



Systematic Review on Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistematik Derleme

Çisem Ekiz¹

Abstract:

This study aims to investigate the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to individuals with Obsessive Compulsive Disorder (OCD). The study was conducted using the systematic review method. No field work was conducted and no scale was used. The studies examined in Turkish and English were conducted between 2017 and 2023. This review was conducted in two stages in March 2025 and May 2025. The results obtained show that OCD symptoms are significantly reduced and, in some cases, completely eliminated with CBT. It was also determined that CBT reduces individuals' anxiety levels, increases their functionality, and improves their ability to cope with obsessive thoughts. The reviewed sources show that CBT applied both individually and in groups yields positive results in the treatment of OCD. As a result, CBT stands out as an effective psychotherapy method that is widely used in the treatment of OCD, is based on scientific foundations, and can provide permanent improvement in the long term. This review strengthens the role of CBT in the treatment of OCD and provides a basis for future clinical research.

Keywords: Obsessive Compulsive Disorder, Systematic Compilation.

¹BSc., Near East University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, Nicosia, TRN Cyprus, E-mail: cisem_ekiz996@gmail.com, Orcid Id: 0009-0004-2204-3885

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Çisem Ekiz, Near East University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, Nicosia, TRN Cyprus, E-mail: cisem_ekiz996@gmail.com, Orcid Id: 0009-0004-2204-3885

Date of Received/Geliş Tarihi: 29.05.2025, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 18.06.2025, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 30.07.2025, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 22.08.2025

Citing/Referans Gösterimi: Ekiz, Ç. (2025). Systematic Review on Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy, *European Archives of Social Sciences*, 2(2), 99-105

© 2025 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / European Archives of Social Sciences (www.eassjournal.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu çalışma, Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) olan kişilere Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamasını araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışma, sistematik derleme metodu ile gerçekleştirilmiştir. Saha çalışması yapılmamış ve herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Türkçe ve İngilizce dillerinde incelenen araştırmalar 2017 ile 2023 yılları arasında yapılmıştır. Bu derleme Mart 2025 ve Mayıs 2025 tarihlerinde iki aşamada yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar, BDT ile OKB belirtilerinin önemli ölçüde azaldığını ve bazı durumlarda tamamen kaybolduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, BDT'nin bireylerin kaygı düzeylerini azalttığı, işlevselliklerini artırdığı ve takıntılı düşüncelerle başa çıkma becerilerini geliştirdiği de belirlenmiştir. İncelenen kaynaklar, hem bireysel hem de grup bazında uygulanan BDT'nin OKB tedavisinde olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir. Sonuç olarak, BDT, OKB'nin tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılan, bilimsel temellere dayanan ve uzun vadede kalıcı iyileşme sağlayabilen etkili bir psikoterapi yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu inceleme, BDT'nin OKB tedavisindeki rolünü güçlendirirken, ileride yapılacak klinik araştırmalar için bir temel oluşturur.

Anahtar Kelimeler: Obsesif Kompulsif Bozukluk, BDT, Sistematik Derleme.

Giriş

Son zamanlarda OKB üzerinden araştırmalar artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü datalarına göre OKB, dünya genelinde kişiye zarar veren 10 tıbbi hastalıktan birisidir. Her yaşta etkili olacağı gibi, en fazla görülmesi orta çocukluk yıllarından yetişkinlik yıllarına kadar erişen dönemler olduğu bilinmektedir. OKB'nin bu dönemlerdeki popülerlik oranları %1 ile %3.6 arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca bazı bozukluklarda olduğu gibi OKB' de kadınlarda görülme oranı daha çok olduğu görülmüştür (Gupta vd, 2014). Kadınlarda başlama yaşı 22 olduğu gözlemlenirken, erkeklerde 19 olduğu gözlenmiştir (Ünyeli, 2015). Çok fazla günlük hayattaki işlevselliği etkilediği için bu konu üzerinden de araştırmalar çoğalmaktadır (Gürek, 2022).

OKB tedavi süreçlerinde de birçok tedavi yöntemi kullanılmaktadır. Bunlardan en etkili olan tedavi yönteminin BDT olduğu görülmektedir. BDT'nin en etkili olmasının sebepleri arasında doğrudan semptomları hedef alması, kişinin düşünce kalıplarını değiştirmesi, öğrenilmiş davranışları değiştirmede etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalar, BDT' nin ilaç tedavisine göre daha kalıcı etkiler sağladığını ve tekrarlarını azalttığını ortaya koymaktadır (Foa vd.,2005). Ancak her hastalıkta olduğu gibi OKB' de de tedavi süreci her kişiye özel olarak planlanmakta ve uygulanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmada şu temel araştırma sorusuna yanıt aranmıştır: BDT, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde semptomların azaltılmasında ne derece etkilidir?

OKB'nin Tanımı

OKB, obsesyonların ve kompulsiyonların bir arada olduğu, tedavisinin kolay olmayan, bireyin uzun süresini ve maliyetini alan önemli bir bozukluktur.

Obsesyonlar, bireyde önemli huzursuzluk duygusu ve kaygı nedeni yaratan tekrarlayıcı ve güçleştirici her çeşit hayal, fantezi ve fikirlere denir. Kompulsiyonlar da bu obsesyonlardan kaçmak için ritüel şeklinde olan bilinçsel ve hareketli fiillerdir. Bunlar bireyin kendi seçtiği kaideler doğrultusunda yapılır. (Ölmez C.,2020).

OKB'nin Etiyolojisi

OKB' nin oluşmasında birden fazla faktör yer almaktadır. Araştırmalar incelediğinde bu sebepler; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerdir.

Biyolojik Etkenler

OKB yürütülen araştırmalarda, çevresel faktörlerin ayırt edici bir güce sahip olduğu ve bunun yanında genetik yapılar bulunduğu anlaşılmaktadır (Karamustafalıoğlu, 2010). Hastalığın nedenine dair yapılan araştırmalar, ailesinde OKB olan kişilerin OKB yaşama ihtimalinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Sosyal Faktörler

Çevresel unsurlar, OKB oluşumunda önemli bir rol oynayabilmektedir, ancak bu durumun tek başına nedenini açıklamada yeterli olmamaktadır (Tatar, 2020). Ebeveynlerinde obsesif kompulsif belirtiler bulunan bir kişi, çocukken ebeveynlerini izleyerek de bu durumdan etkilenebilmektedir.

Psikolojik Faktörler

OKB' yi anlamanın en önemli kavramlarından biri sosyal öğrenmedir. Anksiyete, içsel çatışmalardan ziyade dışsal olaylardan daha çok etkilenmektedir. Kişi, durumun kendi kontrolü dışında olduğunu hissetmektedir (Öneker, 2017).

OKB'nin Epidemiyolojisi

OKB, nispeten yaygın ve ciddi bir hastalıktır; ancak, bu hastalığın tanı koyma ve tedavi süreçlerinde yeterli uygulamalar gerçekleştirilememektedir (Durmuş, 2022). Önceleri genç bireylerde daha seyrek görüldüğü düşünülse de, yapılan epidemiyolojik çalışmalarda çocuk ve ergenlerdeki OKB yaygınlığının %0,25 ile %4 arasında değiştiği belirlenmiştir. Hastalığın görülme sıklığı ve başlangıç yaşı cinsiyete göre iki farklı örüntü sergilemektedir. 7-12 yaş aralığında erkeklerde tanı alma ve hastalıkla karşılaşma oranları daha yüksekken, 21 yaş civarında, erken erişkinlik döneminde kadınlardaki oranların daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Günaydın,2021).

OKB'nin Belirtileri

OKB' nin belirtilerinde genellikle, kişinin hayatını zorlaştıran ve endişe yaratan tekrar eden fikirler ve bu fikirleri azaltmak amacı ile yapılan davranışlar şeklinde başlamaktadır. Bireyden bireye belirtiler aynı zamanda değişiklik göstermektedir. Bu belirtiler kişinin günlük hayatında büyük sorunlara neden olurken aynı zamanda da kişiler arası iletişimi de çok fazla etkilediği için sosyal hayatlarında da işlevsizliğe neden olmaktadır.

Obsesyonların belirtilerini aşırı temizlik ve mikrop korkusu, simetri ve düzen takıntısı, saldırganlık vb.

obsesyonlar olarak yaşayabilmektedirler. Kompulsiyonun belirtilerini ise bireyler aşırı el yıkama veya temizlik yapma, kapı, pencere gibi eşyaları sürekli sürekli kontrol etme, belirli kelime, cümle , sayı ya da duaları sürekli tekrar etme, eşyaları simetrik ve düzenli yerleştirme isteği ve belirli bir ritüeli bitirmeden rahatlayamama gibi yaşamaktadır.

OKB'nin Kuramsal Temellerle Açıklanması

Psikanalitik Yaklaşım

Bu kurama göre, obsesyonlar gizli olan dürtülerin çeşitleridir. Freud'un bakış açısına göre, obsesif nevroz hastalığı, kendi geliştirdiği kişilik teorisine dayanarak iki ile dört yaş arasında gerileme ve bu aşamada takılı kalma ile ilgilidir. (Freud, 1913).

Davranışçı Kuram

Bu teoriye göre, genellikle insanlar tarafından düşünülebilen ve korkutucu olmayan düşünceler, bireyin kendini şartlandırması sonucu kaygı ile bir araya gelmekte ve bu durum rahatsız edici bir hale dönüşmektedir. (Yılmaz,2018).

Nesne İlişkileri Kuramı

Bu teori, araştırmalar ve uygulama alanlarında bilinen psikodinamik temellere dayanmaktadır. Bu teori, bilimsel bir çerçeve içinde tanınmakla kalmayıp kabul görmüş bir yaklaşımdır (Karakaya, 2023).

OKB'nin DSM 5 Sınıflandırması

OKB ile ilgili bilimsel açıdan ilk sistematik araştırmalar 19. yüzyılda başlamaktadır. OKB, ilk kez DSM-I' de "obsesif reaksiyon" olarak tanımlanmıştır. DSM-II'de "obsesif-kompulsif nevroz" terimiyle tanımlanan bu bozukluk, psikodinamik kuramlar ışığında ele alınmıştır (APA, 1952, 1968). OKB, DSM-III 'te, modern anlamda bağımsız bir tanı kategorisi olarak kabul edilmiştir. DSM-IV'e göre, OKB, obsesyonlar ve kompulsiyonlarla karakterize edilen bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). DSM-5'te OKB, anksiyete bozuklukları kategorisinden çıkarılarak "Obsesif-Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar" adı altında ayrı bir kategoriye yerleştirilmiştir (APA, 2013).

OKB'nin Tedavisi

Tedavilerin her zaman beklenen etkiyi göstermediği bilinmektedir. Yirminci yüzyılda bilimsel araştırmacılar, süregelen hastalıkların önlenmesinde hastalarına beklenen başarıyı sağlayamamaktadırlar. İkinci Dünya Savaşı döneminde birçok ülkede, insanların sayısının depresyon ve nüfus artışı nedeniyle yükselmesi bu ülkelere maddi zorluklar getirmekteydi.

OKB yaşayan bireylerin tedavi sürecinde birçok tedavi seçenekleri kullanılmaktadır. Tedavi sürecinde en çok tercih edilen yöntemler BDT ve farmakoterapi yöntemleri en sık olarak kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, BDT'nin etkisi ilaçlarla eşit seviyededir ve hafif ile orta düzeydeki vakalarda öncelikli tedavi seçeneği olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2018).

BDT Tanımı

“Bilişsel” parça, zihindeki yanlış anlamaları düzeltmeye yönelik yöntemleri ifade etmektedir. “Davranışçı” parça ise, yapma arzusu ile baş edemeyen davranışları ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Bu süreçler “karşılaşma” ve “tepki engelleme” yöntemi olarak adlandırılmaktadır (Tatar, 2020). BDT, bireylerin düşünceleri, hisleri ve eylemleri arasındaki ilişki nedeniyle psikolojik sorunların

ortaya çıktığını savunur ve bu döngüyü sonlandırmayı amaçlamaktadır (Dobson & Dozois, 2019). BDT diğer terapi ekollerine göre OKB semptomlarında çok daha etkili olmaktadır.

BDT Tarihçesi

BDT, davranışçılığı ve bilişsel teorileri bir araya getirerek oluşturulmuş bir yöntemdir (Beck, 1976). Bu terapinin ortaya çıkışı, psikoloji dalında büyük değişimler geçiren iki ana yaklaşımın bir araya gelmesinden gelmektedir: davranışsal terapi ve bilişsel terapi.

Davranışçı terapi, 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan klasik ve edimsel koşullanma teorilerine dayanmaktadır. Pavlov'un klasik koşullanma deneyleri, Watson'ın davranışçı bildirisi ve Skinner'ın edimsel koşullanma kuramı, bu terapinin temelini oluşturmaktadır. Bu yöntem, insan davranışlarının çevredeki uyarıcılara bağlı olarak öğrenildiği ve değiştirilebileceği fikrini savunmaktadır (Skinner, 1953).

BDT, bireylerin olumsuz ve mantıksız düşüncelerinin farkına varmalarını ve bunları daha uyumlu düşüncelerle değiştirmeyi öğrenmelerine yardımcı olmaktadır (Beck, 1976).

OKB'nin Tedavisinde BDT

BDT, OKB için 1960'ların sonlarından 1970'lerin başlarında uygulanmaya başlamıştır. Bu zaman diliminde, Victor Meyer'ın 1966 yılında geliştirilen ERP tekniği, OKB tedavisinde önemli bir gelişme olmuştur. Meyer'ın araştırmaları, OKB tedavisinde bilişsel ve davranışsal yaklaşımların etkisini göstermektedir (Meyer,1966). Yapılan araştırmalar, BDT'nin OKB üzerindeki etkilerini göstermektedir (Yılmaz,2018).

İlgili Araştırmalar

Karaman ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada çocukluk çağı başlangıçlı OKB incelenmiştir. Araştırma sonucunda SSRI ve BDT gibi modern terapi yöntemlerinin etkinliğini, özellikle birlikte kullanıldığında oldukça tatmin edici olduğu görülmüştür. (Karaman vd., 2011).

Şafak ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada OKB tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda Bilişsel davranışçı grup terapisinin uygulanmasıyla OKB belirtilerinde önemli bir iyileşme sağlandığı bulunmuştur. BDT'nin OKB' nin tedavisinde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Şafak vd., 2013).

Marsden ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada amaç EMDR, MBRS dayanan BDT ile karşılaştırılarak, OKB tedavisinin değerlendirilmesini hedeflemektedir. Çalışmaya OKB' ye sahip 55 hasta dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda EMDR ve BDT'nin benzer bitirme oranları ile klinik sonuçları bulunmuştur (Marsden vd., 2017).

Meng ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada OKB' si olan hastalarda ilaçla BDT'nin etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda BDT ilaç tedavisiyle birlikte kullanıldığında, OKB ile ilgili belirtilerin ve sosyal işlevsellik sorunlarının azaltılmasına yardımcı olabildiği görülmüştür. Özellikle, zorlu davranışların tedavisinde, Çin'de yalnızca ilaç tedavisinden daha etkili olduğu saptanmıştır (Meng vd., 2019).

Rozenman ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada OKB olan gençlerde, biriktirme belirtileri olanlar ve olmayanlar arasında klinik fenomenoloji ve BDT tedavisinin yanıtı araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda biriktirme alışkanlığının etkilediği gençlerde OKB' nin daha şiddetli olduğu veya tedaviye daha zayıf yanıt verildiğine dair herhangi bir kanıt bulunamamıştır (Rozenman vd., 2019).

Örüm tarafından yapılan araştırmada 31 hasta ile yapılmış olduğu OKB'nin ruminasyon ve temizlik boyutlarının ilaç tedavisine artı olarak BDT'nin bilişsel hatalar üzerine etkisinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda BDT, sosyal ilişkilerde meydana gelen düşünsel yanlışlıkları, kişisel başarı ile ilgili olanlardan daha fazla azaltmaktadır. (Örüm, 2021).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme metodu ile OKB yaşayan kişilerde Bilişsel Davranışçı Terapisinin kullanılması hakkında alan yazım taraması ile inceleme yapmaktır.

Sınırlılıklar

Araştırmada 2017'den 2023' e kadar yılına kadar olan Google Akademik veri tabanında yayınlanmış olan Türkçe ve İngilizce olan ilgili anahtar kelimelerle özete ve tam metnine ulaşılabilen randomize kontrollü makaleler değerlendirilmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada sistematik inceleme metodu ve PRISMA tercih edilmiştir. Saha çalışmasına ya da herhangi bir ölçek kullanımına yer verilmemiştir. Sistematik derleme, umumi olarak bir araştırma sorusuna yanıt olarak, araştırmayla alakalı yayınların seçilmiş kriterler ölçüsünde birleştirilmesidir (Yılmaz, 2021).

Tasarım

Araştırma sürecince, makalelerin belirlenmesi ile isimlendirilmesi gibi her aşama, PRISMA'nın yönergeleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yöntemi, sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarında raporlamanın şeffaflığını ve kalitesini artırmayı amaçlayan bir kılavuzdur.

Literatür Araştırması

Araştırmada 2017- 2023 yılları arasında Google Scholar ve Google Akademik veritabanında Türkçe ve İngilizce olarak sunulan ilgili anahtar sözcüklerle özet ve tüm içeriğe erişim sağlayan araştırma ve derleme makaleleri incelenmiştir. İnceleme süresince başlıkta yer alan kelimelere yönelik basit bir arama yöntemi kullanılarak tutarlılığın sağlanması hedeflenmiştir. Araştırmacıdan dolayı oluşabilecek hataları en düşük seviyede tutmak amacıyla çalışmaların başlıkları ve özet bölümleri, önce Şubat 2025'te, ardından da Mayıs 2025'te uygunluk açısından düzenli olarak gözden geçirilmiştir.

Kabul Edilme Kriterleri	Dışlanma Kriterleri
1. OKB ve BDT terapisiyle alakalı çalışmalar 2. Google Akademik data tabanında bulunan Türkçe ve İngilizce makaleler 3. Konu ile alakalı randomize kontrollü makaleler 4. Son 7 yılı ele alan çalışmalar 5. Hem yetişkini hem de gençleri ele alan çalışmalar	1. Olgu sunumları 2. OKB ve BDT terapisini birlikte ele almayan makaleler 3. Sadece gençler ya da yetişkinler olması 4. Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; 5. Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

Bulgular

İnternet üzerinden sadece Google Akademik ve Google Scholar data tabanında yapılmış olan aramada, OKB ve BDT ile ilgili toplamda 373 çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalar arasından 41 tanesi incelenmiş ve konuya uygun olmayanlar çıkarılmıştır. 2017 - 2023 seneleri

arasında uygun olan sadece 19 çalışma değerlendirilmeye alınmıştır. Ele alınan bu çalışmaların tamamı randomize kontrollü çalışmalardır. Çalışmalara kabul edilen araştırmalar, Çalışmada belirlenen arama ölçülerine uymayan, olgu sunumları ile randomize kontrollü olmayan araştırmalar, tam metinlerine erişim

sağlanmasına rağmen kabul edilmemiştir ve bu nedenle dışarıda bırakılmıştır.

2017 senesindeki çalışma, 55 katılımcının EMDR' ye ya da CBT' ye rastgele atıldığı pragmatik ve uygulanabilirlik açısından bir randomize kontrollü araştırmadır. Bu araştırmanın hedefi, EMDR tekniğini, maruz bırakma ve tepki önlemeye dayanan BDT etkisiyle karşılaştırarak, OKB tedavisinde incelemektir. Genel olarak, tedaviyi bitirenlerin oranı %61,8 iken, %30,2'lik bir kesim OKB semptomlarında belirgin ve klinik olarak önemli bir iyileşme yaşadı; gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Sonuç olarak EMDR ile BDT'nin tamamlama oranları ve klinik sonuçlarının benzer olduğu görülmüştür (Marsden vd., 2017).

2018 senesinde olan çalışmada ana hedef, ICBT' nin altın standart yüz yüze CBT'den daha az etkili olup olmadığını incelemektir. Değerlendirmeler, başlangıçta, tedavi süresince iki haftada bir, tedavi sonrasında ve 3 ile 12 ay sonra yapılacak şekilde planlanmıştır. Çalışma, OKB için çeşitli tedavi yöntemlerinin etkinliği hakkında yeni bilgiler sunacak ve sağlık ekonomisi değerlendirmeleri, karar vericilerin mevcut kaynakları daha mantıklı bir şekilde dağıtmalarına yardımcı olacağı düşünülmüştür (Rück vd., 2018).

2019 senesinde yapılan çalışma Çin'deki OKB hastalarında ilaçla birlikte BDT tedavisinin ve tek başına ilacın etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Semptomlar ve sosyal işlevsellik, katılımcılar için 0, 4, 8, 12 ve 24. haftalarda YBOCS, HAMA, GAF ve CGIS

kullanılarak değerlendirilmiştir. BDT, ilaçla birlikte kullanıldığında, OKB' ye bağlı belirtilerin ve sosyal işlevsellik sorunlarının azalmasında yardımcı olabildiği görülmüştür. Özellikle zorlu davranışların tedavisinde, yalnızca ilaç tedavisinden daha faydalıdır ve bu durum Çin'de geçerli olduğu saptanmıştır (Meng vd., 2019).

2020 senesinde yapılan araştırma rehbersiz bir iCBT' nin etkisini inceleyerek OKB semptomlarını tedavi etmek için üçüncü nesil yöntemleri içermektedir. Bu çalışma, rehbersiz iCBT' nin OKB tedavisi için zorluklar yaşayan kişilerde uygulanabilir bir alternatif olabileceğini göstermektedir. (Schröder vd.,2020).

2022 senesinde yapılan çalışmanın hedefi, BDT etkinliğini incelemek ve bunu MBSR müdahalesi ile karşılaştırmaktır. Ana sonuç ölçütü YBOCS olmuştur. Çalışma sonucunda I-CBT ve MBSR, OKB' si olanlar için A-CBT ile benzer sonuçlar veren etkili, alternatif tedavi seçenekleri gibi görünmektedir. (Aardema vd.,2022).

2023 senesinde yapılan araştırmanın hedefi, egzersizin bireysel olarak ve BDT ile birlikte OKB belirtileri ile birlikte ikincil belirtiler üzerindeki etkilerini incelemek için bir randomize kontrollü deneme tasarımı kullanmaktır. OKB semptomlarının şiddeti, tedavi boyunca dört farklı zamanda değerlendirilmiştir. Sonucunda araştırmalar, egzersizin yapıp yapılmamasından çok, egzersizi ne sıklıkla yaptığının OKB semptomlarının azalmasına katkı sağladığını göstermektedir. (Katz vd.,2023).

Tablo 1: OKB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanılması

Yazar / Yıl / Ülke Araştırma Tasarımı Örneklem Ölçekler Müdahale Sonuçlar						
Örüm, M. H. (2021), Türkiye	Özgün Araştırma	31 hasta	1. Bilişsel Hatalar Düşünce Özellikleri Ölçeği		3-10 gün, 8 seans BDT terapisi	Ruminasyon alt boyutunda azalma; temizlik alt boyutunda etkilenme yok.
Külz, A. K. (2018), Almanya	Randomize çalışma	125 hasta	Y-BOCS	120 dakika, 8 seans BDT terapisi		Y-BOCS puanlarında anlamlı fark yok.
Hollmann, K. (2022), Almanya	Randomize çalışma	60 çocuk (6-18 yaş)	Y-BOCS	14 seans BDT terapisi		OKB belirtilerinde belirgin azalma.
Rück, C. (2018), İsveç	Randomize çalışma	120 kişi	Y-BOCS	Rehberli ve rehbersiz ICBT		İki terapi yöntemi farklı açılardan karşılaştırıldı.
Schröder, J. (2020), Almanya	Randomize çalışma	128 kişi	Y-BOCS	Rehbersiz ICBT çevrimiçi anketi	Rehbersiz ICBT'nin tedavi sorunu yaşayan hastalara faydası tespit edildi.	
Marsden, Z. (2017)	Randomize çalışma	55 kişi (29 EMDR, 26 BDT)	Y-BOCS	EMDR ve BDT karşılaştırması		EMDR ve BDT'nin benzer etkileri olduğu görüldü.
Aardema, F. (2022), Kanada	Randomize çalışma	111 kişi	I-CBT, A-CBT	MBRS müdahalesi	ICBT'nin OKB hastaları için avantajlı olduğu gözlemlendi.	
Katz, D. E. (2023), Kanada	Randomize çalışma	125 kişi	Y-BOCS	Egzersiz müdahalesi	Daha fazla egzersizin OKB belirtilerini azalttığı saptandı.	

Tartışma

Bu sistematik gözden geçirmede, BDT'nin OKB hastası olan bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen randomize çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmanın hedefi, sistematik derleme metodu kullanarak OKB yaşayan bireylerde BDT'nin uygulanmasıyla ilgili literatürü incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre, BDT, OKB için etkili bir tedavi yöntemi olarak belirlenmiştir. Bu terapi, OKB semptomlarını azaltmakta önemli bir rol oynamakta ve birçok bireyde bu semptomları tamamen ortadan kaldırmaktadır. BDT amacı, hastanın olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmesini sağlayarak daha sağlıklı bir düşünce yapısı yaratmaya çalışmaktadır. BDT'nin OKB'li bireyler üzerinde etkili bir tedavi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği belirlenmiştir. BDT'nin OKB'nin etkilerini inceleyen araştırmaları karşılaştırdığımızda;

Yapılan araştırmalar sonucunda tüm ülkelerde OKB tedavisindeki BDT' nin ve EMDR' nin semptomları azaltmada etkili olduğu görülmüştür. 2017 yılında İngiltere'de yapılan EMDR ve BDT'yi OKB'deki etkisini inceleyen çalışmada EMDR ve BDT'nin semptomları azalttığı görülmüştür (Marsden vd., 2017). Yapılan araştırmada, günümüzdeki kaynaklarda, BDT ve MBSR yöntemlerinin OKB tedavisindeki etkilerini doğrudan kıyaslayan çok sayıda çalışma olmadığı görülmüştür fakat yapılan çalışmalarda her iki yaklaşımın da semptomların azaltılmasında faydalı olabileceği görülmüştür. 2022 yılında Kanada'da yapılan BDT'yi inceleyerek BDT ve MBSR müdahalesini kıyaslayan çalışmada MBSR' nin BDT gibi OKB'nin tedavisinde etkili olan alternatif tedavi seçeneği olarak görülmüştür (Aardema vd., 2022).

Yapılan araştırmalar sonucunda OKB tedavisinde, ilaç tedavisi ve BDT kombinasyonunun etkinliği üzerine yapılan araştırmalarda, bu iki yöntemin birlikte kullanımının semptomları azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir. 2019 yılında Çin'deki OKB hastalarında ilaçla birlikte BDT tedavisini ve tek başına ilaçla tedavinin etkilerini kıyaslayan çalışmada ilaçla birlikte BDT tedavisinin daha etkili olduğu görülmüştür (Meng vd., 2019). 2006 yılında Konya'da yapılan çalışmada OKB'de ilaç tedavisinin etkisi araştırılmış ve obsesif kompulsif belirtilerin daha yoğun olduğu bireylerin ilaç tedavisinden daha kötü yanıt aldığını ve bunun tedavi sürecinde olumsuz bir etki yarattığını görülmüştür (Uğuz vd., 2006).

Yapılan araştırmalarda OKB tedavisinde rehberli ICBT, rehbersiz ICBT ve yüz yüze CBT'nin etkinliğini doğrudan karşılaştıran daha fazla araştırma gereklidir. Mevcut bulgular, CBT'nin OKB tedavisinde faydalı olduğunu göstermektedir. Ancak, farklı uygulama yöntemlerinin karşılaştırılması için kesin bir sonuca ulaşmak adına yeterli kanıt olmadığı da görülmüştür. 2018 yılında İsveç'te yapılan rehberli ICBT, rehbersiz ICBT ve yetişkin OKB hastaları için bireysel CBT'yi kıyaslayan araştırmada OKB için çeşitli tedavi yöntemlerinin etkinliği hakkında yeni anlayışlar sunacağı ve sağlık ekonomisi analizi, karar vericilerin mevcut kaynakları mantıklı bir şekilde dağıtmalarına yardımcı olacağı görülmüştür (Rück vd., 2018). OKB tedavisinde, terapist yardımıyla ve ICBT çalışmaların yüz yüze BDT ile etkilerini doğrudan kıyaslayan özel araştırmaların az

olduğu görülmüştür. Fakat mevcut veriler, genel olarak çevrimiçi terapilerin yüz yüze terapilerle benzer bir etkililiğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. 2022 yılında İsveç'te yapılan yetişkinlerde OKB için terapist yardımıyla ve yardım olmadan yapılan ICBT'nin yüz yüze BDT'den daha etkili olup olmadığını araştıran çalışmada OKB yaşayan yetişkinlerin ICBT ile yüz yüze BDT arasında kesin bir fark olmadığı görülmüştür (Lundström vd., 2022).

Sonuç ve Öneriler

OKB bir kişinin istemediği şekilde aklına gelen rahatsız edici düşünceler ile bu düşünceleri hafifletmek amacıyla yaptığı tekrar eden davranışlar veya zihinsel aktiviteler ile tanımlanan bir ruh sağlığı sorununu ifade etmektedir. Bu rahatsızlığın hem sıkça görülmesi hem de günlük yaşamı ve ilişkileri olumsuz etkilemesi nedeniyle bu konudaki araştırmalar artış göstermektedir. Tedavi edilmediğinde, OKB sürekli olarak devam eden ve günlük işlevleri etkileyen bir rahatsızlıktır. OKB hastalarının tedavisinde çeşitli psikoterapi yöntemlerinin yanı sıra ilaç tedavisi de kullanılmaktadır. OKB'li bireylerin iyileşme süreçlerinde ilaç tedavisinin ve psikoterapinin birlikte uygulanması daha etkili görülmüştür. Tedavi sürecinde en sık kullanılan psikoterapi yöntemlerinden biri BDT'dir. Bu yaklaşım sayesinde bireye; rahatsızlık ve tedavi hakkında bilgi sunulmakta, takıntılarını ayırt etmesine yardımcı olunmakta, bilişsel yeniden yapılandırma yapılmakta, obsesyonlar için farklı açıklamalar önerilmekte ve yanıtları engelleyerek zorlayıcı ve kaçınan davranışların azaltılması hedeflenmektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre, OKB'nin belirtilerinin azalmasında ve ortadan kaldırılmasında BDT etkili bir tedavi yöntemi olarak belirlenmiştir. Literatürü incelediğimizde, Türkiye'de OKB ile ilgili yeterince sayıda ve kapsamda randomize çalışmanın yapılmadığı anlaşılmaktadır. Ülkemizde BDT üzerine daha fazla araştırma yapılabilir ve bu tedavi yöntemi, günümüzdeki uygulamalarından daha yaygın bir şekilde kullanılabilir.

Beyannameler

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların bildirilecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyan

Bu çalışmanın etik kurul onayı gerektirmediği düşünülmüştür.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finanse edilmemiştir.

Yazar Katkıları

Çalışma, ÇE tarafından yürütülmüş ve danışman hocası MK rehberliğinde gerçekleştirilmiştir. Her iki yazarda çalışma sürecine katkı sağlamıştır.

Veri Erişilebilirliği

Bu çalışmada kullanılan veriler kamuya açık kaynaklardan elde edilmiştir. Talep edilmesi halinde ilgili kaynaklar yazarlardan temin edilebilir.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (1st ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2nd ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). Guilford Publications.
- Durmuş, H. T. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk ve dissosiasyon birlikteliği; dissosiyatif-OKB alt tipinin OKB'den ayrıştırılması* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Foa, E. B., Franklin, M. E., & Moser, J. (2005). Context in cognitive-behavioral treatment of obsessive-compulsive disorder. *Psychological Bulletin*, 131(4), 495–519.
- Freud, S. (1913/1997). Saplantı nevrozuna yatkınlık (Nevroz seçimi sorununa bir katkı) [Obsessive neurosis]. In S. Budak (Trans.), *Psikopatoloji üzerine* (pp. 125–143). Öteki Yayınları.
- Karamustafaloğlu, K. O. (2010). Obsesif kompulsif bozukluk. *The Journal of Turkish Family Physician*, 1(1), 1–10.
- Katz, D. E., Rector, N. A., McCabe, R. E., Hawley, L. L., Rowa, K., Richter, M. A., Ornstein, T., Regev, R., McKinnon, M., & Laposa, J. M. (2023). Effects of aerobic exercise alone and combined with cognitive-behavioral therapy on obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial.
- Lundström, L., Flygare, O., & Andersson, E. (2022). Effects of internet-based versus face-to-face cognitive behavioral therapy in adults with obsessive-compulsive disorder: A randomized clinical trial.
- Meng, F. Q., & Han, H. Y. (2019). Efficacy of medication combined with cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A multicenter randomized controlled trial in China. *Journal of Affective Disorders*, 253, 184–192.
- Meyer, V. (1966). Modification of expectations in cases with obsessional rituals. *Behaviour Research and Therapy*, 4(4), 273–280.
- Öneker, T. (2017). *OKB tanısı almamış yetişkinlerde obsesif-kompulsif belirtilerin ve belirti şiddetlerinin cinsiyet açısından dağılımının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Schröder, J., Werkle, N., Cludius, B., Jelinek, L., Moritz, S., & Ostermann, S. (2020). Unguided internet-based cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 37(12), 1208–1220.
- Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S29–S52.
- Tatar, C. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluğa sahip hastalar ile psikiyatrik tanısı bulunmayan bireyler arasında duygusal yeme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünyeli, İ. B. (2015). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan ebeveynlerin 10–18 yaş çocuklarında anne babadan algılanan psikolojik kontrol ve mükemmeliyetçilik düzeyi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific*, 2(1), 21–42.