



ARAŞTIRMA MAKALESİ

**Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Yetişkinlerde BDT Kullanılması Üzerine
Sistemik Bir Derleme**

Dilara TOPCU, Yüksek Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC, e-posta: dilaratopcu2@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8910-744X>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi Lefkoşa, KKTC, e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Öz

Obsesif kompulsif bozukluk, obsesyon, kompulsiyon ve çeşitli diğer belirtilerle devam eden, kişinin hayatını önemli derecede etkileyen, psikiyatrik bir bozukluktur. Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı terapi, en çok tercih edilen psikoterapi yöntemi olarak bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, sistemik derleme yöntemi ile obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde bilişsel davranışçı terapi kullanılması üzerine alan yazın taraması yapılarak inceleme yapılması ve BDT'nin OKB üzerindeki etkinliğinin araştırılmasıdır. Bu çalışma sürecinde makalelerin tanımlanması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergelerinden faydalanılarak yürütülmüştür. Araştırma sürecinde, yalnızca Google Akademik kullanılarak 2012-2022 tarihleri arasında obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı terapinin kullanılması ve etkinliğiyle ilgili yapılan Türkçe çalışmalar incelenmiştir. Bu sistemik derleme çalışmasına yalnızca yetişkinlerin yer aldığı çalışmalar dahil edilmiştir. Dahil etme kriterlerine uyan 2 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan 2 çalışma 2014-2019 yıllarında Türkiye'nin Ankara ilinde yapılmıştır. Değerlendirmeye alınan çalışmaların biri tarama çalışması, diğeri ise tez çalışmasıdır. İncelenen çalışmaların sonucunda, uygulanan bilişsel ve davranışçı müdahale tekniklerinin OKB semptomlarının azalmasında ve bozukluğun iyileşme yönünde yol katetmesinde büyük bir etkinliği olduğu görülmüştür. Türkiye'de çok kısıtlı çalışma yapılması, BDT'nin OKB tedavisinde kullanılması ve etkinliği üzerine daha fazla çalışma yapılması ihtiyacını doğurmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Obsesif Kompulsif Bozukluk, Bilişsel Davranışçı Terapi, Yetişkin.

Makale Gönderme Tarihi: 25.11.2022

Makale Kabul Tarihi: 12.01.2023

Önerilen Atıf:

Topcu, D. ve Karaaziz, M. (2023). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Yetişkinlerde BDT Kullanılması Üzerine Sistemik Bir Derleme, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(1): 104-116.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2023, 6(1): 104-116. DOI:[10.26677/TR1010.2023.1173](https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1173)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

A Systematic Review on The Use of CBT in Adults with Obsessive Compulsive Disorder

Dilara TOPCU, MSc. Student, Near East University, Graduate Education Institute, Lefkoşa, TRNC, e-mail: dilaratopcu2@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8910-744X>

Associate Prof. Dr. Meryem KARAAZİZ, Near East University, Faculty of Arts and Sciences Lefkoşa, TRNC, e-mail: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Abstract

Obsessive compulsive disorder is a psychiatric disorder that continues with obsessions, compulsions and various other symptoms, which significantly affects the life of the persons. Cognitive behavioral therapy is known as the most preferred psychotherapy method in the treatment of obsessive-compulsive disorder. The aim of this study is to review the literature on the use of cognitive behavioral therapy in adults with obsessive compulsive disorder with a systematic review method and to investigate the effectiveness of CBT on OCD. In this study process, all details such as identifying and selecting articles were carried out using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) guidelines. During the research process, Turkish studies on the use and effectiveness for cognitive behavioral therapy in obsessive compulsive disorder between 2012 and 2022 were examined using only Google Scholar. Only studies involving adults were included in this systematic review. 2 studies that met the inclusion criteria were considered. The 2 studies discussed were carried out in Ankara, Turkey in the years 2014-2019. One of the studies included in the evaluation is a survey study and the other is a thesis study. As a result of the studies examined, it was observed that the applied cognitive and behavioral intervention techniques had a great effect on reducing OCD symptoms and making the disorder go towards recovery. The very limited number of studies in Turkey necessitates further studies on the use and effectiveness of CBT in the treatment of OCD.

Keywords: Obsessive Compulsive Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Adult.

Received: 25.11.2022

Accepted: 12.01.2023

Suggested Citation:

Topcu, D. and Karaaziz, M. (2023). A Systematic Review on The Use of CBT in Adults with Obsessive Compulsive Disorder, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(1): 104-116.

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB); obsesyon ve kompulsiyonların görüldüğü bir psikiyatrik bozukluktur. Mantığa uygun olmadığı kişi tarafından bilinmesine rağmen denetimi sağlanamayan ve tekrarlar şeklinde zihni uğraştıran takıntılı düşüncelerle, bu düşüncelerin sebebiyet verdiği rahatsızlıktan kurtulmak amacıyla, bir takım davranış örüntülerini tekraren uygulaması biçiminde devam eden bir takıntı bozukluğudur (Gümüş ve Alver, 2020). WHO verilerine göre OKB, dünya çapında bireye zarar veren 10 tıbbi rahatsızlıktan bir tanesidir. İnşileri, çıkışları olan kronik seyir halinde bir rahatsızlıktır. Her yaş grubundaki bireyi etkisi altına alabileceği gibi, büyük risk grubunun orta çocukluktan yetişkinliğe kadar giden dönem olduğu söylenmektedir. Bu bozukluk hastaların yaşamında yüksek oranda sosyal, mesleki ve akademik alanlardaki işlevselliğini bozmaktadır (Özer, 2015). 17. yüzyıla kadar tanımlanamayan obsesif kompulsif semptomlar, orta çağda diğer psikiyatrik bozuklukların da olduğu gibi büyü ve din kavramlarıyla açıklanmıştır. 17.yüzyılda ise dış güçler tarafından zehirlenen kişilerin yaşadığı bir 'dini melankoli' olarak tanımlanmıştır (Koşe, 2010). 1838 yılında obsesif kompulsif belirtileri psikiyatri literatüründe ilk olarak tanımlayan kişi, psikiyatrist Esquirol'dur. Esquirol bu belirtileri; istemsiz, önlenemez ve dürtüsel aktivite olarak tanımlamıştır. 1895'te ise Sigmund Freud, obsesyonların kaynağının agresif ve cinsel dürtüler olduğunu, bu kaynak dürtülerin de yüksek düzeyde kaygıya yol açtığını, fakat ego savunma mekanizmaları tarafından da giderilmeye çalışıldığını bildirmiştir (Döndü, 2014). Freud'un yapmış olduğu açıklamalar bugüne kadar tanı kriterleri bakımından çok az değişikliğe uğramış olup farklı kuramlar bakımından da görüşler getirilmiştir (Karamustafaloğlu, 2016). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), OKB'yi 1952'de yayınladığı Ruh Hastalıkları I. Tanı ve İstatistik Klavuzu olan DSM-I'de; Obsesif-Kompulsif Reaksiyon olarak bildirmiştir. DSM-II' de Obsesif-Kompulsif Nevroz ve 1878 yılında DSM-III'te Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) olarak yayınlamıştır. DSM-IV ve DSM-IV-TR ise Obsesif Kompulsif Bozukluğu 'Anksiyete Bozuklukları' grubu içerisinde sınıflandırmıştır. Son yayınlanan DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda ise Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar sınıflandırılması yapılmıştır. Beden Algısı Bozukluğu (Vücut Disformik Bozukluğu), Biriktiricilik Bozukluğu, Trikotillomani (Saç Yolma Bozukluğu) ve Deri Yolma Bozukluğu ise ilişkili bozukluklar olarak DSM-5'te yer almaktadır (Zayman, 2016). ABD'de yapılan Epidemiyolojik Tarama Alan Çalışması sonuçlarına göre; obsesif kompulsif bozukluğun yaşam boyu yaygınlık oranı, %3,29 olarak bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada, dünyada yaşam boyu yaygınlık oranının %2,5 olduğu, Türkiye'de ise yaygınlığının %3,7 olarak gözleendiği ve bir yılda görülme oranının %1,7 ile %2,1 arasında bulunduğu söylenmektedir. Cinsiyet açısından kadınların erkeklere oranla daha sık OKB'ye yakalandıkları gözlenmektedir. Başlangıç yaşı erkeklerde 19 yaş civarlarında iken kızlarda 22 yaş sınırlarındadır (Ünyeli, 2015). Obsesif kompulsif bozukluğun etiyolojisinde birçok faktör rol oynamaktadır. Biyolojik açıdan bakıldığında nörobiyolojik, biyokimyasal ve genetik etkenler söz konusudur. Nörobiyolojik faktörlerde, insan ve hayvan modelleriyle yapılan çalışmalarda bazal ganglion hasarı sonucu kompulsiyon benzeri eylemlerin oluşması ve bunun sonucunda Parkinson ve benzeri hastalıklarda OKB belirtilerine rastlanılması bu bölgedeki bir patolojinin OKB etiyolojisinde etken oluşturabileceğini düşündürmüştür (Karşlıoğlu ve Yüksel, 2007). Biyokimyasal açıdan ise, serotonin, dopamin ve glutamat hipotezlerinin OKB etiyolojisinde önemli etkenler olduğu bilinmektedir. Gerçekleştirilen beyin-omurilik sıvısı çalışmalarında ulaşılan, serotonin metaboliti olan asetik asit düzeylerinin OKB tanısı olan hastalarda anlamlı bir şekilde yüksek çıkması ve klomipraminden sonra beyin omurilik sıvısında azalmanın dikkat çekmesi üzerine serotoninin obsesif kompulsif bozuklukta önemli bir etken olduğu kanıtlanmıştır. Dopamin hipotezi ve OKB bağlantısı incelendiğinde, bazal ganglionlarda dopamin ve serotonin hipotezleri arasında fonksiyonel irtibatın bulunması ve bu kısmı etkileyen

hastalıklarda obsesif kompulsif semptomların bulunması OKB’de dopamin hipotezinin etkili olduğunu kanıtlayan bulgular olmaktadır. Glutamat ve ilgili moleküllerin düzeyinin incelendiği bir çalışmada, OKB’li bireylerde glutamat düzensizliği olduğu bilgisi bulunmuştur (Yıldız, 2017).

Yapılan genetik çalışmalarında OKB’li bireylerin %30’unun birinci dereceden yakın akrabalarında da olduğu, annelerinde ise %9, babalarında %25 oranında görüldüğü kanısına varılmıştır. Bu konuyla alakalı yapılan ikiz çalışmalarında ise; tek yumurta ikizlerinin bir tanesinin bu bozukluğa yakalanma oranı %87 iken, çift yumurta ikizlerinde eş yakalanma oranı %47 bulunmuştur (Yıldırım, 2018). Obsesif kompulsif bozukluğun kökeniyle ilgili bazı kuramlar bulunmaktadır. Psikanalitik kuram savunucusu Freud’a göre, bu bozukluğun kaynağında hayatın ilk yıllarında deneyimlenen çocuk-ebeveyn ilişkisindeki çatışmalar rol oynamaktadır. Anal dönemdeki çocuk, bir taraftan da çişini, kakasını yapmak, boşaltım sağlamak istemektedir ve bunlar çocukta çatışma yaratmaktadır. Bu dönemdeki çatışmalar çözülmeyince çocuk baskı altında hissetmekte ve kişilik gelişiminde bazı sorunlara yol açarak ‘nevroz’ gelişimini desteklemiş olmaktadır. Freud bunu açıklarken, ‘anal döneme takılı kalma’ veya ‘gerileme’ olarak adlandırmaktadır. Bu dönemde baskıcı ailelerin çocuklarında obsesyonel nevroz desteklenmiş olmaktadır ve ileride OKB riski olmaktadır (Toptaş, 2019).

Varoluşçu kuram, obsesif kompulsif bozukluğun temelinde kaygının bulunduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım, psikoterapi sürecinde kaygıyı gerekli ve olması doğal bir durum olarak görmektedir. Bunun sebebi ise; bireyin kaygı yaşamasının ona sorumluluklarını hatırlatmasından kaynaklanmaktadır. Perls, sorumluluğunu bilen bireylerin düşünce ve davranışlarını kontrol edebileceğinden bahsetmektedir. Sonuç olarak bu kurama göre; kişi kaygısını net olarak algılayabildiğinde takıntı ve zorlantılarını kontrol altına alabilecektir (Gündoğan, 2019). Bilişsel kuramlar ise, takıntı ve zorlantıların, nöropsikolojik ve bilişsel süreçlerde oluşan fonksiyonel bir bozukluktan kaynaklandığını savunmaktadır. Nöropsikolojik süreçlerdeki fonksiyon bozuklukları bireyin zihinsel kontrolü sağlamakta güçlükler yaşamasına sebebiyet verirken bilişsel olanlar, tamamen işlevsel konumda olup beyin sıkıntılarıyla alakalı olmamaktadır. Öğrenme ilkelerine dayanan davranışçı kuramlar, OKB’nin oluşumunun da öğrenme sonucu meydana geldiğini belirtmektedirler. Bu kurama göre; korku, klasik koşullanma ile öğrenildikten sonra, edimsel koşullanma kullanılarak kaçınma eylemleri sergilenerek pekişmekte ve süreklilik kazanmaktadır. Hasta, anksiyetesini kontrol altında tutabilmek için yalnızca kaçınma eylemlerine başvurması sebebiyle, kaygı düzeyi arttıkça, takıntılı düşüncelerin yoğunluğu da artış göstermektedir (Koşe, 2010). OKB’de bulunan obsesyon türleri; kirlenme/bulaşma, kuşku, somatik, simetri/düzen, saldırganlık, cinsellik ve dini olmakla birlikte, kompulsiyon türleri; temizleme, tekrarlayıcı davranışlar, sıralama/düzenleme, kontrol etme ve biriktirme olmaktadır (Cankara, 2020).

OKB tedavisinde psikofarmakolojik tedavi ve psikoterapi uygulanmaktadır. Semptomları psikanaliz ve psikanalitik tedaviye çok dirençli olan OKB’nin, yapılan çalışmalarda psikofarmakolojik ve bilişsel davranışçı terapi ile daha etkili tedavi edildiği bulunmuştur. Bilişsel davranışçı terapi en az ilaçlar kadar yarar sağlamakta olup özellikle hafif ve orta şiddetli OKB vakalarında tedavide ilk tercih olmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi; hislerin ve davranışların belirlenmesinde düşüncelerin önemli ölçüde rol oynadığını savunan yapılandırılmış bir psikoterapi tekniğidir. BDT’nin temelinde bilişsel ve davranışçı kuramlar bulunmakta ve bu kuramlarla sorun çözmeye yönelik becerileri içermektedir. Bu kuramın öncüleri, Aaron Beck ve Ellis’tir (Özcan ve Çelik, 2017). Bilişsel davranışçı terapi, danışanın hatalı ve uyumsuz öngörülerini bulup danışana göstermeyi ve bunları uygun olanlarıyla değiştirmeyi hedeflemektedir. Psikanalitik tedavi gibi geleneksel terapilerden farklı olarak bu terapide hem danışan hem de terapist aktif bir rol oynamaktadır.

Yapılandırılmış bir yöntem olan BDT’de, terapi süreci danışan ve terapist tarafından işbirliği içerisinde hazırlanmaktadır (Bengisoy ve ark., 2019).

Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde BDT yöntemi, bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel yöntem ile, maruz bırakma ve tepki önleme gibi davranışçı yöntemler kullanılarak uygulanmaktadır (Derin ve Yorulmaz, 2020). OKB tedavisinde uygulanan bilişsel terapinin terapötik bileşenleri tabloda verilmiştir (Tablo 1.).

Tablo 1. OKB Tedavisinde Uygulanan Bilişsel Terapi’nin Terapötik Bileşenleri

1- Olgunun psikoeğitimi: Hastaya OKB ve BDT’nin özellikleri açıklanmakta, obsesyonların oluşumu ve kompulsiyonların hastalığın gidişindeki etkilerinden bahsedilmektedir.
2- Değerlendirme ve obsesyonların ayırt edilmesi: Hastanın düşünceleri normalleştirilmekte ve bireysel yorumlayış tarzı değerlendirilmektedir.
3- Bilişsel yeniden yapılandırma: Kanıtların toplanması, zihinsel çarpıklıkların açıklanması, takıntıların daha az önemli hale gelmesinin sağlanması ve hastanın maruz kalma tekniğiyle uygulanan davranış etkinliklerine katılması sağlanmaktadır
4-Alternatif açıklama: Takıntıların ve denetiminin daha sağlıklı yorumlanması oluşturulmaktadır.
5- Tepki önleme: Hastanın kompulsiyon ve güvenlik arama davranışlarını ve kaçınmalarını bırakması sağlanmaktadır. Bilişsel kontrol için kullandığı eylemlerini önleyebilmek adına yeni alternatifler yaratılmaktadır.
6- Davranışsal deney: Hastanın hatalı bilişlerinin ve inançlarının değiştirilmesi için hem terapi seanslarında hem de seanslar dışında maruz kalma etkinlikleri uygulanmaktadır.
7- Temel inançları değiştirme: Hastanın düşünce denetimi ve tehlikeyle ilgili temel inançları ve kendini savunmasız görmesiyle ilgili inançlar ele alınmaktadır.
8- Relaps önleme: Terapi sürecinin sonlarında, semptomların yeniden ortaya çıkmasının önlenmesi için etkili stratejiler geliştirilmektedir.

(Aydın, 2018).

Meyer(1966) ise, davranışçı yöntemlerden olan, maruz bırakma ve tepki önleme yöntemini kullanarak iki OKB hastasına uygulamış, etkili olduğunu açıklamıştır ve bunun sonucunda OKB tedavisinde kullanılan teknik haline gelmiş bulunmaktadır. Maruz bırakma; bireyde kaygı uyandıran durum, nesne veya olaylarla yüzleşmesini, tepki önleme ise; maruz bırakma (yüzleştirme) sırasında veya sonrasında zorlantıların (kompulsiyonların) engellenmesi şeklinde açıklanmaktadır. OKB hastalarına maruz bırakma ve tepki önleme aynı sırada birlikte uygulanmaktadır ve tek tek uygulanmasından daha çok olumlu etki ettiği yapılan gözlemlerle kanıtlanmıştır.

Uygulanan bu yöntemlerle hasta bir yandan aklına gelen istek dışı düşünce, dürtü ve düşümlere bir yandan da kaçınma gösterdiği, tedbir aldığı kompulsif eylemlerde bulunduğu olaylara bunları sergilemeden maruz bırakılmaktadır. Bunun amacı, hastanın istek dışı olan düşüncelerinin meydana getirdiği kaygıyı ortadan kaldırmak ve alışmanın oluşumunu sağlamaktır. Maruz bırakma ve tepki önleme hem davranışçı terapilerin hem de bilişsel davranışçı terapinin OKB’ye uygulamış olduğu teknikler olmaktadır. Bu teknikler uygulanırken bireyin kompulsif, güvenlik ve başka telafi eden davranışları sergilemesine müsaade edilmeden yani tepkisi önlenerek takıntılara ve bu takıntıları tetikleyen olaylara (örn. yere düşen silgiyi almak) maruz edilmektedir (Duman, 2019).

Türkçe literatürde obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde BDT kullanılması ve OKB'de BDT etkinliğiyle ilgili çok az yayın bulunmaktadır. Şafak vd., (2014) yapmış olduğu tarama çalışmasında bilişsel davranışçı grup terapisinin, OKB hastalarında anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif belirti düzeyinde önemli derecede düşüş sağladığı ve etkili olduğu bulunmuştur (Şafak vd., 2014). Duman, (2019) yapmış olduğu tez çalışmasında, 10 hafta BDT uygulanan OKB hastalarında kısa zamanda belirtilerde azalma ve iyileşme görülmüştür. OKB'li bireylerin mükemmeliyetçilik, kesinlik, düşüncelere aşırı önem verme gibi obsesif inançlarının uygulanan BDT sonrasında gözle görülür oranda azalma sağladığı bulunmuştur (Duman, 2019).

Bu araştırmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde bilişsel davranışçı terapi kullanılması üzerine alan yazın taraması yapılarak inceleme yapılması ve BDT'nin OKB üzerindeki etkinliğinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması ya da ölçek kullanılmamıştır. Doküman inceleme yöntemiyle nitel bir araştırma yapılmıştır.

Sistematik derleme, belirlenen bir araştırma sorusuna yanıt bulabilmek amacıyla araştırma sorusunu içeren ilgili çalışmaların daha önceden belirlenen kriterler çerçevesinde birleştirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2021).

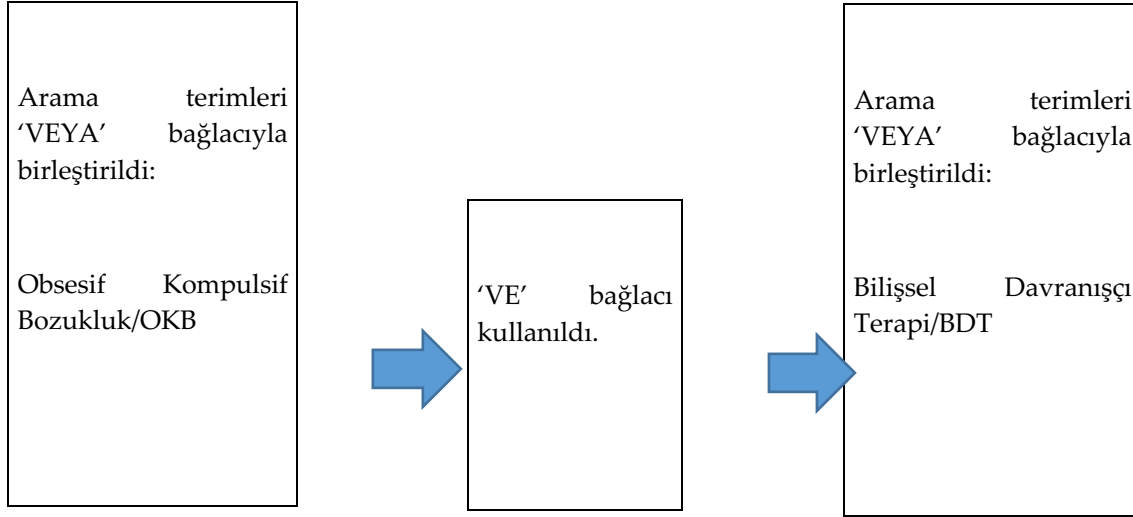
Tasarım

Bu çalışma sürecinde makalelerin tanımlanması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergelerinden faydalanılarak yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırma sürecinde, 2012-2022 tarihleri arasında obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı terapinin kullanılması ve etkinliğiyle ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu araştırmanın verileri sistematik olarak derlenmiştir. Yalnızca 'Google Akademik' veri tabanı çerçevesinde Türkçe olarak yayınlanan, ilgili anahtar kelimeler ile özet ve tam metnine ulaşılan çalışmalar değerlendirilmiştir. Literatür taraması yapılırken, 'Obsesif Kompulsif Bozukluk/OKB, Bilişsel Davranışçı Terapi/BDT, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve BDT' kelimeleri kullanılmıştır. Araştırma süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşama başlık ve özetlerin çalışmaya uygunluğu açısından Mart 2022, ikinci aşama ise Mayıs 2022'de sistematik olarak incelenmiştir. Araştırmada yetişkinler ele alınmıştır. Söz konusu yıl aralığında olmayan, tam metnine ulaşılmayan, yalnızca obsesif kompulsif bozukluğu içermeyen, yetişkinleri kapsamayan çalışmalar bu derleme çalışmasından dışlanmıştır. Literatür taraması yapılırken obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde bilişsel davranışçı terapinin etkinliği kriteri göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmaya Türkçe kaynaklar dahil edilmiştir. Araştırmada obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlere uygulanan bilişsel davranışçı terapi dışında kalan çocuk ve ergenler ile ilgili çalışmalar dışlanmıştır. Araştırmada İngilizce kaynaklar dahil edilmemiştir.

Literatür araştırmasında kullanılan arama terimleri şekilde verilmiştir (Şekil 1.).



Şekil 1. İncelemede Kullanılan Arama Terimleri

Tablo 2. Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ol style="list-style-type: none">1. OKB ve BDT'yi ele alan çalışmalar2. Yetişkinleri ele alan çalışmalar3. Yalnızca Türkçe dilindeki çalışmalar4. Tam metne ulaşılan çalışmalar5. Son 10 yılda yapılan çalışmalar6. Tarama çalışması7. Tez	<ol style="list-style-type: none">8. OKB'yi ele almayan çalışmalar9. Çocuk ve ergeni ele alan çalışmalar10. Türkçe dilinde olmayan çalışmalar11. Tam metne ulaşılmayan çalışmalar12. Son 10 yıldan daha eski çalışmalar13. DSM-5'te Obsesif Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar başlığı altında yer alan ilişkili bozukluklar14. . Olgu sunumları

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, yalnızca Google Akademik veri tabanında, 2012-2022 yıl aralığı göz önünde bulundurularak 'Obsesif Kompulsif Bozukluk ve BDT' başlığıyla yapılan incelemede toplam 548 çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmalardan 21 tanesi taranmış olup çalışmaya dahil etme kriterlerine uygun olmayanlar dışlanmış ve 2 tanesi dahil etme kriterlerine uygun olduğundan ele alınmıştır. Ele alınan 2 çalışma 2014-2019 yıllarında Türkiye'nin Ankara ilinde yapılmıştır. Değerlendirmeye alınan çalışmaların biri tarama çalışması olup 2014 yılında gerçekleştirilmiştir (Şafak vd., 2014). Ele alınan diğer araştırma tez çalışması olup 2019 yılında yapılmıştır (Duman, 2019). İncelenen tarama çalışmasında 16-65, tez çalışmasında ise 18-65 yaş grubuyla çalışılmıştır. Dahil edilen her iki çalışmada da araştırmaya katılanların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Tarama çalışmasının örneklem büyüklüğü 37 iken, tez çalışmasının ise 39'dur.

Dahil edilen çalışmalarda çeşitli müdahale uzunluğu ve ölçüm araçları kullanılmıştır. Çalışmalarda en kısa müdahale süresi 10 hafta (Duman, 2019) iken en uzun müdahale süresi 14 haftadır (Şafak vd., 2014). İncelenen tarama çalışmasında, Sosyodemografik Bilgi Formu, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği ve Belirti Kontrol Listesi, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır (Şafak vd., 2014). İncelenen tez çalışmasında ise Sosyodemografik

Bilgi Formu, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği uygulanmıştır (Duman, 2019).

Tablo 2. Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan Yetişkinlerde BDT Kullanılması

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Karşılaştırma Grubu	Sonuçlar
Şafak vd., 2014/Türkiye	Tarama çalışması	16-65 yaş	Sosyodemografik bilgi formu, Y-BOCS, Y-BOCS-SC, BDE, BAE	Psikoeğitim, bilişsel teknikler, davranışçı teknikler, relaps önleme		BDGT'nin OKB belirtilerinde etkin olduğu sonucuna varılmıştır.
Duman/2019/Türkiye	Tez	18-65 yaş	Sosyodemografik bilgi formu, Y-BOCS, BDE, BAE, OİÖ-44	Psikoeğitim, bilişsel teknikler, davranışçı teknikler, relaps önleme		Uygulanan BDT yöntemi sayesinde OKB'de kısa zamanda iyileşme elde edilmiştir

Çalışmaya dahil edilen 2 çalışma 2014 ve 2019 yıllarında yapılmıştır. Yapılan çalışmaların biri tarama çalışması, diğeri ise tez çalışmasıdır. Araştırmaların örneklem grubu yetişkinlerden oluşmaktadır.

Şafak vd., (2014) yaptıkları tarama çalışması Türkiye'nin Ankara ilinde, 2014 yılında gerçekleştirilmiştir ve obsesif kompulsif bozukluğa sahip, 16-65 yaş arası yetişkinler ele alınarak yapılmıştır. Yapılan çalışmada 16-24 yaş aralığında 8 kişi, 25-40 yaş aralığında 24 kişi ve 41-65 yaş aralığında 5 kişi bulunmakta olup katılımcıların en çok 25-40 yaş aralığındaki kişilerden oluştuğu görülmektedir. Bu tarama çalışmasında örneklemin %75.7'sini kadınlar oluşturmakta, toplamda 28 kadın, 7 erkek yer almaktadır. Örneklem büyüklüğü 37'dir. Bu tarama çalışmasında, Sosyodemografik Bilgi Formu, Klinik Değerlendirme Görüşmesi, Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Derecelendirme Ölçeği (Y-BOCS), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Terapiye alınan 37 kişiye, bilişsel davranışçı terapi süpervizyon eğitimini tamamlayan 4 ayrı psikoterapist tarafından haftada 1 kez, 90-120 dakika süren 14 seanslık bilişsel davranışçı grup tedavisi uygulanmıştır. Hastalar obsesyon türlerine göre 8-10 kişilik gruplara ayrılmışlardır. Uygulanan bilişsel davranışçı terapi tedavi programı sırası ile, psikoeğitim, bilişsel uygulamalar, davranışsal uygulamalar (maruz bırakma-tepki önleme) ve relaps önleme şeklinde yapılandırılmış olarak gerçekleştirilmiştir. Tedavi öncesinde hastaların klinik değerlendirmede OKB özelliklerine bakıldığında obsesyon türlerinden en fazla kirlenme-bulaşma obsesyonu, kompulsiyon türlerinden ise en fazla temizlik kompulsiyonu olduğu görülmüştür. 23 hastada tek tip obsesyon var iken 14'ünde iki tip obsesyon gözlenmiştir. Tedavi sırasında 8 hasta farklı sebeplerle tedaviyi bırakmıştır. Geriye kalan 29 hasta tedavinin sonuna kadar devam etmiştir. Terapiyi tamamlayan hastaların BAE, BDE ve Y-BOCS puanlarına bakıldığında, başlangıç puanlarına göre anlamlı oranda azalma olduğu görülmüştür. Bilişsel davranışçı grup terapisi, OKB hastalarında anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif belirti düzeyinde önemli derecede düşüş sağlamış ve etkili olmuştur. Çalışmada OKB hastalarına toplam 5 kez, ikinci, beşinci, sekizinci, on ikinci ve on dördüncü seanstan sonra Y-BOCS uygulanmıştır ve her seferinde obsesif kompulsif belirtilerinde düşüş olduğu görülmüştür. OKB'de BDT'nin sosyodemografik özellikler, bozukluk özellikleri olarak farklılık göstermediği, yani incelenen tüm koşullardan bağımsız olarak bilişsel davranışçı grup terapisinin OKB tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, grup terapisi sonuçlarının cinsiyet, yaş ev eğitim durumu yönünden herhangi farklılık göstermediği gözlenmiştir. Uygulanan bilişsel davranışçı tedavide, her müdahale sonrası hastalara uygulanan envanterlerin sonucunda müdahale öncesi

ve sonrasında bakıldığında, Y-BOCS puanlarında anlamı düşüşler meydana gelmiştir. Gruplar arasındaki Y-BOCS puanlarındaki bu düşüşler benzerlik göstermektedir.

Obsesyon türlerine göre 5 gruba (kirlenme-bulaş, dinsel-cinsel, zarar verme-saldırırganlık, şüphe, kesinlik-simetri) kompulsiyon türlerine göre ise 4 gruba (kontrol etme, zihinsel işlemler, tekrarlama, temizlik-yıkanma) ayırımışlardır ve tedavinin etkisi açısından karşılaştırıldıklarında başlangıç ve sonuç Y-BOCS değerlerindeki değişim, bütün obsesyon ve kompulsiyon gruplarında anlamlı bulunmuştur. Bu tarama çalışmasında, bilişsel davranışçı grup terapisinin obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin azalmasında etkin olduğu, psikoeğitim, bilişsel, davranışçı ve relaps önleme müdahalelerinin her birinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Şafak vd., 2014).

İncelenen Duman, (2019) tez çalışması Türkiye'nin Ankara ilinde bulunan Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniğinde 39 OKB hastası üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya 18-65 yaş aralığındaki obsesif kompulsif bozukluk hastaları dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması 19-49 yaş aralığındadır. Örneklemin 25'i kadın, 14'ü erkek olmak üzere, %64.1'ini kadınlar oluşturmaktadır. Bu çalışmada OKB'ye yönelik uygulanan bilişsel davranışçı terapi, ADKTB akreditasyon sertifikası olan bilişsel davranışçı terapist tarafından uygulanmıştır ve yalnızca 1 terapist uygulamıştır. Katılımcılara öncelikle BDT hakkında bilgilendirme yapılmış, takıntıları normalleştirebilme, değerlendirme ve takıntıları birbirinden ayırmaları sağlanmıştır. Bunun yanında aşırı sorumluluk, mükemmeliyetçilik, düşünce-davranış kaynaşması, düşünce kontrolüne aşırı önem yükleme, düşüncelere aşırı önem yükleme, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, abartılmış tehdit algılama ve duygudan netice çıkarımı tarzındaki inançlara bilişsel müdahaleler uygulanmıştır. Ayrıca davranışçı müdahale ve relaps önleme yapılmıştır. Bilişsel davranışçı terapi süresi 10 hafta sürmüştür.

Terapiye başlamadan önce OKB belirtileri, depresyon ve anksiyete şiddeti ve obsesif inançların şiddetini görmek amacı ile Y-BOCS (Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği), BDE (Beck Depresyon Envanteri), BAE (Beck Anksiyete Envanteri) ve OİÖ (Obsesif İnançlar Ölçeği) uygulanmıştır. Bu testler daha sonra, 5. ve 10. seans sonrası tekrarlanmıştır. Terapi öncesi OKB hastalarının OKB belirtilerine bakıldığında; en fazla görülen obsesyon türü kirlenme-bulaş obsesyonudur ve bu kişilerin %58.8'inde bulunmaktadır. 20 hastada ikinci bir obsesyon bulunmakta ve en fazla görülen ikinci obsesyon şüphe ve kirlenme-bulaş türüdür. Kompulsiyon olarak, en fazla yıkama-temizlik kompulsiyonu mevcuttur ve kişilerin %53'ünde bulunmaktadır. 15 hastada ikinci bir kompulsiyon bulunmakta ve en fazla olan kompulsiyon türü tekrarlama-kontrol etme türüdür.

Hastaların %76.9'unda ise kaçınma davranışı mevcuttur. 5. ve 10. seans sonucunda tekrar edilen testlerin sonucunda, OKB belirti şiddeti, depresyon ve anksiyete düzeyinde anlamlı olarak fark bulunmuş, uygulanan bilişsel davranışçı terapi obsesif kompulsif bozuklukta etkin bulunmuştur. Obsesif inançlarda toplam OİÖ-44 puanları ve mükemmeliyetçilik, sorumluluk-tehdit, kesinlik, düşüncelerin değeri-kontrol etme puanlarında hem tedavi öncesine göre hem de 5.ve 10.seanslardan sonra anlamlı derecede azalma meydana gelmiştir. Yapılan bu çalışmada, BDT ile sadece OKB'ye yönelik bir müdahalede bulunulmasına rağmen, uygulanan tedavi ile hastaların depresyonlarında da tedavi öncesine göre anlamlı bir azalma olmuştur. Bunun yanında Y-BOCS puanlarındaki azalmanın miktarı ile BDE puanındaki azalmanın miktarı arasında pozitif ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgu, obsesif kompulsif bozukluk hastalarında görülen depresyonun birincil depresyon değil de OKB'ye has bir depresyon olduğunu göstermektedir. Literatürde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında da bu sonuç görülmektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucuna göre BDT'nin OKB sağaltımında çok fazla etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Duman, 2019).

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde BDT kullanılması üzerine yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Araştırma sürecinde 2014-2019 yıllarında yapılan 2 çalışma ele alınmıştır. Çalışmaların biri tarama çalışması, diğeri ise tez çalışmasıdır. Çalışmaların her ikisinin de örneklemini Türkiye'nin Ankara ilindeki 2 farklı hastanede bulunan katılımcılar oluşturmaktadır.

Ele alınan ilk çalışmada, obsesif kompulsif bozukluğa sahip hastalara uygulanan 14 seanslık bilişsel davranışçı grup terapisinden sonra BAE, BDE ve Y-BOCS puanlarında gözle görülür bir düşüş olmuştur. Özellikle obsesyonlarda (bulaş-kirlilik, dini-cinsel, zarar verme-saldırganlık, şüphe, kesinlik, simetri) ve kompulsiyonlarda (temizlik-yıkama, tekrar etme, kontrol etme, zihinsel işlemler) belirgin azalma olmuş ve grup BDT'si etkin bulunmuştur (Şafak vd., 2014). Ele alınan ikinci çalışmada, OKB'li bireylere uygulanan 10 seanslık bireysel bilişsel davranışçı terapi sonrasında BAE, BDE, Y-BOCS ve OİÖ-44 sonuçlarına bakıldığında terapinin bu ölçek düzeylerinde belirgin farka sebep olduğu görülmüştür. Özellikle aşırı sorumluluk, mükemmeliyetçilik, düşünce-davranış kaynaşması, düşünce kontrolüne aşırı önem yükleme, düşüncelere aşırı önem yükleme, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, abartılmış tehdit algılama ve duygudan netice çıkarımı tarzındaki inançlara uygulanan bilişsel müdahaleler çok etkili olmuştur. Y-BOCS ve BDE puanlarının pozitif ve güçlü yönde ilişkisinin bulunması bu bozukluğa sahip bireylerde görülen depresyonun bozukluğa bağlı olarak meydana geldiği, birincil depresyon olmadığı, ikincil depresyon olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan diğer çalışmalarda da aynı sonuca ulaşıldığı görülmektedir (Duman, 2019).

Bu araştırmada değerlendirilmeye alınan her iki çalışmada da benzer yaş grupları ele alınmış ve benzer sonuçlara varılmıştır. BDT'nin hem grup hem de bireysel uygulanan OKB'de anlamlı iyileşme sağladığı görülmüştür. Fakat bireysel ve grup BDT'nin hangisinin daha etkin olduğunu anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde OKB tedavisinde uygulanan psikoterapi tekniklerinin incelendiği başka bir çalışmada, OKB semptomlarının psikanaliz ve psikanalitik tedaviye çok dirençli olduğu, psikofarmakolojik ve bilişsel davranışçı terapi ile daha etkili tedavi edildiği bulunmuştur (Yılmaz, 2018). Literatürde yetişkinlerle yapılan başka bir gözden geçirme çalışmasına göre, OKB'de kişinin obsesyon ve kompulsiyonlarına uzun zaman harcadığı için işlevselliklerinde düşüşler olmaktadır.

Aile ilişkilerinde çeşitli problemler yaşadığı, evliliklerinde sıkıntılarla karşılaştıkları ve bunun sonucunda da hastanın özel ve sosyal hayatında ciddi yıpranmalar olduğu görülmektedir. Bu yıpranmalara sebebiyet veren belirtileri en aza indirmek ve ortadan kaldırabilmek adına etkili tedaviye ihtiyaç vardır. BDT, OKB'nin tedavisinde kullanılan en temel yöntem olmaktadır. Ayrıca literatürde farmakolojik tedavi ve BDT'nin hangisinin daha etkin olduğu net olarak bilinmemektedir, fakat BDT yetişkinlerle yapılan çalışmalarda çok etkilidir (Yurtsever ve Sütçü, 2016). Türkiye'de OKB ve BDT ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Böylelikle bilişsel davranışçı terapinin obsesif kompulsif bozukluğun iyileşmesinde veya belirtilerinin azaltılmasında ne kadar etkili olduğu daha iyi kanıtlanacaktır.

SONUÇ

Obsesif kompulsif bozukluk, kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde bozan, özel ve sosyal yaşamında belirgin sıkıntılara yol açan hem biyolojik hem de psikolojik kökene sahip, tedavisi zor bir psikiyatrik bozukluktur. Bu kişilerde düşünce dürtü ve düşlemlerinde bulunan; kirlenme,

kuşku, somatik, simetri, saldırganlık, cinsellik ve dini yönde takıntılar yer almaktadır. Bu takıntıları rahatlatmak adına ise temizlik, tekrarlayan davranışlar, sıralama, kontrol etme ve biriktirmeye ilgili kompulsiyonlar (zorlantılar) yapmaktadırlar. Bu bireylerde en fazla görülen obsesyon (takıntı) türü kirlenme iken, en fazla görülen kompulsiyon (zorlantı) türü temizliktir. Hastalığın tedavisinde farmakolojik ve psikoterapi tekniklerinin kullanıldığı görülmektedir. Tedavide ilaç veya psikoterapi tekniğinden hangisinin kullanılacağına hastalığın şiddetine göre karar verilmektedir. Hafif ve orta düzeyde OKB semptomları bulunan hastalara psikoterapi uygulanırken, ağır olan OKB hastalarına ilaç tedavisi kesinlikle uygulanmaktadır. Buna ek olarak psikoterapi desteği de aksatılmamaktadır. Tedavide kullanılan psikoterapi tekniklerinden en yaygın olan bilişsel davranışçı terapi olmaktadır. Bu terapi yöntemi ile hastaya; bozukluk ve tedavi ile ilgili bilgi verilmekte, obsesyonlarını ayırt etmesi sağlanmakta, bilişsel yeniden yapılandırılma uygulanmakta, takıntılarla ilgili alternatif açıklamalar getirilmekte, tepki önleme ile kompulsiyon ve kaçınan davranışlarının azaltılması sağlanmakta, hatalı inançlarının değiştirilmesi ve hastalığın tekrarlamasını önlemek adına relaps önleme teknikleri uygulanmaktadır.

Dahil edilen iki çalışmada da BDT'nin etkinliği göz önünde olmaktadır. Ele alınan çalışmaların birinde BDGT uygulanırken diğerinde ise bireysel BDT uygulanmıştır. Fakat ikisinin de sonuçları değerlendirildiğinde obsesyon ve kompulsiyon düzeylerinde çok fazla düşüşler meydana geldiği, bunun yanında BAE ve BDE puanlarında da düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bireysel olarak uygulanan BDT çalışmasında, hastaların aşırı sorumluluk, mükemmeliyetçilik, düşünce-davranış kaynaşması, düşünce kontrolüne aşırı önem yükleme, düşüncelere aşırı önem yükleme, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, abartılmış tehdit algılama ve duygudan netice çıkarımı tarzındaki obsesif inançlarına uygulanan bilişsel müdahaleler çok etkili olmuştur. Sonuç olarak bu sistematik derleme çalışmasında, bilişsel terapinin obsesif kompulsif bozukluk üzerinde etkin olduğu bulunmuştur. Türkiye'de OKB ve BDT ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olmasından ötürü daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

Aydın, A. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi ile Sosyal Nörobilişsel İşlevlerin İlişkisi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. İzmir.

Bengisoy, A., Özdemir, B. M., Erkivanç, F., Şahin, S. ve İkifoğlu, Ç. T. (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(54), 745-793.

Cankara, K. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Belirtilerin Tür, Sıklık ve Dağılımının Sosyodemografik Değişkenler ve Kaygı Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.

Derin, S. ve Yorulmaz, O. (2020). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Yanlılık Değişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(3): 299-317.

Döndü, A. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk Alzheimer Tipi Demans Gelişiminde Bir Risk Faktörü Müdür? Adnan Menderes Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Aydın.

- Duman, N. T. (2019). Psikotrop İlaç Kullanımına Rağmen Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri Devam Eden Vakalarda Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Gümüş, Ç. ve Alver, E. (2020). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Sosyal Medya Etkisinin Önemi. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(2): 611-622.
- Gündoğan, A. N. (2019). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programının Bireylerin Obsesif Kompulsif Belirti Düzeylerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı. İstanbul.
- Karamustafalıoğlu, O. K. (2016). Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Turkish Family Physician*. 1(1), 1-10.
- Karşoğlu, H. E. ve Yüksel, N. (2007). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 10(3): 3-13.
- Koşe, Ç. (2010). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Çocuklara Uygulanmış Olan Bilişsel Davranışçı Terapi, İlaç Tedavisi ve Kombinasyonunun Etkililiklerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., and Altman D. G., (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PloS Medicine*. 6(7). PMID: 19621072 PMCID: PMC2707599 DOI: 10.1371/journal.pmed.1000097
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*. 3(2): 115-20.
- Şafak, Y., Karadere, E. M., Özdel, K., Özcan, T., Türkçapar, H. M., Kuru, E. ve Yücens, B. (2014). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 25(4): 225-33.
- Toptaş, B. (2019). Kuramsal Çerçeveden OKB. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*. 2(3), 94-109.
- 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.
- Yıldırım, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nevroza'nın Obsesif Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Yıldız, A. (2017). Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Epizodik ve Kronik Gidişin Sosyodemografik Veriler, Klinik, Mizaç ve İşlevsellikle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Aydın.
- Yılmaz, B. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*. 2(1): 21-42.
- Yılmaz, K. (2021). Sosyal Bilimlerde ve Eğitim Bilimlerinde Sistemik Derleme, Meta Değerlendirme ve Bibliyometrik Analizler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10(2), 1457-1490.
- Yurtsever, S. S. ve Sütçü, T. S. (2016). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi: Sistemik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*. 8(1): 39-60.

Zayman, P. E. (2016). DSM-5'te Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 41(2): 360-362.