

Bilişsel Davranışçı Temelli Psikolojik Danışmanın Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Bir Olgu Sunumu

The Effect of Cognitive Behavioral Counseling on Depression, Anxiety and Stress Symptoms: A Case Report

Yakup İME^{ID}

Öz

Bireylerin psikolojik sağlığı yaşamış olduğu çeşitli nedenlerden dolayı olumsuz etkilenmektedir. Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkinliği çeşitli mental sorunlarda araştırılmıştır. Bireyler arasında depresyon, anksiyete ve depresyon belirtileri yaygın olarak görülebilmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin azaltılması, bireylerin ruh sağlığının iyileştirilmesi için çok önemlidir. Bu çalışma, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri olan danışanın sıkıntılarını gidermede bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkinliğini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma bir danışanla yürütülmüştür. Psikolojik danışma sürecinde danışana 10 seanstan oluşan müdahale programı uygulanmış, sürecin sonlanmasından bir ay sonra ise izleme oturumu yapılmıştır. Psikolojik danışma süreci başlangıcında, sonunda ve izleme oturumunda danışana Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular danışanın depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarında anlamlı düşüşler olduğunu göstermiştir. Çalışma sonucu bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın psikolojik sağlığın iyileştirilmesinde etkinliğini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik sağlığın iyileştirilmesinde bireysel bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın uygulamasının önemli olduğunu göstermektedir. Ancak, bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkinliği çalışma ve örneklem özellikleri göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, anksiyete, stres, bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma

* Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi, E-posta: imeyakup@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-6818-8044

Atıf için: İme, Y. (2024). Bilişsel Davranışçı Temelli Psikolojik Danışmanın Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Bir Olgu Sunumu. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 60(60), 140-153. DOI: 10.15285/maruaeab.1449477

Abstract

Various mental health issues have been studied to assess the efficacy of cognitive behavioral counseling. It's found that symptoms like depression and anxiety are prevalent among individuals undergoing such counseling. This research aims to investigate how effective cognitive behavioral-based counseling is in alleviating distress experienced by a single client exhibiting symptoms of depression, anxiety, and stress. The study was conducted with only one participant. During the psychological counseling process, the client received an intervention program consisting of 10 sessions and a follow-up session one month after the end of the process. The Depression Anxiety Stress Scale was administered to the client at the beginning and end of the counseling process and in the follow-up session. The results revealed notable reductions in the average scores of depression, anxiety, and stress symptoms. These findings underscore the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling in enhancing psychological well-being. These findings imply that individualized counseling plays a crucial role in enhancing psychological well-being. Nevertheless, it's essential to interpret the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling while considering the study's characteristics and the characteristics of the sample population.

Keywords: Depression, anxiety, stress, cognitive behavioral counseling.

Summary

Introduction

Depressive symptoms rank among the most prevalent psychological issues worldwide, affecting individuals of all ages across various regions. While they can manifest at any stage of life, the transition from adolescence to early adulthood marks the most common onset period, with women being twice as likely to be affected as men (Huibers et al., 2021). Beck (2002) formulated a cognitive theory of depression, positing that individuals experiencing depressive symptoms develop dysfunctional core beliefs regarding themselves, others, and the world as a consequence of their learning history. These beliefs may remain latent for extended periods and can be triggered by life events that hold significant personal meaning. Core beliefs predisposing individuals to depression symptoms typically revolve around notions of unlovability, worthlessness, helplessness, and incompetence (Beck, 2020).

Investigating the efficacy of cognitive behavioral counseling for symptoms of depression, anxiety, and stress is important due to the prevalence of these mental health problems and their potential impact on individuals' psychological health. Several studies have demonstrated the effectiveness of cognitive behavioral counseling in managing symptoms of depression, anxiety, and stress in various populations and settings (Wang et al., 2022; Warmerdam et al., 2010). Although there are studies investigating the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling on various types of problems, there are almost no case reports in our country that examine current depression, anxiety, and stress symptoms at the same time. In addition, although there are studies investigating the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling on depression, anxiety and stress symptoms in larger samples (İme, 2023), there is no study showing its effectiveness on a client. These insights and discoveries highlight the necessity for additional research to assess the efficacy of cognitive behavioral-based counseling in tackling symptoms of depression, anxiety, and stress. In this vein, the objective of this study was to scrutinize the effectiveness of cognitive behavioral counseling in addressing depression, anxiety, and stress. It is

anticipated that by the conclusion of the study, the client's symptoms of depression, anxiety, and stress will diminish, with this improvement persisting during the follow-up session.

Method

Participant and Process

The client, a 21-year-old female undergraduate student, sought assistance at a psychiatric clinic approximately 14 months prior to initiating counseling, where she received a diagnosis of major depression. She discontinued psychiatric treatment about one month before commencing counseling, following a mutual decision between her physician and herself. The client reported experiencing occasional crying spells, a pervasive sense of stagnation and sadness albeit not overwhelmingly intense, occasional difficulty sleeping, and tendencies towards overeating. While she managed to maintain academic performance in her undergraduate courses, she expressed a lack of academic motivation. While the client did not experience direct abuse during her childhood, she recalls a deficiency in emotionally supportive connections, particularly with her mother. Consequently, she harbors unresolved feelings of anger towards her mother. Notably, despite these sentiments, she has not engaged in behaviors such as running away from home or similar actions thus far.

Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) was used to determine the client's depression, anxiety, and stress symptoms. In the present study, the counseling process lasted a total of 11 sessions, 10 sessions of approximately 50 minutes per week and 1 follow-up session. The follow-up session was conducted 1 month after the end of the 10 sessions. During the initial four sessions, the focus predominantly centered on exploring the influence of thoughts on emotions and behaviors. During the subsequent three sessions, the exploration delved into investigating the potential impact of engaging in enjoyable activities on the client's mood. Specifically, the study aimed to observe how previously enjoyed activities affected the client's emotional state. During the final three sessions of the counseling process, the focus shifted towards examining the influence of social relationships on the client's emotional well-being. These sessions and associated homework assignments aimed to identify and bolster the client's social support networks. In the follow-up session, a comprehensive assessment of the client's strengths and the progress made throughout the therapeutic journey was conducted.

Results

As this study constituted a case report involving a solitary client, data were derived from the client's responses to the Depression, Anxiety, and Stress Scale administered at the commencement and conclusion of the counseling process, as well as during the subsequent follow-up sessions. At the outset of the counseling process, the client's total depression score was 9, anxiety score was 7, and stress score was 12. According to the evaluation of the DASS-21 scale, these scores indicated moderate symptoms of depression, anxiety, and stress, respectively. Upon reaching the termination stage, the client's depression, anxiety, and stress scores decreased to 5, 4, and 8, respectively, which were considered mild symptoms based on the scale's assessment. Finally, during the follow-up phase, the client's depression, anxiety, and stress scores were 3, 5, and 9, respectively. These scores were within the normal range, with mild symptoms observed according to the scale's evaluation.

Discussion

This study aimed to assess the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling in alleviating distress for a client experiencing symptoms of depression, anxiety, and stress. The findings indicate that following 10 counseling sessions, the client's mean scores for depression, anxiety, and stress decreased significantly. Evaluation based on the Depression Anxiety and Stress Scale categorized the client's symptoms as moderate before counseling, shifting to mild and normal levels post-counseling. These improvements were largely sustained during the follow-up session, suggesting the efficacy of the cognitive behavioral-based counseling approach. Additionally, the client reported feeling better, being more active, and experiencing increased energy by the end of the counseling process. Overall, the client perceived the counseling experience positively.

The study's findings indicated a decrease in the client's average depression scores from pre-test to post-test. During the counseling process, efforts were focused on reducing the client's depression symptoms through activities aimed at identifying dysfunctional thoughts, substituting them with more realistic ones, engaging in enjoyable activities, and enhancing social connections. Consequently, the results suggest that recognizing and replacing dysfunctional beliefs with realistic ones played a significant role in reducing depression symptoms. This aligns with the findings of Chan and Sun (2021), who highlighted that rigidly demanding dysfunctional beliefs might exacerbate depression symptoms among university students.

Another notable finding of the study was the reduction of the client's anxiety symptoms from a moderate to a low level following the counseling process. Literature supports the effectiveness of cognitive behavioral-based counseling in alleviating anxiety symptoms. For instance, Hofmann et al. (2014) conducted a meta-analysis demonstrating the efficacy of cognitive behavioral-based counseling practices in reducing anxiety symptoms among clients.

The study's final observation revealed a decrease in the client's stress symptoms from a medium to a low level following the counseling process. During counseling, efforts were made to address the client's erroneous beliefs as a means to alleviate stress symptoms. Cognitive behavioral-based counseling practices aid individuals in eliminating avoidant and safety-seeking behaviors that hinder the correction of these erroneous beliefs. Consequently, it facilitates stress management, thereby reducing stress-related disorders and enhancing mental well-being (Barrett & Stewart, 2021).

The results of the present study indicate that cognitive behavioral-based counseling approaches for depression, anxiety, and stress symptoms hold promise for offering benefits. However, despite these findings, further research could involve single controlled experimental studies. Additionally, investigating the effectiveness of cognitive behavioral-based group counseling practices in reducing symptoms of depression, anxiety, and stress could be valuable. If the effectiveness of cognitive behavioral-based group counseling can be demonstrated in similar samples, subsequent studies could explore the efficacy of online applications as well.

Giriş

Depresif belirtiler, tüm dünya bölgelerinde her yaşta insanda görülen en yaygın psikolojik sorunlardan biridir. Her yaşta ortaya çıkabilmesine rağmen, ergenlikten erken yetişkinliğe kadar olan

dönem en yaygın başlangıç yaşıdır ve kadınlar erkeklere kıyasla iki kat daha fazla etkilenmektedir (Huibers vd., 2021). Beck (2002) depresif belirtiler gösteren kişilerin, öğrenme geçmişlerinin bir sonucu olarak kendileri, başkaları ve dünya hakkında işlevsiz temel inançlar geliştirdiklerini öne sürerek bilişsel depresyon teorisi geliştirmiştir. Bu inançlar uzun süre uykuda kalabilir ve o kişi için özel anlam taşıyan yaşam olayları tarafından harekete geçirilebilir. Bir kişiyi depresyon belirtileri göstermeye yatkın hale getiren temel inançlar genel olarak sevilmezlik, değersizlik, çaresizlik ve beceriksiz olmaya ilişkin inançlar olarak kategorize edilmektedir (Beck, 2020).

Beck (2005) depresyon belirtileri yaygın olan kişilerin bilişsel çarpıtmalar geliştirdiğini öne sürmektedir. Bu çarpıtmalar bazen hatalı ya da yararsız düşünce kalıpları olarak da adlandırılan bir tür bilişsel önyargıdır. Beck (2020) bu önyargılardan bazılarını otomatik düşünceler olarak adlandırarak, bunların tamamen bilinçli kontrol altında olmadığını belirtmektedir. Depresyon belirtileri gösteren kişiler olumlu özelliklerini hızla gözden kaçırma ve başarılarını önemsiz ya da anlamsız olarak nitelendirme eğilimindedirler (Beck ve Haigh, 2014). Depresyon belirtilerine çoğu zaman anksiyete ve stres belirtileri de eşlik etmektedir (Johnsen ve Friborg, 2015).

Anksiyete, yaklaşan olası olumsuz olaylara hazırlık ile ilişkili geleceğe yönelik endişeli bir ruh halini belirtir (Barlow, 2004). Anksiyete bozuklukları yaşam boyu yaygınlık oranı %28,8 olan en yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir (Kessler vd., 2005). Araştırmacılar, hem genetik hem de çevresel faktörlerin anksiyete bozukluğu geliştirme riskine katkıda bulunduğunu belirtmektedirler (Craske vd., 2011). Anksiyete belirtileri başta depresyon ve stres olmak üzere çeşitli psikolojik sıkıntılarla yakından ilişkilidir (Brown ve Kroenke, 2009). Yapılan güncel çalışmalar anksiyete belirtilerinin dijital bağımlılık ve intihar düşünceleri ile de ilgili olduğunu göstermektedir (Shen vd., 2020). Li vd. (2020) yaptıkları çalışmada anksiyete belirtilerinin uyku düzensizliği ve dürtüsellikle de ilişkili olduğunu saptamışlardır. Tüm bu bilgi ve araştırmalar anksiyete belirtilerinin bireyin mental sağlığı için bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Anksiyete belirtileri gibi stres belirtileri de bireyin mental sağlığı için bir risk faktörüdür (Halliburton vd., 2021). Stres, zor bir durumun neden olduğu endişe veya zihinsel gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Kraner vd., 2010). Stres, yaygın olarak anksiyete ve depresyon olmak üzere ruh sağlığı sorunlarına neden olabilir veya var olan bu sorunları daha da kötüleştirebilir (Cohen vd., 2015). Doom ve Haeffel (2013) yaptıkları çalışmada anksiyetenin, sigara, kötü beslenme, egzersiz eksikliği, kötü uyku alışkanlıkları ve tıbbi tedavi önerilerine uymama gibi zararlı davranışlarla ilişkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca yapılan çalışmalar anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da düşük olduğunu göstermektedir (Barrera ve Norton, 2009). Depresyon ve anksiyete belirtileri ile stres belirtilerinin de bireylerin mental sağlığı üzerinde oluşturabileceği olumsuz etki düşünüldüğünde müdahale edilmesi önem arz etmektedir.

Depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösteren kişilere müdahale yöntemi olarak genellikle psikolojik danışma, ilaç tedavisi veya her ikisi önerilmektedir (Dolan vd., 2021). Bilişsel davranışçı temelli psikolojik müdahaleler de depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösteren danışanlarda müdahalede etkili yöntemlerden biridir (Rith-Najarian vd., 2019). Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma depresyon, anksiyete bozuklukları ve stress gibi çeşitli psikolojik bozuklukların

tedavisinde en kanıta dayalı psikolojik müdahalelerden biridir (Johnsen ve Friborg, 2015). Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma, bireylerin bir durumu algılama biçimlerinin, tepkileriyle durumun kendisinden daha yakından bağlantılı olduğu teorisine dayanır. Bireylerin algıları, özellikle sıkıntılı olduklarında, genellikle çarpıtılmış ve yararsızdır. Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma, insanların sıkıntı verici düşüncelerini tanımlamalarına ve bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirmelerine yardımcı olur. Danışanlar danışma sürecinde çarpıtılmış düşüncelerini değiştirmeyi öğrenirler (Beck, 2020).

Zamanında psikolojik müdahale ve yardım sağlanmadığı takdirde, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik semptomların akut stres bozukluğu (ASB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ciddi ruhsal bozukluklara dönüşebildiği birçok çalışma ile belgelenmiştir (Bryant vd., 2012). Dolayısıyla bu belirtileri gösteren bireylere psikolojik danışma hizmetinin sunulması hem kendilerinin hem de toplumun mental sağlığı için önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalar depresyon, anksiyete ve benzer sorunlarda bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma sürecinin de etkili olabileceğine işaret etmektedir (Erden ve Eminoğlu, 2020; İme, 2023; İme ve Ümmet, 2024).

Depresyon, anksiyete ve stres semptomları için bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkinliğinin araştırılması, bu ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığı ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki potansiyel etkisi nedeniyle önemlidir. Çeşitli çalışmalar bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini yönetmedeki etkinliğini çeşitli popülasyonlar ve ortamlarda göstermiştir (Wang vd., 2022; Warmerdam vd., 2010). Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkililiğini çeşitli problem türlerinde araştıran çalışmalar olmasına rağmen, ülkemizde güncel depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin de aynı anda inceleyen olgu sunumu yok denecek kadar azdır. Ayrıca daha geniş örneklerde bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın depresyon, anksiyete ve stres belirtileri üzerinde araştıran çalışmalar olmasına rağmen (İme, 2023) bir danışan üzerinde etkinliğini gösteren çalışmaya da rastlanılmamıştır. Tüm bu bilgi ve bulgular, bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ele alınmasındaki etkinliğini değerlendirmek için daha fazla araştırma yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkililiğini araştırmaktır. Çalışma sonunda danışanın depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin azalacağı ve bunun izleme seansında da devam edeceği öngörülmektedir.

Yöntem

Katılımcı

Bu bölümde çalışmaya katılan danışan ile ilgili bilgi verilmektedir. Danışan 21 yaşında, bir kız lisans öğrencisidir. Psikolojik danışma sürecine başlamadan yaklaşık 14 ay önce bir psikiyatri kliniğine başvurmuş ve majör depresyon tanısı almıştır. Psikiyatrik tedaviyi hekiminin ve kendisinin ortak kararı sonrası, psikolojik danışma sürecine başlamadan 2 ay kadar önce bırakmıştır. Danışan, bazı günler ağlama nöbetleri geçirdiğini, çok aşırı olmasa da genel bir durgunluk ve üzüntü hissettiğini, bazı gecelerde uyumakta zorluk çektiğini ve fazla yemek yediğini belirtmektedir. Lisans derslerinde akademik olarak başarısızlık çekmemekle birlikte, akademik olarak istekli olmadığını

ifade etmektedir. Uyanık kaldığı bazı zamanlarda çok fazla düşünerek, endişelenerek zaman geçirdiğini, çok fazla düşünceli olduğu zamanlarda özellikle annesi başta olmak üzere tatmin edici olmayan aile ilişkileri hakkında düşündüğünü söylemektedir. Annesi ve kardeşleri ile tatmin edici olmayan ilişkisi nedeniyle bazı zamanlarda üzüldüğünü ve kendisini sosyal olarak daha fazla izole ettiğini belirtir. Ancak buna rağmen kardeşi ve ebeveynleri ile zaman zaman tüm ailece piknik benzeri etkinlikler yaptığını ifade etmektedir. Danışanın arkadaş ilişkileri son 2 yıla kadar belli bir tatmin düzeyinde olmasına rağmen son dönemlerde arkadaşları ile doyurucu duygusal ilişkileri yok denecek kadar azdır. Şu ana kadar intihar girişimleri ve düşünceleri olmamıştır. 4 yıl kadar önce danışan aile büyüklerinden babaannesini kaybetmiştir; diğer aile büyükleri ile sık olmamakla birlikte zaman zaman görüşmektedir. Alkol çok nadir olarak kullanan danışan sigarayı ise düzenli kullanmaktadır. Danışan çocukluk dönemi ile ilgili olarak doğrudan bir istismar durumu olmamakla birlikte özellikle anne ile duygusal olarak destekleyici bir bağın eksik kaldığını hatırlamaktadır. Bu nedenle annesine karşı çözümlenemediği öfke duyguları beslediğini belirtir. Ancak şu ana kadar evden kaçma veya benzeri bir davranışı da olmamıştır.

Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği

DASS-21, DASS-42'nin kısaltılmış bir versiyonudur. Ölçeği Lovibond ve Lovibond geliştirmiş, Türkçeye uyarlamasını ise yetişkin örnekleminde Sarıçam vd. (2015) gerçekleştirmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyut 7 madde ve ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır. 3'lü likert yapıda olan ölçek kişinin son bir haftadaki durumu esas alınarak 0=hiçbir zaman, 3=her zaman şeklinde bireyin puanlaması ile ölçülmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres puanları, DASS-21 talimatlarına göre nihai puanı hesaplamak için iki ile çarpılmaktadır. Her bir göstergenin toplam puanı 0 ile 42 arasında değişmektedir. Daha yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya işaret etmektedir. Depresif belirtilerin puan aralığı 0-9 normal, 10-13 düşük, 14-20 orta, 21-27 şiddetli, 27 puan ve üzeri ise çok şiddetli şekilde puanlanmaktadır. Anksiyete puan düzeyleri, 0-7 normal, 8-9 düşük, 10-14 orta, 15-19 şiddetli, 20 ve üzeri ise şiddetli belirlenmektedir. Stres puan düzeyleri 0-14 arası normal, 15-18 arası düşük, 19-25 arası orta, 26-33 arası şiddetli, 33 ve üzeri ise çok şiddetli olarak belirtilir. İç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach alfa katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .96, .82 ve .88 olarak bulunmuştur.

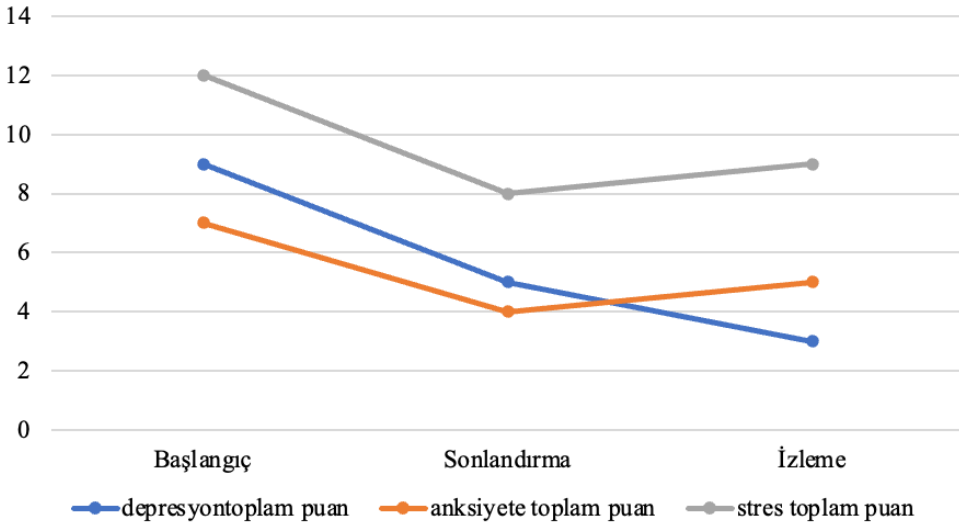
Süreç

Mevcut çalışmada psikolojik danışma süreci haftalık yaklaşık 50 dakikadan oluşan 10 seans ve 1 takip seansı olmak üzere toplam 11 seans sürmüştür. Takip seansı, 10 seansın bitiminden 1 ay sonra yapılmıştır. Tüm seanslar deneyimli bir psikolojik danışmanın süpervizörlüğünde araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Psikolojik danışma sürecinde yürütülen seanslar genel olarak 3 ana modül şeklinde ele alınabilir. İlk 4 seans genel olarak düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisi üzerinde çalışılmıştır. Bu seanslarda temel, ara inançlar ve otomatik düşünceler başta olmak üzere, katı, yıkıcı, yargılayıcı, esnek ve yapıcı düşünceler ile ilgili çalışılmıştır. Ayrıca seanslar arasında duygu termometresi, bilişsel çarpıtmaların not edilmesi, olumlu ve olumsuz düşüncelerin not edilmesi ve ABCD yöntemi ev ödevi olarak verilmiş ve takip edilmiştir. Sonraki 3 seansta danışanın daha önce keyif aldığı

etkinliklerin danışanın duygu durumu üzerindeki etkisini görmek için keyifli etkinliklere katılımının duygu durumu üzerindeki muhtemel etkileri üzerinde çalışılmıştır. Bu seanslarda danışanın keyif alabileceği etkinliklerin farkına varılması ve etkinliklere katılımının önündeki engeller tanımlanmıştır. Böylece danışanın duygu durumunu iyileştirmeye yardımcı olabilecek hedef ve faaliyetlerin belirlenip, danışanın bu hedef ve etkinliklere katılımının duygu durumu üzerindeki muhtemel pozitif etkilerini görmesine yönelik çalışılmıştır. Sürecin son 3 seansında ise sosyal ilişkilerin danışanın duygu durumu üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Bu seanslarda ve verilen ev ödevlerinde danışanın sosyal destek ağlarını tanıması ve güçlendirilmesi üzerine çalışılmıştır. İzleme seansında ise danışanın güçlü yönleri ve elde edilen gelişimin ve terapötik sürecin genel bir değerlendirmesi yapılmıştır.

Bulgular

Bu çalışma tek danışanla yürütülen bir olgu sunumu olduğu için veriler danışanın, psikolojik danışma süreci başlangıcı, bitişi ve izleme oturumlarında depresyon, anksiyete ve stres ölçeğine vermiş olduğu cevaplardan elde edilmiştir. Danışanın doldurmuş olduğu ölçek sonucu elde edilen depresyon, anksiyete ve stres puan toplamları şekil 1'de sunulmaktadır. Şekil 1'de görüldüğü üzere danışanın psikolojik danışma sürecine başlangıç aşamasında depresyon puan toplamı 9, anksiyete puan toplamı 7, stres puan toplama ise 12'dir. DASS-21 ölçeğinin değerlendirmesine göre bu puanlar ilgili puan türlerinde orta seviyede depresyon, anksiyete ve stres belirtileri olduğunu göstermektedir. Sonlandırma aşamasında ise depresyon, anksiyete ve stres puan toplamları sırasıyla 5, 4 ve 8'dir. Bu puan toplamları ise ölçeğin değerlendirmesine göre hafif belirtiler olarak değerlendirilmektedir. Son olarak, izleme aşamasında ise danışanın depresyon, anksiyete ve stres puan toplamları sırasıyla 3, 5 ve 9'dur. Bu puan toplamları da ölçeğin değerlendirmesine göre normal ve hafif belirtilerdir.



Şekil 1: Depresyon, anksiyete ve stres toplam puanlarında başlangıç, sonlandırma ve izleme dönemindeki değişiklikler

Tartışma

Bu çalışma, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri olan danışanın sıkıntılarını gidermede bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları yapılan 10 oturum psikolojik danışma sonrası danışanın depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının azaldığını göstermektedir. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeğinin değerlendirme kriterlerine göre elde edilen puanlar depresyon, anksiyete ve stres düzeyi; normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri şeklinde belirtmektedir. Mevcut danışanın psikolojik danışma oturumları başlamadan önce doldurmuş olduğu ölçekten aldığı puanlar orta düzeydedir. Son test puanları ise hafif ve normal düzeyde olduğu görülmüştür. İzleme oturumunda da genel olarak bu puanın korunduğu tespit edilmiştir. Tüm bu bilgiler danışana uygulanan bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma sürecinin etkili olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca danışan psikolojik danışma süreci sonunda daha iyi hissettiğini, daha aktif olduğunu, daha fazla enerjiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Özet olarak uygulanan psikolojik danışma süreci danışan için olumlu bir deneyim olarak algılanmıştır.

Öncelikli olarak araştırma bulguları, danışanın depresyon son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına göre azaldığını göstermiştir. Mevcut uygulanan psikolojik danışma sürecinde danışanın depresyon belirtilerini azaltmak için öncelikle işlevsiz düşüncelerinin farkına varması, bu düşünceleri daha gerçekçi olanlarla değiştirmesi, keyifli etkinliklerin artırılması ve sosyal ilişkilerini canlandırmasına yönelik etkinlikler çerçevesinde ilerleme yapılmıştır. Dolayısıyla bulgular öncelikle işlevsiz inançların farkına varılmasının ve daha gerçekçi olanlarla değiştirilmesinin depresyon belirtilerini azaltmasındaki etkisine işaret etmektedir. Chan ve Sun (2021) yaptıkları çalışmada katı talepkâr ve hayal kırıklığına yol açabilecek işlevsiz inançların üniversite öğrencilerinde depresyon belirtilerini artırabileceğini saptamışlardır. Benzer şekilde Beck (2020) de olumsuz ve gerçekçi olmayan düşüncelerin bireyi sıkıntıya sokabileceğini, sorunlara yol açabileceğini ve sorunların da bireyin yorumlama şeklini çarpıtabileceğini ifade etmektedir. Diğer yandan yapılan çalışmalar bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın, danışanların depresif belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Li vd., 2022).

Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma uygulamaları, özellikle temel inançlar, ara düşünceler ve otomatik düşüncelerin ele alınmasında depresyon belirtileri için etkili bir müdahale yöntemi olarak kabul edilmektedir. Kişinin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki köklü inançları olan temel inançlar, bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmada olumsuz ve uyumsuz inançları yeniden yapılandırılmaya çalışılır (Gozan ve Menaldi, 2020). Benzer şekilde, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsiz tutumlar gibi ara düşünceler de olumsuz düşünce kalıplarına meydan okumak ve bunları değiştirmek için ele alınır (Furlong ve Oei, 2002). Ayrıca, durumlara tepki olarak ortaya çıkan hızlı, kontrolsüz düşünceler olan otomatik düşünceler, depresyon belirtilerine müdahalede bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın temel odak noktalarından biridir (Lee ve Kim, 2021). Otomatik düşünceleri belirleyerek ve değiştirerek, danışanlar depresif belirtilerini etkili bir şekilde yönetebilirler. Araştırmalar, otomatik olumsuz düşüncelerin değiştirilmesinde ve depresif semptomların iyileştirilmesinde bilişsel davranışçı müdahalelerin etkinliğini ortaya koymaktadır (Rana vd., 2017). Mevcut psikolojik danışma sürecinde de özellikle ilk 4 seansta danışanın temel

inançları, ara ve otomatik düşüncelerini yönelik yapılan müdahalelerin danışanın depresif belirtilerini azaltmada etkili olduğu savunulabilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, psikolojik danışma süreci sonrası danışanın anksiyete belirtilerinin orta düzeyden alt düzeye indiği görülmüştür. Alinyazında yapılan çalışmalar bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma uygulamalarının anksiyete belirtilerinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Hofmann vd., (2014) tarafından yapılan meta analiz çalışması bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma uygulamalarının, danışanların anksiyete belirtilerinin azalmasında etkili olduğunu göstermektedir. Genel olarak bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma uygulamalarının anksiyete belirtilerinin sağaltımında etkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin, yaklaşık 56 çalışmanın dahil edildiği meta-analiz çalışması bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaltılmasındaki etkisinin olduğunu belgelemektedir (Stewart ve Chambless, 2009). Mevcut çalışmada psikolojik danışma sürecinde danışana günlük ve haftalık duygu durumunu belirleyici duygu termometreleri verilmiştir. Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma sürecinde danışanın duygu durumunun farkına varması sürecin önemli bir parçasıdır. Danışan böylece ilk önce sorunu anlayabilir ve sorunu çözmek için ne yapacağını bilebilir (Hofmann, 2023).

Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma keyifli aktiviteler ve sosyal ilişkilerin dahil edilmesi yoluyla anksiyeteye etkili bir şekilde müdahale ettiği araştırmalarla belirtilmektedir. Keyifli ve ödüllendirici etkinliklere katılmak, anksiyete ve depresyon belirtileri için bilişsel davranışçı psikolojik danışmanın temel bir unsuru olan davranışsal aktivasyonun temel bir bileşenidir (Egan vd., 2015). Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma, danışanları keyifli aktivitelere katılmaya teşvik ederek olumlu pekiştirmeyi artırmayı ve kaçınma davranışlarını azaltmayı, böylece anksiyete semptomlarını hafifletmeyi amaçlamaktadır (Waldron vd., 2013). Dahası, sosyal ilişkiler bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma bağlamında anksiyete yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, sosyal destek ve kişilerarası ilişkilerin psikolojik danışma sürecine dahil edilmesinin anksiyete belirtilerinin iyileşmesine katkı sunabileceğini göstermiştir (Pachana vd., 2013). Ayrıca, meta-analitik kanıtlar, bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın çocuklar ve ergenler de dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlarda anksiyeteyi ele almadaki etkinliğini desteklemekte ve farklı yaş gruplarında geniş uygulanabilirliğini vurgulamaktadır (Ebert vd., 2015). Mevcut çalışma kapsamında da sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve keyifli etkinliklere yönelik çalışmalar psikolojik danışma sürecine dahil edilmiş, bulgular da uygulanan müdahale yöntemlerinin etkinliğine işaret etmektedir.

Çalışmanın son bulgusuna göre, psikolojik danışma süreci sonrası danışanın stres belirtilerinin orta düzeyden alt düzeye indiği görülmüştür. Danışma sürecinde danışanın stres belirtilerini azaltmak için öncelikle hatalı inançları üzerinde çalışılmıştır. Bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanlık uygulamaları, bireylerin hatalı inançlarını kendi kendilerine düzeltmelerini engelleyen kaçınmacı ve güvenlik arayışı davranışlarını ortadan kaldırmalarına yardımcı olur. Böylece stresle ilgili bozuklukları azaltmak ve ruh sağlığını iyileştirmek için stres yönetimini kolaylaştırır (Barrett ve Stewart, 2021). Bu bilgi mevcut araştırmada yapılan uygulamaların stres belirtilerini azaltmadaki etkinliğine işaret etmektedir. Benzer şekilde yapılan çalışmada danışanın hedef oluşturmaya yönelik çalışmalar da yapılmıştır. Hedefler ve amaçlar bireyin hayatını daha dolu yaşamak için attığı

adımların ana hatlarını çizer. Bireye daha fazla azim ve değer odaklı davranış deneyimlemesine yardımcı olabilir (Beck, 2020). Norouzi vd. (2020) tarafından yapılan araştırma hedef oluşturmanın stres, anksiyete ve depresyon belirtilerini gidermede etkili olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, mevcut çalışmada da danışanla birlikte çalışılan kısa, orta ve uzun dönemli oluşturulan hedeflerin danışanın stres belirtilerini azaltmada etkili olduğu savunulabilir. Yine danışanla psikolojik danışma sürecinde keyif aldığı etkinlikler üzerine çalışmalar yürütülmüştür. Bu keyif aldığı etkinlikler, hobiler, oyunlar ve sevdikleri ile vakit geçirmek şeklinde olmuştur. Stres etkenleri ile baş etmenin önemli yollarından birinin rahatlatıcı, anlamlı, hoş ve farklı bir şey yapmak olduğu alan yazında belirtilmektedir (Tompkins, 2024). Dolayısıyla danışma süresince danışanla çalışılan keyifli etkinliklerin de danışanın stres belirtilerini azaltmaya fayda sağladığı söylenebilir. Tüm bu bilgiler ışığında bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışmanın stres belirtilerini azaltmada yararlı olabileceği savunulabilir.

Sonuç

Mevcut çalışma bulguları, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerine yönelik bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma uygulamalarının fayda sağlama potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu bulgulara rağmen tekli kontrollü deneysel çalışmalar da yapılabilir. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının da etkililiğinin incelenmesi faydalı olabilir. Eğer benzer örneklerde bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışmanın etkililiği kanıtlanabilirse çevrimiçi uygulamaların da etkililiğine yönelik çalışmalar da yapılabilir.

Sınırlılıklar

Öncelikle çalışma tek bir kişi ile sınırlıdır. Dolayısıyla, mevcut çalışma bulguları sadece bir danışan ile sınırlı olduğu için daha büyük örneklerle kontrollü çalışmalarda bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışmanın etkinliği benzer sorunlarda sınanabilir. Ayrıca mevcut çalışmada veri danışanın doldurmuş olduğu ölçek vasıtasıyla elde edilmiştir. Ancak danışan ankete istendik yönde cevap vermiş de olabilir.

Etik Kurul İzni

Bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 01/03/2024 tarihli 2024-222 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Kaynakça

- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Barrera, T. L., & Norton, P. J. (2009). Quality of life impairment in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1086-1090. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.011>
- Barrett, K., & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) stress management interventions for

- social and healthcare workers. *Health & Social Care in the Community*, 29(1), 113-126. <https://doi.org/10.1111/hsc.13074>
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and Application*, 14(1), 29-61.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032.813.153734>
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Brown, L. F., & Kroenke, K. (2009). Cancer-related fatigue and its associations with depression and anxiety: a systematic review. *Psychosomatics*, 50(5), 440-447. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(09\)70835-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(09)70835-7)
- Bryant, R. A., Creamer, M., O'Donnell, M., Silove, D., & McFarlane, A. C. (2012). The capacity of acute stress disorder to predict posttraumatic psychiatric disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 46(2), 168-173. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.10.007>
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841. <https://doi.org/10.1080/7448.481.2019.1710516>
- Cohen, B. E., Edmondson, D., & Kronish, I. M. (2015). State of the art review: depression, stress, anxiety, and cardiovascular disease. *American Journal of Hypertension*, 28(11), 1295-1302. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv047>
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369-388. <https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>
- Dolan, N., Simmonds-Buckley, M., Kellett, S., Siddell, E., & Delgadillo, J. (2021). Effectiveness of stress control large group psychoeducation for anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 375-399. <https://doi.org/10.1111/bjc.12288>
- Doom, J. R., & Haeffel, G. J. (2013). Teasing apart the effects of cognition, stress, and depression on health. *American Journal of Health Behavior*, 37(5), 610-619. <https://doi.org/10.5993/AJHB.37.5.4>
- Ebert, D. D., Zarski, A. C., Christensen, H., Stikkelbroek, Y., Cuijpers, P., Berking, M., & Riper, H. (2015). Internet and computer-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in youth: a meta-analysis of randomized controlled outcome trials. *PloS one*, 10(3), e0119895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119895>
- Eden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>
- Egan, S. J., Laidlaw, K., & Starkstein, S. (2015). Cognitive behaviour therapy for depression and anxiety in Parkinson's disease. *Journal of Parkinson's Disease*, 5(3), 443-451. [doi:10.3233/JPD-150542](https://doi.org/10.3233/JPD-150542)
- Furlong, M., & Oei, T. P. (2002). Changes to automatic thoughts and dysfunctional attitudes in group CBT for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(3), 351-360. <https://doi.org/10.1017/S135.246.5802003107>
- Gozan, M. M., & Menaldi, A. (2020). Mending a broken heart: a single case study on cognitive behavioural therapy for depression after romantic relationship break-up. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e55. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000537>

- Halliburton, A. E., Hill, M. B., Dawson, B. L., Hightower, J. M., & Rueden, H. (2021). Increased stress, declining mental health: Emerging adults' experiences in college during COVID-19. *Emerging Adulthood, 9*(5), 433-448. <https://doi.org/10.1177/216.769.68211025348>
- Hofmann, S. G., Wu, J. Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(3), 375-391. <https://doi.org/10.1037/a0035491>
- Hofmann, S. G. (2023). *CBT for social anxiety: simple skills for overcoming fear and enjoying people*. New Harbinger Publications.
- Huibers, M. J., Lorenzo-Luaces, L., Cuijpers, P., & Kazantzis, N. (2021). On the road to personalized psychotherapy: A research agenda based on cognitive behavior therapy for depression. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 607508. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.607508>
- İme, Y., & Ümmet, D. (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents. *Current Psychology, 43*(10), 8885-8895. <https://doi.org/10.1007/s12144.023.05051-9>
- İme, Y. (2023). The Effect of Online Cognitive Behavioral Group Counseling on Anxiety, Depression, Stress and Resilience in Maraş-Centered Earthquake Survivors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 1*-16. <https://doi.org/10.1007/s10942.023.00526-x>
- Johnsen, T. J., & Friborg, O. (2015). The effects of cognitive behavioral therapy as an anti-depressive treatment is falling: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 141*(4), 747-768. <https://doi.org/10.1037/bul0000015>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication": Erratum. *Archives of General Psychiatry, 62*(7), 768. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.7.768>
- Kranner, I., Minibayeva, F. V., Beckett, R. P., & Seal, C. E. (2010). What is stress? Concepts, definitions, and applications in seed science. *New Phytologist, 188*(3), 655-673. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8137.2010.03461.x>
- Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(3), 551-571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
- Li, X., Laplante, D. P., Paquin, V., Lafortune, S., Elgbeili, G., & King, S. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for perinatal maternal depression, anxiety, and stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review, 92*, 102129. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102129>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F. F., Vaezmosavi, M., Puehse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Lee, E., & Kim, M. (2021). The effects of a group cognitive behavioral therapy program using video communication for pregnant women with depressed mood in Korea: a pilot study. *Korean Journal of Women Health Nursing, 27*(4), 337-347. Doi: <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2021.11.15>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Pachana, N. A., Egan, S. J., Laidlaw, K., Dissanayaka, N., Byrne, G. J., Brockman, S., ... & Starkstein, S. (2013). Clinical issues in the treatment of anxiety and depression in older adults with Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 28(14), 1930-1934. <https://doi.org/10.1002/mds.25689>
- Rana, M., Sthapit, S., & Sharma, V. D. (2017). Assessment of automatic thoughts in patients with depressive illness at a tertiary hospital in Nepal. *Journal of the Nepal Medical Association*, 56(206), 248-255.
- Rith-Najarian, L. R., Mesri, B., Park, A. L., Sun, M., Chavira, D. A., & Chorpita, B. F. (2019). Durability of cognitive behavioral therapy effects for youth and adolescents with anxiety, depression, or traumatic stress: A meta-analysis on long-term follow-ups. *Behavior Therapy*, 50(1), 225-240. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.05.006>
- Sarıçam, H., Şahin, S. H., & Soyuçok, E. (2015). Doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 4, 38-57. Doi: 10.17360/UHPPD.201.541.4021
- Shen, Y., Meng, F., Xu, H., Li, X., Zhang, Y., Huang, C., ... & Zhang, X. Y. (2020). Internet addiction among college students in a Chinese population: Prevalence, correlates, and its relationship with suicide attempts. *Depression and Anxiety*, 37(8), 812-821. <https://doi.org/10.1002/da.23036>
- Stewart, R. E., & Chambless, D. L. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 595-606. <https://doi.org/10.1037/a0016032>
- Tompkins, M. A. (2024). *The cognitive behavioral therapy workbook: evidence-based cbt skills to help you manage stress, anxiety, depression, and more*. New Harbinger Publications.
- Waldron, B., Casserly, L. M., & O'Sullivan, C. (2013). Cognitive behavioral therapy for depression and anxiety in adults with acquired brain injury: What works for whom? *Neuropsychological Rehabilitation*, 23(1), 64-101. <https://doi.org/10.1080/09602.011.2012.724196>
- Warmerdam, L., Smit, F., van Straten, A., Riper, H., & Cuijpers, P. (2010). Cost-utility and cost-effectiveness of internet-based treatment for adults with depressive symptoms: randomized trial. *Journal of Medical Internet Research*, 12(5), e1436. doi:10.2196/jmir.1436
- Wang, F., Zhu, H., Yang, X., & Liao, F. (2022). Effects of internet-based cognitive behavioral therapy on postpartum depression: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(9). doi: 10.1097/MD.000.000.0000028964