

İÇ DÜNYAMIZA AÇILAN KAPI: PSİKOTERAPİ

Yazan: Şeyma Nur Sağır

ERZURUM TEKNİK
ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

“**Psikoterapi, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini yeniden yapılandırma sürecidir.**”



Psikoterapi, duygusal tepkileri, düşünme biçimlerini ve davranış kalıplarını değerlendirmek, teşhis etmek ve tedavi etmek için iletişim ve etkileşim biçimlerini kullanan bir destek sürecidir (APA, 2023). Grupla ya da bireysel olarak yürütülebilir. Grup terapisi, benzer durumları yaşayan birden fazla bireyin, bir veya daha fazla terapist eşliğinde bir araya gelerek yürüttüğü psikoterapi türüdür (Ulusoy vd., 2016). Psikologlar, psikolojik danışmanlar ya da psikiyatristler psikoterapi uygulayabilirler.



Psikoterapi bireyin kendini tanımasına, duygularının ve düşüncelerinin hayatına etkilerini fark etmesine yardımcı olur.

Sadece psikolojik sıkıntılar için değil, kişisel gelişim, karar verme süreçleri ve yaşam doyumunu artırmak için de tercih edilebilir.

**American Psychological Association. (2023). APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/psychotherapy>

*Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Esen, F. B., Umut, G., & Karatepe, H. T. (2016). Sınav kaygısına yönelik bilişsel grup terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 28-37.

PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMLARI

Bilim insanları tarafından psikoloji biliminin ortaya çıkışından beri birçok psikoterapi yöntemi oluşturulmuştur. Bireylerin farklı kişisel özellik ve ihtiyaçlara sahip olması, psikoterapi yaklaşımlarında çeşitliliğe sebep olmuştur. Bazı psikoterapi yaklaşımları şunlardır:

Bilişsel Davranışçı Terapi: Olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeye odaklıdır (Özcan ve Çelik, 2017). Duygu-düşünce-davranış ilişkisi öğretilir. Otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar tespit edilir. Bu düşünceler sorgulanır ve daha işlevsel, gerçekçi düşüncelerle yer değiştirilir. Kaçınma davranışları, aşırı kontrol, işlevsiz alışkanlıklar gibi davranışlar ele alınır. Maruz bırakma, davranış deneyi, ev ödevleri gibi teknikler kullanılır. Terapi hedeflerine ulaşıldıysa süreç yapılandırılarak sonlandırılır. Tekrar eden düşünce ve davranışlarla baş etme becerileri pekiştirilir. Genellikle 8-20 seans arasında sürebilir ve iş birliği temellidir. Terapi süresince danışan aktif rol alır (Özdel, 2015).



Duygu Odaklı Terapi: Bireyin duygularını fark etmesi, ifade etmesi, ve dönüştürmesi üzerine kurulu, bir terapi yaklaşımıdır. Yaşanılan sorunlarla ilişkili birincil (temel) ve ikincil (tepkisel) duyguları fark edilir. Örn: Öfke duygusunun altında gizli bir incinme ya da korku olabilir. Geçmiş deneyimlerle bugünkü duygular arasında bağlantı kurulur. Yoğun duygularla başa çıkmak için düzenleme becerileri geliştirilir. Duyguların bastırılmadan işlevsel şekilde ifade edilmesi desteklenir. Eski, zararlı duygusal kalıplar yerini daha sağlıklı ve dönüştürücü duygulara bırakır (Çelik ve Aydoğdu, 2018).



Şema Terapi: Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen, bugünkü yaşamı olumsuz etkileyen kalıplaşmış düşünce ve duygu örüntülerini (şemaları) tanımayı ve dönüştürmeyi hedefler. İşleyişi hem bilişsel, hem duygusal, hem de davranışsal düzeyde çalışır. Yaşam öyküsü, ilişkiler ve duygusal tepkiler incelenir. Erken dönem uyumsuz şemalar (örneğin: terk edilme, kusurluluk, değersizlik) belirlenir. Şema envanteri ve öykü alma gibi yöntemler kullanılır. Farklı zamanlarda hissedilen duygusal ve davranışsal durumlar (modlar) tanımlanır:

Çocuk modu (örneğin: incinmiş çocuk)

Ebeveyn modu (örneğin: cezalandırıcı ebeveyn)

Sağlıklı yetişkin modu

Görselleştirme, rol oynama, boş sandalye gibi tekniklerle duygulara erişim sağlanır. Şemalara karşı daha sağlıklı düşünceler ve tepkiler geliştirilir. "Sağlıklı yetişkin" modu güçlendirilerek eski şema tepkilerini dönüştürme öğrenilir. Gündelik hayatta yeni tepkiler geliştirilir. Şemaları tetikleyen ilişkisel örüntüler yeniden yapılandırılır (Ertürk ve Kaynar, 2017).

*Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). *Bilişsel davranışçı terapi*. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.

*Özdel, K. (2015). *Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama*. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.

*Çelik, H., & Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68.

*Ertürk, İ. Ş., & Kaynar, G. (2017). KİŞİLİK BOZUKLUKLARINDA ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 97-114.

PSİKOTERAPİ SÜRECİ NASIL İLERLER?

Psikoterapide danışanın gönüllülüğü esastır. Birey kendini hazır hissettiğinde psikoterapi almak için bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilir. terapi için ortak gün ve saat planlaması yapılır. Görüşmeler tercihe göre yüz yüze ya da uzaktan yapılabilir. Yapılan görüşmelerde gizlilik esastır. Danışanın paylaştığı bilgiler üçüncü kişilerle paylaşılmaz. Ancak gizlilik bazı yasal ve etik durumlarda sınırlandırılabilir. Eğer;

- Kişinin kendine ya da başkasına zarar verme riski varsa,
 - Çocuk, yaşlı veya engelli bireye yönelik istismar şüphesi varsa,
 - Mahkeme kararıyla bilgi talep edilirse,
- bilgiler üçüncü kişilerle paylaşılabilir. Birey terapi sürecinin başında bu istisnalar hakkında bilgilendirilir (TPD, 2004).

Psikoterapinin etkili olabilmesi için gizli ve güvenli bir ortam sağlanmalıdır. Gizlilik ve güvenin hakim olduğu terapi sürecinde danışanın duygu ve düşüncelerini samimi ve açık şekilde aktarması kolaylaşır (Say, 2021).



Psikoterapi genellikle haftada bir oturum şeklinde yapılır. Ancak bunun sıklığı duruma göre değişebilir. Oturumlar genellikle 40'ar dakika sürer. Sürenin daha uzun ya da kısa olması duruma göre değişebilir.

İlk görüşmelerde hedef belirlenir, süreç kişiye özgü planlanır. Danışan istediği zaman terapiyi sonlandırma hakkına sahiptir. Herkes psikoterapi desteği alabilir. Yaşam kalitesini artırmak ya da sadece "kendini daha iyi anlamak" ve mevcut potansiyelini gerçekleştirmek isteyen bireyler yaşamın farklı dönemlerinde bu yardım sürecine başvurabilir.



*Kozacıoğlu, G. (1988). Psikoterapötik ortama giriş. *Psikoloji Çalışmaları*, 16, 125-140.

*Türk Psikologlar Derneği, (2004). Türk Psikologlar Derneği etik yönetmeliği.

*Say, G., (2021). Etik Bir Mesele: Psikoterapi Türlerinde Mahremiyet ve Gizlilik. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(3), 344-344.