

BİLİŞSEL/DAVRANIŞÇI 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 terapi

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 özümler.

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 → Harekete geçiren olay

B → İnanç

C → Tepki

Danışan mantıkdışı inançları (B) hakkında eğitilir.

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

Aile üyelerinin duygusal problemlerinin nedeni kendilerinin mantıksız inançlarıdır.

Aile üyeleri mantıksız inançlarını sürekli tekrarlarlar. Bu inançlarının, kendi ebeveynlerinden kaynaklandığını öğrenirlerse, bu fonksiyonelsizliği şimdi üstlenebilirler.

Aile üyeleri, bunlar hakkında farkındalık kazanarak, mantıksız inançlarını değiştirebilirler.

Akılıcı-duygusal aile danışmasının amaçları:

1-Aile üyelerine diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme.

2-Başkalarının aile içinde nasıl hareket etmesini istiyorsa ona göre de kendilerinin de katılıklarından vazgeçmelerine yardımcı olma.

3-Aile üyelerinin duygularını yaşamalarını için cesaretlendirme.

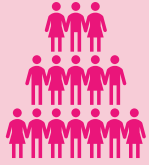
4-Aile üyelerinin mantıksız inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve onların bu inançları nasıl bırakacaklarını öğretme.

5-Danışanların kendi mantıksız inançları ile mücadele edebilmeleri için bir kaç bireysel danışma tekniğini öğretme.

6-Danışanlara daha etkili çatışma çözme becerilerini öğretme.

7-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.

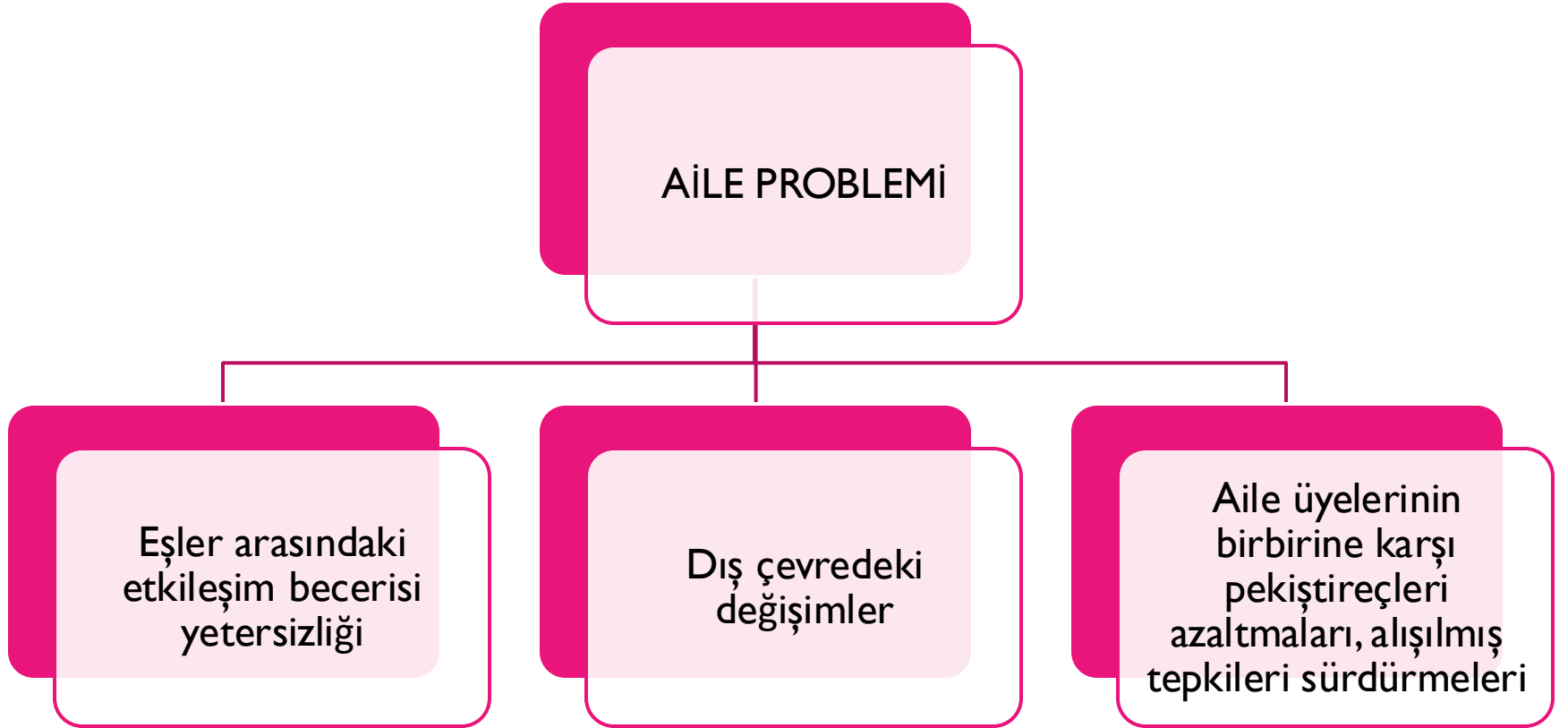
Eğer bir birey veya tüm aile üyeleri yeterli olumlu davranış geliştirmemişlerse, bu problemin nedeni bireylere veya tüm aileye yeterince olumlu pekiştirecin olmamasından kaynaklanır.

Kuramda olumlu pekiştireçlerin önemi büyüktür.

Sosyal öğrenme kuramı ailenin çeşitli evrelerinde nasıl etkilendiklerini ve karşılıklı nedensel kalıpları nasıl geliştirdiklerini göstermeye çalışır. (yani yaşam döngüsü)

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:



Varsayalım ki aile danışmanısınız 😊

Tanıdığınız bir ailenin davranış kalıplarını değerlendirin:

Aile danışmanı ailenin davranışlarını değerlendirirken:

- Problemlili davranışa neden olan çevredeki değişkenleri belirleme
- Problemlili davranış hakkında kişilerin duygu ve düşünceleri gibi var olan faktörleri keşfetme
- Bireylerin olaylar karşısında nasıl tepkide bulduklarını belirleme
- Problemlili davranışın sıklığını artıran pekiştireçleri ortaya çıkartma

Bilişsel/davranışçı aile danışmasının 3 varsayımı:

İnsanların ve ailelerin bütün davranışları öğrenilmiştir.

Hatalı davranışlar değiştirilmelidir.

Ailenin bütün üyelerine odaklanması gerekmez. Eşlerden biri ile (özellikle kadın) çalışılabilir.

-
- ▶ Bilişsel/davranışçı aile danışması ailedeki şu anki (yani geçmiş değil) sıkıntıyı ortadan kaldırmak için ‘beceri’ odaklı eğitimlere önem verir.
 - ▶ Beceri eğitimleri ile aile yapısı güçlendirilir.
 - ▶ Örneğin etkili iletişim becerisi, çocuk bakımı, ev idaresi birbirlerinin değerlerini pekiştirme, çocuk bakımı, iletişim, cinsellik, mali idare konularında yetkilerin belirlenmesi, boş zamanlarını etkili ve doyum verici tarzda planlama stratejileri, rolleri ve karar verme sorumluluklarını dağıtma vb