
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER OKULU
Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapileri: Formülasyon ve Klinik Uygulamalar
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT VE AİLE TERAPİLERİ
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

1


Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapileri
İlişkilerdeki güçlükleri anlamak ve değişimi desteklemek için bütüncül bir yaklaşım
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak
1. Hangi güçlüklerle çalışır?
İletişim sorunları
Tekrarlayan çatışmalar
Yaşam olayları ve geçişler
Bireysel faktörlerin ilişkiye etkisi
Aile işlevselliği
2. Temel ilkeleri nelerdir?
Bilişler
Duygular
Davranışlar
İlişki süreci
3. Bu yaklaşımın klinik katkıları
Ortak bir vaka formülasyonu
Hedefe yönelik müdahaleler
Genellenebilir beceriler
Kanıta dayalı bir yaklaşım

2


Çiftler ve Aileler Terapiye Neden Gelir?
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

3

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİLERİ

CBCT'nin Güncel Klinik Pratikte kullanımı

- Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi, aile ve çift terapisi alanında **en yaygın kullanılan ve en fazla ampirik destek alan yaklaşımlardan biridir.**
- Geniş örneklemli bir klinisyen araştırmasında (**N = 2.281**), terapistlerin **%68,7'si** bilişsel davranışçı yöntemleri klinik uygulamalarında en sık kullandıkları yaklaşımlar arasında bildirmiştir.
- Güncel derleme çalışmaları, CBCT'nin yalnızca ilişki doyumunu artırmada değil; **çatışma yönetimi, duygusal regülasyon, psikiyatrik eş tanılar ve ilişki dayanıklılığı** alanlarında da güçlü klinik etkililiğe sahip olduğunu göstermektedir.

4



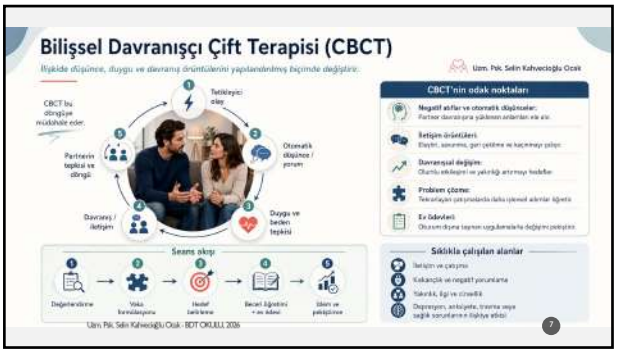
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİLERİ

- Bilişsel davranışçı çift terapisi, ilişkisel sorunları; partner davranışlarının algılanma biçimi, bu davranışlara yapılan atıflar, otomatik düşünceler ve bunların kişilerarası etkileşim üzerindeki sonuçları üzerinden kavramsallaştırır.
- Yakın ilişkilerde bilişsel yaklaşımın temeli, bireylerin partnerlerine dair geliştirdikleri gerçekçi olmayan inanç ve beklentilerin ilişki sorunlarını belirlediğini öne süren erken dönem çalışmalarla atılmıştır (Ellis & Harper, 1961).
- Bu modele göre, ilişkideki davranışlar, partnerin bu davranışı nasıl değerlendirdiği ve anlamlandırdığı belirleyici.
- Beklentilerin karşılanmaması, olumsuz bilişsel değerlendirmeleri tetikler ve bu değerlendirmeler yoğun duygusal tepkiler ile işlevsiz etkileşimlere yol açar (Ellis, 1977; Ellis et al., 1989).
- Bilişsel süreçler otomatik düşünceler, partnerin niyetine, ilişkiye ve kendine dair daha derin inanç sistemleri, varsayımları bu değerlendirmeleri organize eder. (Baucom & Epstein, 1990).

5



6


Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi (CBCT)
İlişkide düşünce, duygu ve davranış örüntülerini yapılandırılmış biçimde değiştirir.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak
CBCT'nin odak noktaları
Seans akışı
Sıklıkla çalışılan alanlar
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU 2026
7

7


CBCT'NİN KÖKENLERİ (BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİSİ)
• CBCT'nin kökenleri, Stuart'ın 1969'da partnerler arası davranışsal alışverişler üzerine yaptığı çalışmalara dayanır.
• Evlilik/çift sıkıntısının davranışsal formülasyonu, sosyal öğrenme kuramı ve sosyal alışveriş kuramına dayanır.
• Davranışçı çift terapistleri tarafından yaygın kullanılan yöntemler; iletişim eğitimi, problem çözme eğitimi ve sözleşme yapma teknikleridir.
• Bu yöntemler, olumlu davranışsal değiş tokuşu artırmayı hedefler.
Social Exchange Theory in Relationship
Cost
Benefits
Social Exchange Theory in Relationship
Cost
Benefits
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU 2026
8

8


BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİSİ (CBCT)
• Social Exchange Theory (Sosyal Alışveriş Kuramı) : Bireylerin ilişkideki doyumluluklar, o ilişkideki negatif ve pozitif davranışlar sonucu edindikleri kar zarar oranı ile belirlidir.
• Sosyal öğrenme kuramı
• Maliyet- fayda eğrisi
• Stuart's başarılı/başarısız evlilikler hakkındaki kuramı
• Token economy
"Of course I can accept you for who you are. You are someone I need to change."
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU 2026
9

9

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİT TERAPİSİNİN AMAÇLARI

- Ailenin/çiftin örgütlenişin ya da sistemlerinden çok davranış ve bilişe odaklanır. Bilişsel davranışçı çift terapisinin amaçları:
  - Çiftin şimdiki davranışlarını değerlendirmek, davranışlarını ve düşüncelerini nasıl değerlendirmeleri gerektiğini öğretmek
  - Çiftin; iletişim becerileri, problem çözme, davranış değişimi, kural ve rol görüşmeleri, çatışma yönetimi gibi yeni becerileri öğretmek.
  - Uygun olmayan (zarar verici) davranışları azaltmak.
  - Karşılıklı işbirliği sağlayacak güçlendirici davranış kalıpları geliştirmek.

10

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİSİ (CBCT) TERAPİSTLERİNİN ROLÜ

- • CBCT terapistleri, terapinin aşamasına ve danışanların ihtiyaçlarına göre farklı roller üstlenir.
  • Seanslar boyunca terapist, gerektiğinde daha öğretici (didaktik) bir rol üstlenir.
  • Özellikle çiftlere iletişim ve problem çözme becerileri öğretilirken bu rol belirginleşir.
  • Sağlıklı bir terapötik ittifak kurmak temel hedeflerden biridir.
  • Her partnerin kendini ifade edebilmesi için konuşma süresi dengeli şekilde düzenlenir.
  • Terapist, süreç boyunca tarafsızlık ve empatiyi korur.
- Terapistin Rolü: Destekleyici, didaktik rol, yönetici, eğitici, işbirlikçi
- Yazılı sözleşme: Çiftlerle ortak bir amaç belirlemek ve haftalık hedeflerle desteklemek



11

ÖNERİLEN SEANS YAPISI

- **Klinik görüşmeler.**
- **Ölçekler**
- **Doğrudan davranış gözlemi (görevler veya egzersizler oluşturularak).**

Değerlendirme Görüşmelerinin Aşamaları

- Her iki partnerin birlikte katıldığı bir veya iki çift seansı yapılır.
- Her partner ile ayrı ayrı bir bireysel seans gerçekleştirilir.
- Terapist tarafından çift için geri bildirim seansı yapılır.

Seans 1–3
- Öykü alma
- Çift ve/veya bireysel görüşmeler
- Değerlendirme

Seans 4–7
- Psikoeğitim
- İletişim becerileri eğitimi
- Olumlu davranış değiş tokuşunun artırılması

Seans 8–12
- Bilişsel yeniden yapılandırma
- Duygular üzerine çalışma

12

Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

İLK ÇİFT SEANSI VE BİREYSEL GÖRÜŞMELER

- • Terapistin tanıtımı yapılır (uzmanlık, kuramsal yönelim).
  • Terapist, sürecin çift terapisi olduğunu ve tedavi boyunca bir partnerden diğerine **sır saklamayacağını açıklar.**
  • Her partnerin terapiden beklentileri ve hedefleri belirlenir.
  • İlişki öyküsü alınır (ilişkinin süresi, nasıl tanıştıkları, birbirlerinde neyin çekici bulunduğu).
  • Geçmişteki zorluklar ve önemli yaşam olayları - nasıl başa çıktıkları değerlendirilir.
  • Çiftin sorunlarına katkıda bulunabilecek fizikse ve sosyal çevresel faktörler incelenir.
  • Çiftin cinsel işlevselliği değerlendirilir.

- • Bireysel öykü alma.
  • Bu bireysel seanslarda, çift seanslarında ele alınmamış olabilecek alanlara özel olarak odaklanılır.
  • Cinsellik & Cinsel işlev bozuklukları
  • Evlilik öncesi süreç
  • Partnerler arası şiddetin varlığı



13

İKİNCİ- ÜÇÜNCÜ ÇİFT SEANSI

- • Psikoeğitim
- • Terapist, çiftin işlevselliğine ilişkin bilişsel davranışçı formülasyon temelinde geri bildirim verir.
- • Bu formülasyonda, her bir partnerin bilişlerinin, duygularının ve davranışlarının birbirini nasıl etkilediği ele alınır.
- • Terapist, çiftin yaşadığı sorunlara ilişkin kendi klinik değerlendirmesini sunar.
- • Partnerlerin ilişkiye dair ifade ettikleri olumlu yönler de vurgulanır.
- • Terapist, çift ile iş birliği içinde tedavi hedeflerini belirler.
- • Uygulanacak tedavi planı yapılandırılır.

14

İKİNCİ- ÜÇÜNCÜ ÇİFT SEANSI: ANLAŞMALAR

Kontrakt – Anlaşmalar

Davranış Değişikliği Sözleşmesi

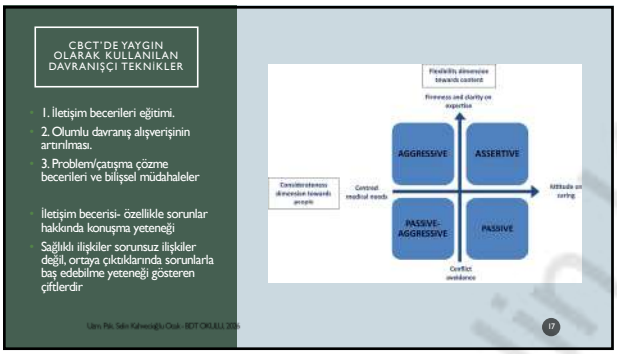


15

Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak


BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİSİ
Ödevlerin ve davranış değişikliği anlaşmalarının uygulanmaması
Bilişsel davranışçı çift terapisinde değerlendirme ve müdahale
TERAPİSTİN İZLEYECEĞİ YOL
Uygulanışı ve güçlükleri gözden geçirme
Bilişsel ve duygusal engelleri değerlendirme
Görevi uygulanabilir hâle getirme
Görevin sunuluşunu yeniden değerlendirme
KAYNAKLARDAN KISA ALINTILAR
Datilio ve ark Hunt, 2006 [1]
Beecom ve Epstein, 1990 [2]
Beecom ve Epstein, 1990 [2]
Jacobson ve Christensen, 1996 [3]
Fals-Stewart, O'Farrell ve Birchler, 2004 [4]
16

16


CBCT'DE YAYGIN OLARAK KULLANILAN DAVRANIŞÇI TEKNİKLER
1. İletişim becerileri eğitimi.
2. Olumlu davranış alışverişinin artırılması.
3. Problem/çatışma çözme becerileri ve bilişsel müdahaleler
İletişim becerisi- özellikle sorunlar hakkında konuşma yeteneği
Sağlıklı ilişkiler sorunsuz ilişkiler değil, ortaya çıktıklarında sorunlarla baş edebilme yeteneği gösteren çiftlerdir
AGGRESSIVE
ASSERTIVE
PASSIVE-AGGRESSIVE
PASSIVE
17

17


1. İLETİŞİM BECERİLERİ
BE THE FOG
Assertiveness (Atılganlık)
• Düşük olmayan, uygun bir ses tonu kullanma.
• Net beden dili ve yüz ifadeleri kullanma.
• Duygu ve düşünceleri açık şekilde ifade etme.
• "Ben dili" kullanma.
• Duyguları onaylama ve koşulsuz kabul gösterme.
• Geçmiş konuları tekrar tekrar gündeme getirmeme.
• Konu odağını koruma.
• İletişimde dönüşümlü olarak "sisleme" tekniğini kullanma.
"Evet bu çok sinir bozucu olmuştur."
18

18


DAVRANIŞSAL MÜDAHALELER
Dinleme ve Yansıtma Becerileri
CBCT / CBFT'de ifade etme ve empatik dinleme eğitimi: terimlerin farklı yaklaşımlardaki kullanımı.
Terimlerin Kökeni ve Kullanımı
Reflective / Active Listening
Kişi merkezli gelenek. Duygu ve anlamları geri yansıtma. Rogers ve Farson'ın 1957 metninde active listening; Gaskil dinleme) terimi yer alır. Reflective listening, yansıtmalı dinleme olarak adlandırılır.
Empathic Listening
Guerney'nin Relationship Enhancement modelinde empatik dinleme, karşıdakinin yaşantısını anlamaya ve bu anlayışı iletmeye yönelik öğretilen bir beceridir.
Speaker–Listener Technique
PREP'te konuşan ve dinleyen rolleri kurallarla yapılandırılır. Konuşma sırası paylaşılır; dinleyen duyduklarını kendi sözcükleriyle aktarır. Bu, belirli bir uygulama protokolüdür.
Expression and Empathic Listening
CBCT'de düşünce ve duyguları ifade etme ile empatik dinleme birlikte öğretilir. Yansıtma, dinleme becerisinin bir parçasıdır.
CBCT / CBFT İçindeki Yeri
Terapist becerisi açıklası, örnekler ve uygulamaya rehberlik eder. Çiftlerle ve aile üyeleriyle çalışmada iletişim eğitimi, bilişsel ve duygusal müdahalelerle birlikte kullanılır.
Karşılıklı Uygulama
1. İfade etme
Konuşan, tek bir konuyu ilişkin düşünce ve duygularını kısa, somut ve kendi bakış açısını belirterek anlatır.
2. Empatik dinleme
Dinleyen sözünü kesmeden dinler. Partnerinin düşünce ve duygularını onun bakış açısından anlamaya çalışır.
3. Yansıtma ve geri bildirim
Dinleyen duyduklarını kendi sözcükleriyle özetler. Konuşan doğru anlaşılıp anlaşılmadığını ve eksik kalan noktaları belirtir. Gerektiğinde yeniden yansıtılır.
4. Roller değişir
Diğer partner konuşan rolünü alır. Terapist uygulama sırasında model olur ve davranışa ilişkin geri bildirim verir.
Anlamak, aynı görüşte olmak anlamına gelmez
Dinleme sırasında öfkeli, karşı argüman ve kişisel görüş sunulmaz. İletişim eğitimi ak kullanılan bir müdahaledir. Çok bileşenli tedavilerin etkililiği, yansıtmanın tek başına etkisini göstermez.
19
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak
Rogers & Farson (1957), Active Listening; Gordon, Origins of the Gordon Model; NIRE, The 10 Relationship Enhancement Skills
PREP, Speaker-Listener Technique; Stanley & Markman (2020), Treatment Plans and Interventions in Couples Therapy.

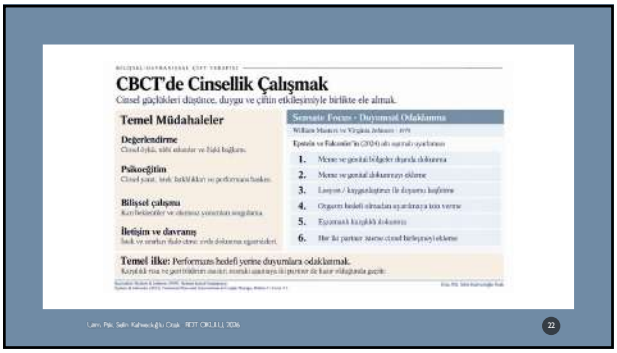
19


1. İLETİŞİM BECERİLERİ ÇALIŞMALARI
Konuşma Zamanları Planlama (Nitelikli Zaman Planlama)
• İletişimi artırmak için düzenli konuşma zamanları planlanır.
• Çiftin birlikte geçirdiği nitelikli zaman yapılandırılır.
• İlişkiyi güçlendirmeye yönelik paylaşımlar teşvik edilir.
Partnerimin Özellikleri
• Partnerimde başlangıçta beni etkileyen özellikler.
• Partnerimle en sevdiğim anılar.
• Partnerimin bana değer verdiğini gösterdiği davranışlar.
• Partnerime değer vermemin nedenleri.
İLETİŞİMİ GELİŞTİRMEK İÇİN DÜZENLİ KONUŞMA ZAMANLARI PLANLAMA
PARTNERİMİN ÖZELLİKLERİ
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
20

20


ÇİFTLERDE DİKKAT YANLILIĞI (ATTENTIONAL BIAS)
Dikkat nereye yönelirse, ilişki oraya doğru şekillenir.
NE OLUYOR?
STRES DİKKATİ TEHDİDE YÖNLENDİRİR
SONUÇ
KLİNİK SORU
İLİŞKİYİ KORUYAN DİKKAT YANLILIĞI
KLİNİK YANSIMALAR
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
UZM. PSK. SELİN KAHVECİOĞLU OCAK
21

21


CBCT'de Cinsellik Çalışmak
Cinsel güçlükleri düşünce, duygu ve çiftin etkileşimiyle birlikte ele almak.
Temel Müdahaleler
Değerlendirme
Psikoeğitim
Bilişsel çalışma
İletişim ve davranış
Temel ilke: Performans hedefi yerine duyumlara odaklanmak.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
22

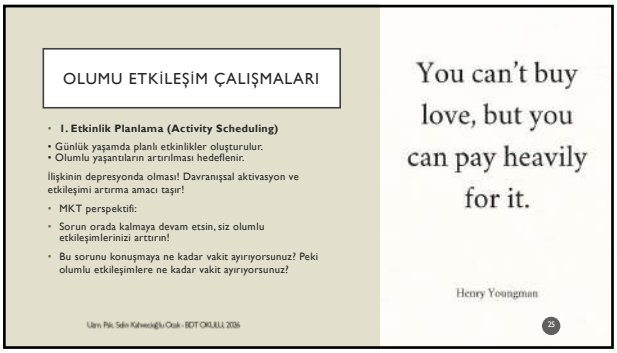
22


2. OLUMU ETKİLEŞİM ÇALIŞMALARI
Olumlu Davranış Alışverişinin (Değiş-Tokuşunun) Artırılması
İlgi/gözetme günleri (caring days) tekniği.
"Partnerini olumlu bir şey yaparken yakala" tekniği.
Davranışsal sözleşmeler (contingency contracts).
When you're in love it's the most glorious two and a half days of your life.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
23

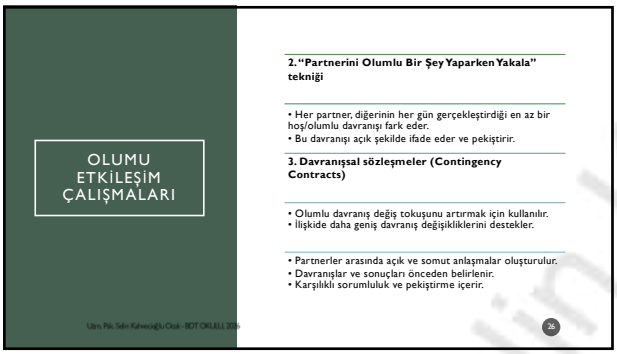
23


2. OLUMU ETKİLEŞİM ÇALIŞMALARI
Terapi süreci içinde değiştirilmesi gereken davranışlar genelde kişiler arası iletişim hatalarıdır
Terapist oturumlarının sonunda çift ile birlikte bir sonraki oturuma kadar yürütülecek davranışları ve ödevleri belirler. ödevler uygun davranışları öğrenme ve pekiştirme!
pozitif pekiştirme, sembolik ödüllendirme, değişken pekiştirici kullanma, sistematik duyarsızlaştırma, tepkiyi şekillendirme, edimsel koşullanma, kontrat (sözleşme) yapma, klasik koşullanma
Premack ilkesi- Büyükanne kuralı
GRANDMA'S RULE
FIRST VEGETABLES, THEN DESSERT
FIRST _____, THEN _____
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
24

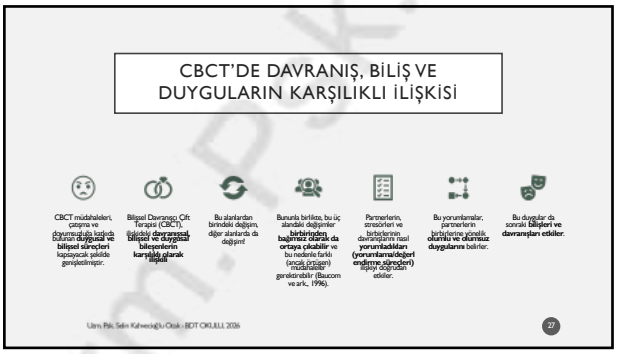
24


OLUMU ETKİLEŞİM ÇALIŞMALARI
• 1. Etkinlik Planlama (Activity Scheduling)
• Günlük yaşamda planlı etkinlikler oluşturulur.
• Olumlu yaşantıların artırılması hedeflenir.
İlişkinin depresyonda olması! Davranışsal aktivasyon ve etkileşimi artırma amacı taşır!
• MKT perspektifi:
• Sorun orada kalmaya devam etsin, siz olumlu etkileşimlerinizi arttırın!
• Bu sorunu konuşmaya ne kadar vakit ayırıyorsunuz? Peki olumlu etkileşimlere ne kadar vakit ayırıyorsunuz?
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
You can't buy love, but you can pay heavily for it.
Henry Youngman
25

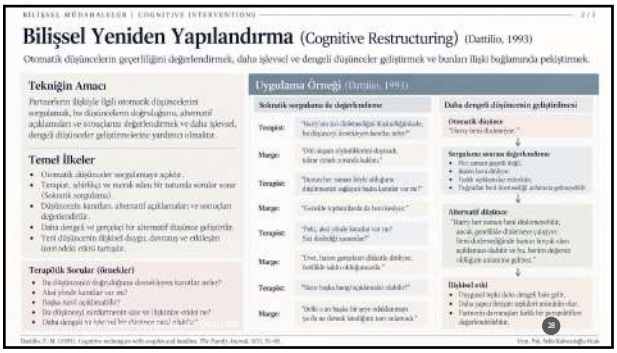
25


OLUMU ETKİLEŞİM ÇALIŞMALARI
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
2. "Partnerini Olumlu Bir Şey Yaparken Yakala" tekniği
• Her partner, diğerinin her gün gerçekleştirdiği en az bir hoş/olumlu davranışı fark eder.
• Bu davranışı açık şekilde ifade eder ve pekiştirir.
3. Davranışsal sözleşmeler (Contingency Contracts)
• Olumlu davranış değiş tokuşunu artırmak için kullanılır.
• İlişkide daha geniş davranış değişikliklerini destekler.
• Partnerler arasında açık ve somut anlaşmalar oluşturulur.
• Davranışlar ve sonuçları önceden belirlenir.
• Karşılıklı sorumluluk ve pekiştirme içerir.
26

26


CBCT'DE DAVRANIŞ, BİLİŞ VE DUYGULARIN KARŞILIKLI İLİŞKİSİ
CBCT müdahaleleri, çatışma ve duygusal/algı kaldırdı bulunan duygusal ve bilişsel süreçleri kapsayacak şekilde genişletilmiştir.
Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi (CBCT), ilişkideki davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenlerin karşılıklı olarak ilişkili
Bu alanlardan birindeki değişim, diğer alanlarda da değişimi
Bununla birlikte, bu üç alandaki değişimler birbirinden bağımsız olarak da ortaya çıkabilir ve bu nedenle farklı (ancak örtüşen) müdahaleler gerektirebilir (Baucom ve ark., 1996).
Partnerlerin, stresörleri ve birbirlerinin davranışlarını nasıl yorumladıkları (yorumlama/değerlendirme süreçleri) ilişkiyi doğrudan etkiler.
Bu yorumlamalar, partnerlerin birbirlerine yönelik olumlu ve olumsuz duygularını belirler.
Bu duygular da sonraki bilişleri ve davranışları etkiler.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
27

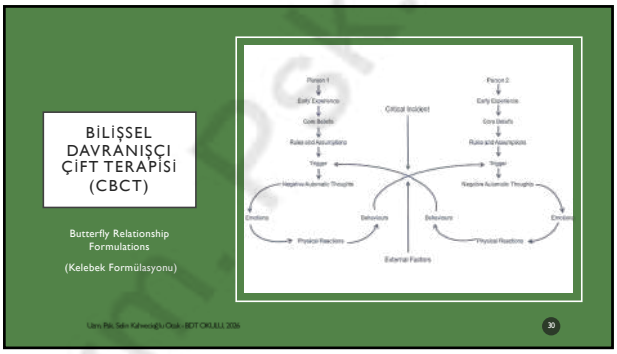
27


BİLİŞSEL MÜDAHALELER | COGNITIVE INTERVENTIONS
Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Restructuring) (Dattilio, 1993)
Otomatik düşüncelerin geçerliliğini değerlendirmek, daha işlevsel ve dengeli düşünceler geliştirmek ve bunları ilişki bağlamında pekiştirmek.
Tekniğin Amacı
Partnerlerin ilişkiyle ilgili otomatik düşüncelerini sorgulamak, bu düşüncelerin doğruluğunu, alternatif açıklamaları ve sonuçlarını değerlendirmek ve daha işlevsel, dengeli düşünceler geliştirmelerine yardımcı olmaktır.
Temel İlkeler
Otomatik düşünceler sorgulanmaya açıktır.
Terapist, işbirlikçi ve meraklı rolen bir tutumla sorular sorar (Sokratik sorgulama).
Düşüncenin kanıtları, alternatif açıklamaları ve sonuçları değerlendirilir.
Daha dengeli ve gerçekçi bir alternatif düşünce geliştirilir.
Yeni düşüncenin ilişkisel duygu, davranış ve etkileşim üzerindeki etkisi tartışılır.
Terapötik Sorular (örnekler)
Bu düşüncenin doğruluğunu destekleyen kanıtlar neler?
Aksi yönde kanıtlar var mı?
Başka nasıl açıklanabilir?
Bu düşünceyi sürdürmenin size ve ilişkinize etkisi ne?
Daha dengeli ve işlevsel bir düşünce nasıl olabilir?
Uygulama Örneği (Dattilio, 1993)
Sokratik sorgulama ile değerlendirme
Daha dengeli düşüncenin geliştirilmesi
Terapist:
Marge:
Terapist:
Marge:
Terapist:
Marge:
Terapist:
Marge:
Otomatik düşünce
"Harry beni dinlemiyor."
Sorgulama sonrası değerlendirme
Alternatif düşünce:
"Harry her zaman beni dinlemeyebilir, ancak genellikle dinlemeye çalışıyor. Dinlemediğinde bunun birçok olası açıklaması olabilir ve bu, benim değerime dair bilgim anlamına gelmez."
İlişkisel etki
28
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

28


PROBLEM ÇÖZME DÖNGÜSÜ (PROBLEM SOLVING CYCLE)
• Problemin tanımlanması.
• Olası tüm çözümlerin oluşturulması.
• Her çözümün artı ve eksilerinin değerlendirilmesi.
• En uygun çözümün seçilmesi.
• Uygulama (eyleme geçme).
• Geri bildirim ve yeniden değerlendirme.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU 2026
PROBLEM ÇÖZME DÖNGÜSÜ
1 PROBLEMİN TANIMLANMASI
2
3
4 EN UYGUN ÇÖZÜMÜN SEÇİLMESİ
5 UYGULAMA (EYLEME GEÇME)
6
29
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

29


BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT TERAPİSİ (CBCT)
Butterfly Relationship Formulations
(Kelebek Formülasyonu)
Person 1
Early Experience
Core Beliefs
Rules and Assumptions
Trigger
Negative Automatic Thoughts
Emotions
Behaviours
Physical Reactions
Critical Incident
External Factors
Person 2
Early Experience
Core Beliefs
Rules and Assumptions
Trigger
Negative Automatic Thoughts
Behaviours
Emotions
Physical Reactions
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU 2026
30

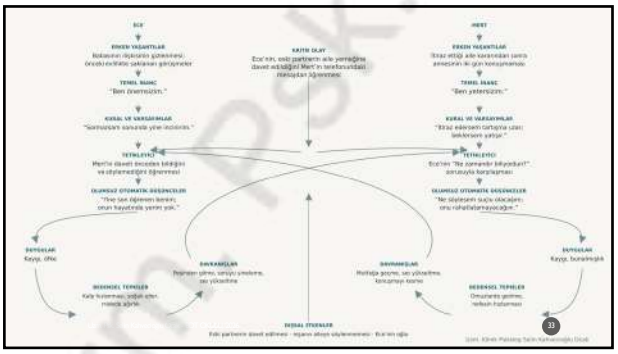
30



31



32



33

Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak


ÇİFT TERAPİSİNDE DUYGUSAL REAKTİVİTEYİ AZALTMA
DÜŞMANCA ATIF YANLILIĞINI (HOSTILE ATTRIBUTION BIAS) DÜZENLEMEK
1. KIRMIZI – DUR
2. SARI – DEĞERLENDİR
3. YEŞİL – NETLEŞTİR
Selin Kahvecioğlu Ocak
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
34

34


If my devils are to leave me, I'm afraid my angels will take flight as well.
"Hayat zıddıyla kaimdir."
– Mevlânâ
Denizleri seviyorum, dalgaları da seviyorum
Only in silence the word, only in dark the light, only in dying life: bright the hawk's flight on the empty sky.
THE CREATION OF ëA
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
35

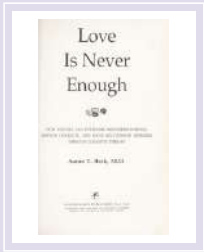
35


Romantik İlişkilerde
İşlevsel Olmayan Ara İnançlar
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak
1 "Disagreement is destructive."
2 "Mindreading is expected."
3 "Partners cannot change."
4 "Successful relationships are destined."
5 "Relationships should be easy."
6 "Negative partner behavior reflects stable traits."
7 "Rejection reflects personal worth."
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
36

36

"İYİ" İLİŞKİLER GÖKTEN DÜŞMEZ

- Sevgi ve aşk, ilişkinin başlangıcı olabilir; ancak ilişkinin sürdürülebilirliği, partnerlerin çatışma karşısında geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal becerilerle belirlenir.
- İşlevsel ilişkiler tesadüfen değil; öğrenilen başa çıkma becerileri, karşılıklı pekiştirme ve onarıcı iletişimle gelişir.



37

Sistemik BDT Formülasyonu

Sistemik BDT formülasyonu, bireysel BDT modelini kişilerarası, ailevi, sistemik, kültürel, gelişimsel ve biyolojik etkenlerle bütünleştirir.

01 **Kapsamlı bir anlayış**
Problemleri, yalnızca bireysel etkenleri değil, kişilerarası, ailevi, sistemik ve kültürel etkenleri de kapsar.

02 **Gelişimsel ve biyolojik etkenler**
Çocukluğa ilişkin bilgileri (ör. fiziksel ve duygusal güvenlik, bakım gereksinimleri) ve gelişimsel ile biyolojik etkenleri ifadeye döker.

03 **İş birliğine dayalı süreç**
Problemlerin, çocuk ve ailenin ele bir bütün (resim) sunuşlardan başlayarak ebeveynlerle kadar iş ve anlaşılır olmalıdır.

04 **Dört süreç analizi**
Düşünceler, duygular, fizyolojik tepkiler ve davranışlar temel alınır; problem bu olumlu olaylar üzerinden çalışmaların bilimsel yakın olay aralıklarıyla bütünlenir.

05 **Aile ve çevrenin dahil edilmesi**
Genogramda aile dışı önemli görülen akrabalar, diğer kişiler, kurumlar ve yaşamdaki önemli olaylar yer alır. Önemli yaşam olayları sırasıyla çizilmiştir; daha sonra, sıkça, güncel).



38

AİLE İLE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇALIŞMA

Genogramın Sistemik BDT'de Kullanımı

Dummett'in panik belirtileriyle başvuran 13 yaşındaki olgusu: aile üyelerinin sorun algıları, tepkileri ve yaşam olayları.

Dummett'in Modelindeki Yeri
Çocuğun bireysel BDT formülasyonu merkezindedir. Genogram, çocuk için önemli aile ilişkilerini gösterir. Aktarılır, okul ve diğer hizmetler ile gerekli etkileşimde değerlendirilmeye katılır.

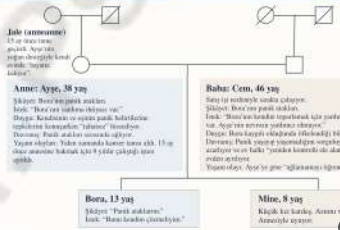
Aile Üyelerinden Alınan Bilgi
Her üyenin sorun tanımı ve süreçteki değişimi ayrı ayrı kaydedilir.

Sorun yaşanırken ne çıkan düşünceler, duygular ve davranışlar araştırılır.

Önemli yaşam olayları, bu tepkiler ve aileye ilişkin inançlarla birlikte ele alınır.

Seans İçinde Kullanım
Yakın tarihli bir olay, aileyle birlikte incelenir. Harita, sorunu sürdüren karşılıklı tepkileri araştırmak ve müdahale odağını belirlemek için kullanılır.

Tek Vaka: Bora'nın Aile Genogramı



39


AİLE İLE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇALIŞMA
Genogram: Aile Yapısı ve İlişkilerin Haritası
Aile üyelerini, kuşaklar arasındaki bağlantıları ve önemli yaşam olaylarını ortak bir görsel dil içinde bir araya getirir.
Tanım ve Kapsam
Genogram, kişinin aile içindeki yerini, aile yapısını ve ilişkilerin niteliğini görsel ve klinik bir haritadır. Genellikle en az üç kuşağı kapsar.
Yaşlar, birliktelikler, ayrılıklar, kayıplar ve önemli sağlık bilgileri kaydedilir. Yakınlık, uzaklık ve çatışma gibi ilişki bilgileri, aile üyelerinin anlamlandırıla eklenir.
Kısa Tarihçe
Murray Bowen, aile sistemleri yaklaşımında "aile diyagramları" kullanmıştır.
Monica McGoldrick ve Randy Gerson, 1985'te yayımladıkları Genograms in Family Assessment kitabıyla genogramları klinik kullanımını sistemleştirmiş ve yaygınlaştırmıştır.
Sonraki çalışmalar, kültür, toplumsal cinsiyet, göç, kayıp ve aile yaşam döngüsünün değerlendirilmesine verilen önemi artırmıştır.
Değerlendirme İlkesi
Harita, ailede birlikte oluşturulur ve ailece içinde gözden geçirilir.
Gösterim ve Klinik Kullanım
Temel Semboller
Erkek
Kadın
Ölüm: sembolün üzeri çizilir
Yatay çizgi birlikteliği, aşağı uzanan çizgiler ebeveyn–çocuk bağlantısını gösterir. İlişki niteliği için kullanılan ek çizgiler, şemanın açıklama anahtarında belirtilir.
Hangi Bilgiler Araştırılır?
Aileye kimler dâhil? Kimlerle birlikte yaşanıyor? Önemli bakım verenler kimler? Hastalık, kayıp, ayrılık veya göç ne zaman yaşandı? Sorun dönemlerinde kim, kime ve nasıl tepki veriyor?
Formülasyona Nasıl Katkı Sağlar?
Yaşam olaylarının zamanlamasını ve önemli ilişkileri birlikte görmeyi sağlar. Kuşaklar arasındaki benzerlikler, aile üyelerinin anlamları ve mevcut destek kaynakları üzerine araştırılacak sorular üretir.
Genogram tek başına bir neden açıklaması değildir. Görülen bağlantılar, aile üyelerinin yaşantılarıyla araştırılacak hipotezlerdir.
40
McGoldrick, M. ve Gerson, R. (1985). Genograms in Family Assessment. Norton. Antonio Wenck, D. (2024). ANZJFT, 45, 319–365.
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

40


AİLE İLE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇALIŞMA
Kendi Genogramını Oluşturma
Bireysel uygulama · 10 dakika
1. Aile üyelerini yerleştirin
Kendinizden başlayın. Ebeveynlerinizi, kardeşlerinizi ve büyükanne–büyükbabalarınızı ekleyerek üç kuşağı gösterin. Varsa eşlerini ve çocuklarının da ekleyin.
2. Aile bağlantılarını gösterin
Birliktelikleri ve ebeveyn–çocuk bağlantılarını çizin. Bildiğiniz yasları, ayrılıkları ve kayıpları ekleyin. İsimsiniz gerçek isimler yerine baş harflerini kullanın.
3. Önemli bir ilişkiyi düşünün
Bu ilişkide zorlandığınız yakın tarihli bir olayı seçin. O anda ne düşündünüz, ne hissettiniz, nasıl davrandınız? Diğer kişinin tepkisi ne oldu? Bu notları genogramınızın yanında tutun.
Çalışma size aittir
Paylaşım gönüllüdür. Dilerseniz kişisel ailenize yerine kurgusal bir aile üzerinden çalışabilirsiniz.
Genogram Uygulaması
QR kodu telefonunuzun kamerasıyla okutun
www.freegenogrammaker.com
41
Ücretsiz Free Genogram Maker — www.freegenogrammaker.com
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak

41


SELİN KAHVECİOĞLU OCAK
KLİNİK PSİKOLOG
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSTİ
VAKA TANITIMI
VAKA ÜZERİNE TARTIŞMA SORULARI
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak · BDT OKULU, 2026
42

42



43

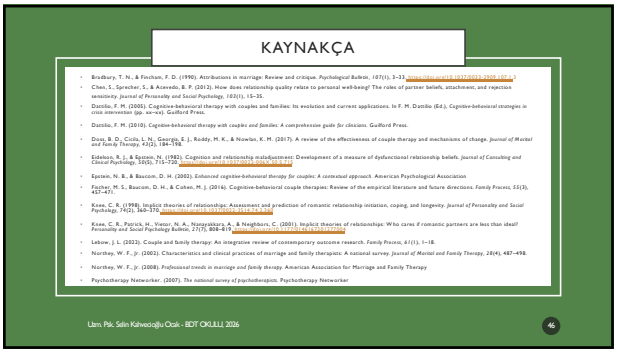


44



45

Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak


KAYNAKÇA
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak - BDT OKULU, 2026
46

46


Bilişsel Davranışçı Terapiler Okulu
Kökler ve Dallar
DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER
Uzm. Psk. Selin Kahvecioğlu Ocak
1-3 Ekim 2026
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Kongre Merkezi
https://bdtokulu.com.tr
47

47