

**Makale Geliş Tarihi**

04.08.2025

**Makale Yayın Tarihi**

20.12.2025

**Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının Majör Depresyon Tedavisindeki Rolü Üzerine  
Bir Derleme Çalışması**

A Review Study on the Role of the Cognitive Behavioral Therapy Approach in the Treatment  
of Major Depression

**İrem DELİBAŞ<sup>1</sup> Meryem KAZAAZİZ<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC.

Orcid: 0009-0000-3474-9464

<sup>2</sup>Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

Orcid: 0000-0002-0085-612X

**Özet**

Majör Depresif Bozukluk (MDB), bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde etkileyen ve yaygın olarak görülen bir ruhsal bozukluktur. Bu bağlamda, etkili psikoterapötik müdahalelerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), işlevsel olmayan düşünce kalıplarını değiştirerek bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlayan, yapılandırılmış ve kanıta dayalı bir yaklaşımdır. Geleneksel yüz yüze terapilerin yanı sıra, dijital platformlar üzerinden sunulan internet tabanlı BDT (iCBT) uygulamaları da son yıllarda dikkat çekici bir yaygınlık ve etkinlik kazanmıştır.

Araştırmalar, hem bireysel hem de grup formatlarında uygulanan BDT'nin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve çeşitli yaş grupları ile kültürel bağlamlarda uyarlanabilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. iCBT, düşük maliyet ve yüksek erişilebilirlik avantajlarıyla, özellikle sosyal izolasyon gibi modern yaşamın getirdiği risk faktörlerine karşı önemli bir çözüm sunmaktadır. Ayrıca, depresyonun tekrarlama riskini azaltıcı etkisi ile BDT, uzun vadeli bir tedavi stratejisi olarak da öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapiler, hem geleneksel hem de dijital formatlarda, majör depresyonun tedavisinde güvenilir ve etkili bir yöntem sunmakta; ruh sağlığı hizmetlerinde merkezi bir rol üstlenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Majör Depresif Bozukluk, Bilişsel Davranışçı Terapi, İnternet Tabanlı Terapi.

**Abstract**

Major Depressive Disorder (MDD) is a prevalent mental health condition that significantly impairs an individual's quality of life. In this context, the development of effective psychotherapeutic interventions is of great importance. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a structured and evidence-based approach that aims to enhance psychological flexibility by

modifying dysfunctional thought patterns. In addition to traditional face-to-face sessions, internet-based CBT (iCBT) applications have recently gained prominence for their accessibility and effectiveness.

Studies indicate that CBT, whether administered individually or in group settings, is effective in reducing depressive symptoms and adaptable across various age groups and cultural contexts. iCBT, with its low cost and wide accessibility, offers a practical solution to modern challenges such as social isolation. Furthermore, CBT plays a significant role in long-term treatment strategies by helping prevent relapse and supporting sustained recovery.

In conclusion, cognitive behavioral therapies, both in traditional and digital formats, present a reliable and effective method for treating major depression and hold a central place in modern mental health services.

**Keywords:** Major Depressive Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Internet-Based Therapy.

## GİRİŞ

Majör Depresif Bozukluk (MDB), dünya genelinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yüksek hastalık yüküne neden olan yaygın bir ruhsal bozukluktur. Bu bağlamda, etkili psikoterapötik müdahaleler geliştirilmesi oldukça önemlidir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), depresyon tedavisinde sıkça başvurulan ve kapsamlı bilimsel dayanağa sahip bir psikoterapi yöntemidir. Beck'in geliştirdiği bilişsel model doğrultusunda şekillenen bu terapi, bireylerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını değiştirmeye odaklanmaktadır (Beck, 2011). Ayrıca, bireyin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi BDT'nin depresyon üzerindeki etkisini artırabilmektedir (Berking vd., 2013).

Teknolojik gelişmelerin ruh sağlığı alanına entegrasyonu ile birlikte internet tabanlı BDT (iCBT) uygulamaları ön plana çıkmıştır. Bu yöntem, coğrafi ve zamansal engelleri azaltarak terapiye erişimi kolaylaştırmaktadır. Andersson ve arkadaşları (2014), internet üzerinden uygulanan BDT'nin geleneksel yüz yüze terapilere benzer düzeyde etkili olabileceğini ifade etmektedir. Lin ve arkadaşları (2023) da bu görüşü destekleyerek çevrim içi müdahalelerin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu ve düşük maliyet, erişilebilirlik ve esneklik gibi avantajlar sunduğunu vurgulamışlardır.

Ayrıca, depresyon tedavisinde üçüncü dalga terapilerden biri olan duygusal farkındalık ve kabul temelli yaklaşımlar da önem kazanmaktadır. Greenberg ve arkadaşları (2020), özellikle bireylerin duygularıyla sağlıklı baş etme becerilerini geliştiren müdahale yaklaşımlarının depresif semptomların yönetiminde etkili olduğunu belirtmektedir. BDT'nin hem yüz yüze hem de dijital uygulamaları, bireyin psikolojik esnekliğini artırarak depresif belirtilerle başa çıkmasında kalıcı faydalar sağlamaktadır (Cuijpers vd., 2016).

Sonuç olarak, BDT hem geleneksel hem de dijital formatlarda majör depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Semptomların hafiflemesi, erişim kolaylığı ve bireyselleştirilebilirliği bakımından BDT, çağdaş ruh sağlığı hizmetlerinde merkezi bir yer edinmiştir. Klinik uygulamalarda, bireyin ihtiyaçlarına göre yapılandırılmış terapötik protokollerin kullanılması, tedavi sürecinin başarısını önemli ölçüde artırabilmektedir.

## Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

### Majör Depresyonun Tanımı

Majör Depresif Bozukluk (MDB), bireyin en az iki hafta boyunca süren, belirgin bir depresif duygudurum ya da ilgi ve zevk kaybı ile karakterize edilen ciddi bir duygudurum bozukluğudur. Bu süreçte bireyde enerji eksikliği, uyku ve iştah değişiklikleri, yoğun suçluluk ya da değersizlik duyguları, konsantrasyon güçlüğü, psikomotor yavaşlama veya ajitasyon ve intihar düşünceleri gibi belirtiler görülebilmektedir (Jiang vd., 2024; Pan vd., 2024). Bu semptomlar bireyin sosyal, mesleki ve kişisel işlevselliğini ciddi düzeyde bozmaktadır (Wang vd., 2024). MDB aynı zamanda anhedoni, bilişsel yavaşlama ve motivasyon eksikliği gibi daha derin psikolojik ve fizyolojik yansımalarıyla da tanımlanmaktadır (Deng vd., 2024).

### Tarihçesi

Majör depresyon, insanlık tarihi boyunca farklı isimlerle tanımlanmış ve her dönemde değişen dünya görüşleri doğrultusunda farklı biçimlerde ele alınmıştır. İlk sistematik açıklamalardan biri Antik Yunan döneminde Hipokrat tarafından yapılmıştır. Hipokrat, depresyona benzer belirtileri "melankoli" terimiyle tanımlamış ve bu durumu vücutta kara safra birikimiyle ilişkilendirmiştir (Greenberg, Malberg & Tompkins, 2020). Bu yaklaşım, depresyonun biyolojik yönünü ilk kez ele alan düşünce sistemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Orta Çağ'da melankoli, dini temelli bir bakış açısıyla "ruhsal bozulma" ya da "günahkarlık" şeklinde yorumlanmıştır. Ancak Rönesans ve Aydınlanma dönemleriyle birlikte, insan davranışları ve zihinsel süreçler bilimsel olarak incelenmeye başlanmış, bu da psikiyatrik bozuklukların daha sistematik biçimde sınıflandırılmasının önünü açmıştır.

19. yüzyıl sonlarında Emil Kraepelin, psikiyatrik hastalıkları bilimsel temellerle sınıflandırmaya başlamış ve "manik-depresif hastalık" kavramını ortaya koymuştur. Kraepelin, depresyonun sadece duygusal değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal belirtilerle birlikte ortaya çıkan bir bozukluk olduğunu vurgulamıştır. Onun bu sınıflandırması, modern psikiyatrinin temel taşlarından biri haline gelmektedir (PIIS0140673614622224.pdf, 2014).

17. ve 18. yüzyılda Freud'un psikanalitik kuramı, depresyonu içsel çatışmalar, kayıplar ve bastırılmış duygularla ilişkilendirmiştir. Freud'un "Yas ve Melankoli" adlı eseri, depresyonun narsistik yapısını ve kayıp karşısındaki bireysel tepkileri açıklamaya çalışmıştır (Greenberg vd., 2020).

1970'li yıllarda Aaron T. Beck'in geliştirdiği bilişsel kuram ise depresyonun daha yapılandırılmış ve bilişsel temellere dayanan bir açıklamasını sunmuştur. Beck, depresif bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe dair sistematik biçimde olumsuz düşünceler geliştirdiğini ileri sürerek "bilişsel üçlü" modelini tanımlamıştır (Beck, 2011). Bu yaklaşım, daha sonra Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) temellerini oluşturmuştur (Berkling vd., 2013).

Günümüzde majör depresyon, DSM-5 ve ICD-11 gibi uluslararası tanı sistemlerinde açık ölçütlerle sınıflandırılmakta ve çok boyutlu yaklaşımlarla ele alınmaktadır. Klinik psikoloji ve psikiyatri alanlarında yapılan çalışmalar, depresyonun tarihsel süreçte biyolojik, psikodinamik ve bilişsel yönleriyle anlaşılmasına çalışıldığını ve bu anlayışların günümüz tedavi yaklaşımlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir (Twisk vd., 2013; Zhou vd., 2024).

### Etiyolojisi

Majör depresif bozukluk (MDB), oldukça karmaşık ve çok yönlü bir psikiyatrik rahatsızlık olup, etiyolojisi biyolojik, psikolojik ve çevresel birçok faktörün etkileşimiyle

şekillenmektedir. Bu nedenle majör depresyonun ortaya çıkış sürecini anlamak, yalnızca bir tek faktöre odaklanmakla mümkün değildir. Modern literatürde etiyojiye ilişkin modeller genellikle çok etkenli bir yapı sunmakta ve genetik duyarlılıktan nörobiyolojik mekanizmalara, bireyin öğrenme geçmişinden sosyal çevresine kadar birçok boyutu içermektedir (Hollon vd., 2014; Zhou vd., 2024).

### Genetik ve nörobiyolojik faktörler

Majör depresyonun en sık araştırılan etiyojik bileşenlerindedir. Genetik geçişe dair çalışmalar, birinci derece akrabalarında depresyon öyküsü olan bireylerin, olmayanlara göre depresyona yakalanma riskinin yaklaşık iki kat arttığını göstermektedir (Twisk vd., 2013). Nörobiyolojik düzeyde ise özellikle monoamin hipotezi uzun yıllardır majör depresyonun açıklanmasında kullanılmıştır. Bu hipoteze göre serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin düzeyindeki bozukluklar, depresif semptomların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Markowitz vd., 2014). Ancak daha güncel yaklaşımlar, yalnızca biyokimyasal dengesizliklerin değil, aynı zamanda hipotalamus-hipofiz-adrenal (HHA) aksındaki bozuklukların da depresyonun gelişiminde belirleyici olduğunu öne sürmektedir (Hollon vd., 2014).

Ayrıca, yaşlanma süreciyle ilişkili olarak değişen nöroinflamatuvar süreçlerin depresyonun gelişiminde etkili olduğu da vurgulanmaktadır. Özellikle yaşlı bireylerde, beyin plastisitesindeki azalma ve immün sistemdeki yaşa bağlı değişimler depresif semptomlara katkı sağlayabilmektedir (Wang vd., 2024). Bununla birlikte, inflamatuvar belirteçlerdeki artış, depresyonun sadece sonucu değil, aynı zamanda nedenlerinden biri olarak da değerlendirilmektedir (Ekeblad vd., 2016).

### Psikolojik faktörler

Bireyin düşünce yapısı, duygusal düzenleme becerileri ve yaşam öyküsünü içeren unsurları kapsamaktadır. Bilişsel kuramlar, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında geliştirdiği olumsuz şemaların, depresyonun temel psikolojik alt yapısını oluşturduğunu ileri sürmektedir (Beck, 1979, akt. Berking vd., 2013). Özellikle travmatik yaşam deneyimleri, çocukluk çağı ihmal ve istismarları gibi kronik stres etmenleri, bireyin bilişsel yapılarında kalıcı etkiler bırakmakta ve duygu düzenleme sistemlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Greenberg vd., 2020).

Berking ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü çalışmada, majör depresyonlu bireylerin genellikle yetersiz duygusal düzenleme becerilerine sahip oldukları ve bu durumun semptomların şiddetini artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, duygusal farkındalık eksikliği ve duygu bastırma eğilimlerinin depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca Zhou ve arkadaşları (2024), depresif bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı zorlukların da hem tetikleyici hem de sürdürüm faktörü olabileceğini belirtmektedirler. Bu bağlamda, kişilerarası psikoterapi (IPT) gibi yaklaşımlar da depresyonun psikososyal temellerine ışık tutmaktadır.

### Çevresel faktörler

Majör depresif bozukluğun etiyojisinde çevresel ve sosyal faktörler belirleyici rol oynamaktadır. Ekonomik güçlükler, işsizlik, yalnızlık, göç ve sosyal dışlanma gibi yaşam olayları, bireyde depresif semptomların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Lin vd., 2023). Pandemi sonrası artan sosyal izolasyonun depresyon belirtilerini yoğunlaştırdığı bildirilmiştir. Ayrıca yaşlı bireylerde sosyal destek eksikliği ve kronik hastalıklar, depresyonun başlıca risk faktörleri arasında yer almaktadır (Zhou vd., 2024). Davranışsal etkinlik düzeyindeki düşüklük

ve çevresel ödüllerin azalması da depresif sürecin devamlılığında etkili olmaktadır (Paul vd., 2024). Bu bulgular, çevresel faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini vurgulamakta ve müdahale süreçlerinin sosyal boyutu dikkate alması gerektiğini göstermektedir.

## Epidemiyolojisi

Majör depresif bozukluk (MDB), dünya genelinde yaygınlığı ve yarattığı işlevsellik kaybı ile önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, depresyon en fazla yeti kaybına neden olan hastalıklar arasında yer almakta ve 2030 yılı itibarıyla dünya genelinde en yaygın hastalık olacağı öngörülmektedir (Lin vd., 2023). Epidemiyolojik çalışmalar, MDB'nin yaşam boyu görülme sıklığının %10 ile %20 arasında değiştiğini göstermekte, kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha sık rastlandığı bildirilmektedir (Twisk vd., 2013).

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, ergenlik dönemi ve yaşlılık MDB için yüksek risk taşıyan dönemlerdir. Gençlerde sosyal medya baskısı, akademik stres ve kimlik gelişimi; yaşlı bireylerde ise yalnızlık, fiziksel hastalıklar ve sosyal destek eksikliği depresyon prevalansını artırmaktadır (Wang vd., 2024; Zhou vd., 2024).

COVID-19 pandemisi sonrası yapılan araştırmalar, küresel depresyon oranlarında ciddi bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Pandemi döneminde yaşanan sosyal izolasyon, ekonomik belirsizlik ve sağlık kaygılarının depresif semptomları tetiklediği; dijital terapilerin bu süreçte etkili olduğu bildirilmektedir (Lin vd., 2023).

Ayrıca, gelişmekte olan ülkelerde depresyonun tanılanma oranı düşüktür. Sağlık hizmetlerine erişim güçlükleri, psikolojik destek eksikliği ve toplumsal damgalama, gerçek prevalansın altında raporlanmasına yol açmaktadır (Cuijpers vd., 2013). Depresyonun ekonomik etkileri de dikkate değerdir; iş gücü kaybı, sağlık harcamalarında artış ve sosyal yardım talepleri gibi sonuçlar gözlenmektedir (Ekeblad vd., 2016).

Bu veriler, depresyonun yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de ele alınması gereken bir sorun olduğunu ve epidemiyolojik takibin müdahale politikalarının belirlenmesinde kritik rol oynadığını göstermektedir.

## Tedavi

### Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT),

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Aaron T. Beck'in geliştirdiği bilişsel kurama dayanmakta olup, depresyonun temelinde bireyin kendisi, çevresi ve geleceğe dair çarpıtılmış düşüncelerinin yattığını savunmaktadır. Bu "bilişsel üçlü" yapı, bireyin duygu durumunu ve davranışlarını olumsuz etkileyerek majör depresyonun sürmesine katkıda bulunmaktadır (Beck, 1979, akt. Berking vd., 2013). BDT'nin amacı, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerini fark etmesini, sorgulamasını ve bu düşünceleri daha işlevsel alternatiflerle değiştirmesini sağlamaktır. Bu sürece davranışsal stratejiler de eşlik etmektedir; böylece birey, pasiflikten uzaklaşarak işlevselliğini artırmaktadır (Greenberg vd., 2020).

Twisk ve arkadaşları (2013), BDT'nin hafif ve orta düzey depresyon vakalarında yüksek başarı gösterdiğini ve tedavi sonrası semptomların uzun süre azaldığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Zhou ve arkadaşları (2024), BDT'nin yalnızca kısa vadeli semptom giderimi sağlamadığını, aynı zamanda depresyonun tekrarlama riskini de düşürdüğünü belirtmektedir.

Son yıllarda, BDT'nin çevrim içi versiyonları da depresyon tedavisinde etkili bulunmuştur. Lin ve arkadaşları (2023), pandemi sonrası sosyal izolasyonun neden olduğu depresif belirtilerin

internet tabanlı BDT (iBDT) ile anlamlı düzeyde azaldığını rapor etmiştir. Ayrıca Ebert ve arkadaşları (2015), dijital platformlarda sunulan yapılandırılmış BDT protokollerinin yüz yüze terapilere kıyasla benzer düzeyde terapötik kazanımlar sağladığını bildirmiştir. iBDT'nin esnek yapısı, erişilebilirliği artırarak bireylerin daha düşük maliyetle psikolojik destek almasını mümkün kılmaktadır. Bu durum, özellikle erişimi kısıtlı bireylerde tedaviye katılım oranlarını artırmakta ve depresyonla başa çıkma becerilerini geliştirmektedir.

### **İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi (İCBT)**

İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi (İCBT), yapılandırılmış BDT programlarının dijital platformlar üzerinden bireylere sunulduğu etkili bir müdahale yöntemidir. Lin ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan randomize kontrollü çalışmada, pandemi sonrası sosyal izolasyonun yarattığı depresif belirtilerde İCBT'nin yüz yüze BDT kadar etkili olduğu; uyum oranının yüksek olduğu, semptomlarda anlamlı düşüş sağlandığı vurgulanmaktadır. Ayrıca Buntrock ve ekibi (2015), alt eşik depresyon yaşayan katılımcılarda uygulanan online destekli İCBT'nin majör depresyonun gelişimini belirgin biçimde azalttığını ve koruyucu etkiler sunduğunu göstermektedir. Bu dijital uygulamalar, erişilebilirlik, esneklik ve maliyet etkinliği sayesinde ruh sağlığı hizmetlerine ulaşımı kolaylaştırmakta; bireylerin depresyon belirtilerini hem azaltmakta hem de nüks riskini düşürmektedir.

### **İlgili Araştırmalar**

Majör Depresif Bozukluk (MDB), bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen, karmaşık yapılı ve tekrar edebilen bir ruhsal rahatsızlıktır. Bu bozukluğun tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), hem bireysel hem de dijital uygulamalarda etkili bir müdahale yöntemi olarak dikkat çekmektedir. Beck'in geliştirdiği bilişsel modele dayanan BDT, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını tanımasını ve bunlarla başa çıkma becerisi geliştirmesini hedeflemektedir (Beck, 2011).

Berking ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin BDT'nin depresyon üzerindeki etkinliğini artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, depresyonun yalnızca düşünsel değil, aynı zamanda duygusal işlevlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Twisk ve arkadaşları (2013) ise, BDT'nin özellikle hafif ve orta düzeyde depresyon vakalarında yüksek düzeyde etkili olduğunu ve bu etkinin uzun vadeli sürdürülebilirliğe katkı sunduğunu belirtmiştir. İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi (iCBT) uygulamaları, son yıllarda depresyon tedavisinde öne çıkan dijital müdahaleler arasında yer almaktadır.

Lin ve arkadaşlarının (2023) pandemi sonrası yürüttüğü çalışmada, iCBT'nin yüz yüze terapiyle benzer düzeyde etkili olduğu ve sosyal izolasyon kaynaklı depresif belirtilerde anlamlı azalma sağladığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Buntrock ve arkadaşları (2015), çevrim içi destekli BDT'nin, depresyonun önlenmesinde ve semptomların azaltılmasında etkili olduğunu belirtmiştir.

Zhou ve arkadaşları (2024), BDT'nin kişilerarası terapi (IPT) ile karşılaştırıldığında depresyon semptomlarının azaltılmasında benzer etkinlikte olduğunu, ancak BDT'nin nüksü önlemede daha başarılı sonuçlar sunduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular, BDT'nin yalnızca semptom yönetimi değil, aynı zamanda koruyucu bir psikoterapötik yaklaşım sunduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, literatürdeki güncel araştırmalar, hem yüz yüze hem de dijital formatlarda uygulanan BDT'nin majör depresyon tedavisinde etkinliğini ortaya koymaktadır. Bu yöntem,

erişilebilirliği, düşük maliyeti ve bireyselleştirilebilir yapısı sayesinde çağdaş psikoterapi uygulamalarında merkezi bir yer edinmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, bilişsel davranışçı terapi (BDT) başta olmak üzere çeşitli psikolojik müdahalelerin majör depresyon üzerinde anlamlı etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. BDT, hem bireysel hem de grup temelli uygulamalarda etkili bir yöntem olarak öne çıkmakta; depresif belirtilerin hafifletilmesinde ve işlevselliğin artırılmasında önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle internet aracılığıyla uygulanan çevrim içi BDT modelleri, erişilebilirlik ve maliyet açısından avantaj sağlamasıyla dikkat çekmektedir. Bu yönüyle, modern ruh sağlığı hizmetlerinde dijital terapötik yaklaşımlar önemli bir yere sahiptir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikoterapötik yöntemlerin majör depresyon tedavisinde destekleyici değil, birincil birer müdahale alternatifi olarak değerlendirilmesi gerektiği önerilmektedir. Ruh sağlığı uzmanlarının, yapılandırılmış terapi programlarını uygulamada bilgi ve becerilerini artırmaları; klinik karar süreçlerinde hem geleneksel hem de dijital terapi protokollerini bireyin ihtiyaçlarına uygun biçimde kullanmaları önem arz etmektedir. Ayrıca, kırsal veya dezavantajlı bölgelerde psikolojik destek hizmetlerine ulaşımı kolaylaştırmak adına internet tabanlı terapilerin yaygınlaştırılması teşvik edilmelidir.

İleride yapılacak araştırmalarda, farklı kültürel bağlamları dikkate alan ve uzun süreli etkileri değerlendiren çalışmaların artırılması önerilmektedir. Ayrıca, bireysel değişkenlerin terapiye yanıt üzerindeki etkisini araştırmak, daha özelleştirilmiş müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Berking, M., Ebert, D. D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion-regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 234–245.

Buntrock, C., Ebert, D. D., Lehr, D., Smit, F., Riper, H., Berking, M., & Cuijpers, P. (2015). Effect of a web-based guided self-help intervention for prevention of major depression in adults with subthreshold depression: A randomized clinical trial. *JAMA*, 315(17), 1854–1863.

Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S. L., Huibers, M. J., Berking, M., & Andersson, G. (2013). Psychological treatment of depression in primary care: A meta-analysis. *The British Journal of General Practice*, 63(610), e639–e646.

Deng, H., Wang, Y., Zhou, X., Zhang, Y., & Chen, Y. (2024). Functional connectivity alterations in major depressive disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 348, 120–133.

Ekeblad, A., Svanborg, C., & Ekselius, L. (2016). Psychological treatment of depression in primary care: A randomized controlled trial comparing short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive behavioural therapy. *BMC Psychiatry*, 16, 1–10.

Greenberg, L. S., Malberg, N. T., & Tompkins, M. A. (2020). *Working with emotion in psychotherapy*. Guilford Press.

- Hollon, S. D., Stewart, M. O., & Strunk, D. (2014). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology*, 65, 495–519.
- Jiang, Y., Wang, Y., & Zhang, Q. (2024). The role of emotion regulation and cognitive reappraisal in major depressive disorder: A longitudinal study. *Clinical Psychology Review*, 101, 102189.
- Lin, L. A., Xie, Y., Zhou, X., & Zhang, Y. (2023). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for major depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e38921.
- Markowitz, J. C., Milrod, B. L., & Bleiberg, K. L. (2014). Interpersonal psychotherapy for major depression: A comprehensive meta-analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 171(7), 706–717.
- Pan, Y., Wu, Y., Li, J., & Zhou, X. (2024). Cognitive dysfunction in major depressive disorder: From etiology to treatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 156, 105312.
- Paul, A., Schmidt, R., & Hofmann, S. G. (2024). Behavioral activation therapy in virtual reality for depression: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 167, 104327.
- Twisk, J., Bosman, L., Hoekstra, T., Rijnhart, J., & Terluin, B. (2013). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and psychodynamic therapy in the outpatient treatment of major depression: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 13, 49.
- Wang, Y., Deng, H., Liu, Q., & Zhou, X. (2024). Social support and depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 347, 10–21.
- Zhou, X., Ke, X., Xie, P., & Zhang, Y. (2024). Effectiveness of CBT and IPT in major depressive disorder: A meta-analytic comparison. *Journal of Affective Disorders*, 325, 70–80.