

Bir Üçüncü Dalga Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi Olarak Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Psikoterapisinin (CBASP) Çeşitli Psikopatolojilerde Kullanımı ve Etkileri

 Selin Tutku Tabur,¹  Mehmet Hakan Türkçapar²

¹Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Doktora Programı, Gaziantep, Türkiye

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZ

Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Psikoterapisi (CBASP), kronik depresyon tedavisi için geliştirilmiş ve yapılan kontrollü çalışmalarla etkili olduğu gösterilmiş bir bilişsel davranışçı psikoterapidir. CBASP, kronik depresyonu olan bireyin düşünce yapısının Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarından işlem öncesi dönem düşünme biçimine takıldığına öne sürmektedir. Kronik depresyondaki bireyler ile işlem öncesi dönemdeki çocuklar arasında düşünce yapısı bakımından bazı benzerlikler olduğunu savunmaktadır. Tedavide hedefi, işlem öncesi düşünce biçimini daha ileri bilişsel aşamalara yükseltmek; bireylerin başa çıkma kalıplarını, kişiler arası ilişkilerdeki becerilerini geliştirmeleri ve davranışlarının sonuçlarını anlamalarına yardımcı olacak şekilde etkili iletişim kurmalarını sağlayabilmektir. Kuram, özel olarak kronik depresyona dönük geliştirildiği için en çok çalışma bu alandadır fakat CBASP'nin genel ilkelerinin model üzerinde bazı değişiklikler yapılarak kronik depresyon dışında başka psikolojik rahatsızlıklara da uygulanabileceği konusunda görüşler bulunmaktadır. CBASP'nin temel teknikleri olan durum ve kişiler arası ayırım analizi teknikleri, kronik depresyonun yanı sıra bipolar depresyon, çocukluk çağı depresyonu, kişilik bozuklukları, evlilik çatışması gibi başka psikolojik sorunların tedavisine de uyarlanabilmektedir. Bu makalenin amacı, CBASP'nin kronik depresyon ve depresyon dışı diğer psikopatolojiler üzerine etkisine ilişkin araştırmaları gözden geçirmektir.

Anahtar Kelimeler: CBASP, bilişsel davranışçı sistem analizi terapisi, kronik depresyon.

ABSTRACT

The Use and Effects of Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) as a Third-Wave CBT Method in Various Psychopathologies

Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP) is a cognitive behavioral psychotherapy developed for the treatment of chronic depression and shown to be effective in controlled studies. CBASP suggests that the thought structure of an individual with chronic depression is stuck in Piaget's cognitive developmental stages of preoperational thinking. It has been argued that there are some similarities between chronically depressed individuals and pre-operational children in terms of their thinking. The goal of treatment is to elevate pre-operational thinking to more advanced cognitive stages and to help individuals develop coping patterns, skills in interpersonal relationships, and effective communication that will help them understand the consequences of their behavior. Since the theory was specifically developed for chronic depression, most studies have been conducted in this field, but there are opinions that the general principles of CBASP can be applied to other psychological disorders other than chronic depression by making some changes to the model. CBASP's basic techniques of situation and interpersonal discriminant analysis can be adapted to the treatment of other psychological problems, such as bipolar depression, childhood depression, personality disorders, marital conflict, and chronic depression. This study aims to review the research on the effect of CBASP on chronic depression and other nondepressive psychopathologies.

Keywords: CBASP, cognitive behavioral system analysis psychotherapy, chronic depression.



Cite this article as:

Tabur ST, Türkçapar MH.
Bir Üçüncü Dalga Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi Olarak Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Psikoterapisinin (CBASP) Çeşitli Psikopatolojilerde Kullanımı ve Etkileri. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(1): 104-110.

Address for correspondence:

Selin Tutku Tabur.
Hasan Kalyoncu Üniversitesi,
Psikoloji Bölümü, Gaziantep,
Türkiye
Phone: +90 530 640 31 47
E-mail:
selintutkutabur@gmail.com

Submitted: 21.02.2023

Revised: 20.09.2023

Accepted: 22.09.2023

Available Online: 03.04.2024

©2024 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License.

GİRİŞ

Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Psikoterapisi [Cognitive-Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)] özellikle kronik depresyonu tedavi etmek için Amerikalı psikolog James P. McCullough, Jr. tarafından geliştirilmiştir (McCullough, 2003; Schoepf ve Neudeck, 2011). Avrupa Psikiyatri Birliği, kronik depresyon için ilk basamak psikoterapötik tedavi olarak CBASP'yi önermektedir (Jobst ve ark, 2016). CBASP¹ ana hatlarıyla, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları arasında yer almaktadır (Schoepf ve Neudeck, 2011, s.89). Bu terapi, davranışçı, bilişsel ve kişiler arası tekniklerin bir araya geldiği bir içeriğe sahiptir (Driscoll ve ark, 2004). Ana hedefi; bireylerin başa çıkma kalıplarını, kişiler arası ilişkilerdeki becerilerini geliştirmeleri ve davranışlarının sonuçlarını anlamalarına yardımcı olacak şekilde etkili iletişim kurmalarını sağlayabilmektir (Klein ve ark, 2004). Kuram özel olarak kronik depresyona dönük geliştirildiği için daha çok bu tür hastalar üzerine yapılan çıkarımlara dayanmaktadır. CBASP, kronik depresyonu olan bireyin düşünce yapısının Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarından işlem öncesi dönem düşünme biçimine takıldığını öne sürmektedir (McCullough, 2003). CBASP kuramı, bu takılmanın nedeninin de erken gelişim döneminde yaşanan zorlu çevresel koşulların bireyin normal duygusal-bilişsel gelişimini bozması veya geciktirmesi olduğunu belirtmektedir (McCullough, 2003, s.249). McCullough tarafından yapılan gözlemlere göre, kronik depresyonlu bireylerin bilişsel tarzı Piaget'in kuramındaki iki ile yedi yaş arasındaki işlem öncesi çocuklara benzemektedir. CBASP, kronik depresyondaki bireyler ile işlem öncesi dönemdeki çocuklar arasında düşünce yapısı bakımından bazı benzerlikler olmasından yola çıkar ve kurama göre kronik depresyondaki bireyler, aynen işlem öncesi çocuklar gibi mantıksal akıl yürütme yapamaz, benmerkezci düşünür, dil kullanımları monolog biçimindedir, empati yeteneğinden yoksundurlar, stres altında duygularını düzenleyemezler (McCullough, 2003). Bu benzer düşünce biçimi nedeniyle CBASP terapi sürecinde terapist karşısındaki kronik depresif hastanın bilişsel-duygusal alanda hasar almış yetişkin görünümlü bir çocuk olduğunu göz önünde bulundurmalıdır.

CBASP'nin temel hedefi olan işlem öncesi düşünce biçimini daha ileri bilişsel aşamalar yükseltmektir, bu amaçla kullanılan temel CBASP tekniği, "durum analizi"dir. Bireylere, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmek için yaşadıkları bağlamda ortaya çıkan sonuçlara odaklanarak, yaptıkları davranışlarının belli sonuçları olduğunu (algılanan işlevsellik olarak adlandırılır) öğretmek için tasarlanmıştır. CBASP, bu hastaların yaşamlarında karşılaştıkları kişiler arası zorlukların terapötik ilişkide de ortaya çıkma olasılığının yüksek olduğunu varsaymaktadır. Bu

durum, terapistin terapötik açmazları tanımaya ve çözmesine yardımcı olan, tedavinin başlarında formüle edilen "aktarım hipotezleri" aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Bu makalede literatürde yer alan CBASP'nin hem kronik depresyonla ilişkisini araştıran çalışmalar hem de diğer psikopatolojilerdeki kullanımı ve etkisini araştıran çalışmalar incelenmiştir.

CBASP'nin odak noktası, kronik depresif bireylerin kendi davranışları ile davranışlarının kişiler arası/çevresel sonuçlar arasındaki bağlantıyı fark edememeleridir. Diğer bir deyişle, kronik depresif bireyler karşılaştıkları yaşam güçlüklerinde kendi paylarını kavrayamazlar. Bu bağlamda CBASP'nin ana hedefleri bireylerin; davranışlarının sonuçlarını anlamalarına, başa çıkma modellerini değiştirmelerine ve kişiler arası becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak şeklinde özetlenebilmektedir (McCullough, 2003).

CBASP ve Kronik Depresyon

CBASP özgün olarak kronik depresyonun tedavisi için geliştirilmiş olduğundan en çok çalışma depresyon alanında gerçekleştirilmiştir. Kronik, tedaviye dirençli depresif hastalarda Keller ve ark.'nın (2000), 681 kronik depresif hastada yaptıkları randomize kontrollü çalışma bu alanda yapılan en önemli çalışmadır. Bu çalışmada, antidepresan ilaç tedavisi (nefazodon), psikoterapi (CBASP) ve nefazodon ile CBASP'nin kombine tedavisi etkinlik açısından karşılaştırılmıştır. Keller ve ark.'nın (2000) yaptığı bu çalışmaya 12 merkezden, kronik depresyon (yani tekrarlayan majör depresif bozukluk veya distimik bozukluk) tanısı almış hastalar katılmıştır. Yapılan etkinlik analizine göre üç tedavi grubunda da önemli ölçüde iyileşme olduğu ortaya çıkmıştır. Tedavi grupları arasındaki karşılaştırmalarda CBASP, farmakoterapiye eş etkinlikte bulunmuş; CBASP ve ilaç kombine tedavisinin ise tek başına CBASP ya da farmakoterapiye göre önemli ölçüde daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Keller ve ark, 2000).

Kronik depresyonda CBASP ve farmakoterapi etkinliğini araştıran randomize kontrollü başka bir çalışmada 454 katılımcı, terapi ve ilaç grubu olarak ikiye ayrılmış ve 12 hafta izlenmiştir (Schatzberg ve ark, 2005). Bu çalışma sonucunda, kronik depresyonu olan ilaca yanıt vermeyen bireylerde CBASP'nin etkili olduğu ortaya konulmaktadır (Schatzberg ve ark, 2005). Brakemeier ve ark.'nın (2011) yaptığı bir çalışmada ise; kronik depresif yatan hasta grubunda etkili olduğu ve nüks oranının da az olması ile CBASP'nin uygulanabilir bir akut tedavi olduğu sonucuna varılmıştır. Kronik olarak depresyonda olan bireyler, terapötik ilişki geliştirmede ve sürdürmede zorluklar yaşayabilmektedir (Arnow ve ark, 2003). Arnow ve ark. (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, terapötik ilişkinin terapi etkinliği üze-

¹CBASP, Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Psikoterapisinin İngilizce özgün adı olan Cognitive-Behavioral Analysis System of Psychotherapy baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Makalenin devamında bu kısaltma tercih edilmiştir.

rindeki etkisine bakmak amacıyla CBASP ve kısa süreli destekleyici psikoterapi karşılaştırılmış ve ilişkinin gücünün CBASP'de daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Çeşitli etkinlik çalışmalarının yanı sıra 2016 yılında yapılan toplam 1.510 hasta içeren altı randomize kontrollü çalışmanın dahil edildiği bir meta-analiz sonucunda CBASP'nin kronik depresyon tedavisinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neght ve ark, 2016). Kronik depresyonu olan 491 hasta ile yapılan bir araştırmada CBASP, ilaç ve kısa süreli destekleyici psikoterapi karşılaştırılmış ve CBASP ile tedavi edilen hastaların sosyal problem çözme becerilerinin önemli ölçüde iyileştiği ve depresif semptomlarında ileride olumlu yönde değişiklik olduğu tespit edilmiştir (Klein ve ark, 2011). Linstead ve Doyle (2022) tarafından yapılan bir çalışmada ise CBASP alan 27 hastanın depresyon ve anksiyete puanlarında azalma gözlemlenmesinin yanı sıra hastaların kendi davranışlarının kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları durum üzerindeki etkisine ilişkin iç görü ve anlayış geliştirdikleri de ortaya konulmuştur.

CBASP ve spesifik olmayan destekleyici psikoterapinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, erken başlangıçlı kronik depresyonu olan ve antidepresan ilaç kullanmayan yetişkin ayakta tedavi gören hastalar arasında değerlendirme yapılmıştır. Sonuçlar, CBASP'nin, antidepresan ilaç kullanmayan erken başlangıçlı kronik depresyonu olan ayakta tedavi gören hastalarda spesifik olmayan terapiden orta derecede daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Schramm ve ark, 2017). Yirmi dokuz geç başlangıçlı, 25 erken başlangıçlı toplam 54 hasta üzerinde yapılan Kasım 2011-Mart 2017 tarihleri arasındaki verilerin dahil edildiği retrospektif bir çalışmada ise CBASP grup terapisinin, özellikle depresyonun geç başlangıçlı olan hastalarda, hasta tarafından bildirilen semptom şiddetinde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir (Potijik ve ark, 2020). 2021 yılında hastanede yatan 87 kronik depresyon hastasına uygulanan CBASP grup terapisinde ise CBASP grup terapisinin kişiler arası davranışın iyileştirilmesine katkıda bulunabileceği tespit edilmiştir (Guhn ve ark, 2021).

Sonuç olarak yapılan araştırmalar, CBASP'nin kronik depresyon ve/veya uzun süreli depresyon epizodları olan bireyler için etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir (Keller ve ark, 2000; Arnow ve ark, 2003; Schatzberg ve ark, 2005; Neght ve ark, 2016).

CBASP ve Depresyon Dışı Psikopatolojiler

CBASP, en temelde kronik depresyon tedavisi için geliştirilmiş bir terapi yaklaşımı olması nedeniyle yapılan araştırmalar çoğunlukla CBASP ve kronik depresyon ilişkisi üzerinedir. Diğer yandan CBASP'nin genel prensiplerinin çeşitli psikolojik rahatsızlıklara uygulanabilir olduğu ve gerekli durumlarda model üzerinde bazı değişiklikler yapılarak kullanımının etkin olacağı

konusunda bir görüş bulunmaktadır. CBASP'nin bireylere durum analizi tekniği ile davranışlarının sonuçlarına odaklanmayı ve kişiler arası zorlukları ele almak için bir sosyal problem çözme algoritması kullanmayı öğretmesi başka sorunlarda da yararlı olabileceğini düşündürmektedir (Keller ve ark, 2000). Bu formatı kullanmanın, bireylerin genel olarak sorunlu kişiler arası ilişkiler ve/veya durumlara katkıda bulunan etkenleri hem ortaya çıkarmaya hem de değiştirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Cukrowicz ve Joiner, 2007). Bu tanımlar arası özelliği nedeniyle CBASP'nin ana teknikleri, kolaylıkla kronik depresyonun yanı sıra anksiyete, kişilik bozuklukları, evlilik çatışması ve çocuklarda davranış sorunları dahil olmak üzere diğer psikolojik sorunların tedavisine uyarlanarak kullanılabilir (Driscoll ve ark, 2004).

Favorite ve Conrad (2013) tarafından travma sonrası stres bozukluğu ve majör depresif bozukluk tanısı almış bireylerle 28 hafta süren bir araştırmada, CBASP'nin komorbid durumlarda da etkili olduğunu, bireylerin depresyon belirtilerinde azalma sağladığı görülmektedir. Yine kronik depresyonu olan bireylerin alkol kullanımı (Penberty ve ark, 2014), nikotin bağımlılığı (Cinciripini ve ark, 2010), çift terapisinde (Sperry, 2007) CBASP'nin kullanımı ve etkinliğine dair araştırmalar yapılmış ve etkili olduğuna dair sonuçlar ortaya konulmuştur. Klinik olmayan bir örnekleme; orta ve hafif depresif ve anksiyete belirtileri gösteren üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, kontrol grubundaki katılımcıların belirtilerinde bir azalma görülmezken, müdahale grubundakilerin hem anksiyete hem de depresyon belirtilerinde azalma gösterdiği tespit edilmiştir (Cukrowicz ve Joiner, 2007).

Driscoll ve ark.'nın (2004) yapmış olduğu olgu deneyimleri temelinde bazı kişilik bozuklukları (şizotipal, borderline, pasif-agresif, çekingen) başta olmak üzere anksiyete bozuklukları, sosyal anksiyete ve panik bozukluk; davranış bozuklukları yaşayan çocukların ebeveynleri; sosyal beceri sorunları olan çocuklar; çiftlerin psikoterapisi ve öfke kontrol sorunları olan bireylerle yaptığı CBASP uygulamalarının olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir. Adams (2021), kronik depresyondaki bireylerin genel özelliklerinin kişilik bozukluklarının özellikleriyle ortak olduğunu ve bu sebeple geleneksel psikoterapilerle tedavisinin zor olduğunu oysa CBASP'nin taşıdığı özelliklerin daha uygun olacağını belirtmiştir. Adams (2021) bu olgu sunumunda, terapide kişiler arası ilişkilere ve dinamiklere odaklanan, bilişsel davranışçı terapi ve CBASP'nin bireyselleştirilmiş bir versiyonunun tedavide en etkili yöntem olabileceğini vurgulamıştır.

Sayegh ve ark. (2020) tarafından yapılan bipolar bozukluğun depresyon evresine ilişkin CBASP grup terapisinin çalışmasında, depresif dönemdeki bipolar hastalara 20 haftalık CBASP grup tedavisi uygulanmıştır. Çalışmada depresif

semptomlarda, kişinin belirttiği sosyal işlevsellik, kişiler arası problemlerin zaman içindeki değişiklikleri değerlendirilmiştir. Katılımcıların tamamında tüm alanlarda iyileşme görülürken en çok depresif semptomlarda azalma bulunmuştur. Çalışma sonucunda bipolar bozukluğun depresif evresindeki hastalarda CBASP tedavisinin faydalı olabileceğine varılmıştır (Sayegh ve ark, 2020).

Layden, Newman, Freeman ve Morse (1993), Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin iş yerinde görevleri yerine getirme ve entelektüel becerilerini gerçekleştirmede formel düzeyde oldukça yetenekli olabilmelerine rağmen, kişiler arası ilişkilerde işlem öncesi dönem düşünce özellikleri sergilediklerini belirtmektedir (s.33). Bu nedenle, formel (soyut) işlemler düzeyindeki bilişsel özelliklere sahip olunmasını gerektiren bilişsel terapi tekniklerinin bu tür bireylerde, tek başına kullanıldığında neredeyse işe yaramaz hale geleceğini, bu sebeple CBASP'nin temel aldığı Piaget'in kuramının Borderline kişilik bozukluğunu anlama ve tedavisinde yararlı olduğunu belirtmektedirler (Layden ve diğerleri, 1993, s.45). Konvarin ve ark.'nın (2021) Borderline kişilik bozukluğu üzerine yaptığı bir araştırmada, bireylerin 10 haftalık CBASP tedavisi sonucunda terk edilme, dürtüsellik ve duygusal dengesizlik alt ölçeklerinde ve bireylerin boşluk hissinde azalma olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada sayılan alanlarda saptanan olumlu değişikliklerin, depresif belirtilerin azalmasına bağlı olabileceği düşünülmüştür. Aynı çalışmada, hastalardaki dürtüsellik azalmasının ise depresif belirtilerin azalmasından bağımsız olduğu saptanmıştır. CBASP'nin sayılan diğer alanlarda özgün bir etkinin olup olmadığını saptamak için daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Borderline kişilik bozukluğuna yönelik tüm psikoterapi türlerinde, terapötik ilişkinin önemli bir etken olduğu vurgulanmıştır. CBASP'nin temel teknik olarak terapötik iş birliğine ve kişiler arası etkileşime yönelik tekniklere (disiplinli kişisel katılımı ve kişiler arası ayırt etme alıştırmaları) önem vermesi nedeniyle bu konuda avantaj taşıdığı düşünülebilir (Konvarin ve ark, 2021).

Driscoll ve ark. (2004) tarafından yazılan ve CBASP'nin kronik depresyon dışındaki farklı olgularla çalışmasını anlatan "Simple treatments for complex problems a flexible Cognitive Behavior Analysis System approach to psychotherapy" kitabında CBASP'nin hem ciddi psikolojik semptomları olan hastalarda hem daha sıradan günlük sorunları olanlarda hem de psikolojik zihinliliği yüksek olup olmaması fark etmeksizin işe yaradığı gösterilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

CBASP, durum analizi tekniği ile bireyin sorun yaşadığı düşünce ve davranışlarını değerlendirerek, her davranışının belli sonuçları olduğunu göstermekte ve kişinin neden elde etmek istediği sonuca ulaşamadığını bulmasına yardımcı

olmaktadır. Bir terapi yöntemi olarak bu odak ve buna bağlı olarak geliştirilen teknikler ve tedavi protokolüyle kronik depresif hastalarda etkili olduğu çok sayıda çalışma ve meta-analizlerle gösterilmiştir.

CBASP'nin terapist danışan ilişkisi üzerinden hastanın tüm yaşamında geçerli olan örüntüleri ele almaktadır. Bu tanıdan bağımsız olarak tüm psikopatolojilerde kullanımı uygun olan bir durumdur. Nitelik yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde bu durumu destekleyici sonuçlar bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalarda CBASP uygulanan hastalarda problem çözme becerilerinin iyileştiği bulguları da hem psikolojik problemler hem de daha gündelik sorunlar yaşayanlar için etkili olacağı düşünülmektedir.

Kişilik sorunu olan hastaların kişiler arası alanda yaşadıkları sorunların kronik depresif hastalardaki gibi işlem öncesi dönem özelliklerine benzemektedir. Bu özellikler, CBASP'nin depresyon dışı tanılarda da kullanılabilir bir terapi yöntemi olabileceğini düşündürmektedir. CBASP ile bireyler, bilişsel ve davranışsal kalıplarının kişiler arası sorunları nasıl başlattığını, sürdürdüğünü ve kişiler arası alandaki uyumsuz davranış kalıplarını nasıl düzeltereklerini öğrenirler. Bu tür örüntüler tanıya bağlı olmaksızın birçok ruhsal rahatsızlıkta ortak bir sorun olarak görünmektedir. Bu sebeple CBASP çeşitli ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir psikoterapi yöntemi olarak etkili olup olmadığına ilişkin daha ileri çalışmalar yapılmasının uygun olduğu düşünülmektedir.

Yazarlık Katkıları: Fikir – STT; Tasarım – STT; Denetleme – HT; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – STT; Analiz ve/veya Yorum – HT; Literatür Taraması – STT; Yazıyı Yazan – STT; Eleştirel İnceleme – HT.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Beyan edilmedi.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Author Contributions: Concept – STT; Design – STT; Supervision – HT; Data Collection and/or Processing – STT; Analysis and/or Interpretation – HT; Literature Search – STT; Writing – STT; Critical Reviews – HT.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Use of AI for Writing Assistance: Not declared.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

- Adams, S.W. (2021). Individualized and phase-based cognitive behavioral therapy for the treatment of early onset pure dysthymic syndrome in an outpatient with mixed personality features. *Clin Case Stud*, 20(2), 1–16. doi: 10.1177/15346501211007207
- Arnow, B. A., Manber, R., Blasey, C., Klein, D. N., Blalock, J. A., Markowitz, J. C., Rothbaum, B. O., Rush, A. J., Thase, M. E., Riso, L. P., Vivian, D., & McCullough, Jr., J. P. (2003). Therapeutic reactance as a predictor of outcome in the treatment of chronic depression. *J Consult Clin Psychol*, 71, 1025–1035. doi: 10.1037/0022-006X.71.6.1025
- Brakemeier, E. L., Engel, V., Schramm, E., Zobel, I., Schmidt, T., Hautzinger, M., & Normann, C. (2011). Feasibility and outcome of cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP) for chronically depressed inpatients: A pilot study. *Psychother Psychosom*, 80(3), 191–194. doi: 10.1159/000320779
- Cinciripini, P. M., Blalock, J. A., Minnix, J. A., Robinson, J. D., Brown, V. L., Lam, C., Wetter, D. W., Schreindorfer, L., McCullough, J. P., Dolan-Mullen, P., Stotts, A. L., & Karam-Hage, M. (2010). Effects of an intensive depression-focused intervention for smoking cessation in pregnancy. *J Consult Clin Psychol*, 78(1), 44–54. doi: <https://doi.org/10.1037/a0018168>
- Cukrowicz, K. C., & Joiner, T. E., Jr. (2007). Computer-based intervention for anxious and depressive symptoms in a non-clinical population. *Cogn Ther Res*, 31(5), 677–693. doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9094-x>
- Driscoll, K. A., Cukrowicz, K. C., Lyons Reardon, M., & Joiner, T. E. (2004). *Simple treatments for complex problems a flexible Cognitive Behavior Analysis System approach to psychotherapy*. New Jersey: Lawrence Erlb Aum Asso Ciates, Publishers.
- Favorite, T. & Conrad, K., (2013). *Group Intervention for Chronic Depression and PTSD*. In D. Schoepf. (Ed.), *Psychiatric Disorders - New Frontiers in Affective Disorders*. InTech. doi:10.5772/51226
- Guhn, A., Schön, D., Zische, Y., Sterzer, P., & Köhler, S. (2021). Interpersonal change during inpatient CBASP treatment: Focus on group therapy. *Front Psychiatr*, 12, 620037. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.620037>
- Jobst, A., Brakemeier, E. L., Buchheim, A., Caspar, F., Cuijpers, P., Ebmeier, K. P., Falkai, P., Jan van der Gaag, R., Gaebel, W., Herpertz, S., Kurimay, T., Sabaß, L., Schnell, K., Schramm, E., Torrent, C., Wasserman, D., Wiersma, J., & Padberg, F. (2016). European Psychiatric Association Guidance on psychotherapy in chronic depression across Europe. *Eur Psychiatry*, 33, 18–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.12.003>
- Keller, M. B., McCullough, J. P., Klein, D. N., Arnow, B., Dunner, D. L., Gelenberg, A. J., Markowitz, J. C., Nemeroff, C. B., Russell, J., Thase, M. E., Trivedi, M. H. & Zajecka, J. (2000). A comparison of nefazodone, the cognitive behavioral analysis system of psychotherapy, and their combination for the treatment of chronic depression. *N Engl J Med*, 342(20), 1462–1470. doi: 10.1056/NEJM200005183422001
- Klein, D. N., Santiago, N. J. Vivian, D., Arnow, B. A., Blalock, J. A., Kocsis, J. A., Markowitz, J. C., McCullough, J. P., Rush, A. J., Trivedi, M.H., Arnow, B. A., Dunner, D.L., Manber, R., Rothbaum, B., Thase, M. E., Keitner, G. I., Miller, I. W., & Keller, M. B. (2004). Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy as a maintenance treatment for chronic depression. *J Consult Clin Psychol*, 72(4), 681–688. doi: 10.1037/0022-006X.72.4.681
- Klein, D. N., Leon, A. C., Li, C., D’Zurilla, T. J., Black, S. R., Vivian, D., Dowling, F., Arnow, B. A., Manber, R., Markowitz, J. C., & Kocsis, J. H. (2011). Social problem solving and depressive symptoms over time: A randomized clinical trial of cognitive-behavioral analysis system of psychotherapy, brief supportive psychotherapy, and pharmacotherapy. *J Consult Clin Psychol*, 79(3), 342–352. doi: <https://doi.org/10.1037/a0023208>
- Kocsis, J. H., Gelenberg, A. J., Rothbaum, B. O., Klein, D. N., Trivedi, M. H., Manber, R., Keller, M. B., Thase, M. E. (2009). Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy and brief supportive psychotherapy for augmentation of antidepressant nonresponse in chronic depression the REVAMP trial. *Arch Gen Psychiatry*, 66(11), 1178–1188. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.144
- Konvalin, F., Grosse-Wentrup F, Nenov-Matt T, Fischer K, Barton B. B., Goerigk S, Brakemeier, E. L., Musil, R., Jobst, A., Padberg, F., & Reimhard, M. A. (2021). Borderline personality features in patients with persistent depressive disorder and their effect on CBASP outcome. *Front Psychiatry*, 12, 608271. doi: 10.3389/fpsyt.2021.608271
- Layden, M. A., Newman, C. F., Freeman, A., & Morse, S. B. (1993). *Cognitive Therapy of Borderline Personality Disorder*. Allyn & Bacon.
- Linstead, J., & Doyle, M. (2022). Evaluation of the impact and acceptability of Cognitive Behavioural Analysis System of Psychotherapy (CBASP) for chronic depression. *Behav Cogn Psychother*, 50(6), 644–648. doi: <https://doi.org/10.1017/S1352465822000236>
- McCullough, J. P. (2003). Treatment for chronic depression: Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP). *J Psychother Integr*, 13(3-4), 241–263. doi: <https://doi.org/10.1037/1053-0479.13.3-4.241>

- McCullough, J. P. (2003). Treatment for chronic depression using cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP). *J Clin Psychol*, 59(8), 833–846. doi: 10.1002/jclp.10176
- Negt, P., Brakemeier, E. L., Michalak, J., Winter, L., Bleich, S., & Kahl, K. G. (2016). The treatment of chronic depression with cognitive behavioral analysis system of psychotherapy: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled clinical trials. *Brain Behav*, 6(8), e00486. doi:10.1002/brb3.486
- Penberthy, K. J., Khanna, S., Lynch, M., Chhabra, D., Turk, M. L., Xu, Y., & Gioia, C. (2016). Effective treatment for co-occurring alcohol use disorder and persistent depression: A case report. *J Addict Med Ther*, 3(3), 66–69. doi:10.15406/mojamt.2017.03.00035
- Potijk, M. R., Aan Het Rot, M., Parlevliet, F. M., Schoevers, R. A., & Ederling, M. J. (2020). Group Cognitive Behavioural Analysis System of Psychotherapy (CBASP) for persistently depressed outpatients: A retrospective chart review. *Br J Clin Psychol*, 59(4), 552–564. doi: <https://doi.org/10.1111/bjc.12266>
- Sayegh, L., Locke, K. D., Pistilli, D., Penberthy, J.K., Chachamovich, E., McCullough Jr, J.P., & Turecki, G. (2012). Cognitive behavioural analysis system of psychotherapy for treatment-resistant depression: Adaptation to a group modality. *Behav Change*, 29, 97-108. doi: 10.1017/bec.2012.2
- Sayegh, L., Touré, E. H., Farquhar, E., Beaulieu, S., Renaud, S., Rej, S., & Perreault, M. (2020). Group cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP): A pilot study for bipolar depression. *Front Psychiatry*, 11, 565681. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.565681>
- Schatzberg, A. F., Rush, A. J., Arnow, B. A., Banks, P. L., Blalock, J. A., Borian, F. E., Howland, R., Klein, D. N., Kocsis, J. H., Kornstein, S. G., Manber, R., Markowitz, J. C., Miller, I., Ninan, P. T., Rothbaum, B. O., Thase, M. E., Trivedi, M. H., & Keller, M.B. (2005). Chronic depression: Medication (nefazodone) or psychotherapy (CBASP) is effective when the other is not. *Arch Gen Psychiatry*, 62(5), 513–20. doi: 10.1001/archpsyc.62.5.513.
- Schoepf, D., & Neudeck, P. (2011). *Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP): A disorder-oriented, theory-driven psychotherapy method from the "Third Generation" of behavior therapy models, designed for the treatment of chronic depression*. In T. Uehara, (Ed.), *Psychiatric Disorders – Worldwide Advances*, InTech. doi: 10.5772/26058
- Schramm, E., Kriston, L., Zobel, I., Bailer, J., Wambach, K., Backenstrass, M., Klein, J. P., Schoepf, D., Schnell, K., Gumz, A., Bausch, P., Fangmeier, T., Meister, R., Berger, M., Hautzinger, M., & Härter, M. (2017). Effect of disorder-specific vs nonspecific psychotherapy for chronic depression: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 74(3), 233–242. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3880>
- Sperry, L. (2007). Dealing with the spiritual issues of chronically ill clients in the context of couples counseling: A unique application of cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP). *Fam J: Couns Therapy Couples Families*, 15(2), 183–7. doi: 10.1177/1066480706298729

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT**INTRODUCTION**

The Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) is a third-wave cognitive behavioral therapy approach developed by American psychologist James P. McCullough, Jr. specifically for the treatment of chronic depression (McCullough, 2003; Schoepf & Neudeck, 2011). It mainly aims to help individuals develop coping patterns, improve their skills in interpersonal relationships, and communicate effectively in a way that helps them understand the consequences of their behavior (Klein et al., 2004). CBASP suggests that the thinking structure of the chronically depressed individual is restricted in Piaget's pre-operational stage of cognitive development (McCullough, 2003), which is because the challenging environmental conditions experienced in the early developmental period disrupt or delay the normal emotional–cognitive development of the individual. Since the theory was developed specifically for chronic depression, most studies have been carried out in this field, but there are opinions that the general principles of CBASP can be employed for psychological disorders other than chronic depression by making some changes to the model. This article aims to review the research on the effect of CBASP on chronic depression and other non-depressive psychopathologies.

METHOD

CBASP studies carried out between 2003 and 2022 in EBSCO, Web of Science, and APA PsycTherapy databases were analyzed. Books on CBASP were also reviewed. The studies were mostly about chronic depression. The sources to address CBASP's theory of chronic depression were studies with chronically depressed individuals. Since

CBASP was developed specifically for chronic depression, studies have focused on this area. However, there were also comments on the relationship of CBASP with other psychopathologies. Especially in the book chapters, it was found that CBASP was applied and reported specifically for psychopathologies other than depression. We also found articles exploring the efficacy of CBASP in patients with both major depression and other comorbidities.

RESULTS AND CONCLUSIONS

The common point in these studies was to confirm CBASP's theory. CBASP, with its "situation analysis" technique, evaluates the thoughts and behaviors that the individual has problems with, shows that each behavior has certain consequences, and helps the person to find out why he/she cannot achieve the result he/she wants to achieve. Through numerous studies and meta-analyses, this focus as a therapy method and the techniques and treatment package developed based on it have been shown to be effective in chronically depressed patients. CBASP addresses the patterns that are valid in the patient's whole life through the therapist–client relationship. Regardless of the diagnosis, this is a situation that is appropriate for use in all psychopathologies. In fact, when the studies conducted were reviewed, results supporting this situation were found. Moreover, the findings that problem-solving skills improved in patients who underwent CBASP are thought to be effective for those who experience both psychological problems and more everyday problems.

Keywords: CBASP, cognitive behavioral system analysis psychotherapy, chronic depression.