

# BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

BÖLÜM: Sosyal Hizmet

DÖNEM: 2021-2022/güz

KONU: Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel İlkeleri

HAFTA: 6

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Gülden Öztürk Serter Ders Notları-3

## BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNE GİRİŞ

Aaron Beck 1960'ların başında, "bilişsel terapi" olarak adlandırılan bir psikoterapi formu geliştirmiştir. "Bilişsel terapi" alanda çalışanların büyük bir kısmı tarafından artık "bilişsel davranış terapisi" ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Beck; depresyon için yapılandırılmış, kısa süreli, "şimdiki zaman odaklı" olan ve mevcut sorunları çözmeye ve işlevsiz (doğru olmayan ve/veya yardımı dokunmayan) düşünce ve davranışı değiştirmeye yönelik bir psikoterapi tasarlamıştır. Beck ve diğerleri bu terapiyi, şaşırtıcı şekilde, geniş çapta bozukluk ve sorunları olan, farklı kitlelere başarılı bir şekilde uyarlamıştır. Beck; depresyon için yapılandırılmış, kısa süreli, "şimdiki zaman odaklı" olan ve mevcut sorunları çözmeye ve işlevsiz (doğru olmayan ve/veya yardımı dokunmayan) düşünce ve davranışı değiştirmeye yönelik bir psikoterapi tasarlamıştır. Bilişsel davranış terapisi farklı eğitim düzeyi ve gelire sahip olan ve genç çocuklardan, yaşlı erişkinlere kadar çeşitli yaş ve kültürlerden hastalar için uyarlanmıştır.

## BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNDE ALTTA YATAN TEORİ

Özetle bilişsel model, işlevsiz düşüncenin (hastanın duygu durumunu ve davranışını etkileyen) tüm psikolojik bozukluklarda yaygın olduğunu savunmaktadır. İnsanlar düşüncelerini daha gerçekçi ve daha uyarlayıcı bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde duygu durumlarında ve davranışlarında iyileşme yaşamaktadır. Örneğin, oldukça depresif olduğunuzda ve bazı kontrol yapamadığınızda, aklınızda bir "otomatik düşünce" olabilir: "Şu an hiçbir şey yapamam". Bu düşünce daha sonra belirli bir tepkiye neden olabilir. Üzgün hissedebilirsiniz (duygu) ve yatağınızın köşesine kıvrılırsınız (davranış).

## ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?

Bilişsel davranış terapisi, 1977'de ilk sonuç çalışması yayınlandığından beri kapsamlı şekilde test edilmiştir (Rush, Beck, Kovacs & Hollon, 1977). Bu noktada 500'den fazla uzun süreli bilimsel çalışmalardan elde edilen sonuçlar; geniş çapta psikiyatrik bozukluklar, psikolojik sorunlar ve psikolojik bileşenler içeren tıbbi sorunlar için bilişsel davranış terapisinin etkililiğini kanıtlamıştır

**TABLO 1.1. Bilişsel Davranış Terapisi ile Başarılı Şekilde Tedavi Edilen Bozuklukların Kısmı Listesi**

Psikolojik bozukluklar	Psikolojik bileşenler içeren sorun	Psikiyatrik bozukluklar tıbbi sorunlar
Majör depresif bozukluk Yaşlılık depresyonu Yaygın anksiyete bozukluğu Yaşlılık anksiyetesi Panik bozukluk Agorafobi Sosyal fobi Obsesif-kompulsif bozukluk Davranım bozukluğu	Çift sorunları Aile sorunları Patolojik kumar Komplike yas Bakım verenlerin sıkıntısı Öfke ve düşmanlık	Kronik sırt ağrısı Orak hücreli anemi ağrısı Migren baş ağrıları Kulak çınlaması Kanser ağrısı Somatoform bozukluklar Hassas bağırsak sendromu Kronik yorgunluk sendromu Romatizma hastalığı ağrısı

Madde istismarı Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu Sağlık kaygısı Vücut biçim bozukluğu Beslenme bozuklukları Kişilik bozuklukları Cinsel suçlular		Eretil fonksiyon bozukluğu Uyku bozuklukları Obezite Vulva ağrısı Hipertansiyon Körfez Savaşı sendromu
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## BECK, BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNİ NASIL GELİŞTİRDİ?

1950'lerin sonu ve 1960'ların başında Dr. Beck, depresyonun, kışının kendine doğru içe dönen düşmanlığın sonucu olduğunu belirten psikanalitik yaklaşımı test etmeye karar verdi. Depresif insanların rüyalarının, kontrol grubundaki normal insanların rüyalarından daha fazla düşmanlık teması içereceği öngörüsü ile depresif kişilerin rüyalarını inceledi. Şaşırtıcı şekilde, depresif kişilerin rüyalarının çok az düşmanlık teması ve daha fazla kusurlu olma, yoksunluk ve kayıp temaları içerdiğini saptadı. Bu temaların hastaların uyanık oldukları zamanki düşünceleri ile paralellik gösterdiğini fark etti. Beck, depresif hastalarla ilgili başka çalışmalar yapmış bu çalışmalardan elde ettiği bulgularla, depresif hastaların acı çekme ihtiyacı olduğunu savunan psikanalitik fikrin doğru olmayabileceği sonucuna varmıştır (Beck, 1967). Bu noktada, neredeyse domino taşlarının yıkılmaya başlaması gibi bir durum ortaya çıkmıştır.

## TEDAVİNİN TEMEL İLKELERİ

**İlke 1.** Bilişsel davranış terapisi her zaman ortaya çıkan hasta sorunları formülasyonuna ve her bir hastanın bilişsel terimlerle kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır.

**İlke 2.** Bilişsel davranış terapisi sağlam bir terapötik anlaşma gerektirir.

**İlke 3.** Bilişsel davranış terapisi, iş birliğini ve aktif katılımı vurgular.

**İlke 4.** Bilişsel davranış terapisi, amaca dönük ve sorun odaklıdır.

**İlke 5.** Bilişsel davranış terapisi başlangıçta, şu anı vurgular.

**İlke 6.** Bilişsel davranış terapisi eğitici, hastaya kendi terapisti olmasını öğretmeyi ve tekrarı önlemeyi amaçlar.

**İlke 7.** Bilişsel davranış terapisinin amaçları zamanla sınırlı olur.

**İlke 8.** Bilişsel davranış terapisi seansları yapılandırılır.

**İlke 9.** Bilişsel davranış terapisi hastalara bozuk düşünce ve inançlarını belirlemeyi, değerlendirmeyi ve onlara yanıt vermeyi öğretir.

**İlke 10.** Bilişsel davranış terapisi düşünceyi, duygu durumunu ve davranışı değiştirmek için çeşitli teknikler kullanır.

## TERAPİ SEANSLARI NEYE BENZİYOR?

Terapi seanslarının yapısı, çeşitli bozukluklar için benzerdir ancak müdahaleler hastadan hastaya önemli ölçüde çeşitlilik gösterebilir.

## **KAYNAKÇA**

Beck, J.S. (2011). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (2. Baskı). Nobel Yay.

Öztürk, G. (2012). Psikolojik Danışma Kuramları ders notları

Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. (12. Baskı). Epsilon Yay.