

Araştırma Makalesi/Research Article
Geliş Tarihi/Received: 11.12.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 29.12.2023
Yayın Tarihi/Published: 31.12.2023

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Gelişim ve Güncel Durum

SELİN TUTKU

TABUR

Doktora Öğrencisi, Hasan
Kalyoncu Üniversitesi

selintutkutabur@gmail.com



<https://orcid.org/0000-0001-5726-8655>

**MEHMET HAKAN
TÜRKÇAPAR**

Prof. Dr., Ankara Sosyal
Bilimler Üniversitesi

hakan.turkcapar@asbu.edu.tr



<https://orcid.org/0000-0001-5298-8039>

ÖZ

Aile yapısı ve ilişkileri, psikolojik yapımızı yani, düşünce, duyu ve davranışlarımızı etkiler. Bu nedenle gerek aile sorunları gerekse de bireysel sorunlara dönük bir yaklaşım olarak aile terapileri geliştirilmiştir. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDAT), "aile" birimi bağlamında bilişsel ve davranışsal ilkeleri bir araya getirerek ailesel sorunları ele alan etkili bir psikoterapötik yaklaşımdır. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi ailedeki bireylerin düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve ilişkilerinin birbirini etkilediğini ve aile sorunlarının bu karşılıklı etkileşime dayanan döngü içerisinde ortaya çıktığını savunmaktadır (Dattilio, 1997). Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi, aile terapisine yönelik yaklaşımlar arasında; bilişsel ve davranışçı terapi yaklaşımların terapötik etkinliği ve kontrollü çalışmalar yapılmasına izin veren doğası ile benimsenen bir yaklaşım olmuştur (Dattilio & Epstein, 2005). Bu doğrultuda bu yazıda bilişsel davranışçı aile terapisinin ilgili literatürü detaylı şekilde incelenerek; kuramsal altyapısı, pratik uygulaması ve geçmişten günümüze gelişimi ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler:

Bilişsel davranışçı aile terapisi, aile terapisi, aile ilişkileri, Bilişsel davranışçı terapi

Atıf/Citation

Tabur, S.T.& Türkçapar, M.H.(2023).Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Gelişim ve Güncel Durum .Kaide Dergisi, 1(1), 1-13.

Tabur, S.T.& Türkçapar, M.H.(2023)). Cognitive Behavioral Family Therapy Development and Current Status. *Journal of Kaide*, 1(1), 1-13.



Bu makale iThenticate programıyla taranmıştır.
This article was checked by iThenticate.

Cognitive Behavioral Family Therapy Development and Current Status

ABSTRACT

Family structure and relationships have an impact on our psychological makeup, encompassing our thoughts, emotions and actions. To address familial and individual difficulties, therapeutic interventions have been developed. Cognitive Behavioral Family Therapy (CBFT) represents an effective approach that combines cognitive and behavioral principles within the context of the family structure. Cognitive Behavioral Family Therapy posits that the thoughts, feelings, behaviors, and relationships within a family mutually influence each other, thereby resulting in familial issues emerging within the psychological cycle (Dattilio, 1997). Among the approaches to family therapy, Cognitive Behavioral Family Therapy has been an approach adopted due to the therapeutic effectiveness of cognitive and behavioral therapy approaches and its nature that allows controlled studies to be conducted (Dattilio & Epstein, 2005). Accordingly, in this article, the relevant literature of cognitive behavioral family therapy is examined in detail and its theoretical background, practical application and development from past to present are discussed.

Keywords:

Cognitive behavioral family therapy; family therapy, cognitive behavioral therapy

Giriş

Aile yapısı ve ilişkileri, psikolojik yapımızı yani, düşünce, duygu ve davranışlarımızı etkiler. Bu nedenle gerek aile sorunları gerekse de bireysel sorunlara dönük bir yaklaşım olarak aile terapileri geliştirilmiştir. Aile terapileri içerisinde tarihsel olarak en önemli ekollerden birisi de davranışçı ve/veya bilişsel davranışçı aile terapileridir. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDAT), “aile” birimi bağlamında bilişsel ve davranışsal ilkeleri bir araya getirerek ailesel sorunları ele alan etkili bir psikoterapötik yaklaşımdır. Bireysel Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) kuramsal içerik, yapı ve tekniklerinin, aile terapisinin sistemik yaklaşımıyla bütünleştirilmesi ile oluşmuştur (Dattilio, 2001). Temelde bireylerin yaşadıkları sorunların oluşumuna ve sürmesine yol açan bilişleri (düşünce ve inançlarını) ve davranışları değiştirmeyi hedefler. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi ailedeki bireylerin düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve ilişkilerinin birbirini etkilediğini ve aile sorunlarının bu karşılıklı etkileşime dayanan döngü içerisinde ortaya çıktığını savunmaktadır (Dattilio, 1997). Bilişsel – davranışçı terapinin temeli olan bu düşünce-duygu ve davranış döngüsü, aile üyeleri arasındaki etkileşimlerde ortaya çıktığında kişilerin düşünceleri, davranışları ve duyguları aile içi çatışmalara neden olabilmektedir.

Aile terapisine yönelik yaklaşımlar arasında bilişsel ve davranışçı terapi yaklaşımları terapötik etkinliği ve kontrollü çalışmalar yapılmasına izin veren doğası ile benimsenen bir yaklaşım olmuştur (Dattilio & Epstein, 2005). Bu doğrultuda bu yazıda bilişsel davranışçı aile terapisinin kuramsal altyapısı, pratik uygulaması ve geçmişten günümüze gelişimi ele alınmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Tarihçesi

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDAT), bilişsel ve davranışçı terapilerin temel ilkelerini aile zemininde birleştiren bir psikoterapi yaklaşımıdır. Daha geniş bir alan olan bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve sistemik aile terapisi yaklaşımlarının ilkelerini bir aile birimi içindeki sorunları ele almak için bütünleştirmiştir.

Tarihsel olarak davranışçı terapinin aile sorunları için kullanımı oldukça eskiye dayanır. 1960'larda ailede saldırgan çocukların davranışlarını kontrol etmek için yapılan aile görüşmelerinde davranışçı terapistler edimsel koşullanma ve sonuçlara ilişkin mukavele gibi teknikleri uyguladılar. Yine aynı dönemde ilk kez yakın ilişki sorunlarının nasıl bilişsel davranışçı terapi bağlamında ele alınabileceği konusundaki ilk görüşler akılcı duygusal terapinin (ADT) kurucusu Albert Ellis tarafından ortaya konuldu. Albert Ellis'in bilişin evlilik sorunlarındaki rolünün önemine dikkat çekti (Ellis & Harper, 1961). Ellis, ilişki sorunlarının bireylerin eşlerine dair akılcı veya gerçekçi olmayan inançları olduğunda ve bu gerçekçi olmayan beklentilerine ulaşamadığında yaptıkları olumsuz değerlendirmelerden kaynaklandığını belirtti. Bu olumsuz bilişsel süreçlerin etkisiyle de birey, olasılıkla, güçlü olumsuz duygular (öfke, hayal kırıklığı ve karamsarlık) yaşar ve eşine karşı olumsuz biçimde davranır. Ellis, psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde olduğu gibi çiftlerle ve aile bireylerinde yaşanan sıkıntıları azaltmanın en iyi yolu olarak çiftin akılcı olmayan inançlarının değişimi sayesinde olacağını görmüştür. Ancak, ADT'nin bu yaklaşımı, yani aile ilişkilerinde ADT uygulanması, o dönemin popüler çift ve aile terapistleri tarafından 1960 ve 1970'ler boyunca soğuk karşılandı. Aynı dönemlerde Aile terapisinde de Salvador Minuchin ve Jay Haley gibi isimler tarafından savunulan sistemik aile terapisi yaklaşımları aile üyelerinin birbirine bağlılığını ve etkileşimlerinin hem ailenin hem de bireyin psikolojik sorunlarına nasıl yol açtığını vurgulayarak değişimi sağlamak için aile dinamiklerini yeniden yapılandırmaya odaklanmışlardı (Hutcheson, 2019).

Görüldüğü gibi BDT her tür sorunda bireysel etkenleri ve bireyin psikolojisini esas alırken, eş zamanlı gelişen aile terapileri ailenin bir birim olarak bireyin sorunlarının kaynağı olduğunu öne sürmüşlerdir. Ellis'in akılcı duygusal- davranışçı terapisi ve Beck'in bilişsel terapisinden gelen ilk fikirlerin çoğu, o zamanlar popülerliğinin doruğunda ve daha karmaşık olan sistem teorisiyle karşılaştırıldığında aile terapistleri tarafından basit görülmüş ve bu nedenle çok az ilgi görmüştür (Goldenberg, Stanton & Goldenberg, 2016). 1980'lerde ve 1990'larda ise bu iki farklı yaklaşımın bir araya gelmesi ve BDT çatısı altında bütünleşmesiyle

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi ortaya çıkmıştır. BDAT, bilişsel ve davranışsal teknikleri aile sistemleri kuramı ile bir düzeyde bütünleştirmiştir. Aile içindeki işlevsiz düşünce ve davranış kalıplarını belirlemeyi ve bu kalıpların bireyleri ve aileyi bir bütün olarak nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamıştır. Böylece zamanla, aile üyeleri arasındaki bilişsel ve davranışsal etkileşimlerin önemini vurgulayan, eşlerin birbirlerinin tutum ve davranışlarına ilişkin algılarının, düşüncelerinin ve beklentilerinin rolü üzerine yapılan araştırmalar ile evlilik ve aile terapisinde bilişsel müdahaleler yaygınlık kazanmıştır. BDAT, pek çok aile terapisti tarafından benimsenmiştir (Baucom, Shoham, Mueser, Daiuto & Stickle, 1998; Akt. Hutcheson, 2019).

BDAT, iletişim sorunları, sorun çözme, ebeveynliğin getirdiği zorluklar ve birden fazla aile üyesini etkileyen depresyon veya anksiyete gibi ruh sağlığı sorunları da dahil olmak üzere ailelerdeki bir dizi sorunu ele almak için kullanılmaktadır. Zaman içinde, BDAT yeni ve güncel terapötik teknikleri de dahil ederek farklı aile yapılarına ve kültürel bağlamlara uyum sağlayacak şekilde daha da gelişmiştir. Ailelerin daha sağlıklı etkileşim kalıpları geliştirmelerine ve zorlukların üstesinden gelmek için başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olmada etkili bir yaklaşım olmaya devam etmektedir. Bu bağlamda bu yaklaşımın teknik açıdan zengin olduğu söylenebilmektedir (Dattilio, 2001).

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Kuramsal Yapısı:

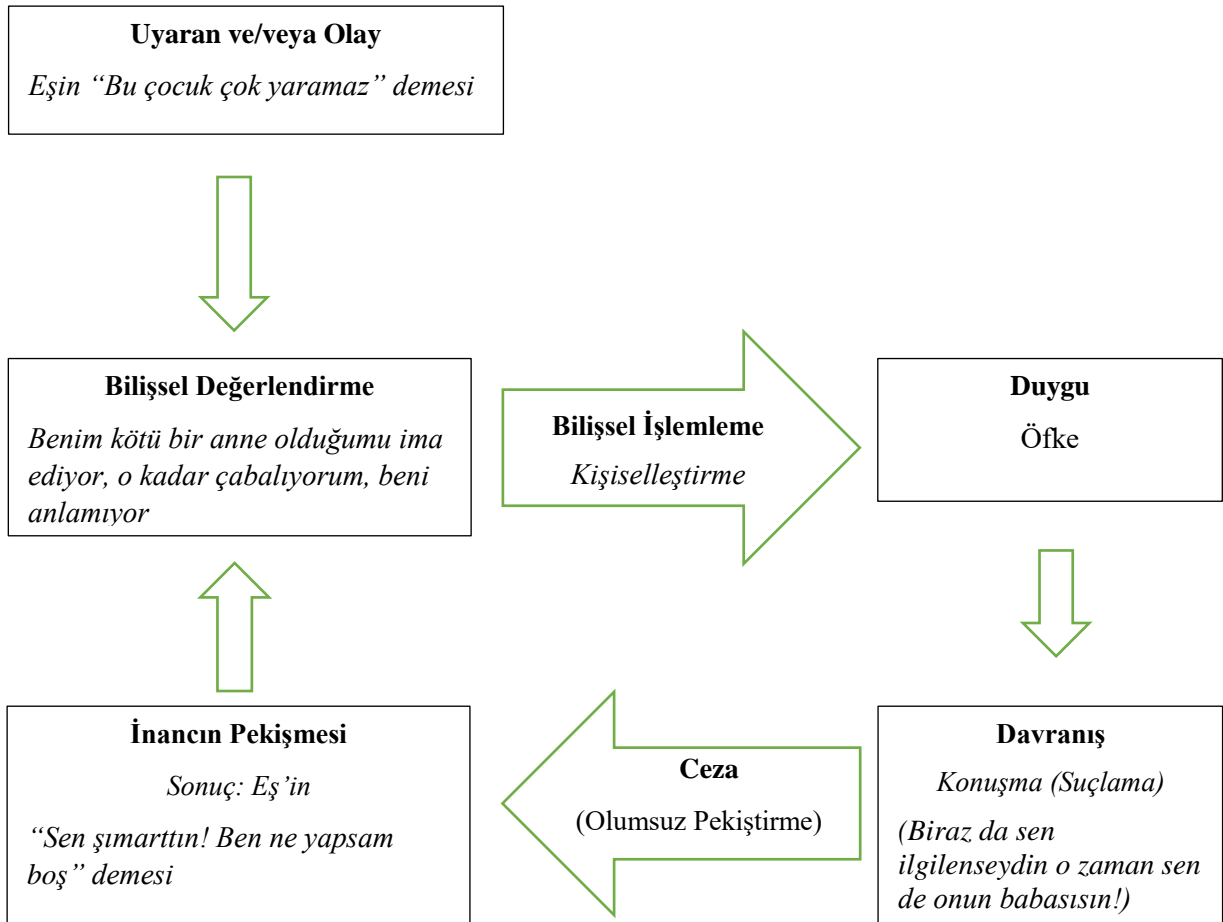
Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDAT); Davranışçı Kuram, Bilişsel Kuram ve ardından Sistemik yaklaşımın bütünleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla öğrenmenin bilişsel ve davranışsal süreçlerini birleştiren Albert Bandura'nın (1969) sosyal teorisine dayanmaktadır (Friedberg, 2006). Aile terapilerinin gelişme sürecinin başlangıcında davranışsal aile terapileri ailelerin tedavisinde önemli rol oynamıştır. Davranışsal aile terapileri, davranış analizi yaparak sorunlu durumları ortadan kaldırmaya odaklanmaktadır. Bu doğrultuda BDAT, edimsel koşullanma, davranış değişiminde ödül/ bedel oranı yaklaşımı, aile içerisinde olumsuz davranışların artması, ödüllendirici davranışların azalması teknik ve kavramlarını davranışçı yaklaşımdan almaktadır. Daha sonrasında sorunlu durumlara aile içindeki bireylerin birbirlerine yönelik inanç, beklenti ve davranışlarının etki ettiği görülmüştür. Bununla beraber bilişsel yaklaşımın bileşenleri dahil edilmiştir. BDAT, davranışçılığın bütün ilke ve uygulamalarını kabul ederek ve bunlara ek olarak; bilişsel yaklaşımdan algı, otomatik düşünce, düşünce işleme özellikleri, şemalar (inançlar ve beklentiler) gibi bilişlerin ele alınması ve düşünce ve inançları ele alınarak yararsız olanların yararlılarına dönüştürülmesini içeriğine

dahil etmiştir. Dolayısıyla BDAT’de hem semptomu ortadan kaldırmaya yönelik davranışçı teknikler, hem de semptomların ortaya çıkması ve sürmesine odaklanan bilişsel müdahaleler bir arada kullanılmaya başlanmıştır (Dattilio, 2010). BDAT’de bilişsel ve davranışsal bileşenlerin kullanılmasının yanında duygusal, sosyal ve gelişimsel öğeler de yer almaktadır (Özcan & Çelik, 2017).

BDAT, özünde bireyin ruh sağlığının ve davranışlarının aile ortamından derinden etkilendiğini kabul eder. Bu yaklaşım, sorunları aile sistemleri merceğinden inceleyerek ve tedavi ederek geleneksel bireysel terapiden ayrılır. Aile üyelerinin etkileşimlerinin, iletişim kalıplarının ve paylaşılan inançların her bir üyenin duygusal sağlığını önemli ölçüde etkilediği varsayımından hareket eder. Örneğin bir ailede eşlerden birinin “bu çocuk çok yaramaz” demesi üzerine eşler arasında bir sorun yaşanabilir. Bu sorun büyüyebilir ve hatta çocukları da içine alacak şekilde uzun sürebilir. Tabloda bu durumun nasıl olduğuna dair BDAT formülasyonu yapılmıştır;

Tablo 1.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Formülasyonu



BDAT'nin temel teorik varsayımları şu şekilde özetlenebilir (Dattilio, 2004);

- BDAT, bir sorun çözme modelidir. Ortaya çıkan sorunun oluşumuna, sürmesine ve ilerlemesine odaklanır.
- Danışanın geçmiş yaşantılarından çok şu andaki durumuna ve güncel soruna odaklanır.
- Kişinin aile ilişkilerindeki davranışlarında düşüncelerinin duygu ve davranışlarını etkilediğini göz önünde bulundurur.
- Sorun oluşturan düşünme süreçleri değiştirildiğinde bireyin duygu ve davranışları da değişecektir.
- Bireyin işlevselliği, davranış ve davranışı etkileyen sosyal koşullar arasındaki karşılıklı etkileşimden etkilenir.
- Bir bireyin uyumsuz bir davranışı, çevreden gelen olumlu/olumsuz pekiştiricilerle sürdürülür.
- Değerlendirmeler terapi seansı içerisinde önemlidir. Tedavinin etkililiği, danışanın fayda görüp görmediği, değişmesi istenen sorunun azalıp azalmadığı terapi boyunca değerlendirmelerle belirlenir.

BDAT, yalnızca sorunlu davranışların ortadan kaldırılmasına odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda olumlu pekiştirmeyi artırmayı da amaçlamaktadır (Samar, Akkuş & Kütük, 2023). Danışanların sorun çözme, etkili iletişim becerilerini geliştirmeyi vurgular. Bu nedenle bireylerin inançlarını ortaya çıkararak ve bilişsel stratejileri öğretmekle ailelerin gelecekte karşılaşacakları sorunları çözmelerine yardımcı olur. BDAT, aile içerisinde değişimi hedeflerken belli temel ilkelere dayanarak yöntemlerini kullanır. Bu temel ilkeleri sırasıyla; bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal teknikler, sisteme yönelik müdahaleler ve ev ödevleri ve beceri geliştirme şeklinde dört ana başlıkta toplanabilir.

1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma:

BDAT, aile içindeki işlevsiz düşünce kalıplarını belirlemek ve değiştirmek için BDT'nin bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanmaktadır. Aile üyelerinin kendileri ve birbirleri hakkındaki yararsız inanç ve düşünce kalıplarını hedef alarak daha yararlı olanlarla değiştirmeyi amaçlamaktadır.

2. Davranışsal Teknikler:

Aile sistemi içindeki uyumsuz davranışları değiştirmek için BDT'nin davranışsal teknikleri kullanılmaktadır. Burada amaç aile içerisinde çatışmaya veya soruna yol açan ve/veya sürmesinde rol oynayan davranışların değiştirilmesidir. Bunlar etkili iletişim becerileri, sorun çözme becerileri, davranış değiştirme yöntemleri gibi müdahaleleri içermektedir.

3. Sisteme Yönelik Müdahaleler:

BDAT, sorunları ele alırken aile dinamiğinin etkisini de göz önünde bulundurur. Terapistler bu dinamikleri anlamak ve yeniden yapılandırmak için aile içerisindeki ilişki kalıplarını, sınırları ve rolleri dikkate alır ve değiştirmeye yardımcı olur.

4. Ev Ödevleri ve Beceri Geliştirme:

Geleneksel BDT'de de olduğu üzere BDAT'nde de öğrenmeyi pekiştirmek ve müdahalelerin uygulanmasını teşvik etmek amacıyla bireysel olarak hazırlanmış ev ödevleri bireylerin becerilerinin geliştirilmesini amaçlar.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi'nin Diğer Aile Terapisi Yaklaşımları ile Benzerlik ve Farklılıkları

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi diğer aile terapi yaklaşımlarıyla hem benzer özelliklere sahiptir hem de kavramsal temeli, terapötik odağı ve seans yapısı ile farklılaşır. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi'ne göre aile, onu oluşturan bireylerin (ebeveyn ve çocukların) bilişlerinin ortaya çıktığı bir ortamdır. Genellikle aile üyelerinin inançları birbirini tamamlar niteliktedir ve/veya ortak inançlardır. Diğer aile yaklaşımları gibi; aile sistemindeki üyelerden birinde meydana gelen değişimin diğer aile bireylerini de etkileyeceğini/değiştirebileceğini kabul etmektedir. Sorunları ailesel bir bağlam içerisinde değerlendirmektedir. Bunun yanında kavramsal temelleriyle geleneksel aile terapilerinden farklılaşır. BDAT, işbirlikçi amprizme dayanır ve dolayısıyla gözlemlenebilirdir. Diğer aile terapisi yaklaşımlarında da ev ödevleri kullanılırken BDAT'nde ev ödevleri terapinin önemli bir yapıtaşı niteliğindedir. Yapılandırılmış bir görüşme formatına sahiptir ve duygu durum kontrolleri, ödevlerin incelenmesi, gündem belirlenmesi ve geri bildirim alınması şeklinde oturumlarını yönetir. Aileyi ek görüşmelerle görmeyi değil, bir bütün olarak seans içerisinde görmeyi tercih eder. Yani tüm aile aynı anda seans odasında bulunur ve bütün olarak ele alınır. Fakat bu muhakkak tüm aile bulunacak demek değildir. Burada kastedilen terapinin bireylerle ayrı ayrı görüşerek

değil, var olan üyelerle beraber aile olarak yapıldığıdır. Terapötik odağı, aile üyelerinin düşünce ve davranışlarının karşılıklı doğası üzerindedir. BDAT, merkezi rolün bilişlerde olduğunu ve sistemdeki değişimin aile üyelerinin inançlarının değiştirilmesi ile gerçekleşeceğini savunur (Friedberg, 2006). Aile içerisindeki bireylerin yanlış yorumlamalarını ve/veya inançlarını tespit eder ve işlevsel olmayan kalıpların değiştirilmesine ve bireylerin sorun çözme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur. Aile üyelerinin inançlarının değiştirilmesinde ise bilişsel yeniden yapılandırma, akılcı analiz ve davranışsal uygulamalar kullanılır. İstenilen değişim için tek odak noktası çocuk ve/veya ailenin bir üyesi değildir. Ailedeki diğer üyeler de değişim için birer araçtır ve müdahale edilebilir. Aile üyelerinden bir yada birkaçının yaşadığı anksiyete bozuklukları, depresyon, bipolar bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluklar gibi birçok psikiyatrik rahatsızlıklarda bilişsel davranışçı aile terapisi kullanılmaktadır (Stewart vd., 2020). Dattilio (2001), bilişsel davranışçı aile terapisinin, aile ilişkilerini, ilişkilerin döngüselliğini ve karşılıklılığını açıkça göz önünde bulunduran ve bütünleştirici bir bakış açısına sahip olduğunu belirtmiştir.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Seans Yapısı

BDAT seans yapısı, Beck'in (1995) tanımladığı Bilişsel Davranışçı Terapi seans yapısı gibi yapılandırılmış protokollerden oluşmaktadır. Değerlendirme sonrası terapi protokolü tanıtılır. Terapi süreci psikoeğitim ile başlamaktadır (Efe & Türkçapar, 2013). Sonraki görüşmelerde duygu durum kontrolleri, ödevlerin incelenmesi, gündem belirlenmesi, geri bildirim alınması ve özetleme seansın ana bölümleridir. Kullanılan bu seans yapısı terapinin etkililiğini artırmaktadır (Friedberg, 2006). BDAT'de terapide ailenin her üyesi bulunmak zorunda değildir. Aile içerisinde değişime yardımcı olabilecek aile üyelerinin bulunması yeterlidir (Friedberg, 2006). Terapötik açıdan yapılması beklenen, ailelerin işlevsiz inançlarını yeniden yapılandırmalarına ve bunun sonucunda davranış kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olmaktır (Goldenberg vd., 2016).

BDAT her bir seans yapısına bakıldığında BDT'de olduğu gibi bir yapıya sahiptir (Friedberg, 2006). Bu yapı sırasıyla; duygu durum kontrolü, bir önceki seansın özetlenmesi, gündem belirleme, gündeme ilişkin gerekli bilişsel veya davranışsal müdahalelerin uygulanması, sistematik açıdan rollerin ve sınırların yeniden yapılandırılmasına dönük müdahaleler, seans sonunda gündeme uygun ev ödevi /uygulama verilmesi, geribildirim ve özet şeklindedir.

Bilişsel davranışçı aile terapisinde uygulanabilecek çeşitli ev ödevleri vardır. Bireylerin farkındalıklarını artırmak, iş birliklerini desteklemelerini sağlamak amacıyla bibliyoterapi, ses kasetleri/video kasetleri, aktivite planlaması, kendini izleme, davranışsal görev ödevleri gibi ödevler kullanılır (Freiberg, 2006). Seans sonunda geribildirim ve özet istemek ise terapinin önemli bir diğer parçasıdır. Geri bildirimler, aile bireyleri arasındaki inançları, benzerlik ve farklılıkları ve her üyenin seanstan ne çıkardığını anlamayı kolaylaştırır (Freiberg, 2006). Bu sayede her üye de birbirinin görüşlerine dair fikir edinebilir.

Bu makalede bilişsel davranışçı aile terapisinin tarihçesi, kuramsal yapısı, geleneksel aile terapisi yaklaşımları ile benzerlikleri ve farklılıkları ve terapi süreci ele alınarak BDAT'nin ayırt edici doğası vurgulanmıştır. Ayrıca, BDAT hakkında yanlış anlamalara açıklık getirecek bilgiler sunulmaktadır.

Kaynakça

- Baucom, D. H., Shoham, V., Mueser, K. T., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(1), 53–88. doi:10.1037//0022-006x.66.1.53
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Dattilio, F.M. (2001). Cognitive-behavior family therapy: Contemporary myths and misconceptions. *Contemporary Family Therapy, 23*: 3-18
- Dattilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). Introduction to the special section: The role of cognitive behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 31*, 7–13.
- Dattilio, F.M. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*. Guilford Press.
- Efe, C. & Türkçapar, H. (2013). Bilişsel aile terapileri. *Türkiye Klinikleri Journal. Psychiatry-Special Topics, 6*:38-43.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1961). *Creative marriage*.
- Friedberg, R.D. (2006). A cognitive-behavioral approach to family therapy. *The Journal of Contemporary Psychotherapy, 36*:159-165.
- Goldenberg, I., Stanton, M. & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Hutcheson, C. L. (2019). Cognitive behavioral family therapy. *Marriage and family therapy: A practice-oriented approach, 95-118*.
- Özcan, Ö. & Çelik, G.G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri Journal Child Psychiatry-Special Topics, 3*:115-120.
- Samar, B. Ş., Akkuş, K., & Kütük, B. (2023). Effectiveness of Cognitive–Behavioral Family Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 15*(1), 175-188.

Stewart, K. E., Sumantry, D. & Malivoire, B.L. (2020). Family and couple integrated cognitive-behavioural therapy for adults with OCD: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277:159-168.

Etik Kurul İzni Bu çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yaşayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) üzerinde araştırma yapılmamıştır. Makale Aile Psikolojisi alanına aittir.

Çatışma Beyanı Makalenin yazarları, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması olmadığını ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.
