

MAJOR DEPRESİF BOZUKLUK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ ÜZERİNE SİSTEMATİK GÖZDEN GEÇİRME

SYSTEMATIC REVIEW ON MAJOR DEPRESSIVE DISORDER AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Kardelen ÇAKAL

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
kardelencakal1999@gmail.com
Lefkoşa / KKTC
ORCID: 0009-0009-7394-5092

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
meryem.karaaziz@neu.edu.tr
Lefkoşa / KKTC
ORCID: 0000-0002-0085-612X

ÖZET

Depresyon, duygudurum ya da davranışlarda ani düşümlere yol açan bir hastalık tablosu olarak kendini göstermektedir. Her ne kadar her bireyin hastalığa gösterdiği tepkiler farklı olsa da ruhsal açıdan kişiyi zor duruma sokmaktadır. BDT ise, duygusal ve davranışsal sorunların tedavi etkinliği yaygın şekilde araştırılmış model olması, işlevsiz olan davranışlar, duygular, tutumlar ve bilişle alakalı problemleri sistematik prosedürle çözmeyi amaçlayan psikoterapötik yaklaşım olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışmada majör depresyon ve bilişsel davranışçı terapi ile arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı MDB olan bireylerde BDT kullanımını incelenmektedir. Yapılan çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış ve saha çalışması veya herhangi ölçek kullanılmamaktadır. Türkçe ve İngilizce dilinde ele alınan araştırmalar 2009-2023 yılları arası incelenmektedir. Bu çalışmalarda deneysel, yarı deneysel çalışmalardan oluşmaktadır. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan 6 çalışma sonucunda BDT'nin majör depresyon bozukluğunda etkili bir tedavi yöntemi olduğu belirlenmiştir. MDB olan bireylerde BDT uygulandıktan hemen sonra semptomların yüksek oranda azaldığı ve tamamen ortadan kaybolduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle MDB tedavisinin BDT terapisinde etkili bir yöntem olduğu görülmektedir ve BDT ve MDB üzerine araştırmalar sınırlı olduğundan alanda daha çok güncel araştırmalar ile desteklenmesi ve literatüre katkı sağlaması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: majör depresif bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, sistematik derleme

ABSTRACT

Depression manifests itself as a picture of a disease that leads to sudden decreases in mood or behavior. Although the reactions of each individual to the disease are different, it puts a person in a difficult situation from a spiritual point of view. CBT, on the other hand, is characterized as a psychotherapeutic approach aimed at solving problems related to dysfunctional behaviors, emotions, attitudes and cognition by systematic procedure, being a widely researched model of treatment effectiveness of emotional and behavioral problems. In this study, the relationship between major depression and cognitive behavioral therapy is discussed. Dec. The aim of this review study is to examine the use of CBT in individuals with MDD. The systematic review method was used in the study and no field study or any scale was used. Turkish English and Turkish language studies are being Deciphered between the years 2009-2023. These studies consist of experimental, semi-experimental studies. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of the 6 studies considered, it has been determined that CBT is an effective treatment method for major depression disorder. It has been found that in individuals with MDD, symptoms decrease at a high rate and disappear completely immediately after CBT administration. For this reason, it seems that MDB treatment is an effective method in CBT therapy, and since research on CBT and MDB is limited, it is recommended to support it with more up-to-date research in the field and contribute to the literature.

Keywords: major depressive disorder, cognitive behavioral therapy, systematic review

1. GİRİŞ

Depresyon, bireyin birçok alan içinde ‘aile, arkadaşlık, iş, meslek’ işlevselliğini önemli derecede etkileyen ve çökkün duygudurum ve hüzünlü terimleri ile tanımlanmaktadır. Bireyin herhangi evresi içinde kendiliğinden meydana çıkabilmektedir. Nüks etmesi fazla olan bir patolojik duygudurum bozukluğu olmaktadır. BDT ise, duygusal ve davranışsal sorunların tedavi etkinliği yaygın şekilde araştırılmış model olması, işlevsiz olan davranışlar, duygular, tutumlar ve bilişle alakalı problemleri sistematik prosedürle çözmeyi amaçlayan psikoterapötik yaklaşım olarak nitelendirilmektedir (Özgüç, 2020:7).

Depresyonun DSM-5 ölçütlerine göre, hüzünlü duygudurum, bilişte bozulma, uyku da bozulma, intihar fikirleri, anhedoni, iştahta bozulmalar, enerji yoksunluğu yaşanmaktadır. Belirtilerin 5’inde minimum 14 gün boyunca gözlenmesi ve aynı şekilde anhedoni ya da hüzünlü duygudurum kriterleri içinden 1’in olması gerekmektedir. Tanı kriterlerinden, hangilerinin kendisinde olduğu belirtebilmeli veya var olan kriterlerin çevresindekiler tarafından gözlenmesi gerekmektedir (Eser, 2019).

Hüzünlü duygudurum, hayatın olağan seyrinden bireylerin tecrübe edindiği olası durumların içerisinde olmaktadır. Fakat mutsuzluk kısa süremese bile bireyin yaşam şartları ile dengesiz ve düzensiz ilerliyorsa ya da bireyin kontrole alamadığı seviyeye ulaşmışsa hüzünlü duygudurumla alakalı semptomların varlığından bahsedilebilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Duygudurum bozukluklarında ‘MDB’, toplumda seyrek biçimde gözlemlenmemiştir ve yaygınlığı ise bir diğer patolojik bozukluklara göre çok daha yoğun olduğu bilinmektedir ve dünya genelinde 300 milyon birey bu patolojik bozukluğa yakalanmaktadır (Aliyev, 2020).

Depresyon için en etkili psikolojik terapi yöntemi bilişsel davranışçı terapi ‘BDT’ olarak yer almaktadır. Kanıt dayalı sıklıkla kullanılan psikoterapi yöntemi bilişsel davranışçı terapi olarak bilinmektedir. BDT becerileri tedavinin etkin olup olmadığına aracılık etmesine dair ampirik anlayışla hareket etmek ve BDT terapistlerin çalışmaları için de hayati bir değere sahip görülmektedir (Hundt vd.,2013).

Depresyon dünya genelinde öne gelen engellilik nedeni olmaktadır ve küresel açıdan hastalık yüküne çok ciddi etkilere yol açmaktadır. Depresyon, yüksek prevalans ve toplumun birçok yerindeki yeterli olmayan yaklaşımlar yüzünden küresel olarak çok daha büyük yük veya ekonomik maliyetlere zemin hazırlamaktadır (Karaziz ve Asutay,2023).

Depresyon, patolojik bir ruhsal hastalık olarak ifade edilmektedir ve tedavi edilmesi ile bireyin ruhsal olarak daha sağlıklı birey olması adına önem teşkil etmektedir. Depresyon tanısı alan bireylerin yarısına tanı koyulmadığı için tedaviye ulaşım sağlama imkânları çok büyük bir problem oluşturmaktadır. Bu yüzden BDT temellerinin iyi planlanması ve yürütülmesi açısından majör depresyonun bu tedavi yönteminde gerekli ulaşım ve kaynakların sağlanması temel problem kaynağının ortadan kaldıracağı düşünülmektedir çünkü depresyon tedavi edilmediği zaman şiddetlenebilir ya da kişinin intihar etmesi ile sonuçlanabilmektedir. Bu yüzden tedavi imkânlarının artırılması için danışanların olası kaynaklara ulaşım olanağının sağlanması ve toplumun bu konu da psikoeğitim seminerlerine katılımı sağlanması gerekmektedir (Özgüner ve Dokuzlu, 2022). Bu çalışma da majör depresif bozukluğun bilişsel davranışçı terapi üzerine sistematik açıdan araştırılıp daha iyi anlaşılması ve katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu çalışma da örneklem grubunun az olması ve yeteri kadar çalışmalara yer verilmemesi sınırlılıkları içerisinde yer almaktadır ve konu hakkında araştırmacılara yeni araştırmalar ile literatüre güncel ve kapsamlı çalışmalar ile desteklenip katkı yapılması önerilmektedir.

2.YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi uygulanmıştır. Herhangi bir ölçeğe ya da saha çalışmasına yer verilmemiştir. Sistematik derleme, araştırma sorusuna yanıt niteliği biçiminde araştırma sorusuyla alakalı çalışmalarda, kendi çerçevesi önceden belirlenip yayınlar birlikte sentezlenmiştir.

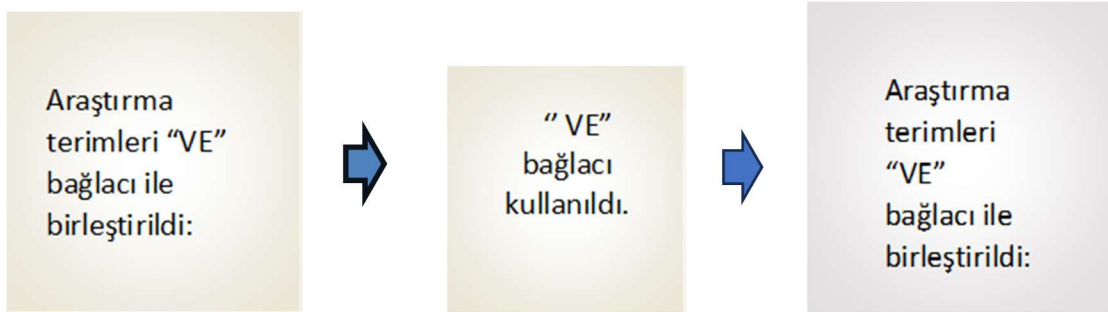
Tasarım

Çalışma süreci kapsamında makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi tüm aşamaları PRISMA ‘‘Meta Analizlerde Tercih Edilmiş Raporlama Unsurları, Sistematik İncelemeler’’ yönergeleri ile yürütülmektedir (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Bu araştırmada 2009’dan 2023’e kadar Google Akademik veri tabanı üzerinden İngilizce ve Türkçe yayınlanmış anahtar kelimeler ile bütün metne ulaşılmıştır. Deneysel ve araştırma makaleleri değerlendirmiştir. Gözden geçirme sürecinde tutarlılığı ve güvenilirliği sağlamak adına başlıkta yer alan terimlere yönelik standart arama algoritması yer verilmiştir. Araştırmacıdan kaynaklı hataları minimum seviye de tutmak için özet ve başlık bölümleri ilk olarak uygunluk yönünden Eylül 2023 ve ikinci olarak Aralık 2023’te sistemli bir biçimde incelenmiştir. Çalışma özeti ile başlığı yeterli bilgi olmadığında, gerekli görülen tüm verilere metinden ulaşım sağlanmıştır ve değerlendirilmiştir. Reddedilen bu çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiştir. Dışlanma sebepleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılan arama terimleri şunlardır;

Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri



Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme& dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> ✚ MDB ve BDT tedavisiyle alakalı yer alan çalışmalar; ✚ Google Akademi veri tabanı üzerinden kullanılan Yabancı ve Türkçe Makaleler ✚ Konuyla ilgili deneysel, yarı deneysel ve araştırma makaleleri ✚ Yabancı Kaynaklar 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Tezler, gri edebiyat, kitaplar kohort tasarımı el yazmaları; ✚ Kurumsal Çalışma, protokol, raporlar, endekslenmemiş ya da endekslenmemiş dergilerden, kitaplardan metinler; ✚ Derleme çalışmaları

3.BULGULAR

Çevrimiçi sadece Google Scholar veri tabanı üzerinden yapılan taramaya yönelik MDB &BDT başlığıyla toplamda 383 çalışma bulunmuş ve tüm bu çalışmalar içinde 15 çalışma taranmıştır. İçeriğe uygun bulunmayan çalışmalarda dışlanmıştır. 2009-2023 yılları arası uygun bulunan sadece 6 adet kesişen çalışmalar değerlendirmiştir. Bunlardan 5 tanesi deneysel çalışma bir tanesi ise yarı deneysel çalışma olup, geriye kalan çalışmalar BDT terapisinin majör depresif bozukluğu ne şekilde tedavi edildiği üzerine durmuştur. Sistematik derlemede ele alınan deneysel çalışmada katılımcı yaşları 18-34 aralığında olmaktadır. Olgularda ele alınan bireylerin birkaçı kadın, görme engelli, mahkûm, gazi ve bağımlılığı olan hasta grubu gibi birtakım kişilerden meydana gelmektedir. Çalışmada dahil edilenler Şekil 2'de PRISMA akış diyagramı yer almıştır. Araştırmada arama şartlarına uyum sağlamayan bu araştırmalar, yarı deneysel çalışma, olgu sunumları, sistematik araştırma makaleleri, takip çalışması olmayan çalışmalar ve psikofarmakolojik çalışmalarda dahil tam metinlerine ulaşılmış olmasına rağmen dışlanmıştır.

Demir tarafından 2018 senesinde İstanbul'da yapılan çalışma incelendiğinde grup ile yapılan bilişsel davranışçı terapi, görme yetersizliği olanlarda depresyon ve umutsuzluğun incelenmektedir. Çalışmanın örneklemi 18-34 yaş aralığında olan bireyler üzerinde uygulanmaktadır. Yarı deneysel olan bu çalışmada Wilcoxon işaretli sıralama testi uygulanmaktadır. Gerçekleşen ilk, son test tek grupla uygulanan kontrolsüz yarı deneysel çalışma olmaktadır. Çalışma üzerine görme problemleri bireylerde BDT uygulanmış ve grup sonraki süreç içinde depresyon ve umutsuzluk düzeyi çok daha yüksek bir oranda azalmıştır (Demir, 2018).

Van Aalderen ve diğerleri tarafından 2012 yılında yapılan çalışmada kombine tedavi ilaç tedavisinden daha etkili olduğu belirtilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi 16 hafta boyunca depresif belirtiler azaltmaktadır ve ilaç tedavisi bilişsel davranışçı terapiyle desteklenmesi ile tedaviye yanıtta daha olumlu sonuçlandığı belirtilmektedir (Van vd.,2012).

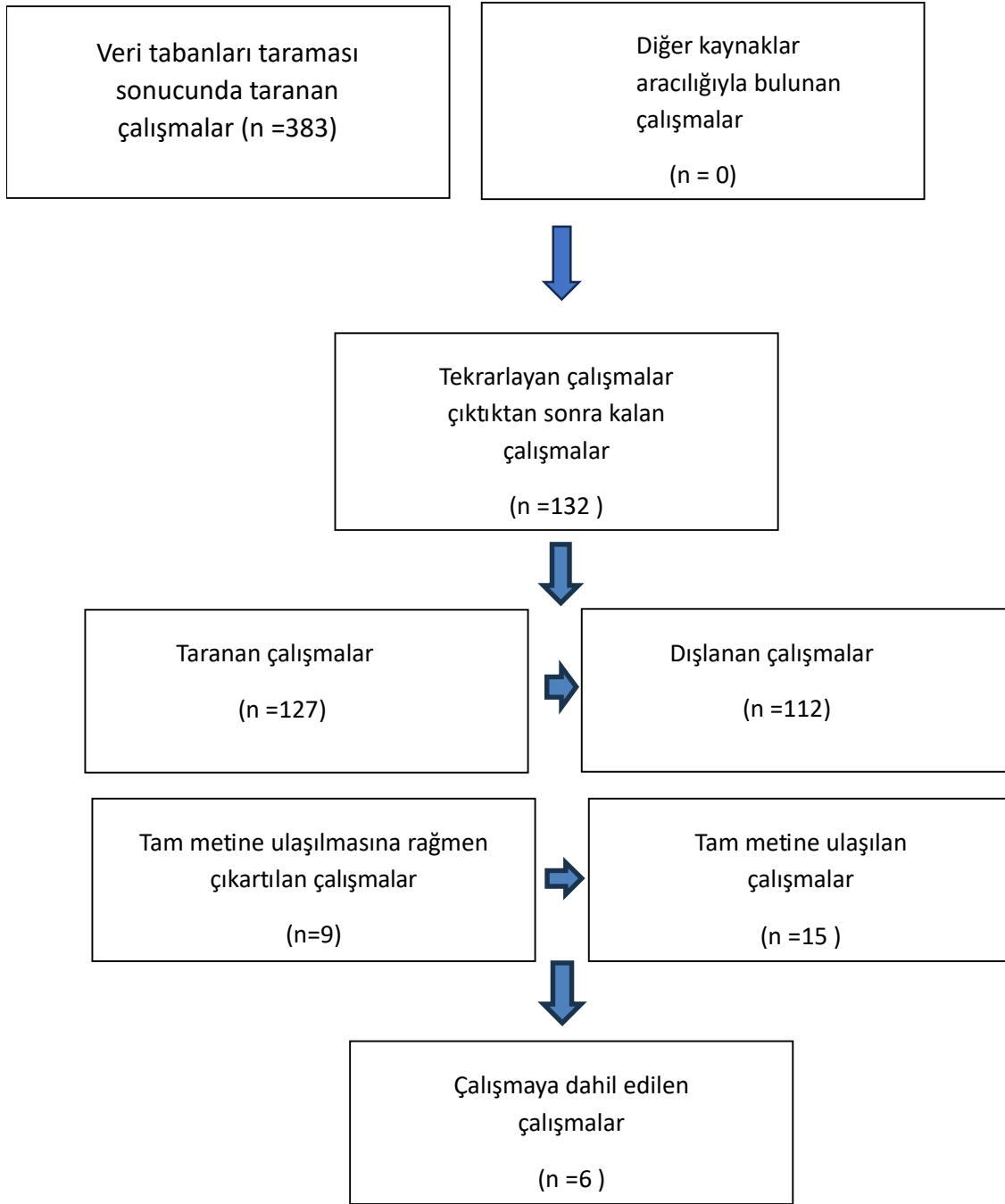
Thimm ve Antonsen tarafından 2014 yılında gerçekleşen çalışma incelendiğinde 47 psikiyatri polikliniğine depresyon sebebi ile başvuran grup bilişsel davranışçı terapi alan bireylerde sonuçları retrospektif olarak incelenmektedir. Hasta kayıtları, 88 hasta sonuçlarına göre analize etmektedir ve hastalarda bilişsel davranışçı terapiyi bırakma oranı %17,5 olarak saptanmaktadır. Tedavi sonrasında %44'ü depresyon belirtilerinin de belirgin iyileşme olduğu tespit edilmektedir. %30'u iyileşirken tedavi sonrasındaki takiplerde hasta grubu %57'inin belirgin bir iyileşme gösterirken %40'ı tamamen iyileşmektedir (Thimm ve Antonsen,2014).

Güven ve Gökçe tarafından 2018 yılında yapılan çalışma incelendiğinde yarı deneysel çalışma da görme özürlü bireylerde yapılan BDT sonrası için olan grup depresyon ve umutsuzluk semptomları kayda değer miktarda azaldığı tespit edilmektedir (Güven ve Gökçe,2018).

Renny ve Berry tarafından 2011 yılında gerçekleşen çalışmada BDT'nin tedavi almasa bile 1 yıl daha etkisinin sürdüğü ve belirtilerde belirgin bir azalma olduğu belirtilmektedir (Renny ve Berry,2011).

Öngider tarafından 2013 senesinde İzmir ilçesinde gerçekleşen nicel nitelikli çalışma incelendiği zaman bu çalışma ölçeği olarak Wilcoxon testi uygulanmaktadır. Örneklem grubu olarak da bu çalışma yetişkin grup üzerinden uygulanmaktadır. Çalışma neticesinde ise eşlerinden boşanmış kadınlar ile gerçekleşen çalışma kapsamında BDT'nin tedavinin kullanılmasından hemen sonra bayanlarda pozitif yönde etki olurken depresif semptomlarla yalnızlık hissi ve kaygılarının tedavi süreci öncesinde daha çok az olduğu saptanmaktadır (Öngider,2013).

Şekil 2. Çalışmanın PRISMA akış diyagramı



Tablo 2. MDB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/ Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Müdahale	Ölçekler	Sonuçlar
Öngider/ 2013/ Türkiye	Deneysel	7 kadın	BDT	Yalnızlık ölçeği, Beck depresyon, anksiyete ölçeği	BDT'nin boşanmış kadınların depresyonu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.
Güven ve Gökçe/ 2018/ Türkiye	Deneysel	18-34 yaş ayakta, gazi, mahkûm, bağımlılar	BDT	Beck depresyon ölçeği	BDT'den sonra depresyon, umutsuzluk semptomlarını büyük bir oranda azaltmış
Demir/ 2018/ İstanbul	Yarı Deneysel	18-34 yaş aralığı olan görme engelli olan bireyler	BDT	Wilcoxon işaretli sıralama testi	BDT sonrası depresyon ve umutsuzluk belirtilerine etkili olmuş ve kayda değer şekilde azalmıştır.
Thim ve ark./2014/ ABD	Deneysel	88 Hasta/ Karşılaştır ma grubu yok/ 15 seans	BDT	Ön test ve son test 3 ay izlem, Beck Depresyon Envanteri-II	BDT ile depresyon semptomlarına karşı tam iyileşme
Renny Berry/2011/ Avrupa	Deneysel	66 kadın	BDT	Ön test, son test, CES-D Depresyon Ölçeği	BDT ile belirtilerde belirgin azalma
Van Aalderen ve ark./2012/ Hollanda	Deneysel	119 kadın	BDT	Ön test ve son test,HDÖ, BDE	Kompine tedavi ilaç tedavisinden daha etkili

BDT:Bilişsel davranışçı terapi,**BDE:**Beck depresyon envanteri,**HDÖ:**Hamilton depresyon ölçeği

4.TARTIŞMA

Majör depresif bozukluğu olan bireylerin hayat kalitesi direk etkilemekte ve özkıyımına bağlı ölümle sonuçlanan temel noktaları da sürdürdüğü görülmektedir. MDB, bilişsel düzey de kişilerde disfonksiyonel durumlara sebep olmaktadır. Mesela bilgi işleme, hafıza, dikkat ve odaklanma, öğrenme gibi önem farz eden süreci direk etkilediği tespit edilmiştir (Zuckerman vd.,2018).

Buna yönelik Nance tarafından 2012 yılında yapılan çalışma incelendiğinde Meksika da gerçekleşen bu çalışmanın ilk aşaması 41 kişilik depresif olan yaşlı yetişkin bireylerin 12 haftada sadece bir kez bilişsel davranışçı terapiye ye katıldığı görülmektedir. Yapılan araştırma sonucu, katılımcıların biliş düzeyinde meydana gelen olumsuz düşünceleri değiştirme, kişisel gelişim gibi konular üzerine olumlu sonuçlara ulaşıldığı saptanmaktadır (Nance,2012).

Aksan tarafından 2021 yılında yapılan bir çalışma incelendiğinde ise meme kanseri tanısı alan kadınların depresif semptomlarının BDT ile depresif ruhsal hallerine daha iyi geldiği gözlemlenmektedir (Aksan,2021).

Buna benzer Yıldırım ve Sütçü tarafından 2016 yılında yapılan çalışma incelendiğinde madde yoksunluğundan dolayı depresyona girenlerin BDT sonrasında depresif semptomların yatıştığı görülmektedir (Yıldırım ve Sütçü, 2016).

Aynı şekilde Gül tarafından 2022 yılında gerçekleştirilen çalışma incelendiğinde depresif bozukluk çalışmalarında BDT de kullanılan tedavi yöntemi ile MDB bireylerde ortaya çıkan belirtilerin hafiflediği gözlemlenmektedir. MDB, bilişsel davranışçı terapi sürecinin uzun vade içinde ne kadar çok etkili olduğuna yönelik diğer araştırmalardaki gibi tedavi yönteminin uzun sürede etkili olduğu saptanmaktadır (Gül, 2022).

Güven ve Gökçe tarafından 2018 yılında yapılan çalışma incelendiğinde yarı deneysel çalışma da görme özürlü bireylerde yapılan BDT sonrası için olan grupta depresyon, umutsuzluk semptomları yoğun bir miktarda azalmaktadır (Güven vd.,2018).

Buna benzer BDT e etkililiğine yönelik Demir tarafından 2018 yılında İstanbul'da yapılan başka araştırma da grup ile yapılan bilişsel davranışçı terapi görme yetersizliğine sahip olan bireylerde depresyon ve umutsuzluk kavramları incelenmektedir. Bu çalışma da 18 ve 34 yaş aralığında olan bireylere uygulanmaktadır. Wilcoxon işaretli sıralama testi gruba yapılmaktadır. Tek grup ile uygulanan ilk, son test de kontrolsüz yarı deneysel bir çalışma olmaktadır. Çalışmaya yönelik görme engelli olanlarda yapılan BDT sonrası grup da umutsuz ve depresyon semptomları kayda değer miktarda azalmaktadır (Demir, 2018).

Şengezer tarafından 2016 yılında yapılan çalışma incelendiğinde madde bağımlılığı, BDT'nin önemli rolleri danışan terapist ilişkisi kısa ve hızlı bir şekilde tedavi yöntemi olması ve en önemli motivasyonel konuşma da danışanın önem veren terapi yöntemi olduğu belirtilmektedir (Şengezer, 2016).

Bir diğer majör depresyonun madde kullanımı üzerine olan Yıldırım ve Sütçü tarafından 2016 senesinde gerçekleştirilen gözden geçirme çalışmasının sonuçları, madde eksikliği yüzünden yaşanan majör depresyonun tedavisi kapsamında kullanılan tek başına veya bir ekstra tedavi olarak grup ile yapılan BDT depresif semptomları azalttığı gözlenmektedir. Böylelikle bireyler bu durumlarından iyi halle geçtikleri gözlenmektedir (Yıldırım ve Sütçü, 2016).

Güven ve Gökçe tarafından 2018 yılında yapılan bir çalışması incelendiğinde BDT'nin etkinliği hakkında yazılmaktadır. Kullanılan yöntem, kolaylık ve süre olarak yapılandırılmış olur iken terapist ile danışan ilişkisine yönelik vurgu yapılmaktadır. Bu açıdan etkili terapi yöntemi olduğu belirtilmektedir (Güven ve Gökçe, 2018). Buna yönelik bir diğer Öztekin ve Karaoğlu tarafından 2019 yılında yapılan çalışma incelendiğinde depresyon tedavisine yönelik kullanılan teknikler karşılaştırıldığı zaman kişilerarası terapi yöntemiyle BDT ile ilaç tedavisi kıyaslanmaktadır. Sonucunda, kişiler arası terapinin bir başka tedavi türlerine göre daha üstün olmadığı tespit edilmektedir ve ortalama bir yıllık süreç boyunca BDT ile ilaç tedavisi olası olan depresyonu önlemek için eşit bir başarı da olduğu saptanmaktadır (Öztekin ve Karaoğlu,2019).

Thimm ve Antonsen tarafından 2014 yılında gerçekleştirilen çalışma incelendiğinde 47 psikiyatri polikliniğine depresyon sebebi ile başvuran bilişsel davranışçı terapi alan bireylerin sonuçları retrospektif olarak incelenmektedir. Hasta kayıtları, 88 hasta sonuçlarına göre analize etmektedir ve hastalarda bilişsel davranışçı terapiyi bırakma oranı %17,5 olarak saptanmaktadır. Tedavi sonrasında hastaların %44'ü depresyon belirtilerinin de belirgin bir iyileşme olduğu tespit edilmektedir. %30'u iyileşirken tedavi sonrasındaki takiplerde hasta grubu %57'inin belirgin bir iyileşme gösterirken %40'ı ise tamamen iyileşmektedir (Thimm ve Antonsen,2014).

BDT'nin etkili bir tedavi yöntemi olmasına yönelik buna benzer Soylu tarafından 2014 yılında yapılan bir çalışma da kanser hastaları ile yapılan bir başka araştırma da kanser tanısı koyulan bireylerin BDT ile depresif belirtilerinin ortadan kalktığı görülmektedir ve buna bağlı olarak bu belirtilerin hafifleyip azaldığı gözlemlenmektedir (Soylu, 2014).

Van Aalderen ve diğerleri tarafından 2012 yılında yapılan çalışmada kombine tedavi ilaç tedavisinden daha etkili olduğu belirtilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi 16 hafta boyunca depresif belirtiler azaltmaktadır ve ilaç tedavisi bilişsel davranışçı terapiyle desteklenmesi ile tedaviye yanıtta daha olumlu sonuçlandığı belirtilmektedir (Van vd.,2012).

Aynı şekilde BDT'nin depresyon semptomlarını azalttığına yönelik yapılan başka bir çalışma sonucunda Öngider tarafından 2013 senesinde İzmir ilçesinde gerçekleşen nicel nitelikli çalışma incelendiği zaman bu çalışma ölçeği olarak Wilcoxon testi uygulanmaktadır. Örneklem grubu olarak da bu çalışma yetişkin grup üzerinden uygulanmaktadır. Çalışma neticesinde ise eşlerinden boşanmış kadınlar ile gerçekleşen çalışma kapsamında BDT'nin tedavinin kullanılmasından hemen sonra bayanlarda pozitif yönde etki olurken depresif semptomlarla yalnızlık hissi ve kaygılarının tedavi süreci öncesinde daha çok az olduğu saptanmaktadır (Öngider,2013).

Sonuç olarak, BDT yöntemi majör depresif bozukluğun tedavi edilmesinde etkili bir yöntem olmaktadır. Tedavi süreci ve nüksü önlemede de önemli derecede etkin rol oynamaktadır.

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

Majör Depresif Bozukluk yaygınlığı ve bireyin gündelik yaşamını tüm açıdan etkilemesi ile karakterize olan bir psikolojik bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Majör Depresif bozukluk, evrensel yaygınlığı yüksek görülen bir tür duygudurum bozukluğu olmaktadır. 2018 senesi içinde gerçekleşen raporlamaya göre küresel açıdan 264 milyon bireyin majör depresyon bozukluğu tanısı koyulduğu belirtilmektedir. Bilişsel davranışçı terapide ise depresyonun yıkıcı olan etkilerini onarma sürecinde bireyin yanlış düşünceleri düzeltmede etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi de tedavinin yöntemi ve teknikleri ile meydana gelen belirtilerin hafiflettiği gözlenmektedir.

BDT de tedavi tekniklerinde majör depresif vakaları üzerinden meydana gelen belirtilerin hafiflettiği gözlenmektedir. Majör depresif bozukluğun BDT üzerinden sürdürülmüş çalışmalar incelenmektedir ve bunlar içinde majör depresif bozukluğun bilişsel davranışçı terapi yöntemi üzerinden kadınlar, bağımlılar, mahkumlar, yaşlı bireyler ya da 18-34 yaş aralığında olan birtakım örneklemeler üzerinden etkisi gözden geçirilmiş ve BDT ve MDB arasındaki ilişki değerlendirilmektedir.

Bu sistematik çalışma sonucuna göre bilişsel davranışçı terapinin majör depresif bozukluğu olan vakalarda etkili olduğu görülmektedir ve bu etkinin yıllarca korunduğunu ifade edilmektedir. Bulgulara bakıldığında, önceki deneysel, yarı deneysel ve araştırma makaleleri kapsamındaki sonuçları ile örtüşmektedir.

İncelenen literatür çalışmaları kapsamında, BDT' de kullanılan tedavi teknikleri ve yöntemlerinin majör depresif bozukluk tanısı alan vakalar üzerinde meydana gelen belirtileri hafiflettiği tespit edilmektedir. Ele alınan tüm verilerin sonucunda, MDB' da büyük ölçüde bir etkisi olan bilişsel davranışçı terapinin aylar sonra bile etkililiğini devam ettirmektedir ve nüksü önlemeye yönelik başarılı olduğu saptanmaktadır.

Sonuç olarak, terapi sonrası için zaten etkili olduğu bilinen bilişsel davranışçı terapinin aylar sonra da etkisini sürdürdüğü bilinmektedir ve nüksü önleme de başarılı olduğu belirtilmektedir. Buna bağlı olarak majör depresif bozukluğun bilişsel davranışçı terapi de etkili bir tedavi yöntemi olduğu söylenmektedir ve en az ilaç tedavisi kadar etkin olduğu tespit edilmektedir ve BDT ve MDB üzerine araştırmalar sınırlı olduğundan alanda daha çok güncel araştırmalar ile desteklenmesi ve literatüre katkı sağlaması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Aksan, A. T. (2021). Meme Kanseri Kadınlar Bilişsel Davranışçı Terapilerin Etkililiği: Sistematik Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 34-51.

Aliyev, V. (2020). *Majör Depresif Bozukluğu Olan Hastalarda Farmakoterapinin Bilişsel İşlevler Üzerine Etkisi: Bir İzlem Çalışması*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

ASUTAY, A., & KARAAZİZ, M. (2023). DEPRESYON VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DERLEME. *International JOURNAL OF SOCIAL HUMANITIES SCIENCES RESEARCH*, 10(91), 118-123.

DEMİR, V. (2018). BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUP TERAPİSİ PROGRAMININ GÖRME YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERDE DEPRESİF BELİRTİ VE

Eser, B. (2019). *Majör Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Depresif Belirti Şiddeti, Üstbilişler ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkiler*, Uzmanlık Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

Gül, Ü. (2022). Depresyon Hastalarında Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitimin İntihar Riski ve Sosyal İşlevselliğe Etkisi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Güven, E., & Gökçe, G. (2018). Etkililik çalışmaları ne kadar etkili?: bilişsel davranışçı terapiler bağlamında bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 54-66.

Hundt, N. E., Mignogna, J., Underhill, C., & Cully, J. A. (2013). The relationship between use of CBT skills and depression treatment outcome: A theoretical and methodological review of the literature. *Behavior therapy*, 44(1), 12-26.

Karamustafalıoğlu, O., Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal medicine*, 151(4), 264-269.

Nance, D. C. (2012). Pains, joys, and secrets: nurse-led group therapy for older adults with depression. *Issues in mental health nursing*, 33(2), 89-95.

Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 147-155.

Özgüç., S. (2020). *Effect of metacognitive training applied on depression and cognitive distortion levels of depression patients*. PhD Thesis, Gaziantep University, Institute of Health Sciences, Department of Nursing, Gaziantep.

Özgüner Dokuzlu, İ. (2022). *Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri* (Master's thesis).

ÖZTEKİN, E., & KARAOĞLU, K. M. (2019). Depresyonun Kişilerarası Psikoterapisinin Klinik Alandaki Rolü: Bilişsel Davranışçı Terapiler ve Medikal Tedavilerle Karşılaştırma Çalışmalarına İlişkin Bir Derleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 111-118.

Renner, W., & Berry, J. W. (2011). The ineffectiveness of group interventions for female Turkish migrants with recurrent depression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(9), 1217-1234.

Şengezer, T. (2016). Tütün sonuçlarında zorlama-davranışçı tedavi yöntemleri. *Güncel Eğitim Hastalıkları Serisi*, 4 (1), 97-103.

Thimm, J. C., & Antonsen, L. (2014). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy for depression in routine practice. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-9.

UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(1).

van Aalderen, J. V., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P., & Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(5), 989-1001.

Zuckerman, H., Pan, Z., Park, C., Brietzke, E., Musial, N., Shariq, A. S., ... & McIntyre, R. S. (2018). Recognition and treatment of cognitive dysfunction in major depressive disorder. *Frontiers in psychiatry*, 9, 655.