



BİLİŞSEL TERAPİ

Aaron T. BECK
(1921...)

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

11.Keyfi Çıkarsama

- Destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile, belli bir sonuca ulaşmaktır.
- **Örnek,** İş görüşmesinde bekleyen ve işi geciken birinin “Bunu özellikle, beni yıpratmak için yapıyorlar.” şeklinde düşünmesi.

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

11.Etiketleme

- Kendisi ya da başkalarıyla ilgili genel bir değerlendirme yapmaktır.
- Kendisini olumsuz değerlendirmektedir.
- «Kişi kendini kabul ettiğini söylemekte ancak arkadaşlarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden endişelenmektedir.»

SAĞLIKLI VE FONKSİYONSUZLUK

- Sağlıklı bireyin hayatta kalma, üreme ve sosyalleşme amaçlarını gerçekleştirmek üzere bilgiyi işlemesiyle ilişkilidir.
- Çok fazla çarpıtılmış düşünceye sahip olmamaktır.
- Fonksiyonsuzluğun tek bir nedeni yoktur.
- Asıl problem gerçekliği yapılandırmakla ilgilidir.
- Çarpıtılmış düşünce sistemi; hatalı şemalar ve bunlara ilişkin inançlardan

DEĞERLENDİRME

- Hem formel hem de formel olmayan değerlendirme kullanılır.
- (I) Danışanın psikolojik durumunu tam olarak anlamak, (II) herhangi bir organik sendromun olaya dahil olup olmadığını anlamak ve (III) hastanede yatarak ya da ilaç tedavisine gerek olup olmadığını değerlendirmek için formel değerlendirme önemlidir.
- Değerlendirmenin amacı bir vakanın bilişsel kavramlar bakımından anlaşılabilmesidir.
- Genellikle özel bir seans, danışmaya resmen başlamadan önce, değerlendirme yapmak amacıyla kullanılır.
- Başlangıç değerlendirmesi, genelde formel bir DSM-IV tanısının yapılması demektir.

DANIŞAN DANIŞMAN İLİŞKİSİ

- Danışman danışana bilişsel kuramı öğreten bir uzmandır.
- İlişki bakımından bir hasta-doktor ilişkisine benzemektedir.
- Terapist aynı anda hem ilgili hem işini bilen hem de işbirlikçidir.
- Terapistler danışana çok fazla soru sorarlar.
- Problemlere özgü ödevler verirler.
- Terapi ilerledikçe danışanın daha fazla sorumluluk üstlenmesi beklenir.

TERAPÖTİK SÜREÇ

Terapinin Amaçları

- Hatalı temel inançları ve bunlarla bağlantılı şematik bozuklukları belirleme ve değiştirmektir.
- Psikolojik bozuklukları destekleyen inançları daha uyumlu hale getirmektir.
- Otomatik düşüncelere odaklanılır.
- İşlevsel olmayan modlar devre dışı bırakılıp, daha uyumsal modlar inşa edilmelidir.
- **En geniş amaç, danışanlara olaylar karşısında kullanabilecekleri problem çözme stratejilerini öğretmektir.**

TERAPİ SÜRECİNİN AŞAMALARI

- Hatalı düşünceleri değiştirirken, sistematik bir yol izler.
- Oturumlar yapılandırılmıştır.
- Yapılandırılan bu oturumlarda, bilişsel terapi'nin ilkeleri, stratejileri ve teknikleri uygulanır.
- **Bilişsel terapi genel olarak üç aşamada gelişmektedir.**

1. Birinci Oturum

- İlk oturumda problemin değerlendirilmesiyle, işbirlikçi ilişkinin geliştirilmesiyle ve olayın kavramsallaştırılmasıyla ilgilenilir.
- Amaç, öncelikle danışanla iyi bir ilişki kurmaya çalışılması ve tedavinin başlatılmasıdır.
- Yaklaşık 1-2 saat süren bu görüşmede; tanı, öykü, şimdiki yaşam biçimi ve danışanın tedaviyle ilgili motivasyonu ve tutumu belirlenir.
- Ancak esas amaç, danışanın tedaviyle ilgili umudunun artması, danışana tedavinin yapısının öğretilmesi ve tedaviye hemen başlanmasıdır.

İlk oturumun yapısı:

- Gündem oluşturma
- Başvuruya neden olan sorunun kısaca tekrar gözden geçirilmesi
- Sorunların tanımlanması ve amaçların konması, terapi beklentilerinin öğrenilmesi
- Danışanın, bilişsel modellerle ilgili eğitilmesi
- Danışanın, rahatsızlığıyla ilgili eğitilmesi
- Ev ödevi verilmesi
- Özetleme
- Geribildirim

2. Diğer Oturumlar

- İlk oturum gibi diğer oturumların da sistemli bir şekilde aşağıdaki aşamalarla devam ettirilmesi gerekmektedir.

- 1-Duygu durum kontrolü
- 2-Hafta içi önemli olaylar
- 3-Önceki oturumla bağlantı kurma
- 4-Ödev kontrolü
- 5-Gündem belirleme
- 6-Gündem maddelerinin ele alınması
- 7-Ödev verme
- 8-Oturumun özetlenmesi
- 9-Danışandan geribildirim alma

Diğer oturumların bileşenleri;

1-Duygu durum kontrolü:

- Danışanın o anda karşımızdayken kendini nasıl hissettiğini anlamak

2-Hafta içi önemli olaylar:

- Hafta içinde yaşanan önemli olayların kişiyi nasıl etkilediğinin konuşulması

3-Önceki oturumla bağlantı kurma:

- Terapideki bütünlüğü sağlamak, bir önceki oturumda konuşulanları hatırlamak, ayrıca oturumla ilgili daha sonradan ortaya çıkan soruları cevaplamak ve oturumla ilgili geribildirim almak

4-Ödev kontrolü:

- Bir önceki oturumda ödev olarak verilen uygulamaların kontrolü

5-Gündem belirleme:

- Her oturumda ele alınacak olan konuların oturum başında belirlenmesi

6-Gündem maddelerinin ele alınması:

- Genellikle oturumun ilk 5-6 dakikasında gündem maddeleri belirlenir ve ele alınır.

7-Ödev verme:

- Ödev verilirken ödev, danışanın becerisine uygun olmalı, ödevin gerçekleştirilme süresi makul olmalıdır.

8-Oturumun özetlenmesi:

- Oturumun içinde oturumun önemli konularını içeren genel bir özetleme yapılır.

9-Danışandan geribildirim alma:

- Danışandan oturumla ilgili bir değerlendirme yapması istenir.
- Özellikle olumsuz noktaların gündeme getirilmesi istenir.

3. Sonlandırma Oturumu

- Bilişsel terapide danışanlar amaçlarına ulaşmaya başladığında sonlandırma planlanır
- Danışanın terapi bittiğinde öğrendiklerini nasıl uygulayacağı üzerinde çalışılır.

TERAPÖTİK YÖNTEM VE TEKNİKLER

1. Sokratik Sorgulama/Yönlendirilmiş Keşif

- Sokratik sorgulama, danışanın bilişsel terapiye uygun bir sonuç çıkarmasını sağlamak üzere danışana yönlendirici sorular sorma stratejisidir.
- Sokratik sorgulama, danışanın cevaplamak için gerekli bilgiye sahip olduğu sorulardan oluşmaktadır.
- **Amaç**, arka arkaya yöneltilen sorularla danışanın kendi mantığı ve sahip olduğu bilgi ve kavramların yardımıyla sorun yaşamasına yol açan inançlarının geçerliliğini değerlendirmesini sağlamaktır.

Danışanın Olumsuz otomatik düşüncelerini test etmeye yarayan soru türleri;

1. Kanıt nedir?
2. Alternatif bir açıklama var mıdır?
3. Olabilecek en kötü şey nedir?
Olabilecek en iyi şey nedir?
4. Otomatik düşünceye inanmama neden olan şey nedir?
5. Bununla ilgili ne yapmalıyım?
6. Eğer bir arkadaşın aynı durumda olsaydı, sen ona ne derdin?

ÖRNEK VAKA

Mantıkdışı inançları fark ettirme;

T: “Neden hayatınıza son vermek istiyorsunuz?”

D: “Onsuz ben bir hiçim. Onsuz mutlu olamam. Ama evliliğimizi kurtaramıyorum.”

T: “Evliliğiniz nasıldı?”

D: “Başından beri içler acısıydı. O bana hiç sadık kalmadı. Son beş yılda onu pek görmedim.”

T: “Onsuz mutlu olamayacağınızı söylüyorsunuz. Onunla birlikteyken mutlu muydunuz?”

D: “Hayır sürekli kavga ederiz ve kendimi daha kötü hissedirim.”

T: “Onsuz bir hiç olduğunuzu söylüyorsunuz. Onla karşılaşmadan önce kendinizi bir hiç olarak mı hissediyordunuz?”

D: “Hayır, bir insan olduğumu hissediyordum.”

T: “Onu tanımadan önce bir insan olduğunuza göre, neden şimdi bir insan olmak için ona gereksiniminiz var?”

D: (Şaşırarak) “Hımmm.”

T: “Evli olmasanız, boş olduğunuzu bilen erkekler sizle ilgilenirler miydi?”

D: “Sanırım ilgi gösterirlerdi.”

T: “Ondan daha tutarlı bir erkek bulma olasılığınız var mı?”

D: “Bilmiyorum. Sanırım var.”

T: “Öyleyse evliliği sona erdirirseniz gerçekte ne kaybetmiş olursunuz?”

D: “Bilmiyorum.”

T: “Evliliğinize son verirsiniz daha iyi olma olasılığınız var mı?”

D: “Bunun garantisi yok.”

T: “Gerçek bir evliliğiniz var mı?”

D: “Sanırım hayır.”

T: “Gerçek bir evliliğiniz yoksa, evliliğe son verme kararı aldığınızda gerçekte ne kaybedersiniz?”

D: (Uzun suskunluk) “Sanırım, hiçbir şey.”

ÖABT / 2019

Bireyle psikolojik danışma oturumunda, danışan ve psikolojik danışman arasında aşağıdaki konuşma geçer;

Danışan: Öğretmenim beni sevmiyor, bu benim için tam bir felaket. Buna dayanamam.

Psikolojik Danışman: Öğretmenin seni sevmediğini ilişkin kanıtların neler? Bu durumu felaket olarak düşünme, sende hangi duyguları uyandırıyor olabilir?

Bu konuşmada psikolojik danışmanın söyledikleri, aşağıdaki psikolojik danışma yaklaşımlarından hangisine dayanmaktadır

- A. Psikolojik
- B. Gestalt
- C. Feminist
- D. Bilişsel
- E. Transaksiyonel analiz

ÖABT / 2019

Bireyle psikolojik danışma oturumunda, danışan ve psikolojik danışman arasında aşağıdaki konuşma geçer;

Danışan: Öğretmenim beni sevmiyor, bu benim için tam bir felaket. Buna dayanamam.

Psikolojik Danışman: Öğretmenin seni sevmediğini ilişkin kanıtların neler? Bu durumu felaket olarak düşünme, sende hangi duyguları uyandırıyor olabilir?

Bu konuşmada psikolojik danışmanın söyledikleri, aşağıdaki psikolojik danışma yaklaşımlarından hangisine dayanmaktadır

- A. Psikolojik
- B. Gestalt
- C. Feminist
- D. **Bilişsel**
- E. Transaksiyonel analiz

2. Davranışsal deneyler (Ev Ödevi)

- **Temel amaç**, gerçek yaşamda uygulanabilecek becerileri geliştirmektir.
- Danışanın veri toplamasına, bilişlerindeki ve davranışlarındaki değişimleri sınamasına ve önceki oturumlarda geliştirilen malzemelerle çalışmasına olanak sağlar.
- Danışan ile birlikte hatalı bir bilişe karşı duran bir iş ya da etkinlik planlanır.
- **Örneğin**, hayatta hiç eğlenmediğine inanan bir danışandan; eğlenceli olabilecek bir aktivite seçmesi (sinemaya gitme gibi),
- Bu aktiviteyi gerçekleştirmesi ve sonunda neler olduğunu rapor etmesi istenir.
- Ev ödevleri her oturumda tartışılır ve yenileri geliştirilir.

Ev ödevlerinin işlevleri;

- Görüşmelerin dışında da tedavinin sürmesini sağlar,
- Tedavinin spesifikleşmesini sağlar,
- Görüşmede kazanılan iç görünün yaşama transferini kolaylaştırır,
- Danışandan geri bildirim alınmasını sağlar.
- Danışanın tedaviye etkin katılımını sağlar.

3. Düşünceleri Kaydetme

- Danışanın **Fonksiyonel Olmayan Düşüncelerinin** kaydıdır.
- Bu amaçla hazırlanan Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kaydı Formu eve giderken danışana verilir ve evde iki terapi oturumu arasındaki zamanda ortaya çıkan otomatik düşünceleri kaydetmesi istenir.
- Bir sonraki oturumda form birlikte incelenir.

4. Aşamalı Görevler Oluşturma (Başarı Terapisi)

- Danışanın yapacağı iş zor olduğunda, bunu küçük basamaklara bölerek daha az ürkütücü hale getirilir.
- Danışan her birini başarmaya odaklaşarak bir kerede tek bir basamak üzerinde çalışır.
- İlk basamaklar diğerlerine oranla daha kolay olmalıdır.
- Beck bu uygulamaya başarı **terapi**si **adını** verir.

5. Dıştan İçe Doğru İlerleme

- Temel inançları belirlemek amacıyla kullanılır.
- Bu şekilde adlandırılmasının nedeni yüzeye daha yakın düşüncelerin incelenmesiyle başlanmasıdır.
- Terapist danışanın temel bir inancıyla bağlantılı olduğunu düşündüğü anahtar bir otomatik düşüncesini belirler.
- Bu düşüncesinin doğru olduğunu varsayılarak, danışana bunun ne anlama geldiğini sorulur.
- **Amaç**, en sonunda temel inancın ne olduğuna ulaşılmasını sağlamaktır.

6. Problem Çözme

- Problemi belirlemeyi, alternatifler üretmeyi, alternatifleri değerlendirmeyi, bir alternatifi uygulamayı ve yeni yaklaşımın kullanışlılığını değerlendirmeyi içerir.
- Fonksiyonel olmayan inançları değerlendirmek için kullanılır.
- Bir inancı incelerken bunu sürdürmenin bedeli ve yararı üzerinde durulur.

7. Zihinde Canlandırma

- Otomatik düşüncelerinin ne olduğunu belirtmekte zorlanana danışmanlar için kullanılır.
- Rol oynama ya da imajinasyondan yararlanılarak problem olan durumun canlandırılmasına başvurmaktır.
- Rol oynama ya da imajinasyon ile problemlili duruma ilişkin duygular tetikleneceğinden danışanın bu duygularıyla bağlantılı bilişlerini belirlemesine yardımcı olur.

8.Aktivite Çizelgesi Yapma (Yeterli Olma-Zevk Terapisi)

- Danışanlar yoğun bir depresyon yaşarken ya da başka bir nedenle motivasyonları düştüğünde, ondan terapi seansları arasında bir kağıt üzerinde günlük zaman çizelgesi istemek yararlı olur.
- Danışman önce başlangıç bilgilerini saptamak üzere danışanın günlük aktivitelerinin kaydını tutmasını isteyebilir.
- Aktiviteleri kaydederken ayrıca yeterli olma ve zevk alma bakımından her bir aktivite 1 ile 10 arasında değişen bir ölçek üzerinde değerlendirilir.

9. Atılganlık Eğitimi

- Davranışçı terapiden ödünç alınmıştır.
- Danışana başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi haklarını korumaya yönelik becerileri öğretir.
- Girişkenlik eğitimlerinde rol oyunlarına sıklıkla yer verilir.

10. Rol Oynama

- Davranışsal prova olarak da bilinen rol oyunu, danışanın sosyal ortamlarda gerekli olan davranışlarla ilgili olarak pratik yapmasına yardımcı olmak üzere kullanılır.

ÖRNEK VAKA

Danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini ve duygularını fark etmesine yardım edebilmek amacıyla kullanılan “rol oynama” tekniği uygulamasına örnek;

Bir ergen danışanla, onunla aynı fikirde olmayan bir arkadaşı arasındaki sorunun terapistin katılımıyla örneklendiği bir rol oynama etkinliğidir.

T: “Hiç de iyi değilsin Demet”

D: “Ne demek istiyorsun?”

T: “Ödülü kazanamadın.”

D: “Herkes ödül kazanamaz. Hem ben de ikinci oldum.”

T: “Bu iyi değil işte, daha önce de ikinci gelmiştin. Kazanamadıktan sonra bunun anlamı yok.”

D: “Çabalarımın ödülü olarak, hala arkadaşlarımla ve öğretmenlerimle olmaktan mutluyum. Kazanmamış olmam benim iyi olmadığım anlamına gelmez.”

T: “Peki Demet beni ikna ettin.”

BİLİŞSEL TERAPİNİN GÜÇLÜ YANLARI □

- Kaygı ve depresyonda kullanılan amprik (deneysel) müdahale yöntemleri terapi uygulamalarında devrim yaratmıştır.
- Depresif bir kişinin saygı ve inançları ile mücadele etmede iyimserliğe ve değişmiş davranışlara yol açabilecek yeni bir bilişsel bakış açısı sağlamıştır.
- Danışanların kendi dünyalarını nasıl gördüğünü anlamak için ayrıntılı bir vaka kavramsallaştırması, geliştirilmesine odaklanmıştır.

BİLİŞSEL TERAPİNİN GÜÇLÜ YANLARI

- Eklektik bir psikoterapidir.
- Bilişsel modelin güvenilirliği, önermelerinin çoğunun test edilmiş olmasından kaynaklanır.
- Gizemli ve karmaşık değil, bu da bilginin terapistten danışana aktarılmasını kolaylaştırmaktadır.
- Kuram sürekli olarak değerlendirilmekte, değiştirilmekte ve geliştirilmektedir.

BİLİŞSEL TERAPİNİN SINIRLILIKLARI

- Olumlu düşünmenin gücüne aşırı odaklanması,
- Çok yüzeysel ve basit olması,
- Danışanın geçmişinin önemini reddetmesi,
- Aşırı teknik eğilimli olması,
- Terapötik ilişkiyi kullanamaması,
- Sadece semptomları ortadan kaldırmaya çalışması,
- Bilinçdışı faktörlerin rolünü göz ardı etmesi,
- Duyguların rolünü görmezden gelmesi
- açısından eleştirilmiştir.

Örnek Soru

Lisede göreve başlayan psikolojik danışman Esra Hanım, bir dönem boyunca yapmış olduğu rehberlik etkinliklerinde ve uyguladığı bazı test ve envanterlerin sonuçlarında, çalıştığı okulda öğrencilerin çoğunluğunun "sevilmiyorum, kusurluyum, yetersizim" gibi inançlara sahip olduklarını fark etmiştir.

Esra hanımın bu inançlara sahip öğrencilerle yapacağı psikolojik danışma uygulamalarında aşağıda verilen hangi kuramı temel alması doğru olur olur?

- A. Psikanalitik terapi
- B. Bireysel terapi
- C. Duygu odaklı terapi
- D. Varoluşçu terapi
- E. Bilişsel terapi

Örnek Soru

Lisede göreve başlayan psikolojik danışman Esra Hanım, bir dönem boyunca yapmış olduğu rehberlik etkinliklerinde ve uyguladığı bazı test ve envanterlerin sonuçlarında, çalıştığı okulda öğrencilerin çoğunluğunun "sevilmiyorum, kusurluyum, yetersizim" gibi inançlara sahip olduklarını fark etmiştir.

Esra hanımın bu inançlara sahip öğrencilerle yapacağı psikolojik danışma uygulamalarında aşağıda verilen hangi kuramı temel alması doğru olur olur?

- A. Psikanalitik terapi
- B. Bireysel terapi
- C. Duygu odaklı terapi
- D. Varoluşçu terapi
- E. **Bilişsel terapi**

KPSS 2015

Bir üniversitenin psikolojik danışma biriminde psikolojik danışman olarak çalışan Murat Bey, son zamanlarda danışma almak üzere başvuranların ortak özelliğinin işlevsel olmayan bazı düşünceler olduğunu gözlemiştir. Örneğin danışanların önemli bir kısmında, “En yüksek notları almalıyım, çok başarılı olmalıyım.” düşüncesi vardır.

Buna göre, Murat Beyin danışanlarla çalışırken aşağıdaki psikolojik danışma yaklaşımlarından hangisini kullanması daha uygundur?

- A. Varoluşçu
- B. İnsancıl
- C. Bilişsel
- D. Psikanalitik
- E. Davranışçı

KPSS 2015

Bir üniversitenin psikolojik danışma biriminde psikolojik danışman olarak çalışan Murat Bey, son zamanlarda danışma almak üzere başvuranların ortak özelliğinin işlevsel olmayan bazı düşünceler olduğunu gözlemiştir. Örneğin danışanların önemli bir kısmında, “En yüksek notları almalıyım, çok başarılı olmalıyım.” düşüncesi vardır.

Buna göre, Murat Beyin danışanlarla çalışırken aşağıdaki psikolojik danışma yaklaşımlarından hangisini kullanması daha uygundur?

- A. Varoluşçu
- B. İnsancıl
- C. Bilişsel**
- D. Psikanalitik
- E. Davranışçı