



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JAMES F. BOSWELL

MICHAEL J. CONSTANTINO

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

**BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNDE
BİLİNÇLİ UYGULAMA**

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy by James F. Boswell and Michael J. Constantino, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2021 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayi Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliodede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203
Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811423

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JAMES F. BOSWELL

MICHAEL J. CONSTANTINO

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



Bu kitabı akıl hocamız Louis G. Castonguay'a ithaf ediyoruz. Akıl hocası, sizin kendinizde göremediğiniz yetenek ve kapasiteyi gören ve onu ortaya çıkarmanıza yardımcı olan kişidir.

-James F. Boswell ve Michael J. Constantino

İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 9

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 15

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 17

BÖLÜM 1 Bilinçli Uygulama ve Bilişsel Davranış Terapisine Giriş ve Genel Bakış 19

BÖLÜM 2. Bilişsel Davranış Terapisi Bilinçli Uygulama Alıştırmaları Talimatları 57

Kısım II Bilişsel Davranış Terapisi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 63

Başlangıç Seviyesi Bilişsel Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 1. Bilişsel Davranış Terapisinin Tedavi Mantığının Açıklanması 64

ALIŞTIRMA 2. Hedeflerin Belirlenmesi 76

ALIŞTIRMA 3. Seans Gündemini Müzakere Etmek 86

ALIŞTIRMA 4. Seans Arası Aktivitelerin Belirlenmesi ve Gözden Geçirilmesi 97

Orta Düzey Bilişsel Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 5. Bilişlerle Çalışmak 109

ALIŞTIRMA 6. Davranışlarla Çalışmak 121

ALIŞTIRMA 7. Duygularla Çalışmak 132

İleri Bilişsel Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 8. Uyum Esnekliği 143

ALIŞTIRMA 9. Terapötik İttifak Kopukluklarına Yanıt Vermek 154

ALIŞTIRMA 10. Danışanın Direncine Yanıt Vermek 165

Kapsamlı Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 11. Bilişsel Davranış Terapisi Uygulama Oturumu Açıklamalı Transkriptleri 176

ALIŞTIRMA 12. Bilişsel Davranış Terapisi Deneme Oturumları 198

Kısım III Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirmeye Yönelik Stratejiler 209

BÖLÜM 3. Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?: Eğitimciler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 211

EK A Zorluk Değerlendirmeleri ve Ayarlamalar 242

EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 245

Ek C İçinde Bilinçli Uygulama Alıştırmaları Bulunan Örnek Bilişsel Davranış Terapisi Ders Programı 247

Referanslar 259

Yazarlar Hakkında 276

Seri Editörleri Hakkında 278

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz özel bir ihtiyacı karşılamak için geliştiriyoruz. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü eğitim öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle açıklanabilir. Mary ruh sağlığı teorisi, araştırması ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrendi. Mary kendini işine adanmış bir öğrenci olarak düzinelerce ders kitabı okudu, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazdı ve ders sınavlarından mükemmel yakın puanlar aldı. Ancak Mary, danışanlarıyla birlikte stajdayken, yazabildiği ve hakkında net bir şekilde konuşabildiği terapi becerilerini uygulamada sıklıkla zorluk çekti. Üstelik Mary, danışanları fazla duygusallaşmak, umutsuzluğa kapılmak veya terapiye şüpheyle yaklaşmak gibi güçlü tepkiler verdiğinde kendisinin de kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, Mary'nin önemli anlarda donmasına neden olacak kadar güçlü oldu ve bu da onun danışanlarına yardım etme yeteneğini sınırladı.

Haftalık bireysel ve grup denetimi sırasında, Mary'nin danışmanı ona ampirik olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleriyle bilgilendirilmiş tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle bu tavsiyeyi Mary'ye rol oyunları yoluyla yönlendirerek, ek okuma tavsiye ederek veya danışanlarla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler sunarak verdi. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, karşılaştığı zorluklar konusunda açıklı; süpervizörünün tavsiyelerini dikkatlice yazıyor ve önerilen makaleleri okuyordu. Ancak Mary danışanlarıyla yeniden buluştuğunda, çoğu zaman bu yeni bilgilerin aklından uçup gittiğini fark etti ve tavsiyeleri yerine getiremedi. Mary bu sorunun özellikle duygusal açıdan çağrışım yapan danışanlarda ciddi olduğunu fark etmişti.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanıyordu. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebiliyordu. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun (onun psikoterapi hakkındaki bilgisi ile güvenilir bir şekilde psikoterapi uygulama becerisi arasındaki kopukluk) bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriyi başlattık çünkü çoğu terapist, ister yeni başlayan bir stajyer olsun, ister çok deneyimli klinisyen olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimliyor. Aslında hepimiz Mary'iz. Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz. (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017.) Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimini gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki stajyerin bir danışan ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan stajyer, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki danışanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için önde gelen eğitimlere ve başlıca terapi modelleri araştırmacılarına şu basit talimatlarla başvurduk: Kursiyerlerin sıklıkla bilişsel bilgi ve performans yeteneği arasında bir kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 10 ila 12 temel beceriyi tanımlayın; başka bir deyişle, kursiyerlerin hakkında iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla performansta zorluk yaşadıkları becerileri nelerdir?

Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel duyarlı tedaviyi geliştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama egzersizleri oluşturmak adına yazarlarla işbirliği yaptık. (Hatcher, 2015; Stiles ve diğerleri, 1998; Stiles ve Horvath, 2017.) Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın çeşitli yerlerindeki stajyerler ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak bunları geliştirdik.

Bu serideki her kitap belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi danışan sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edecektir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar geniş bir danışan kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik model/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu danışanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir (örn. Norcross ve ark., 2019). Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Serideki bu kitap, öğrenme, biliş ve duygu üzerine hem temel hem de uygulamalı araştırmalardan yararlanan çeşitli tedavileri kapsayan bir şemsiye terim olan bilişsel davranış terapisi (BDT) hakkındadır (Dobson ve Dozois, 2019). BDT odaklı yaklaşımların çeşitliliğine rağmen ortak bir düstur “yaparak öğrenmenin” önemidir. Teorik ve ampirik BDT literatürüne geniş ve derin bir aşinalık önemlidir ancak bu bilgi hiçbir zaman danışanlarla yaşanılanlar ve eğitim/süpervizyon sürecindeki doğrudan, uygulamalı deneyimlerin yerini alamaz. Eğitim/süpervizyon sürecinde, deneyimsel öğrenmenin önemi göz önüne alındığında özellikle danışanlarla çalışmaya yeni başlayan acemi stajyerler için, teorik olarak kişinin elinde olan geniş yelpazedeki klinik becerileri uygulamak için nispeten az fırsat vardır. Bu gerçeklik, maruz kalma, tekrarlanan ve genelleştirilebilir uygulamalar için fırsatlar yaratmanın önemini vurgulayan genel BDT felsefesinin temel unsurlarına ters düşmektedir.

Bu kitapta, deneyimsel (yaparak öğrenme) eğitim fırsatlarını desteklemek için bilinçli uygulama yöntemlerini benimsiyoruz. Tanımlanan yöntemler ve uyarılar bir dizi önemli BDT becerisinin uygulanmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca, çeşitli klinik senaryolarda esnek bir yaklaşım da dahil olmak üzere müdahale sunumunun “nasıl” olduğu konusunda ince ayar yapılmasını destekler. Daha da önemlisi, bu kitabın temel derslerin ve temel BDT teorisi ve uygulama ilkelerinin yerini alması değil, aksine diğer ortak eğitim bileşenlerini geliştirmesi amaçlanmaktadır. Örneğin, stajyer, derslerde veya diğer okumalarda kaçınmanın anksiyete bozukluklarının ortak bir özelliği olduğunu ve olumsuz pekiştirme yoluyla sorunun sürdürülmesinin tedavinin hedefi olması gerektiğini öğrenebilir. Stajyer olumsuz pekiştirme kavramını anlayabilir ve bunu ele almak için yaygın olarak kullanılan BDT teknikleri türlerini öğrenmeye başlayabilir. Bu kitap, stajyerlere sadece kaçınan danışanlarına ne söyleyeceklerini

Bu kitap, Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) yönteminde gelişmek isteyenlerin temel yeterlilik geliştirmeleri, kendi kişisel terapötik tarzlarını benimseyebilmeleri ve bu terapi yönteminde ilerlemelerine yardımcı olma amacını taşımaktadır.

“Bilinçli Uygulamanın Temelleri” serisindeki her kitap, iki öğrencinin bir danışan ve bir terapist olarak hareket ettiği, bir süpervizörün rehberliğinde ileri geri hareket ettiği rol yapma senaryolarından oluşan özelleştirilmiş alıştırmalar içerir. Terapisti oynayan öğrenci, BDT uygulayıcılarının karşılaştığı ortak sorunları ve endişeleri yansıtan üç zorluk seviyesinde (başlangıç, orta ve ileri) düzenlenen bir dizi danışan ifadesine doğaçlama uygun ve özgün yanıtlar verir.

İlk 10 egzersizin her biri tek bir beceriye odaklanır; örneğin tedavi için hedefler belirlemek, oturumlar arası alıştırmaların atanması ve gözden geçirilmesi; çeşitli danışan bilişleri, davranışları ve duygularıyla çalışmak ve ilişkideki kopmalara ve danışan direncine değinmek.

Bunları, öğrencilerin bu temel becerileri tek bir BDT oturumuna entegre ettiği iki kapsamlı alıştırma (açıklamalı bir transkript ve serbest biçimli deneme terapi oturumları) takip eder.

Adım adım talimatlar katılımcılara egzersizler boyunca rehberlik etmektedir. Her beceride uzmanlaşmak için kriterleri belirleyerek zorluğun nasıl giderileceğini ve üstesinden gelineceğini açıklamaktadır. Eğitimcilerin ve öğrencilerin eğitimden en iyi şekilde yararlanmasına yardımcı olacak yönergeler de sağlanmaktadır.