

Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

The Content Analysis of the Research Articles About Cognitive Behavioural Therapy Between 1997-2018

Ayşe Bengisoy^{ID}, Melih Burak Özdemir^{ID}, Fatma Erkıvanç^{ID}
Sacide Şahin^{ID}, Tubanur Çelik İskifoğlu^{ID}

Öz. Araştırma Bilişsel Davranışçı Terapi kullanılarak 1997-2018 yıllarında yapılmış makaleleri inceleyen içerik analizi çalışmasıdır. Çalışma Türkiye’de çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı bireylere yönelik BDT müdahalelerini araştıran makalelerin incelenmesinden oluşmaktadır. BDT’nin çalışılan alanlarının neler olduğu, makalenin türü, konusu, hangi yıllarda çalışıldığı, kaç yazarlı olduğu, kullanılan istatistiksel yöntemlerin neler olduğu, örnekleme, demografik özellikler, çalışılan bölge gibi kriterlerden oluşmaktadır. Çalışmalara ulaşmak için Ulakbilim, Google Akademik, Dergipark gibi tarama sayfalarından yararlanılmaktadır. Kriterlere uygun olmayan makalelerin elenmesi sonucunda çalışmaya 64 makale alınmıştır. Çalışmaya dahil etme kriterleri; BDT yöntem tekniklerinin kullanılmış olması, ücretsiz makaleye ulaşabilme, makalenin son 20 yılda yayınlanmış olmasıdır. Çalışma sonucunda 1997 yılından itibaren; panik bozukluk, şizofreni tedavisi, depresyon, öfke yönetimi, anksiyete, OKB, cinsel terapi, yeme bozuklukları, akılcı olmayan inançlar, TSSB, fobiler gibi alanlarda bireysel veya grup danışmanlığı alt yapısı kullanılarak, çocukluktan yaşlılık dönemini kapsayan bir araştırma süreci gerçekleştirilmiştir. Bulgular incelendiğinde araştırma kapsamında kullanılan BDT yöntem-tekniklerinin bireyler üzerinde etkili olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler.Bilişsel-davranışçı yaklaşım, içerik analizi

Abstract.This study is a content analysis which investigates the articles about Cognitive Behaviour Therapy model. The study contains the researches in recent 20 years between 1997-2018. The survey investigates the CBT interventions and studies on children, adolescents, adults, elderly people in Turkey. The research consists of criterias such as study fields of CBT, types of articles, years which are studied, how many researchers studied, the stastical methods, samples, demographic characteristics, the region of the studies. To reach the researches Ulakbilim, Google Scholar and Dergipark websites are used. As a result of the literature review, unsuitable articles are eliminated and 64 articles evaluated. The inclusive criterias; which method techniques are used, reaching the article free of charge, the articles which are published in recent 20 years. At the end of the survey, individual and group counselling substructure are used, extended from childhood to elderliness on panic disorder, treatment of schizophrenia, depression, anger management, anxiety, OCB, sexual therapy, eating disorders, irrational beliefs, posttraumatic stress disorder and phobias hence 1997. When the findings of the articles were examined, it was concluded that the CBT methods and techniques used in the research were effective on individuals.

Keywords.Cognitive-behavioral approach, content analysis

Ayşe Bengisoy (Sorumlu Yazar)

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC
e-mail: abengisoy@eul.edu.tr

Melih Burak Özdemir

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC
e-mail: mlhbrk52@hotmail.com

Fatma Erkıvanç

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC
e-mail:erkivanç_fatos@yahoo.co.uk

Sacide Şahin

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC
sacidesahin@gmail.com

Tuğbanur Çelik İskifoğlu

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC
e-mail:tbncelikk@gmail.com

Geliş / Received: 6 Mart/March 2019
Düzeltilme / Revision:26 Temmuz/July 2019
Kabul / Accepted: 31 Temmuz/July 2019



Kökleri gerçekçilik (realism), maddecilik (materyalizm) ve indirgemeciliğe (reductionism) dayanan davranışçılığın, insanlık tarihinde ciddi bir role sahip olduğu ve tarihi olaylarla şekillendiği (Gökmenoğlu, Eret ve Kıraz, 2010) ifade edilmektedir. 1960'lı yıllarda psikonalize alternatif olarak ortaya çıkan davranışçılık, zihin-beden ayrımını reddederek, bu ikisinin birbirinden ayrılmasının söz konusu olamayacağının altını çizmiş, zihinsel içerikten çok davranışa ağırlık vererek de alandaki yerini almıştır (Özcan ve Çelik, 2017). Davranışçılık, insan davranışını, dış çevredeki uyarıcılara karşı organizmanın verdiği tepkiler olarak açıklar. Yeni davranışın kazanılması olarak ifade ettikleri öğrenme ile ilgili olarak da, süreci ifade edebilmek için hayvanlar üzerinde deneysel çalışmalar yapmışlardır. Bu noktada "koşullanma" öğrenme-öğretme sürecinde, öğrenmenin gerçekleşmesindeki önemli bir süreç olarak ele alınmıştır. Bilişsel yaklaşımclar ise bireylerin çocukluktan itibaren geçirmiş oldukları yaşantıları sonucu davranışlarının geliştiiğini düşünmektedirler (Küçükkaragöz ve Baysal 1993).

1960'lı yıllarla birlikte psikoloji dünyasına hakim bir yaklaşım olmaya başlayan davranışçılık, 70'li yıllarla birlikte bu egemenliğini bilişsel yaklaşıma bırakmaya başlamıştır. Bilişsel yaklaşımı düzenli bir psikoterapi paradigmasına dönüştürenler ise Aaron T. Beck ve Albert Ellis'in çalışmaları olmuştur. Psikanalizin insan davranışlarını açıklamadaki yetersizliğini gören bu iki bilim insanı böylelikle bilişsel kuramın temelini de atmıştır (Şirin, 2013). Beck, depresif hastaların acı çekme ihtiyacının olduğunu vurgulayan psikanaliz görüşünün aksine, bu fikrin doğru olmayabileceği sonucuna, depresif hastaların rüya analizleri sonucunda ortaya çıkan çok az düşmanlık teması neticesinde karar vermiştir.

Beck (2001)'e göre bilişsel kuram günümüzde de gelişimini sürdürmeye devam etmekte ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilişsel kurama göre duyu ve davranışlarımız, olayları yorumlayış biçimlerimizden etkilenmektedir. Bireylerin duygularını belirleyen bizzat olayın kendisi değil, bu noktada kişinin kendi düşünce sisteminde olaya yüklediği anlamdır (Çelebi ve Odacı, 2018). İçsel deneyimlere (duygular, davranışlar, tutumlar gibi) daha fazla vurgu yapma noktasında bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşımdan ayrılmaktadır. Hastanın otomatik düşüncelerinin, çıkarımlarının, varsayımlarının deneysel olarak çalışılmasına, araştırılmasına vurgu yapma noktasında da diğer psikoterapi okullarından ayrılır (Akar, 1992). İşlevsiz düşüncenin tüm psikolojik bozukluklarda yaygın olarak var olduğunu kabul eden bilişsel yaklaşım, altta

yatan işlevsiz düşüncenin değiştirilmesi ile beraber daha sağlam değişikliklerin oluşturulabileceğinin üstünde durmaktadır. İşlevsiz inançlar onlara göre öğrenilmemiştir ve yerlerine işlevsel yeni inançlar geliştirilip, tedavi yoluyla da güçlendirilebilir.

Hawton (1989)'a göre Beck tarafından formüle edilen bilişsel terapi, bir takım ruhsal bozuklukları (depresyon, anksiyete, fobiler, ağrı sorunları, vb.) tedavi etmekte kullanılan etkin, yönlendirici, süre-sınırlı, yapılandırılmış bir yaklaşımdır. Dayandığı kuramsal gerçek; bireyin duygulanım ve davranışının bireyin dünyayı nasıl yapılandığı ile belirlendiğidir (Akar, 1992). Depresyon tedavisiyle sınırlı olarak doğan bilişsel terapi, 80'li yıllarla birlikte panik atak bozukluğu, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu gibi alanlara da yönelmiş ve akabinde bunu kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları, somatoform bozuklukları, 80'lerin sonuna doğru ise psikotik bozukluklarla ilgili çalışmalar izlemiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Salkovkis (1996)'a göre bilişsel yaklaşımın teknik olarak zengin oluşunda davranışçı geçmişin önemi oldukça fazladır. Teknik uygulamalardaki zengin yapı ile birlikte, psikoterapinin ilişkiye dayalı özelliğini de göz ardı etmeyen bilişsel yaklaşımın gelişime ve yeniliğe açık bir yönü söz konusudur. Bilişsel terapinin kurucusu Beck'in yeni gelişmelere ve ampirik verilere verdiği önem pek çok kuramda olan katılmanın bilişsel yaklaşımda yaşanmasının önüne geçmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel ve davranışsal pek çok yöntemden faydalanılan bilişsel terapi, hastanın hatalı kavramlaştırmalarını, uyuma yönelik olmayan varsayımlarını göstermeyi ve test etmeyi amaçlar. Psikoanalitik terapi gibi daha geleneksel psikoterapilerin aksine, bilişsel terapide terapist sürekli olarak etkin ve hastayla devamlı etkileşim içindedir. Terapi yapılandırılırken hastanın katılım ve işbirliği konuları dikkate alınarak hazırlanır. "Şimdi ve burada" bilişsel yaklaşımın esasını oluşturur ve esas müdahale noktası hastanın düşünüş ve duygularını keşfetmeye, araştırmaya yöneliktir. Bilinçaltı etkenleri yorumlamak, bilinçaltı süreçlerle ilgilenmek gibi bir durum bilişsel yaklaşımda söz konusu değildir (Akar, 1992).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Ruhsal hastalıkların tedavisinde en sık kullanılan ve de en işlevsel terapi yöntemlerinden biri olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), 1980'li yıllarla birlikte İngiltere kökenli kuramcılarının davranışçı yaklaşım geçmişlerinin de etkisiyle; davranışçılığın, bilişsel yaklaşımla birleşmesi ve iki kuramın bilişsel davranış terapisi adıyla tek çatı altında bir araya

gelmesiyle doğmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012). BDT günümüzde psikoterapi alanında kullanılan yaklaşımlar arasında, öne çıkan tekniklerden biridir (Süler, 2017). BDT düşüncelerimizin; duygularımızı ve davranışlarımızı belirlediğini vurgulayan yapılandırılmış bir terapidir (Özcan ve Çelik, 2017). Beck 1960'ların başında 'Bilişsel Terapi' olarak adlandırılan psikoterapi formu geliştirmiş ancak bu zamanla alanda çalışanlarca bilişsel davranışçı terapi adıyla kullanılır olmuştur.

BDT'de bireyin düşünce yaklaşımının, bireyin olaylara nasıl tepki vereceğini belirlediği görüşü kabul edilmektedir. Sungur (2005)'a göre bilişsel davranışçı yaklaşımlar, öğrenme ilkelerinin davranış bozukluklarının analiz ve tedavilerine sistemli şekilde uygulanması; kuramlarını kullanarak insan davranışlarında gözlenebilen ve ölçülebilen farklılıklar oluşturan psiko-tedavi yaklaşımlarıdır (Şar, Barut,Koç, 2007).

BDT, esasen aynı temel anlayışa dayalı bir dizi terapi modelini içine alan genel bir ifade olup, bu modellerin içerisinde de günümüzde sık kullanılan iki model olarak Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) ve Bilişsel Terapiyi (BT) sayabiliriz. Ayrıca bu iki modelin son yıllarda klinik çalışmaların da ötesine geçerek, herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olmayan çocuk, genç ve yetişkinlere yönelik olarak da psikolojik danışma ve rehberlikte sıklıkla kullanılmakta olduğu aşikardır (Bozanoğlu, 2005).

Bilişsel davranışçı terapiler 1960'lı yıllarda Ellis'in (ADDT) ve Beck'in (BT) kuramlarıyla birlikte ortaya çıkmış ve 1980'li yıllarla birlikte davranışçı terapistlerin bu yeni akımı benimsemeleriyle oldukça güçlenmeye başlamıştır (Türkçapar, 2007). Bilişlerin, duygu ve davranışları etkilediği varsayımına dayanan BDT'de, bireyin bir duruma duygusal ve davranışsal anlamda nasıl tepki verdiği, o durumu bireyin nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı oldukça önemlidir (Süler, 2017). Bilişsel öğelerin bir kuram çerçevesinde ele alınması ve bilişsel davranışçı yöntemlerin sistematik bir biçimde ortaya konulması ise son otuz yıllık süreci içine almaktadır (Savaşır ve Batur, 2003). Stallard (2002)'a göre bilişsel davranışçı terapiler; bireylerin yaşadıkları olayları ve durumları yorumlama biçimleri ve bu yorumlama noktasında bilişsel süreçte meydana gelen hataları tespit etme ve değiştirme ile ilgilenmektedir (Türk, Buğa, Çekiç ve Hamamcı, 2018).

1960'lı yıllardan bu yana Beck'in depresyon tedavisiyle birlikte başlayan BDT, psikopatolojik durumlara ilişkin yeni bir tedavi modeli olarak psikoterapi

alanına öncülük etmekte ve görülmektedir ki BDT bugün yalnızca depresyon tedavisinde değil; anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi psikiyatrik olan tüm bozuklukların tedavisinde de etkili olmaktadır (Süler, 2017). Başlarda yetişkinlere yönelik bir yaklaşım olarak ortaya çıksa da, daha sonraları çocuk ve ergen terapisinde de BDT önemli bir yaklaşım halini almaya başlamıştır (Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1995, s. 94-95). BDT uygulamaları çocuk ve ergenlerde son zamanlarda da yapılan çalışmalarla literatürdeki yerini almıştır (Süler, 2017). Ancak tüm bunlara rağmen BDT'nin çocuk psikoterapisi alanında kullanılması oldukça yenidir (Karakaya ve Öztop, 2013).

Young (1990), Beck (1991), Miranda ve ark. (1998), Clark ve ark. (1999)'e göre bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çalışmaların en temel gayesi, bireylerin bilişsel çarpıtmalarıyla birlikte olumsuz temel inançlarının değiştirilmesidir. Temel inançların ortaya çıkarılması ve değiştirilmesi ise bu noktada bilişsel çarpıtmalar kadar kolay olmamaktadır. Bu düşüncelerin ortaya çıkarılmasında, sözel yöntemlerle birlikte imgeleme, rol oynama gibi gestalt terapi ve psikodrama temelli yaşantısal yöntemlerin kullanılması da tavsiye edilmektedir (Harmancı, 2003).

Günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi halini alan BDT (Türkçapar ve Sargın, 2012, Karakaya ve Öztop, 2013), Corey (2008)'e göre, yapılandırılmış, psikoeğitimsel bir modele dayandırılmış ve büyük ölçüde bir kişinin kendi düşünce biçiminin ve içsel bilişsel süreçlerinin yeniden organizasyonunun, bireyin duygularında ve davranışlarında olumlu bir etki oluşturacağı hipotezine dayanmaktadır. Bilişsel-Davranışçı terapide, danışmana düşen bir takım önemli vardır. Danışmanın en önemli görevi, danışanlara birçok mantık dışı (irrasyonel) "yapmalısın", "yaparsan iyi olur" veya "yapmak zorundasın" gibi düşüncelerini göstermek ve fark etmesini sağlamaktır". 'Beceri kazandırma deneyimi olarak' tanımlayabileceğimiz BDT'de terapisti tek başına sunum yapan değil daha çok takım lideri ya da bir şef gibi düşünmek daha doğru olur. Farklı tekniklerden harmoni oluşturmak terapistin bu lider kimliği ile yakından ilişkilidir (Görmez, 2016).

Günlük hayatta nesnel olarak tehlike taşıyan durumlarla karşılaşıldığında bireylerin tehlike ya da tehditle ilgili algıları bilişsel davranışçı modele göre gerçekçidir; ancak bireylerin kendileri ve yaşamla ilgili gerçekçi olmayan inançları nedeniyle pek çok durumu da tehdit olarak algılamaları, var olan tehlikeyi de abartılı değerlendirmelerine neden olabilmektedir (Elmacı, 2008).

Terapist duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturabilmek adına hastanın inanç sisteminde bilişsel değişiklikler yapılmasının çeşitli yollarını farklı tekniklerle aramaktadır. BDT, çok farklı sosyo-ekonomik çevrelerden çocuk ve gençlerden, yetişkinlere kadar geniş bir yelpazeyi içine alan bir yaklaşımdır ve son 25-30 yıla da damgasını vurmuş, yalnızca insanların acılarını hızlı bir şekilde hafiflettiği için değil, iyi olma halini de öğrettiği için pek çok bozukluğun tedavisinde tercih edilen bir yaklaşım olmuştur.

Davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar birbirlerinden belirli noktalarda farklı olmakla birlikte, pek çok konuda ortak paydada buluşabilmektedir (Corey, 2008);

- 1) Her ikisinde de terapist ve hasta arasında karşılıklı işbirliğine dayalı bir süreç söz konusudur.
- 2) Ruhsal problemlerin, özellikle bilişsel süreçlerdeki hatalardan kaynaklandığı iddia edilmektedir.
- 3) Duygulanım ve davranışta herhangi bir değişikliğin olabilmesi için, danışanın özellikle düşünce süreçleri ve bu süreçlerdeki hatalar üzerine odaklanılması noktası vurgulanır.
- 4) Özel ve yapılandırılmış bir hedef soruna odaklanılarak, zaman sınırlı ve eğitsel özelliklerin ağırlıklı olduğu müdahale yöntemleri kullanılır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırma Bilişsel Davranışçı Terapi hakkında son 20 yılda yapılmış çalışmaları derleyerek tematik çıkarım elde etmek olan bu çalışma betimsel tarama yöntemi ile yürütölmüş olup derlenen çalışmalara ilişkin çıkarımlar içerik analizi tekniği ile elde edilmiştir. Çalışmanın amacı kapsamında getirilen sınırlılıklar elde edilen çalışmaların sadece periyodik dergi makalesi türünde olması, konuları, yılları, yazar sayıları, yöntemleri, örneklem büyüklükleri, örneklem demografik yapıları ve bölgeleri şeklindedir. Bilişsel Davranışçı Terapi ile ilgili Türkiye literatüründe var olan çalışmaların ilgili sınırlılıklar bakımından dağınık olması bu derleme çalışmasını yürütmenin gerekliliği olarak

görülmesinin yanı sıra bu çalışmanın temel bakış açısı bakımından alan yazına yapacağı katkının da altını çizmektedir.

İşlem

Beş kişilik araştırma ekibi olarak çalışma beş ay sürmüştür. Bu zaman dilimi içerisinde sadece periyodik dergi makaleleri Google akademik, ulakbim ve dergipark veri tabanları üzerinden taranmıştır. Taramada kullanılan temel anahtar sözcük bilişsel davranışçı terapi sözcüğü olmuştur. Çalışmanın amacı Türkiye’de bilişsel davranışçı terapi ile ilgili son 20 yılda yapılmış çalışmaları, amaçları, kapsamaları, yöntemleri, örneklemi ve araştırma türleri bakımından kategorize etmek olduğundan ilgili anahtar sözcük ile elde edilen tüm makaleler kapsam geçerlilikleri ön planda tutularak dikkate alınmışlardır. Bahsedilen amaç ve sınırlılıklar kapsamında çalışma ekibi beş aylık süre içerisinde bilişsel davranışçı terapi türevi niteliği taşıyan 64 adet farklı makaleye ulaşmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmalar konuları, yılları, yöntemleri, örneklem özellikleri ve araştırma teknikleri bakımından içerik analizi tekniği yardımıyla incelenip tablo haline getirilmiştir. Yöntem bilim bakımından tarama sonrası ve içerik analizini takiben elde edilen bulgular bu çalışma kapsamında yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 1997-2018 BDT Makalelerine ilişkin veriler

Konusu	Yılı	Yazar Sayısı	İstatistiksel Yöntem	Çalışma Grubu Büyüklüğü	Çalışma Grubu Eğt. Düzeyi	Bölge	Araştırma Türü	Sonuçlar
Danışandan hız alan ve BD yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerine etkileri	1997	1	Çift yönlü varyans analizi	36	Üniversite öğrencisi		Deneysel	Bilişsel davranışçı yaklaşımın öğrencilerin kızgınlık duygularıyla ağırlıklı bir biçimde başa çıkmaları açısından etkili bir yaklaşım olduğu ileri sürülebilir.
Panik Bozukluk Sağaltımında BDT ve Farmakoterapi:	1998	3	Olgu, Farmakoterapi	1	Erkek,1958 doğumlu	Adana	Nitel: Olgu Sunumu / Fenomenoloji	Panik bozukluk olguda iyileşme izlenmiştir.

Bir Olgu

Şizofreni
Tedavisinde
Bilişsel Davranışçı
Yaklaşımlar

1999

2

-

-

-

-

-

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar psikotik deneyimlerin tedavisinde henüz başlangıç aşamasındadır. İnnovatif yaklaşımlar ve kontrollü çalışmalar gelecek için daha çok bilgi verecektir.

BD Yaklaşım
Bütünleştirilmiş
Psikodramanın
Temel İnançlar
Üzerine Etkisi

2003

1

İki Yönlü
Varyans
Analizi

24

Üniversite
Öğrencisi

Ankara

Deneysel

Deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre temel inançlar ölçeğinin alt boyutu dışındaki güvensizlik, mükemmeliyetçilik, bağımlılık alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Bengisooy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

Panik Bozukluğunda BDT	2003	2	---	---	---	---	Nitel	Panik Bozukluğu'nun tedavisinde oldukça etkili olduğu ispatlanan bilişsel davranışçı terapi halen en yaygın olarak kullanılan yöntemdir. Tedavinin kısaltılmış formatı da hastalar üzerinde uygulanmış ve aynı başarı gözlemlenmiştir.
BD Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin GÜdülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi	2005	1	Çok Değişkenli Varyans Analizi	102	Lise Öğrencisi	Ankara	Deneysel	Bu grup rehberliği programı öğrencilerin akademik güdülenmelerini yükseltmiş, akademik benlik saygılarını etkileyip, artırmış ve sınav kaygılarını azaltmıştır.
Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk	2005	1	Vaka Analizi	1	Yetişkin	---	Nitel	

Vakasında BDT
Uygulaması

Bayan M'nin terapiler sonlandırıldıktan sonraki sözleri aşağıda verilmiştir. "Zaman zaman kirlilikle ilgili kaygılar aklıma gelse de onlarla ne şekilde baş edebileceğimi biliyorum. Artık kendime ve çevreme daha gerçekçilik bakabiliyorum. Gittiğim sosyal hizmet kurumlarında çok mutlu oluyorum. Güzel bir çevre edindim. Eskiye nazaran çok daha anlamlı yaşıyorum. Kendimi değerli hissediyorum". Sekiz oturum sonunda bilişsel davranışçı grup terapisi kilo verme, psikiyatrik semptomlarda gerileme

Obezite
Tedavisinde Bilişsel
Davranışçı Grup
Terapisinin Kilo
Verme, Yaşam

Mann-Whitney

Bengisoy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri, 8 Haftalık İzlem Çalışması	2005	2	U	---	---	İzmir	Nicel	ve ağrının azalması açısından başarı sağlamıştır.
BD yaklaşıma dayalı gurupla psikolojik danışmanın son yolculuk çağı(7-11 yaş) depresyonuyla başetmeye etkisi	2007	3	Mann-Whitney U	24	İlköğretim Öğrencisi	Aksaray İlköğretim okulu	NİCEL: Deneysel	Çalışmanın sonuçları Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı gurupla psikolojik danışma uygulamalarının son çocukluk çağı (7-11) depresyonlarıyla baş etmede etkili olduğunu göstermektedir
Hemşirelerin Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi	2007	3	Kruskall Wallis, Varyans Analizi, Pearson Korelasyon, t testi	150	Hemşire	Erzincan	NİCEL: Betimsel	Çalışma sonucunda hemşirelerin arzu edilen düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip olmadığı tespit edilmiştir.
Bilişsel Terapiyi Uygun- Yetkin	2008	3	Pearson Korelasyon	10	Danışan	Ankara	NİCEL: Betimsel	Bilişsel Terapiyi Uygun-

Düzye de Yürütme Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerliğine İlişkin Bir Ön Çalışma			Katsayısı					Yetkin Düzye de Yürütme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik düzye i kullanıma uygun bulunmuştur.
Bilişsel Davranışçı Teknikler ve Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamalarının Ergenlerin Saldırğanlığını Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırılması	2009	2	Kovaryans Analizi ve Bağımlı Gruplar t-testi	36	Lise Öğrencisi	Adana	NİCEL:Deney sel	Karşılaştırmaya ilişkin analizler, bilişsel davranışçı teknikler kullanarak uygulama yapılan birinci deney grubunun, psikodrama teknikleri kullanarak uygulama yapılan ikinci deney grubuna göre, öğrencilerin saldırğanlık toplam, fiziksel saldırğanlık ve ofke puanları üzerinde daha etkili olduğunu göstermiştir.
B.D.teknik. kullanarak yapılan öfke yönetimi	2009	1	Varyans Analizi ve t-testi	30	Lise Öğrencisi	Adana	NİCEL: Deney sel	Analizler, deney grubundaki öğrencilerin

Bengisoy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

program ergenlerin
saldırđanlıđını
azaltmadaki etkisi

saldırđanlık puanlarının
kontrol grubuna göre
önemli düzeyde
azaldığını ve bu
azalmanın 12 hafta
süresince devam ettiğini
göstermiştir.

Ergenlerde Öfke
ve Saldırđanlıđı
Azaltmak için
Bilişsel Davranışçı
Bir Grup Terapisi

2010 3

Tek Yönlü
Varyans
Analizi

40

İlköğretim

İzmir

Deneysel

Çalışmada ergenlerin
bildirimine dayanan
sonuçlar, on iki haftalık
bilişsel davranışçı terapi
programının ergenlerin
sürekli öfkelerini ve
saldırđan
dışavurumlarını
azaltmada ve öfke
kontrolünü artırmada
etkili olduğunu
göstermiştir.

Ergenlerde BD
Yönelimli Bir
Grup Psikoterapisi

2010 3

Frekans
Analizi ve Ki
Kare

100 (10'lu
grup)

Ergen

İstanbul

Deneysel

Öğrencilere tatil
dönemlerinde
uygulanması tedaviyi
tamamlama oranını

Uygulaması								artırabileceği düşünülmektedir.
Halüsinasyonlarla Başa Çıkmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Grup Müdahalesinin Etkililiği: Bir Pilot Çalışma	2010	3	Wilcoxon İşaretili Diziler Testi	12	Yetişkin	Manisa	Deneysel	Hazırlanan müdahale programının işitsel halüsinasyonları azaltma ve onlarla baş etmede etkili olduğu düşünülmektedir.
Bipolar Bozuklukta BDT	2011	2	---	---	---	---	Nitel (Derleme)	Ulusal ve uluslararası veritabanlarında yapılan taramada, ülkemizde bipolar bozukluğun tedavisinde BDT kullanımı konusunda herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bipolar bozuklukta genel olarak tüm

										psikoterapötik müdahaleleri tarayan bazı ulusal yayınlar da benzer bir gözlem bildirmektedir. Bu durumun ülkemizde bipolar bozuklukta kullanılan psikoterapötik uygulamalarla ilgili fikir edinmeyi güçleştirdiği, ülkemizde bu konuda yapılacak araştırma ve yayınlara önemli düzeyde ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.
İşitsel varsanılarda BDT	2011	2	---	---	---	---	---			Bu yazıda, işitsel varsanılara yönelik bilişsel-davranışçı teknikleri daha ayrıntılı biçimde tanıtılması ve bu belirtileri yaşayan kişilerin tedavisindeki kullanımının geniş biçimde ele alınması

								hedeflenmiştir.
Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklarda Bilişsel-Davranışçı Grup Terapisi-Sistemik Bir Gözden Geçirme	2012	2	---	42	Yetişkin	---	Nitel	Şizofreni ve diğer psikotik bozuklukları olan kişilere standart tedaviye ek olarak uygulanan bilişsel davranışçı terapilerin, bozukluğa ilişkin belirtileri (pozitif, negatif belirtiler vb.) ve/veya bozukluğa eşlik eden sorunları (anksiyete, umutsuzluk vb.) azaltmada etkili olduğu görülmektedir.
BDT Kaygı Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Sınanması	2012	5	Karma Anova	61	İlköğretim	Ankara	Deneysel	Bu çalışma okul temelli bir BDT kaygı programının çocukların kaygı ve depresyon

Obsesif Kompulsif Bozuklukta BDTVSürecinde Yol Gösterici: Formülasyon	2012	2	Süreç Analizi	1	Yetişkin	---	Nitel	belirtilerinde azalma ve benlik saygılarında artma yönünde etkisi olduğuna ilişkin görgül kanıtlar sunmaktadır.
Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim	2012 2013	2 2	---	---	---	---	Nitel	Formülasyon terapi sürecinin her aşamasında terapistin gözünün önünde olması gereken bir yol haritasıdır. Doğru hedefe ulaşabilmek için varlığı olmazsa olmaz olup hastadan gelecek bilgilere göre güncellenmesi gereken dinamik bir süreçtir.
BD Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık			Mann Whitney U testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testleri	14	Yetişkin	İstanbul	Deneyisel	Geliştirilen dini danışmanlık modelinin, uygulama yapılan öğrencilerin durumluk

Modeli'nin Din Eğitimi Alan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi								ve sürekli kaygı düzeylerinin düşmesine sebepe olduğu gözlenmiştir.
BD Yaklaşımına Dayalı Grup Rehberliğinin Dil Öğrenimine İlişkin İnançlar Üzerindeki Etkisi	2013	3	t-testi	24	Üniversite Öğrencisi	Konya	Deneysel	Elde edilen bulgular, uygulanan grup rehberliği programının dil öğrenimine ilişkin inançlar üzerinde etkili olabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır.
BD yöntemlere dayalı cinsel terapinin vajinismuslu kadınlar ve eşlerinin cinsel sorunları üzerindeki etkileri	2013							Çalışmanın sonuçları vajinismuslu kadınların cinsel sorunlarının tedaviden sonra azaldığını göstermiştir. Vajinismuslu kadınların eşleri genel popülasyona göre yüksek oranlarda
		6	---	28	Yetişkin	Denizli	Deneysel	

									cinsel sorunlar göstermemiştir ve var olan sorunlar vajinismus için uygulanan cinsel terapi ile azalma göstermemiştir.
Farmakoterapi ve Elektrokonusif Tedaviye Dirençli Bir Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastasının BD Terapisi	2013	2	---	1	Yetişkin			Nitel	Bilişsel Davranışçı Terapinin ilaç ve EKT tedavilerine dirençli hastalar için etkili bir tedavi olabileceği dikkate alınmalıdır.
BD Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete ve Yalnızlık	2013	1	Wilcoxon testi	7	Yetişkin	İzmir		Nicel	Boşanmış kadınlara uygulanan BDT'nin ardından anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin BDT öncesine göre düştüğü bulunmuştur.

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma									
Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde BDT	2013	2	---	---	---	---	Nitel (Derleme)	Çocuk ve ergenlerde kaygı bozukluğunun yanı sıra diğer psikiyatrik bozukluklarda da BDT'nin etkinliğini gösterecek çalışmalara ihtiyaç vardır.	
İki Uçlu Bozuklukta BDT Yeri ve Önemi	2013	1	---	---	---	---	Nitel	Kombine bir yaklaşımın tedavi uyumunu ve sonuçlarını iyileştireceği ve bilişsel duyarlılıkları azaltarak nüksleri önlemekte daha yararlı olacağı umulmaktadır.	
Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve	2013	2	Çift Yönlü Anova	27	18-21 yaş		Deneysel	Yapılan analizler sonucunda uygulanan psiko-eğitim programının deney grubunda bulunan	

Bengisoy, Özdemir, Erkivanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

Akılçı Olmayan
İnançları Üzerine
Etkisi

katılımcıların benlik saygısını yükseltmede ve akılçı olmayan inançlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Üç ay sonra alınan izleme ölçümlerinde bu etkinin benlik saygısı bağlamında devam ettiği, ancak akılçı olmayan inançlar bağlamında devam etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ve akılçı olmayan inançlar erken dönemlerde oluşmaya başlamaktadır ve benlik saygısı düzeyi ile ruh sağlığı göstergeleri arasında yüksek ilişki bulunmaktadır

OKB'de BD grup
psikoterapisinin

2014 7

Wilcoxon,
Kruskal Wallis

Başl. grubu
37,

16-65

Deneysel

Bilişsel davranışçı grup
terapisi uygulamasının

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

etkinliğinin değerlendirilmesi					Tamamlayan 29				OKB belirtilerinde anlamlı iyileştirme sağladığı saptanmıştır.
Kanser Hastalarında BDT	2014	1	---	---	---	---	---	---	BDT'nin kanser hastalarında görülen psikiyatrik bozukluklardaki etkinliği birçok çalışmada değerlendirilmiş ve yararları belirtilmiştir. son yıllarda yapılan araştırmalarda kanser hastalarında uygulanan psikososyal müdahalelerin üçte birinde öncelikle bilişsel, davranışsal ya da bilişsel-davranışçı terapilerin kullandığı belirtilmiştir.
BD tekniklere dayalı öfke	2014	4	Levene test, Ki-kara test,	51	Lise Öğrencileri	---	Deneysel		BDT'lere dayalı öfke yönetimi programının

Bengisoy, Özdemir, Erkivanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi			T-test		9. sınıf				öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde azalma, öfkeyi uygun biçimde belirtme, öfkeyi kontrol etme ve atılgan bir şekilde davranış geliştirmeyi sağladığını göstermiştir. Sonuç, BKÖ'nün şema odaklı bilişsel terapi ile tedavisinde ilişkinin rolüne yönelik örnek teşkil etmektedir. Çalışma bağımlılığa ilişkin farklı varsayım ve fikirlere yönelik klinik veri sağlamıştır.
Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik İşbirliği: şema odaklı BDT uygulaması	2014	1	Vaka analizi	1	43	---		Nitel	
BD yaklaşımtemelli psiko eğitim programının anneler üzerindeki etkinliğinin incelenmesi	2014	1	Karma Anova	49	Yetişkin	İzmir		Deneysel	Analizler sonucunda, BDY'ye dayalı psiko- eğitim programının annelerin problem çözme ve iletişim becerilerini, evlilik doyum ve iyi oluş düzeylerini artırdığı

Umutsuzlukla Baş Etmede Bilişsel-Davranışçı Perspektif	2014	1	---	---	---	---	---	---	ortaya çıkmıştır. Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım, umutsuzluğun gelişmesi, sürdürülmesi ve umutsuzlukla baş etmede oldukça kolay ve anlaşılır bir çerçeve sunmaktadır..
Sosyal anksiyete bozukluğunda BDT: Güncel kavramlar	2015	5	---	---	---	---	---	---	SAB’da yeni yöntemlerin değişik durumlarda test edildiğini, bu yöntemlerin daha etkin nasıl kullanılabileceğini ve SAB kavramlaştırma ne kadar özgün olduğunu saptayan sayısız çalışma bulunmaktadır. İyi bir BDT uygulaması bu yöntemlerin hastanın ihtiyacına göre uygun

									kombinasyonu ile oluşacaktır..
İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada BD yaklaşımın kullanılmasi:bir olgu sunumu	2015	2	Vaka Analizi	1	14	Deneysel			Çalışmanın sonucunda, danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş olduğu, sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı, ayrıca danışanın okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkisinde olumlu yönde ilerlemeler kaydettiği görülmüştür.
İnfertilitede Bilişsel Davranışçı Grup Terapilerinin Etkililiği: Sistematik Gözden Geçirme	2015	2	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)		İnfertil bireylere yönelik geliştirilen bilişsel davranışçı grup terapi programlarının, bireylerin psikolojik durumları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.
İşlevsel Olmayan									

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

Öfkenin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme	2015	2	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)	Sonuçlar farklı örneklerde öfke problemini azaltmada ve öfke kontrolünü artırmada bilişsel davranışçı grup terapisinin etkili olduğunu göstermiştir.
Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme	2016	2	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)	Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı grup terapisinin yetişkinlerde sosyal fobi belirtilerini azalttığı ve yaşam kalitesini yükselttiği görülmüştür.
Madde ile İlişkili Bozuklukların Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Etkililiği:	2016	2	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)	Sonuç olarak, madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde standart tedaviye ek olarak ya da tek başına uygulanan

bilişsel davranışçı grup terapilerinin; bozukluğa ilişkin belirtileri, nüksü ve/veya bozukluğa eşlik eden sorunları (anksiyete, depresyon vb.) azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Çocuk ve
Ergenlerde Sosyal
Anksiyete
Bozukluğunun
Tedavisinde
Bilişsel-Davranışçı
Grup Terapisinin
Etkililiği:
Sistematik Bir
Gözden Geçirme

2016 2 ---

--- --- ---

Derleme
(Gözden
Geçirme)

Sonuç olarak çalışmalar bilişsel davranışçı grup terapileri-nin, sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin belirtileri ve bozukluğa eşlik eden sorunları (depresyon, anksiyete vb.) azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Kadınların Benlik
Saygısını ve Yaşam
Doyumunu
Artırma: Bilişsel

2016 1 t-test

54 --- ---

Deneysel

Analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular, hazırlanan psikoeğitim programının kadınların yaşam doyumunu ve

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

Davranışçı Yaklaşım Dayalı Bir Grup Müdahalesi									benlik saygını arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko- Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi	2016	2	---	36	8. sınıf	---		Deneysel	Yapılan analizler sonucunda hem web tabanlı interaktif hem de geleneksel psiko- eğitim programlarında yer alan öğrencilerin bilişsel hatalarının uygulama sonrasında azaldığı ve izleme dönemlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşmıştır
Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği:	2016	2	---	---	---	---		Derleme (Gözden Geçirme)	Ölçütleri karşılayan 13 çalışmanın yöntem ve terapi özellikleri karşılaştırılarak sunulmuştur. Sonuç olarak travma sonrası

Bengisooy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin, Çelik İskifoğlu

Sistematik Bir
Gözden Geçirme

stres bozukluğu
tedavisinde bilişsel
davranışçı model temelli
grup terapilerinin
bozukluğun
belirtilerinin ve eşlik
eden diğer sorunların
(depresyon, anksiyete)
azalmasında etkili
olduğu görölmektedir.

Bilişsel Davranışçı
Yaklaşım Dayalı
Web Tabanlı
İnteraktif ve
Geleneksel Psiko-
Eğitim
Programlarının
Çocukların Bilişsel
Hatalarına ve
Psikolojik
Belirtilerine Etkisi

2016 2 ----

36

8. sınıf

DeneySEL

Yapılan analizler
sonucunda hem web
tabanlı interaktif hem
de geleneksel psiko-
eğitim
programlarında yer alan
öğrencilerin bilişsel
hatalarının uygulama
sonrasında azaldığı ve
izleme dönemlerinde de
devam ettiği sonucuna
ulaşılmuştır.
Obezite tedavisinde

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

Davranışçı Terapi	2016	4	---	---	---	---	---	diyet, fiziksel aktivitenin artırılması gibi yaşam biçiminde yapılan değişim-lerin bilişsel-davranışçı müdahalelerle birleştirilmesi tedavi etkinliğini arttırmakta ve ulaşılan kilonun kalıcılığını sağlamaktadır.
Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi	2017	2	---	24	8. sınıf öğrencileri	---	DeneySEL	Sonuçlara göre, Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı grup rehberliği programı öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olup, dahası bu etki bir ve üç aylık izleme dönemi sonunda da devam etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşıma
Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim								

Bengisoy, Özdemir, Erkivaç, Şahin, Çelik İskifoğlu

programının beşinci sınıf öğrencilerinin duygusal yılmazlık düzeylerine etkisi	2017	2	Anova	60	5. sınıf	---	Deneysel	dayalı psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerinin, bu programa katılmayan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerinden anamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.
Çocuk Ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme	2017	1	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)	BDT'nin Çocuk ve ergenlerle çalışırken etkili bir yöntem olduğu kanıtlanmıştır. Alan yazına bakıldığında çocuk ve ergenlerle yapılan BDT çalışmaları oldukça azdır.
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama	2018	3	---	---	---	---	---	Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin ve yaşamının çoğunu kırsal bölgede geçiren öğrencilerin kendini damgalama tutumlarının

Tutumları ile
Bilişsel-
Davranışsal
Kaçınma Düzeyleri
Arasındaki İlişki

daha yüksek düzeyde
olduğu görülmüştür.
Araştırmada ayrıca,
bireylerde kendini
damgalama tutumu ile
bilişsel davranışsal
kaçınma düzeyi arasında
pozitif yönde anlamlı
bir ilişkinin olduğu
bulgulanmış, yapılan
Regresyon analizi
sonuçlarına göre
cinsiyet, yerleşim yeri ve
bilişsel davranışsal
kaçınma değişkenlerinin
kendini damgalama
tutumunu anlamlı bir
şekilde yordadığı
görülmüştür.

Biliş. Dav. Yak.
Dayalı Grup
Terapisi
Programının
Görme Yetersizliği

2018 1

Wilcoxon
İşaretili Sıralar
Testi

12(10
Oturum)

18-34 yaş
aralığı

İstanbul

Tek Grup Ön
test- Son test
Kontrol Grupsuz
Yarı Deneysel

Görme yetersizliği olan
bireylerin BDT
programından sonra
depresif belirti ve

Bengisoy, Özdemir, Erkivaç, Şahin, Çelik İskifoğlu

Olan Bireylerde
Depresif Belirti Ve
Umutsuzluk
Düzeylerine Etkisi

Desen

umutsuzluk
düzeylerinde azalma
olduğu tespit edilmiştir.

Bilinçli Farkındalık
Temelli Bilişsel
Terapi
Programının
Üniversite
Öğrencilerinin
Duygu Düzenleme
Güçlüklerini
Azaltmadaki Etkisi

2018

2

Wilcoxon
İşaretili Sıralar
Testi

10(10
Oturum)

Üniversite
Öğrencileri
19-22 yaş
aralığı

İstanbul

Tek Grup Ön
test- Son test
Kontrol Grupsuz
Yarı Deneysel
Desen

Bilinçli Farkındalık
Temelli Bilişsel Terapi
Programının, üniversite
öğrencilerinin duygu
düzenleme
güçlüklerinin düzeyini
azaltmakta olduğu tespit
edilmiştir ve bu
azaltmadaki etkilerinin
uzun süreli devam
edebileceği
düşünülmektedir.

Kaygılı Çocuklara
Yönelik Okul
Temelli Bir Bilişsel
Davranışçı Grup
Terapisi

2018

3

Mann-
Whitney U
Testi,
Wilcoxon

22

Ortaokul 7.
Ve 8. Sınıf
12-15 yaş

İzmir

Deneysel

Çocuklar üzerinde
yapılan bu çalışmada
BDT'nin sürekli kaygıyı,
ayrılık kaygısı ve sosyal

BDT Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018

Programının Etkinliği: Pilot Bir Çalışma	İşaretili Sıralar Testi	arası						kaygıyı azaltmakta olduğu tespit edilmiştir.
Bağlanma Sitilleri, İlişkilere İlişkin Biliş. Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi	Spearman Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	423	İlkokul Lise Lisans Lisansüstü	Trabzon	Nicel			Kaygının, kişiler arası ilişki tarzlarının, ilişkilere ilişki bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumunu yordamadığı tespit edilmiştir.
Kindi'nin Ahlak Felsefesi Ve Modern Biliş. Terapide Üzüntü, Depresyon Ve Çözüm Teknikleri	-	-	-	-	-	Derleme (Gözden Geçirme)		BDT'de danışanın değişimi terapistin ona yol göstererek farkındalık kazandırması ile oluşur. Kindi'ye göre ise kişinin düşünce inanç sistemi kendi başına farkındalık kazanmaya yeterli olduğunu düşünür.

Etkililik Çalışmaları Ne Kadar Etkili? BDT Bağlamında Bir Değerlendirme	2018	2	---	---	---	---	---	Derleme (Gözden Geçirme)	BDT'nin depresyon ve kaygı bozuklukları üzerinde yapılan çalışmalarda etkin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılandırılmış bir yöntem olması, yaygınlığı ve terapötik değişim konusundaki etkinliği de BDT'nin ne kadar etkili olduğunu kanıtlar niteliktedir.
BDT Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına Ve Mizah Düzeyine Etkisi	2018	2	Mann- Whitney U Testi, Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi	16	8. Sınıf Öğrencileri 14 yaşındalar	İstanbul	Deneyssel		BDT Temelli grupla psikolojik danışma programı ergen bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve mizah anlayış düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinde BDT Grupla Psikolojik Danışmanın Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etkisi	2018	1	Mann-Whitney U Testi, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi	22(6 Oturum)	Üniversite Öğrencileri	Gaziantep	Deneyssel	BDT Temelli grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin OOD'lerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azalttığı tespit edilmiştir.
Çalışan Yetişkinlerdeki Bilişsel Çarpıtma Düzeyi Üzerine Bir Araştırma	2018	1	Tek Yönlü Varyans Analizi	32	Yetişkin 18-65 yaş arası	Bartın	Nicel	Eğitim düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu, yüksek eğitim seviyesine sahip olan kişilerin ise düşük

								bilişsel çarpıtma düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.
Panik Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu	2018	2	Vaka Analizi	1(11 Oturum)	Lise-19 yaşında	İstanbul	Nitel	BDT ile oturumların sonunda panik atak tedavi edilmiştir.
Depresyonla Baş etmede Grupla Terapi Uygulaması	2018	2	Non-Parametrik T-Testi, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi	7 (8 Oturum)	Üniversite Öğrencileri	Sakarya	Nitel	BDT'ye dayalı grupla psikolojik danışmada öğrencilerin depresyon düzeylerinde ve bilişsel düşüncelerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür
Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stillerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Yordama Gücünün İncelenmesi	2018	2	Pearson Momentler Çarpım Korelasyon – Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	223	Üniversite Öğrencileri 18-28 yaş aralığı	Aksaray	Nicel - İlişkisel Tama Modeli	Güvensiz bağlanma stillerinin(korkulu, kayıtsız ve saplantılı) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel Yak. Dayalı Grup Müdahalelerinin Çocuk Ve Ergenlerin İşlevsel Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi: Meta Analiz Çalışması	2018	4	---	240 Çalışma	---	---	Meta Analizi	Ülkemizde yapılan bilişsel davranışçı müdahalelerin, çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerinde oldukça büyük bir etkisi olduğu görülmüştür.
---	------	---	-----	-------------	-----	-----	--------------	---

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen makale incelemeleri sonucunda 1997-1998-1999 yıllarında BDT ile ilgili yapılan birer tane çalışmaya rastlamaktayız. Bu çalışmalar kızgınlık, panik bozukluk ve şizofreni konularını kapsayan grup ve bireysel olgu incelemeleri ve özellikle üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. 2000-2005 yılları arasında ise beş tane çalışma bulunmaktadır. Araştırma konuları ise; temel inançlar, panik bozukluk, benlik saygısı ve sınav kaygısı, OKB, obezite olarak incelenmiş ve lise, üniversite ayrıca yetişkin bireylerin çalışmaya katıldığı görülmektedir. 2006-2011 döneminde ise on tane makale bulunmaktadır. Konular ise; depresyon, stresle başetme, saldırganlık, öfke yönetimi, halüsinasyonlar, bipolar bozukluk, işitsel varsayımlar olarak çalışılmış ve ilköğretim dönemi ile yetişkinlik dönemini kapsayan bireysel ve grup çalışmalarını içermektedir. 2012-2018 yıllarında ise; otuz sekiz tane makale bulunmaktadır. Makalelerin konularını incelediğimiz zaman; şizofreni, kaygı bozukluğu, OKB, akılcı olmayan inançlar, cinsel sorunlar, depresyon, iki uçlu bozukluk, benlik saygısı, öfke yönetimi, sosyal fobi, maddeye bağlı bozukluklar, yaşam doyumu, bilişsel hatalar, travma sonrası stres bozukluğu, obezite, sınav kaygısı, duygusal yılmazlık, umutsuzluk, duygu durumu, evlilik uyumu, olumsuz otomatik düşünceler, panik bozukluk gibi birçok alanı kapsamaktadır. İlköğretimden yetişkinlik dönemini kapsayan çalışmalar yine grup ve bireysel olarak planlanmıştır. Tüm yılların çalışmalarının ortak özellikleri arasında genellikle BDT'nin bireyler üzerinde etkili olduğu ancak bazı olgularda farmakolojik destek ve BDT nin etkililiği görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırma bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı yöntem teknik, müdahale yolları kullanılarak yapılmış çalışmaların çocukluktan yaşlılık dönemine kadar bireylerin duygu davranış ve düşüncelerinin işlevsel olmayan yapılarının değişip değişmediğini araştıran makalelerin incelenmesinden oluşmaktadır. Araştırma bulguları incelendiği zaman işlevsel olmayan birçok yapının işlevsel hale gelerek iyileşme gösterdiği çalışma bulgularından görülmektedir. Alan yazı incelendiğin yapılmış birçok çalışmaya rastlanmakta ve yapılan çalışmaların da hem sağlık hemde eğitim alanında BDT nin kullanıldığı ve etkililiği görülmektedir. Yapılan çalışmaya benzer ve farklı çalışmaların bulgularına bakıldığında örneğin 2009 yılında Esposito, 1993 yılında Gossette ve Obrien, 2007 yılında Trip ve diğer.,

1990 yılında DiGiuseppe ve Bernard'ın yaptığı BDT yaklaşımına dayalı müdahalelerin çocuk ve ergenler üzerindeki etkilerini inceleyen meta analizler sonucunda bu çalışmadan farklı olarak etkililiğinin orta düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Ancak Hajzler ve Bernard (1991), 21 araştıma incelemesi sonucunda BDT'nin akılcı olmayan inançlar üzerinde etkili iyileşme görüldüğü sonucuna varırken, Trip ve diğerlerinin (2007) yaptıkları meta analiz sonucunda akılcı olmayan inanç ve işlevsel olmayan düşüncelerin mükemmel düzeyde iyi olma bulguları sunmaktadır. Türk ve diğerlerinin (2016) yaptıkları BDT öfke kontrolü ile ilgili meta analiz çalışmasında akılcı olmayan düşünceler, öfke ve öfkenin yönetimi ile ilgili kullanılan bilişsel davranışsal müdahale yöntem ve tekniklerinin sonuçlarında önemli derecede iyi sonuçlar elde edilmiş ve bilişsel davranışsal yaklaşımın etkililiği görülmüştür. Tüm bunlara bağlı olarak alan yazın incelendiğin bu çalışma bulguları ve diğer çalışmaların bulguları bize aslında farmakoloji desteği olsa dahi bireylerin psikolojik destek aldıkları zaman ruh sağlığı ile ilgili iyilik hali ve bu iyilik halinin izleme çalışmaları incelendiği zaman kalıcı iyilik olduğu görülmektedir.

Çalışma kapsamında 64 makale ile çalışılmış ve elde edilen bulgular ile alan yazın incelenmiştir. Çalışmanın bulguları ile alanyazın bulguları birbirini destekler niteliktedir. Çalışmaların kapsamı incelendiğinde bilişsel davranışsal yöntem teknikler kullanılarak yapılan çalışmaların genel itibariyle grup çalışmaları olduğu ve elde edilen bulgularında bireyler üzerinde etkili bir terapi olduğu yönündedir. Bilişsel davranışsal yaklaşım bireysel danışmanlık, olgu sunumları ve etkililiği açısından çalışılması gereken yönde görülmektedir. Müdahalelerin gruba yapılması ve elde edilen sonuçların etkili olması ile bireysel danışmanlık yönünün eksik olması önemli bir durumdur. Ayrıca bilişsel davranışsal müdahale süreçlerinin genel itibariyle öğrencilere uygulandığı ve etkililiği göze çarpmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan kaygı ve kaygı çeşitleri ile ilgili oldukça etkili sonuçlar olması okullarda bulunan rehberlik servislerinin çalışmalarına oldukça katkı sağlayan bir durum olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel davranışsal müdahale tekniklerinin etkililiği, alan yazından ve bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan da görüldüğü gibi bilişsel davranışsal yaklaşım kullanılarak yapılan nitel, nicel çalışmalar ve izleme çalışmalarının bulguları etkili olmakla birlikte, yapılacak gelecek çalışmalarda özellikle çocuklar ile ilgili çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bilişsel davranışçı

yaklaşımın bireysel danışmanlık süreçlerinde uygulanmasına, olgulardan elde edilecek bulguların incelenmesine, bilişsel davranışsal teknikler kullanılarak yapılan psiko-eğitsel programların izleme çalışmalarının artırılarak sadece deney grubu uygulamaları ile sınırlı olmamasına, izleme çalışmaları ile kalıcılığının yada hangi durumların desteklenmeye ihtiyaçlarının olduğunun bulunması gibi çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Yazarlar Hakkında / AboutAut

Ayşe BENGİSOY.Yrd. Doç. Dr. Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (Lisans Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Lisans Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Zihin Engelliler Öğretmenliği, Yüksek lisans Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Doktora Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalı.

Asst. Assoc. Dr. European University of Lefke Department of Guidance and Psychological Counseling (Undergraduate Near East University Guidance and Psychological Counseling, Undergraduate International Cyprus University Mentally Handicapped Teacher, Master of Science Near East University Guidance and Psychological Counseling, Ph.D. International Cyprus University Guidance and Psychological Counseling.

Melih Burak ÖZDEMİR.Bilim uzmanı, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (lisans 19 Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, yüksek lisans Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Doktora (halen devam ediyor) Lefke Avrupa Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı) İlgi alanları resim analizi, çocuk psikolojisi, aile rehberliği.

T.C. Ministry of National Education (BSc, 19 May University, Department of Psychological Counseling and Guidance, MA, Near East University, Department of Psychological Counseling and Guidance, PhD (currently in progress) Department of Psychological Counseling and Guidance, Lefke European University) interest areas; child psychology, picture analysis, family guidance.

Fatma ERKIVANÇ.Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik doktora öğrencisi (lisans Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek lisans Lefke Avrupa Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Doktora Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı). İlgi alanları pozitif psikoloji, kişisel gelişim, çocuk psikolojisi, sosyal psikoloji.

Psychological counseling and Guidance PhD student (BSc, Eastern Meditterrenian University Psychological Counseling and Guidance Department, MA, European University of Lefke Psychological Counseling and Guidance Department, PhD European University of Lefke Psychological Counseling and Guidance Departm

Sacide ŞAHİN.Uzm. Klinik Psk, (Lisans Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji,Doktoraya devam etmekte, Lefke Avrupa Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı), İlgiAlanları: Pozitif Psikoloji, Gelişim Psikolojisi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Clinical Psychologist Sacide Şahin, Near East University Department of Psychology, MA, Near East University Clinical Psychological Programs, Ongoing Doctorate, European University of Lefke, guidance and psychological counseling,, Interest Areas: Positive psychology, Developmental Psychology, Guidance and Psychological Counseling,

Tubanur ÇELİK İSKİFOĞLU.Tubanur ÇELİK İSKİFOĞLU. Uzman Rehber ve Psikolojik Danışman, Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi (Lisans: Doğu Akdeniz Üniversitesi; Yüksek Lisans: Lefke Avrupa Üniversitesi; Doktora: Halen devam ediyor, Lefke Avrupa Üniversitesi). İlgi alanları, BDT ve Bağımlılık Psikolojisi.

Tubanur ÇELİK İSKİFOĞLU. Specialist of Guidance and Psychological Counselling, Social Sciences University of Cyprus (BA: Eastern Mediterranean University; MA: European University of Lefke; Ph.D: Being Continued, European University of Lefke). Areas of interests: CBT and Addiction Psychology.

Yazar Katkıları / Author Contributions

AB; Fikir ve tasarım, verilerin analizi, bulguların yorumlanması, tartışma ve sonuç, makalenin raporlaştırılması.

MBÖ; Literatür taraması, bulgular, makalenin raporlaştırılması.

FE; Literatür taraması, bulgular, makalenin raporlaştırılması.

SŞ; Literatür taraması, bulgular, makalenin raporlaştırılması.

TÇİ; Literatür taraması, bulgular, makalenin raporlaştırılması.

AB; Ideas and design, analysis of data, interpretation of findings, discussion and conclusion, reporting of the article.

MBO; Literature review, findings, article reporting.

FE; Literature review, findings, article reporting.

SŞ; Literature review, findings, article reporting.

TÇİ; Literature review, findings, article reporting.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been declared by the authors that there is no conflict of interest

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding was received.


Etik Bildirim / Ethical Standards


Bu çalışma için herhangi bir etik kurul onayına gerek duyulmamıştır. Ancak araştırma Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince araştırmayı gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya dahil edilmiş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır.


No approval of an ethics committee was required for this study, but there search was conducted within the framework of the Helsinki Declaration. Participants were voluntarily involved and informed consent was obtained.


ORCID

Ayşe Bengisoy  <http://orcid.org/0000-0002-5269-5719>

Melih Burak Özdemir  <http://orcid.org/0000-0001-7016-0745>

Fatma Erkıvanç  <http://orcid.org/0000-0003-3371-5806>

Sacide Şahin  <http://orcid.org/0000-0001-5054-0863>

Tuğbanur Çelik İskifoğlu  <http://orcid.org/0000-0002-7661-205X>

KAYNAKÇA

- Akar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3):37-40
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Gütülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları. Tarık Ergene (çev.)*. Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orjinal eser 2005 yılında basılmıştır).
- Çelebi, Y. G. ve Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzlar ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40).
- DiGiuseppe, R. ve Bernard, M. E. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review*, 19(3), 268-286.
- Esposito, M. A. (2009). *REBT with children and adolescents: A meta-analytic review of efficacy studies*. ProQuest veritabanından erişildi.
- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Korkuları Üzerindeki Etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gossette, R. L. ve O'Brien, R. M. (1993). Efficacy of rational emotive therapy (RET) with children: A critical re-appraisal. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24(1), 15-25.
- Gökmenoğlu, T., Eret, E. ve Kiraz, E. (2010). Krizler, Reformlar ve Bilimsel İlerlemeler: Son İki Yüzyılda Davranışçılık. *İlköğretim Online*, 9(1).
- Görmez, V. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapide Temel Kavramlar: Bir Teknisyen Olarak Terapistin Malzeme Çantasına Genel Bakış. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 23(2).
- Harmancı, Z. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Psikodramanın Temel İnançlar Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19).
- Hajzler, D. J. ve Bernard, M. E. (1991). A review of rational-emotive education outcome studies. *School Psychology Quarterly*, 6(1), 27-49.
- Karakaya, E., ve Öztıp, D. B. (2013). Cognitive Behavioral Therapy in Children and Adolescents with Anxiety Disorder. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(1), 10-24.
- Küçükkaragöz, H. ve Baysal, A. (1993). Psikolojik Danışma Bilişsel Yaklaşımlar. *Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2).
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri*. I. Savaşır, G. Soyğüt ve E. Kabakçı, (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapiler içinde (s. 17)*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Süler, M. (2017). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*.

- Şar, H.A., Barut, Y. ve Koç, M. (2007). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Son Çocukluk Çağı (7-11 yaş) Depresyonuyla Baş etmeye Etkisi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Trip, S., Vernon, A. ve McMahon, J. (2007). Effectiveness of rational-emotive education: A quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 81-93.
- Türk, F. ve Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak uygulanan öfke kontrolü programlarının etkililiğinin değerlendirilmesi: Bir meta-analiz çalışması. *The Journal of International Social Research*, 9(43), 1522-1531.
- Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A. ve Hamamcı, Z. (2017). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Müdahalelerinin Çocuk ve Ergenlerin İşlevsel Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi: Meta Analiz Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 45-61.
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar içinde*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. Z. ve Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Türkçapar, M.H. ve Sargın, E.A. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Extended Abstract

Introduction: This research fulfilled by using the method, technique and interventions of cognitive –behavioral approach which consists of the articles that investigated the changes of individuals non functional structure of emotions, behaviours and thoughts coming from childhood up to elderliness.

Method: The study is a content analysis which investigates the articles about cognitive behaviour therapy model contains the researches in recent 20 years. According to the content of the study aims, it is limited by the periodic journal type articles, subjects, years, number of writers, methods, quantity of the sample, the demograpchic structure of the sample and regions. Besides regarding the complexity of the literature about the cognitive behavioral therapy in Turkey, this study may contribute positive value to the literature as a basic perspective. The study continued five months and the research team consists of five people. In this time Google Scholar, Ulakbim and Dergipark articles are scanned. Cognitive behavioral therapy is used as a key word while scanning. The aim of the study is categorizing the cognitive behavioral therapy articles according to their aim, content, method, sample and research type so all the articles with the key word foregrounded according to the content validity. The research team reached 64 different articles about the cognitive behavioral therapy in the boundaries of aim and limitaions which are mentioned above in five months. The content analysis technique is used to form the table according to the study content, years, methods, characteristics of the sample and research techniques. The findings of the study is interpreted by method, scientific scanning and the content analysis.

Results: Upon the result of the investigation of the CBT articles, it is alighted on one for each in the years 1997-1998-1999. Those studies consist of group and individual case studies about anger, panic disoreder and schizophrenia contents and all of the studies involve university students. There are five studies between 2000-2005. Study contents are basic beliefs, panic disorder, self respect, exam anxiety, OCD and obesity and include high school and university students besides the adult participants. There are ten articles between 2006 and 2011. The study contents are based on depression, stres management, aggression, anger management, hallucination, bipolar disorder, auditory assumptions which involve group and individual studies including the period between primary school and adulthood. There are eighteen articles between 2012 and 2018. The content of the articles are schizophrenia, anxiety disorder, OCD, irrational thoughts, sexual problems, depression, bipolar disorder, self respect, anger management, social phobia, substance related disorders, life satisfaction, cognitive mistakes, post traumatic stress disorder, obesity, exam anxiety, emotional indomitableness, hopelessness, emotional status, marital adjustment, negative automatic thoughts and panic disorder. All of the studies based on group and

individual studies and include primary education students up to adulthood. The common characteristics of the studies in all years, show the efficiency of CBT on individuals but some cases needed pharmacological support besides CBT.

Discussion & Conclusion: As a result of the the study and also the literature review reveal the effectiveness of the cognitive behavioural intervention techniques. The findings of all qualitative, quantitative and case studies are efficient. The study also reveals that more studies especially on children is required for the future researches. It is thought that the implementation of the cognitive behavioral approach may included in individual counselling process and the investigation of the findings from case studies. Also it is thought that the psycho-educational programme follow up studies by using cognitive behavioral techniques without the experimental group limitation is required. In addition to this, it is thought that the necessity of the researches which are based on permanence of the follow up studies or identification of the subjects that need support.