



BİLİŞSEL TERAPİ

Aaron T. BECK
(1921...)

BİLİŞSEL TERAPİ

- Aaron Beck tarafından depresyonun tedavisi için geliştirilmiştir.
- Bilişsel Psikoloji'nin temel ilkelerine dayalıdır.
- Kişileri rahatsız eden duygusal sıkıntıların, doğrudan olayların ve yaşananların kendisinden değil, bunların algılanma ve değerlendirilme biçiminden kaynaklandığını savunur.

BİLİŞSEL TERAPİ

- **Olumsuz otomatik düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi vurgulayan, içgörü odaklı bir terapidir.**
- Depresyon, kaygı, fobi vb. birçok bozukluğun tedavisinde kullanılan; yapılandırılmış, kısa süreli, yönlendirici ve etkin bir yaklaşım türüdür.
- **Bilişsel terapinin genel amacı;** merkezdeki şemalara ulaşarak danışanın düşünme şekillerini değiştirmek ve şemayı yeniden yapılandırmaktır.

GENEL ÖZELLİKLERİ

1-Yapısaldır:

- Her görüşme, psikolojik danışman ve danışanın üzerinde anlaştığı biçimde planlanır.

2-Aktiftir:

- Terapi sürecine, hem psikolojik danışman hem de danışan aktif olarak katılırlar.

3-Direktiftir:

- Görüşmeyi psikolojik danışman yönetir.

4-Kurama dayalıdır:

- Uygulanan tedavi ruhsal bozuklukların bilişsel kuramına dayanır ve altta yatan rasyonele göre çeşitli tekniklerin uygulanmasını içermektedir.

GENEL ÖZELLİKLERİ

5-Esneklik:

- Tedavi sürecindeki gelişmelere göre, danışanın gereksinimleri de göz önüne alınarak uygun teknik ve ev ödevlerine karar verilir.

6-Kısa süreli ve zaman sınırlıdır:

- Danışanlar sorunlarla bağımsız başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri için cesaretlendirilir.

7-Soruna yöneliktir:

- Terapide odaklanılan nokta, sorunların sürmesine neden olan faktörleri anlamak ve ortadan kaldırmaktır.

GENEL ÖZELLİKLERİ

Bilişsel Terapinin Üç Temel Bileşeni

1-Öğretici özelliği:

- Danışana bilişsel üçlü, bilişsel şema ve bilişsel çarpıtmalar gibi kavramların ne olduğunu açıklar.

2-Bilişsel tekniklerin kullanılması:

- Olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenmesi, doğruluğunun sınanması, altında yatan yanlış varsayımların belirlenmesi ve doğruluklarının sınanması süreci izlenir.

GENEL ÖZELLİKLERİ

3-Davranışçı tekniklerin kullanılması:

- Bu teknikler bilişsel tekniklerle birlikte yanlış bilişlerin sınanması ve değiştirilmesi amacıyla kullanılır.

ÖRNEK:

- Günlük etkinlikler planlanması, etkinliklerden ne oranda zevk alındığı ve başarılı olunduğu, zorluğu gitgide artan ev ödevleri verilmesi, rol yapma gibi

İNSANA BAKIŞI

- İnsanın doğasına bakışı nötrdür.
- İnsan davranışları temelde hayatta kalma ve üreme gibi iki evrimsel amaca hizmet eder.
- Bilişsel süreçler, çevreye daha fazla uyum sağlamak ve böylece varlığımızı sürdürmek için evrim geçirmiştir.
- İnsanlar dünyayı anlamak ve yaşadıkları olaylara bir anlam vermek için mücadele etmektedirler,
- İnsan adaptasyon sürecinde etkili uyum stratejilerini geliştirirler.

TEMEL KAVRAMLAR

Bilişsel Üçlü

- Bilişsel üçlü, danışanın kendisi ve geleceği ile ilgili deneyimlerini yansıtan üç temel bilişsel örüntüden oluşur.

a) Birinci Bileşen: Danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısı.

- Kişi kendini kusurlu, yetersiz, hastalıklı veya yoksun bir kişi olarak görür.
- Hoşa gitmeyen bütün deneyimlerini kendisinde var olan psikolojik, ahlaki veya fiziksel kusura atfetme eğilimindedir.
- Danışan bu kusurlarından dolayı istenmeyen ve değersiz bir kişi olduğuna inanır.
- Bu yüzden kendisini fazlaca eleştirme eğilimindedir.

TEMEL KAVRAMLAR

b) İkinci Bileşen: Depresif kişinin yaşamakta olduğu deneyimleri olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimi.

- Kişi dünyayı kendi üstüne aşırı derecede istekler olan ve/veya yaşam amaçlarına ulaşmasında önünde üstesinden gelemeyeceği engeller olan bir yer olarak görür.

TEMEL KAVRAMLAR

c) Üçüncü Bileşen: Gelecekle ilgili olumsuz bakış.

- Depresif kişi şu anda yaşadığı güçlüklerin veya sıkıntıların sonsuza dek devam edeceğini düşünür.
- Güçlüklerin, engellemelerin ve yoksunlukların ara vermeden süreceğini veya yakın gelecekte özel bir görev üstlendiğini varsaydığı zaman, bu görevi başaramayacağını zanneder.

TEMEL KAVRAMLAR

Olumsuz Otomatik Düşünceler

- Bilinçli bir yargılama olmaksızın ortaya çıkan, eylemleri ve duyguları derinden etkileyen zihinsel işlevlerdir.
- Bireyin daha sabit olan inançlarından ve şemalarından kaynaklanır.
- Değişim süreci, terapist-danışan işbirliği ile olumsuz otomatik düşüncelerin fark edilmesi ile başlatılır.

ÖRNEK SORU (2014 KPSS)

Aşağıdaki ifadelerden hangisi olumsuz

otomatik düşüncelere bir örnek olamaz?

- A) Arkadaşlarım beni sevmiyor.
- B) Hep kötü insanları çekerim.
- C) Beceriksizin biriyim.
- D) Başıma kötü bir şey gelecek.
- E) Benim de zayıf yanlarım var.

ÖRNEK SORU (2014 KPSS)

Aşağıdaki ifadelerden hangisi olumsuz

otomatik düşüncelere bir örnek olamaz?

- A) Arkadaşlarım beni sevmiyor.
- B) Hep kötü insanları çekerim.
- C) Beceriksizin biriyim.
- D) Başıma kötü bir şey gelecek.
- E) Benim de zayıf yanlarım var.

TEMEL KAVRAMLAR

Şemalar

- Düşüncenin en temel birimidir.
- Dünyaya ilişkin kişisel deneyimler ve dolaylı öğrenmeler yoluyla oluşur.
- Şemalar bebeklik döneminden itibaren şekillenir.
- Çocuk olarak hepimiz çevremizi anlamak için çabalarız ve bu bilgileri şemaların içine yerleştiririz.
- Bilişsel sistemde bilginin seçilmesini, kodlanmasını ve geriye çağrılmasını etkiler.
- Belli bir yaşam alanı ile ilişkili olan genel bilgi birikimini, temel inançları ve duygusal öğeleri kapsar.

TEMEL KAVRAMLAR

İnançlar

- İnançlar şemanın en önemli bileşenleridir.
- İki tür biliş vardır.
 - Temel inaçlar
 - Ara inaçlar

TEMEL KAVRAMLAR

a-Temel İnançlar

- Bireyin kişisel ve çevresel bilgileri nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır.
- Aşırı genellemelerden oluşur ve kesin olma eğilimindedir.
- Genellikle kişinin kendisine yöneliktir.
- Temel inançlar “yetersizim”, “sevilmiyorum” gibi koşulsuz mutlak önermeler biçimindedir.
- Temel inançlar **çaresizlik, sevilmem ve değersizlik** olarak **üç ana grupta** toplanır;

TEMEL KAVRAMLAR

a) Temel İnançlar;

1.Çaresizlik:

- Güç, başarı, performans yetersizliği ile ilgili kalıp düşüncelerden oluşur.
- **Örnek;** Yetersizim, beceriksizim, kurbanım, dayanıksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim, kaybederim, diğerleriyle boy ölçüşemem.

TEMEL KAVRAMLAR

a) Temel İnançlar;

2. Sevilmemeye:

- Duygusal eksikliklerle ilgili kalıp düşüncelerden oluşur.

Örnek;

- Hoşlanılmayacak, çirkin, sıkıcı biriyim.
- Diğer insanlara verebilecek hiçbir şeyim yok.
- Sevilmiyorum, önemsizim.
- Her zaman reddedileceğim.
- Hep yalnız kalacağım.

TEMEL KAVRAMLAR

a) Temel İnançlar;

3.Değersizlik:

- Ahlaki eksiklik, suçluluk ile ilgili kalıp düşüncelerden oluşur.

Örnek;

- Değersiz, kabul edilemez, kötü, hasta, bozuk, hiç, pisliğim,
- Tehlikeli, zarar verici, zehirli, kötü ruhluyum,
- Yaşamayı hak etmiyorum.

TEMEL KAVRAMLAR

b-Ara İnançlar

- Bireyin kendisi, başka insanlar ve kişisel dünyası ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardan oluşmaktadır.
- Otomatik düşüncelerin oluşması için uygun ortam hazırlar.
- Deneyimlere anlam vermeye yardımcı olur.
- **Kurallar, olması gerekenler, emirler** şeklindeki mutlak bilişlerdir.
- **Örneğin;** “sevilmiyorsam değersizim”, “başkasından yardım istememeliyim” gibi.



TEMEL KAVRAMLAR

Otomatik Düşünceler

- Anlık olarak ortaya çıkan ve bir değerlendirmeyi içeren ifadeler ya da imajlardır.
- İçeriklerine bağlı olarak işlevsel ya da can sıkıcı olabilir.
- Temel ve ara inançların sonucu olarak ortaya çıkar.

TEMEL KAVRAMLAR

Otomatik Düşünceler

- Üç tür otomatik düşünce vardır.
- **1.Mevcut nesnel kanıtlara ters düşen çarpıtılmış düşünceler**
- Örneğin, «Ben asla hiçbir şeyi doğru yapamam.»
- **2.Doğru olabilen ancak çıkarılan sonucun çarpıtıldığı düşünceler**
- Örneğin, «Öğretmenimi üzdüm. Artık beni asla sevmeyecek.»
- **3.Doğru ama işlevsel olmayan düşünceler**
- Örneğin, «Bu ödevi bitirmem çok zaman alacak.»

TEMEL KAVRAMLAR

Modlar

- Beck insan davranışındaki karmaşıklığı anlatmak için kullanmıştır.
- Kişiliği oluşturan ve içinde bulunulan durumu yorumlamak için kullanılan bilişsel, duygusal, davranışsal ve güdüsel şema ağlarıdır.
- Harekete geçtiklerinde davranışları otomatik olarak yönetirler.
- Otomatiktir, geneldir ve şemalardan kaynaklanırlar.

TEMEL KAVRAMLAR

Modlar

Üç temel mod vardır.

a) Birincil (Temel) modlar:

- Hayatta kalma, üreme ve sosyallik gibi evrimsel amaçları karşılamak üzere işlem yapmak ve işlevsel olmak için temel göreve sahiplerdir.
- Hayatta kalabilmek için temel bir göreve sahip oldukları için hızlı ve otomatik olarak harekete geçerler.

TEMEL KAVRAMLAR

Modlar

b) İkincil (Yapıcı) modlar:

- Deneyimler sonucu oluşurlar.
- Kişinin yaşam kaynaklarına ulaşabilirliğini artırırılar.
- Olumlu duygulara ilişkindirler ve yakınlaşma (samimiyet) kapasitesi, kişisel yeterlilik, yaratıcılık ve bağımsızlık gibi uyum sağlayıcı özelliklere sahiptirler.

TEMEL KAVRAMLAR

Modlar

c) Üçüncül (Minör) modlar:

- Diğer modlara göre daha çok bilincin kontrolündedirler.
- Okuma, yazma, sosyal etkileşim, atletik ya da eğlence gibi faaliyetlerimizde bulunurlar.

TEMEL KAVRAMLAR

Bilişsel Çarpıtmalar

- Beck'e göre duygusal sorunları olan insanlar objektif gerçekliği **bilişsel çarpıtmalar** (mantık hataları) yapma eğilimindedir.
- Bilişsel terapiye göre psikolojik problemler hatalı düşünme, **yetersiz veya yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve düşle gerçeği birbirinden ayıramama** gibi genel süreçlerden kaynaklanmaktadır.

TEMEL KAVRAMLAR

Bilişsel çarpıtmalar:

- 1.Kutuplaşmış (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme
- 2.Kişiselleştirme
- 3.Felaketleştirme
- 4.Olmalı İfadeleri
- 5.Zihin Okuma
- 6.Duygudan Sonuca Ulaşma
- 7.Olumluyu Geçersiz Kılmak
- 8.Büyütme ve Küçültme
- 9.Seçici Soyutlama (Zihinsel süzgeç)
- 10.Aşırı Genelleme
- 11.Keyfi Çıkarsama

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

1.Kutuplaşmış (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme

- Bireyler, bazen durumları hep ya da hiç algoritmasına veya siyah-beyaz biçimine indirgemektedirler.
- Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur, “Kendime saygı duyabilmek için başkalarının gözünde mükemmel olmalıyım” gibi

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

2. Kişiselleştirme

- Kişinin kendisiyle ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi ve olayın olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır.
- "Ne zaman pikniğe gitsem yağmur yağar",
- "Yeni bir işe başladığımda mutlaka tüm aksilikler beni bulur"
- «İşyerinde konulan bir kuralın kendisi nedeniyle konulduğunu düşünme ",

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

3.Felaketleştirme (Falcılık yapma)

- Küçük bir kanıttan yola çıkarak, olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın durumu hep olumsuz olarak öngörmedir.
- Gelecek bir felaket olarak görülür.
- Diğer olası sonuçlar dikkate alınmaz.
- "Dersin hocasıyla görüşmeye gittiğimde eminim aptal gibi davranacağım ve kesin sınıfta kalacağım«
- «Geleceğim karanlık, hiçbir zaman atanamayacağım»

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

4.Olmalı İfadeleri (meli/malı-gereklilik ifadeleri)

- -meli, -malı düşünce tarzıdır.
- Kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları vardır.
- Bunlar yerine getirilmediğinde felaket olur.
- "İnsanların beni sevmesi için mükemmel olmalıyım"
- " Mükemmel bir eş ve ebeveyn olmalıyım" gibi.

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

5.Zihin Okuma

- Diğer insanların ne düşündüklerini bildiğimize ve onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerine, bilmeleri gerektiğine inanmaktır.
- Konuşurken esneyen birisini görünce “Sıkıldı, ben onu sıktım” diye düşünmek gibi.
- «Annemin babamın benim hakkımda ne düşündüğünü biliyorum»

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

6.Duygudan Sonuca Ulaşma

- Tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece öyle inanıldığı için bir şeyin doğru olduğuna inanmaktır.
- “Belki bazı şeyleri yapabilirdim, ama öyle hissediyorum ki, ben başarısız biriyim”

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

7.Olumluyu Geçersiz Kılmak (Gözardı etmek)

- Kişinin, kendi kendisine olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemesidir.
- İyi şeyler sayılmaz.
- “Sınavdan yüksek puan aldım ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmiyor.”
- “Sadece şans yüzüme güldü”

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

8.Büyütme ve Küçültme

- Olumsuz olayların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna karşılık olumlu olayların daha az önemli olduğu şeklinde düşünme eğilimidir.
- Olumsuz bilgi öne çıkarılıp büyütülür, olumlu bilgi gözardı edilir ya da küçültülür.
- İşinde küçük bir hata yapan kişinin bu hatayı çok önemserken, işinde gösterdiği büyük başarıları dikkate almaması

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

9.Seçici Soyutlama (Zihinsel süzgeç)

- Tek bir olumsuz ayrıntıya odaklanma, durumun daha belirgin diğer özelliklerini ihmal etmektir.
- **Örnek**, Yaptığı bir konuşma birçok kişi tarafından beğenilen kişinin, kendini eleştiren bir arkadaşını sürekli düşünerek kendini kötü hissetmesi
- Amir çalışana kaba davranır, kişi amirin ondan memnun olmadığını düşünür oysa amir diğerlerine de aynı şekilde davranmaktadır.

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

10.Aşırı Genelleme

- Tek bir örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir.
- Sabah karşılaştığı bir aksilik nedeniyle "Kötü başladı her şey kötü gidecek " demek.