



Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemantik Derleme

Araştırma Makalesi

Esra Örkün

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-8336-2553>E-mail: esraorkunx@outlook.com

Konu: Psikoloji

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı obsesif kompulsif bozukluk (OKB) yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve türevlerinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemantik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Ele alınan çalışmalar 1999-2025 yılları arasındadır. Bu çalışmalar deneysel araştırmalardan, olgu sunumlarından ve derleme makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Ocak, 2026 ve Mart, 2026 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 14 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 14 çalışma sonucunda BDT'nin (özellikle maruz bırakma ve tepki önleme) semptom şiddetini azaltmada, terapiye uyumu artırıcı ve iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. Ayrıca ilaç tedavisine yanıt vermeyen vakalarda BDT'nin sürece eklenmesinin ve I-CBT gibi yeni nesil yaklaşımların kısa süre içerisinde sonuca ulaşma yönünden etkin yöntemler olduğu saptanmıştır. OKB yaşayan bireylerde bu müdahaleler uygulandıktan sonra belirtilerin büyük oranda azaldığı ve işlevselliğin arttığı bulunmuştur. Bu sebeple de OKB tedavisinde BDT temelli yaklaşımlar etkili yöntemlerdir.

Anahtar kelimeler: obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, I-CBT

Makaleye Atf Bilgisi

A Systematic Review of Obsessive-Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy

Abstract

The aim of this review study is to examine the use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and its derivatives in individuals with obsessive-compulsive disorder (OCD). A systematic review method was employed in this study, and no field study or specific scale was utilized. The studies included in this review range from 1999 to 2025. These studies consist of experimental research, case reports, and review articles. This review study was carried out in two stages, between January 2026 and March 2026. As a result of the literature search, 14 studies were included. These 14 studies demonstrated that CBT (particularly exposure and response prevention) is an effective therapy method in reducing symptom severity, increasing treatment compliance, and accelerating recovery. Furthermore, it was found that the addition of CBT to the process in cases non-responsive to medication, and new-generation approaches such as I-CBT, are effective methods for achieving results in a short period. It was observed that after these interventions were applied to individuals with OCD, symptoms decreased significantly and functionality increased. Therefore, CBT-based approaches are effective methods in the treatment of OCD.

Keywords: obsessive-compulsive disorder, cognitive behavioral therapy, I-CBT

Örkün, E. (2026). **Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemantik Derleme.** *International Journal of Social Science (IJSS Journal)*, (e-ISSN: **2548-0685**) Vol:10, Issue:43; s. 1-22.
DOI: [10.52096/usbd.10.43.01](https://doi.org/10.52096/usbd.10.43.01)

Gönderim: 19.02.2026**Kabul:** 18.03.2026

www.sobider.net **USLARARASI HAKEMLİ DERGİ**

editorusbd@gmail.com

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bireyin yaşam kalitesini, sosyal işlevselliğini ve akademik/mesleki performansını büyük oranda zorlaştıran, tekrarlayıcı obsesyonlar ve rutinleşmiş kompulsiyonlarla nitelendirilen kronik bir psikiyatrik bozukluktur (American Psychiatric Association, 2013). Dünya çapında yaygın bir prevalansa sahip olan bu bozukluk, tek tip olmayan yapısı nedeniyle hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde kompleks bir klinik tablo sergilemektedir. OKB'nin tedavisinde uzun yıllardır farmakolojik müdahaleler ve terapötik yaklaşımlar bir arada kullanılmış olmasına rağmen, hastaların çoğunluğunda semptomların tam anlamıyla yok olmadığı görülmektedir.

Güncel rehberlerde OKB için ilk tedavi yöntemi olarak kabul edilen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), ağırlıklı olarak "Maruz Bırakma ve Tepki Önleme" (EX/RP) yöntemleriyle semptomların kontrolünde ciddi bir başarı oranına sahiptir. Fakat son yirmi sene içerisinde yapılan araştırmalar, BDT'nin yalnızca davranışsal bir müdahaleden ziyade, bilişsel hataların ve disfonksiyonel muhakeme süreçlerinin yeni baştan yapılandırılmasında da önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur (Cottraux vd., 2001; Örum, 2021). Ek olarak, ilaç tedavisine dirençli vakalarda BDT'nin bir güçlendirme (augmentation) metodu olarak verimliliği (Duman vd., 2022; Simpson vd., 2008) ve Çıkarım Temelli Yaklaşım (I-CBT) veya Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) gibi inovatif yaklaşımların geleneksel protokollerle kıyaslanması mevcut kaynaklarda çokça yer bulmaktadır (Gündoğan vd., 2020; Visser vd., 2015).

Çocuk ve ergen vakalarında ise OKB tedavisi, gelişim aşamaları ve beraberinde gelen psikiyatrik hastalıklar (komorbidite) sebebiyle yetişkinlerden farklılık göstermektedir. Ailenin sürece dahil olmasının tedaviye etkisi (Reynolds vd., 2013) ve komorbidite bulunmasında BDT süreçlerinin nasıl yönetilmesi gerektiği (İnci İzmir, 2025), bu alandaki yeni tartışmaların ana noktasını oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, terapötik sürecin bireysel seanslardan grup seanslarına (Cordioli vd., 2003) kadar farklı şekillerde uygulanabilirliği, tedavinin ulaşılabilirliği açısından önem taşımaktadır.

Bu sistematik derleme çalışmasının başlıca amacı, 1999 ile 2025 yılları arasında yayımlanan araştırmalara dayanarak, OKB tedavisinde BDT ve ona bağlı yöntemlerin klinik etkinliğini; ilaç tedavisiyle olan ilişkisini, bilişsel süreçler üzerindeki değişimlerini ve çeşitli demografik gruplardaki uygulama sonuçlarını derlemektir. Elde edilen bulguların, klinisyenler için bilimsel verilere dayalı uygulama stratejileri sunması ve gelecekteki araştırmalar için yönlendirici nitelikte olmasını hedeflemektedir.

Yöntem

Araştırma modeli

Yürütülen bu çalışma kapsamında sistemik derleme yöntemi kullanılmıştır ve herhangi bir saha çalışması yapılmamıştır. Sistemik incelemeler, birincil araştırma çalışmalarının sonuçlarını belirlemek, eleştirel biçimde değerlendirmek ve bütüncül şekilde sentezlemek amacıyla şeffaf, tekrarlanabilir yöntemler kullanarak önceden tanımlanmış araştırma sorularına yanıt ararlar (Pollock ve Berge, 2018).

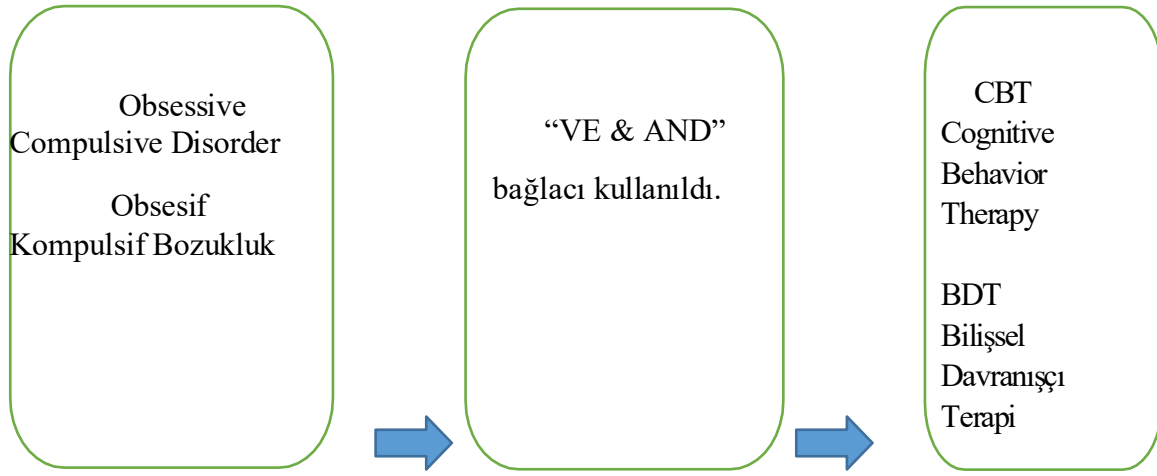
Tasarım

Çalışma süresince makalelerin seçimi ve tanımlanması gibi tüm aşamalar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür araştırması

Yapılan bu çalışmada ilgili anahtar kelimelerle 1999'dan 2025 yılları arasında yapılmış, özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma makaleleri değerlendirilerek Google Akademik, Google Scholar veri tabanında Türkçe ve İngilizce yayınlanmış çalışmalar ele alınmıştır. Gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklı olabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk açısından ilk olarak Şubat 2026 ve ikinci olarak Nisan 2026'da sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlık kısmında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma sebepleri belirtilmiştir. İnceleme araştırmasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır: Obsesif Kompulsif Bozukluk, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistemik derleme.

Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri

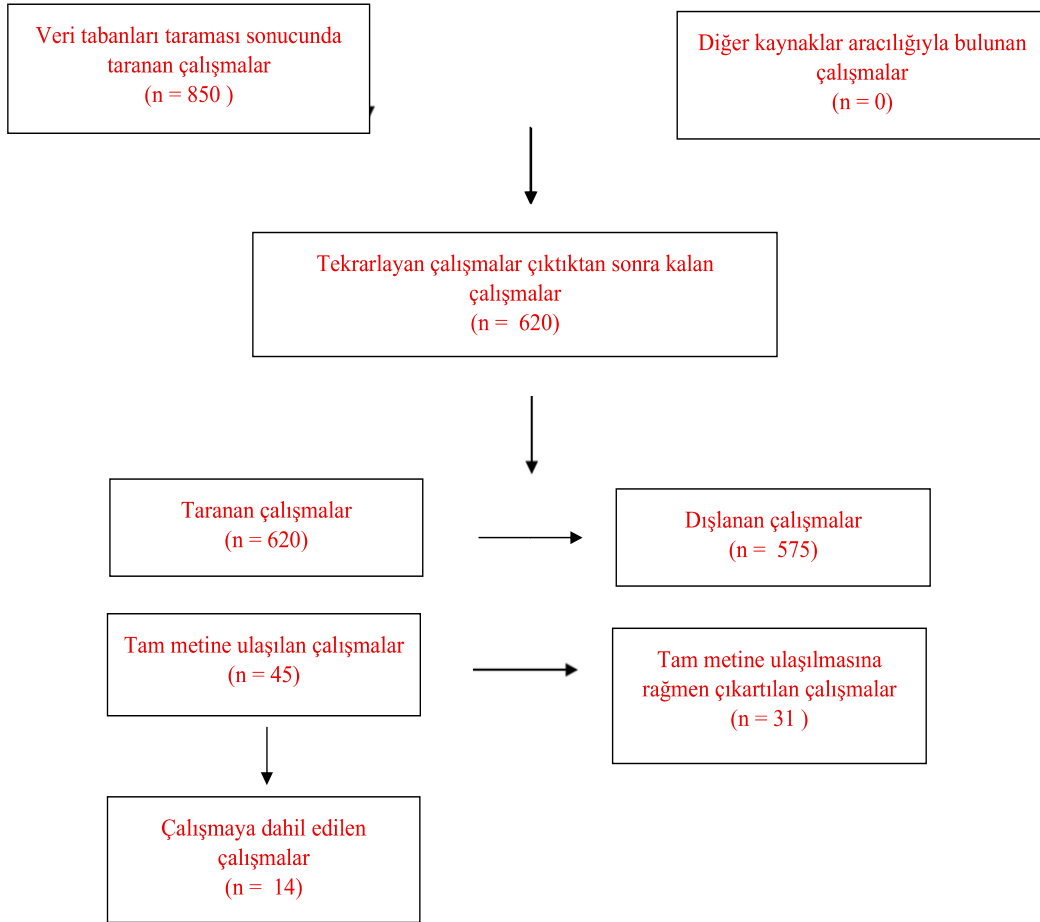


Tablo 1. Araştıraya dahil edilme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ile ilgili konuları ele alan randomize ve ilişkisel çalışmalar; Google akademik, Google Scholar, Pubmed veri tabanında kullanılan İngilizce ve Türkçe makaleler, konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal rapor veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler. Sistematik derlemeler, meta analiz, kitap analizi.

Bulgular

Literatürde Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamalarını inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan kapsamlı literatür taramalarında bu alanda toplam 850 bilimsel çalışma kaydına ulaşıldığı bildirilmiştir. Ancak bu çalışmaların metodolojik özellikleri incelendiğinde, yalnızca belirli kriterleri karşılayan araştırmaların sistematik derlemeye dahil edilmesi uygun görülmüştür. Araştırmaların bir bölümü kontrol grubu içermeyen vaka sunumları veya teorik derlemelerden oluşmaktadır. Bu durum, OKB ve BDT literatürünün niceliksel olarak çok geniş olduğunu, ancak sistematik bir sentez için belirli standartlara sahip çalışmaların titizlikle seçilmesi gerektiğini göstermektedir.



Şekil 1: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Yazar/ Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdaha le	Sonuçlar
K. O'Connor vd. (1999) / Kanada	Kontrollü Klinik Araştırma	29 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y- BOKÖ)	Bilişsel Davranış çı Terapi (BDT) ve İlaç	BDT alan gruplarda obsesif inanişların gücünde ve semptom şiddetinde anlamlı azalma saptanmıştır.
Jean Cottraux vd. (2001) / Fransa	Randomize Kontrollü Araştırma	65 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y- BOKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Bilişsel Terapi (BT) ve Yoğun Davranış çı Terapi	Her iki yöntemin etkili olduğu, ancak fonksiyonel olmayan düşüncelerin değişiminde BT'nin daha spesifik bir iyileşme sağladığı görülmüştür.
Aristides V. Cordioli vd. (2003) / Brezilya	Randomize Klinik Araştırma	32 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y- BOKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Bilişsel Davranış çı Grup Terapisi (BDGT)	Grup terapisinin semptom şiddetini düşürmede kontrol grubuna göre istatistiksel üstünlüğü (p<.001) kanıtlanmıştır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistematik Derleme

Helen Blair Simpson vd. (2008) / ABD	Randomize Kontrollü Araştırma	108 Hastası	OKB	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y- BOKÖ)	İlaç Tedavisi ne Ek Maruz Bırakma ve Tepki Önleme (EX/RP)	İlaç tedavisine rağmen semptomu sürenlerde EX/RP eklenmesinin, stres yönetimine göre çok daha etkili olduğu (p<.001) bulunmuştur.
Michael Maher vd. (2010) / ABD	Randomize Kontrollü Analiz	108 Hastası	OKB	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y- BOKÖ)	Bilişsel Davranış çı Terapi (BDT) ve İlaç Takviyes i	Regresyon modelinde; başlangıçtaki Y- BOKÖ puanı ve eş tanı sayısının tedavi yanıtını anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.
Shirley A. Reynolds vd. (2013) İngiltere	Randomize Kontrollü Araştırma	Çocuk ve Genç OKB Hastaları		Çocuklar İçin Yale- Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Ç- YBOKÖ)	Bireysel BDT ve Ebeveyn Destekli BDT	Her iki yöntemin de Ç-YBOKÖ puanlarında benzer oranda anlamlı düşüş sağladığı (etki büyüklüğü yüksek) SPSS verileriyle gösterilmiştir.
Henny A. Visser vd. (2015) Hollanda	Randomize Kontrollü Araştırma	90 OKB Hastası (Düşük İçgörülü)		Yale-Brown Obsesif Kompulsif	Çıkarım Temelli Yaklaş	Düşük içgörülü hastalarda her iki terapi

			Ölçeği (Y-BOKÖ)	m (IBA) ve BDT	modelinin de Yale-Brown puanlarında klinik olarak anlamlı iyileşme sağladığı raporlanmıştır.
Nazire Ayşenur Gündoğan vd. (2020) / Türkiye	Yarı Deneysel Desen	14 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)	MBCT'nin OKB belirtilerini azalttığı ve bu etkinin 4 aylık izlemde de kalıcı olduğu (p<.05) saptanmıştır.
Mustafa Kerim Şimşek (2021) / Türkiye	Karma Yöntem (Nitel/Durum)	10 Ergen ve 41 Yayın	Nitel Görüşme Formları ve İçerik Analizi	Bilişsel Davranışçı Müdahaleler	BDT müdahalelerinin ergenlerin günlük yaşam işlevselliğini artırmada ve bilişsel süreçleri düzenlemede etkili olduğu belirlenmiştir.
Mehmet Hamdi Örum (2021) / Türkiye	Prospektif Karşılaştırmalı Klinik	31 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ), Bilişsel Hatalar	İlaç ve BDT Kombinasyonu	BDT'nin her iki alt boyutta da (temizlik/ruminasyon) bilişsel hataları azalttığı, temizlik grubunda

Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemantik Derleme

			Ölçeği (BHÖ)		düzelmenin daha belirgin olduğu bulunmuştur.
--	--	--	--------------	--	--

Tamer Numan Duman vd. (2022) / Türkiye	Tek Gruplu Klinik Çalışma	39 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ), Obsesif İnanışlar Anketi (OİA-44)	Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	İlaç dirençli vakalarda BDT sonrası Y-BOKÖ, depresyon ve obsesif inanış puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüş (p<.001) görülmüştür.
Frederick Aardema vd. (2022) / Kanada	Çok Merkezli Randomize Araştırma	111 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ)	Çıkarım Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (I-CBT)	I-CBT yönteminin semptom iyileşmesinde standart yaklaşımlara göre oldukça etkili sonuçlar verdiği ve yüksek remisyon sağladığı kanıtlanmıştır.

Norbert Kathmann vd. (2022) Almanya	Doğal Gözlem Araştırması	393 OKB Hastası	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ), Klinik Global İzlenim Ölçeği	Bireysel Bilişsel Davranışçı Terapi	Geniş klinik örneklemede BDT'nin rutin uygulama şartlarında bile yüksek etki büyüklüğü ile başarılı sonuçlar verdiği doğrulanmıştır.
Sevim Berrin İnci İzmir (2025) Türkiye	Retrospektif Klinik Çalışma	Çocuk ve Ergen OKB Hastaları	Çocuklar İçin Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Ç-YBOKÖ)	Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	BDT'nin her iki grupta etkili olduğu, ancak ek psikiyatrik tanısı olmayan çocuklarda iyileşme oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

1999 yılında, 29 OKB hastası üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada, DSM-III-R kriterlerine göre tanı almış hastaların tedavi süreçleri incelenmiştir. Katılımcılar; aynı anda ilaç ve BDT alanlar, sadece BDT alanlar, BDT almadan sadece ilaç alanlar ve hiçbir tedavi almayan kontrol grubu olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Uzman psikiyatristler tarafından yapılan Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) değerlendirmelerinde, kontrol grubu dışındaki tüm gruplarda semptomların şiddetinin azaldığı görülmüştür. Özellikle BDT alan hastaların obsesif inanışlarının gücünde ve kompulsiyonlara karşı koyma becerilerinde istatistiksel olarak kayda değer bir artış saptanmıştır. Çalışma sonucunda, BDT'nin tek başına veya ilaçla desteklenmesinin etkili olduğu, ancak en yüksek klinik verimin ilaç tedavisi başladıktan belirli bir süre sonra BDT'ye geçilen durumlarda elde edildiği saptanmıştır (O'Connor vd., 1999).

2001 yılında, 65 OKB hastası üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada, Bilişsel Terapi (BT) ile yoğun Davranışçı Terapi (BT) yöntemlerinin etkililiği karşılaştırılmıştır. Katılımcılar DSM-IV kriterlerine göre OKB tanısı almış olup, seçkisiz iki gruba ayrılmışlardır. Hastaların başlangıçtaki Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) puanları üzerinden yüksel düzeyde belirtiler gösterdiği saptanmıştır. 16 hafta süren aktif müdahale planı sonucunda, her iki terapi grubunda da Y-BOKÖ ve BDE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma kaydedilmiştir. Ancak Bilişsel Terapi uygulanan grupta, rahatsız edici obsesyonların (istemsiz düşünceler) yorumlanma biçimlerinde ve işlevsel olmayan inançlarda daha aşikar bir değişim olduğu görülmüştür. Çalışma sonucunda, her iki yöntemin de genel semptomları azaltmada başarılı olduğu, fakat düşünce temelli değişimlerde Bilişsel Terapi'nin daha spesifik bir iyileşme sağladığı belirlenmiştir (Cottraux vd., 2001).

2003 yılında, 32 OKB hastası üzerinde yapılan çalışmada, Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin (BDGT) etkinliği araştırılmıştır. Katılımcılar DSM-IV kriterlerine göre OKB tanısı almış olup, rastgele olarak "grup terapisi" ve "bekleme listesindeki kontrol grubu" şeklinde ikiye ayrılmışlardır. Hastaların başlangıçtaki Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları değerlendirildiğinde, semptomların orta ve ileri düzeyde olduğu belirlenmiştir. Toplam 12 seans süren haftalık grup terapisi oturumları sonucunda, BDGT uygulanan gruptaki hastaların Y-BOKÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($p < .001$) azalma kaydedilmiştir. Ayrıca hastaların Beck Depresyon Envanteri (BDE) puanlarında da iyileşme gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda, grup formatında uygulanan BDT'nin semptom şiddetini azaltmada, ritüelleri kontrol altına almada ve komorbid (eş tanı) depresif belirtileri iyileştirmede oldukça etkili sonuç veren bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır (Cordioli vd., 2003).

2008 yılında, 108 yetişkin OKB hastası üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada, ilaç tedavisine (SRI) rağmen semptomları devam eden hastalarda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) eklemesinin etkisi incelenmiştir. Katılımcılar, en az 12 hafta boyunca uygun dozda ilaç kullanmalarına rağmen Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanı 16 ve üzerinde olan, yani "orta-ağır" şiddette belirti göstermeye devam eden kişilerden oluşmaktadır. Hastalara mevcut farmakolojik tedaviye ek olarak 17 seanslık "Maruz Bırakma ve Tepki

Önleme" (EX/RP) programı veya kontrol müdahalesi olarak stres yönetimi eğitimi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda, sadece ilaçla devam eden kontrol grubuna nazaran, tedaviye BDT (EX/RP) entegre edilen hastaların Y-BOKÖ puanlarında istatistiksel olarak çok daha anlamlı bir azalma ($p < .001$) saptanmıştır. Araştırmanın amacı, standart ilaç tedavisine tam yanıt vermeyen hastalarda BDT'nin pekiştirici etkisini ölçmektir. Uygulama sonrasında, BDT desteği alan hastaların büyük bir kısmında semptomların klinik olarak anlamlı düzeyde azaldığı ve tedavi başarısının stres yönetimine kıyasla çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Simpson vd., 2008).

2010 yılında, 108 OKB hastası üzerinde yapılan çalışmada, ilaç tedavisine (SRI) rağmen semptomları devam eden bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) pekiştirilmesine verilen yanıtın yordayıcıları incelenmiştir. Katılımcılar, en az 12 haftadır uygun dozda ilaç kullanmalarına rağmen Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları 16 ve üzerinde olan kişilerden oluşmaktadır. Hastalara 8 hafta boyunca haftada iki kez "Maruz Bırakma ve Tepki Önleme" (EX/RP) uygulanmıştır. İstatistiksel regresyon analizleri sonucunda, tedavi öncesindeki Y-BOKÖ puanı yüksek olan ve komorbite olarak başka psikiyatrik bozuklukları (Aks I) bulunan hastaların tedaviye daha kısıtlı yanıt verdiği saptanmıştır. Ayrıca geçmişte çok sayıda farklı ilaç denemesi yapmış olmanın tedavi başarısında olumsuz bir etkisi görülümüştür. Araştırmanın amacı, hangi hastaların BDT müdahalesinden daha fazla fayda sağlayabileceğini belirlemektir. Çalışma sonucunda, başlangıçtaki semptom şiddeti ve yaşam kalitesi düzeyinin, BDT sonrası elde edilecek iyileşme miktarını belirleyen en kritik faktörler olduğu saptanmıştır (Maher vd., 2010).

2013 yılında, çocuk ve genç yaş grubundaki OKB hastaları üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada, bireysel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile ebeveyn katılımının eklendiği BDT yöntemlerinin etkililiği karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, Çocuklar İçin Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Ç-YBOKÖ) puanları üzerinden klinik düzeyde OKB tanısı almış çocuklardan oluşmaktadır. Çalışmada, çocukların bir grubuna standart bireysel BDT uygulanırken, diğer gruba ebeveynlerin de çalışmaya dahil edildiği yapılandırılmış bir BDT programı uygulanmıştır. Başlangıçta Ç-YBOKÖ puanları 24 civarında (orta-ağır şiddet) olan çocukların, tedavi sonunda her iki grupta da puanlarının 14 seviyesine düştüğü ve istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme gösterdikleri saptanmıştır. Çalışma sonucunda, ebeveyn desteğinin dahil edilmesi çocuklarda BDT'nin başarısını genel olarak artırdığı gözlemlenmiştir. Hem

biyresel hem de aile katılımlı BDT'nin semptomları ve ona eşlik eden kaygı belirtilerini azaltmada benzer oranda gözle görülür bir başarı sağladığı belirlenmiştir (Reynolds vd., 2013).

2015 yılında, düşük içgörülü 90 OKB hastası üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada, Çıkarım Temelli Yaklaşım (IBA) ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemlerinin etkililiği karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, hastalıklarına dair içgörü düzeyleri düşük olan (belirtilerinin mantıksız olduğunu kabul etmekte güçlük çeken) yetişkinlerden oluşmaktadır. Hastalar rastgele iki gruba ayrılarak 20 seanslık tedavi programlarına alınmıştır. Başlangıçta Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları her iki grupta da "ağır" düzeyde (ortalama 26-27 puan) saptanmıştır. Tedavi sonunda, her iki yöntemin de Y-BOKÖ puanlarında istatistiksel olarak kayda değer ve klinik olarak büyük düzeyde iyileşme sağladığı görülmüştür. Araştırmanın amacı, tedavisi zor olarak bilinen düşük içgörülü hastalarda bu iki yöntemin başarısını ölçmektir. Çalışma sonucunda, hem IBA hem de BDT'nin düşük içgörülü hastaların semptomlarını hafifletmede ve işlevselliklerini artırmada benzer oranda önemli ölçüde etkililiğe sahip olduğu belirlenmiştir (Visser vd., 2015).

2020 yılında, 14 OKB hastası üzerinde yapılan yarı deneysel çalışmada, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar, DSM-5 kriterlerine göre OKB tanısı almış ve Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları üzerinden değerlendirilmiş yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada hastalara 8 hafta boyunca, haftada bir gün 2,5 saat süren grup şeklinde MBCT eğitimi verilmiştir. Başlangıçta Y-BOKÖ puanları ortalama 21.57 (orta-ağır şiddet) olan hastaların, eğitim sonrasında puanlarının 14.14 seviyesine düştüğü ve bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak hastaların Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) puanlarında da yükseliş gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda, BDT protokollerine farkındalık egzersizlerinin eklenmesinin, hastaların takıntılı düşüncelerle olan ilişkisini değiştirdiği, onlara karşı yargısız bir tutum geliştirmelerini sağladığı ve bu sayede semptom şiddetini önemli ölçüde düşürdüğü belirlenmiştir (Gündoğan vd., 2020).

2021 yılında, 31 OKB hastası üzerinde yapılan çalışmada, hastalığın "ruminasyon" (düşünsel takıntı) ve "temizlik" alt boyutlarındaki bilişsel hataların Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile değişimi karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, ruminasyon grubu (15 hasta) ve temizlik grubu (16 hasta) olarak ikiye ayrılmış ve mevcut ilaç tedavilerine ek olarak BDT programına dahil edilmişlerdir. Hastaların başlangıçtaki Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) ve Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ) puanlarına göre değerlendirmeleri yapılmıştır. Yapılan seanslar sonucunda, her iki grupta da Y-BOKÖ puanlarında ve genel bilişsel hata düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) gerilemeler kaydedilmiştir. Ancak alt boyutlar incelendiğinde, temizlik grubundaki hastaların tedaviye daha kısa sürede yanıt verdiği ve bilişsel hatalarında (özellikle felaketleştirme ve aşırı genelleme) daha belirgin bir düzelme olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, BDT'nin her iki OKB tipinde de etkili olduğu, ancak temizlik takıntıları olan bireylerde bilişsel şemaların değişiminin daha net bir iyileşme sağladığı belirlenmiştir (Örüm, 2021).

2021 yılında, OKB belirtileri gösteren ergenler üzerinde yapılan iki aşamalı çalışmada, Bilişsel Davranışçı Müdahalelerin (BDM) gençler üzerindeki etkisi ve bu sürecin içinde bulunan ergenlerin bakış açıları incelenmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında 41 bilimsel yayın (tez ve makale) taranmış, ikinci aşamasında ise BDT sürecinden geçmiş 10 ergen ile detaylı görüşmeler yapılmıştır. Katılımcı ergenlerin terapi öncesinde yoğun "kirlenme" ve "kuşku" obsesyonları yaşadıkları, bu durumun okul başarılarını ve sosyal ilişkilerini önemli oranda kısıtladığı saptanmıştır. Yapılan fenomenolojik analizler sonucunda, ergenlerin BDT sürecinde en çok "maruz bırakma" (exposure) tekniklerinde zorlandıkları fakat "bilişsel yeniden yapılandırma" sayesinde takıntılarına karşı farkındalık kazandıkları belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, ergenlik dönemindeki OKB vakalarında BDT'nin sadece semptomları azaltmakla kalmadığı, aynı zamanda gençlerin özgüvenlerini yükselttiği ve aile içi çatışmaları en aza indirdiği ettiği saptanmıştır. Ergenler, terapinin sonrasında "zihinlerinin kontrolünü geri aldıklarını" ve takıntılarının hayatlarındaki önceliğini yitirdiğini ifade etmişlerdir (Şimşek, 2021).

2022 yılında, 111 yetişkin OKB hastası üzerinde yapılan çok merkezli randomize kontrollü çalışmada, Çıkarım Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (I-CBT) yönteminin etkililiği, standart BDT ve Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) temelli müdahalelerle karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları üzerinden "orta-ağır" şiddette belirtilere sahip bireylerden oluşmaktadır. Hastalara 24 seanslık sıkı bir tedavi programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, I-CBT yönteminin semptom şiddetini azaltmada standart BDT ile benzer oranda yüksek başarı gösterdiği, fakat özellikle "obsesif şüphe" ve "gerçeklikten kopuk çıkarımlar" üzerinde standart yaklaşımlardan daha verimli olduğu saptanmıştır. Başlangıçta yüksek olan Y-BOKÖ puanlarının, I-CBT uygulanan grupta istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($p<.001$) azaldığı ve hastaların büyük bir kısmında tam remisyon (iyileşme) sağlandığı görülmüştür. Araştırma sonucunda, takıntıların kaynağındaki hatalı düşünce biçimlerine odaklanan I-CBT'nin, OKB tedavisinde güçlü ve yenilikçi bir alternatif olduğu kanıtlanmıştır (Aardema vd., 2022).

2022 yılında, 393 yetişkin OKB hastası üzerinde yapılan çok sayıda kişiyi kapsayan doğal gözlem çalışmasında, bireysel Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) rutin klinik şartlardaki etkililiği ve başarıyı öngören faktörler incelenmiştir. Katılımcılar, uzmanlar tarafından Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) ve Klinik Global İzlenim Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Hastaların başlangıçtaki semptom şiddetleri oldukça fazla olup, tedavi süreci boyunca ortalama 45 seanslık bireysel BDT uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, Y-BOKÖ puanlarında başlangıca nazaran istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde ($p<.001$) bir düşüş saptanmış ve hastaların %65'inden fazlasında klinik olarak belirgin bir iyileşme kaydedilmiştir. Araştırmanın amacı, gerçek hayat klinik ortamında BDT'nin etkililiğini ve hangi hasta özelliklerinin (yaş, cinsiyet, eş tanı vb.) sonucu etkilediğini belirlemektir. Bulgular, başlangıçtaki semptom şiddeti oldukça yüksek olan ve bununla birlikte kişilik bozukluğu tanısı bulunan hastaların tedaviye daha yavaş yanıt verdiğini, ancak genel toplamda BDT'nin çok geniş bir hasta grubunda semptomları başarıyla azalttığını ortaya koymuştur (Kathmann vd., 2022).

2022 yılında, 39 OKB hastası üzerinde yapılan tek gruplu klinik çalışmada, psikotrop ilaç kullanmasına karşın semptomları devam eden (ilaca dirençli) vakalarda Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) etkililiği incelenmiştir. Katılımcılar, en az iki farklı antidepresan denemesine rağmen Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOKÖ) puanları 16 ve üzerinde kalan yetişkinlerden oluşmaktadır. Hastalara ilaç tedavilerine ek olarak yaklaşık 12-16 seanslık bireysel BDT uygulanmıştır. Çalışmanın başında Y-BOKÖ puanları oldukça yüksek olan hastaların, terapi süreci sonunda hem obsesyon hem de kompulsiyon puanlarında istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde ($p<.001$) bir düşüş kaydedilmiştir. Ayrıca hastaların Obsesif İnanışlar Anketi (OİA-44) ve depresyon puanlarında da gözle görülür iyileşmeler saptanmıştır. Çalışma sonucunda, ilaç tedavisiyle tam iyileşme sağlanamayan kronik OKB vakalarında, BDT'nin semptom şiddetini ve işlevsel olmayan inançları değiştirmede kritik bir öneme sahip olduğu belirlenmiştir (Duman vd., 2022).

2025 yılında, OKB tanısı almış çocuk ve ergenler üzerine yapılan sistematik gözden geçirme çalışmasında, komorbidite varlığının Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) sonuçları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında, Çocuklar İçin Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Ç-YBOKÖ) kullanılarak semptom şiddeti ölçülen ve beraberinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Tik Bozuklukları veya Kaygı Bozuklukları gibi ek tanısı olan vakalar değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, eş tanının varlığının terapi sürecini daha zorlayıcı hale getirmesine rağmen, BDT'nin çocuk ve ergenlerde semptomları geriletmede hala "altın standart" olduğu saptanmıştır. Özellikle DEHB eş tanısı olan çocuklarda terapiye uyum sağlamanın zorlaştığı, ancak modifiye edilmiş BDT teknikleri ve ailenin sürece dahil olması sayesinde Ç-YBOKÖ puanlarında anlamlı düşüşler sağlandığı belirlenmiştir. Araştırmanın amacı, klinisyenlere karmaşık vakalarda BDT'nin nasıl uygulanması gerektiğine dair bir yol göstermektedir. Bulgular, eş tanı ne olursa olsun erken müdahale ve belirli bir plan dahilinde yürütülen BDT programlarının çocuklarda iyileşme oranını %60-80 bandında tuttuğunu göstermiştir (İnci İzmir, 2025).

TARTIŞMA

Bu sistemik derleme çalışmasında, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve varyantlarının etkinliği, ilaç tedavisiyle kombinasyonu ve farklı yaş gruplarındaki farklılıkları, 1999 ile 2025 yılları arasında yayımlanan 14 makale üzerinden kapsamlı bir biçimde incelenmiştir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, BDT'nin hem tek başına hem de ilaç tedavisine dirençli vakalarda temel müdahale yöntemi olma özelliğini koruduğu görülmektedir.

Derlemede yer alan çalışmaların büyük bir bölümü, BDT'nin farmakoterapi ile olan etkileşimine odaklanmaktadır. Erken dönem bulgular sunan O'Connor vd. (1999), BDT ve ilaç tedavisinin birlikte kullanılmasının başarı oranını yükselttiğini, ancak BDT'nin ilaç tedavisi sonrası bir "güçlendirme" (augmentation) stratejisi olarak eklenmesinin klinik olarak daha işlevsel olabileceğini saptamıştır. Bu yaklaşımı destekleyen Simpson vd. (2008) ile Maher vd. (2010), halihazırda SRI kullanan ancak semptomları devam eden hastalarda "Maruz Bırakma ve Tepki Önleme" (EX/RP) tekniğinin dahil edilmesinin, diğer destekleyici müdahalelerden anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Duman vd. (2022) tarafından yapılan güncel araştırma, psikotrop ilaçlara rağmen belirtileri devam eden vakalarda BDT'nin semptom şiddetini azaltmada önemli bir rol oynadığını teyit etmiştir.

Tedavi modaliteleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde, Cottraux vd. (2001) bilişsel terapi (BT) ve yoğun davranışçı terapinin (DT) her ikisinin de obsesyonlarda gerileme sağladığını, fakat BT'nin özellikle "istemsiz düşüncelerin işlevsiz değerlendirilmesini" değiştirmede spesifik bir sürece sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, geleneksel BDT'ye alternatif olarak geliştirilen Çıkarım Temelli Yaklaşım (I-CBT) üzerine yapılan çalışmalar (Visser vd., 2015; Aardema vd., 2022), bu yöntemin özellikle zayıf içgörüyü sahip hastalarda standart BDT ile benzer etkinlikte olduğunu ve bazı durumlarda daha bütüncül bir seçenek sunduğunu göstermiştir.

Gelişimsel süreçler açısından bakıldığında, çocuk ve ergenlerde BDT'nin başarısında aile desteği ve komorbidite yönetimi öne çıkmaktadır. Reynolds vd. (2013) çalışması, bireysel BDT ile ebeveyn katılımının olduğu BDT'nin benzer yüksek etkinlik düzeylerine ulaştığını göstererek tedavinin dinamik yapısına işaret etmiştir. Ergenlerin tedavi deneyimleri üzerine yapılan araştırmalar (Şimşek, 2021), BDT müdahalelerinin sosyal işlevselliği ve öz-yeterlilik algısını yapılandırdığını doğrulamaktadır. Ancak **İnci İzmir (2025)** tarafından yürütülen

güncel çalışma, çocuk ve ergenlerde eşlik eden diğer psikiyatrik hastalıkların (komorbidite) varlığında BDT protokollerinin bu dinamik ve değişken yapıya göre yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgulayarak literatüre önemli bir katkı sunmuştur.

Son dönemde literatüre giren "üçüncü dalga" yaklaşımlar ve farklı uygulama formatları da derleme bulguları arasındadır. Gündoğan vd. (2020) çalışması, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) temelli bilişsel terapinin OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin izlem süreçlerinde iyilik halinin sürdürüldüğünü saptamıştır. Grup terapilerinin etkinliğini inceleyen Cordioli vd. (2003) ise BDT'nin grup formatında uygulanmasının da bireysel terapi kadar işlevsel olabileceğini ortaya koymuştur.

Klinik çıktıları etkileyen değişkenler değerlendirildiğinde; başlangıç semptom şiddeti, cinsiyet ve geçmiş ilaç denemesi sayısının tedavi yanıtını yordadığı belirlenmiştir (Maher vd., 2010; Kathmann vd., 2022). Türkiye örneğinde yürütülen çalışmalar (Duman vd., 2022; Örum, 2021). BDT'nin obsesyon alt boyutlarına göre (ruminasyon, temizlik vb.) bilişsel hatalar üzerindeki dönüştürücü etkisini kanıtlamaktadır.

Sonuç olarak, incelenen 14 çalışma, BDT'nin OKB tedavisinde 1999'dan 2025'e kadar uzanan süreçte etkinliğini mütemadiyen kanıtladığını göstermektedir. Gerek klasik EX/RP teknikleri gerekse I-CBT, Mindfulness ve komorbiditeye duyarlı güncel yaklaşımlar (İnci İzmir, 2025), hastaların semptom yönetiminde ve bilişsel yeniden yapılanmasında temel taşı olmaya devam etmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu sistematik derleme çalışmasında, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahaleler ile ilaç tedavisi ve yeni nesil yaklaşımlar (I-CBT, Mindfulness) arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve 1999–2025 yılları arasında yapılmış olan toplam 14 araştırma (randomize kontrollü deneyler, vaka serileri, fenomenolojik ve ilişkisel çalışmalar) analiz kapsamına dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular, BDT'nin özellikle semptom şiddetinin minimize edilmesi, bilişsel hataların (sorumluluk, tehdit algısı vb.) dönüştürülmesi ve psikoterapi sonuçları üzerinde kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İlaç tedavisine yanıt vermeyen vakalarda BDT'nin sürece eklenmesinin

(augmentation) ve Çıkarım Temelli Yaklaşım (I-CBT) gibi yöntemlerin işlevsiz bilişsel yapılarla mücadelede daha etkili olduğu; buna karşılık çocuk ve ergenlerde aile katılımının daha olumlu terapi çıktılarını ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca BDT'nin klinik örneklerde eşlik eden diğer psikiyatrik hastalıklardan (komorbidite) etkilendiği ve bu duruma uygun modifiye edilen müdahalelerle birlikte uygulandığında söz konusu müdahalenin, semptomların en aza indirilmesinde daha üstün bir sağaltıcı güç sergilediği saptanmıştır.

Bu doğrultuda, psikoterapi süreçlerinde hastaların semptom alt boyutlarının ve komorbidite durumlarının değerlendirilmesi; BDT uygulamalarına I-CBT ve bilinçli farkındalık gibi güncel yaklaşımların dahil edilmesi önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda ise dijital müdahale yöntemlerinin etkinliğinin ve uzun vadeli izlem çalışmalarında bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Beyannameler

Etik onay ve katılma izni

Uygulanamaz.

Yayın izni

Uygulanamaz.

Veri ve materyallerin mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar katkıları

MK çalışmanın tasarımını oluşturmuş ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. EÖ, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama ve kritik revizyon aşamalarını yürütmüştür. MK, makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

KAYNAKÇA

Aardema, F., Bouchard, S., Koszycki, D., Lavoie, M. E., Audet, J. S., & O'Connor, K. (2022). Evaluation of inference-based cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A multicenter randomized controlled trial with three treatment modalities. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(5), 348–359. <https://doi.org/10.1159/000524425>

Cordioli, A. V., Heldt, E., Bochi, D. B., Margis, R., de Sousa, M. B., Tonello, J. F., Gus Manfro, G., & Kapczinski, F. (2003). Cognitive-behavioral group therapy in obsessive-compulsive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(4), 211–216. <https://doi.org/10.1159/000070782>

Cottraux, J., Note, I., Yao, S. N., Lafont, S., Note, B., Mollard, E., Bouvard, M., Sauteraud, A., Bourgeois, M., & Dartigues, J. F. (2001). A randomized controlled trial of cognitive therapy versus intensive behavior therapy in obsessive compulsive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70(6), 288–297. <https://doi.org/10.1159/000056269>

Duman, T. N., Gökkaya, F., Özger Arslan, M., & Kaya, H. (2022). The evaluation of the effectiveness of cognitive behavioural therapy in cases with ongoing symptoms of obsessive compulsive disorder despite psychotropic medications. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 11(3), 220–234. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.128698>

Gündoğan, N. A., Saltukoğlu, G., & Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 972–998. <https://doi.org/10.26466/opus.618175>

İzmir, S. B. İ. (2025). Cognitive behavioral therapy in the presence of comorbidity in children and adolescents with obsessive compulsive disorder. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 14(4), 241–252. <https://doi.org/10.14744/JCBPR.2025.80175>

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. <https://doi.org/10.1159/000520454>

Maher, M., Huppert, J. D., Chen, H., Duan, N., Foa, E. B., Liebowitz, M. R., & Simpson, H. B. (2010). Moderators and predictors of response to cognitive-behavioral therapy augmentation of pharmacotherapy in obsessive-compulsive disorder. *Psychological Medicine*, 40(12), 2013–2023. <https://doi.org/10.1017/S0033291710000620>

O'Connor, K., Todorov, C., Robillard, S., Borgeat, F., & Brault, M. (1999). Cognitive-behaviour therapy and medication in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A controlled study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 44(1), 64–71. <https://doi.org/10.1177/070674379904400107>

Örüm, M. H. (2021). Obsesif-kompulsif bozukluğun ruminasyon ve temizlik alt boyutlarındaki bilişsel hataların bilişsel davranışçı tedavi ile değişimlerinin karşılaştırılması. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 23(3), 635–644. <https://doi.org/10.24938/kutfd.804474>

Reynolds, S. A., Clark, S., Smith, H., Langdon, P. E., Payne, R., Bowers, G., Norton, E., & McIlwham, H. (2013). Randomised controlled trial of parent-enhanced CBT compared with individual CBT for obsessive compulsive disorder in young people. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 990–1000. <https://doi.org/10.1037/a0034455>

Simpson, H. B., Foa, E. B., Liebowitz, M. R., Ledley, D. R., Huppert, J. D., Cahill, S., Vermes, D., Schmidt, A. B., Hembree, E., Campeas, R., Hahn, C. G., & Petkova, E. (2008). A randomized, controlled trial of cognitive-behavioral therapy for augmenting pharmacotherapy in obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 165(5), 621–630. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07091440>

Şimşek, M. K. (2021). Ergenlerde obsesif kompulsif belirtilere yönelik bilişsel davranışçı müdahalelerin araştırma eğilimleri ve fenomenolojik araştırma temelinde incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 25(88), 389–412. <https://doi.org/10.17753/Ekev1988>

Visser, H. A., van Megen, H., van Oppen, P., Eikelenboom, M., Hoogendorn, A. W., Kaarsemaker, M., & van Balkom, A. J. (2015). Inference-based approach versus cognitive behavioral therapy in the treatment of obsessive-compulsive disorder with poor insight. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(5), 284–293. <https://doi.org/10.1159/000382138>