

Bilişsel Davranışçı Terapi

Kuram, Teknikler ve Güncel Perspektifler

Editör: Doç. Dr. Osman SÖNER



Editör: Doç. Dr. Osman SÖNER

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ
Kuram, Teknikler ve Güncel Perspektifler

ISBN 978-625-8656-31-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, 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 yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. 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: Mart 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

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
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Psikoterapi alanında son yarım yüzyılda önemli bir gelişim gösteren ve bilimsel araştırmalarla güçlü biçimde desteklenen yaklaşımlardan biri olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), günümüzde hem klinik psikoloji hem de psikolojik danışmanlık alanlarında yaygın biçimde kullanılan etkili bir psikoterapi modeli hâline gelmiştir. Düşünce, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşimi merkeze alan bu yaklaşım, bireylerin işlevsel olmayan bilişsel yapılarını fark etmelerine ve daha işlevsel düşünme biçimleri geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Kanıta dayalı müdahale teknikleri, yapılandırılmış terapötik süreçleri ve güçlü kuramsal temelleri sayesinde BDT; depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok psikolojik sorunun anlaşılması ve tedavisinde etkili bir çerçeve sunmaktadır. Bu kitap, bilişsel davranışçı terapinin kuramsal temellerini, terapötik süreçlerini ve klinik uygulamalarını bütüncül bir bakış açısıyla ele almak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta yer alan bölümlerde BDT'nin tarihsel gelişiminden başlayarak otomatik düşünceler, ara inançlar ve çekirdek inançlar gibi bilişsel yapılar açıklanmakta; terapötik ilişki, değerlendirme ve planlama süreçleri, seans yapılandırması, vaka formülasyonu ve bilişsel-davranışsal müdahale teknikleri sistematik biçimde ele alınmaktadır. Alanında uzman akademisyenler tarafından kaleme alınan bu bölümlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan eser, bilişsel davranışçı terapinin kuramsal ve uygulamalı boyutlarını birlikte ele alan kapsamlı bir kaynak oluşturma amacı taşımaktadır. Bu yönüyle kitap, psikoterapi alanında çalışan akademisyenler, uygulayıcılar ve öğrenciler için yol gösterici bir başvuru kaynağı olmayı hedeflemektedir.

Bu kitabın hazırlanma süreci benim için akademik ve mesleki açıdan özel bir anlam taşımaktadır. Öncelikle bu eser, tek başıma yürüttüğüm ilk editörlük çalışması olmasının yanı sıra doçentlik unvanını aldıktan sonra yayımlanan ilk kitap olma özelliğini de taşımaktadır. Bu yönüyle kitap, yalnızca akademik bir çalışma değil aynı zamanda mesleki yolculuğumda önemli bir dönüm noktasını temsil etmektedir. Psikolojik danışmanlık alanındaki akademik çalışmalarım boyunca bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı hem kuramsal hem de uygulama boyutuyla ilgi duyduğum ve üzerinde yoğunlaştığım temel yaklaşımlardan biri olmuştur. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği tarafından yürütülen kuramsal eğitimler, terapötik beceri geliştirme programları, tanı ve değerlendirme süreçleri ile süpervizyon çalışmalarına katılma fırsatı bulmuş olmam, bu kitabın hazırlanmasında önemli bir bilgi ve deneyim birikimi sağlamıştır. Bu eğitim süreçlerinde edinilen kuramsal bilgi ve uygulama deneyimleri, kitabın içeriğinin şekillenmesinde ve bölümlerin yapılandırılmasında önemli bir referans noktası olmuştur. Türkiye'nin farklı üniversitelerinde görev yapan değerli akademisyenlerin katkılarıyla hazırlanan bu kitap, bilişsel davranışçı terapinin farklı boyutlarını bir araya getirerek alan yazına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu süreçte kitabın hazırlanması sırasında zamanımın önemli bir bölümünü bu çalışmaya ayırmak zorunda kaldım. Bu nedenle özellikle eşim Esmâ Erdem Söner, kızlarım Elif Vera Söner ve Doğa Öykü Söner ile oğlum Deniz Eren Söner'den, bu kitabın ortaya çıkma sürecinde onların zamanından da çaldığım için içtenlikle özür dilerim. Akademik üretimin çoğu zaman yoğun emek ve fedakârlık gerektirdiğini en yakından yaşayan ailemin anlayışı ve desteği, bu sürecin tamamlanmasında benim için büyük bir motivasyon kaynağı olmuştur.

Bu kitabın ortaya çıkmasında önemli katkı sağlayan bir diğer unsur ise İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi tarafından desteklenen bilimsel araştırma projesidir. Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından 2025-

BAP-500-001 koduyla desteklenen “Yapay Zekâ Tabanlı Danışan Karakterleri ile Bireysel Psikolojik Danışma Eğitimine Yenilikçi Bir Yaklaşım” başlıklı proje kapsamında yürütülen akademik çalışmaların bir çıktısı olarak şekillenmiştir. Günümüzde psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanı, dijital teknolojiler ve yapay zekâ uygulamalarıyla birlikte önemli bir dönüşüm sürecinden geçmektedir. Özellikle yapay zekâ tabanlı simülasyonlar, dijital terapötik araçlar ve çevrim içi psikolojik müdahaleler, psikolojik danışmanlık eğitimi ve psikoterapi uygulamaları açısından yeni olanaklar sunmaktadır. Bu bağlamda kitapta yer alan bazı bölümlerde bilişsel davranışçı terapinin çağdaş gelişmelerle ilişkisi ele alınmış ve özellikle yapay zekâ destekli psikolojik danışma uygulamalarına yönelik güncel tartışmalara yer verilmiştir. Böylece eser, bilişsel davranışçı terapinin yalnızca kuramsal temellerini ve geleneksel uygulamalarını aktarmakla kalmayıp aynı zamanda alanın geleceğine yönelik yeni araştırma ve uygulama alanlarına da dikkat çekmeyi amaçlamaktadır. Bu süreçte proje bursiyerleri olarak büyük emek veren İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Sümeyye Dünder ile İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora öğrencisi Betül Şahin’e, bu süreçte gösterdikleri özveri ve kendilerine verilen görevleri büyük bir sorumlulukla yerine getirdikleri için ayrıca teşekkür etmek isterim. Kitabın hazırlanma sürecinde katkı sunan tüm yazarlara, akademik görüş ve önerileriyle süreci destekleyen meslektaşlarıma ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesine destek sağlayan İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi’ne teşekkür ederim. Bu eserin psikolojik danışmanlık ve psikoterapi alanında çalışan akademisyenlere, uygulayıcılara ve öğrencilere katkı sağlamasını içtenlikle temenni ediyorum.

Doç. Dr. Osman SÖNER
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
PDR Anabilim Dalı Başkanı

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Doç. Dr. Osman SÖNER

1. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Terapinin Yolculuğu: Doğuşu ve Tarihsel Gelişimi

Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-9741-5357

Psk. Dan. Harun TORUN, Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0009-0005-5087-2928

Psk. Dan. Fatma KARATAŞ, Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0009-0002-1433-4231

Psk. Dan. Gülcan TOKMAK, Düzce Üniversitesi

ORCID No: 0009-0002-0403-3574

2. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Terapinin Kuramsal Arka Planı ve Diğer Yaklaşımlarla Etkileşimi

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-1763-0338

3. Bölüm: Zihnin Temelleri: Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmalar

Uzm. Psk. Dan. Olcan ASLAN, Bursa Uludağ Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-9987-0425

Arş. Gör. İrem TOPUZ, Maltepe Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7085-8470

Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN, Bursa Uludağ Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-6281-3096

4. Bölüm: Psikopatolojiye Bilişsel Davranışçı Terapi Penceresinden Bakmak

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-7086-4021

Uzm. Psk. Dan. Melike SARIKOÇ, Sakarya Üniversitesi

ORCID No: 0009-0001-2888-3031

Uzm. Psk. Dan. Alper Talha KARAKÖSE, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

ORCID No: 0009-0007-2881-2077

5. Bölüm: Düşünce Katmanları: Otomatik Düşünceden Çekirdek İnanca

Prof. Dr. Halil EKŞİ, Marmara Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-7520-4559

Ar. Gör. M. Furkan TUNÇ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-6370-1507

6. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İlişkinin Gücü ve İyileştirmedeki Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-0886-9750

7. Bölüm: Danışanı Anlamak: Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirme ve Planlama Süreci

Doç. Dr. Erhan TUNÇ, Balıkesir Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6328-8545
Zeynep Sude TUNÇ, İzmir Bakırçay Üniversitesi
ORCID No: 0009-0005-9104-4985

8. Bölüm: Seansın Yapısı: Bilişsel Davranışçı Terapi Sürecinin Aşamaları

Dr. Öğr. Üyesi Berkan DEMİR, Bartın Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3944-1650

9. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Terapide Temel Teknikler: Zihin ve Davranışa Yönelik Müdahaleler

Dr. Öğr. Üyesi Beyza KIRCA, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846

10. Bölüm: Davranışa Dokunuş: Maruz Bırakma ve Aktivasyon Stratejileri

Doç. Dr. Okan BİLGİN, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-6233-4290
Uzm. Psk.Dan. Mert YAVUZ, TED Kdz. Ereğli Koleji
ORCID No: 0000-0002-6040-4352

11. Bölüm: Düşünceleri Dönüştürmek: Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Prof. Dr. Gülşen BÜYÜKŞAHİN, Adıyaman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-2172-3737

12. Bölüm: Teknikleri Seanslara Taşımak: Kuramdan Pratiğe

Dr. Nur Hilal YILDIRIM ALGÜL
ORCID No: 0000-0002-5146-2083

13. Bölüm: Olgunun Haritası: Vaka Formülasyonu

Dr. Öğr. Üyesi Hazel DURU, Bursa Uludağ Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-1669-6407

14. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirme: Ölçme ve İzleme Araçları

Doç. Dr. Ayşegül YETKİN TEKİN, Adıyaman Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-8176-7657

15. Bölüm: Uygulama Alanları: Klinik Pratikte Bilişsel Davranışçı Terapi

Doç. Dr. Atilla TEKİN, Adıyaman Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-2281-6719

16. Bölüm: Yeni Ufuklar: Bilişsel Davranışçı Terapi ve Yapay Zekâ

Doç. Dr. Osman SÖNER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-9741-5357

Psk. Dan. Sümeyye DÜNDAR, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0009-0003-6265-0519

17. Bölüm: Bugünden Yarına: Güncel Bulgular ve Gelecek Yönelimler

Klinik Psk. Betül ŞAHİN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

ORCID No: 0009-0008-0880-945X

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN YOLCULUĞU: DOĞUŞU VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Giriş.....	1
Felsefi Kökenler: Stoacılık ve Psikolojiye Etkisi	2
Stoacılığın Gelişimi	3
Epiktetos'un Psikolojik Perspektifi.....	5
Marcus Aurelius'un Bilişsel Yaklaşımı	6
Stoacılık ve Modern Psikoloji	7
Stoacılık ile Bilişsel Davranışçı Terapi Arasındaki Kuramsal Paralellikler	8
Stoacı Öğretiler Çerçevesinde Terapi Uygulamaları.....	10
Psikanalizden Kopuş ve Bilimsel Zemin Arayışı.....	15
Psikanalizin Kuramsal Çerçevesi.....	15
Psikanalize Yöneltilen Mantıksal Eleştiriler	16
Psikanalize Yöneltilen Bilimsel Eleştiriler	17
Psikanalizden Davranışçılığa Geçiş.....	17
Birinci Dalga: Davranışçı Paradigma.....	19
Klasik Koşullanma.....	19
Edimsel Koşullanma	19
Küçük Albert Deneyi	20
Sönme ve Peter Vakası	21
Davranışçı Terapinin Klinik Doğuşu.....	21
Davranışçılığın Sınırlılıkları ve “Kara Kutu” Problemi	22
İkinci Dalga: Bilişsel Yaklaşımın Doğuşu.....	24
Albert Ellis ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	25
Aaron T. Beck ve Bilişsel Terapi.....	26
Albert Bandura – Sosyal Bilişsel Kuram.....	28
Martin Seligman – Öğrenilmiş Çaresizlik.....	29
Donald Meichenbaum – Bilişsel Davranışçı Modifikasyon.....	30
Michael Mahoney – Yapılandırmacı Bilişsel Yaklaşım	31
Davranışçı ve Bilişsel Yaklaşımların Sentezi	33
Tarihsel ve Kuramsal Yakınlaşma.....	33
Bilişsel Davranışçı Terapinin Sistemleşmesi	34
Üçüncü Dalga Yaklaşımlar	35
Sonuç.....	36
Kaynakça.....	37

2. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN KURAMSAL ARKA PLANI VE DİĞER YAKLAŞIMLARLA ETKİLEŞİMİ

Giriş.....	41
Bilişsel Davranışçı Terapinin Felsefi Arka Planı.....	42
Kuramsal Hikaye: Felsefeden Bilime.....	42
Stoacı Felsefe	43
Bilişsel Davranışçı Terapinin Kuramsal Arka Planı	43
Davranışçı Kuram.....	44
Klasik Koşullama	45
Edimsel Koşullama	45
Sosyal Öğrenme	46
Bilişsel Kuram	46
Bilişsel Davranışçı Terapinin Klinik Arka Planı.....	47
Akılcı Duygusal Davranış Terapisi	48
Bilişsel Terapi	49
Gerçeklik Terapisi	50
Diyalektik Davranış Terapisi	51
Kabul ve Kararlılık Terapisi	51
Davranış Aktivasyon Terapisi	51
Bilişsel Davranışçı Terapinin Gelişimi ve Üç Dalgada Bilişsel Davranışçı Terapi	52
Bilişsel Davranışçı Terapinin Bazı Yaklaşımlarla Etkileşimi ve Karşılaştırılması	55
Bilişsel Davranışçı Terapiyi Diğer Ekollerden Ayıran Temel Özellikler.....	58
Bilişsel Davranışçı Terapiye Yönelik Eleştiriler.....	59
Sonuç.....	60
Kaynakça.....	61

3. BÖLÜM

ZİHNİN TEMELLERİ: OTOMATİK DÜŞÜNCELER, ARA İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Giriş.....	63
Düşünce, Duygu ve Davranış Etkileşimi.....	64
Bilişsel Hiyerarşi	67
Otomatik Düşünceler.....	68
Ara İnançlar.....	70
Temel İnançlar	72
Bilişsel Çarpıtmalar	75
Sonuç.....	80
Kaynakça.....	80

4. BÖLÜM

PSİKOPATOLOJİYE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

PENCERESİNDEN BAKMAK

Giriş.....	83
Ruhsal Bozuklukların Bilişsel Modeli.....	84
Temel İnançlar ve Ara İnançlar	84
Otomatik Düşünceler ve Duygusal Tepkiler.....	86
Bilgi İşleme Süreçleri: Dikkat, Yorumlama, Bellek Yanlılıkları	87
Duygu Durumun Bilişsel Süreçler Üzerindeki Etkileri	87
Metabilişsel Süreçler ve Üçüncü Dalga Yaklaşımların Kısa Bir Çerçevesi	87
Bilişsel Davranışçı Terapide Psikopatolojinin Değerlendirilmesi	89
Klinik Görüşme ve Bilişsel Formülasyonun Rolü	89
Temel Değerlendirme İlkeleri	89
Depresyon, Anksiyete ve Obsesif Kompulsif Bozukluğuna Yönelik Sık Kullanılan	
Değerlendirme Araçları.....	90
Süreç Odaklı Değerlendirme	91
Farklı Uygulama Bağlamlarında Değerlendirme Örnekleri	91
Depresyonun Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli	92
Temel Bilişsel Yapılar ve İşlevsel Olmayan İnançlar	92
Bilişsel Yanlılıklar ve Duygusal Tepkiler.....	93
Anksiyetenin Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli.....	93
Temel Bilişsel Yapılar ve İşlevsel Olmayan İnançlar	94
Bilişsel Yanlılıklar ve Duygusal Tepkiler.....	94
Obsesif Kompulsif Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli	95
Temel Bilişsel Yapılar ve İşlevsel Olmayan İnançlar	95
Bilişsel Yanlılıklar ve Duygusal Tepkiler.....	96
Transdiagnostik Süreçler ve Ortak Mekanizmalar	96
Bilişsel Davranışçı Terapide Klinik Uygulama ve Stratejik Çıkarımlar.....	97
Bilişsel Davranışçı Terapi Formülasyonunun Klinik Süreçte Kullanımı.....	98
Bireysel Psikoterapide Bilişsel ve Davranışsal Müdahaleler	99
Grupla Müdahaleler ve Psiko-Eğitim Programlarında Temel İlkeler	99
Danışanla Ortak Anlayış Geliştirme ve Psiko-Eğitim	100
Kurum Temelli Uygulamalar: Okul, Sağlık ve Toplum Ruh Sağlığı	101
Sonuç.....	101
Kaynakça.....	102

5. BÖLÜM

DÜŞÜNCE KATMANLARI: OTOMATİK DÜŞÜNCEDEKİ

ÇEKİRDEK İNANCA

Giriş.....	106
Bilişsel Yapının Hiyerarşisi: Griffiths Modeli.....	107
Birinci Düzey: Otomatik Düşünceler	110
Otomatik Düşüncelerin Temel Özellikleri ve Fenomenolojisi	110
Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünce Hataları)	112
Klinik Uygulama: Yakalama, Kaydetme ve Yeniden Yapılandırma	114
İkinci Düzey: Ara İnançlar	115
Yapı ve İşlev: Tutumlar, Kurallar ve Varsayımlar	116
Klinik Uygulama: Kuralları Esnetmek.....	117

Üçüncü Düzey: Çekirdek İnançlar (Temel Şemalar).....	119
Temel İnançlar: Doğaları ve Sınıflandırılmaları.....	119
Kavramsal Ayrım: Şema ve Çekirdek İnanç.....	120
Klinik Uygulama: Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	121
Sonuç.....	123
Kaynakça.....	124

6. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE TERAPÖTİK İLİŞKİNİN GÜCÜ VE İYİLEŞTİRMEDEKİ ROLÜ

Giriş.....	127
Terapide İyileştirici Olan Nedir?	128
Empati, Aktif Dinleme ve İş Birliği: Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İlişkinin Kavramsal Omurgası.....	130
Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İttifak ve Değişim Süreci: İlişki Değişimi Nasıl Taşır?	132
Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarında Terapötik İlişki	135
Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İttifakın Kültürel Boyutları.....	136
Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İttifakın Güçlendirilmesine Yönelik Klinik Öneriler..	138
Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İlişkiyi Yeniden Düşünmek.....	142
Sonuç.....	143
Kaynakça.....	144

7. BÖLÜM

DANIŞANI ANLAMAK: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE DEĞERLENDİRME VE PLANLAMA SÜRECİ

Giriş.....	149
Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirmenin Amacı ve Kapsamı.....	151
Değerlendirmenin Bilişsel Davranışçı Terapi Sürecindeki Yeri	151
Süreç Odaklı Değerlendirme Anlayışı	153
Değerlendirme-Müdahale İlişkisi.....	153
Anamnez Alma Süreci	154
Klinik Anamnez.....	155
Psikososyal Öykü.....	155
Baş Etme Biçimleri ve Güçlü Yönler	156
Bilişsel Davranışçı Terapi'ye Özgü Anamnez Yaklaşımı	156
Danışanın Sorunlarını Analiz Etme: Problemi Tanımlama.....	157
Sorunların İşlevsel Tanımı.....	157
Tetikleyiciler ve Sürdürücü Faktörler	158
Düşünce-Duygu-Davranış Döngüsü Bağlamında Problem Analizi	159
Hedef Belirleme Kapsamında Ana Amaç ve Alt Amaçların Belirlenmesi.....	159
Hedeflerin (Amaç ve Alt Amaçlar) Özellikleri.....	160
Danışanla Ortak Hedef Belirleme	160
Kısa, Orta ve Uzun Vadeli Hedefler	161
Müdahale Planının Oluşturulması.....	162
Soruna ve Hedefe Uygun Teknik Seçimi.....	163
Esnek ve Güncellenebilir Planlama	163
Müdahale Planının Danışanla Paylaşılması.....	164

Psiko-Eğitim ve Şeffaflık.....	164
Terapötik İttifakın Güçlendirilmesi	165
Danışanın Süreci Sahiplenmesi	166
Değerlendirme ve Planlama Sürecinde Etik ve Klinik Duyarlılıklar	167
Kültürel Faktörler	167
Yetkinlik Sınırları.....	168
Klinik Karar Verme Sorumluluğu	168
Sonuç.....	169
Kaynakça.....	170

8. BÖLÜM

SEANSIN YAPISI: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ SÜRECİNİN AŞAMALARI

Giriş.....	184
İlk Seans: Değerlendirme, Amaç Belirleme, Formülasyon ve Psikoeğitim	186
Değerlendirme	186
Amaç Belirleme	188
Vaka Formülasyonu.....	188
Psikoeğitim.....	189
Çalışma Evresi: Bilişsel Davranışçı Müdahaleler	190
Seansların Açılışı ve Duygudurum Kontrolü.....	191
Gündem Belirleme	192
Ev Ödevleri: Oluşturma, İzleme ve Değerlendirme	193
Kendini İzleme Ödevleri	194
Bilişsel Yeniden Yapılandırma Ödevleri	195
Maruz Bırakma Ödevleri.....	195
Beceri Geliştirme Ödevleri.....	196
Bilişsel Davranışçı Terapide İzleme ve Değerlendirme Araçları: Ölçekler ve Formlar	197
Genel Belirti ve Tarama Ölçekleri	197
Tanıya Özgü Ölçme Araçları.....	198
Bilişsel ve Davranışsal Süreç Ölçümleri	198
Seans İçeriği ve Özel Değerlendirme Araçları	198
Seansların Sonlandırılması ve Yinelemeyi/Nüksü Önleme.....	199
Sonuç.....	201
Kaynakça.....	202

9. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE TEMEL TEKNİKLER: ZİHİN VE DAVRANIŞA YÖNELİK MÜDAHALELER

Giriş.....	204
Psikoeğitim.....	205
Kendi Kendini İzleme	209
Otomatik Düşüncelerle Çalışma	211
Yakın Zamandaki Durumların Tartışılması.....	211
İmgeleme	211
En Kötü Durum Senaryosu.....	213
Rol Oynama	215
Düşünce Kayıtları ve Bilişsel İzleme	216

Sokratik Sorgulama ve Yönlendirilmiş Keşif	217
Davranışsal Teknikler	221
Davranış Deneyleri.....	221
Etkinlik Planlama ve İzleme.....	223
Ev Ödevleri.....	224
Problem Çözme Becerileri	225
Rol Oynama ile Beceri Eğitimi	225
Sonuç.....	226
Kaynakça.....	227

10. BÖLÜM

DAVRANIŞA DOKUNUŞ: MARUZ BIRAKMA VE AKTİVASYON STRATEJİLERİ

Giriş.....	229
Davranışsal Aktivasyon	231
Tanım ve Teorik Temel	232
Aktivite İzleme ve Planlama.....	233
Derecelendirilmiş Görev Atamaları.....	234
Maruz Bırakma Yöntemleri.....	235
Maruz Bırakmanın Mekanizması.....	236
Korku Hiyerarşisi Oluşturma.....	236
Maruz Bırakma Türleri	237
Tepki Önleme.....	238
Davranışçı Deneyler.....	239
Keşif Aracı Olarak Davranış	239
Klinik Tablolara Göre Yapılandırılmış Deney Örnekleri	240
Davranışsal Deneylerin Yapılandırılmasında İzlenecek Yol	242
Maruz Bırakma ve Davranışçı Deney Arasındaki Teorik Ayrım	243
Pekiştirme ve Beceri Geliştirme Teknikleri	243
Sistematiik Pozitif Pekiştirme ve Kendini Yönetme	243
Sosyal Beceri Eğitimi ve Atılganlık	244
Ev Ödevleri.....	245
Sonuç.....	247
Kaynakça.....	248

11. BÖLÜM

DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRMEK: BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA

Giriş.....	251
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	253
Bilişsel Yeniden Yapılandırmada Kullanılan Teknikler	259
Bilişsel Yeniden Yapılandırmada Başa Çıkma Düşüncelerinin Belirlenmesine İlişkin Örnekler.....	270
Ev Ödevi ve İzlem.....	272
Bilişsel Yeniden Yapılandırmada Terapistin Rolü	273
Sonuç.....	274
Kaynakça.....	275

12. BÖLÜM

TEKNİKLERİ SEANSLARA TAŞIMAK: KURAMDAN PRATİĞE

Giriş.....	279
Bilişsel Davranışçı Terapi Seanslarının Yapısal Organizasyonu	280
Seans Yapısının Önemi ve Temel Bileşenler	280
İlk Seansın Özellikleri ve Terapi Çerçevesinin Oluşturulması	281
Orta Seanslarda Teknik Entegrasyonu ve Esneklik.....	282
Terapistin İç Süreçleri, Kararsızlık ve Klinik Muhakeme.....	283
Tekniklerin Seçimi ve Uygulanması: Pratik Karar Verme	284
Seans İç Mikroy-Beceriler ve Klinik Dil Kullanımı	284
Vaka Formülasyonuna Dayalı Teknik Seçimi	285
Çoklu Tekniklerin Aynı Seansda Kullanımı ve Sıralama Stratejileri	286
Ev Ödevlerinin Seanslara Entegrasyonu ve Danışan Uyumunun Artırılması	287
Korbid Tanılarda Seans İç Teknik Seçimi ve Önceliklendirme	289
Kişilik Örüntülerinde Tekniklerin Seanslara Uyarlanması.....	291
Kültürel Duyarlılık ve Tekniklerin Uyarlanması	294
Terapötik İlişki ve Dirençle Başa Çıkma	295
Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik İttifakın Rolü ve Özellikleri.....	295
Danışan Direnci: Tanıma, Anlama ve Müdahale Stratejileri	297
Sonuç.....	298
Kaynakça.....	299

13. BÖLÜM

OLGUNUN HARİTASI: VAKA FORMÜLASYONU

Giriş.....	301
Vaka Formülasyonunun Tanımı ve İşlevi.....	302
Bilişsel Davranışçı Terapide Teorik Temel ve Bilişsel Model.....	304
Sürecin Dinamik ve İşbirlikçi Yapısı	306
Uygulamadaki Zorluklar	307
Tedavi Sonuçları ve Müdahalelerle İlişkisi	308
Klinik Uygulamada Formülasyonun Yararları	308
Vaka Formülasyonu Odaklı BDT Süreci	310
Tanı ve İlk Vaka Formülasyonunu Oluşturmak İçin Değerlendirme.....	310
Tedavi Planlaması ve Bilgilendirilmiş Onam Süreci.....	311
Tedavi Uygulaması	312
İzleme ve Hipotez Testi.....	312
Formülasyon Düzeyleri ve Kavramsallaştırma Biçimleri	312
A-B-C Modeline Göre Durum Düzeyinde Formülasyon	313
Sorun Düzeyinde Formülasyon (Döngü)	315
Olgu Formülasyonu	317
Sonuç.....	319
Kaynakça.....	320

14. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE DEĞERLENDİRME: ÖLÇME VE İZLEME ARAÇLARI

Giriş.....	323
Depresyonda Kullanılan Ölçekler	324
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	324
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	325
Beck İntihar Düşüncesi Ölçeği (BSSI)	325
Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D)	326
Montgomery ve Asberg Değerlendirme Ölçeği (MADRS).....	326
Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD-Ö).....	326
Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EDSDÖ).....	327
Calgary Şizofrenide Depresyon Ölçeği (ÇSDÖ)	327
Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDS).....	328
Cornell Demansta Depresyon Ölçeği (CDDÖ).....	328
Anksiyete ve Stres Değerlendirmesinde Kullanılan Ölçekler.....	329
Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).....	329
Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği (HAM-D).....	329
Sağlık Anksiyetesi Envanteri-Kısa Formu (SAE-KF)	330
Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği	330
Panik Bozukluğu Şiddeti Ölçeği (PBŞÖ).....	330
Panik Agorafobi Ölçeği (PAÖ)	331
Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS)	331
Padua Envanteri (PE).....	332
Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL)	332
Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I ve STAI-II)	333
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5).....	333
Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7).....	334
Biliş ve Şemaları Yorumlamada Kullanılan Ölçekler.....	334
Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)	334
Young Şema Ölçeği-Kısa Formu (YŞÖ-KF).....	335
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE).....	335
Agorafobik Bilişler Ölçeği (ABÖ)	336
Üstbiliş Ölçeği-30 (MCQ-30)	336
Sonuç.....	337
Kaynakça.....	338

15. BÖLÜM

UYGULAMA ALANLARI: KLİNİK PRATİKTE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Giriş.....	342
Depresyonda Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği	343
Panik Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği.....	344
Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği	345
Fobilerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği.....	347
Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği	348
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği... 349	

Yeme Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği.....	351
Alkol ve Madde Kullanım Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği	352
Şizofrenide Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği.....	353
Cinsel İşlev Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkinliği	354
Bipolar Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları.....	355
Sonuç.....	356
Kaynakça.....	357

16. BÖLÜM

YENİ UFUKLAR: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE YAPAY ZEKÂ

Giriş.....	362
Bilişsel Davranışçı Terapinin Yapay Zekâ ile Uyumlu Kuramsal Yapısı.....	364
Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel Mekanizmaları	364
Neden Bilişsel Davranışçı Terapi Dijitalleştirilebilir?	365
Yapılandırılmış Seans Mantiği	365
Tekrar Edilebilir Teknikler	365
Psiko-Eğitim Ağırlığı.....	366
Ev Ödevleri ve Öz-İzleme.....	366
Bilişsel Davranışçı Terapi Tekniklerinin Ortama Aktarılabilirliği	366
Yapay Zekâ Destekli Bilişsel Davranışçı Terapi Sistemlerini Sınıflandırma	367
Yaygın Kullanıcı Uygulamaları.....	369
Woebot – Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Dijital Terapötik Asistan.....	369
Temel Amaç.....	369
Terapötik Teknikler	369
Yapay Zekâ Mekanizması	370
Klinik Kanıt	370
Sınırlılıklar	370
Wysa – Duygusal Dayanıklılık ve Psikolojik Koçluk Aracı	370
Temel Amaç.....	370
Terapötik Teknikler	370
Yapay Zekâ Mekanizması	371
Klinik Kanıt	371
Sınırlılıklar	371
Youper – Gerçek Zamanlı Duygu Analiziyle Kişiselleştirilmiş Müdahale.....	371
Temel Amaç.....	371
Terapötik Teknikler	371
Yapay Zekâ Mekanizması	372
Klinik Kanıt	372
Sınırlılıklar	372
Mobilyze – Sensör Tabanlı, Bağlam Duyarlı Dijital Terapi.....	372
Temel Amaç.....	372
Terapötik Teknikler	372
Yapay Zekâ Mekanizması	373
Klinik Kanıt	373
Sınırlılıklar	373

Deprexis – Klinik Olarak Onaylanmış Dijital Bilişsel Davranışçı Terapi Programı.....	373
Temel Amaç.....	373
Terapötik Teknikler.....	373
Yapay Zekâ Mekanizması	374
Klinik Kanıt	374
Sınırlılıklar.....	375
SchizoBot – Psikotik Bozukluklarda Dijital Bilişsel Davranışçı Terapi.....	375
Temel Amaç.....	375
Terapötik Teknikler.....	375
Yapay Zekâ Mekanizması	376
Klinik Kanıt	376
Sınırlılıklar.....	376
Todaki- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Davranışsal ve Motivasyonel Koçluk.....	376
Temel Amaç.....	376
Terapötik Teknikler.....	376
Yapay Zekâ Mekanizması	377
Klinik Kanıt	377
Sınırlılıklar.....	377
Emohaa- Çok Boyutlu Duygusal Destek ve Bilişsel Davranışçı Terapi Asistanı.....	377
Temel Amaç	377
Terapötik Teknikler	378
Yapay Zekâ Mekanizması	378
Klinik Kanıt	378
Sınırlılıklar.....	378
Moodcare- Yapay Zekâ Destekli Farkındalık ve BDT Temelli Psikolojik Destek	379
Temel Amaç.....	379
Terapötik Teknikler	379
Yapay Zekâ Mekanizması	379
Klinik Kanıt	379
Sınırlılıklar.....	379
BetterHelp.....	380
Temel Amaç.....	380
Terapötik Teknikler	380
Yapay Zekâ Mekanizması	380
Klinik Kanıt	380
Sınırlılıklar.....	381
Spring Health	381
Temel Amaç.....	381
Terapötik Teknikler.....	381
Yapay Zekâ Mekanizması	382
Klinik Kanıt	382
Sınırlılıklar.....	382
Kullanıcı Deneyimleri ve Klinik Gözlem Temelli Değerlendirme.....	383
Bilişsel Davranışçı Terapi Sohbet Robotlarının Genel Durumu ve Geleceği	384
Etik, Güvenlik ve Sınırlılıklar.....	386
Kriz Durumları: Dijital Müdahalenin Sınırları	386
Yanlış Yönlendirme Riski ve Klinik Güvenirlilik.....	386

Veri Gizliliği: HIPAA, GDPR ve Dijital Terapide Etik Uyumluluk.....	387
Yapay Empati Problemi.....	387
Terapötik Sorumluluk: “Hata Kimin?”	388
Gelecek Perspektifi: Bilişsel Davranışçı Terapi ve Büyük Dil Modelleri.....	389
LLM Tabanlı BDT Botları: Konuşmadan Anlamaya	389
Kişiselleştirilmiş Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	390
Hibrit Terapi Modelleri: İnsan + Yapay Zeka İş Birliği.....	390
Yapay Zekanın Terapistlikteki Rolü.....	391
Sonuç.....	391
Kaynakça.....	392

17. BÖLÜM

BUGÜNDEN YARINA: GÜNCEL BULGULAR VE GELECEK YÖNELİMLER

Giriş.....	397
Bilişsel Davranışçı Terapide Güncel Araştırma Bulguları.....	398
Meta-Analizler ve Sistematiik Derlemeler Işığında Tedavi Etkililiği.....	399
Farklı Psikopatolojilerde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkililiği.....	400
Depresyon ve İntihar.....	400
Kaygı Bozuklukları ve Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	401
Travma ve İlişkili Bozukluklar	401
Şizofreni ve Psikotik Bozukluklar.....	401
Çocuk ve Ergen Psikopatolojisi	402
Spesifik Bir Alana Özgü Diğer Bozukluklar	402
Bilişsel Davranışçı Terapi Literatürünün Bibliyometrik Profili.....	403
Bilişsel Davranışçı Terapide Yeni Yaklaşımlar ve Değişim Süreçleri	404
Tanı Odaklı Modellerden Süreç Odaklı Terapiye Geçiş	404
Tanılar Ötesi (Transdiagnostik) Modeller.....	406
Bilişsel Davranışçı Terapinin Geleceği: Teknoloji ve Kişiselleştirme	407
Kişiselleştirilmiş Terapi Uygulamaları.....	407
Kültürel Uyarlama ve Yaygınlaştırma	409
Dijital Müdahaleler ve Teknoloji Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi.....	410
Sonuç.....	411
Kaynakça.....	412

1. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN YOLCULUĞU: DOĞUŞU VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-9741-5357

Psk. Dan. Harun TORUN, Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0009-0005-5087-2928

Psk. Dan. Fatma KARATAŞ, Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0009-0002-1433-4231

Psk. Dan. Gülcan TOKMAK, Düzce Üniversitesi
ORCID No: 0009-0002-0403-3574

Giriş

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), 20. yüzyılın ikinci yarısında psikoterapi alanında gerçekleşen paradigmatik dönüşümün en belirgin ürünlerinden biri olarak ortaya çıkmıştır. Psikanalitik yaklaşımın uzun süre egemen olduğu klinik ortamda, insan davranışını bilinçdışı süreçler yerine gözlenebilir öğrenme ilkeleriyle açıklamaya çalışan davranışçı hareket, önemli bir kırılma noktası oluşturmuştur. Davranışçı kuram, psikolojik sorunları hatalı öğrenmelerin sonucu olarak ele almış ve terapötik müdahaleyi yeniden koşullanma süreçleri üzerinden yapılandırmıştır. Ancak zamanla yalnızca gözlenebilir davranışa odaklanmanın insan deneyimini açıklamakta yetersiz kaldığı görülmüş; bireyin olayları nasıl yorumladığı, anlamlandırdığı ve zihinsel süzgeçlerden geçirme biçimi önem kazanmıştır. Bu sorgulama, bilişsel devrim olarak adlandırılan dönüşümü başlatmış ve düşünce süreçlerini psikopatolojinin merkezine yerleştirmiştir. Böylece davranışçı teknikler ile bilişsel kavramların birleşmesi hem öğrenme ilkelerini hem de zihinsel yapıların rolünü dikkate alan bütüncül bir terapi modelinin doğmasına zemin hazırlamıştır. BDT, insanın duygusal tepkilerinin doğrudan olaylardan değil, olaylara yüklediği anlamlardan kaynaklandığını ileri sürerek klinik uygulamada yeni bir yön belirlemiştir. Terapötik süreç; işlevsel olmayan düşünce kalıplarının belirlenmesi, sorgu-