

Güncel Terapi Yaklaşımları - Kuramsal Temelin Aktarılması

PSİ256 PSİKOLOJİDE YENİ KONULAR-II

DR. İPEK ŞENKAL ERTÜRK

29.04.2021

Bilişsel Terapi Yaklaşımları

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT) yaklaşımlarının kökenleri oldukça eskiye dayanmaktadır.

- Süreç, Watson'ın (1925) davranışçı çalışmaları ile başlamıştır.
- Sürecin başından günümüze kadar, temel olarak üç kuşaktan söz edilmektedir.
 - **1. kuşak, 2. kuşak, 3. kuşak/III. Dalga («third wave»)**
 - Bu kuşakların, kendilerinden önceki kuşaklarla bazı ortak özellikleri taşımadığı, bunla birlikte önceki kuşaklardan ayrıldığı ve daha da önemlisi önceki kuşaklardan farklı olarak alana bazı önemli katkılar getirdiği görülmektedir.

Bilişsel Terapi Yaklaşımları

1. Kuşak

- 1950-1960lar
- Davranışçı yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalar
- Uygulamalarda davranışların gözlenmesine, yordanmasına ve değişimlenmesine odaklanılmış ve sonrasında bu teknikler psikoterapi yaklaşımları olarak da kullanılmıştır.
- Teknikler açısından klasik koşullama ve edimsel öğrenme uygulamaları
- Uyarıcı → Tepki

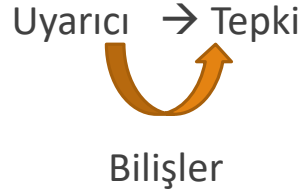
Bilişsel Terapi Yaklaşımları

- Uyarıcı ve davranış arasındaki ilişkide doğrusal bir ilişkiden ziyade aracı değişkenler ile değişimlenen bir ilişkinin varlığı
 - Kişinin davranışı gerçekleştirme amacına ve kişinin davranışı ortaya koyarken kendisini nasıl hissettiğine vurgu
 - Bu kavramlar ile bilişsel yaklaşımların temelini atıldığı görülmektedir.

Bilişsel Terapi Yaklaşımları

2. Kuşak

- 1. Kuşakta bahsedilen katı davranışçılıktaki değişimden dolayı 2. kuşak deniyor.
- Nesnel davranışçılık yerini uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkide aracı olan bilişlerin önemine bırakmıştır.



- Bilişsel davranışçı yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalardır.
- İşlevselliğin bozulması ile ilişkili davranışların ortaya çıkması ve sürdürülmesinde işlevsel olmayan bilişlerin etkin olduğu belirtilmiştir.
- Tedavide işlevsel olmayan bilişler üzerine yoğunlaşma, işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmeye çalışılması
- Beck'in (1964) "Bilişsel Terapisi" ve Ellis'in (1962) "Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapisi" ikinci kuşakta en çok bilinen ve adından söz ettiren yaklaşımlar

Bilişsel Terapi Yaklaşımları

3. Kuşak

- İçgörü, farkındalık (mindfulness) ve kabul ile ilgili yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalardır.
- İşlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki doğrusal ve dolaylı tüm etkileşimlerde aslında kişinin içsel yaşantılarının ihmal edildiği düşünülmektedir.
 - İçsel yaşantılar
 - İçsel deneyimlere dair kişinin kendi farkındalığı
- İçgörü, bilgece farkındalık(mindfulness), kabul (acceptance)
- Önceki kuşaklardan farklı olarak içsel duyumları değiştirmek yerine kabul vurgulanmakta

Üçüncü Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapi Çeşitleri

➤ *Kabul ve Kararlılık Terapisi - KKT (Acceptance and Commitment Therapy)*

➤ *Diyalektik Davranış Terapisi - DDT (Dialectical Behavior Therapy)*

Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (Mindfulness Based Cognitive Behavior Therapy)

Duygu Düzenleme Terapisi

Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi

Bilişsel Davranışçı Analiz Psikoterapisi

İşlevsel Analitik Psikoterapi

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Bütünleştirici Davranışçı Çift Terapisi

Üst Biliş Terapisi

Şema Odaklı Psikoterapi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)



❖ Steven C. Hayes

- ❖ 1986
- ❖ Son yıllarda etkililiği deneysel çalışmalarla desteklenmekte
- ❖ Bireysel, ift, grup terapisi řeklinde uygulanabilir

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

- İşlevsel bağlamcılık (functional contextualism)
- İlişkisel çerçeve kuramı (relational frame theory)

Kabul ve Kararlılık Terapisi

- KKT'de hedef belirtilerin azaltılması değildir; ama sonuç olarak çıktılarından biri belirtilerin azalmış olmasıdır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi

- ✓ KKT'nin amaçlarından biri psikolojik esnekliği arttırmaktır.
- **Psikolojik esneklik**, bilinçli bir insan olarak içinde bulunulan anla temas halinde bulunabilme becerisidir. KKT danışana psikolojik esneklik için yardımcı olurken 6 temel prensip kullanır:
 1. Bilişsel ayrışma
 2. Kabul
 3. An'da Olma
 4. Bağlam Olarak Benlik
 5. Deđerler
 6. Değer Odaklı Davranışlar

Kaynaklar

Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255.

Dimeff, L. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.

Hayes, S. C. (2003). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.

Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70.

<http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi/>

Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R. ve Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 459-480.

Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B. ve Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.

Robins, C. J. (2003). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 50-57.

Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10(1), 125-162.

Sargın, M. ve Sargın, A. E. (2015). "Yaşamaya değer bir hayat" için: Diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry- Special Topics*, 8(2), 64-70.

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 8(3).