



# Bağlanma Kuramı Temelinde Majör Depresif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının İncelenmesi: Sistematiik Derleme

**Sıla Çetinkaya**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7687-4088>, E-mail: [silacet11@gmail.com](mailto:silacet11@gmail.com)

**Doç. Dr. Meryem Karaaziz**

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-  
Cyprus <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

## Özet

Bu sistematiik derleme çalışmasının amacı, bağlanma kuramı temelinde Majör Depresif Bozukluk tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının etkililiğini incelemektir. Araştırmada sistematiik derleme yöntemi kullanılmış olup herhangi bir saha çalışması yürütülmemiş, katılımcılardan veri toplanmamış ve herhangi bir psikometrik ölçme aracı kullanılmamıştır. Literatür taraması Google Akademik, PubMed, Web of Science ve PsycINFO veri tabanlarında gerçekleştirilmiş; Ocak 2010-Aralık 2025 tarihleri arasında yayımlanan İngilizce tam metin çalışmalar değerlendirilmiştir. Tarama süreci PRISMA 2020 kılavuzu doğrultusunda yürütülmüş ve önceden belirlenen dahil etme ve dışlama kriterleri esas alınmıştır. Literatür taraması sonucunda ulaşılan 1.856 çalışma arasından ölçütleri karşılayan 10 randomize kontrollü çalışma değerlendirmeye alınmıştır. İncelenen araştırmaların bulguları, bilişsel davranışçı terapiinin majör depresif bozukluk belirtilerini azaltmada etkili bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu göstermektedir. Bağlanma kuramı temelinde yapılandırılan veya bağlanma değerlendirmesini içeren BDT uygulamalarının, yalnızca depresif belirtilerin azalmasını değil, aynı zamanda bağlanma güvenliğinin artmasını, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının azalmasını ve kişilerarası işlevselliğin gelişmesini desteklediği belirlenmiştir. Ayrıca internet tabanlı BDT uygulamalarının yüz yüze BDT ile benzer düzeyde etkili olduğu, dijital müdahalelerin tedaviye erişimi artırabilecek önemli bir alternatif sunduğu görülmüştür. Meta-analiz bulguları ise başlangıçtaki güvensiz bağlanma örüntülerinin tedavi başarısını engellemediğini ve terapi sürecinde bağlanma güvenliğinin geliştirilebildiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bağlanma kuramının bilişsel davranışçı terapi sürecine entegre edilmesinin majör depresif bozukluk tedavisinde klinik sonuçları güçlendirdiği ve daha kalıcı psikolojik iyileşmelere katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Majör Depresif Bozukluk, Bağlanma Kuramı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Bağlanma Güvenliği, Sistematiik Derleme

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Makaleye Atıf Bilgisi

Çetinkaya, S. (2026).  
Bağlanma Kuramı Temelinde  
Majör Depresif Bozuklukta  
Bilişsel Davranışçı Terapi  
Yaklaşımının İncelenmesi:  
Sistematiik Derleme.  
*International Journal of  
Social Science (IJSS  
Journal)*,  
(e-ISSN:2548-0685)  
Vol:10, Issue:48; s. 21-34.  
DOI: 10.52096/usbd.10.48.02

Gönderim: 12.06.2026

Kabul: 25.07.2026

SYAL BİLİMLER  
DERGİSİ  
(ULUSLARARASI  
HAKEMLİ DERGİ)

[editorusbd@gmail.com](mailto:editorusbd@gmail.com)

## **An Examination of the Cognitive-Behavioral Therapy Approach for Major Depressive Disorder Based on Attachment Theory: A Systematic Review**

### **Abstract**

The purpose of this systematic review is to examine the effectiveness of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in the treatment of Major Depressive Disorder based on attachment theory. The study employed a systematic review methodology; no field studies were conducted, no data were collected from participants, and no psychometric assessment tools were used. The literature search was conducted in the Google Scholar, PubMed, Web of Science, and PsycINFO databases; full-text studies in English published between January 2010 and December 2025 were evaluated. The search process was conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines and based on predefined inclusion and exclusion criteria. Of the 1,856 studies identified through the literature search, 10 randomized controlled trials that met the criteria were included in the analysis. The findings of the reviewed studies indicate that cognitive-behavioral therapy is an effective psychotherapy approach for reducing symptoms of major depressive disorder. It was determined that CBT interventions structured on the basis of attachment theory or incorporating attachment assessment not only reduce depressive symptoms but also support increased attachment security, reduced attachment anxiety and avoidance, and improved interpersonal functioning. Furthermore, it has been observed that internet-based CBT interventions are as effective as in-person CBT, and that digital interventions offer an important alternative that can increase access to treatment. Meta-analysis findings reveal that initial insecure attachment patterns do not hinder treatment success and that attachment security can be developed during the therapeutic process. In conclusion, it is assessed that integrating attachment theory into the cognitive-behavioral therapy process enhances clinical outcomes in the treatment of major depressive disorder and contributes to more lasting psychological recovery.

**Keywords:** Major Depressive Disorder, Attachment Theory, Cognitive Behavioral Therapy, Attachment Security, Systematic Review

### **Giriş**

Majör Depresif Bozukluk (MDB), bireyin duygu durumu, bilişsel işlevleri, davranışları ve kişilerarası ilişkileri üzerinde belirgin bozulmalara yol açan, yineleyici özellik gösterebilen ve küresel hastalık yükünün en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilen psikiyatrik bozukluklardan biridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2023) verilerine göre dünya genelinde yaklaşık 280 milyon kişi depresyon tanısı ile yaşamaktadır. Depresyon yalnızca bireyin psikolojik iyi oluşunu değil; akademik, mesleki ve sosyal işlevselliğini de olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinde ciddi düşüslere neden olmaktadır. Hastalığın uzun süreli seyri, yineleme olasılığının yüksek olması ve intihar davranışı ile yakın ilişkisi nedeniyle günümüzde en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir (DSÖ, 2023).

DSM-5-TR tanı ölçütlerine göre Majör Depresif Bozukluk, en az iki hafta boyunca süren çökkün duygu durum ya da ilgi ve haz kaybına, buna eşlik eden bilişsel, davranışsal ve fiziksel belirtilerin varlığı ile karakterizedir (American Psychiatric Association, 2022). Depresif belirtiler arasında değersizlik düşünceleri, suçluluk duyguları, dikkat ve karar verme güçlükleri, uyku ve iştah değişiklikleri, enerji kaybı ile ölüm veya intihar düşünceleri yer almaktadır.

Hastalığın ortaya çıkışında genetik yatkınlık, nörobiyolojik mekanizmalar, çevresel stresörler, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve kişilerarası ilişkiler gibi çok boyutlu etkenlerin rol oynadığı kabul edilmektedir (Cuijpers vd., 2013).

Depresyonun gelişimini açıklamaya yönelik birçok kuramsal yaklaşım bulunmasına karşın son yıllarda bağlanma kuramı, depresif belirtilerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesini açıklayan önemli modellerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bowlby (1969, 1980), erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurulan ilişkinin bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkında geliştirdiği içsel çalışma modellerini oluşturduğunu ileri sürmektedir. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin stresle daha etkili baş edebildikleri, kişilerarası ilişkilerde daha işlevsel davranışlar sergiledikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Buna karşılık güvensiz bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme güçlükleri, düşük benlik değeri, olumsuz bilişsel şemalar ve kişilerarası sorunlar yoluyla depresyon gelişimi için önemli bir risk faktörü oluşturduğu bildirilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bağlanma kuramı perspektifinde depresyon, yalnızca mevcut stresli yaşam olaylarının sonucu olarak değil, bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerinin şekillendirdiği bilişsel ve duygusal süreçlerin bir çıktısı olarak değerlendirilmektedir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde terk edilme korkusu, aşırı onay ihtiyacı ve olumsuz benlik algısı, kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde ise duyguların bastırılması, kişilerarası yakınlıktan kaçınma ve sosyal destekten yeterince yararlanamama gibi özelliklerin depresif belirtilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Dagan vd., 2018). Güvensiz bağlanmanın depresyon gelişimi açısından güçlü ve tutarlı bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır (Spruit vd., 2020).

Depresyonun tedavisinde farmakoterapi önemli bir yer tutmasına rağmen, son yıllarda psikoterapi yaklaşımlarının özellikle yineleme riskinin azaltılması, bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılması ve kişilerarası işlevselliğin artırılması açısından oldukça etkili olduğu bildirilmektedir. Bu psikoterapiler arasında en güçlü bilimsel kanıta sahip yaklaşımlardan biri Bilişsel Davranışçı Terapidir (BDT). Beck'in bilişsel modeline dayanan BDT, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini, işlevsel olmayan temel inançlarını ve davranış örüntülerini değiştirerek depresif belirtilerin azalmasını hedeflemektedir (Beck ve Haigh, 2014). Yapılan çalışmalar, BDT'nin hem akut depresyon tedavisinde hem de yinelemelerin önlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Cuijpers vd., 2013; Gautam vd., 2020).

Bağlanma kuramı ile BDT arasında önemli kuramsal ortaklıklar bulunmaktadır. Erken dönem bağlanma deneyimlerinin oluşturduğu olumsuz temel inançlar, bilişsel şemalar ve kişilerarası beklentiler BDT'nin temel müdahale alanlarını oluşturmaktadır. Bu nedenle bağlanma

örüntülerinin değerlendirilmesi, depresif bireylerde bilişsel çarpıtmaların kökeninin anlaşılmasına ve terapi sürecinin bireyselleştirilmesine katkı sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalar, bağlanma temelli kavramsallaştırmanın BDT uygulamalarına entegre edilmesinin tedaviye uyumu artırabileceğini, terapötik ilişkiyi güçlendirebileceğini ve depresif belirtilerde daha kalıcı iyileşmeler sağlayabileceğini göstermektedir (Levy ve Johnson, 2018).

Literatürde Majör Depresif Bozukluk tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin etkililiğini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bu tedavi yaklaşımının bağlanma kuramı perspektifinden sistematik olarak değerlendirildiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle erken dönem bağlanma örüntülerinin depresyonun bilişsel süreçleri ve BDT müdahaleleri üzerindeki etkisini bütüncül biçimde ele alan sistematik derlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda hazırlanan bu sistematik derlemenin amacı, bağlanma kuramı temelinde Majör Depresif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının etkililiğini incelemek, literatürü sentezlemek ve elde edilen bulgular doğrultusunda klinik uygulamalara yönelik öneriler sunmaktır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında herhangi bir saha çalışması yürütülmemiş, katılımcılardan veri toplanmamış ve herhangi bir psikometrik ölçme aracı kullanılmamıştır. Sistematik derleme, belirli bir araştırma sorusuna yönelik olarak mevcut bilimsel kanıtların önceden belirlenmiş yöntemler doğrultusunda sistematik biçimde taranması, seçilmesi, değerlendirilmesi ve sentezlenmesini amaçlayan bilimsel bir araştırma yöntemidir (Page vd., 2021). Bu yöntem, belirli bir konuda yayımlanmış çalışmaların bütüncül olarak değerlendirilmesini sağlayarak kanıta dayalı sonuçlara ulaşılmasına katkı sunmaktadır. Bu sistematik derleme kapsamında, bağlanma kuramı temelinde Majör Depresif Bozuklukta BDT yaklaşımını inceleyen araştırmalar değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

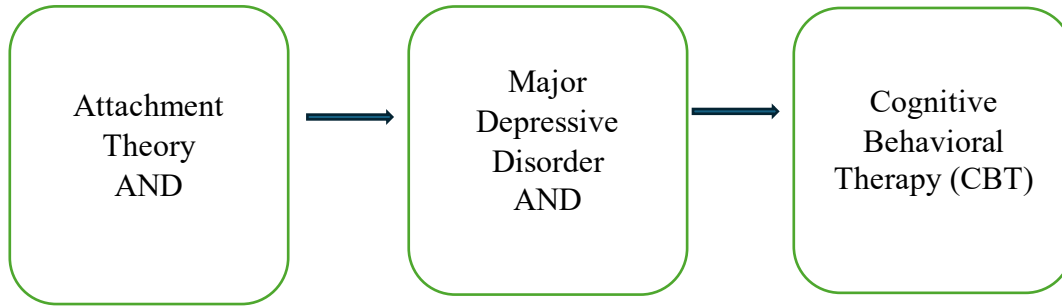
### **Tasarım**

Araştırmanın tüm aşamaları PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler İçin Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) kılavuzu doğrultusunda planlanmış ve raporlanmıştır (Page vd., 2021). Çalışmaların belirlenmesi, taranması, uygunluk açısından değerlendirilmesi ve araştırmaya dahil edilmesi süreçlerinde PRISMA akış şeması esas alınmıştır.

## Literatür Taraması

Literatür taraması Google Akademik, PubMed, Web of Science ve PsycINFO veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde Ocak 2010–Aralık 2025 tarihleri arasında İngilizce yayımlanan tam metin araştırma makaleleri incelenmiştir. Çalışmaların seçiminde güncel bilimsel kanıtların değerlendirilmesi amacıyla son on yıllık yayınlar dikkate alınmıştır.

**Şekil 1.** *İnceleme Sürecinde Kullanılan Arama Terimleri*

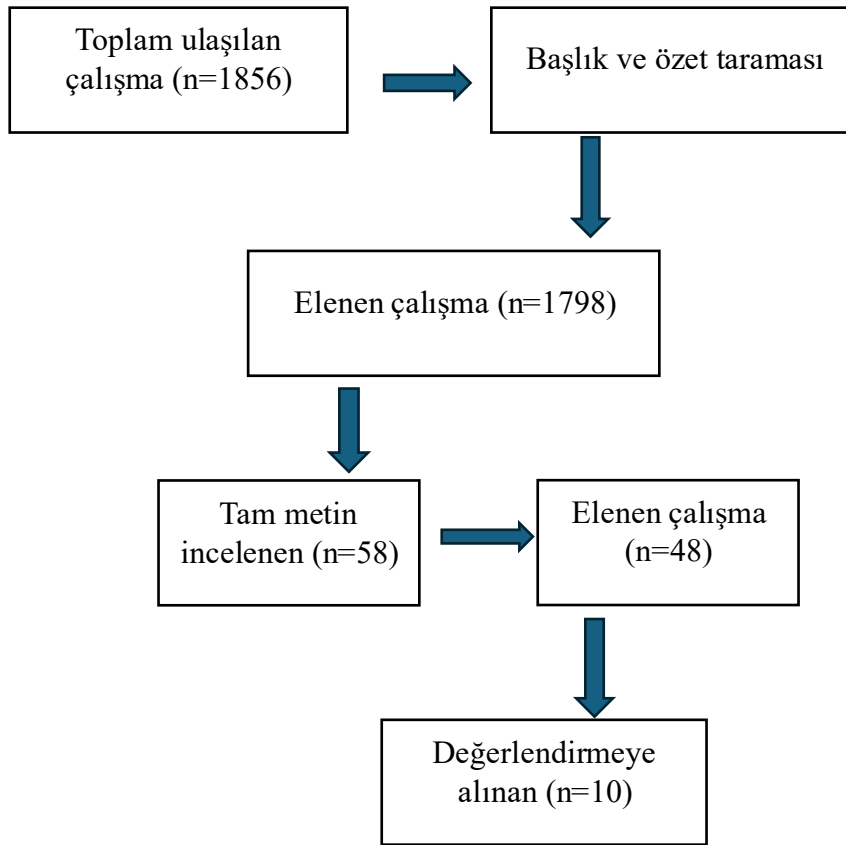


**Tablo 1.** *Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlama Kriterleri*

| Dahil Etme Kriterleri                                                                                                                                                                                                            | Dışlama Kriterleri                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Majör Depresif Bozukluk tanılı bireyleri içeren çalışmalar<br>Bağlanma kuramı ile depresyon ilişkisini ele alan araştırmalar<br>Randomize kontrollü çalışmalar<br>Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarını inceleyen çalışmalar | Editöre mektup<br>Kongre bildirileri<br>Tam metnine ulaşılamayan çalışmalar<br>Gri literatür |

## Bulgular

Çevrimiçi olarak Google Akademik, PubMed, Web of Science ve PsycINFO veri tabanlarında yapılan taramada, "major depressive disorder" ve "cognitive behavioral therapy" ve "attachment theory" anahtar kelimeleri ile toplam 1.856 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar arasında başlık ve özet taraması sonucu 1.798 çalışma içeriğe uygun olmadığı gerekçesiyle dışlanmıştır. 2010-2025 yılları arasında uygun olan yalnızca 10 randomize kontrollü çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Değerlendirmeye alınan çalışmalar farklı ülkelerde (ABD, İngiltere, Almanya, Hollanda, Avustralya, Kanada) yapılmıştır.



**şekil 2.** PRISMA akış diyagramı

### **Çalışmanın Yöntemsel zellikleri**

Sistemantik derleme kapsamında incelenen çalışmaların büyük çoğunluğu randomize kontrollü araştırma tasarımına sahiptir. Bunun yanında bilişsel davranışçı terapisinin genel etkililiğini değerlendiren iki meta-analiz çalışması da incelemeye dahil edilmiştir. Araştırmalar Hollanda, Kanada, Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, İngiltere ve Almanya gibi farklı ülkelerde yürütülmüş olup, bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının majör depresif bozukluk üzerindeki etkileri çeşitli müdahale modelleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çalışmalarda yüz yüze bilişsel davranışçı terapi, bağlanma odaklı bilişsel davranışçı terapi, internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi ve psikodinamik terapi ile karşılaştırmalı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları yer almaktadır. İncelenen araştırmalar genel olarak bilişsel davranışçı terapisinin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu ve bağlanma süreçlerinin tedavi sonuçlarını desteklediğini ortaya koymaktadır.

### **Örneklem Yaş ve Cinsiyet Dağılımı**

İncelenen araştırmalarda katılımcıların yaşlarının çoğunlukla 18-65 yaş arasında değiştiği görülmektedir. Bazı çalışmalarda yalnızca yetişkin örneklem kullanılırken (McBride vd., 2013),

bazı araştırmalarda yaş aralığı açık olarak 18-60 yaş (Marganska vd., 2013), 25-65 yaş (Driessen vd., 2017) ve 18-65 yaş (A-Tjak vd., 2020) şeklinde belirtilmiştir. Newby ve arkadaşlarının (2014) araştırmasında yaş bilgisine yer verilmemiştir. Cinsiyet dağılımı bakımından ise yalnızca bazı araştırmalarda ayrıntılı bilgi sunulmuştur. Driessen ve diğerlerinin (2017) çalışmasında örneklem 238 kadın ve 103 erkekten oluşurken, Zilcha-Mano ve diğerlerinin (2021) araştırmasında 57 kadın ve 43 erkek katılımcı yer almıştır. Diğer çalışmalarda cinsiyet dağılımı ayrıntılı olarak rapor edilmemiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmalar erişkin yaş grubundaki kadın ve erkek katılımcıları kapsamakta olup örneklem cinsiyet açısından dengeli bir dağılım göstermektedir.

## **Tanı**

Araştırmaların tamamı majör depresif bozukluk tanısı almış bireyler üzerinde yürütülmüştür. Bazı çalışmalarda yalnızca majör depresif bozukluk tanısı bulunan bireyler değerlendirilirken (Driessen vd., 2013; Driessen vd., 2017), bazı araştırmalarda depresyona eşlik eden bağlanma örüntüleri, kişilerarası sorunlar veya anksiyete belirtileri de inceleme kapsamına alınmıştır (McBride vd., 2013; Marganska vd., 2013). Craske ve diğerlerinin (2019) araştırmasında depresyon ile birlikte anksiyete belirtileri değerlendirilirken, Newby ve diğerlerinin (2014) çalışmasında karma depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip bireyler incelenmiştir. Genel olarak çalışmalar, majör depresif bozukluk tanısı bulunan erişkin bireylerde bilişsel davranışçı terapisinin etkililiğini değerlendirmeye odaklanmaktadır.

## **Örneklem Büyüklüğü**

İncelenen araştırmalarda örneklem büyüklükleri önemli farklılıklar göstermektedir. Randomize kontrollü çalışmalarda katılımcı sayıları 56 kişi (McBride vd., 2013) ile 707 kişi (Newby vd., 2014) arasında değişmektedir. Driessen ve diğerlerinin (2013, 2017) çalışmalarında 341 katılımcı, Marganska ve diğerlerinin (2013) araştırmasında 284 katılımcı, Craske ve diğerlerinin (2019) çalışmasında 96 katılımcı, A-Tjak ve diğerlerinin (2020) araştırmasında 67 katılımcı ve Zilcha-Mano ve diğerlerinin (2021) çalışmasında ise 100 katılımcı yer almaktadır. Ayrıca sistematik derlemeye dahil edilen meta-analiz çalışmalarından biri 137 araştırma ve toplam 11.374 katılımcıyı (Cuijpers vd., 2019), diğeri ise 32 çalışmayı kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir (Altmann vd., 2024). Bu durum, bilişsel davranışçı terapisinin etkililiğine ilişkin bulguların hem küçük hem de geniş örneklem üzerinde değerlendirildiğini göstermektedir.

### **Tedavi ve Kontrol Karşılaştırma Grubu**

Araştırmalarda bilişsel davranışçı terapinin farklı uygulama biçimleri çeşitli karşılaştırma grupları ile değerlendirilmiştir. Driessen ve diğerlerinin (2013) çalışmasında depresyona özgü bilişsel davranışçı terapi ile standart bilişsel davranışçı terapi karşılaştırılmıştır. Driessen ve diğerlerinin (2017) araştırmasında bilişsel davranışçı terapi psikodinamik terapi ile karşılaştırılırken, Newby ve diğerlerinin (2014) çalışmasında internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi yüz yüze bilişsel davranışçı terapi ile değerlendirilmiştir. McBride ve diğerlerinin (2013), Marganska ve diğerlerinin (2013) ve Zilcha-Mano ve diğerlerinin (2021) araştırmalarında bağlanma odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları incelenmiştir. A-Tjak ve diğerlerinin (2020) çalışmasında bilişsel davranışçı terapi ile Kabul ve Kararlılık Terapisi karşılaştırılmıştır. Genel olarak araştırmalar, bilişsel davranışçı terapinin farklı uygulama modellerinin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğunu ve özellikle bağlanma temelli müdahalelerin tedavi sonuçlarını olumlu yönde desteklediğini göstermektedir.

### **Kullanılan Ölçme Araçları**

İncelenen araştırmalarda depresyon belirtileri, bağlanma örüntüleri, anksiyete düzeyi ve psikososyal işlevselliği değerlendirmek amacıyla farklı psikometrik ölçme araçları kullanılmıştır. Depresyon belirtilerinin değerlendirilmesinde en sık Beck Depresyon Envanteri (BDI, BDI-II) ve Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D) kullanılmıştır (Driessen vd., 2013; McBride vd., 2013; Driessen vd., 2017; Altmann vd., 2024). Bağlanma örüntülerinin belirlenmesinde Adult Attachment Scale (ASQ), Experiences in Close Relationships (ECR) ve Attachment Questionnaire (AQ) tercih edilmiştir. Bunun yanında GAD-7, WHODAS-II, DASS, PAT, NAT, HRS ve IPT gibi ölçekler anksiyete belirtileri, işlevsellik ve kişilerarası süreçleri değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçları, bilişsel davranışçı terapinin depresif belirtiler, bağlanma güvenliği, kişilerarası işlevsellik ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini çok yönlü biçimde incelemeye olanak sağlamıştır.

**Tablo 2.** Majör Depresif Bozukluk Tedavisinde Bağlanma Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi Çalışmalarının İncelenmesi

| Yazar/Yıl/Ülke                | Araştırma Tasarımı          | Örneklem                                   | Ölçekler                     | Müdahale                                                       | Sonuçlar                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Driessen vd., 2013 / Hollanda | Randomize kontrollü çalışma | 341 kişi                                   | BDI, HAM-D                   | Depresyon BDT (16 hafta) vs Standart BDT                       | Tedavi sonunda her iki grupta da depresyon belirtilerinde anlamlı azalma görülmüş.                                                                                |
| McBride vd., 2013 / Kanada    | Randomize kontrollü çalışma | 56 kişi                                    | BDT, IPT, BDI-II, HAM-D      | BDT (15 seans) + bağlanma değerlendirmesi                      | Güvensiz bağlanmada depresyon daha fazla azaldı, bağlanma iyileşmesi tedaviyi öngördü.                                                                            |
| Marganska vd., 2013 / ABD     | Randomize kontrollü çalışma | 284 kişi (18-60 yaş)                       | GAD, ED                      | Bağlanma odaklı BDT                                            | Depresyon ve bağlanma kaygısı azaldı.                                                                                                                             |
| Newby vd., 2014 / Avustralya  | Randomize kontrollü çalışma | 707 kişi                                   | GAD-7, WHODAS-II, iCBT, PDSS | İnternet tabanlı bağlanma odaklı BDT (6 hafta) vs Yüz yüze BDT | İnteraktif Bilişsel Davranışçı Terapi, birinci basamak sağlık hizmeti ortamlarında uygulandığında karma depresyon ve anksiyete için etkili bir tedavi yöntemidir. |
| Driessen vd., 2017 / Hollanda | Randomize kontrollü çalışma | 341 kişi (238 kadın, 103 erkek; 25-65 yaş) | BDI-II, HAM-D, ASQ, ECR      | BDT (16 seans) vs Psikodinamik terapi                          | Depresyon azaldı, BDT'de bağlanma güvenliği daha yüksekti.                                                                                                        |
| Cuijpers vd., 2019            | Meta-analiz                 | 137 çalışma (toplam 11.374 katılımcı)      | BDI, IPT                     | BDT ve diğer psikoterapiler                                    | Depresyon ve kişilerarası sorunlar azaldı.                                                                                                                        |
| Craske vd., 2019 / ABD        | Randomize kontrollü çalışma | 96 kişi                                    | DASS, PAT, NAT               | Depresyon-Anksiyete (15 seans)                                 | Depresyon ve anksiyete azaldı.                                                                                                                                    |
| A-Tjak vd., 2020 / Hollanda   | Randomize kontrollü çalışma | 67 kişi 18-65 yaş)                         | ACT, MDD, CBT                | BDT (16-20 seans)                                              | Depresyon ve bağlanma güvensizliği azaldı, yüksek kaygıda BDT daha etkiliydi.                                                                                     |

|                                   |                             |                                   |                     |                                 |                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zilcha-Mano vd., 2021 / İngiltere | Randomize kontrollü çalışma | 100 kişi (57 kadın, 43 erkek)     | HRS,                | Bağlanma odaklı BDT (16 seans)  | Depresyon azaldı, travma sonrası büyüme arttı.                                           |
| Altmann vd., 2024 / Almanya       | Meta-analiz                 | 32 çalışma (toplam 148 katılımcı) | BDI, HAM-D, ECR, AQ | BDT ve bağlanma değerlendirmesi | Bağlanma güvenliği orta-yüksek düzeyde arttı, başlangıç bağlanması tedaviyi engellemedi. |

## **Tartışma**

Bu sistematik derleme çalışmasında, bağlanma kuramı temelinde bilişsel davranışçı terapinin majör depresif bozukluk tedavisindeki etkililiğini inceleyen randomize kontrollü çalışmalar ve meta-analizler değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmaların bulguları, bilişsel davranışçı terapinin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu ve bağlanma örüntülerini dikkate alan müdahalelerin tedavi sonuçlarını güçlendirdiğini göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanmanın desteklenmesi ve güvensiz bağlanma örüntülerinin yeniden yapılandırılması, depresyon belirtilerindeki iyileşmeyi artıran önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Driessen ve diğerlerinin (2013) çalışmasında, hem depresyona özgü BDT hem de standart BDT uygulamalarının depresif belirtileri anlamlı düzeyde azalttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, BDT'nin majör depresif bozukluk tedavisindeki etkinliğini ortaya koyan çok sayıda meta-analizle paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Cuijpers ve diğerinin (2019) gerçekleştirdiği geniş kapsamlı meta-analiz, bilişsel davranışçı terapinin depresyon belirtilerini azaltmada yüksek düzeyde etkili olduğunu ve kişilerarası işlevsellikte de anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Bu sonuçlar, BDT'nin yalnızca semptomları azaltmakla kalmayıp bireyin sosyal ve kişilerarası işlevselliğini de olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Bağlanma örüntülerinin tedavi sürecindeki rolünü inceleyen çalışmalar ise bağlanma güvenliğinin tedavi başarısında önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. McBride ve diğerinin (2013) çalışmasında güvensiz bağlanma özellikleri gösteren bireylerde tedavi sonrasında depresif belirtilerde daha fazla azalma görülmüş ve bağlanma güvenliğindeki artışın tedavi sonucunu anlamlı biçimde yordadığı bildirilmiştir. Benzer şekilde Driessen ve diğerlerinin (2017) çalışmasında bilişsel davranışçı terapi uygulanan bireylerde psikodinamik terapiye kıyasla daha yüksek düzeyde bağlanma güvenliği geliştiği belirlenmiştir. Bu bulgular, bilişsel davranışçı terapinin yalnızca bilişsel çarpıtmaları değil, kişilerarası ilişkileri şekillendiren temel bağlanma şemalarını da olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bağlanma odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulamalarını değerlendiren araştırmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Marganska ve diğerlerinin (2013) çalışmasında bağlanma odaklı BDT sonrasında hem depresyon belirtilerinde hem de bağlanma kaygısında anlamlı azalma görülmüştür. A-Tjak ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ise özellikle yüksek bağlanma kaygısına sahip bireylerde tedavi etkisinin daha belirgin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerde tedavi planlarının bağlanma temelli müdahalelerle desteklenmesinin klinik yarar sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Teknolojik gelişmeler doğrultusunda geliştirilen internet tabanlı BDT uygulamalarının da etkili olduğu görülmektedir. Newby ve diğerlerinin (2014) çalışması, internet tabanlı bağlanma odaklı bilişsel davranışçı terapinin depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmada yüz yüze uygulamalarla benzer düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, özellikle ruh sağlığı hizmetlerine erişimin sınırlı olduğu bölgelerde çevrim içi müdahalelerin uygulanabilir ve etkili bir seçenek olabileceğini desteklemektedir.

Travma ve bağlanma süreçlerinin birlikte ele alındığı araştırmalar da dikkat çekici sonuçlar ortaya koymaktadır. Zilcha-Mano ve diğerlerinin (2021) çalışmasında bağlanma odaklı BDT sonrasında depresif belirtiler azalırken travma sonrası büyüme düzeylerinde anlamlı artış görülmüştür. Bu durum, güvenli terapötik ilişkinin yalnızca semptom iyileşmesine değil, bireyin psikolojik gelişimine ve dayanıklılığına da katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Altmann ve diğerlerinin (2024) meta-analizinde ise bilişsel davranışçı terapi sonrasında bağlanma güvenliğinde orta ve yüksek düzeyde iyileşme sağlandığı, başlangıçtaki güvensiz bağlanmanın tedaviye engel oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, güvensiz bağlanmanın değiştirilemez bir özellik olmadığını ve uygun psikoterapötik müdahalelerle güvenli bağlanma örüntülerinin geliştirilebileceğini desteklemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, mevcut literatür bağlanma kuramı ile bilişsel davranışçı terapinin birlikte ele alınmasının majör depresif bozukluk tedavisinde daha kapsamlı ve etkili sonuçlar sağlayabileceğini göstermektedir. Özellikle bağlanma güvenliğini artırmaya yönelik bilişsel ve davranışsal müdahalelerin, depresyon belirtilerindeki iyileşmeyi desteklediği ve tedavi kazanımlarının kalıcılığına katkıda bulunduğu söylenebilir.

## **Sonuç ve Öneriler**

Bu sistematik derleme kapsamında incelenen çalışmalar, bilişsel davranışçı terapinin majör depresif bozukluk tedavisinde etkili bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bağlanma kuramı temelinde yapılandırılan veya bağlanma süreçlerini dikkate

alan bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının yalnızca depresif belirtileri azaltmakla kalmadığı, aynı zamanda bağlanma güvenliğini artırdığı, bağlanma kaygısı ve kaçınmasını azalttığı ve kişilerarası işlevselliği geliştirdiği görülmektedir. Ayrıca güvenli bağlanmadaki artışın tedavi başarısını desteklediği ve travma sonrası büyüme gibi olumlu psikolojik çıktılara katkı sağladığı belirlenmiştir.

İncelenen çalışmalar, internet tabanlı ve yüz yüze bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının benzer düzeyde etkili olduğunu göstermekte, böylece dijital psikoterapi uygulamalarının özellikle hizmete erişimin kısıtlı olduğu durumlarda önemli bir alternatif oluşturabileceğini düşündürmektedir. Meta-analiz bulguları ise başlangıçtaki güvensiz bağlanma örüntülerinin tedaviye engel olmadığını ve bağlanma güvenliğinin terapi sürecinde geliştirilebildiğini ortaya koymaktadır.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bağlanma odaklı bilişsel davranışçı terapinin uzun dönem etkilerini değerlendiren takip çalışmalarına yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca farklı bağlanma stillerine sahip bireylerde tedaviye verilen yanıtların karşılaştırıldığı, daha geniş örneklemlili ve çok merkezli randomize kontrollü çalışmaların gerçekleştirilmesi alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

## **Kaynakça**

- Altmann, U., Döring, N., & Zimmermann, J. (2024). Attachment security changes following cognitive behavioral therapy for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 356, 124–138.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- A-Tjak, J. G. L., Morina, N., Boendermaker, W. J., Topper, M., & Emmelkamp, P. M. G. (2020). Explicit and implicit attachment and the outcomes of acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for depression. *BMC Psychiatry*, 20(1), Article 155.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Craske, M. G., Meuret, A. E., Ritz, T., Treanor, M., Dour, H., & Rosenfield, D. (2019). Positive affect treatment for depression and anxiety: A randomized clinical trial for a core feature of anhedonia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(5), 457–471.
- 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.
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 236, 274–290.
- Driessen, E., Van, H. L., Don, F. J., Peen, J., Kool, S., Westra, D., Hendriksen, M., Schoevers, R. A., Cuijpers, P., Twisk, J. W. R., & Dekker, J. J. M. (2013). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and psychodynamic therapy in the outpatient treatment of major depression: A randomized clinical trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(9), 1041–1050.
- Driessen, E., Van, H. L., Peen, J., Don, F. J., Twisk, J. W. R., Cuijpers, P., & Dekker, J. J. M. (2017). Cognitive-behavioral versus psychodynamic therapy for major depression: Secondary outcomes of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(7), 653–663.
- Gautam, M., Tripathi, A., Deshmukh, D., & Gaur, M. (2020). Cognitive behavioral therapy for depression. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl. 2), S223–S229.
- Levy, K. N., & Johnson, B. N. (2018). Attachment and psychotherapy: Implications from empirical research. *Canadian Psychology*, 59(3), 201–212.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131–141.
- McBride, C., Atkinson, L., Quilty, L. C., & Bagby, R. M. (2006). Attachment as moderator of treatment outcome in major depression: A randomized control trial of interpersonal psychotherapy versus cognitive behavior therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1041–1054.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Newby, J. M., Mewton, L., Williams, A. D., & Andrews, G. (2014). Effectiveness of transdiagnostic internet cognitive behavioural treatment for mixed anxiety and depression in primary care. *Journal of Affective Disorders, 165*, 45–52.
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McKenzie, J. E., et al. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n160.
- Spruit, A., Goos, L., Weenink, N., Rodenburg, R., Niemeyer, H., Stams, G. J. J. M., & Colonnaesi, C. (2020). The relation between attachment and depression in children and adolescents: A multilevel meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review, 23*(1), 54–69.
- Whiston, A., Bockting, C. L. H., & Semkovska, M. (2019). Towards personalising treatment: A systematic review and meta-analysis of face-to-face efficacy moderators of cognitive-behavioral therapy and interpersonal psychotherapy for major depressive disorder. *Psychological Medicine, 49*(16), 2657–2668.
- World Health Organization. (2023). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zilcha-Mano, S., Goldstein, P., Dolev-Amit, T., Ben David-Sela, T., & Barber, J. P. (2021). A randomized controlled trial for identifying the most suitable treatment for depression based on patients' attachment orientation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89*(12), 985–994.