

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) Nedir?

Çalışma Kağıdı

BDT, bireylerin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde yer alan çarpıtılmış düşünce ve inançları tanımlayarak, bu düşünceleri daha gerçekçi ve uyumlu hale getirmeyi ve bu sayede davranışları olumlu yönde değiştirmeyi hedefler.

Sorular

1. BDT'nin temel prensibi aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Geçmiş yaşantıların derinlemesine analizi
 - B) Düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki etkileşimi değiştirme
 - C) Bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarma
 - D) Terapist merkezli bir ilişki kurma
2. Aşağıdakilerden hangisi BDT'de sıkça kullanılan bir tekniktir?
 - A) Serbest çağrışım
 - B) Rüya analizi
 - C) Bilişsel yeniden yapılandırma
 - D) Aktarım analizi
3. BDT'de 'otomatik düşünce' ne anlama gelir?
 - A) Uzun süren ve derinlemesine düşünülen fikirler
 - B) Bilinçdışı süreçlerden kaynaklanan düşünceler
 - C) Belirli bir duruma karşı aniden ortaya çıkan, genellikle olumsuz düşünceler
 - D) Terapist tarafından yönlendirilen düşünceler
4. Bir öğrenci sınav kaygısı yaşıyor. BDT bu durumla nasıl başa çıkabilir?
5. Sosyal fobi yaşayan bir birey için BDT uygulaması nasıl olur?
6. Tanımla: BDT'nin temel amacı nedir?
7. Tanımla: BDT'de hangi unsurlar arasındaki ilişki önemlidir?
8. Tanımla: BDT'nin odaklandığı düşünce türleri nelerdir?

Cevap Anahtarı

1. B) Düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki etkileşimi değiştirme — BDT, bireylerin mevcut düşünce ve davranışlarının psikolojik sorunlar üzerindeki etkisine odaklanır ve bunları değiştirmeyi hedefler.
2. C) Bilişsel yeniden yapılandırma — Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz ve çarpıtılmış düşünceleri sorgulayıp yerine daha gerçekçi düşünceler koyma sürecidir.
3. C) Belirli bir duruma karşı aniden ortaya çıkan, genellikle olumsuz düşünceler — Otomatik düşünceler, belirli bir durum karşısında hızlıca ve genellikle farkında olmadan ortaya çıkan düşüncelerdir ve BDT'de önemli bir yer tutar.
4. Öğrenci, sınavla ilgili felaket senaryoları (örneğin, 'Kesin kalacağım') gibi olumsuz düşüncelerini belirler.,Terapist, bu düşüncelerin gerçekçiliğini sorgulamasına yardımcı olur (örneğin, 'Daha önceki sınavlarda kalmış mıydın?', 'Başarılı olma ihtimalin nedir?').,Öğrenciye, sınav öncesi ve sırasında rahatlama teknikleri (derin nefes alma, meditasyon) ve problem çözme becerileri öğretilir.,Öğrenci, sınav anında kontrolü elinde tutabileceği somut adımlar planlar ve uygular.
5. Birey, sosyal ortamlarda yaşadığı yoğun kaygı ve kaçınma davranışlarını tanımlar.,Sosyal durumlarla ilgili 'Herkes beni yargılıyor', 'Rezult olacağım' gibi otomatik düşünceleri tespit edilir.,Terapist, bu düşüncelerin kanıtlarını inceleyerek daha dengeli bir bakış açısı geliştirmesini sağlar.,Aşamalı olarak sosyal ortamlara maruz kalma egzersizleri (sosyal beceri eğitimi, rol yapma) ile kaygıyla başa çıkma becerileri güçlendirilir.
6. Olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirerek psikolojik iyilik halini artırmak.
7. Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişki.
8. Çarpıtılmış, olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.