

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

*On Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy Systematic
Compilation*

ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı obsesif kompulsif bozukluk yaşayan bireylerde BDT yaklaşımının kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Sadece Türkçe ve İngilizce dillerinde ele alınan çalışmalar 2005-2022 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2023 ve Mayıs, 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 5 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 5 çalışma sonucunda BDT'nin terapiye uyumu artırıcı ve ulaşılabilirliği ve tedavi sonrası kazanımları açısından etkin bir yöntem olduğu görülmüştür. OKB yaşayan bireylere BDT uygulandıktan sonra semptomların büyük ölçüde azaldığı ve ortadan kaybolduğu bulunmuştur. Bu nedenle de OKB tedavisinde BDT tedavi yaklaşımı etkili bir yöntemdir.

Anahtar Kelimeler: Obsesyon, Kompulsiyon, BDT

ABSTRACT

The aim of this review is to examine the use of the CBT approach in individuals with obsessive compulsive disorder. In this study, the systematic review method was used, and no field study or any scale was used. Only studies in Turkish and English languages are between 2005-2022. These studies consist of research articles. This compilation study was carried out in two stages as February, 2023 and May, 2023. As a result of the literature review, 5 studies were discussed. As a result of these 5 studies, it was seen that CBT is an effective method in terms of increasing compliance with therapy and accessibility and post-treatment gains. It was found that the symptoms were greatly reduced and disappeared after CBT was applied to individuals experiencing OCD. Therefore, the CBT treatment approach is an effective method in the treatment of OCD.

Keywords: Obsession, Compulsion, CBT

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB); obsesyon (takıntı) ve kompulsiyonların (zorlantıların) beraber görüldüğü ruhsal bir bozukluktur. Obsesyonlar; ısrarlı, kronik, istem dışı olarak bireyin zihnine gelen düşünce, imge ve itkililerdir. Buna karşılık kompulsiyonlar, obsesyonların neden olduğu kaygı ve huzursuzluğu gidermek için gerçekleştirilen davranışlar veya zihinsel eylemler olarak açıklanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). OKB; toplumda sıklıkla görülen ve bireylerin işlevselliğini kötü olarak etkileyen bir bozukluktur (Dilbaz & Karamustafalıoğlu, 2008). OKB, sıklıkla görülen bir bozukluk olmasının yanı sıra günlük yaşamı ve sosyal ilişkileri kötü etkilemesinden dolayı ilgili araştırmalar artmaya başlamıştır. Buna ek olarak 2019 yılında tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgınının yol açtığı sonuçlar, alanda yapılan araştırmalara yeni bir gündem yaratmaktadır (Okray, 2021). Obsesyon ve kompulsiyonlar, bireylerin zamanının çoğunu tüketmesine neden olmakta, iş ve sosyal hayatlarını kötü etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Genellikle çocukluk ve ergenlik zamanlarında ortaya çıkmakta ve farklı bozukluklarla birlikte görülebilmektedir (Diler vd., 1999). Başlangıç yaşı çocuklukta 10–11, erken yetişkinlikte 19–23'tür ve iki kez zirve yapar (Yolga Tahiroğlu & Çelik, 2016). OKB; nüfusun yaklaşık olarak %2'sinde görülmekte, belirgin sıkıntıya ve işlevselliğin bozulmasına sebep olmaktadır (Bloch vd., 2002; Okray, 2021). WHO verilerine göre OKB, işlevselliğin bozulmasına sebep olan fiziksel ve psikolojik bozukluklar arasında ön sıralarda gelmektedir (WHO, 1999). Yapılan güncel araştırmalara göre OKB, en çok görülen dördüncü ruhsal bozukluktur. Ülkeden ülkeye yaşam boyu yaygınlığı değişmektedir. Türkiye'de yaşam boyu prevalansı %2,5-6,2, 12 aylık prevalansı ise %0,5-5,6 olarak saptanmıştır (Bayar & Yavuz 2008).

OKB için en sık kullanılan tedaviler; bilişsel davranışçı terapi (BDT), ilaç tedavisi veya ikisinin bir kombinasyonudur (Krone vd., 1991; Fals-Stewart & Lucente 1994). Yapılan çalışmalar obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel ve davranışsal boyutlarının olduğunu ve tedavisinde hem yararları hem de ulaşılabilirliği açısından bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini desteklemektedir (Şafak vd., 2014). Literatürde OKB'nin tedavisinde, bilişsel davranışçı terapinin etkili bir tedavi biçimi olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada da bilişsel davranışçı terapinin, OKB üzerindeki etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Çiğdem Gök¹ 
Meryem Karaaziz² 

How to Cite This Article

Gök, Ç. & Karaaziz, M. (2023).
“Obsesif Kompulsif Bozukluk ve
Bilişsel Davranışçı Terapisi Üzerine
Sistemik Derleme”, International
Academic Social Resources Journal,
(e-ISSN: 2636-7637), Vol:8,
Issue:50; pp:2799-2805. DOI:
<http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNALS.70451>

Arrival: 04 May 2023
Published: 30 June 2023

Academic Social Resources Journal
is licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

¹ Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Lefkoşa, Kıbrıs, Türkiye

² Assoc. Prof. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Lefkoşa, Kıbrıs, Türkiye

YÖNTEM

Araştırma Modeli

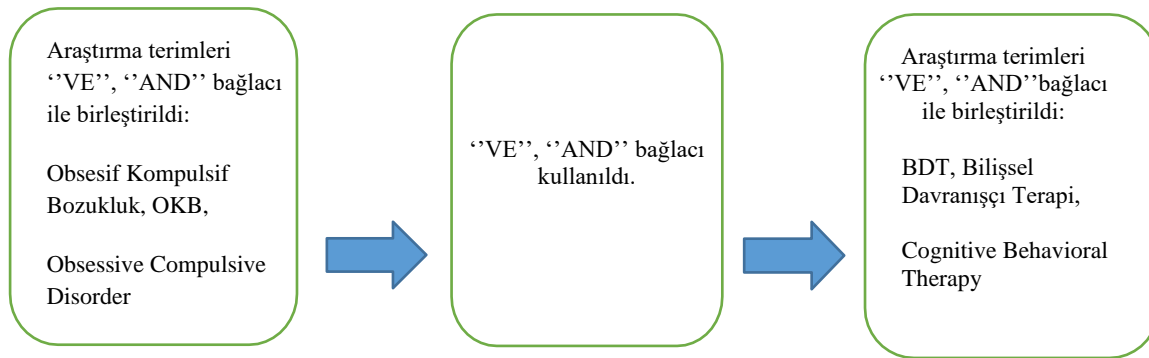
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, belirlenen bir araştırma sorusuna yanıt bulabilmek amacıyla araştırma sorusunu içeren ilgili çalışmaların daha önceden belirlenen kriterler çerçevesinde birleştirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2021).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2005'ten 2023 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2023 ve ikinci olarak Mayıs 2023'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1: İnceleme Sürecinde Kullanılan Arama Terimleri.

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlama Kriterleri.

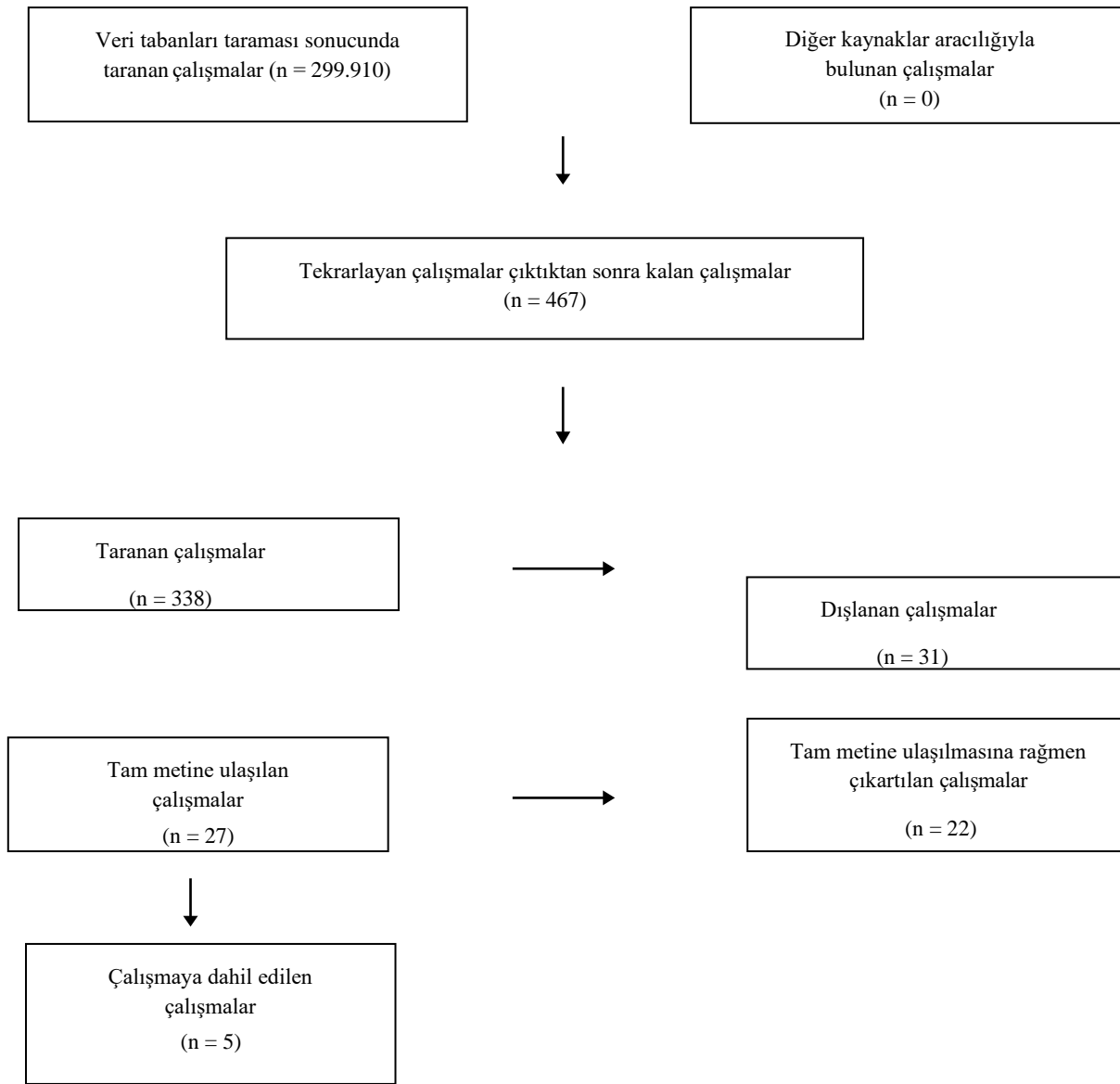
Dâhil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> ✚ OKB ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; ✚ Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe makaleler; ✚ Google Scholar veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler; ✚ Konuyla ilgili araştırma makaleleri. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; ✚ Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; ✚ Sistematik derlemeler.

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapi başlığı ile toplam 2.910 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 7 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. Google Scholar veri tabanında yapılmış olan taramada ise, Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy başlığı ile toplam 297.000 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 20 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır.

2005-2022 yılları arasında uygun olan yalnızca 5 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Kanada, Birleşik Krallık, Türkiye, İtalya ve Almanya'da yapılmıştır. 5 kesişen çalışmanın içinde 2005, 2010 ve 2021 yıllarından birer tane, 2022 yılından ikişer tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların hepsi araştırma makalesi olup, BDT'nin OKB'yi nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan araştırmalarda katılımcıların yaş aralığı sırasıyla 18-65, 16-64, 15-18, 18 yaş üstü ve 18 yaş üstüdür. Şekil 2'de çalışmaya dâhil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları, sistematik derlemeler, meta-analizler ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmamasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA Akış Diyagramı.

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

2005 yılında, 18-65 yaş arasında 83 yetişkin hasta üzerinde yapılan çalışmada OKB için bireysel olarak uygulanan bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışma bireysel olarak uygulanan BDT ve ERP'yi kıyaslamaktadır. Çalışmada, katılımcılara Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS) ve Obsesyonel İnanç Ölçeği (OBQ) uygulanmıştır. Katılımcılar, BDT veya ERP almak için rastgele atanmıştır. Katılımcılara 12 hafta boyunca 50-60 dakikadan oluşan seanslar uygulanmıştır. Tüm katılımcılar tedavi öncesi, tedavi sonrası ve tedaviden 3 ay sonra değerlendirildi. Tedaviyi 59 katılımcı tamamlamıştır. Tedaviyi tamamlayan hastalara göre tedavi sonrası ve 3 aylık takipte BDT ve ERP arasında YBOCS puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışma sonucunda BDT grubunda daha fazla katılımcı (yaklaşık üçte ikisi) klinik iyileşme durumuna ulaşmış ve bunu sürdürmüştür (Whittal vd., 2005).

2010 yılında, 16-64 yaş arasında 37 yetişkin hasta üzerinde yapılan çalışmada OKB için kamu tarafından finanse edilen bir klinikte rutin olarak uygulanan formülasyona dayalı bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmada katılımcıların OKB semptomları şiddetini ölçmek için YBOCS uygulanmıştır. Terapistler, katılımcılara OKB için bireyselleştirilmiş formülasyona dayalı bilişsel davranışçı terapi uygulamıştır. Çalışmada her bir katılımcıya ortalama 13 seans yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları OKB hastaları için bir klinik araştırmanın sınırlılıkları dışında verilen bilişsel davranışçı terapinin eşdeğer derecede etkili olduğunu fakat daha geniş bir örneklem üzerinde araştırılması gerektiğini göstermektedir (Houghton vd., 2010).

2021 yılında, 15-18 yaş arasında 10 ergen hasta üzerinde yapılan çalışmada OKB için bilişsel davranışçı terapinin temel bileşenlerini araştırma ve OKB'ye sahip ergenlerin bakış açısı üzerinden belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada veriler görüşme tekniği ile toplanmıştır. Çalışmada obsesif kompulsif semptomları yüksek olan ve bilişsel davranışçı

terapi uygulanmış katılımcılarla yarı yapılandırılmış formlar aracılığıyla görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara OKB Ölçeği Çocuk Formu uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda OKB için bilişsel ve davranışsal yöntemlerin beraber kullanılmasının daha etkili olduğu ve semptomların azaltılmasına katkı sağladığı bulunmuştur (Şimşek, 2021).

2022 yılında, 18-35 yaş arasında 393 yetişkin hasta üzerinde yapılan çalışmada ağır OKB'ye sahip yetişkin hastalara uygulanan yoğun BDT'nin etkinliğini araştırmak amaçlanmıştır. Katılımcılar, Almanya düzenlemelerine uygun olarak, klinik karara göre belirlenen sayıda bireyselleştirilmiş BDT almışlardır. Katılımcılara 50 hafta boyunca düzenli olarak gerçekleştirilen 50 dakikalık seanslar uygulanmıştır. OKB belirti şiddeti, yarı yapılandırılmış bir görüşmede Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği'nin toplam puanı kullanılarak ölçülmüştür. YBOCS, OKB şiddetini belirlemek için altın standart olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmadaki YBOCS puanının güvenilirliği yüksek çıkmıştır. OKB belirtileri ayrıca OKE R (Obsesif Kompulsif Envanteri Revize) kullanılarak da değerlendirilmiştir. Katılımcılar, son bir ay içinde obsesif kompulsif belirtiler nedeniyle yaşadıkları sorunları 5 puanlık bir ölçekte değerlendirmiştir. Belirti grupları için toplam puan yanı sıra 6 alt ölçek hesaplanmıştır.

Dâhili tutarlılık, hem orijinal versiyonda hem de bu çalışmada kullanılan Almanca uyarlamasında yüksektir. Çalışmanın sonuçları tedavi edilen hastaların OKB belirti şiddetinde anlamlı bir azalma olduğunu ve tedaviyi tamamlayan hastaların belirtilerinde daha yüksek bir azalma olduğunu göstermektedir. Tedavi tamamlayan hastalarda işlevsellikteki iyileşmenin etkisi belirgin bir şekilde daha yüksektir, tedavi tamamlamayan hastalarda belirgin bir şekilde daha düşüktür. Ayrıca, tedavi sonrası takip edilen bir yıllık dönemde, belirti şiddeti belirgin bir şekilde azalmıştır (Kathmann vd., 2022).

2022 yılında, 18-33 yaş arasında 40 yetişkin hasta üzerinde yapılan çalışmada kanıta dayalı prosedürleri ve kabullenme konusunu vurgulayan spesifik bilişsel müdahaleleri birleştiren bir tedavinin etkinliğini doğrulamak amaçlanmıştır. Tüm hastalara OKB için iki kez gerçekleştirilen (tedaviden önce ve 9 ay sonra) YBOCS aracılığıyla psikodiagnostik değerlendirme yapılmıştır. Tüm hastalara özel bir tedavi prosedürü uygulanmıştır. Çalışmanın sonucu obsesif kompulsif bozukluk tedavisi için klinik önemi ve kullanılan BDT tedavisinin belirtilerde iyileşmeyi desteklediğini göstermektedir (Graghani vd., 2022).

Tablo 2: OKB Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Whittal ve vd./2005/Kanada	Araştırma Makalesi/ Karşılaştırma	83 Yetişkin Katılımcı	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS) Obsesyonel İnanç Ölçeği (OBQ)	Ortalama 50-60 Dakikalık 12 Seans BDT	ERP katılımcılarına kıyasla BDT katılımcılarının tedavi sürecinde ve sonrasında iyileşme oranları daha fazladır.
Houghton ve vd./2010/ Birleşik Krallık	Araştırma Makalesi/ Prospektif Çalışma	37 Yetişkin Katılımcı	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS)	Ortalama 13 Seans BDT	OKB hastaları için bir klinik araştırmanın sınırlılıkları dışında verilen bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu bulunmuştur.
Şimşek /2021/Türkiye	Araştırma Makalesi/ Durum Çalışması	10 Ergen Katılımcı	OKB Ölçeği Çocuk Formu	BDT	BDT'nin ergenlerde OKB belirtilerini azalttığı ve yaşam işlevselliğini arttırdığı belirlenmiştir.
Kathmann vd./2022/ Almanya	Araştırma Makalesi/ Deneysel Çalışma	393 Yetişkin Hasta	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS) Obsesif Kompulsif Envanteri Revize (OKE R)	Ortalama 50 Dakikalık 50 Seans BDT	BDT uygulanan hastaların OKB belirti şiddetinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir.
Graghani ve vd./2022/ İtalya	Araştırma Makalesi/ Deneysel Çalışma	40 Yetişkin Katılımcı	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS)	BDT	OKB tedavisi için klinik önemi ve kullanılan BDT tedavisinin belirtilerde iyileşmeyi desteklediğini göstermektedir.

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasına OKB yaşayan bireylerde BDT'nin etkilerini inceleyen araştırma makaleleri dâhil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile OKB yaşayan bireylerde BDT'nin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara göre BDT'nin kısa sürede

sonuca ulaşabilme yönünden etkili bir yöntem olduğu ve OKB tedavisinde BDT'nin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapinin amacı, bilişler ve davranışlar üzerinde değişiklik yaparak takıntı ve zorlantıları azaltmaktır (Şafak vd., 2014).

BDT, duyguların ve davranışların belirlenmesinde düşüncelerin büyük etkisi olduğunu öne süren yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemidir. Bilişsel ve davranışsal kuramlar BDT'yi oluşturur ve bu kuramlar problem çözme içerir (Özcan & Çelik, 2017). BDT, hastanın yanlış ve uygunsuz öngörülerini tespit edip hastaya göstermeyi ve bu öngörülerini uygun olanlar ile değiştirmeyi amaçlamaktadır. BDT'de geleneksel terapi yöntemlerinden farklı olarak tedavi sürecinde hem terapist hem danışan aktif bir şekilde yer almaktadır. Terapi süreci, terapist ve danışan tarafından işbirliği yapılarak oluşturulmaktadır (Bengisoy vd., 2019). BDT süreci, bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel teknikleri ve maruz bırakma ve tepki önleme gibi davranışsal teknikleri kullanır (Derin & Yorulmaz, 2020). Yapılan çalışmalar, OKB belirtilerini azaltmada BDT'nin etkili olduğunu öne sürmüştür. OKB tedavi sürecinde kazanımları ve ulaşılabilirliği açısından BDT, en etkili tedavi yöntemi olmuştur (Koşe, 2010). Bireyin yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve işlevselliğinin artırılmasında BDT'nin önemi vurgulanmıştır (İnci vd., 2016). Sonuç olarak söylemek gerekirse BDT, OKB belirtilerinde ciddi derecede azalma sağlamak ve bireyin kazanımları tedavi sonrasında da korunmaktadır (Şafak, 2012). BDT'nin OKB yaşayan bireylerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır.

BDT'nin OKB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak; 2005 yılında OKB belirtilerine sahip 83 yetişkin hastaya 12 hafta boyunca rastgele BDT veya ERP seansları uygulanmış ve BDT grubunda daha fazla hasta klinik iyileşme durumuna ulaşmıştır (Whittal vd., 2005). 2012 yılında yapılan bir çalışmada yetişkin erkek OKB hastasına haftada iki kez olmak üzere 16 seans BDT uygulanmıştır. Katastrofik düşüncelerinin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği ile ilgili ERP yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda hastanın klinik iyileşme durumu BDT'nin etkinliğine bağlanmıştır (Lapsekili & Ak, 2012).

2010 yılında OKB yaşayan 37 yetişkin hastaya bireyselleştirilmiş formülasyona dayalı ortalama 13 seans BDT uygulanmış ve klinik araştırmanın sınırlılıkları dışında verilen BDT'nin etkili olduğu bulunmuştur (Houghton vd., 2010). 2013 yılında yapılan bir olgu sunumunda farmakoterapi ve EKT'ye (Elektrokonvülsif Terapi) dirençli yetişkin erkek hastaya 13 seans BDT uygulanmış ve hastanın belirtilerinde hem klinik hem de klinik ölçüklere göre belirgin azalma görülmüştür (Kuru & Türkçapar, 2013).

2021 yılında obsesif kompulsif semptomları yüksek olan 10 ergen hastaya bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda BDT'nin OKB semptomlarını azalttığı ve daha etkili olduğu bulunmuştur (Şimşek, 2021). Franklin ve diğerlerinin 1998 yılında çocuk ve ergenler üzerinde yaptığı çalışmada OKB'li 14 hastaya bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. 14 hastanın 12'si tedavi öncesi YBOCS şiddetine göre en az %50 iyileşmiş ve büyük çoğunluğu izlem sürecinde iyileşmeye devam etmiştir. YBOCS puanlarındaki ortalama azalma tedavi sonrasında %67 ve izlemede %62'dir. BDT'nin, OKB semptomlarını iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Franklin vd., 1998).

2022 yılında ağır OKB'ye sahip 393 yetişkin hastaya yoğun BDT uygulaması yapılmıştır. Katılımcılara 50 hafta boyunca düzenli olarak gerçekleştirilen 50 dakikalık seanslar uygulanmıştır. Tedaviyi tamamlayan hastalarda OKB belirti şiddetinde anlamlı bir azalma ve işlevsellikte iyileşme görülmüştür. Ayrıca tedavi sonrası takipte kazanımların korunduğu gözlemlenmiştir (Kathmann vd., 2022). 2019 yılında yapılan çalışmada ağır OKB'ye sahip yetişkin kadın hastaya bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Tedavinin ilk aşamasında iki seans değerlendirme ve vaka formülasyonunun ardından altı seans psikoeğitim ve gevşeme eğitimi verilmiştir. Sonrasında hastaya 12 seanslık BDT uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda hastanın OKB semptomları tamamen ortadan kalkmıştır. Tedavi sonrası izlemede hastanın kazanımlarının korunduğu gözlemlenmiştir (Ergüney Okumuş vd., 2019).

2022 yılında OKB yaşayan 40 yetişkin hastaya özel bir tedavi prosedürü uygulanmıştır. Katılımcılara, OKB için iki kez gerçekleştirilen YBOCS aracılığıyla psikodiagnostik değerlendirme yapılmıştır. Çalışma sonucunda BDT'nin semptomlarda iyileşmeyi desteklediği bulunmuştur (Gragani vd., 2022). 2013 yılında yapılan meta-analiz çalışmasında toplam örneklem büyüklüğü 756 katılımcı olan 16 randomize kontrollü çalışma incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda OKB tedavisinde BDT'nin tedavi sonrası birincil sonuç ölçümlerinde kontrol koşullarından daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur (Olatunji vd., 2013).

Sonuç olarak görülüyor ki OKB tedavisinde BDT'yi destekleyen benzer çalışmalar mevcuttur. Literatürde BDT ve farmakoterapinin hangisinin daha etkili olduğu tam olarak bilinmemekle birlikte BDT'nin etkinliğini destekleyici yetişkinlerle yapılmış önemli sayıda çalışma bulunmaktadır (Sapmaz Yurtsever & Tekinsav Sütçü, 2016).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Obsesif Kompulsif Bozukluk, günümüz toplumlarında sıklıkla görülen bir bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır. OKB; obsesyon ve kompulsiyonların birlikte görüldüğü psikolojik bir bozukluktur. Obsesyon, istem dışı gelen düşüncelerdir. Kompulsiyon ise obsesyonların yarattığı kaygının giderilmesi için yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar bireyin iradesi dışında gerçekleşmektedir. OKB hastaları

gerçekleştirmeleri gereken ritüeller sebebiyle sorumluluklarını yerine getiremezler ve bu ritüeller işlevselliği giderek azaltmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre OKB, bireyin işlevselliğinin bozulmasına neden olan hastalıkların başında gelmektedir. OKB; günlük yaşamı, iş hayatını, sosyal ilişkileri ve aile ilişkilerini kötü şekilde etkilemektedir. OKB semptomları arasında bulaşma obsesyonları, temizlik kompulsiyonları, saldırganlık obsesyonları, kuşku obsesyonları, kontrol etme kompulsiyonları, simetri obsesyonları, somatik obsesyonlar, biriktirme kompulsiyonları, cinsel obsesyonlar ve dini obsesyonlar bulunmaktadır. Araştırmalara baktığımızda toplumlarda OKB semptomları gösteren bireylerin sayısı azımsanamayacak derecededir. OKB yaşayan bireylerin tedavisinde farmakoterapi ve farklı psikoterapi yöntemleri uygulanmaktadır. OKB hastalarının iyileşme sürecinde farmakoterapi ve psikoterapinin birlikte kullanımı daha uygun bulunmuştur. Uygulanan psikoterapi yöntemlerinden bir tanesi de BDT tedavisidir. Bilişsel davranışçı terapi, bireyin uyum bozucu duygu ve davranışlarının değiştirilmesini sağlayan psikoterapi yöntemidir. BDT, OKB tedavisinde bilişler ve davranışlar üzerinde değişim yaparak obsesyon ve kompulsiyonları azaltmayı amaçlamaktadır.

Bulunan 5 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT tedavi yaklaşımının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının azalmasında ve ortadan kalkmasında etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin; OKB semptomlarının azaltılmasında, yaşam işlevselliğinin artırılmasında ve tedavi sonrası kazanımların korunmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Avrupa ülkelerine baktığımızda obsesif kompulsif bozukluk ile ilgili yapılan çalışmalar, klinik gözlemler oldukça fazladır. Literatüre bakıldığında Türkiye'de OKB için yeterli sayıda ve genişlikte çalışma yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde OKB tedavisinde BDT'nin etkinliği ile ilgili daha fazla çalışma yapıp, BDT günümüzdeki kullanımından daha yaygın hâle gelebilir. Son olarak, klinisyenlerin de BDT yöntemini kullanarak, OKB yaşayan hastaların semptomlarını, etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S., & Çelik İskifoğlu, T. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745-793.
- Derin, S., & Yorulmaz, O. (2020). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel yanlılık değişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 299-317.
- Eraslan, A. N., & Gürsoy, F. (2021). Obsesif kompulsif bozukluk tanılı çocuklarda bilişsel davranışçı terapi etkinliğini değerlendirme: Üç olgu sunumu. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 122-127. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.65195>
- Ergüney Okumuş, F. E., Sertel Berk, Ö., & Yücel, B. (2019). Obsesif kompulsif bozuklukta gevşeme eğitimi ve bilişsel davranışçı tekniklerin uygulanması: Vaka örneği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 63-68. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.10756>
- Franklin, M. E., Kozak, M. J., Cashman, L. A., Coles, M. E., Rheingold, A. A., & Foa, E. B. (1998). Cognitive behavioral treatment of pediatric obsessive compulsive disorder: An open clinical trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(4), 412-419. <https://doi.org/10.1097/00004583-199804000-00019>
- Gürek, M. (2022). Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(130), 306-315. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.62849>
- Gragnani, A., Zaccari, V., Femia, G., Pellegrini, V., Tenore, K., Fadda, S., Luppino, O. I., Basile, B., Cosentino, T., Perdighe, C., Romano, G., Salianni, A. M., & Mancini, F. (2022). Cognitive behavioral treatment of obsessive compulsive disorder: The results of a naturalistic outcomes study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(10), 1-19. <https://doi.org/10.3390/jcm11102762>
- Houghton, S., Saxon, D., Bradburn, M., Ricketts, T., & Hardy, G. (2010). The effectiveness of routinely delivered cognitive behavioural therapy for obsessive compulsive disorder: A benchmarking study. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 473-489. <https://doi.org/10.1348/014466509X475414>
- Kafes, A. Y. (2021). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde kullanılan davranışçı müdahale teknikleri: Sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 726-738. <https://doi.org/10.18863/pgy.875418>
- Kathmann, N., Jacobi, T., Elsner, B., & Reuter, B. (2022). Effectiveness of individual cognitive behavioral therapy and predictors of outcome in adult patients with obsessive compulsive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(2), 123-135. <http://dx.doi.org/10.1159/000520454>

- Kuru, T., & Türkçapar, M. H. (2013). Farmakoterapi ve elektrokonvulsif tedaviye dirençli bir obsesif kompulsif bozukluk hastasının bilişsel davranışçı terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 173-181.
- Lapsekili, N., & Ak, M. (2012). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı terapi sürecinde yol gösterici: Formülasyon. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 21-27.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman D. G., (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PloS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Olatunji, B. O., Davis, M. L., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2013). Cognitive behavioral therapy for obsessive compulsive disorder: A meta-analysis of treatment outcome and moderators. *Journal of Psychiatric Research*, 47(1), 33-41. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.08.020>
- Ruso, K. (2022). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı terapinin etkinliği üzerine inceleme: Bir derleme çalışması. *International Journal of Su-Ay Development Association*, 1(2), 96-116.
- Sapmaz Yurtsever, S., & Tekinsav Sütçü, S. (2016). Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 39-60. <https://doi.org/10.18863/pgy.97769>
- Şimşek, M. K. (2021). Ergenlerde kompulsif belirtilere yönelik bilişsel davranışçı müdahalelerin araştırma eğilimleri ve fenomenolojik araştırma temelinde incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (88), 389-412.
- Whittal, M. L., Thordarson, D. S., & McLean, P. D. (2005). Treatment of obsessive compulsive disorder: Cognitive behavior therapy vs. exposure and response prevention. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1559-1576. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.11.012>
- Yılmaz, K. (2021). Sosyal bilimlerde ve eğitim bilimlerinde sistematik derleme, meta değerlendirme ve bibliyometrik analizler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1457-1490. <http://dx.doi.org/10.33206/mjss.791537>