

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI AİLE TERAPİSİ

KURAMSAL GÖRÜŞ

- Davranışçı kuram son **20-25** yıldır aile terapisinde kullanılmaktadır
- Davranışçı aile terapisi **öğrenme teorileri ile ilkelerinin**, uyumsuz davranışlar ya da semptomların tedavisinde ve değerlendirilmesinde sistematik bir şekilde uygulanmasıdır
- Yaklaşımına göre ailedeki problemler **yanlış öğrenmelerden** kaynaklanmaktadır
- Yanlış öğrenmeler düzeltilebilir
- Son yıllarda davranışçılar bilişsel faktörlerinde hesaba katılması gerektiğini düşünmektedir

ALBERT ELLİS AKILCI DUYGUSAL TERAPİ/ ABC (OLAY-İNANÇ-SONUÇ/TEPKİ) AMAÇLAR:

- Aile üyelerine, diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme
- Başkalarından bekledikleri gibi kendi katılıklarından vazgeçmelerini sağlama
- Üyelerin duygularını yaşamaları için cesaretlendirme
- Aile üyelerinin mantıksız inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve mücadele tekniklerini kazandırma
- Etkili çatışma çözme becerilerini öğretme
- Kendilerini sıkıntıya sokmadan diğer aile üyeleri ile nasıl ilgileneceklerini gösterme

Bilişsel Davranışçı Kuramcılar;

- **akılcı olmayan inançlar,**
- **çıkarsamalar,**
- **akıl yürütmeler ve**
- **aşırı genellemeler** gibi bilişsel öğelerin uyumsuz davranışa ve psikolojik bozukluklara yol açtığını varsaymaktadırlar.

ÖNEMLİ TEMSİLCİLERİ

- **Gerald Patterson:** Oregon Üniversitesi'nde psikoloji alanında lisans ve yüksek lisans dereceleri almıştır. 1956 yılında ise klinik psikoloji alanında doktora derecesini almıştır. Sosyal öğrenme araştırma grubunun temsilcilerindendir.

- **Neil Jacobson:** Çalışmalarına 1970'li yıllarda başlamıştır. 1999'daki zamansız ölümüne kadar, aile terapisi alanının öncülerinden olmuştur.
- **John Gottman:** Seattle'daki İlişki Enstitüsü'nün yöneticisi ve Washington Üniversitesi'nden Psikoloji alanında emekli profesördür.

Aile üyelerinin nasıl **hissettiği-davrandığı-düşündüklerine** odaklanılmaktadır.

Bilişsel öğelerin problemi nasıl etkilediği hakkında fikir sahibi olmanın önemli olduğuna inanırlar.

Yaklaşım «bireylerin ilişkilere dair taşıdıkları bilişsel öğeler çift ve aile ilişkilerinde nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını belirler» düşüncesine dayanır.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi;

- İlişki ile ilgili bilişsel öğeler,
- İlişkilerin nasıl yürüdüğü,
- İlişkilerde bireylerin oynadıkları rollere ilişkin varsayımlar,
- Olaylara dair beklenti ve algılar,
- Bireylerin ilişkilerde nasıl davranmaları gerektiği ve ilişkilerin nasıl yürümesine ilişkin ölçütleri içerir.
- BDAT 'ya göre kimi ilişkilerle ilgili bilişsel öğeler sağlıklı olmayı ve gelişimi destekleyici nitelikteyken; kimileri de sıkıntı ve çatışmaya yol açan türdendir.

Sağlıklı ilişkilerde eşler,

- her iki eşin de ihtiyaçlarının önemli olduğu,
- ilişkilerin çatışmasız olmayacağı ve
- bir ilişkiyi inşa etmenin çaba gerektirdiğine inanırlar.

Sağlıksız bir ilişkide eşler,

- ilişkiler için çabalamanın gerekmediğine,
- eşin ihtiyacının diğerininkinden daha önemli olduğuna ve iyi bir ilişkide çatışma olmayacağına inanabilirler.

Terapinin bilişsel bileşeni, **şemaları** değiştirmeye dayanır.

- Ailede var olan, gerçeğe dayanmayan ve işlevsel olmayan yerleşik düşünce ve inançları değiştirmek son derece önemlidir.
- BDAT'nin üzerinde en çok durduğu nokta, aile üyelerinin kendilerine yararlı olacak şekilde nasıl düşünebilecekleri ve ihtiyaç halinde nasıl farklı düşünebileceklerini öğretmektir.

BDAT EVRELERİ

1. İlişki kurma evresi: problemi değerlendirme-aileyle ilişki kurma-standartize ölçekler kullanılır

2. Taahhüt evresi: danışman sorumluluk üstlenir. Beklentiler ve hedefler belirlenir.

3. Evlilik evresi:

- aile üyeleri arasında iletişim becerilerini güçlendirmek
- danışma sürecinde yazılı bir danışma sözleşmesi(kontrat) geliştirmek. Her aile üyesi diğlerinin kendisinden yapmasını istediği belirli davranışları yapmayı taahhüt eder

4. Ayrılma evresi: bu evrede sorumluluk aşama aşama aile üyelerine geçer. Aile kendi kendine sorunlarını çözebilir hala gelir

TEDAVİ TEKNİKLERİ

Eğitim: Aile üyelerinin ilişkilerinin nasıl işlediğini öğrenmelerini hedefleyen çok çeşitli yöntemler içermektedir.

- Amaç, bireylere karşısındakiyle daha iyi ilişki kurmasına yardım etmektir.

Edimsel Koşullanma: Daha çok ebeveyn çocuk ilişkilerinde kullanılmaktadır.

Kontrat Yapma: Aile etkileşimleri belli bir düşmanlık düzeyine eriştiğinde kullanılmaktadır.

- Sözleşmeler belli bir şekilde davranıldığında kazanılacak ödülleri ifade eder.

Antrenörlük: danışman, üyelere sözel eğitim vererek onların uygun tepkiler vermesine yardımcı olur

Söndürme: pekiştirilerek kazanılan davranışın tekrar eski haline döndürülmesi

Olumlu pekiştirme: davranışın sıklığını artırmaya yöneliktir

Mukabele: bir eş diğeri bir davranışı yapmayı sürdürdüğü sürece o davranışı yapmayı kabul eder.

- Örn, eş çamaşırları yıkamayı sürdürdüğü sürece, diğeri eş çöpleri atmaya devam eder.

Karşılıklılık: karşılıklı takdir.

Sistemik duyarsızlaştırma sıkıntı yaratan durum aşamalı olarak çalışılır. (genellikle cinsel bozukluk)

Tablolaştırma: kayıt.

- Örn, eşlerden gün içinde yaptıkları kavgaları saati saatine yazmaları istenebilir.

Model olma ve rol oynama: aile üyelerinden ideallerindeki kişi gibi davranmaları istenir. Danışman geri dönüt verir

Kayıt Tutma: Problemlili davranışın kaydının tutulmasıdır. Müdahale edilmeden önce değiştirilecek davranışın ne sıklıkla ortaya çıktığına dair fikir verebilir.

Premack İlkesi: Aile üyelerine **istedikleri etkinlikleri yapmalarına izin verilmeden önce daha az istedikleri işleri yapmalarını zorunlu** kılan bir müdahaledir.

Akılcı Olmayan Davranışların Tartışılıp Çürütülmesi: ABC tekniğidir (A:olay B: düşünce C: duygu).

'Tüm ihtiyaçlarınızı evlilikle karşılamamız gerektiği nerede yazıyor?' gibi noktalar vurgulanır.

TERAPİSTİN ROLÜ

- Terapist, öğretmendir, işbirlikçidir, koçtur ve uzmandır.
- Terapistin odak noktası, danışanın terapiye getirdiği problemdir.
- Model alma, düzeltici geribildirim verme ve davranışlar öğrenme sürecinin öğeleridir.
- Terapist, aile üyelerinin etkileşimleri kadar düşüncelerini de değiştirmeye odaklanır.
- Terapist, ailelere yardım etmek için özel stratejiler tasarlama ve uygulamada **aktiftir**.

TERAPİ SÜRECİ

- Aile üyeleri, belirli bir **davranışı veya düşünceyi** daha etkili bir şekilde işlemek için **düzenlemeyi, değiştirmeyi veya azaltmayı/arttırmayı öğrenirler**.
- Üyeler, ebeveynlik, kişilerarası işlevsellik ve cinsel davranışlar gibi özel alanlarda becerilerini artırır.
- Aile üyeleri, sonuçta kendi davranışlarını ve düşüncelerini terapistin yönlendirmesi olmadan düzenlemeyi öğrenirler.

Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı Aile Terapistleri Şunlar Üzerinde Dururlar;

- Öğrenme kuram ve araştırmalarının kullanımı

- Ebeveynlik becerilerinden ibaret bir bakış açısından aileyi **sistem** olarak gören bir yaklaşıma doğru değişimi
- İşlevsel olmayanları giderirken, yeni sosyal beceri ve düşünceler öğretme
- Kısa süreli tedavilerden ibarettirler

BDAT GÜÇLÜ YÖNLER

- Danışman aktiftir ve aileye model olabilir
- Gözle görülebilir davranışlar üzerinde durulduğu ve kayıt tutulduğu için danışanlar hedeflerini kolayca anlar
- Kullanılan teknik etkili olmazsa değiştirme fırsatı verir
- Çok sayıda danışana uygulanabilir
- Öğrenme esastır ve çiftler başka sorunlarında da kullanabilir
- Yaklaşım sürekli değişim ve gelişim halindedir
- Kısa süre

BDAT SINIRLI YANLARI

- Diğer aile terapisi yaklaşımlarına göre daha az sistemli
- Aile terapisinde duygulara çok odaklanmamış, **düşünce davranış** daha baskındır
- Bazı uygulamaların katı olması gerektiğine inanılır
- Geçmişle ilgilenmemesi aile kalıplarını alamamalarına neden olabilir
- Problemin altında yatan nedenlere odaklanmaz
- Oldukça yönlendirme vardır, etik dışı kullanılabilir
- Danışma sürecinde birbiriyle bütünleşmeyen çok sayıda teknik vardır

TEMEL KAYNAKLAR

Satir, V. (2016). Temel Aile Terapisi. İstanbul: Beyaz yayınları

Gladding, S. T. (2012). Aile Terapisi - Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.

Kiper, C., Köklü Bayrakçı, E., Kesici, Ş. ve Mert, A. (2016). Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuramları ve Teknikleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Nazlı, S. (2000). Aile Danışmanlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.

Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2013). Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bakış. Ankara: Pegem Yayınları.