



Depresyon ve Bilişsel Davranışçı Terapi Sistematiik Derleme

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Sefa Bilgin GÜNEROrcid:<https://orcid.org/0009-0008-2024-5474>

E-mail:20222534@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem KaraazizYakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistematiik derleme çalışmasının amacı Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerine dayanan grup psikolojik danışmanlığı uygulamalarının etkinliğini inceleyen randomize kontrollü çalışmalar, bu yöntemlerin farklı katılımcı gruplarında psikolojik belirtilerde önemli iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Özellikle çocuklar ve gençlere yönelik araştırmalar, BDT ile yapılan grup terapilerinin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymakta, ayrıca bilişsel yetenekler, karar verme becerileri ve akademik motivasyon üzerinde de faydalı etkiler yarattığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, bazı bulgular, müdahalenin her alanda aynı düzeyde etkili olmadığını ve özellikle boş zaman etkinlikleriyle ilgili motivasyon sorunları üzerinde sınırlı sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ve yetişkin katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek tasarlanmış grup programlarının, depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal fobiye yönelik bilişsel davranışçı terapilere dayalı grup müdahaleleri, sosyal kaygıyı azaltarak bireylerin mizah gibi olumlu baş etme yöntemlerini geliştirmesine yardımcı olduğu bulunmuştur. Kadınlarla yapılan araştırmalarda ise psikososyal destek programlarının yalnızca depresyon ve anksiyete belirtilerini hafiflettiği değil, aynı zamanda umut seviyelerini artırdığı ifade edilmektedir. Diğer taraftan, ilaç tedavisiyle birlikte yapılan grup merkezli müdahalelerin sosyal sorunları çözme becerilerini artırdığı; dijital araçların ise özellikle depresyon semptomlarını hafifletmede yararlı olduğu, ancak kaygı üzerinde kısıtlı bir etki bıraktığı görülmektedir. Sonuç olarak, bilişsel davranış terapisi esaslı grup psikolojik danışmanlık yöntemleri, depresyon ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunları azaltmada etkili ve pratik bir çözüm olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistematiik Derleme

Depression and Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review

Abstract

The aim of this systematic review is to examine the effectiveness of group psychological counseling practices based on cognitive-behavioral therapy (CBT) methods. Randomized controlled trials indicate that these methods lead to significant improvements in psychological symptoms across various participant groups. In particular, studies targeting children and adolescents reveal that group therapy using CBT is effective in reducing symptoms of depression, and also demonstrates beneficial effects on cognitive abilities, decision-making skills, and academic motivation. Furthermore, some findings suggest

Makaleye Atıf Bilgisi

Güner, S., B. (2026).

Depresyon ve Bilişsel Davranışçı Terapi Sistematiik Derleme, *International Journal of Social Science (IJSS Journal)*,

(e-ISSN:2548-0685) Vol:10,
Issue:42; s. 390-408.

DOI: 10.52096/usbd.10.42.20

Gönderim: 22.02.2026

Kabul: 25.03.2026

ULUSLARARASI BİLİMLER DERGİSİ (ULUSLARARASI HAKEMLİ DERGİ)

editorusbd@gmail.com

that the intervention is not equally effective across all areas and may yield limited results, particularly regarding motivation issues related to leisure activities.

Studies conducted with university students and adult participants show that group programs designed to develop emotional regulation skills are effective in reducing levels of depression and anxiety and in enhancing psychological well-being. Furthermore, group interventions based on cognitive-behavioral therapies for social phobia have been found to help individuals develop positive coping strategies, such as humor, by reducing social anxiety. In studies involving women, it is noted that psychosocial support programs not only alleviate symptoms of depression and anxiety but also increase levels of hope.

On the other hand, it has been observed that group-based interventions conducted alongside medication enhance the ability to resolve social problems; digital tools, meanwhile, are particularly useful in alleviating symptoms of depression, though they have a limited effect on anxiety. In conclusion, group psychological counseling methods based on cognitive-behavioral therapy provide an effective and practical solution for reducing various psychological issues such as depression and anxiety.

Keywords: Depression, Cognitive Behavioral Therapy, Systematic Review

GİRİŞ

Depresyon, bir kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen, yaşam kalitesini ciddi biçimde kötüleştiren ve yalnızca geçici bir üzüntü durumu ile tanımlanamayacak kadar kapsamlı bir ruhsal bozukluktur (Ali Haydar Şar ve diğerleri, 2007; Esra Savaş, 2024). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, depresyon, uzun süren bir düşük ruh hali ile birlikte ilgi ve zevk kaybı ile tanımlanmakta ve bu durum sonucunda bireyin sosyal, akademik ve iş yaşamındaki performansı etkilenebilmektedir (WHO, 2025). Depresyon sadece duygusal belirtilerle sınırlı kalmayıp; aynı zamanda dikkat dağınıklığı, uyku ve iştah değişiklikleri, enerji eksikliği, umutsuzluk hissi ve motor becerilerde değişiklikler gibi bilişsel ve fiziksel belirtilere de sahiptir (Britannica Editörleri, 2026; StatPearls, 2026). Bu çok yönlü etkileri, depresyonu hem bireyler hem de toplum için etkili tedavi ve müdahale gerektiren bir klinik sorun haline getirmektedir.(Gelenberg, 2010; Kan, 2024).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), özellikle depresyon gibi birçok mental rahatsızlığın tedavisi için en çok destek gören psikoterapi yöntemlerinden biridir. BDT, bireylerin olumsuz ve işlevsellikten yoksun düşüncelerini fark etmelerini ve bunları yeniden düzenleyerek duygularını ve hareketlerini iyileştirmelerini amaçlamaktadır. Grup ortamında uygulandığında, BDT sadece katılımcılara zihinsel destek sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal etkileşim ve karşılıklı öğrenme fırsatları sunarak terapinin yararlarını artırmaktadır. Günümüzde yapılan çalışmalar, BDT'nin yapılandırılmış, belirli hedeflere odaklı ve kısa

sürekli tedavilerle depresyon, kaygı ve sosyal fobi gibi bozukluklarda etkili olduğunu göstermektedir.

Çocuklar ve gençler üzerine yapılan araştırmalar, bilişsel davranışçı terapilere dayalı grup programlarının depresyon belirtilerini azaltmada başarılı olduğunu ve düşünel yeteneklerin, karar verme becerilerinin ve akademik motivasyonun yükselmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Ali Haydar Şar vd. , 2007; Çağla Karademir vd. , 2019). Lise ve üniversite seviyesindeki öğrenciler ile yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmalarda, duygusal düzenleme becerilerini geliştiren grup faaliyetlerinin depresyon ve kaygı düzeylerini düşürdüğünü, ayrıca psikolojik sağlık seviyesini yükselttiğini göstermektedir (Gülçin Gökmen Özdemir vd. , 2024). Sosyal fobiye yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli grup çalışmaları, bireylerin sosyal kaygılarını azaltarak etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Umut Kermen vd. , 2019). Kadınlar için hazırlanan psikososyal destek programları, depresyon ve kaygıyı azaltmanın yanı sıra umut duygusunu da artırmaktadır (Esra Savaş, 2024).

İlaç tedavisinin yanı sıra yapılan grup çalışmaları, sosyal problem çözme becerilerini geliştirip bireylerin sosyal işlevselliklerini artırmaktadır (Meltem Oral vd. , 2018). Dijital platformlar, depresyon belirtilerinin hafifletilmesi konusunda etkili olsa da, kaygı üzerinde oldukça sınırlı etkileri bulunmaktadır (Xiaoli Qin vd. , 2022). Uluslararası çapta yapılan karşılaştırmalar, farklı terapötik yaklaşımların majör depresyon tedavisinde benzer etkiler gösterebileceğini göstermektedir (Anders Malkomsen, 2025).

Bu bulgular, BDT odaklı grup psikolojik danışma uygulamalarının depresyon ve kaygı gibi yaygın ruhsal sorunları yönetmede etkili, uygulanabilir ve klinik açıdan değerli bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu tür müdahale programlarının psikolojik danışmanlık merkezlerinde, okullar ve üniversitelerde yaygınlaşmasının, hem bireylerin hem de toplumun psikolojik sağlığını destekleyeceği sonucunu güçlendirmektedir.

Yöntem

Şekil1. İnceleme sürecinde kullanılanarama terimleri



Tablo1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Depresyon ve Bilişsel Davranışçı Terapi ile ilgili konuları ele alan randomize çalışmalar; Google Akademik, Pubmed veri tabanında kullanılan İngilizce ve Türkçe makaleler, konuyla ilgili araştırma ve randomize kontrollü çalışma.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımı nasahipelya zmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal rapor veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler.

Araştırma modeli : Yürütülen bu çalışma kapsamında sistematiik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamaktadır. Sistematiik incelemeler, birincil araştırma çalışmalarının sonuçlarını belirlemek, eleştirel olarak değerlendirmek ve birleştirmek için açık, tekrarlanabilir yöntemler kullanarak önceden tanımlanmış araştırma sorularına yanıt ararlar (Pollock ve Berge, 2018).

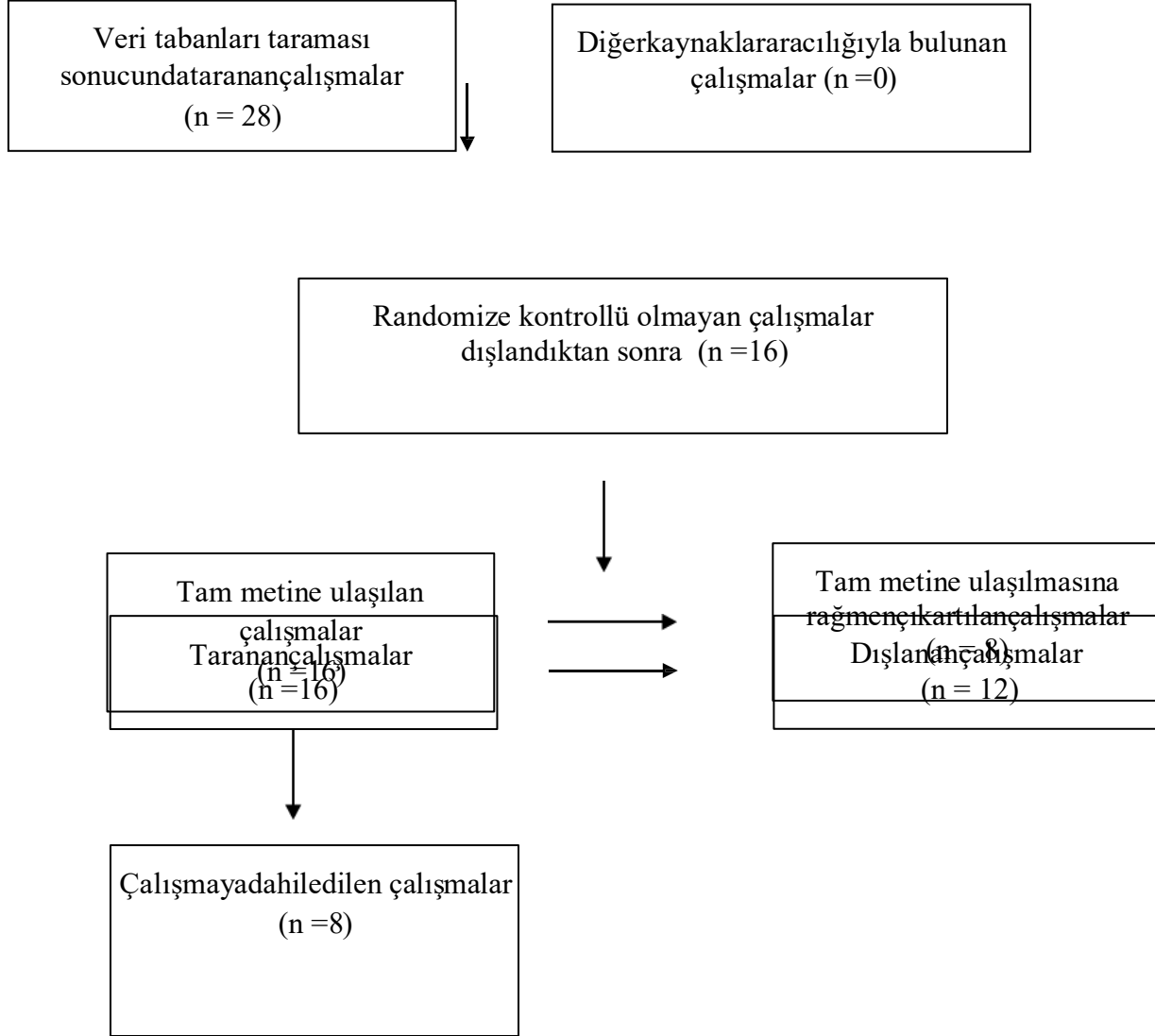
Tasarım: çalışma süresince makalelerin seçimi ve tanımlanması gibi tüm aşamalar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmektedir . (Moher ve vd, 2009)

Literatür araştırması: Yapılan bu çalışmada ilgili anahtar kelimelerle 2007-2025 yılları arasında yapılmış, özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilerek Google Akademik, Google Scholar, Pubmed veri tabanında İngilizce ve Türkçe yayınlanmış çalışmalar ele alınmıştır. Gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklı olabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk açısından ilk olarak şubat 2026 ve ikinci olarak mart 2026’da sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlık kısmında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmektedir . Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma sebepleri belirtilmiştir. İnceleme araştırmasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır: Depresyon Bilişsel Davranışçı Terapi, sistematik derleme.

BULGULAR

Google Akademik ve DergiPark veri tabanlarında “bilişsel davranışçı terapi ve depresyon” anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan taramada toplam 28 çalışmaya ulaşılmıştır. Başlık ve özet incelemesi sonucunda konu ile ilgili olmayan 12 çalışma araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Kalan 16 çalışmanın tam metni incelenmiş ve araştırma kriterlerine uymayan 8 çalışma dışlanmıştır. Sonuç olarak 8 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmaların seçimine ilişkin süreç PRISMA akış diyagramında gösterilmiştir.İncelenen çalışmaların çoğu randomize kontrollü deneysel araştırma tasarımına sahip olduğu görülmüştür. Çalışmaların örneklem büyüklükleri 20 ile 112 katılımcı arasında değişmektedir. Araştırmalarda en sık kullanılan ölçme araçlarının Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, EPDS ve GAD-7 olduğu belirlenmiştir.Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalelerin depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu, bazı çalışmalarda ise anksiyete düzeyinde azalma ve psikolojik iyi oluşta artış sağladığı görülmektedir.

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akışdiagramı



Çalışmaların yöntemsel özellikleri

Örneklem, Yaş ve cinsiyet dağılımı

Makaleler katılımcıların yaşları açısından incelendiğinde, çalışmalar genellikle incelendiğinde, örneklemelerin çoğunlukla öğrencilerden ve kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir .yaş genellikle belirtilmemiştir .Örneğin Ali Haydar Şar vd., (2007) : çocukluk dönemi olduğu anlaşılıyor , Çağla Karademir vd., (2019):ergen grubu,Gülçin Gökmen Özdemir vd., (2024):

üniversite öğrencileri , Umut Kermen vd., (2019),Meltem Oral vd., (2018): tamamı kadın , Xiaoli Qin vd., (2022): tamamı kadın (anneler) ,ve Anders Malkomsen, (2025). Şeklinde sınırlandırılmış yaş aralığı çoğunlukla belirtilmemiştir cinsiyet daha çok belirgindir .

Tanı

Bu araştırmada ele alınan sekiz randomize kontrollü çalışma, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve ilgili psikososyal müdahalelerin farklı gruplar üzerinde çok yönlü etkilerini göstermektedir. Her bir çalışma bireysel olarak incelendiğinde, müdahalelerin hedeflenen değişkenler üzerinde belirgin etkiler yarattığı görülmektedir; ayrıca bu bulgular bir araya getirildiğinde, genel anlamda teorik ve pratik bir çerçeve ortaya çıkmaktadır. Ali Haydar Şar ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan araştırmada, çocuklara yönelik BDT temelli grup psikolojik danışma programının depresyon seviyelerini düşürmede başarılı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, erken yaşlarda uygulanan yapılandırılmış psikolojik müdahalelerin koruyucu ve iyileştirici etkilerini göstermektedir. Benzer bir şekilde, Çağla Karademir ve ekibi (2019) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde BDT temelli müdahalenin değer yönelimleri ve akademik alanlardaki motivasyonel çatışmalar üzerinde olumlu etkileri olduğu anlaşılmıştır. Ancak, serbest zaman etkinlikleri üzerindeki etkinin sınırlı kalması, müdahalelerin bağlamsal değişkenlere duyarlı olduğunu göstermektedir. Gülçin Gökmen Özdemir ve ekibinin (2024) gerçekleştirdiği araştırma, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini içeren programın depresyon ve kaygı seviyelerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik yönden iyi oluş üzerindeki önemini desteklemektedir. Umut Kermen ve arkadaşları (2019) çalışmasında ise sosyal fobi seviyelerinde azalma ve mizah seviyelerinde artış gözlemlenmiş, bu durum BDT temelli müdahalelerin sosyal işlevsellik üzerinde de olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Esra Savaş'ın (2024) yürüttüğü WomenCan programı, kadın katılımcılarda depresyon ve anksiyete seviyelerini düşürürken umut düzeyini yükseltmektedir. Bu bulgu, cinsiyete duyarlı psikososyal müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Meltem Oral ve ekibi (2018) tarafından yapılan çalışmada ise farmakoterapiye ek olarak uygulanan kişilerarası psikoterapi (KİPT) temelli grup tedavisinin, majör depresyon tanısı almış bireylerde sosyal problem çözme becerilerini geliştirdiği saptanmaktadır. Bu durum, çoklu müdahale yöntemlerinin etkili olduğunu göstermektedir. Uluslararası düzeyde gerçekleştirilen Xiaoli Qin ve ekibi (2022) çalışması, mobil

uygulama tabanlı bir müdahalenin kısa sürede depresyon belirtilerini azalttığını, ancak anksiyete üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, dijital müdahalelerin erişilebilirlik açısından önemli yararlar sunduğunu ancak etkinlik alanlarının değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Anders Malkomsen (2025) ise bilişsel davranışçı terapi ile kısa süreli psikodinamik terapi arasında önemli bir fark bulunmadığını, her iki yaklaşımın da majör depresyon tedavisinde benzer etkiler sağladığını göstermiştir. Tüm bu çalışmalar değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı temelli ve yapılandırılmış psikososyal müdahalelerin, özellikle depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi psikolojik sorunların azaltılmasında etkili olduğu; bunun yanı sıra bireylerde duygu düzenleme, sosyal beceriler, umut ve problem çözme gibi alanlarda da gelişme sağladığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak müdahalelerin etkilerinin, hedeflenen davranış alanına ve bağlamına göre değişiklik gösterebileceği; özellikle akademik ve klinik alanlarda daha çarpıcı sonuçlar verirken, günlük yaşamda bazı alanlarda daha kısıtlı etkiler yaratabildiği gözlemlenmektedir. Bir değerlendirme yapılacak olursa, BDT temelli ve ilişkili psikososyal müdahalelerin, farklı yaş gruplarında ve çeşitli psikolojik sorunlar alanında uygulanabilir ve bilimsel olarak desteklenen etkili yaklaşımlar olduğu söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra, müdahalelerin etkinliğini artırmak amacıyla bireysel farklılıkların, bağlamsal unsurların ve uzun dönemli izleme sonuçlarının dikkate alınmasının gerektiği düşünülmektedir.

Örneklem Büyüklüğü

İncelenen sekiz randomize kontrollü araştırmanın katılımcı sayıları 12 ile 112 arasında değişim göstermektedir. Ali Haydar Şar ve diğerleri (2007) ile Çağla Karademir ve arkadaşları (2019) çalışmalarında her biri 24 katılımcı yer alırken, Gülçin Gökmen Özdemir ve ekibi (2024) 20 katılımcı ile, Umut Kermen ve arkadaşları (2019) ise 26 katılımcı ile araştırma gerçekleştirmektedir. Esra Savaş (2024) çalışmasında 12 kadın katılımcı yer alırken, Meltem Oral ve diğerleri (2018) ise 22 katılımcı ile grup çalışmaları yapmaktadır. Uluslararası araştırmalardan Xiaoli Qin ve arkadaşları (2022) 112 anne ile çalışırken, Anders Malkomsen (2025) ise 100 majör depresyon tanısı almış hastayı örneklemesine dahil etmektedir. Bu veriler, incelenen araştırmaların çoğunun genellikle küçük ve orta boyutlu katılımcı grupları ile yapıldığını, yalnızca iki araştırmada (Qin ve diğerleri, 2022; Malkomsen, 2025) daha geniş katılımcı kitleleri ile çalışmaların yürütüldüğünü göstermektedir.

Tedavi ve kontrol / karşılaştırma grubu

İncelenen sekiz randomize kontrollü araştırmada, yapılan müdahalelerin etkinliği deney ve kontrol grupları aracılığıyla incelenmektedir. Ali Haydar Şar ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, deney grubuna bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli grup danışmanlık programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale gerçekleştirilmemektedir. Benzer şekilde, Çağla Karademir ve ekibi (2019) tarafından yapılan araştırmada, deney grubuna on oturumluk BDT temelli grup müdahalesi yapılmış, kontrol grubu ise bekleme listesinde yer alan ya da standart eğitim almakta olan öğrencilere dayanmaktadır. Gülçin Gökmen Özdemir ve arkadaşları (2024) çalışmasında, deney grubuna 14 oturumluk bilişsel duygu düzenleme programı uygulanmışken, kontrol grubuna müdahale yapılmamıştır. Umut Kermen ve ekibi (2019) ile Esra Savaş (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarında da deney grupları BDT temelli grup psikolojik danışma ve WomenCan psikososyal destek programına dahil edilirken, kontrol grupları müdahale almamış bireylerden oluşmuştur. Meltem Oral ve diğerleri (2018) çalışmasında, deney grubuna farmakoterapiyle birlikte KIPT temelli grup müdahalesi yapılmış, kontrol grubu ise yalnızca farmakoterapi almıştır. Xiaoli Qin ve arkadaşları (2022) araştırmasında, deney grubuna CareMom mobil uygulaması uygulanmış, kontrol grubu ise standart bakım veya bekleme grubunu oluşturmuştur. Anders Malkomsen (2025) çalışmasında ise iki ayrı terapi yöntemi (BDT ve kısa süreli psikodinamik terapi) karşılaştırılmış ve her bir grup terapötik etkinlik açısından kendi içlerinde değerlendirilmiştir. Bu çalışmaların tümü, deney ve kontrol grupları aracılığıyla müdahalelerin etkinliğinin sistematik bir şekilde analiz edildiğini ortaya koymaktadır.

Kullanılan ölçüm araçları

İncelenen sekiz çalışmada, müdahale etkilerini belirlemek için farklı psikolojik değerlendirme araçları kullanılmıştır. Depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği, Beck Çocukluk Depresyon Ölçeği ve Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) tercih edilmiştir; anksiyete düzeylerini değerlendirmek amacıyla ise Beck Anksiyete Ölçeği ve GAD-7 kullanılmıştır. Sosyal ve psikososyal işlevselliği değerlendirmek için Sosyal Problem Çözme Becerisi Ölçeği, Sosyal Fobi Ölçeği, Work and Social Adjustment Scale (WSAS) ve Global Assessment of Functioning (GAF) gibi araçlar tercih edilmiştir. Ayrıca, umut, değer eğilimleri ve motivasyon çatışmalarını incelemek için Herth Umut Ölçeği, Değer Yönelimleri Ölçeği ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeği de kullanılmaktadır. Bazı çalışmalarda, müdahalelerin çok yönlü etkilerini anlamak üzere mizah yeteneği ve kısa form

sağlık değeriendirmeleri (SF-12) gibi ek ölçekler de eklenmiştir. Bu ölçekler, farklı yaş grupları ve psikolojik durumlar için müdahale etkilerini detaylı bir şekilde incelemeye imkan tanımaktadır.

Tablo2.*Depresyon ve BDT kullanımı*

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örnekl em	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Ali Haydar ŞAR, vd., 2007. Türkiye	Randomize Kontrollü çalışma	24 öğrenci	Beck Çocukluk Depresyon Ölçeği (Ç.D.Ö.)	.BDT temelli haftada bir gün 1,5 saat süren ve toplam 8 oturumdan oluşan psikolojik danışma programının deney grubuna uygulanmasıdır	Çocukluk çağı depresyonlarının tedavisinde bu tür grupla psikolojik danışma çalışmalarının yaygınlaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir
Çağla KARADEMİR Vd., 2019. Türkiye	Randomize Kontrollü çalışma	24 öğrenci.	DYÖ ve MEÇÖ ölçekleri kullanılarak hem değer yönelimleri hem de motivasyonel eylem	Araştırmanın bağımsız değişkeni, deney grubuna uygulanan 10 oturumluk Bilişsel Davranışçı	bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin başarı ve iyi oluş değeri yönelimleri ve motivasyonel eylem

				çatışmaları ölçülmüştür.	yaklaşma dayalı grupla psikolojik danışma programıdır	çatışması sırasında yaşanan motivasyonel eylem çatışması üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.
Gülçin GÖKMEN ÖZDEMİR.Vd.,2024 Türkiye	Randomize 20	Kontrollüçalışma	öğrenci	Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.	90'ar dakikalık 14 oturumluk bilişsel duygu düzenleme stratejileri kazandırm a programı, deney grubuna uygulanmıştır.	. Programın sağladığı katkılardan dolayı, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve üniversite öğrencileri ile yapılan grupla psikolojik danışma oturumlarında uygulanabileceği sonucuna varılmıştır
Umut KERMEN.vd., 2019 Türkiye	Randomize 26	Kontrollüçalışma	öğrenci	Sosyal Fobi Ölçeği ve Mizah Ölçeği.	10 haftalık Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli grupla	. Elde edilen bulgulara göre, uygulanan program sonunda deney grubundaki katılımcıların sosyal fobi puanları düşerken,

				psikolojik danışma programı.	mizah puanları yükselmiştir.
Esra Savaş.,2024. Türkiye	Randomize kontrollüçal ışma	12 kadın katılım cı	Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Herth Umut Ölçeği.	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli WomenCan (Kadın Yapar) psikososyal destek programı.	depresyon ve anksiyete düzeylerinde düşüş ve özellikle “Olumlu Hazırlık/Beklenti” boyutunda umutta artış olduğunu göstermiştir.
Meltem Oral.vd.,2018 Türkiye	Randomize kontrollüçal ışma	22 kadın	Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Ölçeği.	farmako terapi + KİPT	. Bulgular, majör depresyon hastalarının sosyal problem çözme beceri düzeyini artırmada KİPT yaklaşımına dayalı grupla sosyal hizmet müdahalesinin etkili olduğunu göstermiştir.
Xiaoli Qin.,vd.,2022.	Randomize kontrollüçal ışma	112 anne	EPDS, GAD-7	4 hafta süreyle CareMo m uygulama ması: 28 günlük günlük görevler	CareMom grubunda 4. haftada depresyon puanları anlamlı düştü (EPDS p=0.037, baseline’a göre p<0.001); kontrol grubunda anlamlı değişim yok; anksiyete (GAD-7)

					açısından anlamlı değişim gözlenmedi
Anders Malkomse n,2025.	Randomize kontrollüçal ışma	100 mdd hasta	H D RS , B DI -II, W SA S, G A D- 7, G AF , SF - 12	CBT: 16 haftalık terapi + 3 aylık booster oturumları; STPP: 28 haftalık terapi	16 CBT ve STPP grupları arasında anlamlı fark yok; her iki grup için primer ölçekte büyük, sekonder ölçekte orta- büyük etki; HDRS'de %79, BDI-II'de %76 hasta güvenilir şekilde iyileşti; küçük bir kısım (%6-10) kötüleşti

TARTIŞMA

Bu sistematik inceleme çalışmasına, çeşitli gruplarda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamalarının etkilerini değerlendiren deneysel çalışmalar dahil edilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, BDT'nin depresyon, kaygı, sosyal fobi ve psikososyal işlevsellik üzerindeki etkisini farklı örnek gruplarını inceleyerek analiz etmektedir. Elde edilen bulgulara göre, BDT, hem klinik ortamlarda hem de günlük hayatta psikolojik bulguları azaltma

ve yaşam kalitesini yükseltme konusunda etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmektedir. BDT'nin farklı dönemler ve özel koşullar altında sağladığı etkiler değerlendirildiğinde, mevcut araştırmaların büyük kısmı olumlu sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Şar ve arkadaşları (2007), Karademir ve İskender (2019), BDT'ye dayalı grup terapilerinin çocukluk dönemindeki depresyon ve ergenlerde değer yargılarında belirgin bir iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır. Benzer bir şekilde, Kermen ve Erden (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, BDT'nin ergenlerde sosyal fobi düzeylerini düşürdüğü ve mizah anlayışlarını geliştirdiği; bu durumun bireylerin sosyal rolleri daha iyi anlaması ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini başlatması açısından önemli olduğu ifade edilmektedir.

Müdahalenin belirli sağlık sorunları ve özel dönemler üzerindeki etkileri incelendiğinde, Savaş (2024) tarafından geliştirilen "WomenCan BDT Programı"nın kanser teşhisi konulan kadınlar arasında depresyon ve kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığı ve umut hissini artırdığı gözlemlenmektedir. Doğum sonrası dönemle ilgili olarak, Qin ve arkadaşlarının (2022) çalışması, uygulamalara dayalı BDT müdahalelerinin doğum sonrası depresyonu önlemede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, BDT'nin teknolojik yeniliklerle bir araya gelebilen ve çeşitli fiziksel hastalıklardan kaynaklanan psikolojik süreçlerde etkili olabilen uyumlu bir yapı sunduğunu göstermektedir. BDT'nin diğer terapi türleri ve standart tedavi yöntemleriyle karşılaştırıldığı araştırmalarda da dikkate değer bulgular elde edilmektedir. Malkomsen ve ekibi (2025), majör depresyonun tedavisinde BDT'nin kısa dönemli psikodinamik psikoterapi ile benzer sonuçlar verdiğini ve her iki yöntemde klinik uygulamalarda önemli iyileşmelere neden olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Oral ve Tuncay (2018), majör depresyon yaşayan kadınlarda Kişilerarası İlişkiler Terapisi (KİPT) temelli sosyal hizmet müdahalesinin, yalnızca ilaç tedavisi alan grupla karşılaştırıldığında sosyal problem çözme becerilerini daha fazla geliştirdiğini göstermektedir. Gökmen Özdemir ve Eryılmaz (2024), üniversite öğrencilerine bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öğretmenin, anksiyete düzeylerini azaltmada ve işe yaramayan stratejilerin yerine daha etkili olanların kullanılmasını sağlamada önemli bir katkı sağladığını göstermektedir.

Ancak, BDT'nin etkinliğinin uygulama süresi ve sunum yöntemiyle değişebileceğine dair bazı kısıtlamalar mevcuttur. Qin ve diğerlerinin (2022) yaptığı çalışmada, BDT'nin depresyon seviyelerini düşürdüğü, ancak anksiyete (GAD-7) skorları açısından kontrol grubu ile arasındaki farkın belirgin olmadığı ifade edilmektedir. Ayrıca, Malkomsen ve ekibi (2025), her depresyon

hastasının kısa vadeli tedavilere aynı şekilde yanıt vermediğini ve bazı vakalarda ilerleme ile kötüleşme oranlarının dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir. Araştırma bulgularının genel analizi, BDT'nin psikolojik sorunlar ve yaşam zorlukları üzerindeki etkisinin, örneklemin gelişimsel yapısı ile uygulanan programın kültürel ve bağlamsal düzenlemeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. BDT'nin, özellikle hatalı düşünce biçimlerinin farkına varılması ve bu düşüncelerin işlevsel davranışlarla değiştirilmesi aşamalarında, geleneksel tıbbi yaklaşımlara güçlü bir alternatif veya tamamlayıcı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Gelecek çalışmalar, dijital müdahalelerin uzun vadeli etkilerini ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki etkinliğini daha kapsamlı bir şekilde araştırmak amacıyla planlanabilmektedir.

SONUÇ

Bu tezde yer alan sekiz rastgele kontrollü araştırma, bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelindeki grup psikolojik danışmanlığı ve ilişkili psikososyal tedavilerin psikolojik belirtiler ile işlevsellik üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemektedir. Araştırmaların sonuçları, BDT ve benzeri yapılandırılmış grup uygulamalarının depresyon, anksiyete ve sosyal fobi seviyelerini kayda değer ölçüde azalttığını ve aynı zamanda umut, mizah, sosyal problem çözme ve bilişsel-duygusal düzenleme becerilerinde olumlu değişiklikler sağladığını göstermektedir.

Örnekleme boyutlarındaki farklılıklar ile müdahale sürelerindeki çeşitlilik dikkate alındığında, elde edilen bulgular genel hatlarıyla BDT temelli müdahalelerin küçük ve orta ölçekli gruplarda bile etkili olduğunu desteklemektedir. Bununla birlikte, bazı psikolojik alanlarda müdahalelerin etkinliği bağlamsal ve bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermiştir; bu da müdahalelerin hedeflenen değişkenlere yönelik özel ve çok yönlü etki mekanizmalarına sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Kapsamlı ölçüm araçları kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmalar, yalnızca müdahalelerin klinik belirtiler üzerindeki etkisini incelemekle kalmayıp, aynı zamanda psikososyal işlevsellik ile bireylerin yeteneklerine olan etkilerini değerlendirme fırsatı da sunmaktadır. Nihayetinde, BDT temelli grup psikolojik danışmanlığı ve ilgili psikososyal müdahale yöntemleri, çeşitli yaş gruplarına uygulanabilen, bilimsel bir temele dayanan ve

etkili yöntemler olarak değerlendirilmektedir. Gelecekteki çalışmalar, daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla uzun süreli gözlem yaparak ve kültürel farklılıkları dikkate alarak yürütülecek araştırmalar, müdahalelerin etkisini ve genel geçerliliğini daha somut bir biçimde ortaya koymaktadır.

ÖNERİ

Bu çalışmada incelenen araştırmalar, bilişsel davranışçı terapiye dayanan grup psikolojik destek hizmetleri ve ilişkili psikososyal yaklaşımların depresyon, endişe ve sosyal işlevsellik üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Toplanan veriler doğrultusunda, hem gelecekteki araştırmalara hem de uygulama alanlarına yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir. İlk olarak, araştırma sürecinde müdahalelerin etkinliğini daha güvenilir bir şekilde belirlemek amacıyla geniş ve çeşitli örnek gruplarıyla çalışmanın faydalı olacağı belirtilmiştir. Farklı yaş, cinsiyet ve kültürel arka planlara sahip örnekler, sonuçların genellenebilirliğini artıracak ve müdahalelerin çeşitli demografik özelliklere sahip kişiler üzerindeki etkilerini gün yüzüne çıkaracaktır. Ayrıca, uzun dönem izleme çalışmaları, müdahalelerin kalıcı sonuçlarının incelenmesine ve geri dönüşlerin takip edilmesine imkân tanımaktadır.

Uygulama açısından, BDT temelli grup müdahalelerinin okullarda, üniversitelerde ve klinik ortamlarda düzenli ve sistematiik bir şekilde uygulanması son derece önemlidir. Müdahalelerin planlama ve uygulama aşamalarında bireysel farklılıklar, hedeflenen değişkenler ve bağlam faktörleri dikkate alınmalı; müdahale içeriği katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarına uygun bir biçimde hazırlanmalıdır. Ayrıca, programların etkinliğini ölçmek amacıyla çok yönlü ve güvenilir değerlendirme araçlarının kullanımı gereklidir. Depresyon ve kaygı gibi klinik belirtilerin yanı sıra, sosyal işlevsellik, umut, değer yargıları ve duygusal düzenleme yetenekleri de düzenli bir biçimde değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, psikolojik danışma ofisleri, sağlık ve eğitim kuruluşları, BDT temelli grup müdahalelerini standart programlara dönüştürerek, hem klinik hem de akademik alanlarda etkililik ve uygulama kalitesini artırabilir. Bu yöntem, depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi ruhsal rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavi edilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda bireylerin psikososyal becerilerini geliştirmeye de katkı sağlar. Bu çerçevede, ileride gerçekleştirilecek

araştırmaların, müdahalelerin etkilerini daha ayrıntılı ve sistematik bir biçimde gözler önüne serecek şekilde planlanması önerilmektedir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Uygulanamaz.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

ıkar atışması

Yazarlar çıkar atışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

MK, çalışmanın tasarımıını oluşturmuş ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. SBG, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama ve MK ve SBG , kritik revizyon aşamalarını yrtmştir. MK, son halini okumuş ve onaylamıştır.

KAYNAKÇA

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

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Britannica Editors. (2026). Depression. *Encyclopaedia Britannica*. <https://www.britannica.com>

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>

Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(6), 909–922. <https://doi.org/10.1037/a0013075>

Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Purgato, M. (2018). Meta-analyses and mega-analyses of the effectiveness of cognitive behavioral therapy for adult depression. *World Psychiatry, 17*(3), 324–335. <https://doi.org/10.1002/wps.20546>

Cuijpers, P., vd. (2025). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy for depression: A meta-analysis. *Psychological Medicine, 55*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1017/S003329172400001X>

Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). Guilford Press.

Gelenberg, A. J. (2010). The prevalence and impact of depression. *Journal of Clinical Psychiatry, 71*(2), 11–17. <https://doi.org/10.4088/JCP.09019>

Gökmen Özdemir, G., vd. (2024). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı terapi temelli grup programlarının etkileri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 46*(2), 101–118. <https://doi.org/10.2399/pdr.2024.46.2.101>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I., 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. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Karademir, Ç., vd. (2019). Ergenlerde bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışmanın etkileri. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 26*(3), 45–56.

Kermen, U., vd. (2019). Sosyal fobi ve bilişsel davranışçı terapi temelli grup müdahaleleri. *Klinik Psikoloji Dergisi, 12*(4), 77–88. <https://doi.org/10.12739/KPD.2019.12.4.77>

Kan, C. (2024). *Depression: Advances in diagnosis and treatment*. Routledge.

Malkomsen, A. (2025). Comparative studies on major depression treatments. *Journal of Affective Disorders*.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

Oral, M., vd. (2018). İlaç tedavisi ve grup müdahalelerinin sosyal işlevsellik üzerindeki etkisi. *Psikiyatri Araştırmaları Dergisi*, 31(2), 55–67.

Pollock, A., & Berge, E. (2018). How to do a systematic review. *International Journal of Stroke*, 13(2), 138–156. <https://doi.org/10.1177/1747493017743796>

Qin, X., vd. (2022). Digital cognitive behavioral therapy interventions for depression. *Journal of Affective Disorders*, 301, 234–245. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.050>

Richards, D., & Richardson, T. (2012). Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 329–342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.02.004>

Savaş, E. (2024). Depresyon ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikososyal müdahaleler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*.

StatPearls. (2026). Depression: Clinical features and management. StatPearls Publishing. <https://www.statpearls.com>

Şar, A. H., vd. (2007). Çocuklarda bilişsel davranışçı terapi temelli grup müdahaleleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*.

World Health Organization. (2025). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>