

Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Terapi

Dr. Ayşe Sibel Demirtaş

2. Baskı





Doç. Dr. Ayşe Sibel Demirtaş

Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Terapi

ISBN 978-605-241-100-1

DOI 10.14527/9786052411001

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti. ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ekim 2017, Ankara

2. Baskı: Kasım 2021, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler - Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. Seymour Epstein anısına...

Doç. Dr. Ayşe Sibel DEMİRTAŞ

1979 yılında Afyonkarahisar'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. 2001 yılında, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngiliz Dili Eğitimi Programı'ndan mezun oldu. Yüksek lisans (2007) ve doktora eğitimini (2016), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda tamamladı. 2002-2017 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı'nda görev yaptı. 2017 yılında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. İlgi duyduğu araştırma konuları arasında, yapılandırmacı düşünme modeli, bilişsel esneklik, umut ve mental iyi oluş yer almaktadır. Doç. Dr. Ayşe Sibel Demirtaş'ın yayınlanmış kitapları, kitap bölümleri, ulusal ve uluslararası indeksli dergilerde makaleleri bulunmaktadır. Üç çocuk annesidir.

e-mail: sibel.demirtas@alanya.edu.tr

asibeldemirtas@gmail.com

ORCID No: 0009-0001-7793-9583

ÖN SÖZ

“Çoğu zaman kalırız aklımızla kalbimiz arasında.

Yalnız birini seçmek ise her zaman bir açmaza sürükler.

Kalbimizi seçsek üzülürüz, aklımızı seçsek pişman oluruz.

Her zaman seçemediğimiz tarafa takılır dururuz.

“Ya böyle yapsaydım”lar,

“Keşke bunu seçseydim o zaman her şey çok farklı olurdu”lar,

Peşimizi bırakmazlar bir türlü.”

Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin bakış açısından; insanların yaşamları boyunca deneyimledikleri bu çatışma, iki farklı işleme sistemi olan akılcı ve yaşantısal sistemlerin sonucudur. Bu kitabın konusunu oluşturan Bilişsel-Yaşantısal Teori; bilgi işleme süreçlerini soyutlanmış bir yapıdan ziyade, evrensel bir kişilik teorisi içerisinde ele alması özelliği ile diğer yaklaşımlardan farklılık gösteren ikili bilgi işleme yaklaşımıdır. Teoriye göre, her iki sistemi tamamlayıcı ve etkili bir şekilde kullanmayı başarabilmek yaşam kalitesinin anahtarıdır. Sürekli değişim, gelişim, rekabet, bilgi ve teknoloji kavramlarının hüküm sürdüğü günümüz dünyasında, bireylerin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum içerisinde olabilmesi için gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar veren akılcı sistem kadar; otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme süreci olan yaşantısal sistemi de etkin bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir. Akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerinin işleyişinin farkında olan bireyler bu iki sistemi etkileşimsel bir şekilde kullanmayı başarabilirler. Her iki sistemin, uyum içerisinde işleyişini sağlayan bireyler istikrarlı bir kavramsal sistem geliştirirler, yüksek benlik algısına sahip olurlar ve ödüllendirici kişilerarası ilişkiler yürütürler. Dahası, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki etkisinden kaynaklanan uyumsuz düşüncelerinin farkına varıp yapılandırmacı bir düşünme sistemi geliştirirerek, yaşam sorunlarıyla etkili başa çıkma stratejilerine sahip olurlar.

Bilişsel-Yaşantısal Teori'yi gelişiminden, öne sürdüğü düşünme modellerine ve terapi sürecine kadar ayrıntılı bir şekilde ele alan bu kitap, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar ve araştırmacılar için bir kaynak olabilmeyi amaçlamaktadır.

Doç. Dr. Ayşe Sibel Demirtaş

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	vii
Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Kurucusu.....	1

1. BÖLÜM

Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Kuramsal Temelleri

Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Gelişimi.....	5
Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Genel Özellikleri.....	7
Yaşantısal Sistem.....	10
Akılcı Sistem	11
Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Karşılaştırılması.....	12
Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Günlük Hayattaki Yansımaları.....	21
Yaşantısal Sistemin İçeriği ve Organizasyonu.....	25
BYT'de İhtiyaçlar	28
Temel İhtiyaçlar	28
Temel İhtiyaçlardan Temel İnançların Oluşumu	32
Orta Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar	33
Düşük Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar.....	33
Bilişsel-Yaşantısal Teori'de Duygular	34
Yaşantısal ve Akılcı Sistemler Arasındaki Etkileşimler	37

2. BÖLÜM

Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye Göre Uyumsuz Davranış

Uyumsuz Davranışın Kaynağı Olarak Olumlu Pekiştirme.....	43
Temel İhtiyaçların Karşılansındaki Başarısızlık.....	44
Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar.....	47
Genelleştirmeler	48
Kendi Kendini Engelleyen Davranış.....	49
Düşünme Stilleri.....	49
Tam İşlevde Bulunan Birey	50

3. BÖLÜM

Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Düşünme Stilleri

Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri	53
Yapılandırıcı Düşünme.....	55

4. BÖLÜM

Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Depresyon

Bilişsel-Yaşantısal Terapi.....	61
Yaşantısal Sistemin Düzeltilmesi İçin Akılcı Sistemin Kullanılması	62
Yapılandırıcı Düşünme Eğitimi.....	65
Önemli Duygusal Yaşantılar Aracılığıyla Doğrudan Öğrenme	66
Yaşantısal Sistemle Kendi Ortamında İletişim Kurma.....	66
Bilişsel-Yaşantısal Terapi.....	67
Kaynakça.....	71

Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Kurucusu



SEYMOUR EPSTEIN (1924 - 2016)

1924'te Brooklyn, New York'ta doğmuştur. İkinci Dünya Savaşı sırasında Fransa'da orduda görev yapmış, daha sonra Brooklyn College'da psikoloji lisans derecesini tamamlamıştır. 1953'te Wisconsin Üniversitesi'nden klinik psikoloji alanında doktora derecesini almıştır. 1953-1997 yılları arasında Amherst Massachusetts Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapmıştır. Epstein'in en önemli mesleki başarısı evrensel bir kişilik teorisi olan Bilişsel-Yaşantısal Teori'yi (Cognitive-Experiential Theory) geliştirmesidir. Epstein, BYT'yi geliştirmesinin temel nedeninin klasik kişilik kuramlarından elde ettiği doyumsuzluk ve herhangi bir kuramı bütünüyle benimseyememesi olduğunu belirtmiştir. Epstein, kişilik kuramlarının insan doğasına yönelik önemli içgörülere sahip olduğunu ancak hiçbirinin tek başına yeterli olmadığını inanıyordu. Böyle bir arayış içerisindeyken, Rogers'ın (1951) benlik kavramıyla ilgili görüşleri Epstein'in teorisini geliştirmesinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Rogers'ın benlik kavramıyla ilgili görüş-

lerine kafa yorduğu süreçte, benlik kavramının Rogers'ın inandığı gibi yalnızca bilinçli ya da çok yönlü olmadığı, yaşantı yoluyla otomatik olarak edinilen ve günlük yaşama uyum yapmayı sağlamak için gerekli, benliğin örgütlenmiş örtük teorisi olduğu düşüncesi belirlemiştir. Böylelikle, "yaşantısal sistem" aracılığıyla insan davranışına yeni bir anlayış getiren BYT gelişmeye başlamıştır. Benlik kuramı Epstein'in teorisinde merkezi bir role sahip olduğu için teoriyi Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi olarak ortaya çıkarmıştır (1973). BYT, çeşitli kişilik kuramlarının içgörü ve bakış açısını içine alarak bir çerçeve sağlayan bütüncü bir kişilik teorisi olarak gelişmiştir. Epstein, teorisini geliştirirken diğer teorilerde önemli gördüğü özellikleri bütüncüleme yoluna gitmiştir. Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (1973) olarak teorisinin temellerini atan Epstein, sonrasında 150'nin üzerinde makale ve kitap yayımlayarak teorisini genişletmiş, yakın zamanda Bilişsel-Yaşantısal Teori (2014) olarak teoriye son şekline vermiştir. Epstein'in yazmış olduğu kitaplar şunlardır: *You are Smarter than You Think: How to Develop Your Practical Intelligence for Success in Living* (Epstein & Brodsky, 1993), *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence* (Epstein, 1998) ve *Cognitive-Experiential Theory: An Integrative Theory of Personality* (Epstein, 2014). Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (The National Institute of Mental Health), 44 yıl boyunca Epstein'in araştırmalarını desteklemiştir. Çalışmaları, Clarke-Lecky Anma Ulusal Ödülü, dört NIMH ödülü ve kişilik psikolojisine katkıları için Murray Ödülü de dahil olmak üzere pek çok ödül ile tanınmıştır. 91 yaşına kadar Massachusetts Amherst Üniversitesi'nde emekli profesör olarak çalışmalarına devam eden Epstein 20 Mayıs 2016'da hayata veda etmiştir.

1. BÖLÜM

BİLİŞSEL-YAŞANTISAL TEORİ'NİN KURAMSAL TEMELLERİ

Seymour Epstein (1973) tarafından geliştirilen BYT; bilişin yanında duyguların yaşantısına ve bu yaşantıyla ilişkili bilgiye dayanan bilinçöncesi işleme vurgu yapmasıyla diğer bilişsel teorilerden ayrılan, evrensel bir kişilik teorisidir. BYT'nin en önemli özelliği, pek çok kuramın içgörü ve bakış açısını bütünleştiren bir teori olmasıdır. Epstein (1973) , BYT'nin kuramsal temelinde; Freud'un Psikoanalitik Teorisi (1933) ve diğer psiko-analitik teoriler, Carl Jung'un (1968) Analitik Psikolojisi, Karen Horney'in (1950) Kişilik Kuramı, John Bowlby'nin (1969) Nesne İlişkileri Teorisi, Dollard ve Miller'ın (1950) Uyarıcı-Tepki Öğrenme Teorisi, Skinner'ın (1974) Bireysel Öğrenme Teorisi, Carl Rogers (1951) ve George Kelly'nin (1955) Fenomenolojik Teorileri ve bilinçaltı süreçler hakkında görüş bildiren Modern Bilişsel Teoriler gibi diğer teorilerin önemli katkılarda bulduklarını ifade etmektedir. Böyle bir etki çeşitliliği, her bir teorinin en etkili özelliklerini seçerek tutarlı bir çerçeve içerisinde birleştirmek gibi görünebilir. Ancak; BYT'yi bütünleştirici yapan bu değil, ortaya attığı önemli varsayımlar üzerine temellendirilmiş bir zeminden tutarlı olarak genişlemesidir (Epstein, 1990).

BYT'nin temel varsayımına göre; insanlar, otomatik olarak, benlik, diğerleri, kişisel olmayan dünya ve onların etkileşimleriyle ilgili alt teorileri kapsayan gerçekliğin örtük bir benlik teorisini yapılandırır. BYT'nin bu varsayımı, psikolojide davranışı objektif gözlemci bakış açısından ele alan nomotetik yaklaşım ile davranışı bireyin kendi gözünden gören idiografik yaklaşımı da içermektedir. Teori, her bireyin kendi yaşantısı yoluyla eşsiz bir gerçeklik teorisi oluşturduğunu varsayarak idiografik yaklaşımı benimsemekle birlikte, bu görüşü sınırlılıklarıyla kabul etmektedir. Teori, fenomenolojistlerden farklı olarak her insanın davranışının eşsiz boyutlarda çeşitlilik gösterdiğini varsaymaz. Buna karşın, nomotetik

yaklaşımın tutarlı olarak insanların en önemli inançlarının genel boyutlar içinde çeşitlilik gösterdiğini varsayar. Örneğin, BYT’de bütün insanların tanımlanabilen ve ölçülebilen belirli temel inançlara sahip olduğu varsayılır. BYT, hem nomotetik hem de idiografik yaklaşım ile uyumlu görüşleri temel alarak geniş çeşitlilikteki materyali birleştirebilmektedir. Carl Rogers (1951) ve George Kelly (1955) gibi fenomenolojistlerin içgörülerini ile öğrenme kuramcıları, psikoanalistler ve bilişsel yaklaşım gibi objektif görüşe sahip kuramcıların içgörülerini birleştirebilmektedir.

BYT; benlik kuramlarının, öğrenme kuramlarının, bilişsel kuramların, psikoanalitik kuramın ve duygu kuramlarının önemli özelliklerini bütünleştiren bir teoridir. BYT, benlik kuramı ve bağlantılı olarak fenomenolojik teorinin insanların kendileri hakkındaki inançlarının onların uyum düzeylerinin temelini oluşturduğu varsayımını kendi teorisi içinde bütünleştirir. Benlik teorisi, BYT’de merkezi role sahip olduğu için Epstein, teoriyi Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (Cognitive-Experiential Self Theory; 1973) olarak ortaya çıkarmış, yakın zamanda teorinin ismini Bilişsel-Yaşantısal Teori (Cognitive-Experiential Theory; 2014) olarak kısaltma yoluna gitmiştir. Benlik teorisi ve BYT’ye göre insanların inançları, onların olaylara yönelik yorumlarının, davranışlarının ve duygularının asıl belirleyicisidir. Ancak, Rogers’ın kuramından farklı olarak benlik kavramı yalnızca bilinçli düzeyde değil, hem açık hem de örtük düzeyde bulunmaktadır. BYT’nin benlik kuramlarından farklılaştığı diğer bir nokta, diğer insanlara, cansız dünyaya ilişkin inançlara ve bu inançlar arasındaki etkileşimlere daha fazla önem vermesidir. Başka bir deyişle, BYT’de üç tür örtük inanç tek bir gerçeklik teorisi içinde örgütlenir.

BYT’de iki sistemden birisi olan yaşantısal sistemin içeriği çağrışımsal öğrenme yoluyla otomatik olarak edinilen örtük inançlardan oluştuğu için, öğrenme kuramı teoride kritik bir rol oynamaktadır. Teoride bu tür bir öğrenmenin, insan dışındaki üst düzey canlıların, milyonlarca yıldır çevrelerine başarılı bir şekilde uyum sağlamalarında kullandığı aynı prensiplerle işlev gördüğü varsayılır. BYT, çağrışımsal öğrenmenin özelliklerini tanımlamasıyla ve çağrışımsal öğrenmeye yaptığı vurgu ile öğrenme kuramından farklılaşır. En önemlisi, BYT öncelikli olarak şemaların öğrenimi ve örtük inançları da kapsayan içsel temsillerin öğrenilmesi ile ilgilenirken öğrenme kuramı davranışsal tepkilerin öğrenilmesine vurgu yapar. Ayrıca, BYT, yaşantı yoluyla öğrenilen ve tek bir amaç için evrim geçirdikten sonra tamamen yeni durumlara tepki vermek gibi diğer başka amaçlar için de kullanılan ön-adaptasyon kavramını da içine alarak öğrenme kuramını genişletir.

Bilişsel teori; şemaların etkisine olan vurgusu, bilginin depolanması ve geri çağırılmasına yönelik görüşleri gibi önemli özellikleri ile BYT’nin kuramsal temellerinde rol oynamaktadır. Bilişsel teori ile benzer bir şekilde BYT’de de bilinçaltı işlem yapma kusurlu mod olarak görülür. Ancak bilişsel teoriden farklı olarak bu

tarz bir işlem BYT'de yaşantısal sistemin işletimine dayandırılır. Ayrıca, BYT duygulara vurgu yapmasıyla da bilişsel teoriden ayrılır.

BYT, bilinçaltı işlem, psikodinamikler ve transferans gibi psikoanalitik teorisinin de önemli özelliklerini de kapsamaktadır. Ancak, BYT Freud'un uyumsuz bilinçaltı görüşleri yerine yaşantısal sistem olarak adlandırdığı uyumlu bir bilinçaltı sistemi yerine koyarak psikoanalitik teoriden farklılaşır. BYT, Freud'un varsayımı yerine, önerdiği temel ihtiyaçlar ve onların etkileşimleriyle psikodinamiklerin tedavisinde ve transferansı ele alış şekli ile de psikoanalitik teoriden farklılık gösterir. BYT'de transferans, yalnızca ebeveyn figürlerine ilişkin değil, tüm önemli ilişkilere yönelik uyarıcı genellemesi olarak görülür.

Duygu kuramı; motivasyon, pekiştirme ve ağlar üzerinden aktivasyonu artırma kaynağı olarak duyguya önem vermesiyle BYT'de yer alır. Epstein'in teorisinde, duygu kişinin örtük gerçeklik teorisindeki önemli şemaların tanımlanmasına giden sadık yol olarak görülmektedir. Ayrıca, duygunun insan türü dışındaki üst düzey hayvanların da başa çıkabildikleri doğru bir dünya modelini kurmalarında kritik rol oynadığı varsayılır. Teoriye göre, insanlarda da aynı rolü oynamasına karşın, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki öncül etkisinden dolayı karşıt bir etkiye de sahip olabilir. Bu görüş, gerçekliğin oluşturulmasında duygunun etkisine yönelik iki zıt görüşü kendi içinde birleştirmektedir.

Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin Gelişimi

Epstein, BYT'yi geliştirmesinin temel nedeninin klasik kişilik kuramlarından elde ettiği doyumsuzluk ve herhangi bir kuramı bütünüyle benimseyememesi olduğunu belirtmiştir. Epstein'in klasik kişilik kuramlarını eleştirdiği nokta, her birinin önerdiği önemli katkılar sunduğu ancak her birinin diğerleri tarafından sağlanan önemli içgörülerden yoksun olduğu yönündedir. Böyle bir arayış içerisindeyken, Rogers'ın (1951) benlik kavramıyla ilgili görüşleri Epstein'in teorisini geliştirmesinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Rogers'ın benlik kavramıyla ilgili görüşlerine kafa yordduğu süreçte, benlik kavramının Rogers'ın inandığı gibi yalnızca bilinçli ya da çok yönlü olmadığı, yaşantı yoluyla otomatik olarak edinilen ve günlük yaşama uyum yapmayı sağlamak için gerekli, benliğin örgütlenmiş örtük teorisinin olduğu düşüncesi belirlemiştir. Böylelikle, "yaşantısal sistem" aracılığıyla insan davranışına yeni bir anlayış getiren BYT gelişmeye başlamıştır. Benlik kuramı Epstein'in teorisinde merkezi bir role sahip olduğu için teoriyi Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi olarak ortaya çıkarmıştır (1973).

BYT'ye göre, insanlar örtük bir benlik teorisini yapılandırır; çünkü böyle bir teori toplumdaki uyumlu davranış için gereklidir. Teoride, insanların düşündük-