ULUSLARARASI SOSYOLOJİ VE EKONOMİ DERGİSİ
INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIOLOGY AND ECONOMICS
www.isoec.net
e-ISSN: 2651-527X

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.20400225 **JUNE 2026**

Süpervizyon Eşliğinde Bilişsel Davranişçi Terapi Perspektifinden Borderline Özellikler Gösteren Bir Olgu Sunumu

A Case Report of Borderline Features From a Cognitive Behavioral Therapy Perspective With Supervision

Buse KOÇ
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
20253462@std.neu.edu.tr, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-9616-0191

Meryem KARAAZİZ
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet

Bu çalışmanın amacı, borderline kişilik özellikleri gösteren bir bireyde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımının etkililiğini süpervizyon eşliğinde yürütülen bir olgu sunumu kapsamında incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu sunumu deseni kullanılmıştır. Çalışma kapsamında 26 yaşında erkek bir danışan ile haftada iki oturum olmak üzere toplam 12 seanslık terapi süreci yürütülmüştür. Her bir oturum yaklaşık 50 dakika sürmüş ve süreç düzenli süpervizyon desteği ile yapılandırılmıştır. Terapi sürecinde bilişsel yeniden yapılandırma, düşünce kayıt formu, duygu düzenleme çalışmaları ve davranışsal müdahaleler uygulanmıştır. Süreç boyunca danışanın kişilerarası ilişkilerde yaşadığı yoğun bağlanma ve ani uzaklaşma örüntüleri, terk edilme korkusu, değersizlik düşünceleri ve duygu düzenleme güçlükleri bilişsel davranışçı çerçevede ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, danışanın otomatik düşüncelerini fark etme becerisinde artış olduğunu, kişilerarası ilişkilerde daha işlevsel düşünceler geliştirmeye başladığını ve duygu düzenleme becerilerinde gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte öfke tepkilerinde azalma, kişilerarası ilişkilerde farkındalık artışı ve günlük yaşam işlevselliğinde iyileşme gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin borderline kişilik özellikleri gösteren bireylerde duygu düzenleme, kişilerarası ilişkiler ve işlevsel olmayan bilişsel örüntüler üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu düşünülmektedir. Ayrıca süpervizyon desteğinin terapi sürecinin daha yapılandırılmış ilerlemesine katkı sağladığı değerlendirilmektedir. Gelecek çalışmalarda borderline kişilik özellikleri gösteren bireylerle yürütülen psikoterapi

süreçlerinin daha geniş örneklemlerle incelenmesi ve farklı terapi yaklaşımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Borderline Kişilik Bozukluğu, Bilişsel Davranışçı Terapi, Olgu Sunumu, Süpervizyon.

Abstract

The aim of this study is to examine the effectiveness of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in an individual exhibiting borderline personality features within the scope of a case report conducted under supervision. The study was designed using the case study method, which is one of the qualitative research methods. Within the scope of the study, a total of 12 therapy sessions were conducted with a 26-year-old male client, with two sessions per week. Each session lasted approximately 50 minutes, and the process was structured with regular supervision support. Cognitive restructuring, thought record forms, emotion regulation studies, and behavioral interventions were applied throughout the therapy process. During the process, the client's intense attachment and sudden distancing patterns in interpersonal relationships, fear of abandonment, feelings of worthlessness, and difficulties in emotion regulation were addressed within the cognitive behavioral framework. The findings indicated that the client showed improvement in recognizing automatic thoughts, developing more functional thoughts in interpersonal relationships, and enhancing emotion regulation skills. In addition, a decrease in anger reactions, increased awareness in interpersonal relationships, and improvement in daily functioning were observed. As a result, Cognitive Behavioral Therapy is considered to have positive effects on emotion regulation, interpersonal relationships, and dysfunctional cognitive patterns in individuals with borderline personality features. Furthermore, supervision support is thought to contribute to a more structured therapeutic process. Future studies are recommended to examine psychotherapy processes conducted with individuals exhibiting borderline personality features using larger samples and to compare different therapeutic approaches.

Keywords: Borderline Personality Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Case Report, Supervision.

1. GİRİŞ

Borderline (sınırda) kişilik bozukluğu, kişilerarası ilişkilerde süreklilik sağlayamama, duygu düzenleme sürecinde belirgin dalgalanmalar, dürtüsellik, terk edilme korkusu ve öfkeyi kontrol edememeyi içermektedir (Rado ve Karaaziz, 2024). Bu bozukluğa sahip duygusal olarak hızlı değişim gösteren bireyler, kişilerarası ilişkilerde aşırı idealize etme ve değersizleştirme döngüsüyle dikkat çekmektedir (Faraji ve Tezcan, 2023). Borderline kişilik bozukluğu, yalnızca davranışsal belirtilerle sınırlı değildir. Erken dönem yaşantılar ve travmalarla da ilişkilidir (Minaz vd., 2025). Bu nedenle söz konusu bozukluk güncel literarürde, biyolojik, psikolojik, ve sosyal etkenlerin birleşimiyle ele alınmaktadır (Faraji ve İpek, 2022).

Borderline kişilik bozukluğunun yaygınlığına bakıldığında, toplum genelinde görülme sıklığının genellikle %1–3 aralığında olduğunu göstermektedir (Yüksel, 2023). Klinik örneklemlere bakıldığında ise bu oranların belirgin biçimde arttığı ve psikiyatrik başvurular içinde daha sık tanı aldığı belirtilmektedir (Ahmadova, 2024). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, başvurularda kadınların daha yüksek oranda temsil edildiği ifade edilse de toplum temelli çalışmalarda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı bildirilmektedir (Dereboy vd., 2022). Ayrıca bu bozukluğun genç yetişkinlik döneminde daha sık gözlendiği ve yaş ilerledikçe görülme sıklığında azalma eğilimi gösterebildiği belirtilmektedir (Türker, 2022). Bununla birlikte, epidemiyolojik verilerin örneklem ve yöntem farklılıklarına bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği vurgulanmaktadır (Albay ve Atak, 2025).

DSM-5'e göre Borderline Kişilik Bozukluğu, erken yetişkinlikte başlayan ve farklı yaşam alanlarında görülen yaygın bir örüntü içinde aşağıdaki ölçütlerden en az beşinin bulunmasıyla tanımlanır (American Psychiatric Association, 2013):

1. Gerçek ya da hayali terk edilmeden kaçınmak için yoğun çaba gösterme
2. Kişilerarası ilişkilerde aşırı idealleştirme ile değersizleştirme arasında gidip gelen dengesiz ve yoğun ilişkiler
3. Belirgin ve süreklilik göstermeyen benlik algısı (kimlik karmaşası)
4. Kendine zarar verme olasılığı olan en az iki alanda dürtüsellik (ör. harcama, madde kullanımı, riskli cinsel davranış)
5. Yineleyici intihar davranışları, girişimleri ya da kendine zarar verme davranışları
6. Duygudurumda belirgin dalgalanmalar (yoğun ve kısa süreli duygusal değişimler)
7. Süreğen boşluk duygusu
8. Uygunsuz, yoğun öfke ya da öfke kontrolünde güçlük
9. Strese bağlı geçici paranoid düşünceler ya da dissosiyatif belirtiler

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile psikoterapi süreci, terapist ve danışan arasında iş birliğine dayalı bir ilişkinin kurulmasıyla başlamaktadır. İlk olarak danışanın sorunları bilişsel ve davranışsal açıdan değerlendirilmektedir. Bu süreçte otomatik düşünceler ve davranış örüntüleri belirlenmektedir. Daha sonra bu düşünceler bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle ele alınır ve davranışsal uygulamalar, ev ödevleri sürece eşlik etmektedir. Süreç sonunda danışanın yeni baş etme becerileri geliştirmesi hedeflenmektdir (Özcan ve Çelik, 2017).

BDT, borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardımcı olan yapılandırılmış bir psikoterapi yaklaşımı olarak kullanılmaktadır. Bu süreçte kişinin terk edilme beklentisi, değersizlik algısı ve olumsuz benlik değerlendirmeleri ele alınmaktadır. Bu inançların daha gerçekçi ve dengeli biçimde yeniden değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Terapi sürecinde bireyin yoğun duygusal dalgalanmalarını

yönetebilmesi için duygu düzenleme becerileri kazandırılmaktadır (Çiçek, 2024). Ayrıca dürtüsel davranışları azaltmaya yönelik davranışsal stratejiler uygulanmaktadır. Bu müdahaleler sonucunda borderline belirtilerinin azalması ve bireyin günlük yaşam işlevselliğinin artması hedeflenmektedir (Coşkun ve Karaaziz, 2025).

Bu olgu sunumunun amacı, bilişsel davranışçı perspektifinden sınırda (borderline) kişilik özellikleri gösteren bir danışanla yürütülen psikoterapi sürecinin süpervizyon eşliğinde incelenmesidir. Bu doğrultuda, danışanın işlevsel olmayan düşünce kalıpları, temel inançları ve bunlarla ilişkili duygusal ve davranışsal tepkilerinin bilişsel davranışçı model çerçevesinde formüle edilmesi hedeflenmektedir.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada bireysel bir durumun incelenmesini sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu sunumu yöntemi kullanılmıştır. Olgu sunumları, belirli bir danışanın klinik özelliklerinin, belirtilerinin ve uygulanan müdahale sürecinin ayrıntılı biçimde incelendiği çalışmalar olarak değerlendirilmektedir (Erol, 2023). Danışanla haftada iki olmak üzere 12 seans bireysel oturum gerçekleştirilmiş, her oturum yaklaşık 50 dakika sürmüştür. Danışanla seanslara başlamadan önce bu çalışmaya gönüllü olarak katıldığına ve elde edilecek bulguların bilime katkı sağlamak amacıyla kimliği gizli tutularak kullanılması için sözlü olarak onamı alınmıştır. Bu çalışma için Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır.

Süpervizyon Süreci

Bu çalışma kapsamında yürütülen psikoterapi süreci, düzenli süpervizyon desteği eşliğinde yapılandırılmıştır. Bu süreç grup olarak yürütülmüş olup terapinin oturumları haftalık olarak gerçekleştirilmiştir. Süpervizyon oturumlarının her biri yaklaşık 2 saat sürmüştür. Bu süreçte danışana ait tüm bilgiler 'gizlilik ilkesi' çerçevesinde ele alınmış ve kimlik bilgileri anonimleştirilerek paylaşılmıştır.

Süpervizyon sürecinde danışanın klinik özellikleri, erken dönem yaşantıları ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) kuramsal çerçevesi doğrultusunda kişilerarası ilişkilerde gözlenen yoğun bağlanma ve ani uzaklaşma örüntüleri kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, özellikle terk edilme duyarlılığı ile ilişkili değersizlik temelli bilişsel yapılar, ikili (siyah-beyaz) düşünme eğilimleri ve duygusal tepkilerdeki hızlı dalgalanmalar süpervizyon kapsamında ele alınmıştır. Terapötik süreçte, geçmiş yaşantılara bağlı olarak gelişen güvensizlik ve kişilerarası ilişkilerde

ortaya çıkan kontrol ihtiyacının terapötik iş birliğini zaman zaman güçleştirdiği gözlenmiştir. Bununla birlikte, sürecin ilerleyen aşamalarında danışanın içgörü düzeyinde artış ve duygu düzenleme becerilerinde gelişim olduğu değerlendirilmektedir.

Bu süreçte süpervizör tarafından sağlanan geri bildirimler doğrultusunda vaka formülasyonu gözden geçirilmiş, müdahale planı yeniden yapılandırılmış ve terapi sürecinin daha işlevsel ilerlemesi hedeflenmiştir.

3.BULGULAR

Olgu

26 yaşında, üniversite mezunu olan erkek danışan ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Danışanın terapiye başvuru nedenleri arasında kişilerarası ilişkilerde yoğun ve hızlı değişen duygular yaşaması, insanlara kısa sürede aşırı bağlanması ve benzer şekilde ani uzaklaşmalar sergilemesi yer almaktadır. Ayrıca içsel boşluk hissi yaşadığını, duygularını kontrol etmekte zorlandığını ve zaman zaman yoğun öfke hissettiğini ifade etmektedir. İlişkilerini çoğunlukla "ya çok yakın ya tamamen uzak" biçiminde deneyimlediğini dile getirmektedir. Danışanın bir kız kardeşi bulunduğu ve kardeşi ile ilişkisinin olumlu ve destekleyici nitelikte olduğu belirtilmektedir.

Danışan, özellikle romantik ilişkilerinde yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadığını ifade etmektedir. Bir ilişkiye başladığında karşısındaki kişiye kısa sürede yoğun biçimde bağlandığını, onu idealize ederek yaşamının merkezine koyduğunu belirtmektedir. Ancak ilişkide algıladığı en küçük mesafe, ilgide azalma ya da reddedilme durumunda yoğun terk edilme kaygısı yaşadığını, öfke hissettiğini ve ani şekilde uzaklaşma davranışları sergilediğini ifade etmektedir. Bu durumun çoğu zaman ilişkilerinin ani sonlanmasına veya tekrar eden ayrılık–barışma döngülerine neden olduğunu belirtmektedir. Danışan bu süreci "birine çok bağlanıp sonra bir anda ondan nefret eder gibi uzaklaşmak" şeklinde tanımlamaktadır. İlişkiler sonlandıktan sonra yoğun boşluk hissi yaşadığını, zihninde sürekli geçmiş konuşmaları tekrar düşündüğünü ve kendisini değersiz hissettiğini ifade etmektedir.

Danışan, çocukluk döneminde babasının uzun yıllar yurt dışında çalışması nedeniyle baba figürünü uzak ve erişilemez biri olarak hatırladığını ifade etmektedir. Baba 2012 yılında Türkiye'ye dönmüş olmasına rağmen aralarında duygusal bir yakınlık gelişmediğini, aynı evde yaşamalarına karşın kendisini yabancı biriyle birlikte yaşıyormuş gibi hissettiğini belirtmektedir. Annesi ile ilişkisinin babayla ilişkisine göre daha yakın olduğunu ama duygusal ihtiyaçlarının her zaman yeterince

karşılanmadığını düşündüğünü ifade etmektedir. Genel olarak aile ilişkilerinde duygusal yakınlık kurmakta zorlandığını dile getiren danışan, özellikle baba figürüne yönelik yoğun kırgınlık ve güvensizlik hissettiğini belirtmektedir.

Danışan, ebeveynlerinin 2018 yılında boşanmasının kendisi açısından önemli bir kırılma noktası olduğunu ifade etmektedir. Bu süreç sonrasında babaya yönelik öfke, kırgınlık ve güvensizlik duygularının arttığı, zamanla iletişimin tamamen kesildiği belirtilmektedir. Danışan bu dönemi "kimseye güvenememeye başladığım zaman" şeklinde tanımlamaktadır. Boşanma süreci sonrasında insanlara karşı daha mesafeli hale geldiğini ve yakın ilişkilerde sürekli terk edilme korkusu yaşamaya başladığını ifade etmektedir.

Gelişimsel öyküsü incelendiğinde, çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal ilişkilerinin tamamen sınırlı olmadığı fakat ilişkilerinin genellikle yoğun başlayıp kısa sürede bozulduğu görülmektedir. Özellikle yakın bir çocukluk arkadaşını depremde kaybetmesinin danışan üzerinde ciddi bir duygusal etki yarattığı anlaşılmaktadır. Danışan, bu kayıptan sonra uzun süre yoğun boşluk hissi, anlamsızlık ve eksiklik duyguları yaşadığını ifade etmektedir. Bu süreçte yaşamın anlamını sorguladığını ve uzun süre kendisini duygusal olarak çökkün hissettiğini belirtmektedir.

Danışanın duygusal yaşantısı incelendiğinde belirgin duygu durum dalgalanmaları dikkat çekmektedir. Gün içerisinde hızlı duygu değişimleri yaşadığını, kısa süre içinde yoğun yakınlık hislerinden boşluk, öfke veya mutsuzluk duygularına geçiş yapabildiğini ifade etmektedir. Özellikle yalnız kaldığı zamanlarda içsel boşluk hissinin arttığını ve zihinsel olarak geçmiş yaşantılara yoğunlaştığını belirtmektedir. Zaman zaman duygusal olarak kopuk ya da donuk hissettiğini de dile getirmektedir. Özellikle stresli durumlarda yoğun öfke yaşadığı, sonrasında ise suçluluk ve pişmanlık hissettiği ifade edilmektedir.

Davranışsal açıdan değerlendirildiğinde danışanın öfke kontrolünde güçlük yaşadığı görülmektedir. Özellikle stresli durumlarda veya oyun oynarken (bilgisayar oyunları) küçük tetikleyicilere karşı aşırı tepkiler verdiğini, sonrasında ise pişmanlık ve boşluk hissi yaşadığını ifade etmektedir. Bunun yanı sıra uyku düzeninin belirgin şekilde düzensiz olduğu, sıklıkla gece geç saatlere kadar uyanık kaldığı ve gündüz geç saatlerde uyandığı belirtilmektedir. Danışan, duygusal dalgalanmalarının günlük yaşam düzenini ve kişilerarası işlevselliğini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Özellikle yalnız kaldığı dönemlerde içe çekildiğini ve günlük aktivitelerini sürdürmekte zorlandığını belirtmektedir.

Danışanın daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı, psikiyatrik ilaç kullanımı ve psikoterapi öyküsünün bulunmadığı belirtilmiştir. Görüşme sürecinde aktif intihar düşüncesi ya da kendine zarar verme davranışı bildirilmemiştir. Bununla birlikte danışan yaklaşık günde bir paket sigara kullandığını ifade etmiştir. Herhangi bir başka madde kullanım öyküsü olmadığı belirtilmiştir.

Görüşme sürecinde danışanın duygulanımında belirgin dalgalanmalar olduğu, konuşma içeriğinin ağırlıklı olarak ilişkiler, terk edilme korkusu ve değersizlik temaları etrafında şekillendiği gözlenmiştir. Danışanın yaşadığı duygusal yoğunluğun günlük yaşamını ve kişilerarası ilişkilerini belirgin şekilde etkilediğini fark ettiği ve bu nedenle psikolojik destek alma ihtiyacı hissettiği anlaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde; erken dönemden itibaren gelişen mesafeli baba ilişkisi, önemli kayıp yaşantıları, kişilerarası ilişkilerde yoğun bağlanma ve ani kopuş örüntüleri, duygulanımda belirgin dalgalanmalar, yoğun terk edilme duyarlılığı, benlik algısındaki tutarsızlık ve süreğen boşluk hissi birlikte ele alındığında danışanın borderline kişilik özellikleri ile uyumlu bir klinik örüntü sergilediği düşünülmektedir.

Vaka Formülasyonu

Tablo 1. Vakanın Teknik Özetlemesi

Erken Yaşam Deneyimi	Çocukluk döneminde babanın uzun süre yurt dışında bulunması nedeniyle duygusal olarak erişilemeyen bir baba figürüyle büyümesi, duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissetmesi ve aile içinde güvenli bağlanma deneyiminin sınırlı olması.
Temel İnanç	Terk edilirim, sevilebilir ve değerli değilim.
İşlevselliği Bozan Varsayım	Birine yakınlaşırsam sonunda incinirim; bu nedenle ya tamamen bağlanmalı ya da tamamen uzaklaşmalıyım.
Kritik Yaşam Olayı	Romantik ilişkilerde karşı tarafın mesafe koyması, ilgisinin azalması ya da reddedildiği şeklinde yorumlanan durumlar yoğun duygusal tepkileri tetiklemektedir.
Olumsuz Otomatik Düşünce	Ben değersiz biriyim.
Belirtiler	**Bilişsel:** Terk edilme düşünceleri, değersizlik algısı, siyah-beyaz düşünme örüntüleri, ilişkilerde reddedilme beklentisi ve geçmiş yaşantılar üzerine yoğun zihinsel uğraş.

	Somatik: Uyku düzensizliği, zaman zaman huzursuzluk hissi, stresli durumlarda bedensel gerginlik ve enerji düşüklüğü. **Davranışsal:** İlişkilerde yoğun ve hızlı bağlanma, ani uzaklaşma davranışları, öfke tepkileri, içe çekilme ve ayrılık–barışma döngüleri. **Duygusal:** Yoğun terk edilme korkusu, öfke, boşluk hissi, kırgınlık, yalnızlık, yoğun mutsuzluk ve duygusal dalgalanmalar. **Motivasyonel:** Günlük yaşam işlevselliğinde azalma, sosyal ilişkilerden geri çekilme, zaman zaman isteksizlik yaşama ve yaşamın anlamına ilişkin sorgulamaların artması.

Danışana ilişkin oluşturulan vaka formülasyonu, süpervizyon sürecinde düzenli olarak gözden geçirilmiştir. İlk değerlendirmelerde oluşturulan bilişsel ve duygusal yapılandırmalar, süpervizyon oturumlarında alternatif klinik bakış açıları ile ele alınmış ve yeniden değerlendirilmiştir. Bu süreçte danışan yalnızca yüzeyde görülen davranışsal örüntüleri değil, aynı zamanda erken dönem yaşantılarına bağlı olarak gelişen çekirdek inançları, bağlanma örüntüleri ve duygusal düzenleme güçlükleri daha kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Süpervizyon katkısı ile formülasyon daha derinleştirilmiş ve terapötik müdahalelerin hedefleri daha net bir şekilde belirlenmiştir.

Tablo 2. Seans Planı

Seans	**İçerik**	**Uygulanan Teknik / Amaç**
1–2. Seans	Tanışma, anamnez alma ve terapötik ilişkinin kurulması	Klinik görüşme, öykü alma, danışanın temel şikayetlerinin değerlendirilmesi
3. Seans	Borderline belirtilerinin ve BDT modelinin ele alınması	Psikoeğitim, bilişsel davranışçı modelin açıklanması

4–5. Seans	Otomatik düşüncelerin belirlenmesi	Düşünce kayıt formu, bilişsel farkındalık çalışmaları
6–7. Seans	Çekirdek inançların ve terk edilme şemalarının çalışılması	Bilişsel yeniden yapılandırma
8–9. Seans	Duygu düzenleme ve öfke kontrolü çalışmaları	Duygu tanıma, alternatif baş etme becerileri geliştirme
10–11. Seans	Kişilerarası ilişki örüntülerinin ele alınması	İlişki analizi, rol oynama ve davranışsal müdahaleler
12. Seans	Sürecin değerlendirilmesi ve sonlandırma	Relaps önleme, kazanımların gözden geçirilmesi ve terapi sürecinin değerlendirilmesi

Terapi sürecinde danışanın ilişkilerde yaşadığı olaylara yönelik otomatik düşünceleri değerlendirilmiştir. Özellikle terk edilme ve değersizlik temalı düşüncelerin yoğun kaygı, öfke ve içe çekilme davranışlarını tetiklediği gözlenmiştir. Bu süreçte danışanın alternatif ve daha işlevsel düşünceler geliştirmesi üzerinde çalışılmıştır.

Tablo 3. Düşünce Kayıt Formu

Durum / Olay	Otomatik Düşünce	Duygu	Davranış	Alternatif Düşünce
Partnerinin mesajlara geç cevap vermesi	Beni artık istemiyor, kesin terk edecek.	Kaygı, öfke, kırgınlık	Tartışma çıkarma, ani uzaklaşma	Bu durum doğrudan terk edileceğim anlamına gelmeyebilir.
Yakın olduğu kişinin mesafeli davranması	Demek ki değersizim.	Üzüntü, boşluk hissi	İçe çekilme, iletişimi kesme	İnsanların zaman zaman mesafe koyması her zaman reddedildiğim anlamına gelmez.

Yalnız kalması	Kimse gerçekten benimle kalmaz.	Yalnızlık, boşluk hissi	Geçmiş ilişkileri yoğun şekilde düşünme	Yalnız hissetmem tamamen değersiz olduğumu göstermez.
Oyun sırasında kaybetmesi veya eleştirilmesi	Beni küçümsüyorlar.	Öfke, gerginlik	Ani tepki verme, sinirlenme	Bu durum kişisel bir saldırı olmayabilir.
İlişkide tartışma yaşanması	Kesin ilişki bitecek.	Kaygı, korku	Aşırı bağlanma veya ani uzaklaşma	Her tartışma ilişkinin biteceği anlamına gelmez.

Terapi sürecinde danışanın otomatik düşüncelerini fark etmesi amacıyla düşünce kayıt formu kullanılmıştır. Özellikle kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan terk edilme ve değersizlik düşüncelerinin duygusal tepkileri nasıl etkilediği değerlendirilmiştir. Süreç içerisinde danışanın olaylara yönelik daha dengeli ve işlevsel alternatif düşünceler geliştirmesi hedeflenmiştir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Borderline kişilik bozukluğu; duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık, yoğun terk edilme korkusu ve dürtüsel davranış örüntüleri ile karakterize edilen karmaşık bir kişilik yapılanması olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Son yıllarda borderline belirtilerinin azaltılmasında psikoterapi temelli müdahalelerin etkinliğini inceleyen çalışmaların arttığı görülmektedir. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) ve Şema Terapi yaklaşımlarının borderline belirtileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir.

2018 yılında Khabir ve arkadaşları tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı alan bireylerle gerçekleştirilen çalışmada Diyalektik Davranış Terapisi ve Zihinselleştirme Temelli Terapi yöntemlerinin etkililiği karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda her iki terapi yaklaşımının da dürtüsellik ve duygusal dalgalanmalar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu, ancak DDT'nin duygu düzenleme becerileri üzerinde daha belirgin sonuçlar sağladığı belirtilmektedir (Khabir vd., 2018).

2020 yılında Stoffers-Winterling ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmasında borderline kişilik bozukluğunda uygulanan psikoterapi yöntemleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalelerin özellikle öfke kontrolü, kişilerarası ilişkiler ve dürtüsel davranışlar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Stoffers-Winterling vd., 2020). Benzer şekilde Cristea ve arkadaşları tarafından 2017 yılında gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmasında psikoterapi sürecine düzenli devam eden bireylerde belirtilerin şiddetinde azalma olduğu ifade edilmektedir (Cristea vd., 2017).

Borderline kişilik örüntüsünün gelişiminde erken dönem yaşantıların önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Özellikle çocukluk çağı travmaları, duygusal ihmal ve güvensiz bağlanma örüntülerinin bireyin kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Öner, 2023). 2025 yılında Sabuncu tarafından gerçekleştirilen çalışmada yoğun terk edilme korkusunun bireyin kişilerarası işlevselliği üzerinde belirleyici rol oynadığı belirtilmektedir. Ayrıca bireylerin ilişkilerde idealizasyon ve değersizleştirme arasında gidip geldikleri ifade edilmektedir (Sabuncu, 2025).

2022 yılında Faraji ve İpek tarafından gerçekleştirilen çalışmada borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde yoğun bağlanma ve ani uzaklaşma örüntüleri gösterdiği belirtilmektedir. Bu örüntülerin özellikle reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Faraji ve İpek, 2022). Benzer şekilde 2025 yılında Kulaklıkaya tarafından gerçekleştirilen çalışmada borderline kişilik özellikleri gösteren bireylerin yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadığı ve kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık gösterdiği belirtilmektedir (Kulaklıkaya, 2025).

Bilişsel davranışçı terapi sürecinde otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin bireyin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir (Linehan, 1993). 2023 yılında Yüksel tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise borderline kişilik bozukluğunda uygulanan bilişsel davranışçı müdahalelerin yoğun öfke tepkileri ve dürtüsel davranışlar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Yüksel, 2023).

Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarda çevrim içi terapi uygulamalarının da borderline belirtileri üzerindeki etkileri incelenmektedir. 2025 yılında Bayrı ve Kabasakal tarafından yürütülen çalışmada çevrim içi yürütülen bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Bayrı ve Kabasakal, 2025).

Genel olarak değerlendirildiğinde literatürde bilişsel davranışçı terapi ve diyalektik davranış terapisi temelli müdahalelerin borderline kişilik özellikleri gösteren bireylerde duygu düzenleme,

kişilerarası ilişkiler ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Özellikle yapılandırılmış terapi süreçlerinin bireyin işlevselliği üzerinde önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak olgu sunumunda, borderline kişilik özellikleri gösteren bir danışanla süpervizyon eşliğinde yürütülen Bilişsel Davranışçı Terapi süreci ele alınmıştır. Terapi süreci boyunca danışanın kişilerarası ilişkilerde yaşadığı yoğun duygusal dalgalanmalar, terk edilme duyarlılığı ve işlevsel olmayan otomatik düşünceler üzerinde çalışılmıştır. Uygulanan bilişsel davranışçı müdahalelerin danışanın duygu düzenleme becerileri, kişilerarası farkındalığı ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri üzerinde olumlu katkılar oluşturduğu düşünülmektedir. Ayrıca süpervizyon desteğinin vaka formülasyonu ve müdahale planının yapılandırılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Borderline kişilik özellikleri gösteren bireylerle yürütülen terapi süreçlerinde yapılandırılmış psikoterapi yöntemlerinin uzun süreli ve düzenli biçimde sürdürülmesi önerilmektedir. Özellikle duygu düzenleme, kişilerarası ilişkiler ve terk edilme şemalarına yönelik müdahalelerin terapi sürecinde önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte gelecekte yapılacak çalışmaların daha geniş örneklemlerle yürütülmesi ve farklı psikoterapi yaklaşımlarının karşılaştırmalı biçimde incelenmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Ahmadova, F. (2024). *Borderline kişilik özellikleri ile harcama ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı arasında reddedilme duyarlılığının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Albay, A., & Atak, H. (2025). Personality disorders: A theoretical and psychometric assessment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 17*(2), 358–381.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Bayrı, H., & Kabasakal, H. Z. (2025). Türkiye'de çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışmanlık çalışmalarına genel bir bakış (Değerlendirme). *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 8*(1), 9–27.

Coşkun, S. N., & Karaaziz, M. (2025). Sınır durum kişilik yapılanmasında bilişsel davranışçı terapi: Olgu sunumu. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, 5*(2), 75–83.

Cristea, I. A., Gentili, C., Cotet, C. D., Palomba, D., Barbui, C., & Cuijpers, P. (2017). Efficacy of psychotherapies for borderline personality disorder: A systematic review and meta-analysis. *Jama Psychiatry, 74*(4), 319–328.

Çiçek, S. (2024). Borderline kişilik bozukluğu tanılı hastalarda bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı. *Turkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics, 17*(3), 17–22.

Dereboy, F., Dereboy, Ç., Başaran, S. K., Dallıoğlu, Ç. K., & Kunt, D. A. (2022). Prevalence of personality disorder diagnosed with SCID-II among psychiatry patients in Turkey: Systematic review and meta-analysis. *Türk Psikiyatri Dergisi, 33*(2), 118–132.

Erol, A. (2023). Olgu sunumu yazmanın temel ilkeleri. *Nöropsikiyatri Arşivi, 60*(1), 1–2.

Faraji, H., & İpek, B. (2022). Borderline kişilik bozukluğunda empati. *Erciyes Akademi, 36*(3), 1294–1313.

Faraji, H., & Tezcan, A. E. (2023). Sınırda kişilik bozukluğu olan ve olmayan bireylerde reddedilme duyarlılığı ve yakınlık korkusu. *Fırat Tıp Dergisi, 28*(4), 217–223.

Khabir, L., Mohamadi, N., Rahimi, C., & Dastgheib, S. A. (2018). The effectiveness of group therapy based on mentalization and dialectical behavior on clinical symptoms of borderline personality disorder: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Health Sciences & Surveillance System, 6*(2), 80–88.

Kulaklikaya, E. (2025). *Borderline kişilik özellikleri ve sosyal medyayı kimlik oluşturma amacıyla kullanmada benlik algısının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Minaz, M., Kurt, A., Ökmen, S., & Sölpük Turan, N. (2025). Çocukluk çağı travmaları ve sınırda (borderline) kişilik özellikleri ilişkisi üzerine bir meta-analiz çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 32*(3), 158–169.

Öner, Y. (2023). *Çocukluk çağı duygusal ve fiziksel istismarın borderline kişilik özelliklerini yordamasında mentalizasyonun aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri, 3*(2), 115–120.

Rado, F., & Karaaziz, M. (2024). Sınırda kişilik bozukluğu ve diyalektik davranış terapisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 6*(3), 269–277.

Sabuncu, S. (2025). *Borderline kişilik örgütlenmesi, ayrılık anksiyetesi, öfke ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Stoffers-Winterling, J., Storebo, O. J., & Lieb, K. (2020). Pharmacotherapy for borderline personality disorder: An update of published, unpublished and ongoing studies. *Current Psychiatry Reports, 22*(8), 37.

Türker, S. E. (2022). *Sınır kişilik özellikleri olan bireylerde olumsuz yeme tutumlarının ilk nesne ilişkileri ile ruhsal işleyişin Rorschach testindeki görünümü* (Yüksek lisans tezi). Doğuş Üniversitesi.

Yüksel, Z. (2023). *Borderline kişilik bozukluğu için diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.