



# **BİLİŞSEL/DAVRANIŐCI AİLE DANIŞMASI**

Prof. Dr. Serap NAZLI

- 
- ▶ Davranışçı aile danışmasının temelini Pavlow, Watson, Thorndike, Bandura gibi bilim adamlarının geliştirmiş oldukları “öğrenme teorileri” oluşturur.
  - ▶ Davranışlar yanlış öğrenme sonucudur; öyle ise çevre koşulları düzenlenerek yanlış öğrenmeler değiştirilir.
- 
- 

- 
- ▶ Son yıllarda davranışçılar insan insana etkileşimde **bilişsel faktörlerin** önemini kabul etmişlerdir.
  - ▶ Günümüzde bilişsel faktörlerin de (düşünme ve seçim yapma yeteneği) hesaba katılması gerektiğini savunurlar.
- 
- 

- 
- ▶ Bilişsel-davranışçı danışma yaklaşımı insanın şimdiki düşünce kalıplarını etkileyerek, düşünce ve hareketlerini değiştirmeye çalışır.
  - ▶ İnsanların **sembolik düşünme** kapasitesi vardır ve hareketlerini düzenlemeleri için onları esnek tutarlar .
  - ▶ **Öz-düzenleme** ve **öz-yönetme** bu kuramda önemli kavramlardır.
- 



- 
- ▶ Albert Ellis'in **akılcı duygusal yaklaşımı** ve A. Bandura'nın **sosyal öğrenme kuramı** oldukça etkilidir.
  - ▶ Bilişsel/davranışçı aile danışmasının 3 çalışma alanı vardır:
    - ▶ Ebeveyn eğitimi
    - ▶ Eş/evlilik danışması
    - ▶ Cinsel danışma
- 




# Akılcı-duygusal yaklaşım (Ellis)


---

## Varsayım:

- ▶ Aile üyeleri fenomenolojik alan yolu ile kendi bakış açılarını yaratırlar. Danışma sürecinin odak noktasında **problemin bir birim olarak aile üyelerini** nasıl etkilediği vardır.



- 
- ▶ Bu yaklaşıma göre insanlar **çocukluğunda** kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir.
  - ▶ Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme, gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır.
  - ▶ Çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümser.
- 
- 

- 
- ▶ Benimsenen bu değer yargılarının bazılarını yerine getiremeyince kendisini değersiz hisseder.
  - ▶ Çünkü hatalı/mantıksız düşünceleri duyguları etkilemektedir.
  - ▶ Bu mantıksız inançlar aile sistemini olumsuz etkiler.
- 
- 



- 
- ▶ Akılcı duygusal yaklaşım mantıksız inançları **A-B-C yöntemi** ile fark ettirmeye çalışır.
  - ▶  $A \rightarrow$  Harekete geçiren olay
  - ▶  $B \rightarrow$  İnanç
  - ▶  $C \rightarrow$  Tepki
  
  - ▶ Danışan mantıkdışı **inançları (B)** hakkında eğitilir.
- 



---

► Ellis'e göre inançların değiştirilmesi için üç temel öğrenilmesi gerekir:

1. Aile üyelerinin duygusal problemlerinin nedeni kendilerinin mantıksız inançlarıdır.
2. Aile üyeleri mantıksız inançlarını sürekli tekrarlarlar. Bu inançlarının, kendi ebeveynlerinden kaynaklandığını öğrenirlerse, bu fonksiyonelsizliği şimdi üstlenebilirler.
3. Aile üyeleri, bunlar hakkında farkındalık kazanarak, mantıksız inançlarını değiştirebilirler.



---

## Akılıcı-duygusal aile danışmasının **amaçları**:

- ▶ Aile üyelerine diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme.
- ▶ Başkalarının aile içinde nasıl hareket etmesini istiyorsa ona göre de kendilerinin de kesinliklerinden (katılıklarından) vazgeçmelerine yardımcı olma.
- ▶ Aile üyelerinin duygularını yaşamalarını için cesaretlendirme.



- 
- ▶ Aile üyelerinin mantıksız inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve onların bu inançları nasıl bırakacaklarını öğretme.
  - ▶ Danışanların kendi mantıksız inançları ile mücadele edebilmeleri için bir kaç bireysel danışma tekniğini öğretme.
  - ▶ Danışanlara daha etkili çatışma çözme becerilerini öğretme.
  - ▶ Danışanlara kendilerini sıkıntıya sokmadan aileleri ile nasıl ilgileneceklerini öğretme
- 



# Sosyal öğrenme kuramı


---


- ▶ **Bandura**, insan davranışlarının çevrenin belirleyicisi olduğu kadar, çevrenin de insan davranışlarının belirleyicisi olduğunu kabul etmektedir.
- ▶ Davranışlar, özellikle gözlem yoluyla ya da model alma aracılığıyla edinilen “**ilk yaşantıların**” sonuçları olan tepkilerle kazanılmaktadır



- 
- ▶ Sosyal öğrenme kuramcıları (ve davranışçı olmayan Bateson, Jackson, ve Haley'de) fonksiyonelsiz davranışların aile sistemindeki olası pekiştireçlere karşı anlaşılır ve mantıksal bir tepki olduğuna inanırlar.
  - ▶ İnsanlar ve içinde yaşadıkları çevre, birbirinin karşılıklı belirleyicileri olarak algılanır.
  - ▶ Bu nedenle fonksiyonelsiz davranışları düzenlemek için karşılıklı etkileşime önem verilir.



- 
- ▶ Eğer bir birey veya tüm aile üyeleri yeterli olumlu davranış geliştirmemişlerse, bu problemin nedeni bireylere veya tüm aileye yeterince **olumlu pekiştirecin** olmamasından kaynaklanır.
  - ▶ Kuramda olumlu pekiştireçlerin önemi büyüktür.
- 
- 

- 
- ▶ Sosyal öğrenme kuramı ailenin **çeşitli evrelerinde nasıl etkilendiklerini** ve karşılıklı nedensel kalıpları nasıl geliştirdiklerini göstermeye çalışır.
  - ▶ Tipik evreler şunlardır: Flört, evlilik, çocuklar, ikamet yerleri, meslek değişimleri, okulda çocukla, sosyo-ekonomik düzeydeki gelişmeler, çocukların evden ayrılması ve emeklilik.
- 
- 



---

## Ailedeki problemin **3 nedeni**:

1. Eşler arasındaki **etkileşim becerisi** yetersizliği
2. Dış **çevredeki** değişimler
3. Aile üyelerinin birbirine karşı **pekiştireçleri** azaltmaları, alışılmış tepkileri sürdürmeleri



# Danışma Süreci

---

- ▶ Sorunların çıkış noktasından çok, devam etmesindeki faktörler ve normal olmayan davranışlarla ilgilenir.
- ▶ Sınırlı amaçlara yöneliktir.
- ▶ **Sosyal öğrenme** ilkelerinden yararlanır.
- ▶ Kendini yönetme ve kendini güçlendirme ilkelerine dayanır




---

## Bilişsel-davranışçı aile danışmasının amacı:

- ▶ Başkaların hakkına **saygı** gösterme
- ▶ Kendini **yönetme**, bağımsızlık ve sorumluluk
- ▶ İnsan **hatalarını anlama** ve hoşgörülü olma
- ▶ Yaşamın bilinmeyenlerini **kabul** etme
- ▶ Değişime karşı **açık** ve esnek olma
- ▶ Dışarıdaki bazı şeyleri **yüklenme**
- ▶ Yeni şeyleri denemek için gönüllü olma ve **risk** üstlenme
- ▶ **Kendini kabul** etme



- 
- ▶ Bilişsel / davranışçı danışmada, aile üyelerinin neler hissettikleri ve nasıl davrandıklarının yanı sıra onların neler düşündüklerine de odaklanılır.
  - ▶ Sağlıklı ilişkilerde, **eşler ilişki için bir şeyler** yapmaları gerektiğine inanırlar.
  - ▶ Sağlıksız ilişkide ise, eşler ilişkileri için bir şeyler yapmaları gerektiğine inanmazlar.
- 
- 

## Güçlü-sınırlı yanlar

---

- ▶ +Danışman aktif ve model olması
- ▶ +Yazılı kontrat yapması
- ▶ +Çok esnek ve uygulanabilir tekniklerinin olması
- ▶ +Etkili yöntemler öğrenen aileler bunları başka durumlara da genelleyebilirler
- ▶ +Geçmişe değil şüana odaklanır ve kısa sürelidir



- 
- ▶ - Duygu yerine düşünce ve davranışlara odaklanır
  - ▶ - Tekniklere fazlaya güvenilir
  - ▶ - Geçmiş dinamikleri sorgulamaz
  - ▶ - Çok yönlendiricidir

