BİLİŞSEL/DAVRANIŞÇI AİLE DANIŞMASI

Prof. Dr. Serap NAZLI

Davranışçı aile terapisinin temelini Pavlow, Watson, Thorndike, Bandura gibi bilim adamlarının geliştirmiş oldukları "öğrenme teorileri" oluşturur.

Bilişsel aile terapisinde Albert Ellis'in akılcı duygusal yaklaşımı oldukça etkilidir.

Temel varsayım:

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.

3 çalışma alanı



Akılcı-duygusal yaklaşım (Ellis)

- Aile üyeleri fenomonolojik 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 ile 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.

A-B-C yöntemi:

- 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 temelin 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.

Akılcı-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. (karşılıklı belirleyicilik-döngüsel nedensellik)
- İnsanlar ve içinde yaşadıkları çevre, birbirinin karşılıklı belirleyicileri olarak algılanır.
- 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 tepkisi olduğuna inanırlar.
- Bu nedenle fonksiyonelsiz davranışları düzenlemek için karşılıklı etkileşime önem verilir.

Sosyal öğrenme kuramının aile yaşam döngüsü ve ailenin problem kaynağı:

- 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.

Ailede yaşanan problemin 3 nedeni:

1. Eşlerin etkileşim kurma becerilerindeki sınırlılık
2. Dış çevredeki değişimler
3. Aile üyelerinin birbirine karşı pekiştireçleri azaltmaları, alışılmış tepkileri sürdürmeleri

Aile danışmanı davranışları değerlendirirken:

1. Problemli davranışa neden olan çevredeki değişkenleri belirleme
2. Problemli davranış hakkında kişilerin duygu ve düşünceleri gibi var olan faktörleri keşfetme
3. Bireylerin olaylar karşısında nasıl tepkide bulunduklarını belirleme
4. Problemli davranışın sıklığını artıran pekiştireçleri ortaya çıkartma

1. İnsanların ve ailelerin bütün davranışları öğrenilmiştir.
2. Hatalı davranışlar değiştirilmelidir.
3. Ailenin bütün üyelerine odaklanılması gerekmez. Eşlerden biri ile (özellikle kadın) çalışılabilir.

Bilişsel/davranışçı aile danışmasının 3 varsayımı:

Beceri eğitimi:

- 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 olumlu/istendik davranışlarını pekiştirme, çocuk bakımı, iletişim, mali idare konularında yetkilerin belirlenmesi, boş zamanlarını etkili ve doyum verici tarzda planlama stratejileri, rolleri ve karar verme sorumluluklarını dağıtma vb

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

Danışma evreleri

1.İlişki Kurma Evresi:

- Bu evrede danışman problemi değerlendirir ve aileyle ilişki kurar.
- Değerlendirme sürecinde; standardize edinmiş ölçekleri kullanılabilir.
- Danışman veya aile üyesi ölçekte değişmesi gereken davranışları işaretler.
- Her bir aile üyesi ile ilişki kurma bir diğer aşamanın oluşması için önemlidir.

2.Taahhüt Evresi:

- Bu terapötik ilişkiyi sağlamlaştırma evresidir.
- Danışman eşlerle ve diğer aile üyeleriyle ilişki kurmayı üstlenir.
- Bu süreçte beklentiler belirlenir.
- Bu evrede hedefler saptanır ve bu hedefe ulaşmak için plan geliştirilir.

3.Evlilik Evresi:

- Bu evrenin iki önemli özelliği vardır:
- 1. Aile üyeleri arasındaki iletişim becerilerini güçlendirmek,
- 2. Danışma sürecinde yazılı bir danışma sözleşmesi (kontrat) geliştirmek.
- Yazılı evlilik ve aile sözleşmesinde genellikle her bir aile üyesi diğerinin kendisinden yapmasını istediği belirli davranışları yapmayı taahhüt eder.

4.Ayrılma Evresi:

- Bu evrede sorumluluğu üstlenme aşama aşama danışmandan aile üyelerine geçer.
- Danışma sonlandırılır.

Teknikler:

Tekniklerin bazıları şunlardır:

- Operant şartlanma, klasik şartlanma, antrenörlük, söndürme, olumlu pekiştirme, mukabele, karşılılık, sistematik duyarsızlaştırma, dışlama, tablolaştırma, premack ilkesi, ilgilenme günleri , iletişim becerisi eğitimi, kontrat yapma, karar verme becerileri, mantıksız düşünceleri tartışma, düşünce durdurma, kendini eğitme eğitimi, model olma, rol oynama vb.

Güçlü-sınırlı yanlar

- +Okul danışmanlarının ve bakanlık uzmanlarının (RAM, SHM, ADM)aile eğitimlerinde yararlanabileceği kuram ☺
- +Danışman aktif ve model olması
- +Yazılı kontrat yapması
- +Uygulanabilir tekniklerinin olması
- +Etkili yöntemler öğrenen aileler bunları başka durumlara da genelleyebilirler
- +Geçmişe değil şimdiye odaklanır ve kısa sürelidir

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

Varsayalım ki, bir kurumda (RAM, SHM, ADM vb) uzmansınız (inşallah ☺);
İncelediğiniz ailenin sistemini güçlendirmek için bilişsel ve davranışçı terapinin danışma amaçları ve tekniklerinden nasıl yararlanırsınız?