

Majör Depresif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapinin İncelenmesi: Bir Gözden Geçirme

Rahime Minisker

1Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-5902-1635>, E-mail: raahime.m@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Fahriye Balkır

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6493-7615>

Özet

Bu gözden geçirmede bilişsel davranışçı terapinin (BDT) depresyon üzerindeki etkisi alan yazındaki araştırmalar doğrultusunda incelenmiştir. Çalışmada depresyonun tanımı, belirtileri, etiolojisi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmış, ardından BDT'nin kuramsal temelleri ve depresyon tedavisindeki rolü değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, BDT'nin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür. Özellikle bireylerin olumsuz düşünce örüntülerini fark etmelerine yardımcı olduğu, duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği ve işlevselliği artırdığı dikkat çekmektedir. Bunun yanında, BDT'nin yalnızca kısa süreli iyileşme sağlamadığı, aynı zamanda depresyonun tekrar etme riskini azaltarak uzun vadeli koruyucu etkiler oluşturabildiği anlaşılmaktadır. Araştırmalarda elde edilen bir diğer önemli bulgu ise internet temelli ve çevrim içi uygulamaların da depresif belirtiler üzerinde olumlu etkiler oluşturmasıdır. Bununla birlikte terapist destekli uygulamaların bazı durumlarda daha etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. İncelenen çalışmalar doğrultusunda, BDT'nin farklı depresyon düzeylerinde ve farklı birey gruplarında etkili sonuçlar oluşturabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda çevrim içi müdahalelerin uzun dönem etkilerinin incelenmesi, farklı yaş grupları üzerinde daha kapsamlı çalışmalar yürütülmesi ve terapi süreçlerinin bireysel farklılıklara göre daha ayrıntılı değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: depresyon, bilişsel davranışçı terapi, gözden geçirme

An Examination of Major Depressive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy: A Review

Abstract

In this review, the effects of cognitive behavioral therapy (CBT) on depression were examined in line with the studies in the literature. The study discussed the definition, symptoms, etiology, and effects of depression on mental health, and then evaluated the theoretical foundations of CBT and its role in the treatment of depression. When the reviewed studies were evaluated in general, it was found that CBT was effective in reducing depressive symptoms. In particular, it was observed that CBT helps individuals recognize negative thought patterns, improves emotion regulation skills, and increases functionality. In addition, it was understood that CBT not only provides short-term improvement but also creates long-term protective effects by reducing the risk of relapse in depression. Another important finding obtained from the studies was that internet-based and online interventions also have positive effects on depressive symptoms. However, therapist-supported interventions were found to produce more effective results in some cases. In line with the reviewed studies, it was concluded that CBT can produce effective outcomes in different levels of depression and among different groups of individuals. For future studies, it is recommended to examine the long-term effects of online interventions, conduct more comprehensive studies on different age groups, and evaluate therapy processes in greater detail according to individual differences.

Keywords: depression, cognitive behavioral therapy, review.

Giriş

Depresyon, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevlerinde önemli değişimlere yol açan yaygın bir ruh sağlığı sorunudur. Depresyon yalnızca bireyin ruh halini etkilemekle kalmayıp günlük yaşam işlevselliğini, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen depresyon, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (World Health Organization [WHO], 2023). Depresyonun klinik olarak en yaygın görülen formu Majör Depresif Bozukluk (MDB) olarak tanımlanmaktadır. Majör Depresif Bozukluk, en az iki hafta süreyle devam eden çökkün duygudurum veya ilgi ve zevk kaybı gibi temel belirtilerin eşlik ettiği bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bununla birlikte iştah değişiklikleri, uyku problemleri, enerji kaybı, değersizlik duyguları, konsantrasyon güçlüğü ve ölüm düşünceleri gibi belirtiler de majör depresyon kapsamında değerlendirilmektedir (Sadock, Sadock, & Ruiz, 2017). Majör depresyon bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren ve işlevselliğinde belirgin bozulmalara yol açan bir psikopatoloji olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar majör depresyonun biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Beck, 2008). Bu nedenle depresyonun anlaşılması ve tedavisinde çok boyutlu yaklaşımların ele alınması önem taşımaktadır (Cuijpers vd., 2020). Majör depresyonun tedavisinde farmakolojik müdahalelerin yanı sıra psikoterapi yaklaşımları da önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle kanıta dayalı psikoterapi yöntemleri arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) en yaygın kullanılan ve etkinliği en fazla araştırılan psikoterapi yaklaşımlarından biridir (Beck, 2011). BDT, bireyin duygu ve davranışlarını etkileyen düşünce süreçlerini ele alan yapılandırılmış ve problem odaklı bir terapi yaklaşımıdır (Dobson & Dobson, 2018).

BDT, bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların temelinde işlevsel olmayan düşünce kalıplarının yer aldığı varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşımda bireyin otomatik düşüncelerinin, bilişsel çarpıtmalarının ve temel inançlarının duygusal ve davranışsal tepkileri üzerinde etkili olduğu kabul edilmektedir (Beck, 2008). BDT sürecinde bireyin bu düşünce kalıplarını fark etmesi ve daha işlevsel düşünceler geliştirmesi hedeflenmektedir (Clark & Beck, 2010). BDT, depresyon tedavisinde yapılandırılmış teknikler kullanarak bireyin olumsuz düşünce kalıplarını yeniden yapılandırmayı amaçlamaktadır. Bu süreçte bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal aktivasyon ve problem çözme becerileri gibi çeşitli teknikler

kullanılmaktadır (Dobson & Dobson, 2018). Bu teknikler bireyin depresif belirtilerinin azaltılmasına ve işlevselliğinin artırılmasına katkı sağlamaktadır (Cuijpers vd., 2020). Depresyon tedavisinde BDT'nin etkinliği çok sayıda araştırma tarafından desteklenmektedir. Yapılan çalışmalar BDT'nin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu ve tedavi sonrasında nüks riskinin azalmasına katkı sağladığını göstermektedir (Hofmann vd., 2012). Bu nedenle BDT günümüzde majör depresyon tedavisinde en yaygın kullanılan psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir (Cuijpers vd., 2020). Bu bağlamda majör depresyon ve BDT arasındaki ilişkinin incelenmesi, depresyon tedavisinde kullanılan psikoterapi yaklaşımlarının etkinliğini değerlendirmek açısından önem taşımaktadır. Literatürde yer alan çalışmaların kapsamlı olarak incelenmesi, mevcut bulguların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine ve depresyon tedavisinde etkili yöntemlerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır (Cuijpers vd., 2020).

Bilişsel Davranışçı Terapi

BDT, bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi temel alan, yapılandırılmış ve bilimsel temellere dayanan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 2011). BDT'ye göre bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunlar, olayların kendisinden ziyade bu olaylara yükledikleri anlamlar ve geliştirdikleri bilişsel yorumlarla ilişkilidir. Bu yaklaşım, özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları ve stresle ilişkili sorunların tedavisinde yaygın olarak kullanılmakta olup, kısa süreli ve hedef odaklı bir terapi modeli olarak öne çıkmaktadır (Hofmann vd., 2012). BDT sürecinde danışanın işlevsel olmayan düşünceleri belirlenmekte ve bu düşünceler daha gerçekçi ve uyumlu düşüncelerle yeniden yapılandırılmaktadır. BDT, bireyin aktif katılımını esas almakta ve terapi sürecinde verilen ödevler, davranışsal uygulamalar ve bilişsel teknikler aracılığıyla değişimi desteklemektedir. Bu yönüyle BDT, yalnızca terapi süreciyle sınırlı kalmayıp bireyin günlük yaşamında da sürdürülebilir beceriler kazanmasını amaçlamaktadır (Beck, 2011).

Bilişsel Davranışçı Terapinin Kuramsal Temelleri

BDT'nin kuramsal temeli, Aaron T. Beck tarafından geliştirilen bilişsel kurama dayanmaktadır. Bu kurama göre bireylerin duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıkları ile doğrudan ilişkilidir. Yani bireyler, yaşadıkları durumlara verdikleri anlamlar doğrultusunda duygusal tepkiler geliştirmektedir.

Beck'in bilişsel modelinde depresyon, "bilişsel üçlü" kavramı ile açıklanmaktadır. Bu modele göre depresif bireyler:

- Kendilerini değersiz ve yetersiz,
- Dünyayı olumsuz ve tehdit edici,
- Geleceği ise umutsuz olarak algılamaktadır (Beck, 1979).

BDT ayrıca davranışçı kuramdan da etkilenmiştir. Davranışçı yaklaşım, öğrenme süreçlerinin (koşullanma, pekiştirme vb.) bireyin davranışları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda BDT, yalnızca düşünceleri değil, aynı zamanda davranışları da değiştirmeye yönelik teknikler içermektedir (Skinner, 1953). Bilişsel kuram çerçevesinde, bireylerin erken yaşam deneyimleri sonucu geliştirdikleri temel inançlar ve ara inançlar, otomatik düşünceler aracılığıyla günlük yaşantıyı etkilemektedir. Bu otomatik düşünceler çoğu zaman fark edilmeden ortaya çıkmakta ve bireyin duygusal tepkilerini şekillendirmektedir (Beck & Alford, 2009). BDT'nin temel varsayımlarından biri, bilişsel süreçlerde yapılacak değişikliklerin duygusal ve davranışsal düzeyde iyileşmeye yol açacağıdır. Bu nedenle terapi sürecinde bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal aktivasyon ve problem çözme gibi teknikler kullanılmaktadır. Sonuç olarak BDT, bilişsel ve davranışsal kuramların birleşimine dayanan, bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış ve özellikle depresyon tedavisinde önemli bir yere sahip olan bir terapi yaklaşımıdır.

İlgili Araştırmalar

DeRubeis ve diğerleri (2005), majör depresif bozukluk tanısı almış bireylerde BDT ile antidepresan ilaçların karşılaştırıldığı araştırmada, BDT'nin özellikle orta ve ağır depresyon vakalarında ilaç tedavisi kadar etkili olabildiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, BDT'nin yalnızca alternatif bir yaklaşım olmadığını, aynı zamanda farmakolojik tedavilerle karşılaştırılabilir düzeyde güçlü sonuçlar sağlayabildiğini göstermektedir. Bu durum, BDT'nin depresyon tedavisinde temel müdahale yöntemlerinden biri olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir.

Hollon ve diğerleri (2005), BDT'nin depresyon üzerindeki etkilerini ele aldığı çalışmada, bu yaklaşımın yalnızca akut belirtileri azaltmakla kalmayıp aynı zamanda tedavi sonrasında depresyonun tekrar etme riskini de azaltabildiğini belirtmiştir. Bulgular, BDT'nin uzun vadede koruyucu bir işlev üstlenebildiğini ve tedavi sonrasında elde edilen kazanımların

sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle BDT'nin yalnızca semptom odaklı değil, aynı zamanda nüks önleyici bir müdahale olduğu anlaşılmaktadır.

Andersson ve Cuijpers (2009), internet temelli BDT uygulamalarının depresyon üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, bu müdahalelerin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu uygulamaların zaman ve mekân bağımsızlığı sağlaması, terapiye erişimi kolaylaştırması ve özellikle yüz yüze hizmetlere ulaşmakta güçlük yaşayan bireyler için önemli bir seçenek sunması dikkat çekmektedir. Bu bulgu, BDT'nin dijital ortamlara uyarlanabilir yapısını ortaya koymaktadır.

Cuijpers ve diğerleri (2013), yetişkinlerde majör depresyon tedavisinde BDT'nin etkililiğini ele aldığı çalışmada, BDT'nin kontrol gruplarına kıyasla depresif belirtileri anlamlı düzeyde azalttığını ve orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca farklı uygulama biçimlerinde benzer sonuçların elde edilmesi, BDT'nin farklı klinik koşullara uyarlanabilen esnek bir yaklaşım olduğunu göstermektedir. Bu durum, BDT'nin geniş bir kullanım alanına sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Wiles ve diğerleri (2013), tedaviye dirençli depresyonu olan bireylerde olağan tedaviye eklenen BDT'nin etkisini incelediği çalışmada, BDT'nin farmakolojik tedaviye ek olarak uygulandığında depresif belirtilerde ek iyileşme sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, BDT'nin yalnızca hafif ya da orta düzey depresyon vakalarında değil, daha dirençli ve karmaşık klinik durumlarda da etkili olabileceğini göstermektedir.

Karyotaki ve diğerleri (2017), internet temelli ve kendi kendine uygulanan BDT'nin depresif belirtiler üzerindeki etkisini ele aldığı çalışmada, bu müdahalelerin kontrol koşullarına kıyasla anlamlı düzeyde semptom azalması sağladığını belirtmiştir. Bu durum, özellikle terapiye erişimin sınırlı olduğu durumlarda BDT'nin alternatif yollarla uygulanabileceğini ve bu uygulamaların klinik açıdan anlamlı sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Cuijpers ve diğerleri (2019), BDT'nin farklı uygulama biçimlerini karşılaştırdığı çalışmada, bireysel terapi, grup terapisi, telefonla uygulanan müdahaleler ve rehberli kendi kendine yardım formatlarının depresyon tedavisinde etkili olabildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, BDT'nin yalnızca klasik yüz yüze terapi ile sınırlı olmadığını, farklı formatlar aracılığıyla da uygulanabildiğini ve bu uygulamaların benzer düzeyde fayda sağlayabildiğini göstermektedir.

Karyotaki ve diğerleri (2021), internet temelli BDT'nin depresyon üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, terapist destekli müdahalelerin desteksiz uygulamalara kıyasla daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, dijital uygulamalarda insan desteğinin tedaviye bağlılık ve etkililik açısından belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, müdahalenin yapısı kadar uygulama biçiminin de tedavi sonuçlarını etkilediği anlaşılmaktadır.

Cuijpers ve diğerleri (2023), BDT'nin depresyon tedavisindeki etkililiğini geniş örneklemeler üzerinden ele aldığı çalışmada, BDT'nin depresif belirtileri azaltmada güçlü ve tutarlı bir etkiye sahip olduğunu ve farklı yaş gruplarında benzer sonuçlar verdiğini belirtmiştir. Ayrıca bu çalışmada, BDT'nin uzun vadede depresyonun tekrar etme riskini azaltmada önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Bu durum, BDT'nin yalnızca akut tedavi sürecinde değil, aynı zamanda koruyucu bir müdahale olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Tartışma

Bu gözden geçirme çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) depresyon tedavisindeki etkililiği alan yazındaki araştırmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar genel olarak ele alındığında, BDT'nin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili sonuçlar oluşturduğu görülmektedir. Farklı örneklem grupları ve farklı uygulama biçimleriyle yürütülen araştırmalarda benzer sonuçların elde edilmesi, BDT'nin depresyon tedavisinde güçlü bilimsel desteğe sahip bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (DeRubeis vd., 2005; Cuijpers vd., 2013; Cuijpers vd., 2023). Özellikle orta ve ağır depresyon vakalarında BDT'nin antidepresan tedaviler kadar etkili sonuçlar oluşturabildiği belirtilmektedir (DeRubeis vd., 2005). Bunun yanında kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında da depresif belirtilerde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığı görülmektedir (Cuijpers vd., 2013). Araştırmalarda dikkat çeken önemli bulgulardan biri, BDT'nin yalnızca kısa süreli semptom azaltımı sağlamadığı, aynı zamanda uzun vadede koruyucu etkiler oluşturabilmesidir. Özellikle depresyonun tekrar etme riskini azaltması, BDT'nin önemli avantajlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Hollon vd., 2005; Cuijpers vd., 2023). Bu durumun, bireylerin terapi sürecinde kazandıkları bilişsel ve davranışsal becerileri günlük yaşamlarında sürdürebilmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmeleri ve işlevsel olmayan bilişsel örüntülerini değiştirebilmeleri, terapi sonrasında da koruyucu bir etki oluşturabilmektedir (Beck, 2008). Literatürde yer alan çalışmalar, BDT'nin farklı uygulama biçimlerinde de etkili sonuçlar oluşturabildiğini göstermektedir. İnternet temelli müdahaleler, grup terapileri ve rehberli kendi kendine yardım uygulamalarının depresif belirtiler üzerinde

olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Andersson & Cuijpers, 2009; Cuijpers vd., 2019; Karyotaki vd., 2021). Özellikle çevrim içi uygulamaların terapiye erişimi kolaylaştırması ve zaman ile mekân sınırlılığını azaltması önemli avantajlar arasında değerlendirilmektedir (Andersson & Cuijpers, 2009). Bununla birlikte terapist destekli uygulamaların, desteksiz müdahalelere kıyasla daha etkili sonuçlar verdiği görülmektedir (Karyotaki vd., 2021). Bu bulgu, terapötik ilişkinin ve profesyonel desteğin tedavi sürecindeki önemini ortaya koymaktadır. Araştırmalar arasında örneklem özellikleri, müdahale süreleri ve uygulama biçimleri açısından bazı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar orta ve ağır depresyon vakalarına odaklanırken, bazı çalışmalar tedaviye dirençli depresyonu olan bireyleri incelemiştir (DeRubeis vd., 2005; Wiles vd., 2013). Ayrıca bazı çalışmalarda BDT'nin farmakolojik tedavilerle karşılaştırıldığı, bazı araştırmalarda ise ilaç tedavisine ek bir müdahale olarak değerlendirildiği görülmektedir (Wiles vd., 2013). Özellikle tedaviye dirençli depresyon vakalarında ilaç tedavisine eklenen BDT'nin ek iyileşme sağlaması dikkat çekmektedir. Bunun yanında bazı araştırmalar, BDT'nin tek başına da güçlü etkiler oluşturabildiğini göstermektedir (Cuijpers vd., 2013; Cuijpers vd., 2023).

Araştırmaların genel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, BDT'nin depresyon tedavisinde etkili ve yaygın biçimde kullanılabilir bir psikoterapi yaklaşımı olduğu görülmektedir. Depresif belirtileri azaltması, işlevselliği artırması, uzun vadeli koruyucu etkiler oluşturabilmesi ve farklı uygulama biçimlerine uyarlanabilmesi BDT'nin önemli avantajları arasında yer almaktadır. Bununla birlikte terapist desteği, depresyon düzeyi, bireysel farklılıklar ve uygulama biçimi gibi değişkenlerin tedavi sonuçlarını etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı birey gruplarında hangi BDT uygulamalarının daha etkili olduğunun daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önemli görünmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu gözden geçirmede BDT'nin depresyon tedavisindeki etkililiği alan yazındaki araştırmalar doğrultusunda incelenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bu yaklaşımın depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir. BDT'nin, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmelerine ve bu düşünceleri daha işlevsel biçimde yeniden ele almalarına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği ve kaçınma davranışlarını azaltarak bireyin günlük yaşamda daha aktif olmasını desteklediği görülmektedir. Bu yönüyle terapi

yalnızca belirtileri azaltmakla kalmamakta, aynı zamanda sorunun temelinde yer alan bilişsel ve davranışsal süreçlere de müdahale etmektedir. İncelenen çalışmalar, BDT'nin farklı depresyon türlerinde ve farklı birey gruplarında benzer şekilde etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. Ayrıca yüz yüze uygulamaların yanı sıra çevrim içi ve dijital müdahalelerin de etkili olması, bu yaklaşımın esnek bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, terapist desteği içeren uygulamaların bazı durumlarda daha güçlü sonuçlar ortaya koyduğu dikkat çekmektedir. Bunun yanında, elde edilen bulgular BDT'nin etkisinin yalnızca kısa süreyle sınırlı olmadığını da göstermektedir. Terapi sürecinde kazanılan becerilerin zaman içinde devam ettiği ve bunun nüks riskini azaltmada önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca bireylerin yalnızca belirtilerinde değil, genel yaşam kalitelerinde ve işlevselliklerinde de iyileşme olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, BDT depresyon tedavisinde etkili ve yaygın olarak kullanılabilen bir yöntemdir. Ancak terapinin etkisinin, bireyin özelliklerine, uygulama biçimine ve sürece bağlı bazı faktörlere göre değişebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, BDT'nin farklı depresyon türleri üzerindeki etkilerinin ve uzun vadeli sonuçlarının daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca çevrim içi ve dijital BDT uygulamalarının etkinliğini değerlendiren araştırmaların artırılması, depresyon tedavisinde BDT'nin kullanım alanlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(4), 196–205.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969–977.

- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *Canadian Journal of Psychiatry, 58*(7), 376–385.
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., Cipriani, A., & Furukawa, T. A. (2019). Effectiveness and acceptability of cognitive behavior therapy delivery formats in adults with depression: A network meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 76*(7), 700–707.
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., Vinkers, C. H., Cipriani, A., & Furukawa, T. A. (2020). A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression. *World Psychiatry, 19*(1), 92–107.
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Harrer, M., Karyotaki, E., Furukawa, T. A., & Noma, H. (2023). Cognitive behavior therapy for depression: A comprehensive meta-analysis. *World Psychiatry, 22*(1), 105–115.
- DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., Lovett, M. L., Gladis, M. M., Brown, L. L., & Gallop, R. (2005). Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry, 62*(4), 409–416.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440.

- Hollon, S. D., Stewart, M. O., & Strunk, D. R. (2005). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology, 57*, 285–315.
- Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Mackinnon, A., Meyer, B., Botella, C., Littlewood, E., Andersson, G., Christensen, H., Klein, J. P., Schröder, J., Bretón-López, J., Scheider, J., Griffiths, K., Farrer, L., Huibers, M. J. H., & Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: A meta-analysis of individual participant data. *JAMA Psychiatry, 74*(4), 351–359.
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Berman, F. M. G., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Riper, H., Patel, V., Mira, A., Gemmil, A. W., Yeung, A. S., Lange, A., Williams, A. D., Mackinnon, A., Geraedts, A., van Straten, A., Meyer, B., Björkelund, C., Knaevelsrud, C., & Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 78*(4), 361–371.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Wiles, N., Thomas, L., Abel, A., Ridgway, N., Turner, N., Campbell, J., ... Lewis, G. (2013). Cognitive behavioural therapy as an adjunct to pharmacotherapy for primary care based patients with treatment resistant depression: Results of the CoBaT randomised controlled trial. *The Lancet, 381*(9864), 375–384.
- World Health Organization. (2023). *Depression*. World Health Organization.