tek başına değişimi sağlamada yeterli görülmesi de, davranışsal yöntemleri uygulamada esastır.

Davranışçı Yaklaşım: Kullanılan Teknikler

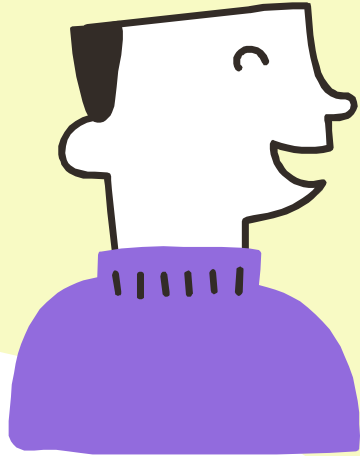
- Yaklaşımın başlıca tekniklerini sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme yöntemleri, yüzdürme, göz hareketleri ve duyarsızlaştırma tekrar işlemi (EMDR), pekiştirme teknikleri, model olma, bilişsel yeniden yapılandırma, atılganlık eğitimi, sosyal beceri eğitimi, kişisel yönetim programları, davranışın prova edilmesi, koçluk, ve çeşitli terapi teknikleri oluşturmaktadır.
- Teşhis veya değerlendirme tedavi planına karar verebilmek için başlangıçta gerçekleştirilir. Sorulan sorular (“neden” üzerinde değil) “ne”, “nasıl” ve “ne zaman” soruları üzerinde yoğunlaşır.
- Terapist danışan arasında kontrat yapma ve ev ödevleri de genellikle uygulanan yöntemler arasındadır.

Davranışçı Yaklaşım: Kullanım Alanları

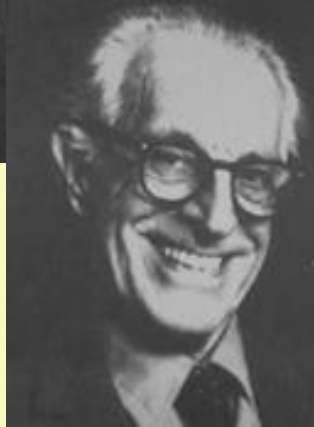
- Elde edilen sonuçların deneysel olarak geçerliliğinin de sınındığı pragmatik bir yaklaşımdır.
- Birey, grup, evlilik ve aile psikolojik danışmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır.
- Fobiler, depresyon, cinsel bozukluklar, çocuklarda görülen davranış bozuklukları, bu yaklaşımın kullanıldığı alanlardan birkaçıdır.
- Klinik uygulamalara ek olarak bu yaklaşımı oluşturan ilkeler pediatri, geriatri, davranışsal tıp, stres yönetimi ve eğitim alanlarında da sıklıkla kullanılmaktadır.

05

Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuramlar



Bilişsel Davranışçı Yaklaşım



- Aaron Temkin Beck
- 1921 –
- Boston, ABD

- Albert Ellis
- 1913 – 2007
- New York, ABD

Varsayımlar ve Temel İlkeler

“Duygu ve davranışların” belirleyicisinin bizim olaylara ilişkin “algılarımız” olduğu varsayılmaktadır.

- ✓ Danışanların, inanç ve düşüncelerinin kişisel olarak büyük anlam taşıdığı; bu anlamların psikolojik danışman tarafından öğretilmesi ve yorumlanması yerine danışan tarafından keşfedilebileceği varsayılmaktadır.
- ✓ Danışanların, kendi otomatik düşüncelerini kullanarak düşünme şekillerini değiştirmek ve şemaları yeniden yapılandırmak terapinin temel ilkesidir.
- ✓ Danışanın, tutumları, beklentileri ve diğer bilişsel etkinlikler terapötik girişimlerin planlanmasında ve uygulanmasında esas teşkil etmektedir.

**Temel İnançlar –
Şemalar**

Örnek: Yetersizim



Ara İnançlar – Tutumlar – Sayıltılar

Örnek: Hata yapmazsam yetersizliğim fark edilmez



Otomatik Düşünceler

Örnek: Titriyorum, fark ettiler.



Duygusal Tepkiler



Davranışlar

Evdesiniz ve bir konu hakkında kitap okuyorsunuz...

Temel İnançlar – Şemalar

Yetersizim

Evdesiniz ve bir konu hakkında kitap okuyorsunuz...

Temel İnançlar – Şemalar

Yetersizim



Ara İnançlar – Tutumlar – Sayılılar

Bir şeyi çok iyi anlamıyorsam, aptalım demektir

Evdesiniz ve bir konu hakkında kitap okuyorsunuz...

Temel İnançlar – Şemalar

Yetersizim



Ara İnançlar – Tutumlar – Sayılıtlar

Bir şeyi çok iyi anlamıyorsam, aptalım demektir



Otomatik Düşünceler

Çok zor. Bu konuyu asla anlayamayacağım



Duygusal Tepkiler



Davranışlar

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Terapötik Amaçlar

- Danışanların mantıklı olmayan inançları ile topladıkları ve değerlendirdikleri karşıt kanıtlarla üstesinden gelmek ve mantık dışı davranışların yerini mantıklı davranışların almasını sağlamak.
- Danışanların katı inançlarını inceleyip bunların olumsuz etkilerini azaltmaları konusunda yardımcı olmak.
- Otomatik düşüncelerin farkına olmak ve değiştirmek.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Danışman Danışan Arasındaki İlişki



- REBT’de psikolojik danışman öğretmen, danışan ise öğrenci rolündedir.
- Psikolojik danışman son derece yönlendiricidir.
- Danışanlara düşüncelerini değiştirecek bir A-B-C modelini öğretir.
- Bu yaklaşımda psikolojik danışman ve danışan arasında eş düzeyde bir ilişki önemlidir.
- Psikolojik danışman Sokratik bir diyaog kullanarak, danışanların işlevsel olmayan inançlarını belirlemelerini ve yaşamlarında alternatifleri keşfetmelerini sağlar.
- Psikolojik danışman yeni beceriler öğrenmeyi sağlayacak düzeltici girişimleri teşvik eder.
- Danışanlar kendi problemlerine ilişkin içgörü kazanır ve bundan sonra kendi kendilerini tahrip edici nitelikteki düşünce ve davranışları aktif bir şekilde değiştirmeyi denemelidir.

Psikolojik Danışma

Psikolojik danışmanlar,

- ✓ Psikolojik danışma sürecinde danışanların aktif katılımını ve işbirliğini sağlar. Bu nedenle:
 - ✓ Danışanların her zaman kendi düşüncelerini kaydetmeleri,
 - ✓ Danışanlardan keşfedilecek konular bulmaları,
 - ✓ Düşüncelerindeki keşfedilecek bozuklukları tanımlamaları,
 - ✓ Danışma sürecindeki önemli noktaları özetlemeleri,
 - ✓ Birlikte aktivite çizelgesi hazırlanması,
 - ✓ Yapmayı kabul edecekleri ödevleri işbirliği içinde oluşturmaları, sağlanır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Kullanılan Teknikler

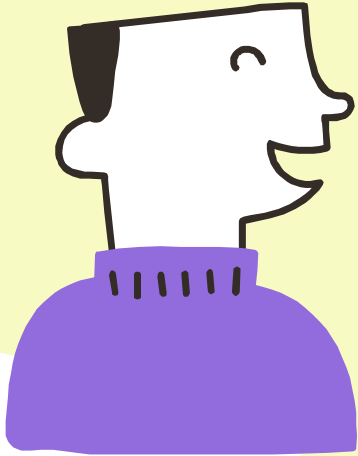
- Psikolojik danışmanlar pek çok bilişsel, duygusal ve davranışsal teknik kullanırlar; kullanılan çeşitli yöntemler danışanların gereksinimlerine göre seçilir.
- Bu tamamen aktif, yönlendirici, zamanla sınırlanan, içinde bulunulan zaman üzerine odaklı, yapısal bir terapidir.
- Bu yaklaşımın bazı tekniklerini arasında Sokrat tarzı diyalog kurma, akılcı olmayan inançlar üzerinde tartışma, ev ödevi uygulama, ileri sürülen varsayımlar hakkında veri toplama, davranışların kaydını tutma, alternatif yorumlama yapabilme, yeni başa çıkma becerileri öğrenme, birisinin dil ve düşünce örüntüsünü değiştirebilme, rol oynama, betimleme, ve mantık dışı inançlar ile yüzleşmek gelir.

Bilişsel Davranışı Yaklaşım: Kullanım Alanları

- Bu yaklaşım depresyon, kaygı, evlilik problemleri, stres yönetimi, beceri eğitimi, madde bağımlılığı, beslenme bozuklukları, panik atak, kaygı bozuklukları, ve sosyal fobi konularında kapsamlı olarak kullanılmaktadır.
- Bunlara ek olarak, özellikle düşünce biçimlerini şekillendirmek isteyen danışanlara yardımcı olmada etkilidir.
- Kendi kendine yardım yaklaşımlarının büyük bir kısmı bu yaklaşımın ilkelerinden yararlanılarak hazırlanmıştır.
- Son olarak, bu yaklaşım özel sorunları bulunan yaygın bir danışan topluluğu üzerinde uygulanabilmektedir.

06

Sistem Kuramları

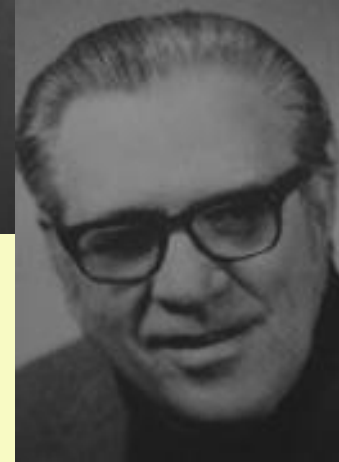


Sistemlerin Önemini Vurgulayan Kuramlar

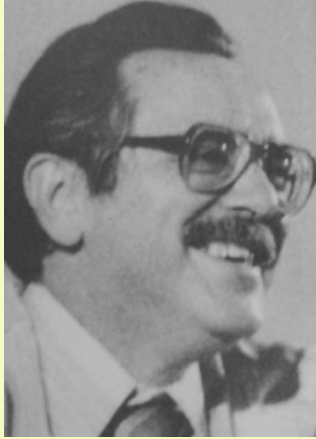
- Nesne ilişkileri (Object relations)
- Aile sistemleri (Family systems)
- Yapısal aile terapisi (Structural family systems)
- Stratejik müdahale (Strategic intervention)
- Çözüm odaklı terapi (Solution focused)
- Öyküsel terapi (Narrative therapy)

Aile Sistemleri Yaklaşımı

- Alfred Adler
- Carl Whitaker



Aile Sistemleri Yaklaşımı



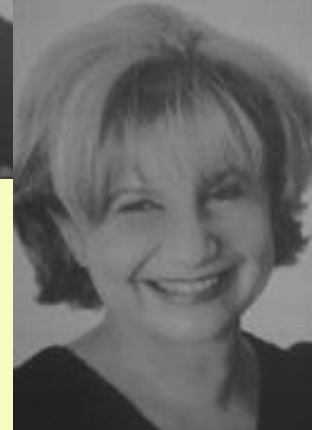
- Salvador Minuchin



- Virginia Satir

Aile Sistemleri Yaklaşımı

- Jay Haley
- Cloe Madanes



Sistem

- “(1) Bireylerin sorunları bireyin kendinden çok o bireyin içinde yaşadığı sisteme bağlıdır.
- (2) Sistemin herhangi bir kısmındaki değişiklik bütün sistemi, dolayısıyla problemi yaşayan bireyi de etkiler.
- (3) Sistemik değişim sadece içerisinde gerçekleştiği sosyal sistemi değil, sistemin özelliklerine ve değerlerine etki etmeleri nedeniyle diğer sistemleri de – örneğin, cinsiyet, kültür, ırk – yansıtmalıdır.”

Aile Sistemleri Yaklaşımı: Terapötik Amaçlar

- Aile bireylerinin işe yaramayan ilişki kalıplarının farkına varmalarını ve rahatsızlıklarını hafifletmek amacıyla yeni etkileşim yolları yaratmalarını sağlamak.

Kişilerarası İlişkiler Düşüncesi

- Tutarlı kişilerarası sistemler, kendi kendini sürdüren bir nitelik oluştururlar.
- Tutarlı sistemin iç yapısı sistemik “kurallarla” belirlenir.
- Çoğu birey, sistemler içerisine gömülü bir sistemler ağı dahilinde işlev gösterir.
- İşlevsel olmayan sistemler katı ve sert sınırlar koyma eğilimindedir.

İletişim Örüntüsünün Değiştirilmesi

- Aile veya gruptaki işlev bozukluklarına farklı yönlerden yaklaşılabilir.
- Bazen altta yatan sorun, aile üyeleri arasındaki temel bir yanlış anlamadan kaynaklanabilir. Bu yanlış anlama üyelerin beklentileri, aile kurumu içindeki roller veya sorumluluklar ile ilgili olabilir.
- İletişim kopmuşsa veya iletişim becerilerinin eksikliği nedeniyle başarısızlığa uğramışsa, Psikolojik Danışman aile veya grup üyelerinin kullanmaları için içgörü ve beceri öğretmek veya geliştirmek amacıyla birtakım müdahalelerden yararlanabilir.

Aile Sistemleri Yaklaşımı: Danışman Danışan Arasındaki İlişki

- Aile danışmanı bir öğretmen, koç, model veya danışman rolü üstlenir.
- Aile bireylerinin bir bütün olarak, bireylerinin önünü tıkayan problemleri belirleyip çözmelerinin yollarını arar ve nesilden nesile aktarılan yaşam kalıplarını öğrenirler.
- Bazı yaklaşımlar psikolojik danışmanın uzman olarak rolü üzerinde odaklaşırlar; bazıları ise burada ve şimdi ilkesine göre ailenin o anda neler yaşadıkları üzerinde yoğunlaşırlar.
- Bütün aile danışmanları ailede etkileşim süreci ve iletişim biçimlerinin öğretilmesi ile ilgilenirler.

Aile Sistemleri Yaklaşımı: Kullanılan Teknikler

- Psikolojik danışmanın kuramsal yönelimine bağlı olarak pek çok değişik teknik kullanılabilir.
- Bu tekniklerden bazılarını genogramlar, öğretme, soru sorma, aile katılımı, sıraları takip etme, karşıt transferans çözümüleme, aile eşlemesi, tekrar şekillendirme, tekrar yapılandırma, kullanıma sokma ve sınır koyma oluşturur.
- Bu teknikler özü bakımından deneysel, bilişsel, veya davranışsal olabilmektedir. Bu teknikler kısa zamanda sürede değişiklik yaratmaları amacıyla tasarlanmıştır.

Sistemik Beceriler

- Uzlaşma (Negotiating)
- Aile yapısını değiştirme (Altering family structure)
- Katılım (joining)
- Dairesel sorular sorma (Circular questioning)
- Etkileşim oluşturma (Generating interactions)
- Koalisyonları tanıma (Recognizing coalitions)

“ Tell me and I'll forget. Show
me and I may not remember.
Involve me, and I will
understand ”

*“Anlatırsan unuturum. Gösterirsen
hatırlamayabilirim. Beni dahil edersen
anlarım...”*

Aile Sistemleri Yaklaşımı: Kullanım Alanları

- Bu yaklaşım aile içi stres, aile bireyleri arasındaki iletişim çatışmaları ile çalışma, güç mücadeleleri, ailede krize müdahale, sahip oldukları potansiyeli maksimum düzeyde kullanmaları amacıyla danışanlara destek olma ve ailenin bir bütün olarak gelişiminin desteklenmesinde kullanılabilir.



SORULAR?