

BİLİŞSEL-DAVRANIŞ PSİKOLOJİSİ

Gözden Geçirilmiş 2. Baskı

Prof. Dr. Yener ÖZEN



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-867-7	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Bilişsel-Davranış Psikolojisi	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazar Yener ÖZEN ORCID iD: 0000-0003-1147-0246	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code PSY020000
	DOI 10.37609/akya.3112

Kütüphane Kimlik Kartı

Özen, Yener.

Bilişsel-Davranış Psikolojisi / Yener Özen. Gözd. gçrl. 2. bs.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

214 s. : figür, tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253998677

1. Psikoloji

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5/A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bu kitap, psikoterapinin en etkili ve yaygın biçimlerinden biri olan bilişsel davranışçı terapi (BDT) üzerine derinlemesine bir giriş ve rehber sunmaktadır. Eser, BDT'nin tarihsel kökenlerinden başlayarak, Aaron T. Beck'in öncül ettiği bilişsel terapiler, Albert Ellis'in geliştirdiği akılcı duygusal davranış terapisi ve günümüzdeki en son yeniliklere kadar psikoterapinin bu önemli dalının evrimini kapsamlı bir şekilde ele alır. Kitapta bilişsel danışmanlık teorileri, kişisel ve kültürel farklılıkların ışığında incelenirken, teorik yaklaşımların yanı sıra pratik uygulamalar ve vaka çalışmalarına da geniş yer verilir.

Birinci bölüm, bilişsel terapinin temel prensiplerini ve metodolojisini detaylı bir şekilde açıklar. Beck'in yöntemleri, kişiler arası teoriler ve şema kavramları ile zenginleştirilerek modern psikoterapi pratiğine nasıl entegre edildiği tartışılır. İkinci bölümde, BDT'nin temel kavramları detaylandırılmış, insan ve kişilik anlayışı, bilişsel şemalar, otomatik düşünceler ve davranışçı kurallar gibi konular üzerinde durulur. Ayrıca, işbirlikçi empirizm, Sokratik diyalog ve diğer bilişsel tekniklerin terapötik süreçte nasıl kullanıldığına dair yönlendirmeler sunulur.

Üçüncü bölüm, stres, yaygın anksiyete, panik bozukluk gibi spesifik psikolojik durumlarla başa çıkma stratejilerini ele alır. Stresin tanımı, modelleri ve yönetim teknikleri ile birlikte, bilişsel-davranışçı yaklaşımların bu durumları nasıl ele aldığı ve müdahale yöntemleri detaylı bir şekilde incelenir. Dördüncü bölüm ise, EMDR gibi yenilikçi tekniklerin teorik temellerini ve pratiğe uygulanışını, imgelere dayalı çalışmalar ve terapötik araçlar olarak kullanımlarını detaylandırır.

Kitap, akademik araştırmacılara, psikoterapi uygulayıcılarına, psikoloji öğrencilerine ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar hakkında bilgi edinmek isteyen herkese hitap eder. Her bölüm, konunun derinlemesine anlaşılmasını sağlamak için teorik açıklamalar, pratik öneriler, vaka örnekleri ve alıştırmalar içerir. Bu kapsamlı yapı, okuyucuların BDT'nin temellerini, uygulamalarını ve faydalarını kavramalarını sağlar, aynı zamanda bu alanda kendilerini geliştirmelerine olanak tanır.

Prof. Dr. Yener ÖZEN

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	1
Teorinin Geçmişi ve Gelişimi.....	1
İlgili Araştırmalar.....	8
BÖLÜM 1	
BİLİŞSEL DANIŞMADA BECK VE SONRASI BİLİŞSEL	
DANIŞMADAKİ GELİŞMELER	13
Beck'in Bilişsel Danışması.....	15
Bilişsel Danışmanın İlkeleri.....	25
Bilişsel Formülasyon: (Formu)	27
Kişiler Arası Teori Işığında Bir Bilişsel Terapi Önerisi (J.D. Safran)	29
Bilişsel Kişilerarası Yaklaşımında Şema Kavramı.....	29
Şemalar ve Gerçek Dünya Bilgilerinin Edinimi.....	29
Ekolojik Yaklaşım	30
Ben-Başkaları Etkileşimlerinin Görünümü.....	30
Kişilerarası Yaklaşımın Sürdürülmesi	31
Bilişsel Kişilerarası Döngü.....	31
Bilişsel Kişilerarası Döngünün Değerlendirilmesi	32
Fonksiyonel Olmayan Şemaların Yıkılması.....	33
Duygularla Çalışmak.....	33
Terapötik Birliğin Kırılması	35
Direncin Çözülümü.....	36
Kişilerarası Şemalar Ölçeği	36
Akılcı Duygusal-Davranış Terapisindeki Gelişmeler (Albert Ellis).....	37
Bilişsel Analitik Danışma Tarihçesi ve Son Gelişmeler	41
BÖLÜM 2	
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMDA TEMEL KAVRAMLAR	51
İnsan ve Kişilik Görüşü.....	54
Anahtar Kavramlar	55

İçindekiler

Genel Teknikler.....	62
Bilişsel Teknikler	62
Bilişsel Davranışçı Danışmada Kullanılan Diğer Teknikler	65
Risk Alma ve Utancın Üzerine Gitme Alıştırmaları.....	70
Ev Ödevleri.....	71

BÖLÜM 3

BİLİŞSEL – DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMDA STRES VE

STRES İLE BAŞA ÇIKMA.....	77
Stresin Tanımı.....	77
Stres Modelleri	79
Stresle Başa Çıkma	85
Stres Yönetimi.....	87
Stres ve Stres Yönetimi İle İlgili Yayınlar.....	90
Yaygın Anksiyete ve Panik Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Danışmalar.....	95
Anksiyete Bozuklukları.....	95
Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	96
Bilişsel-Davranışçı Danışma Teknikleri.....	100
Panik Bozukluğunun Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ile Danışması	102
Panik Bozukluğunun Grupla Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ile Danışması	103
Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Danışmasında Bilişsel-Davranışsal Danışma, Diazepam ve Placebonun Etkinliğinin Karşılaştırılması.....	105
Davranış Danışmasının ve Bilişsel-Davranışçı Danışmanın Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Danışmasındaki Etkilerinin İncelenmesi.....	106
Yönlendirmeyen Danışma, Gevşeme Egzersizleri ve Bilişsel Davranışçı Danışmanın Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Danışmasındaki Etkilerinin Karşılaştırılması	107
Bilişsel Davranışçı Danışmalarda Öfke Kontrolü	109
Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım da Yas Tutma (Mourning) Çözüm lenmesi	128

Yas Tutma Davranışındaki Psikolojik Dinamikler.....	129
Yas Tutma Tipolojisi	132
Beklenen ve Beklenmeyen Kayıplar.....	132
Varoluşsal Yas Tutma.....	132
Tepkisel Yas Tutma	133
Yas Tutma Aşamaları (Süreci).....	133
Yas Tutma İle İlgili Yapılan Çalışmalar	136
Bilişsel Davranışta Sosyal Fobi Çözümlemesi.....	140
Sosyal Fobinin Bilişsel-Davranışçı Tedavisi.....	146
Maruz Bırakma Tekniği	149
Sosyal Beceri Eğitimi.....	150
Ek Davranışsal Teknikler	153
Sosyal Fobik Ergenler İçin Bilişsel-Davranışçı Grup Danışması	154

BÖLÜM 4

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMDA KULLANILAN

YENİ TEKNİKLER	163
İmgeleme Teknikleri.....	163
İmgelem (Imagery).....	165
İmgeleri Tanıma (Identifying Images).....	166
İmgelere İlişkin Olarak Danışanı Eğitmek.....	166
Spontan İmgelere Tepki verme (Responding to Spontaneous Images)	167
Terapötik Bir Araç Olarak İmgeleri Harekete Geçirme (Inducing Imagery As A Therapeutic Tool).....	170
İmgelem Tekniklerinin Danışma Amaçlı Kullanımıyla İlgili Araştırma Bulguları.....	172
EMDR Danışma Yaklaşımı İle İlgili Teoriler ve EMDR Modeli.....	175
EMDR Danışmasının Sekiz Aşaması.....	179
KAYNAKLAR	196

(davranış), kaygı eninde sonunda azalır ve Danışan artık farklı düşünmeye başlar. Adım adım rahatlama, sistematik duyarsızlaştırma ve vücut işlevlerinin elektronik aletlerle klinik kontrolünün yapıldığı rahatlama gibi türleri olan bu yaklaşımlar birincil olarak davranışı değiştirmeye yönelip, duyguların ve bilişlerin bunu izleyeceği görüşündedirler (Tinker & Wilson 1999).

KAYNAKLAR

- ABOUSERİE,R.**(1996).”Stress,Coping,Strategies and Job Satisfaction” Educational Psychology, 16,49-56
- ACAR,NİLÜFER VOLTAN., TANRIDAĞ, Ş.RÂNA.** (1995). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Terimleri Sözlüğü. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- AKBABA,SIRRI.**(1995) Psikolojik Danışma ve Sınıf Ortamlarında Öğrenme Psikolojisi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- AKDEMİR, A., CİNEMRE, B.** (1996). “Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz”, 3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı, 4 (1): 11-17.
- ALSCHULER, C.F ve A. S, ALSCHULER.** (1984) “ Developing Healthy Responses to Anger: The Counselor’s Role”. Journal of Counseling and Development. 63, 26-29,.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ** (1994). Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı (DSM-IV). (Çev: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- AMİR, MARIANNE VE KAPLAN, ZEEV.** (1996)”Type of trauma, severity of Posttraumatic stress disorder core symptoms, and associated features.” Journal of General Psychology, , Cilt 123,Sayı 4,341-355.
- ANTONİ,M.H., BAGGETT.L., IRONSON,G.,La PERRIERE,A., AUGUST,S., KLİMAS,N., SCHNEİDERMAN,N., FLETCHER,M.A.,** (1991).”Cognitive-Behavioral Stress Management intervention Buffers Distress Responses and Immunologic Changes Following Notification of HIV-1 Seropositivity”.Journal of Consulting and Clinical Psychology,59 (6) 906-915
- ASLAN,S.H.,GÜRKAN,S.B.,ASLAN,O.,ALPARSLAN,N.,CENKSEVEN,F.** (1997). “Üniversite Öğrencilerinde Aile Ortamındaki Stres Etkenleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları”.Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 4 (2) 65-73.
- ATKINSON, R.L, R.C.ATKINSON, E.R. HİLGARD.** (1995). Psikolojiye Giriş I. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- AVERİLL, J. R.** (1983)”Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion”. American Psychologist, November. 1145-1160,.
- BALTAŞ,A.,BALTAŞ,Z.,**(1996). Stres ve Başaçıkma Yolları .Remzi Kitapevi, İstanbul.
- BALTAŞ,Z.,** (1982).”10-11 Yaş çocuklarında Stres Değerlendirmesi”. Psikoloji Dergisi. 4(16) 19-23.

- BALTAŞ,Z.,BALTAŞ,A.** (1984)."Stresle Başaçıkma Programları ve Tekniklerin Uygulanma Değerleri".III.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları.
- BALTAŞ.A.,** (1996). "Stres ile Başaçıkma Yolları ve İş Hayatında Stres".IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- BAUMEİSTER, R F., A. STİLLWEL ve S. R. WOTMAN.** (1990)"Victim Perpetrator Accounts of İnterpersonal Conflict: Autobiographical Narratives About Anger. Journal of Personality and Social Psychology. 59, 994-1005,.
- BECK, A.T.** (1976). Cognitive theory and the emotional disorders. Madison, CT: international Universities Press.
- BECK, A.T. VE WEİSHAAR, E.W.** (1989). Cognitive therapy (Eds. R. J. Corsini ve D. Wedding). Current Psychotherapies (s. 285-320). İtasca, IL: Peacock.
- BECK, A.T., EMERY G.**(1985). Anxiety Disorder and Phobias. A Cognitive Perspective New York.
- BECK. J.S.** (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. NewYork: The Guilford Press.
- BENSON B. A. ve J. İVİNS.** (1992)"Anger, Depression and Self-Concept in Adults with Mental Retardation". Journal of intellectual Disabilities Research, 36 (2), 169-175,.
- BENSON B. A. ve J. İVİNS.** (1992)"Anger, Depression and Self-Concept Mental Retardation". Journal of intellectual Disabilities Research. 169-175,.
- BERKOWİTZ, L.** (1990)"Response to İnterpersonal Request Styles by Dependent and Overcontrolled Hostility Personalities". Journal of Clinical Psychology, 40 (3), 833-836.
- BERNARD, E. M.** (1995)İt's Prime Time For Rational Emotive Behavior Therapy: Current Theory and Practice, Research Recommendations and Prediction, Journal of Rational -Emotive Cognitive ve Behavior Therapy, Volume 13, Number, 1,.
- BEST J.** (1995). Cognitive Psychology. (4.Ed). NewYork: West Publishing Com.
- BİLGE, FİLİZ.** (1992)"Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşımlarda Kızgınlık". Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. cilt I. sayı 3- 11-15,.
- BİNDLER.R.PAUL, SHAPİRO.R.**(1996). Biofeedback as a disease management adjunct. Behavioral Health Management Sep/Oct.96 Vol.16-5.
- BOYACIOĞLU, G. VE SAVAŞIR I.** (1995) Kişilerarası şemalar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Türk Psikoloji Dergisi 10 (35), 40-45
- BRABENDER, V. VE FALLON, A.** (1993). Model of inpatient group psychotherapy. Madison, WI: APA
- BURNS, D.D.** (1980). Feeling good. New York: Nal Penguin Inc.
- BUTLER, DENNİS J. VE MOFFİC, H. STEVEN.** (1999)"Post-traumatic Stress Reactions Following Motor Vehicle Accidents."American Family Physician, Cilt 60 Sayı 2, 524-531.
- BUTLER, G.** (1989). Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems A Practical Guide. Ed: Hawton K., Salkowskis, P.M., Kirk, J., Clarck, D.M. Oxford University Press, New York.

- CARTLEDGE, G., J.F. MELBOM.** (1992). Teaching Social Skills to Children. (2.Ed.) New York: Pergamon Press.
- CLAY, D. L. ve DİĞERLERİ.** (1993)"Relationship Between Anger Expression and Stres in Predicting Depression". Journal of Counseling and Development 71 (4), 91-94.
- COHEN, L. H., N. PANE, ve H. S. SMİTH** (1997) Complexity of the interpersonal Selfand Affective Reactions to İnterpersonal Stressors in Life and in the Laboratory. Cognitive Therapy and Research. 21,4,387-407.
- COHN, J. F. ve DİĞERLERİ.** (1985)"At-Risk İnfants: Face-to-Face interaction and Developmental Differences". Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development. Toronto. Ontario. Canada. April 27,
- COREY, G.** (1986)"Theory and Practice of Conseling and Psychotherapy. California, NewYork, USA: Brooks/Cole Publishing Company,
- COVİ, L., ROTH. VE LİPMAN, R.S.** (1982). Group cognitive behavioral therapy of depression: Two parellel treatment manuals for a controlled study. (Eds. C. Perris, I.M. Biackburn ve H. Perris), Cognitive Psychotherapy: Theory and practice (s. 119-222). New York: Springer-Verlag.
- CRAMER, P.** (1991)"Anger and the Use of Defese Mechanisms in College Students". Journal of Personality. 59 (1), 39-55,
- CUNNINGHAM, J. G.** (1983)"Nonverbal Affective Communication in Children; Theoretical and Clinical Relevance". Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association . 91st. Anaheim, CA, August 26-30,
- CÜCELOĞLU D.** (1991)"İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi,
- DATTİLİO. F.M. VE FREEMAN, A.** (1992). Comprehensive casebook of cognitive therapy. New York: Plenum.
- DATTİLİO.F.M, FREEMAN. A.**(1994). Cognitive Behavioral strategies in crisis intervention. The Guiid ford Press New York.
- DEFFENBACHER, J. L., D. A. STORY, A. D. BRANDON, ve ARK.** (1988)"Cognitive and Cognitive - Relaxation Treatmens of Anger". Cognitive Therapy and Research. 12 (2), 167-184,
- DEFFENBACHER, J. L., D. A. STORY, R. S. STARK.** (1987)"Cognitive-Relaxation and Socials Skills intervention in the Treatment". Journal of Counseling Psychohology. 34 (2), 171-176,
- DEFFENBACHER, J. L., G. A. THWAİTES, T. L. WALLACE ve E. R. OATİNG** (1994)"Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction". Journal of Counseling Psychology. 3, 386-396,
- DEFFENBACHER, J. L., R. S. LYNCH, E. R. OETİNG ve C. C. KEMPER.** (1996)"Anger reduction in Early Adolescents". Journal of Counseling Psychology. 43 (2), 149-157,
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Revised; **DSM-III-R**, 1987.

- DÖKMEN, Ü.**, (1999) Bilişsel Davranışçı Terapiler Dersi, Doktora ders notları.
- DYREGROV, A.** (1999). Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme. Grup Liderleri için Klavuz. Ankara: T.C. Hükümeti ve UNICEF.
- ELLİS, A.** (1992) Anger: How to Live With and Without it NewYork, USA: Carol Publishing Company.
- FABES, R. A. ve N. EISENBERG.** (1992) "Young Children's Coping with interpersonal Anger". Child Development. 63 (1), 116-128,.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S., GRUEN, R.J., DeLONGİS, A.,** (1986). "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms". Journal of Personality and Social Psychology. 50 (3), 571 -579.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R., SCHETTER, C.D., DELONGİS, A., GRUEN, R.J.,** (1986). "Dynamics of a Stressful Encounter Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes". Journal of Personality and Social Psychology, 50.992-1003 .
- FOLKMAN, S.,** (1984). "Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis". Journal of Personality and Social Psychology. 46 (4) 839-852.
- FORD, D. B.** (1991) "Anger and irrational Beliefs in Violent inmates". Personality and individual Differences, 12, 2 11 -215,.
- FULTON, R., BENDİKSON, R.** (1994) Death & identity, Third Edition, Charles Press, Publishers, Philadelphia.
- GATTILIO, F. M. ve A. FREEMAN** (1994) Cognitive-Behavioral Strategies in Crises intervention. N.Y. The Guilford Press.
- GEÇTAN, E.** (1984) İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı. Ankara: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A. Ş.,
- GOLİER, J., VE YEHUDA, R.** (1997) "Sustained attention in combat-related posttraumatic stress disorder." integrative Physiological & Behavioral Science , Cilt 32, Sayı 1, 52-62.
- GOULD, J. B.** (1994) A picture is worth a thousand words; A strategy for grief education. Death Studies, 18, 65- 74.
- GREENBERG, L- S, SAFRAN, J,D,** (1989) Emotion in Psychotherapy American Psychologist. 44 (1), 19-29,
- HAIN, A.A., SZYJAKOSKI, M.** (1990). "A Cognitive Stress-Reduction intervention Program for Adolescents". Journal of Counseling Psychology. 37 (1), 79-84.
- HAZALEUS, L, S. ve J, L. DEFFENBACHER.** (1986) "Relaxation and Cognitive Treatments of Anger". Journal of Counseling and Clinical Psychology, 54 (2), 222-226,
- HEİMBERG, R.G., LİEBOWİTZ, M J., HOPE AND OTHERS.** (1995). Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment. The Guilford Press.
- HİMLE, J.A., ABELSON, J.L. AND OTHERS** (1999). "Effect of Alcohol on Social Phobic Anxiety", Am J Psychiatry 156: 1237-1243.

- HOROWITZ, L. M., D. A. WECKLER ve R. DOREN** (1997) interpersonal Problems and Symptoms: a cognitive approach.
- ICD-10** (1993). Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması. (Çev. O. Öztürk ve B. Uluğ.) Ankara: Medikomat.
- KAİSER, CHARLES F. VE SATTLER, DAVID N.** (1996)"A Conservation of Resources approach to a natural disaster." Journal of Social Behavior & Personality, Cilt 11, Sayı 3, 459-477.
- KAPLAN, R.M.,SALLİS,J. F., PATTERSON,JR.T.L,** (1993). Health and Human Behavior. Mc.Graw Hill İnternational Editions.Newyork.
- KARACAN, E., ŞENOL, S., ŞENER, Ş.** (1996). "Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi", 3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı, 4 (1): 28-33.
- KEMP, ANİTA; GREEN, BONNİE L.,** (1995)"Incidence and correlates of posttraumatic stress disorder in battered women". Journal of interpersonal Violence.Cilt 10, sayı 1,43-56.
- KENDALL C.P.**(1983). Advances in Cognitive. Behavioral Research and Therapy Vol:2 Academic Press Minnesota.
- KENNEDY, E. ve D. G. PERRY.** (1993)"Social-Cognitive Correlates of Aggression and Victimization", Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development. 60. New Orleans, LA, March 25-28,
- KENNEDY, H. G.** (1992)"Anger and irritability" British Journal of Psychiatry. 161, 145-153.
- KOLLAR, M., M. GROER, S. THOMAS ve J. L. CUNNINGHAM.** (1991)"Adolescent Anger: A Development Study". Journal of Children and Adolescent Psychiatry Mental Health Nursing. 4 (1), 9-15,
- KOPPER B. ve D. L. EPPERSON.** (1996)"The Experience and Expression of Anger: Relationships with Gender, Gender Role Socialization, Depression and Mental Health Functioning". Journal of Counseling Psychology. 43 (2), 158-165,
- KÖKNEL, Ö.** (1986)Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi,
- LANE, C. ve S. E. HOBFOLL.** (1992)"How loss Affects Anger and Alienates Potential Supporters". Journal of Consulting and Clinical Psychology. 60 (6), 935-942,
- LAWSON, DAVID M.** (1995)"Conceptualization and treatment for Vietnam veterans experiencing posttraumatic stress disorder". Journal of Mental Health Counseling, Cilt 17, Sayı 1,31-56.
- LERNER, H. G.** (1989)The Dans of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of intimate Relationships. NewYork, USA: Harper and Row Publishers,
- LOPEZ, F. G. ve THURMAN, C. W. A** (1986)"Cognitive-Behavioral Investigation of Anger Among College Students". Cognitive Therapy and Research. 10 (2), 245- 256,

- MATHENY,K.B., AYCOCK,D.W.,PUGH,J.L.,CURLLETTE,W.L,CANELLA,K.A.S.,** (1986). "Stress Coping: A Qualitative and Quantitative Synthesis with Implications for Treatment.The Counseling Psychologist 14,499-549.
- McDOUGALL, C. P. VENABLES ve D. ROGER.** (1991)"Aggression. A Anger Control and Emotional Control. Personality and individual Differences. 12, 625-629.
- McWHIRTER, J. J. ve P.C. LİERMAN.** (1988)"Working with Groups: A Description of Anger - Control Therapy Groups to Help Vietnam Veterans with Posttraumatic Stres Disorder". Journal for Specialists in Group Work. 13, 9-19,
- MORİN, A.** (1998). İmagery and Self Awareness: A Theoretical Note. Theory and Review in Psychology An Electronic Journal.
- MUNHALL, P.** (1993)"Women's Anger and its Meanings: A Phenomenological Perspective". Health Care of Women international. 14 (6), 481-491,
- MURRAY JOHN B.** (1992)"Posttraumatic stress disorder; A review." Genetic, Social & General Psychology Monographs, Cilt 118, Sayı 3, 315-339.
- MÜLLER, M. M. ve T. ALBERT,** (1994)"Copin with Anger by Cardiovascular Patients". Psychotherapy. Psychosomatic Medicine and Psychology. 44(7), 240-246.
- NATİONAL İNSTİTUTES OF MENTAL HEALTH.** Treatment of Panic Disorders. [http=// www.nimh.nih.com](http://www.nimh.nih.com).
- NEUGEBAUER, RİCHARD; WASSERMAN, GAİL A.; FİSHER, PRUDENCE W; KLİNE, JENNİE; GELLER, PAMELA A.; MİLLER, LAURİE S.** (1999)"Darryl, a Cartoon-Based Measure of Cardinal Posttraumatic Stress Symptoms in School-Age Children." American Journal of Public Health, Cilt 89, Sayı 5.758-762.
- NOVACO, R.** (1975)"Anger Control". The Development and Evaluation of Experimental Treatment. Lexington. Mass.
- ÖRAL,A.,** (1994)."Sources of Stress and Coping Strategies During Adolesence". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- ORTON, M.** (1994) A case study of an adolescent mother grieving the death of her child due to sudden infant death. American Journal of Art Therapy, 33, 37-49.
- OTA REPORT:** (1999). Behavioral Psychological Approaches. [http/www.qackwatch.com](http://www.qackwatch.com).
- ÖZER, A. K.** (1990)Duygusal Gerilimle Başedebilme. "Ben" Değeri Tiryakiliği, İstanbul: Varlık Yayınları A.Ş.
- ÖZER, A. K.** (1994)"Öfke ,Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla ilişkili Bir Çalışma". Türk Psikoloji Dergisi. 9 (31), 12-25,
- ÖZER,K.,** (1989). Duygusal Gerilimle Başedebilme. İstanbul: Varlık Yayınları A.Ş.
- PAİGE, S.R.** (1997)"Current Perspectives on Posttraumatic stress disorders: From clinic and the laboratory." integrative Physiological and Behavioral Science, Cilt 32, Sayı 1, 237-254.

- PATTERSON, C.H. VE WATKINS, C.D.JR.** (1996). Theories of psychotherapy (5. Ed.). New York: Harper Collins.
- PIERSON, JANET S. VE PIERSON, RAYMOND F.** (1994) "Posttraumatic stress disorder or midlife crisis in Vietnam veterans?" *Social Work, Cilt 39, Sayı 3*, 328-350.
- PLENUM, DERUBEIS, R. J. VE BECK, A.T.** (1988). Cognitive therapy (Eds. K.S. Dobson). *Handbook of Cognitive- behavioral Therapies* (s. 273-306). New York: McGraw Hill.
- POSEN, D.B.** (1995). "Stress Management for Patient and Physician". www.mentalhealth.com
- PRETZER, J. L. ve A. T. BECK** (1996) A Cognitive Theory of Personality Disorder. in: J. F. Clarkin ve M. F. Lenzenweger (Eds.) *Majör Theories of Personality*. N. Y.: Guilford.
- PROTO, L.** (1999). *Mutlu Olma Sanatı*. İstanbul: Gün Yayıncılık.
- RABINER, D.L., S. P. KEANE ve C. MAC KINNON-LEWIS** (1993) Children's Beliefs About Familiar and Unfamiliar Peers in Relation to Their Sociometric Status. *Developmental Psychology*. 29, 236-242.
- RAMCHANDANI, D.** (1990) "Distinguishing features of delayed-onset Posttraumatic stress disorder." *Bulletin of the Menninger Clinic, Cilt 54. Sayı 2*, 247-255.
- REYNOLD, F.** (1996) Working with grief-related nightmares through exposure therapy and imagery. *Counseling Psychology Quarterly*, 9, 229-234
- RICHARDSON, M.A.** (1996). Evaluating Alternative Therapies, Support/Imagery and immune Functioning Breast Cancer. A Pilot Study. *Dissertation Abstracts-international: Section B: The Science and Engineering*. 57(5-B).
- ROBINS, J HAYER A.** (1995) *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 61 (2), 208-212.
- ROSE, S.D. VE LeCROY, C.V.** (1991). Group methods (Eds. F.H. Kanfer ve A.P. Goldstein). *Helping People Change: A Textbook of Methods* (s. 423-453).
- RYLE, ANTHONY.** "Cognitive Analytic Therapy: History and Recent Developments." *Cognitive Analytic Therapy: Developments in Theory and Practice*. Ed. Anthony Ryle. John Wiley & Sons: Chichester, England, 1995, 1-21.
- RYLE, A.** (1975). *Frames and Cages*. London: Sussex University Press.
- RYLE, A.** (1978). A Common Language for the Psychotherapies? *British Journal of Psychiatry*, 132, 585-94.
- RYLE, A.** (1979) The Focus in Brief Interpretive Psychotherapy: Dilemmas, Traps and Snags as Target Problems. *British Journal of Psychiatry*, 134, 46 - 54.
- RYLE, A.** (1979) Defining Goals and Assessing Change in Brief Psychotherapy. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 223 - 233.
- RYLE, A.** (1982). *Psychotherapy: A Cognitive Integration of Theory and Practice*. London: Academic Press.
- RYLE, A.** (1982). *Psychotherapy: A Cognitive Integration of Theory and Practice*. London: Academic Press.

- RYLE, A. (1984).** How can we compare different psychotherapies? Why are they all effective? *British Journal of Medical Psychology*, 57, 261-4.
- RYLE, A. (1985).** Cognitive theory, object relations and the self. *British Journal of Medical Psychology*, 58, 1-7.
- RYLE, A. (1987).** Cognitive psychology as a common language for psychotherapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychology*, 6, 168-72.
- RYLE, A. (1990)** Cognitive Analytic Therapy: Active Participation in Change. A New Integration in Brief Psychotherapy. Chichester. John Wiley & Sons.
- RYLE, A. (1991)** Psychotherapy for Grief and Depression. *Current Opinion in Psychiatry*, 4, 371 - 374.
- RYLE, A., SPENCER, J. & YAWETZ, C. (1992).** When less is more or at least enough. Two case examples of sixteen session cognitive analytic therapy. *British Journal of Psychotherapy*, 8, 401-12.
- RYLE, A. (1992A).** Critique of a Kleinian case presentation. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 309-17.
- RYLE, A. (1992B).** The SDR/SSSD Measure: A System for Coding Procedural Work. Unpublished manual.
- RYLE, A. (1993)** New Ideas in Cognitive Therapy and their Relation to Cognitive Analytic Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*.
- RYLE, A. (1993).** Addiction to the death instinct? A critical review of Joseph's paper 'Addiction to the death instinct'. *British Journal of Psychotherapy*, 10, 88-92.
- RYLE, A. (1994)** Consciousness and Psychotherapy. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 115 - 123.
- RYLE, A. (1994A).** Projective identification: A particular form of reciprocal role procedure. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 107-114.
- RYLE, A. (1994B).** Psychoanalysis, cognitive analytic therapy, mind and self. Annual lecture 1994. *British Journal of Psychotherapy*, 12, 568-74
- RYLE, A. (ED.) (1995A).** Cognitive Analytic Therapy: Developments in Theory and Practice. Chichester: J. Wiley & Sons.
- SAFRAN, J. D, McMAIN, S, CROCKER, P. VE MURRAY, P. (1990)** Therapeutic Alliance Rupture as a Therapy. *Event For Empirical Investigation Psychotherapy* 27(2), 154-165
- SAFRAN, J. D, SEGAL, Z.V., HILL VE WHIFFEN, V., (1990)**Refining strategies for research on self presentations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*.10. 509-526.
- SAFRAN, J.D. (1990b)** Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. *Practice Clinical Psychology Review* 10, 107-121.
- SAFRAN, J.D. (1996)** Emotion in Cognitive Behavioral Theory and Treatment, *Trends in Cognitive Behavioural Therapies*, Ed. by P.M.Saikovskis. p. 12 1 -132
- SAFRAN. j.D- (1990a)** Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. *Theory Clinical Psychology Review* 10, 87-105.

- SAVAŞIR, I.** (1996). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. (Eds. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı). Bilişsel-davranışçı Terapiler (s. 2-16). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları. No: 7.
- SAVAŞIR, I. VE YILDIZ, S.** (1996). Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. (Eds. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı). Bilişsel-Davranışçı Terapiler (s. 17-50). Ankara; Türk Psikologları Derneği Yayınları. No: 7.
- SCHAFFER, W.** (1987). Stress Management for Wellness: Holth, Rinehart and Winston, Inc.
- SCHUERGER, J. M.** (1979) Understanding and Controlling Anger. Eisenberg S. and Patterson L. E. (Eds.) Helping Clients with Special Concerns. 79-102. Boston: Houghton M. Com.,
- SCOTT, M.J., STRADLİNG, S.G. DRYDEN, W.** (1995). Developing Cognitive-Behavioural Counseling. Sage Publications.
- SEİGMAN, A. W.** (1993) "Cardiovascular Consequences of Expressing, Experiencing and Repressing Anger". Journal of Behavioral Medicine. 16 (6), 539-569,
- SHALEV, Y.A., T. PERİ, E. GELPİN, S.P. ORR, R. PİTMAN** (1997). Psychological Assessment of Mental imagery of Stressful Event in israil Civilian Posttraumatic Stress Disorder Patients. Comprehensive Psychiatry, 38(5). s.269-273.
- SHARKİN, B. S.** (1988) "The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling". Journal of Counseling and Development. 66,361-365.,
- SMİTH, S. W. ve DİĞERLERİ.** (1994) "Effects of Cognitive-Behavioral Training on Angry Behavior and Aggression of Three Elementary-Aged Students". Behavioral Disorders. 19, 2, 126-35,
- SNELL Jr., W. E., K. MCDONALD ve W. R. KOCH.** (1991) "Anger Provoking Experiences: A Multimensional Scaling Analysis". Personality and individual Differences. 12, 1095-1104,
- SORİCELLİ, B.** (1985) Mourning the Death of a Child: The Family and Group Process. National Association of Social Workers, 30, 429-34.
- SPIEGEL, D., R. MOORE.** (1997). imagery and Hypnosis in The Treatment of Cancer Patients. Oncology-Hunting. 11 (8).s. 1179-1189.
- STEARNS, E. R.** (1972) Anger: Psychology, Physiology, Pathology. İllinois, USA: Chaires C. Thomas Publisher Springfield,
- STEİN, M.B., BAİRD. A. AND OTHERS** (1996). "Social Phobia in Adults With Stuttering". Am J Psychiatry 153:2, p: 278-280.
- ŞAHİN, N.,** (1994). Stresle Başa Çıkma: Olumlu bir yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları:2
- ŞAHİN, N. DURAK, A.,** (1995). "Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması". Türk Psikoloji Dergisi. 10 (34), 56-73.
- TARRANT, M.A.** (1996). Attending to Past Outdoor Experiences: Symptom Reporting and Changes in Affect Journal of Leisure Research. 28(1).s.1-17;
- TAVRİS, C.** (1982) Anger: The Misunderstood Emotion. New York, USA: Simon and Schuster Press,

- TAYLOR.S.E.**, (1995). Health Psychology.Third Edition,Mc.Graw.Hill International Editions, Newyork.
- TROWER, P., CASEY, A., DRYDEN, W.**,(1989). Cognitive – Behavioural Counseling in Action.
- TÜRK DİL KURUMU.**, (1983).Türkçe Sözlük.
- TÜRKÜM, S.** (1996). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- UÇMAN,P.**,(1990). “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”.Psikoloji Dergisi.7 (34),58-71.
- VAN DER KOLK, B.A., O. VAN DER HALT, J. BURBRIDGE.** (1998). Approaches to the Treatment of PTSD. internet: <http://www.ncptsd.org>.
- WALTERS, R. P.** (1983)Anger: What To Do About it. London, England: inter-Varsity Press, .
- WANG SHEİLA VE WİLSON JOHN P.** (1996)”Stages of Decompenation in combat related Posttraumatic stress disorders: A new conceptual model.” integrative Physiological and Behavioral Science, Cilt 31, Sayı 3, 237-254.
- WHOLE PERSONS ASSOCIATES.** (1999). Guided Irnagrey for Groups. com/wpa/tr/gig/imagery. html.
- WİCKLESS, C., I. KİRSCH.** (1988)”Cognitive Correlates of Anger, Anxiety and Sadness”. Cognitive Therapy and research. 12, 367-377,
- WİLSON.H.P., SPENCE H.S.**(1989) Cognitive Behavioral Interviewing For Adults Disorders. A.Practical Handbook.
- WİTTİNG A. F. ve G. S. BELKİN.** (1990) Introduction To Psychology. New-York, USA: McGraw-Hill Publishing Company,
- WOOD, G.** (1993). Cognitive Psychology A Skill Approach. Belmont: Watsworth. Inc.
- WORDEN, J. W ,** (1989) Grief- Counseling and Grief Therapy Tavistock / Routledge, USA.
- YOLAÇ, P.** (1998). “Sosyal Fobi ve Bilişsel Davranışçı Tedavi Yaklaşımı”, Bilişsel-Davranışçı Terapiler. (Ed. Işık Savaşır, Gonca Boyacıoğlu, Elif Kabakçı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ZARB, J. M.** (1992) Cognitive - Behavioral Assessment and Therapy With Adolescents. N.Y. Brunner/Mazel, Publishing.
- ZEİCHNER, A., J. D. ALLEN, P. R. GİONCOLA ve J. M. LATİNG.** (1994) “Alcohol and Aggression: Effects of Personal Threat on Human Aggression and Affective Arousal”. Alcoholics of Clinical Experiences Research. 18 (3), 657-669,
- ZWEMER , W. A. ve J. L. DEFFENBACHER.** (1984)”irrational Beliefs, Anger and Anxiety”. Journal of Counseling Psychology. 31 (3), 391-393,