

**Bilgi Broşürü**

# **Yaygın Anksiyete Bozukluğunun (YAB) Bilişsel Davranışçı Modeli**

**(Dugas, Gagnon, Ladouceur,  
Freeston, 1998)**



---

## Açıklama

---

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olan bireyler, kontrol etmekte zorlandıkları ve sıkıntı verici olarak deneyimledikleri önemli endişeler bildirirler. Diğer yaygın semptomlar arasında huzursuzluk, fiziksel uyarılma, konsantrasyon güçlüğü, kas gerginliği ve yetersiz uyku yer alır. Çok sayıda YAB modeli geliştirilmiştir. İlk modeller YAB'yi, bireyin tehlikeye karşı artan meşguliyeti ve başa çıkma becerilerini hafife alması gibi nispeten genel bilişsel terimlerle kavramsallaştırmıştır (örneğin Butler ve ark., 1987; Borkovec ve ark., 1993). Laval modeli (burada sunulmuştur) ve Wells'in üstbilişsel modeli (örn. Wells, 1999) dahil olmak üzere ikinci nesil kavramsallaştırmalar önemli ilerlemelerdir.

Burada sunulan Yaygın Anksiyete Bozukluğunun (YAB) Bilişsel Davranışçı Modeli, YAB'nin sürdürülmesinde önemli olduğu düşünülen dört faktörü tanımlamaktadır. Bunlar şunlardır:

- **Belirsizliğe tahammülsüzlük** (IoU), belirsiz olan ya da sonucun belirsiz olduğu durumlara ya da olaylara karşı tiksindirici bir tepkidir. YAB olan kişilerde belirsizlik toleransı yüksek olma eğilimindedir.

- "**Endişelenmek sorunlara çözüm bulmama yardımcı olur**" ve "endişelenmek kötü şeylerin olmasını önleyebilir" gibi inançları içerebilen endişeye ilişkin olumlu inançlar.

- **Bireyin karşılaştığı sorunları** çözmedeki etkinliğine ilişkin değerlendirmeleri olarak anlaşılabilir olumsuz sorun yönelimi.

- **Bilişsel kaçınma**, YAB olan kişilerin endişeli düşünce veya duygulardan kaçınmak için kullandıkları stratejileri tanımlar. Bunlar endişeleri bastırmayı veya endişeye yol açan durumlardan kaçınmayı içerebilir.

---

## Talimatlar

---

Bu bir Psikoloji Araçları bilgi broşürüdür. Önerilen kullanımlar şunları içerir:

- Danışan broşürü - bir psikoeğitim kaynağı.
- Tartışma noktası - bir tartışma başlatmak ve danışanın inancılarını keşfetmek için.
- Terapist öğrenme aracı - psikolojik bir yapıya aşinalığınızı artırmak için.
- Süpervizyon aracı - formülasyon ve bilgi geliştirmek için.
- Öğretim kaynağı - eğitim sırasında bir öğrenme aracı.

---

## Kaynaklar

---

Borkovec, T. D., & Costello, E. (1993). Efficacy of applied relaxation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 611.

Butler, G., Cullington, A., Hibbert, G., Klimes, I., & Gelder, M. G. (1987). Anxiety management for persistent generalised

anxiety. *The British Journal of Psychiatry*, 151(4), 535-542.

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226.

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK: Wiley.

**Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Modeli (YAB: Dugas, Gagnon, Ladouceur, Freeston, 1998)**

