

# Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi

Teknikler, Örnek Uygulamalar  
ve Metaforlar

---

Zeynep KARATAŞ



Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

**UYGULAMADA BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİ**  
**Teknikler, Örnek Uygulamalar ve Metaforlar**

ISBN 978-625-6140-68-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. 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** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Kasım 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş  
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

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

**İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## PROF. DR. ZEYNEP KARATAŞ

Çukurova Üniversitesi PDR programında lisans ve yüksek lisans, Mersin Üniversitesi PDR programında doktora eğitimlerini tamamlayan Dr. Karataş, 2009 yılında yardımcı doçent, 2013 yılında doçent, 2018 yılında da Profesör unvanı almıştır. Dr. Karataş, 2012 yılında YÖK bursu ile Kanada-Montreal University Faculty of Arts and Sciences Research Unit on Children's Psychosocial Maladjustment'de misafir araştırmacı ve öğretim üyesi olarak bulunmuştur. 2022-2023 yıllarında TÜBİTAK bursu ile Amerika'nın Ohio kentinde doktora sonrası araştırmacı olarak sınav kaygısı üzerine Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri temelli kendi kendine yardım platformu geliştirmek için Kent State Üniversitesinde bir yıl bulunmuştur. Dr. Karataş'ın çalışma alanları; bilişsel davranışçı terapi, saldırganlık, öfke, çatışma çözme, psikodrama ve pozitif psikoloji temel kavramlarıdır. Dr. Karataş, çocuk ve yetişkinlerde Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psikodrama, Çözüm Odaklı Terapi, Oyun Terapisi eğitimleri almıştır. Aynı zamanda çeşitli alan kongrelerinde ve davetli olduğu diğer bilimsel etkinliklerde Bilişsel-Davranışçı Terapi, Şefkat Odaklı Terapi, Öz Şefkat ve Psikodrama odaklı eğitim ve çalıştaylar yapmaktadır. Bu eğitimlerin yanı sıra Dr. Karataş Paul Gilbert'den Şefkat Odaklı Terapi eğitimi almış ve son yıllarda şefkat ile ilgili çalışmalara yoğunlaşmıştır. Dr. Karataş, Amerika Bilişsel Davranışçı Terapileri Akademisi'nin (Academy of Cognitive and Behavioral Therapies) sertifikalı Bilişsel Davranışçı Terapisti ve aktif üyesi ayrıca European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT)'nin sertifikalı terapistidir. Dr. Karataş'ın "Öfkenin Tutsağı Olma" adında bir kitabı ve alanı ile ilgili üç kitap editörlüğü ile iki yazarlı olan üç kitabı bulunmaktadır. Ulusal ve uluslararası sayısız kitap bölümleri bulunan Dr. Karataş'ın alanı ile ilgili ulusal ve uluslararası indekslerde taranan 100'e yakın makalesi bulunmaktadır. Dr. Karataş halen Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesidir.

ORCID No: 0000-0002-4532-6827



## ÖN SÖZ

*İnsanları rahatsız eden olaylar ya da şeyler değil  
onlara yükledikleri anlamlardır.*

Epiktetos

Bilişsel Davranışçı Terapi üzerine, okuyucunun Bilişsel Davranışçı Terapiye bir adım atabilmesi umuduyla giriş niteliğinde yazılmış bu kitap, uygulamaya yeni başlayan ruh sağlığı çalışanlarına kaynak olabilecek, uygulamalarında yol gösterebilecek şekilde kurgulanmıştır. Kitapta toplam on bir bölüm bulunmaktadır. Her bölümde anlaşılabilirliği sağlayabilmek için örnek uygulamalara çeşitli diyaloglara yer verilmiştir. Kitabın son bölümünde bulunan bir çok metafor Bilişsel Davranışçı Terapiyi uygularken uygulayıcıların işlerini kolaylaştırması açısından derlenmiş ve açıklanmıştır.

Bu kitabın ortaya çıkma aşamasında destekleri için teşekkür edeceklerim var. Öncelikle hayat arkadaşım, sonsuz destekçim sevgili eşim Erdal'a, büyümelerinde yol arkadaşlığı yapmaktan büyük bir mutluluk duyduğum, bana çok şey öğreten kızlarım Eylül ve Ecenaz'a, kitabı büyük bir titizlikle iki kez okuyan, düzeltmelerini yapan ve görüşleri ile kitabı zenginleştiren doktora öğrencim Umut'a sonsuz teşekkür ederim.

Başlangıçlar umutlu ve sıradan,  
Başlangıçlar sevgiyle ve yavaştan,  
Başlangıçlar nazikçe ve kırmadan,  
Başlangıçlar başlangıç gibi olan ve yormayan.

Sözler söylenmeyen ve unutulunan,  
Sözler biriktirilen ve adı konulmayan,  
Sözler önü olduğu gibi sonu olan,  
Sözler duygu dolu olan ve sevgiyle sonlanan.

Yaşamınızdan umut ve sevgi eksik olmasın...

Zeynep KARATAŞ



# İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
-------------	---

## 1. BÖLÜM BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Bilişsel Davranışçı Terapi .....	2
Bilişsel Davranışçı Terapide Temel Felsefe .....	3
Bilişsel Davranışçı Terapide Kuramsal Arka Plan .....	4
Aaron Beck ve Bilişsel Terapi (1921-2021) .....	5
Albert Ellis ve Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (1913-2007).....	15
Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel İlkeleri .....	21
Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel Unsurları .....	22
Bilişsel Davranışçı Terapi Hakkında Yaygın Yanılgılar .....	23
Bilişsel Davranışçı Terapide Danışan Terapist İlişkisi .....	26
Bilişsel Davranışçı Terapide Aşamalar.....	31

## 2. BÖLÜM BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE DEĞERLENDİRME

Değerlendirme .....	36
Değerlendirme Türleri.....	36
Değerlendirme Alanları.....	40
Değerlendirme Oturumuna Aile Üyesini Dâhil Etme .....	41
Değerlendirme Oturumunda Kullanılabilecek Örnek Formlar .....	42

### 3. BÖLÜM

#### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE SEANS YAPISI

Bilişsel Davranışçı Terapide Seans Yapısı .....	56
Bilişsel Davranışçı Terapide Birinci Seansın Temel Hedefleri ve Seans Yapısı .....	56
Bilişsel Davranışçı Terapide İkinci Seans ve Sonrası Seansların Yapısı .....	69
Bilişsel Davranışçı Terapide Son Seans Yapısı .....	87

### 4. BÖLÜM

#### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE VAKA FORMÜLASYONU VE TERAPİ PLANLAMA

Bilişsel Davranışçı Terapide Vaka Formülasyonu ve Terapi Planlama .....	100
Vaka Formülasyonu .....	100
Terapi Planlama .....	109
Örnek Vaka Formülasyonları ve Vaka Sunumu .....	113

### 5. BÖLÜM

#### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE PSİKOEĞİTİM

Bilişsel Davranışçı Terapide Psiko eğitim .....	132
Bilişsel Modelle İlgili Psiko eğitim (Örnek Bir Kesit) .....	133
Danışanın Sorunu ile İlgili Örnek Bir Psiko eğitim .....	135
BDT ile İlgili Örnek Bir Psiko eğitim .....	137
Bilişsel Model Örnek Sunumu .....	141

### 6. BÖLÜM

#### OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ AÇIĞA ÇIKARMA

Otomatik Düşünceleri Açığa Çıkarma Teknikleri .....	144
Otomatik Düşünce Kaydı Formu .....	148



## 7. BÖLÜM

### BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA

Bilişsel Yeniden Yapılandırma .....	152
Sokratik Sorular .....	154
Bilişsel Yeniden Yapılandırma Yöntemleri .....	156

## 8. BÖLÜM

### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE BİLİŞSEL- DAVRANIŞÇI TEKNİKLER VE ÖRNEK UYGULAMALAR

Otomatik Düşüncelerde Gerçeklik Payı Olduğunda Yapılabilecekler .....	158
Olumsuz Otomatik Düşüncelere Müdahale Teknikleri .....	159
Ara İnançlarla Çalışma Teknikleri .....	228
Temel İnançları Saptama ve Müdahale Teknikleri .....	234

## 9. BÖLÜM

### ÖDEVLER/ARA UYGULAMALAR

Ödevler/Ara Uygulamalar .....	244
Ödevlerin Yapılmama Nedenleri .....	248
Etkili Ev Ödevi Geliştirmede İpuçları .....	249

## 10. BÖLÜM

### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE SOKRATİK DİYALOG VE YÖNLENDİRİLMİŞ KEŞİF

Sokratik Diyalog .....	252
Yönlendirilmiş Keşif .....	255

**11. BÖLÜM**  
**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE**  
**METAFORLARIN KULLANIMI**

Bilişsel Davranışçı Terapide Metaforların Kullanımı .....	260
BDT’de Kullanılabilecek Metafor Örnekleri .....	263
Danışan Tarafından Oluşturulan Metaforlara Örnekler .....	295
<b>Son Söz</b> .....	301
<b>Kaynaklar</b> .....	303

# 1. BÖLÜM

## BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Ne geçmişe saplanıp kalacaksın,  
Ne de geleceğin düşlerini kuracaksın...  
Ömür dediğin şu andır,  
Onu da hak ettiğin gibi yaşayacaksın...

**Can Yücel**

## **Bilişsel Davranışçı Terapi**

Çok çeşitli zihinsel sağlık, fiziksel sorun ve bozukluklar için geliştirilmiş ve bunlara uygulanan zengin, karmaşık ve gelişen bir terapi modeli (Wenzel, Dobson ve Hays, 2016) olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), düşünceler, duygular ve davranış arasındaki bağlantıları araştıran çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının sağaltımı için kullanılan yönlendirici, zaman sınırlı ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır. Danışanların daha uyumlu bilişler ve davranışlar geliştirmelerine yardımcı olarak sıkıntıyı hafifletmeyi amaçlayan bilişsel davranışçı terapi en çok araştırılan ve ampirik olarak desteklenen psikoterapötik bir yöntemdir (Fenn ve Byrne, 2013).

BDT'nin ayırt edici özellikleri, öğrenme ve biliş bilimi ve terorisinden türetilen kısa vadeli, sorun odaklı bilişsel ve davranışsal müdahale stratejileridir. Bunların uygulanmasına ve değerlendirilmesine yönelik yaklaşım, deneysel bilimin ilkeleri tarafından yönlendirilir. Davranışsal müdahaleler, öncüllerini ve sonuçlarını değiştirerek ve yeni öğrenmeyle sonuçlanan davranışsal uygulamalarla uyumsuz davranışları azaltmayı, uyarlanabilir ve uyumlu olanları artırmayı amaçlar. Davranışsal müdahalelere örnek olarak depresyon için davranışsal aktivasyon, stres yönetimi için problem çözme, sosyal beceri eksiklikleri için davranışsal prova, somatik uyarılmayı azaltmak için gevşeme eğitimi ve kaygı bozuklukları için kaygı üreten durumlara sistematik maruz bırakma verilebilir. Bilişsel müdahaleler, uyumsuz bilişleri, öz ifadeleri veya inançları değiştirmeyi amaçlar. Bilişsel yöntemler, durumsal yanlış değerlendirmelerin ve alta yatan çarpıtılmış inançların tanımlanmasını; bu tür yanlış değerlendirmeleri ve temel inançları çürütmek için kanıtların rasyonel tartışmasını veya mantıksal değerlendirmesini; bu tür yanlış değerlendirmeleri doğrulamak için daha fazla veri toplamak üzere tasarlanmış davranışsal uygulamaları ve alternatif, daha kanıta dayalı değerlendirmelerin ve temel inançların oluşturulmasını içerir. Daha yeni bilişsel stratejiler, olumsuz düşüncenin içeriğinden ziyade