

KAYGI BOZUKLUKLARININ TEDAVİSİNDE KOGNİTİF-YENİDEN YAPILANDIRMA TEKNİĞİNİN UYGULANIŞI

Doç. Dr. Tülin GENÇÖZ*

ÖZET

Bu derlemede kaygı bozukluklarının tedavisinde etkisini uzun süreli olarak gösteren kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin mantığı ve bu tekniğin uygulama yöntemleri ayrıntılarıyla ele alınmaya çalışılmıştır. Bu tekniğin mantığının açıklanmasında hem Beck ve arkadaşlarının (1985) hem de Goldfried'in (1988) bu tekniğe yaklaşımları ele alınmıştır. Ayrıca, bu tekniğin uygulanması sürecinde üzerinde durulması ve kaçınılması gereken hususlar da açıklanmaya çalışılmıştır. Uygulama sonuçları kaygı bozukluğunun uzun süreli tedavisinde, belirti değişikliğinden çok bilişsel yapıdaki değişiklik hedefleyen kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin yeterliliğini destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı Bozukluğu, Kognitif-Yeniden-Yapılandırma Tekniği, Psikoterapi

Application of Cognitive-Restructuring Technique in the Treatment of Anxiety Disorders

SUMMARY

In this review the logic and ways of application of cognitive-restructuring technique, that is shown to be effective on the durable treatment of anxiety disorders, are tried to be

addressed in detail. In terms of the logic of this technique, both Beck and his colleagues' (1985) and Goldfried's (1988) approaches are considered. Moreover, in the process of application of this technique the issues that are to be emphasized and avoided are tried to be explained. In terms of the treatment of anxiety disorders, results of applications support the long lasting effectiveness of cognitive-restructuring technique that aims to change cognitive structure rather than symptoms.

Key Words: Anxiety Disorders, Cognitive-Restructuring Technique, Psychotherapy

Kaygı bozukluklarında fizyolojik, davranışsal ve zihinsel (kognitif) faktörlerin rol oynadığı bilinmektedir (Beck ve ark. 1985, Hawton ve ark. 1990, Öst 1987). Buna dayanılarak gevşeme gibi tekniklerle fizyolojik tepkilerin tedavisine; kişiyi kaygı uyandıran ortama sokma ve bu tip ortamlardan kaçmamasını sağlama (exposure) gibi tekniklerle de kaçınma benzeri davranışların tedavisine çalışılmaktadır.

Yukarıda sözü edilen her iki yöntemde belirtiler, yani kaygının ortaya çıkardığı tepkiler odak noktasını oluşturmaktadır. Kognitif bakış açısına göre ise bu tepkiler kişinin düşünce tarzıyla sürekli bir iletişim içerisinde. Dolayısıyla kişinin düşünce tarzındaki yanlış değerlendirme ve yorumlamalar üzerinde durularak bunlar daha gerçekçi ve uyumlu olan düşüncelerle yer değiştirilebilirse, bu

* Klinik Psikolog Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı.

değişime bağlı olarak sozu edilen fizyolojik ve davranışsal tepkilerde de azalmalar beklenecektir

Bu derlemede kognitif yaklaşım tekniklerinden birisi olan "Kognitif-yeniden-yapılandırma" (Cognitive-restructuring) tekniği üzerinde durulacaktır. Bu amaçla öncelikle kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin mantığı, daha sonra da bu tekniği kullanan terapistlerden Goldfried ve Beck'in bu tekniği uygulama yöntemleri ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

Kognitif-Yeniden-Yapılandırma Tekniğinin Mantığı

Uzun zamandır bilindiği gibi, kişinin hayat hakkındaki değerlendirmeleri, varsayımları ve beklentileri, onun davranışları ve duygusal tepkilerinde önemli bir rol oynamaktadır (Beck ve ark 1985, Goldfried 1988). Kişi "tehlikeli" olarak yorumladığı durum ile "emniyetli" olarak yorumladığı durumda farklı davranışsal ve duygusal tepkilerde bulunur. Ancak asıl önemli olan bunlardan çok yorumlama sürecinin eksiksiz ve yanlışsız yapılmasıdır. Çünkü durum hakkında yanlış yorum yapıldığında fizyolojik reaksiyonlar, davranışlar ve duygular bu yanlış yoruma uygun olarak belirlenirler (Beck ve ark 1985). Dolayısıyla burada yapılması gereken şey duruma verilen tepkilerden ziyade yorumlama sürecini değiştirmektir.

Sozu edilen bu yorumlama sürecinin değişebilmesi için öncelikle bütün bu değerlendirme sürecinin tüm açıklığı ile belirlenmesi gerekir (Beck ve ark 1985, Goldfried 1988). Çünkü, tam olarak ne ile ilgilendiğimizi bilmiyorsak bu yorumlama sürecini değiştirme çabamızda başarılı olmamız beklenebilir. Bu sürecin açıklığı kavuşması karşımızdaki insanın bize vereceği bilgilere bağlıdır. Ancak bazı kişiler kaygıyla ilişkili durumlarda yaptıkları zihinsel değerlendirmeleri, yani kendi kendine söyledikleri sözleri, inançlarını ve beklentilerini kolayca bulabilirken, bazıları böyle bir sürecin hiç farkına dahi varmamış olabilirler.

Kişilerin kendi kendine söylediği bu sözlerin/düşüncelerin, "temel varsayımlar"ın (basic assumption) bir yansıması olduğu düşünülmektedir (Beck ve ark 1985). Temel varsayımların belirlenmesindeki güçlük, bu varsayımların oldukça koklu bir şekilde yerleşmiş olduğunu, dolayısıyla kaygı veren bir durum karşısında kişi farkına varmadan hemen otomatik olarak aktive olduğunu ve böylece

de otomatik düşüncelere yol açtığını düşündürmektedir.

Kişinin sahip olduğu şemayı, yani zihinsel yapıyı, tamamen belirleyebilmek için bu "temel varsayımların" belirlenmesine gerek duyulur. Sozu edilen temel varsayımların belirlenmesi aşamasında zorluklarla karşılaşılabilir. Bu zorluğu aşabilmek için öncelikle kişilere duyguların ortaya çıkmasında düşüncelerin önemli bir rol oynadığı anlatılmalıdır. Bu düşünce-duygu bağlantısını açık bir şekilde gösterebilmek ve danışanın kendi düşüncelerini yakalayabilmesini kolaylaştırabilmek amacı ile uygulanabilecek bazı teknikler vardır (Beck ve ark 1985). Bu amaçla danışanın kullandığı pasif cümleler aktif cümlelerle yer değiştirilerek işleme başlanabilir. Örneğin "Bu olay beni çok kaygılandırıyor" cümlesi, "Ben bu olay karşısında çok kaygılanıyorum" cümlesiyle yer değiştirilebilir. Aynı şekilde "niçin" soruları, "nasıl" sorularıyla yer değiştirmelidir. Örneğin, "Niçin kaygılanıyorum?" yerine "Kendimi nasıl kaygılandırıyorum?" sorusunu sorması, kişinin sorumluluğu kendi üzerine almayı öğrenmesiyle beraber düşüncelerinin farkına varmasını da kolaylaştıracaktır. Ayrıca, kişinin kendisinden bahsederken 3. Tekil şahıs dilini ("o") veya ilk ismini kullanarak konuşması duruma karşı daha objektif bir bakış açısı kazanmasında yardımcı olabilir. Ayşe adındaki bir danışanın "Ayşe çok heyecanlı gözüküyordu, kalbi hızla atıyordu, etrafındaki insanların onun yetersiz olduğunu düşündüğünü düşünüyordu" şeklinde konuşması, kendisini söz konusu ortama kaptırmasını biraz olsun engelleyecek ve böylece hem kişi düşüncelerine daha kolay ulaşabilecek hem de durumu daha objektif olarak değerlendirme imkanına sahip olabilecektir. Yararlanılabilecek bir başka teknik de danışandan, seans dışında, kaçındığı durumlarla yavaş-yavaş yüzleşmeye başlamasını ve bu sırada düşüncelerini yakalamaya çalışmasını istemek olabilir. Bu gibi görüşme dışı alıştırmalarda danışanın düşüncelerine hakim olması amacıyla sıklıkla çeşitli çizelgelerden de yararlanılır.

Yukarıda sozu edilen tekniklerden yararlanılarak temel varsayımların ortaya çıkartılması kişinin sahip olduğu şemayı giderek daha açık bir şekilde ortaya koyacaktır. Kaygı bozukluğu olan kişilerin klinik gözlemlerinde sıklıkla karşılaşılan iki türlü temel şema vardır (Goldfried 1988). Birincisi diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacı (örneğin, "Eğer diğerleri tarafından sevilip, tasvip edilmiyorsa be-

ceriksizim demektir"); ikincisi ise mükemmelliyetçiliktir (ömeğin, "Eğer elime aldığım her işte mükemmel bir sonuç ortaya koyamıyorsa, başarısızım demektir"). Terapistin buradaki görevi, bu tip şemaların ortaya çıkardığı temel varsayımların belirlenmesinde, yukarıda belirtilen tekniklerden de yararlanılarak, danışana yardımcı olmaktır. Temel varsayımları açıkça belirledikten sonra bu varsayımların altında yatan şema kendiliğinden ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bu aşamadan sonra terapist bu şemalar hakkında danışandan deliller isteyerek ya da bu şemaya ters düşen delilleri danışanın da farketmesini sağlayarak, danışanın kendisi ve çevresi hakkındaki yanlış görüşlerini/yorumlarını görebilmesini sağlamaya çalışmalıdır; kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin üzerine kurulduğu ana prensip de budur (Beck ve ark. 1985, Goldfried 1988).

Ancak burada dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. Düşüncelerinin farkına varması ve sahip olduğu şemanın belirlenmesi sürecinde danışana sıklıkla, "bunların ortaya çıkmasının çok kolay olmadığı ve bir çok kişinin bu aşamada çeşitli zorluklarla karşılaştığı" belirtilmeli ve kişi cesaretlendirilmelidir. Aksi halde, danışan, esnek olmayan bir tavırla düşüncelerini yakalaması için zorlanırsa, harcanan tüm emekler kişide bir psikolojik direnç de yaratabilir. Danışanın kaygısını çok yoğun yaşaması ve bu yüzden de dikkatini düşüncelerinde yoğunlaştıramaması veya düşüncelerini çeşitli nedenlerle yakalamakta güçlük çekmesi durumunda, onunla herhangi bir şekilde empati kurmadan ısrarla düşünceleri ortaya çıkartmaya çalışmak, danışanı iyice yıldırarak motivasyon kaybına yol açabilir. Böyle bir durumda, "Bunları tekrar tekrar düşünüyorum/yaşıyorum da ne oluyor, yine kaygılanıyorum-yine kaygılanıyorum" tepkisiyle danışanın terapistle karşı olan inancı ve güveni azalabilir. Oysa bu inanç ve güven faktörünün tüm psikoterapi yaklaşımlarında ortak bir faktör olarak terapistin etkinliğinde çok önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.

Kişilerin düşüncelerini yakalamakta zorluk çektikleri durumlarda, öncelikle gevşeme egzersizinden yararlanılabilir. Bu egzersize hakim olan bir kişi kaygılı ortamda fizyolojik reaksiyonlarıyla daha kolay başedebilecek ve böylece düşüncelerini yakalamakta daha başarılı olacaktır.

Şemaların açığa çıkması ve bu şemaları oluşturan temel varsayımlardaki yanlış görüş ve yorumların daha gerçekçi ve uyumlu olanlarla yer değiştirmesi tekniği, kognitif-yeniden-yapılandırma olarak isimlendirilmektedir. Bu tekniğin amacı konuya sadece danışan için objektif bir bakış açısı getirmek değil, aynı zamanda ona bu işlemi nasıl bir süreçle kendi kendine yapabileceğini öğretmektir. Bu nedenle bu tekniğe, kişilerin eline verilen bir başetme mekanizması gözüyle de bakılabilir, çünkü zaman içinde danışandan kendi kendisinin terapisti olması beklenmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi kişinin duruma uygun olmayan duyu ve davranışlarını değiştirmek için bunlara yol açan düşünce yapısını değiştirmek gerekir (Beck ve ark. 1985, Goldfried 1988, Walen ve ark. 1980). Sistematik kognitif-yeniden-yapılandırma tekniği, bu terapötik yaklaşıma daha fazla bir yapısallık getirmesi ve kişisel bir başetme becerisi olabilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Goldfried 1988). Bu yeniden-değerlendirme süreci danışana çevredeki gerçek tehdit ile yanlış değerlendirme sonucu ortaya çıkan tehlike algısı arasındaki farkı ayırt etmesinde yardımcı olmayı amaçlar.

Kognitif-Yeniden-Yapılandırma Tekniğini Uygulama Yöntemleri

Kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin mantığı böylece açıklandıktan sonra bu bölümde sırasıyla Goldfried'ın (1988) ve Beck ve arkadaşlarının (1985) bu tekniği ele alışları, pratik uygulamalardaki bazı güçlükler ve bu uygulamalar sırasındaki önemli noktalara değinilerek açıklanmaya çalışılacaktır.

Goldfried'ın (1988) geliştirdiği kognitif-yeniden-yapılandırma (yada Goldfried'ın isimlendirdiği şekilde rasyonel-yeniden-yapılandırma) tekniği 4 basamak altında özetlenebilir.

1. Düşüncelerin duyguları ortaya çıkardığı varsayımını açıklamak: İlk amaç danışana bir olay karşısındaki düşüncelerinin, varsayımlarının, beklentilerinin ve yorumlarının o olay sırasındaki duygusal tepkilerini etkileyebileceğini öğretmektir.

2. Danışanın durumlara gerçekçi bir bakış açısı getirmesini sağlamak: Buradaki amaç danışanı kendisinde kaygı uyandıracak varsayımların gerçekçi olmadığına ikna etmek değil, bunu danışanın kendisinin farketmesini sağlamaktır. Aksi halde ku-

rulan ilişki bir öğretmen-öğrenci ilişkisine dönebilir ki, daha önce de belirtilen "danışanın kendi kendine başetmesini öğrenmesi" amacı gözardı edilmiş olur. Dolayısıyla terapistin görevi öğretmenlik yapmak değil, kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin amacı doğrultusunda danışana ihtiyacı olan yardımcı vermektir.

3 Danışanın kaygılanmasına yol açan, gerçekçi olmayan varsayımları belirlemek. Bu aşamada danışanı kaygılandıran duruma ya da hiyerarşik bir düzenle sıralanmış durumlara sırayla odaklanılır. Yani, ikinci aşamada problem davranışa tam odaklanmadan daha genel konular ele alınırken, bu aşamada belirlenen problemle doğrudan ilişkisi olan konular üzerinde durulur. Ele alınan durum için cevap aranması gereken iki soru vardır: (a) Bu durum için danışanın "temel varsayımlarından" kaynaklanan yanlış atıflardan başka ne gibi atıflar yapılabilir? Bu soru ile danışana eski görüşleri ve açıklamaları yerine geçecek yeni alternatif görüşler/açıklamalar buldurmaya çalışılır. (b) Durum danışanın değerlendirdiği şekliyle ele alınır ve bunun danışan için ne ifade ettiğine cevap aranır. Örneğin, "Durumun böyle olması sizi nasıl/neden kaygılandırıyor?" ve "Oyle olursa ne olur?" sorularından yararlanılabilir. Bu aşamada amaç danışanın problemleriyle ilgili gerçekçi olmayan varsayımlarını değiştirmeye çalışmak değil, bunları farketmesini sağlamaktır.

4 Danışana, gerçekçi olmayan varsayımlarını yeniden değerlendirmesinde yardımcı olmak. Bu aşamada danışanlara, kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin bir başetme aracı olarak kullanılmasında yardımcı olunmaya çalışılır. Bu amaç için danışanlara öncelikle duygusal reaksiyonlarını bir sinyal olarak değerlendirmeleri ve bu sinyali alırlmaz durup kendilerine, "Şu anda bu durumla ilgili olarak kafamdan neler geçiyor?" sorusunu sormaları öğretilir. Burada terapistin görevi bu varsayımların belirlenmesi ve daha sonra da gerçekçi olmayan değerlendirmelerle duruma daha uygun olan değerlendirmelerin yer değiştirmesini sağlamak amacıyla yardımcı olmaktır. Ancak bu sürecin başarıya ulaşması için de pratiğe ihtiyaç vardır. Bu pratiğe olan ihtiyaç danışana da belirtilmelidir. Aksi halde danışanda "ilk denememde kaygı problemimden kurtulacağım" gibi gerçekçi olmayan, aşırı bir beklenti oluşabilir ve bu beklentisinden dolayı ilk uygulamada çok çabuk hayal kırıklığı yaşanabilir. Bu nedenle danışana kaygı duyduğu duruma

hemen hakim olup, daha ilk seferinde objektif bir gözle bakmayı beceremeyebileceği anlatılmalıdır. Bunun için ilk uygulamalarda terapistin yardımına daha çok ihtiyaç vardır. Ancak danışan giderek rahatlık kazanır ve terapist de yardımlarını azaltır. Sonuçta danışan bu tekniği kendi kendine başetme aracı olarak öğrenmiş olur ve terapistin yardımı olmaksızın seans dışındaki değişik durumlarda uygulamalarına rahatlıkla devam eder.

Eğer seans dışı egzersizlere geçmek için danışan kendisini hala yetersiz görüyorsa öncelikle seans içi alıştırmalardan faydalanılabilir. Bu durumda kişinin kaygılandığı durumlar en az kaygı uyandırandan en çok kaygı uyandıran doğru hiyerarşik bir düzende belirlenir. Daha sonra danışandan bunları hayal etmesi istenir ve burada karşılaştığı güçlükler ele alınır. Bu aşamada kişi düşüncelerine odaklanmada güçlük çekiyor veya bunların yerine olumlu düşünceler getiremiyorsa gevşeme egzersizlerinden de yararlanılarak sistematik duyarsızlaştırma tekniğine baş vurulabilir.

Danışandan, gerçek hayatta yaptığı görüşme dışı uygulamaları için bir çizelge tutması da istenebilir. Bu çizelgeler yardımıyla hem danışan kendi düşüncelerini ve ilerlemesini daha objektif olarak görebilecek hem de terapist bu aşamaları takip edebilecektir.

Beck ve arkadaşları da (1985) Goldfried'e benzer bir şekilde danışanın düşüncelerinin yeniden-yapılandırılmasını sağlamak için öncelikle danışanın bu düşünce sürecinin farkına varmasını amaçlamaktadırlar. Beck ve arkadaşlarına göre bireyin düşünce süreçlerinin farkına varması kişiyi yanlış düşüncelerinden uzaklaştırır ve duruma objektif bir perspektifle bakmasına imkan tanır. Danışanın uygun olmayan düşüncelerini belirledikten sonra bunları nasıl düzelteceği ve yeniden-yapılandıracağını kendisine öğretilmesi gerekir. Bu amaçla Beck ve arkadaşlarının (1985) önerdikleri bir çok strateji ve teknik vardır. Bunlardan danışan için en uygun olan bir ya da iki yöntem seçilerek bu yollarla danışana yardımcı olmaya çalışılır. Bu strateji ve teknikleri Beck ve arkadaşları (1985) şöyle belirlemişlerdir:

1 Otomatik düşünceleri saymak. Danışan kendi kendini otomatik düşüncelerini düzeltebilecek kadar sakinleştiremiyorsa veya bu düşüncelerini

kağıda geçiremiyorsa kendisinden bu düşüncelerini sayması istenilebilir. Bu yöntem onu bu düşüncelerin etkisinden kurtaracaktır. Bunun nedeni, danışanın düşüncesini fark ettiği anda "gerçek" olarak kabul ettiği düşüncenin tesirinden çıkararak, onu "otomatik bir düşünce" olarak değerlendirmesidir. Dolayısıyla danışanın kendi düşüncesini otomatik bir düşünce olarak değerlendirmesi, kişiyi o düşüncenin etkisinden kurtaracaktır. Böylece danışanın bu düşüncelerin gerçekleri yansıtmayan kendi otomatik düşünceleri olduğunu farketmesi ile onlar üzerinde hakimiyet kurması kolaylaşacaktır. Ayrıca bu yöntem düşüncelerin kaygıyı nasıl ortaya çıkarttığı, devam ettirdiğinin ve arttırdığının görülmesinde yardımcı olacaktır.

2. Sorular: Bazı sorulardan yararlanarak da danışanların çarpık düşüncelerinin düzeltilmesi sağlanabilir. Kaygı bozukluğu olan kişiler genelde "başıma kontrol edemeyeceğim kötü bir şey gelecek" inancına sahiptirler (Beck ve ark. 1985). Kognitif terapistler bu çarpık düşünceyi yeniden yapılandırabilmek için üç ana strateji veya sorudan yararlanırlar. Kognitif terapistin sorduğu hemen her soru şu üç sorudan birinin kapsamına girer: (a) Bu konudaki deliller nelerdir?, (b) Bu duruma başka nasıl bakılabilir?, (c) Eğer böyle olursa ne olur?. Sorgulanması gereken düşüncelerin ortaya çıkartılması ve bu düşüncelerle ilgili olarak yukarıdaki sorulara çeşitli cevapların bulunabilmesi için gene çizelgelerden yararlanılır. Böylece danışanın çeşitli durumlar için çizelgesinde belirttiği düşünce tarzları sorgulanır ve bunlar için gerçekçi cevaplar aranır.

Zamanla danışan sözü edilen bu soruları kendi kendine sormayı da öğrenecektir. Ancak bu soruları sorarken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Eğer danışan soruyu tam anlamadıysa ya da sorulan soruya tam cevap alınamadıysa soru tekrarlanmalıdır. Sorular doğrudan konuyla ilişkili, açık ve somut olmalıdır. Konunun dağılmasını sağlamak için her sorunun belirli bir amacı olmalı ve peş-peşe sorulan sorular aynı hedefe yönelmelidir. Danışan verdiği cevaplarla konudan konuya atlama eğiliminde ise de terapist sorularıyla üzerinde durduğu konuyu irdelemeye devam etmelidir. Aksi taktirde uçuşan bilgilerle elde edilen ip-uçlarıyla tutarlı bir yere ilerlenmesi oldukça zor olacaktır. Soruların zamanlanması da dikkat edilmeli, ilişkiyi bozabilecek şekildeki erken soru-

lardan kaçınılmalıdır. Sorular makineli tüfek gibi arka arkaya dizilmemelidir; aksi halde danışan savunucu bir tutum alabilir. Danışanların sorulara verdikleri ilk cevaplardan sonra da söyleyecekleri pek çok şey olabileceği düşünülerek sorular ve cevaplar derinlemesine sürdürülmeli ve ilk cevaplardan sonra hatırlanabilecek bilgilerin de vermelerine fırsat tanınmalıdır.

Uygulama Sonuçları

Kognitif-yeniden-yapılandırma tekniği kaygı bozukluklarında sıklıkla kullanılmaktadır. Kaygı bozukluklarında kullanılan bir başka teknik ise maruz bırakma (exposure) tekniğidir. Bir çok araştırmacı bu iki teknikten veya bunların bileşimlerinden oluşan tedavi gruplarında etkili karşılaştırmışlardır. Bu araştırmalar çok tutarlı sonuçlar vermemekle birlikte kognitif-yeniden-yapılandırma tekniği kognitif faktörler üzerinde değişiklik sağlamada maruz bırakmadan daha etkili görünmektedir (Mattick ve ark. 1989, Robinson 1988). Bununla beraber, kognitif-yeniden-yapılandırma tekniği maruz bırakma ile birlikte kullanıldığında ek kazançlar sağlamaktadır. Örneğin, maruz bırakma tekniği kognitif-yeniden-yapılandırma ile birlikte kullanıldığında, yalnız maruz bırakma tekniğinin kullanılmasına kıyasla öğrenilen becerilerin diğer sosyal durumlara daha kolay genellendiği; subjektif kaygı düzeyinde (Goldfried ve ark. 1978), tutum (Mattick ve ark. 1989) ve davranış ölçeklerinde, maruz bırakma sırasındaki seans-ici kaygı düzeylerinde (Mattick ve Peters, 1988) ve fobik kaçınma ölçeklerinde (Mattick ve Peters 1988, Mattick ve ark. 1989) daha fazla düşüş görüldüğü gözlenmiştir.

Sözü edilen kognitif-yeniden-yapılandırma tekniğinin başarısının anlaşılmasında, öncelikle takip çalışmalarının önemini vurgulanması gerekmektedir. Bilhassa düşünce yapısındaki değişmelerin beklendiği kognitif-yeniden yapılandırma gibi tekniklerle çalışıldığında, kısa vadedeki ölçümlerle uzun vadede yapılan ölçümler arasında önemli farklar göze çarpmaktadır. Düşünce yapısında, yeni uyumlu düşüncelerle (alternatif düşünceier) yer değiştirme gibi amaçlar hedeflendiğinde bu yer değiştirmenin hemen, tamamen oturması ve bilhassa kişinin davranışlarında etkisini hemen göstermesi gerçekçi bir beklenti olmamaktadır. Bu etkinin tam olarak ortaya çıkabilmesi için bu derlemenin başında da belirtildiği gibi pratiğe ihtiyaç vardır.

Yapılan pratikler arttıkça kişi yeni düşüncelerini daha sağlam ve tutarlı bir şekilde oturacak ve bunun sonucunda da bu düşüncelerini davranışlarına yansıtacaktır. Dolayısıyla hem düşünce yapısında uyumlu düşüncelerle yer değiştirmenin zamanla daha anlamlı olarak yerine oturacağını hem de bunların etkisini davranışlara daha sonra geçireceğini beklemek daha gerçekçi olacaktır. Bu nedenle bu tip düşünceye dayalı faktörlerin ele alındı-

ğı araştırmalarda takip çalışmalarının önemi büyüktür.

Bu etkilerinin yanı sıra, teknik olarak da yapılandırılmış bir halde sunulmuş olması nedeniyle kognitif-yeniden-yapılandırmanın hem psikoterapi uygulamalarında hem de bilimsel araştırmalarda kullanılmaya oldukça yatkın bir teknik olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Beck AT, Emery G, Greenberg RL (1985) Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.

Goldfried MR (1988) Application of rational restructuring to anxiety disorders. The Counseling Psychologist, 16: 50-68.

Goldfried MR, Linehan MM, Smith JL (1978) Reduction of test anxiety through cognitive restructuring. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46: 32-39.

Hawton K, Salkovskis PM, Kirk J, ve ark. (1990) Cognitive behavior therapy for psychiatric problems. New York: Oxford University Press.

Mattick RP, Peters L (1988) Treatment of severe social phobia: Effects of guided exposure with and

without cognitive restructuring. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56: 251-260.

Mattick RP, Peters L, Clarke JC (1989) Exposure and cognitive restructuring for social phobia: A controlled Study. Behavior Therapy, 20: 3-23.

Öst LG (1987) Applied relaxation: Description of a coping technique and are view of controlled studies. Behavior Research Therapy, 25: 397-409.

Robinson EL (1988) The relative effectiveness of cognitive restructuring and coping desensitization in the treatment of self-reported worry. Psychological Abstracts, 1990, 77, No. 8019.

Walen SR, DiGiuseppe R, Wessler RL (1980) A practitioner's guide to Rational-emotive Therapy. Oxford University Press: New York.