



DAVRANIŞÇI TERAPİ

PSİKOTERAPİ KURAMLARI I

TARİHÇESİ

- Psikanalitik modele tepki olarak geliştirildiği için, ilk Davranışçı Terapi yaklaşımı, danışanın geçmişi ve içsel yaşantılarından çok gözlenebilen davranışlarına önem vermekteydi.
- Günümüzdeki davranışçı gelenekteki terapistlerin çoğu bilişlerin etkisini kabul etmektedir. Buna karşın sadece davranışı ve davranış değiştirmeyi hedefleyen bazı katı savunucular da vardır.



İNSAN DOĞASINA BAKIŞI

- Davranışçı terapistler tüm davranışların biyolojik ve çevresel faktörler olmak üzere iki değişkenden türediğini varsayarlar.
- Düşünceleri ve duyguları nadiren hesaba katarlar.

- **İnsan doğasına tarafsız bakma eğilimindedirler:**

Davranış çevreden kaynaklanır. Bu yüzden, insanı 'iyi' ya da 'kötü' olarak değerlendirmek yararsızdır.

- **İnsanlar, çevreye uyum sağlamaya güdülenmiştir:**

Uyum sağlama hayatta kalma anlamına gelir, yani davranışlar hayatta kalmaya yardım edecek şeyleri sağlamaya yöneliktir.

DT'DE ÜÇ TEMEL YAKLAŞIM

UYGULAMALI DAVRANIŞ ANALİZİ

- Watson, Skinner
- Radikal davranışçılık
- Davranışa dair nedensel açıklama ve bilişleri tamamen dışlar.
- Pekiştirme, ceza, uyarıcı kontrolü, sönme vb. yöntemler kullanılırlar.

YENİ DAVRANIŞÇI ARA BULUCU UYARICI- TEPKİ (U-T) MODELİ

- Wolpe, Pavlov
- Klasik koşullanma prensiplerine odaklanır.
- Kaygı çalışmalarında kullanılır.
- Sistemik duyarsızlaştırma ve maruz bırakma yöntemlerinden yararlanır.

SOSYAL BİLİŞSEL KURAM

- Bandura, Beck
- Kavrama, biliş gibi içsel olayların etkilerine odaklanır.
- Davranış = dış olaylar + pekiştirme + bilişsel süreçler
- Çevrenin davranış üzerindeki etkisi, çevrenin algılanmasını ve yorumlanmasını etkileyen bilişsel süreçlere bağlıdır.

Yaklaşımların Ortak Noktaları

Davranışçı Terapi yaklaşımlarının ortak noktası, hastalık odaklı psikodinamik psikoterapi modelini reddetmeleri ve tedavi etkililiğinin ampirik olarak değerlendirilmesini vurgulayan psikolojik araştırmalardan elde edilen prensipleri uygulamalarıdır.

- DT, kişilik özelliklerinden çok davranışsal açıklamaları vurgular.

Hastalık belirtisi olarak görülen birçok anormal davranış şekli, 'patolojik olmayan yaşam problemleri' olarak yorumlanır.

- Kişileri kişilik özellikleriyle (örn., çok kaba biri) belirtmekten çok, bireyin kendisini nasıl ifade ettiği (örn., çok kesin sözlerle konuşuyor) ile ilgilenirler.

Katı DT terapistleri, tanı kriterlerinde kişisel özelliklerin vurgulanması nedeniyle, geleneksel tanı kategorilerini kullanmaz; yaşam sorunları ile davranış bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alırlar.

- Davranışın bugünkü nedenleriyle ilgilenirler.

Sorunlu bir davranışı değiştirmedeki başarı, o sorunun nedeninin bilindiği anlamına gelmez.

- DT'de sorun, bileşenlere ya da alt sorunlara ayrılarak incelenir. Sonra yöntemler sistematik olarak belirli bileşenlere uygulanır.

- DT terapistleri, kişinin daha fazla sayıda tepki vermesini sağlayacak şekilde becerilerini arttırmayı amaçlarlar.
- DT terapistleri, kendilerini danışanlarına yardım etmek için öğrenme deneylerinin sonuçlarına güvenen *bilim adamları* olarak görürler. Sorunları zözmek için kökenlerini bilmek gerekli değildir.

PSİKOPATOLOJİYE BAKIŞI

Davranış bozukluklarının çoğunun altında **anksiyete** vardır.

- *Anksiyete temelde birey tehdit edici bir uyarana karşılaştığında sempatik sinir sisteminin verdiği tepki örüntüsüdür.*
- *Ancak koşullamalar ve gözlemler yoluyla anksiyete öğrenilmiştir.*
- *Genelleme süreci nedeniyle anksiyete benzer uyarılara genellenir.*

- *Anksiyete bir uyarıcıya karşı alışkanlığa bağlı bir tepki haline geldiğinde, diğer davranışlara zarar verebilir ve ikincil belirtilere yol açabilir.*

Örneğin fizyolojik anksiyete tepkilerinin sürekliliği beden sağlığında bozulmaya yol açabilir.

- *Kaçınma, anksiyeteyi sona erdirdiğinden şiddetlenir. Örneğin fobiler, alkol-madde kullanımı.*

- **Psikolojik sağlamlık = uyumlu davranış:** Bir davranışın işlevsel olup olmadığı, onun belirli bir durumda uyumlu olup olmadığına bağlıdır.
- Sosyal normlardan saptığı için patolojik olarak tanımlanan davranışlar, sadece basit birer davranış olarak görülür.
- Modelin odak noktasında, altta yatan faktörler yerine **semptomlar** vardır.

KLASİK KOŞULLANMAYA GÖRE PSİKOPATOLOJİ:

- Psikolojik işlevsizlik anksiyetenin hatalı koşullanmasının sonucudur.
- Wolpe'a göre nevroz, anksiyeteyi tetikleyen ortamlarda öğrenilmiş ısrarlı uyumsuz alışkanlıklardır.

SOSYAL ÖĞRENMEYE GÖRE PSİKOPATOLOJİ:

- İşlevsel olmayan davranış, modellerin gözlenmesiyle öğrenilir. Birey doğru modellerle karşılaşmazsa, bir kültürel grupta önemli olan davranışları öğrenmez.
- Sosyal beceri eksiklikleri vb.

EDİMSEL KOŞULLANMAYA GÖRE PSİKOPATOLOJİ:

- İşlevsel olmayan davranışlar, **pekiştireçlerle** sürdürülür.

Örn., depresyon:

- Pasif davranışların aşırı kullanılması ile aktif ve uyumlu davranışta azalmanın sonucunda oluşur.
- Kişi çevresinden az olumlu pekiştireç alır.
- Kendine dair işlevsel olmayan inançları da olumlu pekiştireçlerde azalmaya yol açar.

- Kişi, davranışları ile sonuçları arasında hiçbir bağ olmadığını düşünür. (Öğrenilmiş çaresizlik)
- Kişideki sosyal beceri eksikliği hatalı öğrenmelerle (sosyal açıdan uygun olmayan davranışların pekiştirilmesi) veya sosyal davranışların cezalandırılmasıyla ortaya çıkabilir.

DAVRANIŐCI TERAPİNİN İLKELERİ

1. Bilimsel yöntemin getirdiği kural ve işlemlere dayanır:
Müdahale hedefleri somut, nesnel terimlerle ifade edilir.
tekniklerin etkililiği kanıtlanmış olmalıdır.

2. Geçmiş etkenlerin analizi yerine danışanın mevcut problemleri ve bu problemleri etkileyen faktörler ele alınır:

Kişilik kuramı ve gelişim evreleriyle ilgilenmezler, danışanın geçmişine sadece öğrenme geçmişini anlamak için bakarlar. Çünkü geçmişteki pekiştireçleri anlamak, bugün kullanılacak pekiştireçleri anlamayı kolaylaştırabilir.

3. **Danışan aktif bir roledir:** İçinde buldukları durum hakkında sadece konuşmak yerine, değişim için bir şeyler yaparlar. Örn., seans içinde ve dışında kendi davranışlarını izlerler, öğrendikleri yeni başa çıkma becerilerini uygularlar, ev ödevlerini yaparlar.
4. **Terapide yaşanan değişikliklerin danışanın günlük yaşantılarına genellenmesi gerekir.** Bu nedenle mümkün olduğunca danışanın içinde olduğu ortamda gerçekleştirilir.

5. DT'nin odak noktası, açık ve örtük davranışın doğrudan değerlendirilmesi, sorunun belirlenmesi ve değişimin yorumlanmasıdır.
6. Terapi teknikleri, danışanın yaşadığı özgün soruna göre bireyselleştirilir.
Birçok teknik kullanılabilir. Bu, uygulamaların doğası ve müdahalelerin seyri konusunda terapist danışana bilgi verir.

TERAPİ SÜRECİ

Değerlendirme

- Terapistin ilk görevi, danışanın var olan sorunlarını belirlemektir:
 - Problemin ilk ortaya çıkışı
 - Sıklığı
 - Şiddeti
 - Danışanın sorunla nasıl başa çıktığı
 - Sorunun varlığının sürmesine neden olan değişkenler
 - Danışanın güçlü yanları ele alınır.
- Özbildirim ölçekleri, belirti listeleri kullanılır.
- Yapılandırılmış görüşme kılavuzlarından yararlanır.

- **YÖNLENDİRİLMİŞ İMGELEME YÖNTEMİ**: Terapist danışandan olayı o an başından geçiyormuş gibi düşünmesini ister. Düşünceleri ve duyguları saptamak için kullanılır.
- **ROL YAPMA YÖNTEMİ**: Danışandan bir durumu rol yaparak canlandırması istenir. Terapist, danışanın sorun yaşadığı kişi kimliğine bürünür. Danışanın sosyal becerileri değerlendirilebilir.

- **KENDİNİ DENETLEME YÖNTEMİ**: Danışandan belirli olayların veya psikolojik tepkilerin ayrıntılı bir kaydını günlük olarak tutması istenir. Sorunla bağlantılı davranış örüntüleri ortaya çıkarılabilir.

- **DAVRANIŞSAL GÖZLEM YÖNTEMİ**: Danışanın doğal ortamdaki davranışının, o anda gözlenmesi istenebilir. Aile, öğretmen gibi kişilerden de davranışsal gözlem yapmaları istenebilir.

Terapist bu teknikleri kullanarak danışanın geçmişini empatik bir şekilde dinler ve arada yorumlar yaparak danışanın sorununu davranışçı kavramlarla yeniden tanımlamasına yardım eder.

Terapinin Amaçları

- Temel amaç, uyumsuz davranışın azaltılması ya da yok edilmesi ve uyumlu tepkilerin artırılması ya da öğretilmesidir.
- Değiştirilecek davranışları belirlemek zor olabilir. Çünkü danışan endişelerini gözlenebilir davranışlarla ortaya koymayabilir. Örneğin, depresyon ya da ilişkilerdeki mutsuzluk gibi.

- Hedefler açık, net, anlaşılır ve danışanla terapistin hemfikir olduğu hedefler olmalıdır.
- Amaçlar belirlenirken, kişinin terapiden beklediği olumlu değişikliklerin neler olduğu üzerinde odaklanılır (olmamasını istediklerinden çok olmasını istediği şeyler).
- Belirlenen amaçlar için ödül-bedel hesabı yapılır, yani amacın avantaj ve dezavantajları değerlendirilir.

Terapi Süreci

- DT terapistleri terapiyi değerlendirme ve müdahale olmak üzere iki ayrı aşamanın bir araya gelmesi olarak görürler.
- Terapist, danışanın davranışlarının işlevsel analizini yaptıktan ve hedef davranışları belirledikten sonra, artık müdahale zamanı gelir.
- Terapist, sorunun ne olduğu ve müdahalenin nasıl yapılacağı hakkında danışana kısa bir açıklama yapılır.

İlk görüşmede,

- Güven ortamının kurulması,
- Danışanın sorununun anlaşılması ve hedef davranışların seçilmesi,
- Sürdürücü koşulların belirlenmesi,
- Gizlilik ve davranışsal müdahaleler konusunda danışanın eğitilmesi hedeflenir.

- İlk seansın sonunda terapötik kontrat (sözleşme) yapılabilir. Kontratta genelde ücret, iptaller, seansların sıklığı, seans içinde ve dışında danışan ve terapist davranışlarıyla ilgili beklentiler (örn. ev ödevleri) vurgulanır.
- Danışan direnç gösterirse, hata doğrudan terapistte yüklenir. Ortaya çıkabilecek güçlükler terapistin yetersizliğine veya durumu eksik değerlendirmesine bağlıdır.

- Terapist danışana bilgi verir, model oluşturur ve geribildirimde bulunarak danışana somut beceriler öğretir. Danışan becerileri tam öğrenene kadar aldığı geribildirimle davranışçı provalar yapar ve genelde seans aralarında yapmak üzere ev ödevleri alır.
- Müdahalelerin başarılı olarak kabul edilmesi için değişikliklerin terapi ortamından günlük yaşama aktarılması gerekir. İçgörüden fazlası gereklidir, kişi davranışlarında değişiklik yapmalıdır.

Terapist-Danışan İlişkisi

- Günümüz DT terapistleri, danışanın terapiden olumlu sonuç almasında etkili bir ilişkinin önemli olduğunu düşünürler.
- Terapi ilişkisi işbirliğine dayanır.
- Terapist bir modeldir ve danışanına kendi kendisinin davranışçı terapisti olması için gerekli becerileri öğreten bir danışman rolündedir.

Terapist de danışan da aktiftir.

- Danışandan amaç belirleme ve değerlendirme için aktif bir şekilde katkıda bulunması ve ev ödevlerini içtenlikle tamamlaması beklenir.
- Danışan, terapist tarafından sunulan bilgiyi öğrenen kişidir.

Psikanalizde aktarım-karşıit aktarım olarak tanımlanan şey DT'de uyarıcı genellemesi olarak ele alınır.

Örn., aktarım, terapistin danışanın yaşamında başka bir an ve alandaki uyarıcı kişiye benzetilmesidir. Danışan daha önce o kişiye verdiği tepkileri şimdi terapistte vermektedir.

TERAPİ TEKNİKLERİ

- Maruz bırakma teknikleri
 - Sistematik duyarsızlaştırma
 - Taşıma
- Edimsel yöntemler (contingency management)
 - Davranış şekillendirme
 - Ara verme / mola
 - Simgesel ödül
- Davranış değiştirme programları

Bu teknikler uygulanmadan önce hedeflerin netleştirilmesi gerekir:

- Danışan: Daha mutlu olmak istiyorum
- Danışan: Çok kaygılıyım

Davranışçı terapistler, bu gibi ifadeleri somut, belirgin davranışsal bilgilere dönüştürürler.

- Danışan: Daha az depresif olmak istiyorum.
- Terapist: Kendinizi depresif hissettiğiniz bir günle ilgili bana her şeyi anlatın. Sabah uyanmanızla başlayalım, ertesi gün sabaha kadar olanları ele alalım.

- Danışan: Çok kaygılıyım.
- Terapist: Kendinizi kaygılı hissettiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel duyular hissediyorsunuz?

MARUZ BIRAKMA TEKNİKLERİ

Maruz bırakma tekniklerinde, yeniden koşullama yoluyla geçmişte kurulan sağlıklı bağların yok edilmesi amaçlanır:

- **Örnek:** Erken olumsuz yaşantılar sonucu oluşan köpek fobisinin tedavisinde (köpek + ısırılmak), bir köpekle ısırılmadan kurulan yeni yaşantıların bireyin korku düzeyini azaltacağı varsayılır.

- Yeniden koşullama sırasında, danışanın korkusunun sürmesine neden olan **güvenlik davranışları** da ele alınır.
- Güvenlik davranışları, kişiye kaygı, korku gibi duygulardan korur. Kısa vadede kişiye rahatlama sağlasa da uzun vadede sorunun sürmesine yol açar.

- **Kaçınma** sık görülen bir güvenlik davranışıdır:

Yabancı insanlarla tanıştığında yüzü kızaran bir kişinin, yeni insanlarla tanışmamak için tüm gün evde oturması...

- **Nesneler ve insanlar** güvenlik davranışları olarak kullanılabilirler:

Kaybolacağından korktuğu için seyahat etmeyen bir kadının, sadece kocası yanında olduğunda yolculuğa çıkması...

- Bazı eylemler ve tutumlar da güvenlik davranışı olabilir:

Yargılanmaktan korkan bir kişinin, diğerlerinde küstah bir izlenim bırakmaya çalışması...

Maruz bırakma teknikleri, danışanı güvenlik davranışları olmaksızın uyarana maruz bırakmayı amaçlar;
böylece danışan sorunla başa çıkmayı öğrenebilir.

Sistematik Duyarsızlaştırma

- Klasik koşullama ilkelerine dayanır. Wolpe tarafından geliştirilmiştir.
- Kaygıyla ilgili bozuklarda çok etkili bir tekniktir.
- Üç aşamadan oluşur:
 - a) gevşeme eğitimi vermek
 - b) kaygı/korku hiyerarşisi oluşturmak
 - c) duyarsızlaştırma eşleştirmeleri yapmak

a) Gevşeme Eğitimi

- Yöntemin amacı, kaslarda ve zihinde rahatlama sağlamaktır.
- Danışana gevşemesi için bazı yönergeler verilir. Bu yönergelerde, danışandan rahat ve sakin bir ortamda, dönüşümlü olarak kaslarını kasıp gevşetmesi ve derin, düzenli nefes alması istenir.

- Danışan, kaslarını gerdiğinde gittikçe artan gerilimi hissetmeye, odaklanmaya ve gerilimi bütünüyle yaşamaya teşvik edilir. Bu yolla, rahat ve gergin durum arasındaki farkı anlamaya başlaması hedeflenir.
- 4-8 saatlik bir eğitimle, günde 20-25 dk. çalışarak danışan bu tekniği kendi kendine kullanabilecek hale gelebilir.

b) Korku Hiyerarşisi Oluşturmak

Kişinin kaygısının şiddetini arttıran durumların dereceli olarak -en düşükten en yükseğe doğru- sıralanmasıdır.

Sosyal anksiyete için bir korku hiyerarşisi örneği

Madde	Korku Oranı	Kaçınma Oranı
1. Sözel sunum yapma	8	7
2. Mağazada tezgahardan bir şey isteme	8	5
3. Sınıfta soru sorulması	7	7
4. İyi tanımadığım insanların olduğu bir partiye gitme	7	6
5. Yeni insanlara kendimi tanıtma	7	5
6. Sınıf arkadaşına ev ödevini telefonla sorma	7	5
7. Tanımadığım insanlarla konuşma	7	4
8. Sınıfta tahtaya yazı yazma	6	5
9. Yetişkinle konuşma (öğretmen vb.)	5	4
10. Kasiyere ödeme yapma	4	5

0= Anksiyete yok, kaçınma hiç yok

4= Kesinlikle endişe, bazen durumdan kaçınma

8= Çok şiddetli devam eden anksiyete ve panik, daima durumdan kaçınma

Örnek-Agorafobi

- 100 Bir mağazada kendi başına kalmak
- 95 Mağazanın kapısından içeri girmek
- 90 Mağazaya yakın bir yerde otobüsten inmek
- 80 Mağazaya otobüsle gitmek
- 75 Mağazaya gitmek için otobüse binmek
- 65 Otobüs durağına yürümek
- 50 Mağazaya gitmek için evden çıkmak
- 40 Birine mağazaya gideceğini söylemek
- 30 Bir mağazaya gitmeyi düşünmek

Örnek- Özgül Fobi

- 100 Örümceğin çıplak kolunuzun üzerinde dolaşması
- 95 Örümceğin eldiveninizin üzerinde dolaşması
- 90 Örümceğin pantolonunuzun üzerinde dolaşması
- 80 Örümceğin ayakkabınızın üzerinde dolaşması
- 70 Örümceğin masanızın üzerinde dolaşması
- 60 Örümcekle kutuyu tutmak
- 50 Kapalı bir kutu içindeki gerçek bir örümceğe bakmak
- 25 Bir örümcek fotoğrafına bakmak
- 10 Bir örümcek düşünmek

c) Duyarsızlaştırma Eşleştirmeleri Yapmak

- Uygulamada, danışan gevşetilir ve korku listesindeki en alt maddeyi hayal etmesi istenir.
- Kaygı yaşarsa parmağını kaldırarak işaret verir. Terapist tekrar gevşeme durumuna gelmesi için yardımcı olur.
- Durum danışan kaygı yaşamadan sahneyi hayal edebilene kadar tekrar tekrar sunulur. Sonra diğer aşamaya geçilir.

Taşıırma

Bu teknikte, birey kaygı yaratan uyarıcıya uzun süre yoğun olarak maruz bırakılır. Korku hiyerarşisi ile birlikte kullanılabilir.

Kaçınma olmadan ya da herhangi bir güvenlik davranışı yapılmadan korku yaratan uyarıcıya uzun süre maruz kalmak, kaygının kendiliğinden azalmasına neden olur.

- Güvenlik davranışları, kişinin olmasından korktuğu felaketin gerçekleşmemesi için yaptığı davranışlardır.
- Bu bazı ortamlardan kaçınma ya da belirtileri ortadan kaldırmak için yapılan davranışlar olabilir.
- Örneğin, kalp krizi geçireceğinden korkan kişi yavaşlar ya da durur, fel olacağından korkan kişi ise böyle anlarda hareket etmeye başlayabilir.

- Kaçınma ya da güvenlik davranışları, bireyin uyarıcının gerçekten bir zarar vermeyeceğini anlamasını engeller.
- Bu nedenle, bu davranışlar uzun vadede kaygıyı daha çok artırır.
- Kişi, yüksek düzeydeki kaygıyı uzun süre sürdüremeyeceğinden, eninde sonunda rahatlayacak ve uyarıcının tehlikeli olmadığını öğrenecektir (Örn., agorafobi).

- Danışan stresle başa çıkmaya hazır olmalı ve maruz bırakma erken sonlandırılmamalıdır. Bazen beceri eğitimini de eklemek gerekebilir.
 - Örn., sosyal anksiyetede maruz bırakma sosyal beceri eğitimiyle desteklenmediğinde tam başarı sağlanamamaktadır. *Bu bozukluğa sahip bireyler konuşma başlatma, ihtiyaçlarını dile getirme ya da diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusunda beceri eksikliği yaşar.*
- Gevşeme tekniği ile beraber kullanılır.

- Maruz bırakma teknikleri iki şekilde uygulanabilir:
 - In vivo: Gerçek ortam (Daha gerçekçi)
 - In vitro: Hayali ortam
 - (Hasta için daha güvenlidir. Ancak seansta öğrenilenlerin günlük hayata aktarımı üzerinde de çalışılması gerekir. Örn., OKB hastasının önce hayalinde çok kirli bir evde olduğunu canlandırması)
- Terapist danışana eşlik edebilir. Bazen danışana yakın bir kişi uygulamaya dahil edilebilir.

EDİMSSEL YÖNTEMLER

Davranış Şekillendirme

Danışanın hedeflenen amaçlar doğrultusunda davranışlarını şekillendirmek için pekiştirme veya cezanın uygulanmasıdır.

a) Olumlu Pekiştirme

Belirli bir davranış sonucunda bireye ödöl verilmesi

Örn., danışanı ev ödevlerini yaptığı için ödüllendirmek.

- Genellikle danışanlara kendi kendilerini pekiştirmeleri öğretilir. Örn., egzersiz yaparsa, ödül olarak dondurma yiyebilir.
- Stresle başa çıkma da kendini pekiştirmenin diğer bir örneği olabilir. Başa çıkma becerilerini geliştirerek yeni davranışlar deneyen danışanlar, örtük ifadelerle kendi başarılarını pekiştirirler (ben bunu yaptım!)

b) Olumsuz Pekiştirme

İstenmeyen uyarandan kaçınma davranışlarıdır.

c) Ayırt Edici Pekiştirme

- İstlenen bir davranışın pekiştirilmesi aynı zamanda istenmeyen davranışın söndürülmesidir.
- Örn., TV izlemeyi azaltmak için çocuk evin dışında oynadığında ödüllendirme

d) Sönme

Daha önce pekiştirilmiş bir tepkiye yol açan pekiştirecin ortadan kaldırılması

- Örn., çocuğun huysuz davranışları anne-babanın bu davranışlara verdikleri ilgiyle pekişir. Olumsuz davranışları ortadan kaldırmanın yolu, davranış (huysuzluk) ile olumlu pekiştirme (ilgi) arasında kurulmuş olan bağı ortadan kaldırmaktır. Ebeveyn bu davranışlara tepki vermediğinde çocuktaki olumsuz davranışların azalması beklenir.

e) Ceza

- Pozitif ceza: Davranışın sıklığını azaltmak için davranıştan sonra caydırıcı bir uyarıcının verilmesi (örn., sınıfa uygunsuz davranışlar yapan bir çocuğu azarlamak)
- Negatif ceza: İstenmeyen davranış ortaya çıktığında hoşlanılan bir dizi koşulun ortadan kaldırılması (örn., işe geç gelen çalışanın maaşından kesmek ya da yaramazlık yapan çocuğun tv hakkını elinden almak).

Ara verme / Mola Yöntemi

- Kişi, kurallara uymadığı için belli bir aktiviteden kısa süreli olarak uzaklaştırılır.
- Genelde aşırı uyarılma ya da saldırganlık durumlarında, kişiye sakinleşmesi için zaman vermek amacıyla kullanılır.
- Öfke nöbeti olan çocuklarda sıklıkla kullanılır.

Simgesel Ödül

- İstenen hedef davranışın, danışanın yapacağı biçimde düzenlenmesi ve danışanın göstereceği ilerlemelere göre pekiştireçlerin anında verilmesidir.
- Danışan, bu simgesel ödülleri toplayarak daha sonra gerçek ödüle dönüştürür.
- Çocuklarla çalışırken yaygın şekilde kullanılır.

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME PROGRAMLARI

- Sosyal beceri eğitimi
- Öfke yönetimi
- Girişkenlik (atılganlık) eğitimi
- Problem çözme becerileri
- Çatışma yönetimi
- Ergenlerde yaşam becerileri eğitimi
- Aktif dinleme ve etkili iletişim

Bu beceriler, psikoeğitim, maruz bırakma teknikleri ve edimsel tekniklerle birlikte bireysel ve/veya grup ortamında öğretilir.

Girişkenlik (Atılganlık) Eğitimi

- Kişilere çekingen, saldırgan ve atılgan davranışların farkını göstermek ve bu davranışları ayırt etmelerini öğretmek ve bu davranışları ayırt etmeleri için uygulama fırsatı sunulması amaçlanır.
- **SALDIRGANLIK:** Bireyin haklarını korurken, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını genellikle uygunsuz ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etmesidir.
- **ÇEKİNGENLİK:** Bireyin duyguları, inançları ve düşüncelerini yansıtmada yetersiz olması; haklarına başkaları tarafından el konulduğunda buna karşı koyamaması, kendini savunamamasıdır.

GİRİŞKENLİK: Başkalarının haklarına saygılı olurken, bireyin duygu, inanç ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça ifade etmesidir.

Girişkenlik eğitiminde, sosyal beceri eğitimi verilir; bu sırada sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme eğitimi, maruz bırakma teknikleri, rol oynama vb. davranışçı teknikler kullanılabilir. Hem bireysel hem grup ortamında kullanıma uygundur.

DİĞER BAZI DAVRANIŞÇI TEKNİKLER

Uyaran kontrolü

- Çoğu davranışımız bir dizi uyaranın kontrolü altındadır. Bu uyaranlara ayırt edici uyaran denir.
- Olumsuz davranışı ortaya çıkaran uyaran açıkça belirlenirse, davranışın ortaya çıkışı da kontrol edilebilir.
- Örneğin, yemek yemenin ardından sigara içme, televizyon karşısında yemek yeme

- Bu yöntemde amaç, istenmeyen davranışa yol açan uyarandan kaçınma ve istenilen davranışın ortaya çıkmasında ipucu oluşturacak yeni bir uyaran yerleştirmedir.
- Terapist danışana bu sürecin nasıl işlediğini öğretir, çevresel değişiklikleri yapmasına yardımcı olur.

Örnek: Insomnia

- Sadece uykun geldiğinde yatağa git (böylece yatak ve yatak odası, uyku için ipucu olur).
- Yatakta televizyon izleme ya da yemek yeme (Bu aktiviteler, uyku ile yatak arasındaki çağrışımı zayıflatır).
- Eğer 10-15 dakika içinde uyuyamazsan kalk ve başka bir odaya git.
- Gece kaç saat uyuduğuna aldırmaksızın, saati her sabah aynı saate kur. Gündüz uyuma.

Davranış aktivasyonu

- Depresyondaki kişilerin genelde çevrelerindeki insanlardan ve zevk aldıkları aktivitelerden uzaklaşırlar, günlük rutinlerini yapamazlar. Bu durum zamanla depresyonlarının şiddetini artırır.
- Davranış aktivasyonunda, günlük aktiviteler ve zevk veren olaylar dereceli olarak arttırılır. Örn., hedef davranışlar ilk gün için sadece duş almak ve sandviç yapmakken, onuncu gün bunlara arkadaşlarla buluşmak, bir saat kitap okumak vb. eklenebilir.

- Depresyonlu kişilerde görülen döngü şu şekildedir;
- Bu döngüyü kırabilmenin yolu, danışanın etkinliğini artırarak haz ve doyum alma olasılığını artırmaktır.



Kendi Davranışlarını Kontrol Etme

Kendini-izleme temel hedeftir. Danışana davranışsal teknikleri kendi kendine nasıl uygulayacağı öğretilir. Örn., kilo vermek

- Gıda günlükleri
- Düzenli kendini tartma (Sıklığı belirlenir)
- Egzersiz günlükleri
- Adım ölçer gibi cihazlar

Kendi Davranışlarını Kontrol Etme

Bulimia nevroza tanılı hastanın tedavisinde hastaya;

- öğünlerin 3'er saatlik arayla 6 öğüne çıkarılması,
- belirli bir miktar yedikten sonra bekleyip tokluk hissini geldiğini görmesi,
- midesinde şişkinlik ve kusma isteği olduğunda bir saat bekleyip bu hissini kaybolacağı söylenerek

hastanın yeme davranışlarını kontrol etmesi sağlanır.

Aversif Kontrol

- Danışanın engellenmesi istenen davranışlarda bulunduğu zaman rahatsız edici durumlara maruz bırakılmasıdır.
- İstenmediği halde tekrarlı olarak yapılan bir davranışı engellemeyi amaçlar.

- Dürtü kontrol problemlerinde (cinsel sapkınlıklar, bağımlılık ya da tekrarlayıcı kendine zarar verme davranışları gibi) kullanılır.
 - Örn. Tırnak yemeyi engellemek için üretilen acı ojeler.
 - Alkol bağımlılarının içki içmeleri üzerine bulantı ve/veya kusma yaratan apomorfin enjeksiyonları.
 - Elektrik şokları vb.
- Diğer yöntemlerle cevap alınamayan durumlarda çok dikkatli şekilde kullanılmalıdır.

Model Olma

- Danışanın hedef davranışı yapan bir modeli izlediği basit gözlemdir.
- Bir yolu katılımcı rehberliktir; model, hedef davranışın yapılışını gösterdikten sonra danışan uygular.
- Terapist genelde problem çözerek veya sosyal becerileri göstererek danışan için model olma görevi görür. Örn., girişkenlik eğitimi

YENİ DAVRANIŞI AKIMLAR

- 1990'larda ortaya çıkan yeni gelişmeler, Hayes, Follette ve Linehan (2004) tarafından davranış terapisinin üçüncü dalgası olarak adlandırılmıştır.
- İlk dalga, açık davranışları değiştirme, ikinci dalga ise bilişsel faktörlere vurgu yapan BDT'nin ortaya çıkmasıdır.

- **EMDR (Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme)**
- **Diyalektik davranış terapisi**
- **Kabullenme ve gerçekleştirme (adanma) terapisi**
- **Farkındalık temelli bilişsel-davranışçı terapi**

Günümüzde Davranışçı Terapi

- Association for Advancement of Behavior Therapy
- <http://www.abct.org/home/>

Öne Çıkan Dergiler:

- Behaviour Research and Therapy
- Journal of Applied Behavior Analysis

Davranışçı Terapinin Katkıları

- Tekniklerin çeşitliliği
- Bireyin işlevselliğini arttırmayı yönelik strateji geliştirme
- Sağlık psikolojisi (hastalıkların önlenmesi, diyet, spor alışkanlıkları, ağrı ile başa çıkma)
- Çocuk yetiştirme becerilerini geliştirme
- Tedavinin işe yarayıp yapamadığını değerlendirme
- Danışanın aktif katılımını cesaretlendirme

Sınırlılıkları ve DT'ye Yöneltilen Eleştiriler

- DT, davranışı değiştirebilir ama duyguları değiştiremez, danışan duyguları yaşamaması için teşvik edilmez.
- DT, terapi sırasındaki önemli ilişkisel faktörleri gözardı etmektedir.
- DT; danışanın içgörü kazanmasında rol oynamaz.
- DT, nedenlerden çok semptomlar üzerinde odaklanır.
- DT, terapistin kontrolü ve değişimlemesini içerir.