

BÖLÜM 2

METAKOGNİTİF TERAPİ VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ

Ayşegül SAVAŞAN¹

GİRİŞ

Bilişsel Davranış Terapileri (BDT) uzun yıllardır ruhsal bozuklukların iyileştirilmesinde kullanılan, kökleri eskiye dayanan ve kuşaklar halinde gelişmeye devam eden terapi yaklaşımlarıdır.^{1,2} Hemşirelik süreci ile benzer özelliklerinden dolayı psikiyatri hemşireleri tarafından oldukça tercih edilen bir terapi yöntemidir.³

Bu bölümde, Bilişsel Davranış Terapileri arasında yer alan Metakognitif Terapi'nin temellerini, ilkelerini ve uygulanmasına dair bilgileri konuya ilgi duyan psikiyatri hemşirelerine sunmak amaçlanmaktadır.

METAKOGNİTİF TERAPİ

Bilişsel Davranış Terapilerinin kuramsal gelişimi incelendiğinde yıllar içerisinde dönem, kuşak ya da dalgalar halinde geliştiği görülmektedir. Bu gelişim tarihinde üç dalgadan söz edilmektedir. Birinci dalgada davranışçı yaklaşımların etkin olduğu ve davranış değişikliğine odaklanan Davranışçı Terapi yer almaktadır. İkinci dalgada bilişsel davranışçı yaklaşımların etkin olduğu ve davranışla birlikte bilişsel süreçlere, irrasyonel düşüncelere ve hatalı bilgi işleme süreçlerine odaklanan Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi bulunmaktadır.^{1,4,5} Üçüncü dalga bilişsel davranış terapileri arasında ise Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi, Şema Terapi, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ve Metakognitif Terapi gibi yaklaşımlar yer almaktadır.¹ Üçüncü dalga ya da yeni kuşak bilişsel davranış terapileri olarak adlandırılan bu yaklaşımların farkındalık, duygular, kabul, ilişki, değerler, hedefler ve üstbiliş (metakognisyon) gibi konuları vurguladıkları ve davranışları, düşünceleri, duyguları, üst bilişsel süreçleri ve duygulara ilişkin öz-değerlendirmeleri bütüncül bir şekilde ele aldıkları belirtilmektedir.^{1,2}

Metakognitif Terapi (MKT) düşüncelerin içeriğinden çok düşünce süreçleri-

¹ Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül SAVAŞAN, Yakın Doğu Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik AD.,
aysegul.savasan@neu.edu.tr

KAYNAKLAR

- 1- Vatan, S. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016; 8(3):190-203.
- 2- Hayes, S.C., Hofman, S.G. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of processbased care. *World Psychiatry*, 2017; 16 (3): 245.
- 3- Demiralp, M., Oflaz, F. Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *AnadoluPsikiyatri Dergisi*, 2007; 8:132-139.
- 4- Hayes, S.C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and third wave of behavioral cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 2004; 35 (4): 639-665.
- 5- Karaca, P., Oktay, S., Koçak, M., Erden, G. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tedavisinde Güncel Psikoterapi Yaklaşımları. *Yeni Symposium*, 2020; 58(2): 26-38.
- 6- Fisher, P., Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy: Distinctive Features*. (First edit). New York: Routledge.
- 7- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Gönüllü Güçlü, O., Sungur, M.Z. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2012; 4(3):335-349.
- 8- Irak, M., Tosun, A. Exploring the role of metacognition in obsessive-compulsive and anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008; 22: 1316-1325.
- 9- Batmaz, S. The Conceptual foundations of metacognitive therapy. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2014; 3: 11-17.
- 10- Wells, A. Metacognitive Therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2008; 36: 651-658.
- 11- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. (Hakan Türkçapar, Ertuğrul Koroğlu, Çev.Ed.). Ankara: HBY Basım Yayın.
- 12- Sungur, M.Z. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. Ataman Tangör (Ed.), *Psikoterapiler Elkitabı* içinde (s. 50 - 66). İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- 13- Wells, A. Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2013; 6: 186-201.
- 14- Wells, A. Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2005; 23: 337-355.
- 15- Wells, A., Cartwright-Hatton, S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 2004; 42(4): 385-396.
- 16- Tosun, A., Irak, M. Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008; 19(1):67-80.
- 17- Karaca, A., Yıldırım Şişman, N. Effects of a stress management training program with mindfulness-based stress reduction. *J Nurs Educ*, 2019; 58(5): 273-280.
- 18- Yıldız, E., Aylaz, R. How counseling based on acceptance and commitment therapy and supported with motivational interviewing affects levels of functional recovery in patients diagnosed with schizophrenia: a quasi-experimental study. *Clin Nurs Res*, 2021; 30(5): 599-615.