

PSİKOLOJİK TERAPİLERE GİRİŞ

PSİKOLOJİYE GİRİŞ II

Modern Batı terapileri 2 temel kategoride sınıflandırılabilir:

- **Psikoterapide**, eğitimli bir terapist zorlukların üstesinden gelmek ya da kişisel gelişme sağlamak isteyen bir kişiye yardım etmek amacıyla psikolojik teknikler kullanır.
- **Biyomedikal terapi**, ilaç tedavileri ve diğer biyolojik tedavileri kapsar.

Psikanaliz

- İlk büyük psikolojik terapi, Sigmund Freud'un psikanaliziydi.
- Freud'un terapisi, hastaların bastırılmış ya da reddedilmiş duygularının bilinçli olarak farkına varmalarını amaçlar.
- Freud, hastaların bilinçdışı düşüncelerini ve duygularını yeniden değerlendirmelerine yardım eder ve hastalıklarının kökenlerine ilişkin içgörü kazandırarak, bireyin gelişmesini engelleyen iç çatışmaların azaltılmasını amaçlar.

- Serbest çağrışım
- **DİRENÇ** psikanalizde, bilinci kaygı yüklü materyale karşı kapatma.
- **YORUMLAMA** psikanalizde, analistin iç görü kazandırmak için olası rüya anlamlarına, dirençlere ve diğer önemli davranış ve olaylara dikkat çekmesi.
- **AKTARIM (TRANSFERANS)** psikanalizde, hastanın diğer kişilerle ilişkili duygularını (ebeveynlerine karşı hissettiği sevgi veya nefret gibi) analiste aktarması.

Psikodinamik Terapiler

- Psikanalitik gelenekten köken alan terapi.
- Bireyleri bilinçdışı itkilerine ve çocukluk çağı yaşantılarına verdikleri tepkilere göre inceler ve içgörüyü artırmaya çalışır.
- Hastalar, terapistin görüş alanı dışında bir kanepeye uzanmaktan ziyade, terapistleriyle yüz yüze görüşürler.
- Bu seanslarda hastalar savunucu düşünceleri ve duyguları keşfederek bakış açısı kazanırlar.
- Psikodinamik terapistler, şimdiki zorlukların kaynağı olan geçmişteki ilişki sorunlarını ortaya çıkarmaya da yardım edebilir.

-
- Psikodinamik terapisinin kısa (12-16 seans) bir türü olan *kişilerarası psikoterapi*, insanların zorluklarının kökenlerine ilişkin iç görü kazanmalarına yardım etmeyi amaçlamasına rağmen, terapisinin amacı şimdi ve burada belirtiyi hafifletmektir.
 - Terapist, daha çok geçmişteki acıları çözmeye odaklanmak ve yorumlamalar sunmak yerine, öncelikli olarak insanların şimdiki ilişkilerine ve ilişki becerilerini geliştirmelerine yardım etmeye odaklanır.

Hümanistik Terapiler

- İnsanların doğuştan kendini gerçekleştirme potansiyeline vurgu yapar:
 - Terapinin odak noktası, hastalığı tedavi etmek değil, insanların öz farkındalıklarını ve kendilerini kabul etmelerini geliştirmelerine desteklemektir. Bu nedenle terapiye gelenler “hastalardan” ziyade “danışanlar” ya da sadece “kişiler” olurlar
 - Gelişmenin yolu, örtük belirleyicileri ortaya çıkarmaktan ziyade bireyin duygularının ve eylemlerinin sorumluluğunu doğrudan üstlenmesidir.
 - Bilinçli düşünceler, bilinçdışı olanlardan daha önemlidir.
 - Şimdi ve gelecek, geçmişten daha önemlidir. Amaç, duyguların çocukluk dönemindeki kökenlerine ilişkin farkındalık kazandırmak yerine, duyguları ortaya çıktıkça keşfetmektir.

Danışan Merkezli Psikoterapi

- Carl Rogers tarafından geliştirilen bir hümanistik terapi türü.
- Terapist, danışanın gelişimini sağlamak için **içten, kabul edici, empatik** bir ortamda aktif dinleme gibi teknikler kullanır..
- “Dinlemek”, Rogers’ın **aktif dinleme** tekniğine—yansıtma, yeniden ifade etme ve kişinin ifade ettiği şeye (sözel ve sözel olmayan şekilde) açıklık kazandırmaya çalışma ve ifade edilen duyguları kabul etme—işaret eder.
- **KOŞULSUZ OLUMLU KABUL** Carl Rogers’ın danışanlarının öz-farkındalık ve öz-kabul geliştirmelerine yardım edeceğine inandığı ilgili, kabul edici, yargılayıcı olmayan tutum.

Davranış Terapileri

- Davranış terapistleri, sorunun, sorun olan davranışlar olduğunu ve öğrenme ilkelerinin uygulanması ile bu sorunların ortadan kaldırılabileceğini ileri sürerler.
- **KLASİK KOŞULLAMA TEKNİKLERİ**
- Karşıt koşullama, tetikleyici uyarıcıyı (bu vakada kapalı asansör alanı) korkuyla bağdaşmayan yeni bir tepkiyle (rahatlama) eşleştirir.
- Spesifik iki karşıt koşullama tekniği—maruz bırakma terapisi ve itici uyarıcılarla koşullama—böyle korkuları olan insanları başarılı bir şekilde karşıt koşullamaktadır.

MARUZ BIRAKMA TEKNİKLERİ

- Bu terapiler, insanları normalde kaçtıklarıyla da kaçındıkları şeylere maruz bırakır. Maruz bırakma terapileri, onları korkularıyla yüzleştirir ve böylece korku tepkisinin kendisine ilişkin korkularını yenerler.
- **Sistemik Duyarsızlaştırma** giderek artan kaygıyı tetikleyen bir uyarıcının, keyifli ve rahatlamış bir durumla ilişkilendirildiği, maruz bırakma terapisinin bir türü. Çoğunlukla fobi tedavilerinde kullanılır.

İTİCİ UYARICILARLA KOŞULLAMA

- Amaç, olumsuz (itici) bir tepkiyi, zararlı (alkol gibi) bir uyarana verilen olumlu bir tepkinin yerine koymaktır.

EDİMSSEL KOŞULLAMA

- İstlenen davranışları pekiştirirler ve istenmeyen davranışlar için pekiştirme vermezler.
- **Simgesel Ödül Biriktirme** bireylerin istedik bir davranışı sergilemeleri karşılığında bir çeşit simge (jeton, fiş gibi) kazandıkları ve daha sonra çeşitli ayrıcalıklar veya ödüllerle bunları takas edebildikleri bir edimsel koşullanma süreci.

Bilişsel Terapiler

- Bilişsel terapiler, düşüncelerimizin duygularımızı değiştirdiğini varsayar. Düşünceler, durum ve duygusal tepkiler arasında aracılık eder varsayımına dayanarak insanlara yeni ve daha uyumlu düşünme yolları öğreten terapi.

Bilişsel-Davranışçı Terapi

- Bilişsel terapi (kendi kendini engelleyen düşünce biçimini değiştirme) ile davranış terapisini (davranışı değiştirme) birleştiren popüler, bütünleştirici bir terapi.
- İnsanların mantıksız olumsuz düşüncelerinin farkında olmalarını, bunları yeni düşünme yollarıyla değiştirmelerini ve günlük ortamlarda daha olumlu bir yaklaşım uygulamalarını sağlamaya çalışır.

Grup Terapileri

- Bireyler yerine gruplarla yürütülen, grup etkileşiminden terapötik olarak faydalanmaya olanak saėlayan terapi.
- Sosyal davranışları keşfetmek ve sosyal becerileri geliştirmek için sosyal bir laboratuvar sunar. Terapistler, sık sık çatışmalar yaşayan ya da davranışları sorun yaratan insanlar için çoğunlukla grup terapisini önerirler.
- İnsanların, diğerlerinin de benzer sorunları paylatıklarını görmelerine olanak sağlar
- Danıanlar yeni davranış yolları denedikçe, geri bildirim sağlar. Örneėin, kaygılı ve utangaç hissetmenize rağmen, özgüvenli grndğnz duymak çok rahatlatıcı olabilir.

Aile Terapileri

- Aileyi bir sistem olarak tedavi eden terapi.
- Bireyin diğer aile üyeleri ile etkileşiminin niteliği, istenmeyen davranışlarının kaynağı olarak görülür.
- Aileyi, her bireyin eylemlerinin diğerlerinden gelen tepkilere yol açtığı bir sistem olarak görürler. Ayrıca, aile üyelerinin, ailelerinin sosyal sistemi içindeki rollerini keşfetmelerine yardımcı olurlar. Örneęin, bir çocuğun asiliği, ailedeki diğer gerginlikleri etkiler ve onlardan etkilenir.