

Bilişsel Davranışçı Terapide Ev Ödevlerinin Önemi ve Kullanımı Hakkında Bir Derleme Çalışması

KLN. PSK. AKIN KONGUR

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa-Türkiye
akinnkongur@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1673-9822>

KLN. PSK. KAAAN BAŞAR

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi-Türkiye
kaanbasar@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-0399-401X>

PROF. DR. ITIR TARI CÖMERT

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye
itcomert@fsm.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-6032-4416>

ÖZET

Bu çalışma, bilişsel davranışçı terapide ev ödevlerinin terapötik süreçteki rolünü ve etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır. 1988–2025 yılları arasında yayımlanan 71 çalışma, PubMed, PsycINFO, Scopus, Google Scholar, YÖK Tez Merkezi ve DergiPark veri tabanlarında yapılan taramalarla geleneksel derleme yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, ev ödevlerinin depresyon, anksiyete bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk başta olmak üzere çeşitli psikopatolojilerde tedavi etkinliğini anlamlı düzeyde artırdığını göstermiştir. Özellikle ev ödevi uyumunun yüksek olması, terapötik kazanımların günlük yaşama aktarımını kolaylaştırmış ve nüks riskini azaltmıştır. Ayrıca dijital araçların entegrasyonu ile danışan uyumunun arttığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, ev ödevlerinin etkinliğinin terapistin becerileri, terapötik ilişki ve yapılandırılmış takip ile güçlendiği ve klinik uygulamalarda sistematik kullanımının önerildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bilişsel davranışçı terapi, Ev ödevi, Ödev uyumu, Seans arası pratik ve Terapötik süreç*

Makalenin geliş tarihi: 10.03.2026 - Makalenin kabul tarihi: 24.03.2026
DOI: 10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v012i1001

The Importance and Use of Homework Assignments In Cognitive Behavioral Therapy: A Review Study

ABSTRACT

This study aimed to examine the role and effectiveness of homework in cognitive behavioral therapy. A total of 71 studies published between 1988 and 2025 were systematically reviewed using a traditional review method through searches in PubMed, PsycINFO, Scopus, Google Scholar, the National Thesis Center, and DergiPark databases. Findings indicated that homework significantly improved treatment outcomes across various psychological disorders, particularly depression, anxiety disorders, and obsessive-compulsive disorder. Higher homework compliance facilitated the transfer of therapeutic gains into daily life and reduced relapse risk. Additionally, the integration of digital tools was found to enhance patient adherence. Overall, the effectiveness of homework was strengthened by therapist competence, therapeutic alliance, and structured follow-up, and its systematic use in clinical practice was recommended.

Key Words: *Cognitive behavioral therapy, Homework, Homework compliance, Between-session work and Therapeutic process*

GİRİŞ

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), başta davranışçı kuram ve bilişsel kuram olmak üzere birçok farklı yaklaşımı bünyesinde bulunduran ve bu açıdan psikoterapi alanında ön plana çıkan bir ekoldür (Özdel, 2015). 1980'lerin başlangıcıyla birlikte ilk başlarda etki alanı depresyonla sınırlı olan bilişsel terapi, davranışçı terapi ile birleşmiş ve bu iki yaklaşımın bütünleştirilmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel davranışçı perspektif birçok psikolojik bozuklukta etkili bir yöntem haline gelmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Düşünce, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşimleri inceleyen bilişsel davranışçı terapi, bu psikolojik bozukluklara müdahalede bilimsel geçerliği ortaya konmuş olan öğrenme kuramlarını ve bilişsel psikoloji ilkelerini kullanmakta ve bu sayede uyum bozucu davranışları ve duyguları değiştirmeyi hedeflemektedir (Fenn ve Byrne, 2013; Türkçapar, 2019). Problemlere müdahalede bilişsel teknikler ve davranışsal teknikler bütünleştirilerek kullanılmaktadır (Lorenzo-Luaces vd., 2016). Bilimsel yöntemlerle desteklenmiş tekniklerle birlikte zengin bir teorik altyapıya sahip olan BDT'nin etkililiği birçok zihinsel bozukluk için araştırmalarla ortaya konmuştur (Pilecki ve McKay, 2013).

Bilişsel davranışçı terapide genel anlamda işlevsiz düşünceleri değiştirmek için bilişsel teknikler; danışanın aktivite düzeyini artırmak, yaşamdan zevk almalarını sağlamak veya sosyal olarak aktifleşmelerini sağlamak için ise davranışsal teknikler kullanılmaktadır (Wright, 2006).

Ev ödevlerinin psikoterapide kullanımı bilişsel davranışçı terapi ile yaygınlaşmış olsa da ev ödevleri uzun zamandır psikoterapinin bir parçasıdır (Burns ve Spangler, 2000). Freud'un fobisi olan hastalara yüzleştirme benzeri uygulamalar önermesi ve rüyalarla ilgili kayıt tutmalarını istemesi ya da George Kelly'nin terapi sürecinde danışanlara görevler vermesi, seans dışı uygulamaların psikoterapi tarihinde uzun süredir yer aldığını göstermektedir (Dattilio, 2002; Freeman, 2007). Ev ödevleri, danışanların psikoterapi seansı dışında zaman ve emek harcayarak terapi sürecinde öğrendikleri becerileri uygulamalarını sağlayan etkinliklerdir (Freeman, 2007). Bu uygulamalar danışanın terapi sürecinde aktif bir rol almasını sağlamakta ve terapist ile danışan arasında işbirlikçi bir çalışma ortamı oluşturmaktadır (Kazantzis ve Lampropoulos, 2002). Ayrıca ev ödevleri, terapi süresinin yalnızca seanslarla sınırlı kalmasını engelleyerek terapötik sürecin günlük yaşamın içine yayılmasını sağlamaktadır (Kazantzis ve Deane, 1999).

Ev ödevleri sayesinde BDT'nin temel amaçlarından biri olan bilişsel ve davranışsal değişim yalnızca terapi odasında gerçekleşen bir süreç olmaktan çıkmakta ve danışanın günlük yaşamına genellenmektedir (Beck, 2018). Bu nedenle ev ödevleri, terapide öğrenilen becerilerin günlük yaşamda uygulanmasını sağlayan ve terapötik değişimin kalıcılığını artıran önemli araçlardan biri olarak kabul edilmektedir.

Bu derleme çalışmasının amacı, bilişsel davranışçı terapide ev ödevlerinin terapötik süreçteki rolünü, farklı psikolojik bozukluklardaki kullanımını ve tedavi sonuçları üzerindeki etkilerini mevcut literatür ışığında incelemektir.

YÖNTEM

Bu çalışmada, geleneksel derleme yöntemi kullanılarak bilişsel davranışçı terapide (BDT) ev ödevlerinin terapötik süreçteki rolü, etkinliği ve seans içi uygulamaları kapsamlı biçimde incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada, *Bilişsel davranışçı terapide ev ödevleri tedavi sonuçlarını nasıl etkiler ve seans içi kullanımının önemi nedir?* sorusuna yanıt aranmıştır. Çalışmaya dâhil edilme kriterleri; BDT'de ev ödevi uygulamalarını inceleyen araştırmalar, ev ödevi uyumu (homework compliance) ve tedavi sonuçları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, seans arası pratiklerin (between-session work) etkinliğini değerlendiren araştırmalar, terapistlerin ev ödevi verme süreçlerini ve hasta perspektiflerini inceleyen çalışmalar, 1988–2025 yılları arasında gerçekleştirilmiş araştırmalar, nicel ve nitel yöntemlerle yürütülmüş, hakemli dergilerde yayımlanmış ve Türkçe veya İngilizce dillerinde yayımlanmış çalışmalar olarak belirlenmiştir. Buna karşın, 1988 yılı öncesinde yapılmış çalışmalar, yalnızca psikometrik ölçek geliştirme ya da geçerlik–güvenirlilik odaklı araştırmalar, BDT dışındaki psikoterapi yaklaşımlarını inceleyen çalışmalar ve tam metin erişimi bulunmayan araştırmalar kapsam dışı bırakılmıştır.

Literatür taramasında *cognitive behavioral therapy*, bilişsel davranışçı terapi, *homework*, *ev ödevi*, *homework compliance*, *ödev uyumu*, *between-session work*, *seans arası pratik* ve *therapeutic process* anahtar kelimeleri kullanılmış; PubMed, PsycINFO, Scopus, Google Scholar, YÖK Tez Merkezi ve DergiPark veri tabanları incelenmiştir. Bu veri tabanları, erişim kolaylığı, kapsamlı tarama olanağı sağlamaları ve psikoloji alanındaki bilimsel yayınları içermeleri nedeniyle tercih edilmiştir. Tarama sürecinde, belirlenen anahtar kelimelerin yer aldığı başlıklar, özetler ve anahtar sözcük bölümleri detaylı biçimde incelenmiştir. Ayrıca, bu kelimelerle

ulaşılabilen ancak konu kapsamında değerlendirilebilecek çalışmaların belirlenebilmesi amacıyla, dâhil edilen araştırmaların kaynaklarından ek taramalar yapılmıştır.

Sonuç olarak, elde edilen veriler arasından ev ödevlerinin BDT sürecindeki rolünü, terapötik etkinliğini, hasta uyumunu, seans içi kullanım stratejilerini ve tedavi sonuçlarına olan katkısını ele alan araştırmaların bulgularına, kullanılan ölçme araçlarına, yöntemsel özelliklerine ve katılımcı profillerine bu derleme çalışmasında yer verilmiştir.

Bu derlemeye toplam 71 çalışma dâhil edilmiştir. Dâhil edilen çalışmaların 61'i İngilizce eserlerden oluşurken 10'u Türkçe eserlerden oluşmaktadır. Çalışmada 67 makale, 2 kitap bölümü ve 2 tez çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmalardan 64'ü niceliksel araştırmalardan, 4'ü meta-analiz çalışmalarından ve 3'ü kavramsal/kuramsal incelemelerden oluşmaktadır. İncelenen çalışmalar 1988-2025 tarihleri arasında yayımlanmıştır. Bunun dışında, Türkiye'de yapılan çalışma sayısı 10 iken uluslararası düzeyde yapılan çalışması sayısının 61 olduğu görülmektedir. Uluslararası çalışmaların ise Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, İngiltere, Kanada, Almanya, Vietnam ve diğer çeşitli ülkelerde gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca, çalışmaların 28'i ev ödevi uyumu ve tedavi sonuçları ilişkisini incelerken; 18'i farklı klinik popülasyonlarda (depresyon, anksiyete bozuklukları, OKB, TSSB, madde bağımlılığı vb.) ev ödevi kullanımını ele almakta; 14'ü terapistlerin ev ödevi verme süreçlerini ve hasta perspektiflerini incelemekte; 7'si ev ödevlerinin teorik çerçevesini ve BDT'deki rolünü tartışmakta; 5'i ise ev ödevi uygulamalarında yeni teknolojik yaklaşımları (dijital ödevler, mobil uygulamalar) değerlendirmektedir.

TARTIŞMA

Kuramsal fark gözetmeksizin bütün psikoterapi yaklaşımlarında kullanılan ve faydaları görülen bu seans dışı aktiviteler, danışanların terapiye bağlılığını güçlendirir, motivasyonlarını artırır, değişim için sorumluluk almalarını sağlar ve bu sayede değişim için önemli bir rol oynar (Scheel vd., 2004). Her psikoterapistin kendi yaklaşımına göre uyarladığı ve kullandığı ev ödevlerinin psikoterapistler arasında %98'lik bir oranda kullanıldığı Kazantzis ve Deane (1999) tarafından gösterilmiştir. Bilişsel davranışçı terapi, başta davranışçı kuram ve bilişsel kuram olmak üzere birçok farklı yaklaşımı bünyesinde bulunduran ve bu açıdan da psikoterapi alanında ön plana çıkan bir ekoldür (Özdel, 2015). Bilimsel yöntemlerle desteklenmiş

tekniklerle birlikte zengin bir teorik altyapıya sahip olan BDT'nin etkililiği birçok zihinsel bozukluk için araştırmalarla ortaya konmuştur (Pilecki ve McKay, 2013). Bu çalışmada incelenen 71 kaynak, 1988'den 2025'e kadar uzanan geniş bir zaman diliminde ev ödevlerinin BDT'deki merkezi rolünü ve etkinliğini tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır.

Kazantzis, Deane ve Ronan'ın (2000) meta-analiz çalışması, ev ödevlerinin bilişsel ve davranışsal terapide tedavi sonuçlarını anlamlı düzeyde iyileştirdiğini göstermiş ve bu bulgular Mausbach ve arkadaşlarının (2010) ve Kazantzis, Whittington ve Dattilio'nun (2010) güncellenmiş meta-analizleri ile de doğrulanmıştır. Callan ve arkadaşlarının (2019) eğilim puanı analizi, ev ödevi uyumunun depresyon tedavisinde tedavi sonuçlarını anlamlı düzeyde yordadığını; Cernasov ve arkadaşları (2023) ise bir haftadaki ödev tamamlamanın sonraki haftadaki semptom azalmasını yordadığını ve ödev tamamlama ile klinik iyileşme arasında karşılıklı etkileşim olduğunu bulmuşlardır.

2019 sonrası yapılan güncel çalışmalar, dijital teknolojilerin ev ödevlerinin uygulanmasında önemli kolaylıklar sağladığını göstermektedir. Quero ve arkadaşlarının (2019) pilot çalışması, dijital olarak verilen ev ödevlerinin geleneksel yöntemler kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur. İmai ve arkadaşları (2019) akıllı telefon tabanlı BDT'de ödev tamamlamanın tedavi memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu; Klein ve arkadaşları (2024) ise mHealth teknolojisinin ödev uyumunu artırmada etkili olabileceğini göstermişlerdir.

Ev ödevlerinin etkinliğini artırmada uyum faktörlerinin anlaşılması kritik önem taşımaktadır. Jensen ve arkadaşlarının (2020) çalışması, ödev içeriğinin hasta çıkarımları ile uyumluluğunun ödev tamamlama oranlarını anlamlı düzeyde artırdığını göstermiştir. Bennion ve arkadaşlarının (2025) nitel çalışmaları, hastaların en sık karşılaştığı engellerin zaman eksikliği ve motivasyon kaybı; kolaylaştırıcıların ise terapistin desteği ve ödevlerin pratik olması olduğunu ortaya koymuştur. McEvoy ve arkadaşları (2024) hastaların ödevlerin yararlılığına olan inancının ve terapötik ittifak kalitesinin ödev uyumunu güçlü bir şekilde yordadığını saptamışlardır. Ev ödevlerinin farklı klinik popülasyonlardaki etkinliği de tutarlı bir şekilde desteklenmektedir. Depresyonda Simons ve arkadaşları (2012), anksiyete bozukluklarında Cammin-Nowak ve arkadaşları (2013), OKB'de Simpson ve arkadaşları (2021), TSSB'da Cooper ve arkadaşları (2017) ve yeme

bozukluklarında Parker ve arkadaşları (2023) ev ödevi uyumunun tedavi başarısını anlamlı düzeyde artırdığını göstermişlerdir.

Ev ödevlerinin seans içi kullanımı ve yapılandırılması da tedavi başarısı için kritiktir. Ev ödevleri danışana özgü şekilde belirlenmeli, yapılma olasılığını artıracak etkenler ele alınmalı ve yapılan ödevler mutlaka gözden geçirilmelidir (Beck, 2018; Garland ve Scott, 2002). Ryum ve arkadaşlarının (2010) çalışması, terapistlerin ev ödevi verme yetkinliğinin tedavi sonuçlarını doğrudan etkilediğini göstermiştir. Prasko ve arkadaşları (2022) terapistlerin ev ödevi verme becerilerinin geliştirilmesinin tedavi etkinliğini artırdığını vurgulamışlardır. Sonuç olarak, 37 yıllık araştırma literatürü, ev ödevlerinin BDT'de tedavi sonuçlarını tutarlı ve anlamlı bir şekilde iyileştirdiğini göstermektedir. Ev ödevleri, seanslarda öğrenilen becerilerin günlük yaşama transfer edilmesini sağlayarak bilişsel ve davranışsal değişimin kalıcılığını artırmaktadır. Dijital teknolojilerin entegrasyonu ile ev ödevlerinin uygulanması kolaylaşmış ve özellikle genç popülasyonlarda uyum artmıştır. Ancak ev ödevlerinin etkinliği, terapistin ödev verme becerilerine, danışanla kurulan terapötik ilişkiye, ödevlerin kişiselleştirilmesine ve yapılandırılmış bir şekilde takip edilmesine bağlıdır. Gelecek araştırmaların, farklı klinik popülasyonlarda ev ödevlerinin optimal kullanımını, dijital platformların etkinliğini ve uyum engellerini aşmak için yenilikçi stratejileri incelemesi önerilmektedir.

Depresyon ve Ev Ödevleri

Depresyon, uzun süreli ve yoğun bir keder halinin olduğu, eskiden hoşlanılan aktivitelere karşı ilgi kaybının olduğu, günlük işleri yapmanın zorlaştığı, çeşitli alanlarda işlevselliğin bozulduğu bir durumdur. Ayrıca umutsuzluk, kendini suçlama, uyku bozukluğu, iştahta değişimler, bedensel şikayetler, enerji azlığı ve cinsel istekte azalma gibi durumlar da eşlik edebilmektedir (Türkçapar, 2018). Bu noktada ev ödevleri depresyon tedavisinde oldukça önemlidir, çünkü depresyonun karakteristik belirtileri olan motivasyonel, bilişsel ve davranışsal problemlere müdahalede etkilidir. Kendini gözlemleme ve davranışsal aktivasyon gibi ev ödevlerinin yanı sıra işlevsiz düşüncelerin kaydı gibi bilişsel ev ödevleri sıklıkla kullanılmaktadır (Thase ve Callan, 2006). Terapinin erken aşamalarında genellikle düşük enerji ve motivasyon azlığı nedeniyle kişinin kaçındığı davranışlara yönelik etkinlik planlama gibi ev ödevleri kullanılmaktadır. Daha sonraki aşamada bu uygulamalar sırasında toplanan bilgilerden yola çıkarak günlük tutma, düşünce kayıt formu doldurma gibi bilişsel ödevlerle birlikte bireyin

otomatik düşünceleri tanımlaması ve değiştirmesi hedeflenmektedir. Bir ileri aşamada ise otomatik düşüncelerdeki ortak temalar ele alınarak işlevsiz kural ve temel inançlar üzerine çalışılmakta ve bunların geçerliliğini test etmek için davranışsal ev ödevleri kullanılmaktadır. Ayrıca kişinin terapide öğrendiği baş etme stratejilerinin günlük yaşamda denenmesi de davranışsal ev ödevlerinin bir diğer katkısıdır (Beck, 2018; Garland ve Scott, 2002).

Callan ve arkadaşlarının (2019) depresyon tedavisinde gerçekleştirdiği eğilim puanı analizi çalışması, ev ödevi uyumunun tedavi sonuçlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Çalışmada, ev ödevlerini düzenli olarak tamamlayan hastaların depresif semptomlarında daha fazla azalma gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde, Sachsenweger, Fletcher ve Clarke'ın (2015) çalışması, depresyonlu hastalarda pessimizm düzeyinin ev ödevi tamamlama üzerinde etkili olduğunu, ancak ödev uyumunun tedavi sonuçlarını güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Simons ve arkadaşları (2012) ergen depresyonunda ev ödevlerinin önemli olup olmadığını araştırmış ve ödev tamamlamanın tedavi yanıtını anlamlı düzeyde artırdığını göstermiştir. Cernasov ve arkadaşları (2023) anhedoni hastası yetişkinlerde yaptıkları çalışmada, bir haftadaki ödev tamamlamanın sonraki haftadaki semptom azalmasını yordadığını ve ödev tamamlama ile klinik iyileşme arasında karşılıklı etkileşim olduğunu bulmuşlardır. Hovmand ve arkadaşları (2025) grup BDT'de ödev katılımının depresyon semptomlarında anlamlı düzeyde azalma sağladığını ve bu etkinin takip döneminde de devam ettiğini göstermişlerdir.

Anksiyete Bozuklukları ve Ev Ödevleri

Anksiyete, kaynağı büyük ölçüde bilinmeyen, çarpıntı, titreme, terleme, hızlı nefes alma, yüksek nabız gibi fizyolojik belirtileri; heyecan, sıkıntı, kötü bir şey olacak korkusu gibi psikolojik belirtileri olan gerginlik arz eden bir durum olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Emery, 2019; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Anksiyete bozukluklarının tedavisinde en önemli unsurlardan birisi maruz bırakma uygulamalarıdır ve bu uygulamaların üç çeşidi vardır: İlki, korkuyu tetikleyen dış uyaranlarla sistematik ve kademeli olarak yüzleşmeyi içeren ve özellikle OKB'de etkili olan in vivo maruz bırakmadır. İkincisi, kişinin rahatsızlık yaratan durumu canlı bir şekilde hayal etmesini ve bundan kaçınmamasını içeren ve özellikle TSSB'da da kullanılan imajinal maruz bırakmadır. Son olarak interoseptif maruz bırakma ise kişinin doğrudan fiziksel semptomlarla

yüzleşmesini içeren bir tekniktir. İnteroseptif maruz bırakma, özellikle panik atakta kullanılmaktadır ve kişinin birkaç dakika boyunca dar bir pipetten nefes almasını ve ardından ortaya çıkan nefes darlığının tehlikeli olmadığını yani, kalp kriziyle ilişkili olmadığını anlamasının sağlanması buna örnek olarak verilebilmektedir (Huppert vd., 2006). Bunlarla birlikte, kişinin anksiyetenin bilişsel boyutunu fark etmesi ve yaşadığı duruma karşı düşünce düzeyinde de mücadele edebilmesi için kendini gözlemlene ve otomatik düşünce kayıt formu gibi ev ödevleri de kullanılmaktadır. Ayrıca seanslarda öğrenilen baş etme becerilerinin, gevşeme egzersizlerinin ve nefes egzersizlerinin anksiyete yaratan durumlarda kullanılması önemlidir (Beck, 2018; Beck ve Emery, 2019).

Cammin-Nowak ve arkadaşları (2013) panik bozukluğu ve agorafobide ev ödevi uyumunun tedavi sonuçlarına etkisini kontrollü bir çalışma ile incelemiş ve ödev uyumunun tedavi başarısını spesifik olarak artırdığını göstermişlerdir. LeBeau ve arkadaşları (2013) anksiyete bozukluklarında ödev uyumunun BDT'de önemli olduğunu vurgulamış ve düzenli ödev tamamlamanın tedavi kazanımlarını artırdığını bulmuşlardır. Klein ve arkadaşları (2024) çocukluk çağı anksiyete bozukluklarında evde pratik yapmanın önemini vurgulamış ve mHealth teknolojisinin ödev uyumunu artırmada etkili bir araç olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Özgül Fobiler ve Ev Ödevleri

Özgül fobiler belirli tipte bir nesne veya duruma karşı geliştirilen mantıksız ve abartılı korkudur. Kedi, köpek gibi hayvanlar, asansör kullanma ya da uçağa binme gibi durumlar örnek olarak gösterilebilmektedir (Beck ve Emery, 2019). Özgül fobilerin tedavisinde ise en etkili yöntem maruz bırakmadır. Ev ödevleri şeklinde maruz kalmalarla birlikte kişi fobi yaratan durumla ya da nesneyle farklı ortamlarda farklı şekillerde yüzleşir ve kaçınmaların önlenmesiyle birlikte korku tepkisinin sönmesi hedeflenmektedir. Bazı durumlarda doğrudan yüzleşmeyi içeren in vivo maruz bırakma kullanılsa da uçak fobisi gibi doğrudan yüzleşmenin zor olacağı durumlarda imajinal maruz bırakma kullanılabilir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). de Jong ve arkadaşları (2023) çocukluk çağı özgül fobilerinin tedavisinde ebeveyn destekli ev ödevlerinin tedavi sonuçlarını iyileştirdiği ve kazanımların sürdürülebilirliğini artırdığını göstermişlerdir.

Agorafobi ve Ev Ödevleri

Agorafobi, kişinin dış dünyadaki bazı tehlikeleri fark etmesiyle başlayan ve bunlara karşı geliştirilen korkunun yoğunlaşmasıyla birlikte evden uzaklaşmanın, okula ya da işe gitmenin kişi için zorlayıcı bir hal aldığı ve bunun sonucunda ortaya çıkan kaçınmalarla birlikte kişinin işlevselliği bozulduğu bir durumdur (Beck ve Emery, 2019). Diğer fobilerde olduğu gibi agorafobide de maruz kalmanın etkili bir tedavi olduğu ortaya konmuştur. Bireyin durumuna göre çeşitli yerlerde ve sürelerde maruz kalma ödevleri planlanmaktadır (Ghosh ve Marks, 1987). Ek olarak, düzenli şekilde gerçekleştirilen maruz kalma ödevleri sırasında kişinin, yaşadığı duygu, düşünce ve bedensel duyuları yapılandırılmış günlüklere kaydetmesi ödevi de terapinin önemli parçasıdır (Fava vd., 2001). Woods, Chambless ve Steketee (2002) agorafobi ve OKB'li hastalarda ev ödevi uyumunun tedavi sonuçlarıyla güçlü bir ilişki gösterdiğini bulmuşlardır.

Sosyal Fobi ve Ev Ödevleri

Sosyal fobi, kişinin göz önünde olma ve diğerleri tarafından değersiz olarak algılanma hakkındaki abartılmış korkudur. Korkulara bağlı olarak toplum içinde konuşma yapamama, umumi tuvaletleri kullanamama, dışarda yemek yiyememe gibi kaçınmaları içermektedir (Beck ve Emery, 2019). Sosyal fobide kullanılan ev ödevleri, rol yaparak veya yaşamın içinde olacak şekilde fobik durumlara maruz kalmayı içermektedir. Bununla birlikte verilen ev ödevleriyle günlük yaşamda karşılaşılan rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçekliğinin sorgulanarak bilişsel olarak alternatif düşünceler geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Edelman ve Chambless, 1995). McEvoy ve arkadaşları (2024) sosyal anksiyete için grup BDT'de hastaların ödevlerin yararlılığına olan inancının ve terapötik ittifak kalitesinin ödev uyumunu güçlü bir şekilde yordadığını saptamışlardır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Ev Ödevleri

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), kendiliğinden ortaya çıkan, tekrarlayıcı, sıkıntı verici düşüncelerden ve imgelerden oluşan obsesyonlarla birlikte bu obsesyonların verdiği sıkıntıyı azaltmak amacıyla ortaya konan tekrarlayıcı motor veya zihinsel eylemleri içeren kompulsiyonlardan oluşan bir bozukluktur. Ayrıca, bireylerin işlevselliğini önemli ölçüde bozan, bilişsel ve davranışsal boyutları olan, çoğunlukla kronik ve zaman zaman alevlenme dönemleri olan bir bozukluktur. OKB'nin tedavisinde BDT ile ilaç tedavisi kullanımının etkili olduğu gösterilmiştir (Şafak vd.,

2014). BDT ev ödevlerinde, obsesyonların altında yatan işlevsiz inançların davranış deneyleriyle değerlendirilmesi, test edilmesi ve alternatif açıklamalar getirilmesi esas alınmaktadır. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların tanımlanması ve temizlik, kontrol gibi temel kuruntuların belirlenmesi için kendini gözlemlene ödevleri kullanılmaktadır (Whittal ve McLean, 1999). Bireyler özellikle ilk seanslarda, kompulsiyonların obsesyonların korunmasında oynadığı rolü kendini gözlemlene ödevleri sayesinde fark edebilmektedir (Huppert vd., 2006). Bunlarla birlikte tedavinin önemli bileşenlerinden birisi de güvenlik davranışlarının terk edilmesini sağlamayı amaçlayan maruz bırakma ödevleridir (Leahy, 2007). Örneğin; mikropardan korkan bir kişinin ortak kullanım alanlarında yer alan kapı kollarına dokunması, ortak alanlardaki nesnelere kullanması, insanlarla tokalaşması ve bunların sonunda bir süre ellerini temizlememesi etkili bir maruz kalma yöntemidir (Huppert vd., 2006).

Simpson ve arkadaşları (2021) OKB'li ilaç kullanan yetişkinlerde maruz bırakma ve tepki önleme egzersizlerini içeren ev ödevlerinin düzenli uygulanmasının tedavi yanıtını optimize ettiğini göstermişlerdir. Olatunji ve arkadaşları (2015) çocuklarda OKB tedavisinde ev ödevi uyumunun d-cycloserine augmentasyonu ile birlikte tedavi etkinliğini artırdığını bulmuşlardır. Church ve arkadaşları (2024) otizm spektrum bozukluğu olan OKB hastalarında ev ödevlerinin yapılandırılmasının ve görselleştirilmesinin tedavi başarısını artırdığını göstermişlerdir. Lewin ve arkadaşları (2011) OKB'li gençlerde tedavi beklentisinin ev ödevi uyumunu ve tedavi sonuçlarını etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Ev Ödevleri

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), ağır yaralanma, ölüme yaklaşma gibi travma yaratacak nitelikte bir olay yaşanması, böyle bir olaya tanık olunması ya da duygusal olarak yakın olan birinin böyle bir olay yaşadığından haberdar olunması sonucu ortaya çıkabilen ve aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşantılama, kaçınma gibi belirtileri olan bir durumdur (Bolu vd., 2014; Özgen ve Aydın, 1999). Bu noktada BDT'de amaca yönelik bazı ev ödevleri tedavinin oldukça önemli bir parçası olmaktadır. Travmanın nedenini ve etkisini belirlemeye dair form doldurulması, ABC sayfasına olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin yazılması ve bunların günlük olarak okunması ya da zorlu sorular çalışma sayfası ödevi ile travma ile ilgili işlevsiz ve yanlış inançlara meydan okunması gibi ev ödevleri kullanılmaktadır (Stirman vd., 2018). Ayrıca, endişe verici durumun ve sonuçlarının hayal edilmesini

içeren ve bu sayede kaçınmaların engellenmesini amaçlayan imajinal maruz kalma ödevleri TSSB tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu sayede kişinin olay tehlikeli de olsa olayın hafızasındaki temsilinin zararlı olmadığını fark etmesi amaçlanmaktadır (Huppert vd., 2006). Bununla birlikte travma ile ilgili kaçınılan durumlarla yüzleşmeyi içeren in vivo maruz kalma egzersizleri, kişinin travma anısını tekrar tekrar anlatması ve bunun ses kaydını günlük olarak dinlemesi gibi ev ödevleri de TSSB'de etkili olan uzun süreli maruz kalma yönteminin parçalarıdır (Cooper vd., 2017).

Cooper ve arkadaşları (2017) uzun süreli maruz kalma terapisinde ev ödevlerinin dozu, tipi ve yardımcılığının klinik sonuçları yordadığını göstermişlerdir. Stirman ve arkadaşları (2018) TSSB için bilişsel işleme terapisinde ödev tamamlamanın semptom değişimi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Birkeland ve arkadaşları (2025) ergenler için travma odaklı BDT'yi destekleyen dijital uygulamaların ev ödevlerinde tedaviye katılımı artırdığını göstermişlerdir.

Yeme Bozuklukları ve Ev Ödevleri

Bulimiya nevroza, aşırı yeme ataklarının ardından kusmaların eşlik ettiği bir yeme bozukluğudur (Fairburn ve Cooper, 1984). Bulimiya nevrozanın tedavisinde BDT'de de sıklıkla kullanılan maruz kalma ilkesini esas alan bir tedavi biçimi etkilidir. Bu teknik, kişinin kendisini boy aynasında sistematik olarak gözlemlemesi üzerinde temellenir. Vücut biçimi ve ağırlığıyla ilgili üzüntü verici düşünce ve duyguların fark edilip üzerinde düşünülmesini sağlamak ve ayrıca davranışsal olarak kişiyi maruz bırakarak kaçınmaları önlemektedir. Yani bu tarz maruz bırakma ödevleri, kişinin kaçınma konusundaki inançlarını test etmesini sağlamaktadır. Ayrıca, kaçınma davranışlarının olumsuz düşünceleri ve duyguları pekiştirdiğinin ve bunun ne kadar işlevsel olduğunun sorgulanmasını sağladığı için deneysel olarak işlev görmektedir (Delinsky ve Wilson, 2010). Parker ve arkadaşları (2023) bulimia spektrumlu yeme bozukluklarında ödev uyumunun semptom azalması ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve relaps riskini azalttığını bulmuşlardır.

Kronik Ağrı ve Ev Ödevleri

Toplumda yaygın bir sorun olan kronik ağrı, kişinin psikolojik sağlığını bozan, sosyal ve mesleki işlevselliğini etkileyen ve dolayısıyla yaşam kalitesini bozan bir durumdur (Elliott vd., 1999). Böyle bir durumda BDT'de, ağrıları azaltmak ve koruyucu destek sağlamak amacıyla gevşeme

egzersizleri, vücudun olduğu gibi kabul edilmesini ve vücut taramasını içeren farkındalık meditasyonu, dikkat dağıtma stratejileri, belirtilerin ve öncülerin ne olduğunun ortaya çıkarılması için kendini gözleme gibi ev ödevleri kullanılmaktadır (Johnson ve Kazantzis, 2004).

Madde Kullanım Bozuklukları ve Ev Ödevleri

BDT yönelimli terapilerde, madde kullanım bozukluklarında da diğer bozukluklarda olduğu gibi ev ödevlerinin kullanımı önemlidir. Madde kullanım bozukluklarının tedavisinde ilaç tedavisi gibi önemli olan BDT'nin, ayrılmaz parçalarından birisi ev ödevleridir (Gonzalez vd., 2006). Madde kullanım bozukluklarında ev ödevlerinin tamamlanmasının baş etme becerilerini geliştirdiği ve bunun da tedavide etkili bir unsur olduğu ortaya konmuştur (Carroll vd., 2005; Penberthy vd., 2010). Bu noktada bireyin o anda sahip olmadığı baş etme davranışlarının öğretilmesi, hatalı ya da eksik davranışların yenilenmesi ya da geliştirilmesi, engelleyici faktörleri tanımlamak ve bunlarla mücadele etmek gibi beceriler hem seanslarda hem de ev ödevlerinde ele alınmalı ve bireyin bunları pratik olarak kullanması sağlanmalıdır (Kadden, 2002). Knapp ve arkadaşları (2024) alkol kullanım bozukluğu için farkındalık temelli tedavide günlük farkındalık ödevlerinin tamamlanmasının alkol tüketiminde anlamlı azalma sağladığını bulmuşlardır.

Hipokondriazis ve Ev Ödevleri

Oldukça yaygın olarak görülen hipokondriazis, şiddetli ve kalıcı sağlık kaygısı ile karakterize bir durumdur ve kişinin işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir. BDT tedavisinde ev ödevlerinin kullanımı önemlidir ve ev ödevleri seansa konuşulan konuların günlük yaşamdaki uygulamasına dayanmaktadır. İlk seanslarla birlikte Kaygı Davranışı Günlüğü ve Mindfulness egzersizleri ön planda olmaktadır. Daha sonra BDT modelinin anlaşılması ve olumsuz otomatik düşüncelerin ele alınması temalı ev ödevleri kullanılmaktadır. Terapinin son kısmında ise maruz kalma ev ödevleri uygulanmaktadır (Hedman vd., 2010).

İntihar Davranışı ve Ev Ödevleri

Şemsiye bir terim olarak kullanılan intihar davranışı, kişinin intihar girişiminde bulunmasını, bunu düşünmesini ve intiharı tamamlamasını içermektedir. Bu konunun BDT yaklaşımı çerçevesinde ele alınmasında ev ödevleri önemlidir. Mükemmeliyetçilik, felaketleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaları olan kişinin

davranışsal deney ödevleri yoluyla bunları sınaması ve alternatifler üretmesi sağlanmaktadır. Seansta oluşturulan ve işlevsiz düşünceleri değiştirmekte kullanılan başetme kartlarının intihar düşüncesinin yoğunlaştığı zamanlarda okunması etkili bir ödevidir. Bunlarla birlikte kişinin başarı ve zevk hissini artıracak olan etkinliklerin planlanması ve bu etkinliklerin ev ödevleri olarak uygulanması da kullanılmaktadır (Eskin ve Köskün, 2019).

Dijitalleşmenin Ev Ödevleri Üzerindeki Etkisi

Son yıllarda teknolojik gelişmeler ve dijitalleşme, BDT'de ev ödevlerinin uygulanma biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmüştür. Quero ve arkadaşları (2019) uyum bozuklukları için BDT'de seanslar arası ödevlerin dijital olarak verilebilirliğini test ettikleri pilot randomize klinik çalışmada, dijital platformlar aracılığıyla verilen ev ödevlerinin geleneksel kağıt-kalem ödevleri kadar etkili olduğunu ve hasta uyumunu artırdığını göstermişlerdir. Imai ve arkadaşları (2019) akıllı telefon tabanlı BDT uygulamasında ödev tamamlama oranlarının tedavi memnuniyeti ve tedaviye devam ile pozitif ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bunnell ve arkadaşları (2021) genç ruh sağlığı tedavisinde mobil uygulamaların motivasyon eksikliği, ödevleri hatırlama güçlüğü ve zaman kısıtlılığı gibi engellerin üstesinden gelmede yardımcı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Klein ve arkadaşları (2024) çocukluk çağı anksiyete bozukluklarında mHealth teknolojisinin ev ödevi uyumunu artırmada ve tedavi kazanımlarının sürdürülmesinde etkili araçlar olabileceğini belirtmişlerdir. Birkeland ve arkadaşları (2025) ergenler için travma odaklı BDT'yi destekleyen dijital uygulamaların ev ödevlerinde tedaviye katılımı artırdığını ve semptom azalmasını desteklediğini bulmuşlardır. Bu bulgular, dijital teknolojilerin ev ödevi uygulamalarını kolaylaştırdığını, hatırlatıcılar ve takip sistemleri sayesinde uyumu artırdığını ve özellikle genç yaş gruplarında tedavi sürecine katılımı güçlendirdiğini göstermektedir.

Ev Ödevi Uyumunu Etkileyen Faktörler ve Engelleme Unsurları

Ev ödevlerinin etkinliğini artırmak için uyum faktörlerinin anlaşılması kritik önem taşımaktadır. Bennion, Lovell, Blakemore ve Bee (2025) düşük yoğunluklu BDT tabanlı müdahalelerde hasta algılarını nitel olarak inceledikleri çalışmada, hastaların en sık karşılaştığı engellerin zaman eksikliği, motivasyon kaybı ve ödevlerin alaka düzeyine ilişkin endişeler olduğunu; kolaylaştırıcıların ise terapistin desteği, ödevlerin pratik olması ve hızlı sonuçların görülmesi olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde,

Bennion, Blakemore, Lovell ve Bee (2025) uygulayıcı perspektifinden yaptıkları nitel çalışmada, terapistlerin ev ödevlerinin hastalar tarafından anlamlı bulunmasını sağlamak için ödevleri kişiselleştirmenin ve hastaların günlük rutinlerine entegre etmenin önemini vurguladıklarını bulmuşlardır. Jensen ve arkadaşları (2020) ödev içeriğinin hasta çıkarımları ile uyumluluğunun ödev tamamlama oranlarını anlamlı düzeyde artırdığını göstermişlerdir. Fehm ve Mrose (2008) hastaların ev ödevlerine bakış açısını araştırmış ve ödevlerin tedavi sürecine katkısının hasta tarafından anlaşılmasının uyumu artırdığını bulmuşlardır. Prasko ve arkadaşları (2022) terapistlerin ev ödevi verme becerilerinin geliştirilmesinin tedavi etkinliğini artırdığını vurgulamışlardır. Bennion, Lovell, Blakemore, Vicary ve Bee (2025) karma yöntemli sistematik incelemelerinde, ev ödevi uyumunu etkileyen faktörlerin çok boyutlu olduğunu ve hasta, terapist ve ödev özelliklerinin etkileşiminin önem taşıdığını göstermişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışması, bilişsel davranışçı terapide ev ödevlerinin terapötik süreçteki merkezi rolünü ve etkinliğini kapsamlı bir şekilde ortaya koymuştur. 1988'den 2025'e kadar uzanan 71 kaynağın sistematik incelemesi, ev ödevlerinin BDT'nin vazgeçilmez bir bileşeni olduğunu ve tedavi sonuçlarını tutarlı bir şekilde iyileştirdiğini göstermektedir. Ev ödevleri, seanslarda kazanılan becerilerin günlük yaşama transfer edilmesini sağlayarak bilişsel ve davranışsal değişimin kalıcılığını artırmakta, danışanların kendi problemlerini çözme kapasitelerini geliştirmekte ve nüks riskini azaltmaktadır.

İncelenen araştırmalar, ev ödevi uyumunun depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları gibi geniş bir yelpazedeki psikolojik bozuklukta tedavi etkinliğini anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymaktadır. Özellikle son yıllarda dijital teknolojilerin entegrasyonu ile ev ödevlerinin uygulanması kolaylaşmış ve hasta uyumu artmıştır.

Terapistler İçin Öneriler

Ev ödevlerinin etkinliğini ve yapıma oranını artırmak için terapistlerin dikkate alması gereken temel noktalar şunlardır:

1. Kişiselleştirme ve İşbirliği: Ev ödevleri danışanın spesifik problemine, bilgi ve beceri düzeyine uygun olarak birlikte belirlenmelidir. Danışanın

ödev belirleme sürecine aktif katılımı sağlanmalı ve zamanla kendi ödevlerini kendisinin belirlemesi teşvik edilmelidir.

2. Açık İletişim ve Gerekçeleştirme: Her ödevin amacı, beklenen faydaları ve terapi hedefleriyle ilişkisi danışana net bir şekilde açıklanmalıdır. Ödevlerin neden önemli olduğu ve tedavi sürecine nasıl katkı sağladığı vurgulanmalıdır.

3. Terapötik İlişki: İlk seanstan itibaren güçlü bir terapötik ittifak kurulmalıdır. Danışanın ödevlerin yararlılığına olan inancı ve terapistle olan güveni, ödev uyumunu doğrudan etkilemektedir.

4. Engellerin Öngörülmesi ve Çözümü: Ödev belirlendikten sonra olası engeller (motivasyon eksikliği, zaman kısıtlılığı, unutma) proaktif olarak ele alınmalı ve seans içinde ön provalar yapılmalıdır. Danışandan ödev yapma olasılığını değerlendirmesi istenmeli ve %80'in altındaysa ödev üzerinde değişiklik yapılmalıdır.

5. Sistematik Takip: Her seansta ev ödevlerinin gözden geçirilmesi için mutlaka zaman ayrılmalıdır. Yapılan ödevler hakkında olumlu geribildirim verilmeli, yapılmayan ödevlerin nedenleri yargılamadan araştırılmalı ve buradan elde edilen bilgiler terapötik sürece entegre edilmelidir.

6. Esneklik ve Yaratıcılık: *Ev ödevi* terimi akademik bir çağrışım yaptığı için bazı danışanlarda direnç yaratabilir. Bu durumlarda *aksiyon planı*, *kendi kendine yardım egzersizi* veya *seans arası pratik* gibi alternatif kavramlar kullanılabilir.

Dijitalleşme ve Teknoloji Entegrasyonu Önerileri

Günümüz dijital çağında ev ödevlerinin uygulanmasını kolaylaştırmak ve uyumu artırmak için teknolojik çözümlerden yararlanılması önerilmektedir:

1. Mobil Uygulamalar: Akıllı telefon tabanlı hatırlatıcılar, ödev takip uygulamaları ve dijital günlükler kullanılmalıdır. Bu uygulamalar özellikle genç yetişkinler ve ergenler için motivasyon artırıcı olabilir.

2. Dijital Ödev Platformları: Ödevler dijital formatlarda (e-posta, mesajlaşma uygulamaları, özel terapi platformları) gönderilebilir ve takip edilebilir. Bu, ödevlerin erişilebilirliğini artırır ve kaybolma riskini azaltır.

3. Çevrimiçi Kaynaklar: Psikoeğitim materyalleri, video dersler, interaktif egzersizler gibi dijital kaynaklar ev ödevlerine entegre edilebilir. Bu, özellikle farkındalık meditasyonu, gevşeme egzersizleri gibi becerilerin öğrenilmesinde etkili olabilir.

4. Seanslar Arası İletişim: Gerektiğinde seanslar arasında kısa mesaj veya e-posta yoluyla ödev hatırlatıcıları gönderilebilir ve danışanın sorularına yanıt verilebilir. Bu, danışanın desteklendiğini hissetmesini sağlar.

5. Veri Toplama ve Analiz: Dijital formlar aracılığıyla kendini gözlemleme, ruh hali takibi ve düşünce kayıtları daha düzenli ve analiz edilebilir şekilde toplanabilir. Bu veriler seans içinde grafiklerle görselleştirilerek danışana ilerleme gösterilebilir.

6. Video ve Ses Kayıtları: Danışanlar seanslarda öğrendikleri teknikleri (gevşeme, farkındalık) içeren kısa video veya ses kayıtları ile desteklenebilir. Bu kayıtlar evde pratik yaparken rehberlik sağlar.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Gelecekte yapılacak araştırmaların şu alanlara odaklanması önerilmektedir: Farklı kültürel bağlamlarda ev ödevi uyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi, dijital ve geleneksel ev ödevi yöntemlerinin maliyet-etkinlik analizlerinin yapılması, yapay zeka destekli kişiselleştirilmiş ödev sistemlerinin geliştirilmesi ve etkinliğinin test edilmesi, çocuk ve ergen popülasyonlarında yaş grubuna özgü ev ödevi stratejilerinin araştırılması, ve ev ödevlerinin uzun vadeli etkileri ve nüks önlemedeki rolünün boylamsal çalışmalarla değerlendirilmesi.

Sonuç olarak, ev ödevleri BDT'nin en güçlü terapötik bileşenlerinden biridir ve etkin kullanımı tedavi başarısını önemli ölçüde artırmaktadır. Terapistlerin ev ödevlerini sistematik, kişiselleştirilmiş ve işbirlikçi bir yaklaşımla kullanmaları, modern teknolojik araçlardan yararlanmaları ve danışanlarla güçlü terapötik ittifaklar kurmaları, ev ödevlerinin potansiyelini en üst düzeyde gerçekleştirmek için kritik öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

Akkoyunlu, S. & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: yüzleştirme tedavisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar*, 2(2), 121-128.

Alpaydin, N., Çimen, M., Erol, B. T., & Sevi, O. M. (2016). Bilissel davranışçı terapide direnç ve motivasyonel görüşme teknikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 95-101.

Aviram, A. & Alice Westra, H. (2011). The impact of motivational interviewing on resistance in cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 21(6), 698-708.

Bennion, M., Blakemore, A., Lovell, K., & Bee, P. (2025). Barriers and facilitators to engagement in between-session work in low intensity Cognitive Behavioural Therapy (CBT) based interventions: A qualitative examination of practitioner perceptions. *BMC Psychiatry*, 25(1), 79.

Bennion, M., Lovell, K., Blakemore, A., & Bee, P. (2025). Barriers and facilitators to engagement in between-session work in low intensity Cognitive Behavioural Therapy (CBT) based interventions: A qualitative examination of patient perceptions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-21.

Bennion, M., Lovell, K., Blakemore, A., Vicary, E., & Bee, P. (2025). Predictors of engagement in between-session work in Cognitive Behavioural Therapy (CBT) based interventions: a mixed-methods systematic review and 'best fit' framework synthesis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(1), 41-77.

Birkeland, M. S., Blestad, C., Skar, A. S., Arnberg, F. K., & Jensen, T. K. (2025). Development and pilot testing of an application to supplement trauma-focused cognitive behavioral therapy for adolescents. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2481703.

Bonato, F. R. C., de Oliveira Cardoso, N., & Brotto, L. A. (2024). Homework compliance in mindfulness-based cognitive interventions for female sexual dysfunction: a scoping review. *The Journal of Sexual Medicine*, 21(11), 1064-1075.

Bryant, M. J., Simons, A. D., & Thase, M. E. (1999). Therapist skill and patient variables in homework compliance: Controlling an uncontrolled variable in cognitive therapy outcome research. *Cognitive Therapy and Research*, 23(4), 381-399.

Bunnell, B. E., Nemeth, L. S., Lenert, L. A., Kazantzis, N., Deblinger, E., Higgins, K. A., & Ruggiero, K. J. (2021). Barriers Associated with Homework Practice in Youth Mental Health Treatment and Potential Mobile Health Solutions. *Cognitive Therapy and Research*, 45(2), 272-286.

Burns, D. D. & Spangler, D. L. (2000). Does psychotherapy homework lead to improvements in depression in cognitive-behavioral therapy or does improvement lead to increased homework compliance?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 4-56..

Callan, J. A., Kazantzis, N., Park, S. Y., Moore, C. G., Thase, M. E.,

Minhajuddin, A., ... & Siegle, G. J. (2019). A propensity score analysis of homework adherence-outcome relations in cognitive behavioral therapy for depression. *Behavior Therapy*, 50(2), 285-299.

Cammin-Nowak, S., Helbig-Lang, S., Lang, T., Gloster, A. T., Fehm, L., Gerlach, A. L., ... & Alpers, G. W. (2013). Specificity of homework compliance effects on treatment outcome in CBT: evidence from a controlled trial on panic disorder and agoraphobia. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 616-629.

Carroll, K. M., Nich, C., & Ball, S. A. (2005). Practice makes progress? Homework assignments and outcome in treatment of cocaine dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 749-755.

Cernasov, P. M., Kinard, J. L., Walsh, E., Kelley, L., Phillips, R., Pisoni, A., Arnold, M., et al. (2023). Disentangling the within-person and between-person dynamics of therapy homework completion and clinical symptoms in two cognitive behavioral treatments for anhedonic adults. *Behaviour Research and Therapy*, 166, 104322.

Church, M. J., Mangen, K. H., Stiede, J. T., Spencer, S. D., & Storch, E. A. (2024). The role of between-session homework in cognitive-behavioral therapy for co-occurring obsessive compulsive disorder and autism: A case summary. *Journal of Clinical Psychology*, 80(4), 855-870.

Coon, D. W. & Thompson, L. W. (2003). The relationship between homework compliance and treatment outcomes among older adult outpatients with mild-to-moderate depression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 53-61.

Cooper, A. A., Kline, A. C., Graham, B., Bedard-Gilligan, M., Mello, P. G., Feeny, N. C., & Zoellner, L. A. (2017). Homework 'dose,' type, and helpfulness as predictors of clinical outcomes in prolonged exposure for PTSD. *Behavior Therapy*, 48(2), 182-194.

Dattilio, F. M. (2002). Homework assignments in couple and family therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 58(5), 535-547.

de Jong, R., Lommen, M. J. J., van Hout, W. J. P. J., Kuijpers, R. C. W. M., Stone, L., de Jong, P., & Nauta, M. H. (2023). Are we better together? A randomized controlled micro-trial comparing different levels of therapist and parent involvement in exposure-based treatment of childhood specific phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 100, 102785.

Dunn, H., Morrison, A. P., & Bentall, R. P. (2006). The relationship between patient suitability, therapeutic alliance, homework compliance and outcome in cognitive therapy for psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 145-152.

Edelman, R. E. & Chambless, D. L. (1995). Adherence during sessions and homework in cognitive-behavioral group treatment of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 573-577.

Fehm, L. & Mrose, J. (2008). Patients' perspective on homework assignments in cognitive-behavioural therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(5), 320-328.

Freeman, A. (2007). The use of homework in cognitive behavior therapy: Working with complex anxiety and insomnia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 261-267.

Furlong, M. & Oei, T. P. (2002). Changes to automatic thoughts and dysfunctional attitudes in group CBT for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(3), 351-360.

Garland, A. & Scott, J. (2002). Using homework in therapy for depression. *Journal of Clinical Psychology*, 58(5), 489-498.

Glaser, N. M., Kazantzis, N., Deane, F. P., & Oades, L. G. (2000). Critical issues in using homework assignments within cognitive-behavioral therapy for schizophrenia. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 18(4), 247-261.

Gonzalez, V. M., Schmitz, J. M., & DeLaune, K. A. (2006). The role of homework in cognitive-behavioral therapy for cocaine dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 633.

Hovmand, O. R., Falkenström, F., Reinholt, N., Bryde, A., Eskildsen, A., Arendt, M., Poulsen, S., Hvenegaard, M., Arnfred, S. M., & Bach, B. S. (2025). What is the effect of homework engagement in group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders and depression?. *BMC Psychology*, 13(1), 1002.

Huppert, J. D., Roth Ledley, D., & Foa, E. B. (2006). The use of homework in behavior therapy for anxiety disorders. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(2), 128-139.

Imai, H., Takeshima, N., Hayasaka, Y., Yonemoto, N., Ogawa, Y., Tajika,

A., Fujita, H., Kato, T., Furukawa, T. A., & FLATT Researchers (2019). The relationship between patients' feedback comments and depressive mood, satisfaction, homework done, and dropout during smartphone cognitive behavioral therapy. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(6), 349-350.

Jensen, A., Fee, C., Miles, A. L., Beckner, V. L., Owen, D., & Persons, J. B. (2020). Congruence of Homework Content with Patient Inferences Predicts Homework Compliance in Psychotherapy. *Behavior Therapy*, 51(3), 424-433.

Johnson, M. H. & Kazantzis, N. (2004). Cognitive behavioral therapy for chronic pain: Strategies for the successful use of homework assignments. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(3), 189-218.

Kadden, R. M. (2002). Cognitive-behavior therapy for substance dependence: Coping skills training. Unpublished instrument. Retrieved June 28.

Kan, M. (2024). Depresyonun bilişsel davranışçı terapi ile tedavisinin etkinliği: Son 10 yılın bulguları. *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi*, 4, 2158-2195.

Kazantzis, N. & Deane, F. P. (1999). Psychologists' use of homework assignments in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(6), 581-585.

Kazantzis, N., Deane, F. P., & Ronan, K. R. (2000). Homework assignments in cognitive and behavioral therapy: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(2), 189-202.

Kazantzis, N. & Lampropoulos, G. K. (2002). The use of homework in psychotherapy: an introduction. *Psychotherapy in Practice*, 58(5), 487-488.

Kazantzis, N., Pachana, N. A., & Secker, D. L. (2003). Cognitive behavioral therapy for older adults: Practical guidelines for the use of homework assignments. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(4), 324-332.

Kazantzis, N. & Dattilio, F. M. (2010). Definitions of homework, types of homework, and ratings of the importance of homework among psychologists with cognitive behavior therapy and psychoanalytic theoretical orientations. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 758-773.

Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: a replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144-156.

Klein, A. M., Hagen, A., Mobach, L., Zimmermann, R., Baartmans, J. M. D., Rahemenia, J., de Gier, E., Schneider, S., & Ollendick, T. H. (2024). The Importance of Home Practice During and After Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders: A Conceptual Review and New Directions for Enhancing Homework Using Mhealth Technology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(2), 602-625.

Knapp, K. S., Linn, B. K., Stasiewicz, P. R., & Bradizza, C. M. (2024). Daily mindfulness homework completion is associated with reductions in alcohol use during mindfulness-enhanced emotion regulation treatment for alcohol use disorder. *Addictive Behaviors*, 153, 107987.

Lax, T., Başoğlu, M. & Marks, I. M. (1992). Expectancy and compliance as predictors of outcome in obsessive-compulsive disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 257-266.

Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and self-help: Homework compliance and obsessive-compulsive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 297-302.

LeBeau, R. T., Davies, C. D., Culver, N. C., & Craske, M. G. (2013). Homework compliance counts in cognitive-behavioral therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(3), 171-179.

Mausbach, B. T., Moore, R., Roesch, S., Cardenas, V., & Patterson, T. L. (2010). The relationship between homework compliance and therapy outcomes: An updated meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 429-438.

McEvoy, P. M., Johnson, A. R., Kazantzis, N., & Egan, S. J. (2024). Predictors of homework engagement in group cognitive behavioural therapy for social anxiety: client beliefs about homework, outcomes, group cohesion and the working alliance. *Psychotherapy Research*, 34(1), 68-80.

Neimeyer, R. A., & Feixas, G. (1990). The role of homework and skill acquisition in the outcome of group cognitive therapy for depression. *Behavior Therapy*, 21(3), 281-292.

Olatunji, B. O., Rosenfield, D., Monzani, B., Krebs, G., Heyman, I., Turner, C., ... & Mataix-Cols, D. (2015). Effects of homework compliance on

cognitive-behavioral therapy with d-cycloserine augmentation for children with obsessive compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 32(12), 935-943.

Parker, M. N., Clark, K. E., & Juarascio, A. S. (2023). An examination of homework completion in cognitive-behavioral treatments for bulimia spectrum eating disorders. *Eating Disorders*, 31(1), 21-32.

Persons, J. B., Burns, D. D., & Perloff, J. M. (1988). Predictors of dropout and outcome in cognitive therapy for depression in a private practice setting. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 557-575.

Prasko, J., Krone, I., Burkauskas, J., Vanek, J., Abeltina, M., Juskiene, A., Sollar, T., Bite, I., Slepecky, M., & Ociskova, M. (2022). Homework in Cognitive Behavioral Supervision: Theoretical Background and Clinical Practice. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3809-3824.

Quero, S., Rachyla, I., Molés, M., Mor, S., Tur, C., Cuijpers, P., López-Montoyo, A., & Botella, C. (2019). Can Between-Sessions Homework Be Delivered Digitally? A Pilot Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy for Adjustment Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3842.

Rector, N. A. (2007). Homework use in cognitive therapy for psychosis: a case formulation approach. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 303-316.

Rees, C. S., McEvoy, P., & Nathan, P. R. (2005). Relationship between homework completion and outcome in cognitive behaviour therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 242-247.

Riley, B. J. (2015). The role of homework in exposure-based CBT outcome for problem gambling. *International Gambling Studies*, 15(3), 394-407.

Ryum, T., Stiles, T. C., Svartberg, M., & McCullough, L. (2010). The effects of therapist competence in assigning homework in cognitive therapy with cluster C personality disorders: Results from a randomized controlled trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(3), 283-289.

Sachsenweger, M. A., Fletcher, R. B., & Clarke, D. (2015). Pessimism and homework in CBT for depression. *Journal of Clinical Psychology*, 71(12), 1153-1172.

Scheel, M. J., Hanson, W. E., & Razzhavaikina, T. I. (2004). The process

of recommending homework in psychotherapy: A review of therapist delivery methods, client acceptability, and factors that affect compliance. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(1), 38.

Schmidt, N. B. & Woolaway-Bickel, K. (2000). The effects of treatment compliance on outcome in cognitive-behavioral therapy for panic disorder: Quality versus quantity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 13.

Senger, K., Heider, J., Montini, R., & Schröder, A. (2017). Does Expectancy and Homework Compliance Predict Change in CBT. *Acta Psychopathologica*, 3(5), 1-9.

Simons, A. D., Marti, C. N., Rohde, P., Lewis, C. C., Curry, J., & March, J. (2012). Does homework 'matter' in cognitive behavioral therapy for adolescent depression?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(4), 390-404.

Simpson, H. B., Foa, E. B., Wheaton, M. G., Gallagher, T., Gershkovich, M., Schmidt, A. B., et al. (2021). Optimizing treatment for obsessive-compulsive disorder in adults taking medication with cognitive-behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 143, 103890.

Soylu, C. ve Topaloğlu, C. (2015). Bilişsel davranışçı terapide ev ödevi uygulamaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 280-288.

Stirman, S. W., Gutner, C. A., Suvak, M. K., Adler, A., Calloway, A., & Resick, P. (2018). Homework completion, patient characteristics, and symptom change in cognitive processing therapy for PTSD. *Behavior Therapy*, 49(5), 741-755.

Tallon, D., McClay, C. A., Kessler, D., Lewis, G., Peters, T. J., Shafran, R., ... & Wiles, N. (2018). Materials used to support cognitive behavioural therapy for depression: a survey of therapists' clinical practice and views. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(6), 463-481.

Thase, M. E. & Callan, J. A. (2006). The role of homework in cognitive behavior therapy of depression. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(2), 162-177.

Walker III, J. V. & Lampropoulos, G. K. (2014). A comparison of self-help (homework) activities for mood enhancement: Results from a brief randomized controlled trial. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(1), 46-64.

Woods, C. M., Chambless, D. L., & Steketee, G. (2002). Homework compliance and behavior therapy outcome for panic with agoraphobia and obsessive compulsive disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(2), 88-95.

Yovel, I. & Safren, S. A. (2007). Measuring homework utility in psychotherapy: Cognitive-behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder as an example. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 385-399.