



Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Yetişkinlerde Anksiyete ve Depresyon Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkililiği: Sistematik Bir Derleme

Eren ÖZTÜRK

Yakın Doğu Üniversitesi, 20240725@std.neu.edu.tr, orcid 000-0002-6493-7615

Doç. Dr. Fahriye Balkır

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC,
<https://orcid.org/0000-0002-6493-7615>

Öz

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan yetişkinler, genel popülasyona kıyasla anksiyete ve depresyon gibi eş tanımlı ruhsal bozukluklar açısından önemli ölçüde yüksek risk altındadır. Bu sistematik derleme, OSB tanısı almış yetişkin bireylerde anksiyete ve depresyon tedavisinde bilişsel davranışçı terapi (BDT) uygulamalarının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Derleme kapsamında PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science ve EMBASE veri tabanlarında 2010-2025 yılları arasında yayınlanan araştırmalar taranmış; randomize kontrollü çalışmalar, yarı deneysel çalışmalar ve ön test-son test kontrol gruplu çalışmalar dahil edilmiştir. İncelenen çalışmalar, BDT'nin OSB'li yetişkinlerde anksiyete semptomlarını azaltmada orta ile büyük etki büyüklüğünde anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymaktadır. Depresyon semptomlarında ise küçük ile orta düzeyde etki büyüklükleri raporlanmıştır. BDT'nin OSB'ye özgü adaptasyonları (görsel destekler, somut materyaller, özel ilgi alanlarının entegrasyonu, esnek seans süresi, duyu hassasiyetlerin gözetilmesi) tedavi sonuçlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, mevcut literatürde metodolojik sınırlılıklar, küçük örneklem büyüklükleri, heterojen çalışma tasarımları ve uzun süreli takip verilerinin yetersizliği dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, uyarlanmış BDT programlarının OSB'li yetişkinlerde anksiyete ve depresyon tedavisinde umut verici bir müdahale yaklaşımı olduğu, ancak daha büyük örneklemli, çok merkezli randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Makaleye Atf Bilgisi

Öztürk, E.; Balkır, F. (2026) Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Yetişkinlerde Anksiyete ve Depresyon Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkililiği: Sistematik Bir Derleme.

International Journal of Social Science (IJSS Journal),

(e-ISSN:2548-0685)Vol:10, Issue:45; s. 32-44.
DOI: [10.52096/usbd.10.45.03](https://doi.org/10.52096/usbd.10.45.03)

Gönderim: 29.03.2026

Kabul: 13.04.2026

www.sobider.net ULUSLARARASI HAKEMLİ DERGİ

editorusbd@gmail.com

¹ Bu makale, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans tezi olarak hazırlanan çalışmanın gözden geçirilmiş ve genişletilmiş halidir.

Anahtar Kelimeler: otizm spektrum bozukluğu, bişişsel davranışçı terapi, anksiyete, depresyon, yetişkin, sistematik derleme, tedavi adaptasyonları

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Interventions in the Treatment of Anxiety and Depression in Adults with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review

Abstract

Adults with autism spectrum disorder (ASD) are at significantly higher risk for comorbid mental health conditions such as anxiety and depression compared to the general population. This systematic review aims to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) interventions in the treatment of anxiety and depression in adults diagnosed with ASD. Studies published between 2010 and 2025 were searched across PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, and EMBASE databases; randomized controlled trials, quasi-experimental studies, and pretest-posttest control group designs were included. The reviewed studies reveal that CBT produces significant improvements with moderate to large effect sizes in reducing anxiety symptoms in adults with ASD. For depression symptoms, small to moderate effect sizes have been reported. ASD-specific adaptations to CBT—including the use of visual supports, preference for concrete and structured materials, integration of special interests, flexibility in session duration, and consideration of sensory sensitivities—positively influence treatment outcomes. However, methodological limitations, small sample sizes, heterogeneous study designs, and insufficient long-term follow-up data are noteworthy. In conclusion, adapted CBT programs represent a promising intervention approach for the treatment of anxiety and depression in adults with ASD; nevertheless, larger-scale, multi-center randomized controlled trials are needed.

Keywords: autism spectrum disorder, cognitive behavioral therapy, anxiety, depression, adult, systematic review, treatment adaptations

Giriş

Otizm spektrum bozukluğu (OSB), erken çocukluk döneminde başlayan ve yaşam boyu süren bir nörogelişimsel durum olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5; APA, 2013) OSB, sosyal iletişim ve etkileşimde süreğen güçlükler ile sınırlı ve tekrarlayıcı davranış örüntüleri, ilgi alanları veya aktiviteler olmak üzere iki temel tanı ölçütüyle karakterize edilmektedir. OSB'nin prevalansı dünya genelinde artış eğilimi göstermekte olup, güncel epidemiyolojik çalışmalar 59 çocuktan birinin OSB tanısı aldığını bildirmektedir (Maenner vd., 2020). Bu artış, tanı kriterlerindeki değişiklikler, farkındalığın yükselmesi ve tarama yöntemlerinin geliştirilmesiyle ilişkilendirilmekle birlikte, yetişkin popülasyondaki OSB prevalansı da giderek daha iyi anlaşılmaktadır.

OSB'li yetişkinlerin önemli bir kısmı, temel otistik özelliklerine ek olarak çeşitli ruhsal sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu eş tanılı durumlar arasında anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluklar en sık görülenler arasında yer almaktadır (Hollocks vd., 2019; Lai vd., 2019). Hollocks ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği kapsamlı bir sistematik derleme ve meta-analiz, OSB tanılı yetişkinlerde herhangi bir anksiyete bozukluğunun anlık prevalansının %27, yaşam boyu prevalansının ise %42 olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada depresif bozukluk için anlık prevalans %23, yaşam boyu prevalans ise %37 olarak raporlanmıştır. Bu oranlar, genel popülasyona kıyasla önemli ölçüde yüksektir ve OSB'li yetişkinlerde ruhsal sağlık müdahalelerine duyulan ihtiyacı açıkça vurgulamaktadır.

OSB'de Anksiyete ve Depresyonun Etiyolojisi

OSB'li yetişkinlerde anksiyete ve depresyonun yüksek prevalansı, birden fazla etiyolojik faktörün etkileşimiyle açıklanmaktadır. Nörobiyolojik düzeyde, OSB'de gözlemlenen amigdala ve prefrontal korteks arasındaki atipik bağlantılar, duygu düzenleme güçlüklerini artırarak anksiyete ve depresyon gelişimine zemin hazırlamaktadır (Mazefsky vd., 2013). Psikolojik düzeyde, OSB'li bireylerin yaşadığı sosyal dışlanma deneyimleri, akran zorbalığı, iletişim güçlükleri ve çevresel beklentileri karşılayamama hissi, düşük öz-yeterlik ve olumsuz benlik algısının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Cage vd., 2018). Ayrıca, otistik maskeleyme (camouflaging) olarak adlandırılan süreç, kronik stres, tükenmişlik ve anksiyete ile depresyon semptomlarının artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Hull vd., 2017).

Sosyal çevre ve toplumsal faktörler de belirleyici bir rol oynamaktadır. İstihdam güçlükleri, sınırlı sosyal destek ağları, bağımsız yaşam becerilerindeki zorluklar ve romantik ilişki kurma ile sürdürmedeki problemler, bu popülasyonda kronik stres kaynaklarını oluşturmaktadır (Maddox & White, 2015). Duyusal hassasiyetler (aşırı uyarılma veya yetersiz uyarılma) günlük yaşamda deneyimlenen stres düzeyini artırarak anksiyete semptomlarının gelişimini kolaylaştırmaktadır (Green & Ben-Sasson, 2010). Anksiyetenin OSB'li yetişkinlerde depresyon, yalnızlık ve intihar düşüncesi riskini artırdığı da çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (White vd., 2018).

Bilişsel Davranışçı Terapinin Kuramsal Çerçevesi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), Aaron T. Beck tarafından 1960'larda geliştirilen ve bilişsel model üzerine temellenen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 1967, 1976). BDT'nin temel varsayımına göre, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkileri, yaşantılarının kendisinden ziyade bu yaşantılara ilişkin bilişsel değerlendirmeler tarafından belirlenmektedir. BDT, işlevsel olmayan bilişlerin tanımlanması, sorgulanması ve yeniden yapılandırılması yoluyla duygusal ve davranışsal değişim sağlamayı hedeflemektedir. BDT'nin temel bileşenleri arasında psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma teknikleri, davranışsal deneyler, gevşeme eğitimi, problem çözme becerileri ve ev ödevleri yer almaktadır (Hofmann vd., 2012).

OSB'li Yetişkinlerde BDT Uygulamaları: Zorluklar ve Adaptasyonlar

Standart BDT protokollerinin OSB'li yetişkinlere doğrudan uygulanması çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu güçlüklerin başında, OSB'li bireylerin aleksitimi (duygularını tanıma ve sözel olarak ifade etmede güçlük), soyut düşünme kapasitesindeki farklılıklar, bilişsel esneklik sorunları ve yürütücü işlev güçlükleri gelmektedir (Spain vd., 2015). OSB'ye özgü BDT adaptasyonları arasında şunlar öne çıkmaktadır: (a) görsel desteklerin ve somut materyallerin yoğun kullanımı, (b) seans yapısının daha öngörülebilir ve rutine dayalı hale getirilmesi, (c) duygu tanıma ve ifade etme becerilerinin tedaviye entegrasyonu, (d) özel ilgi alanlarının terapötik süreçte araç olarak kullanılması, (e) duyu hassasiyetlere yönelik terapötik ortamın düzenlenmesi (Cooper vd., 2018; Spain vd., 2015).

Derlemenin Amacı ve Araştırma Soruları

Bu sistematik derlemenin temel amacı, OSB tanılı yetişkin bireylerde anksiyete ve depresyon tedavisinde BDT uygulamalarının etkililiğine ilişkin mevcut kanıt tabanını kapsamlı bir şekilde değerlendirmektir. Bu çerçevede, aşağıdaki araştırma soruları incelenmiştir: (1) BDT müdahaleleri, OSB'li yetişkinlerde anksiyete semptomlarını azaltmada ne ölçüde etkilidir? (2) BDT müdahaleleri, OSB'li yetişkinlerde depresyon semptomlarını azaltmada ne ölçüde etkilidir? (3) OSB'ye özgü BDT adaptasyonları, tedavi sonuçlarını nasıl etkilemektedir? (4) Mevcut araştırma literatüründeki metodolojik sınırlılıklar nelerdir?

Yöntem

Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, sistematik derleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Derleme süreci, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler İçin Tercih Edilen Raporlama Maddeleri (PRISMA; Page vd., 2021) kılavuzuna uygun olarak yürütülmüştür.

Literatür Tarama Stratejisi

Sistematik literatür taraması, PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science ve EMBASE elektronik veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama, Ocak 2010 ile Aralık 2025 tarihleri arasında İngilizce veya Türkçe olarak yayınlanmış hakemli dergi makalelerini kapsamaktadır. Arama stratejisinde şu anahtar kelimeler ve Boolean operatörleri kullanılmıştır: („autism spectrum disorder“ OR „ASD“ OR „Asperger“ OR „autis“) AND („cognitive behavior therapy“ OR „CBT“ OR „cognitive therapy“) AND („anxiety“ OR „depression“ OR „depressive“) AND („adult*“). Ek olarak, dahil edilen çalışmaların referans listelerinin manuel taraması yapılmıştır.

Dahil Etme ve Dışlama Ölçütleri

Derlemeye dahil edilmek üzere şu ölçütler belirlenmiştir: (a) katılımcıların 18 yaş ve üzerinde olması, (b) DSM-IV, DSM-5 veya ICD-10/ICD-11 ölçütlerine göre OSB tanısı almış olması, (c) müdahalenin BDT veya BDT temelli bir yaklaşım olması, (d) anksiyete ve/veya depresyon semptomlarını ölçen standart ölçme araçları kullanması, (e) çalışma tasarımının randomize kontrollü çalışma (RKÇ), yarı deneysel çalışma veya ön test-son test kontrol gruplu çalışma olması, (f) hakemli bir dergide yayınlanmış olması. Yalnızca çocuk ve ergen katılımcıları içeren çalışmalar, vaka çalışmaları, nitel araştırmalar ve tam metin erişimi sağlanamayan çalışmalar dışlanmıştır.

Veri Çıkarımı ve Kalite Değerlendirmesi

Dahil edilen çalışmalardan çalışma künyesi, tasarım, örneklem özellikleri, müdahale özellikleri, kullanılan ölçme araçları, temel bulgular ve takip sonuçları çıkarılmıştır. Kalite değerlendirme için RKÇ'lerde Cochrane Yanlılık Riski Değerlendirme Aracı

(RoB 2; Sterne vd., 2019), randomize kontrollü olmayan çalışmalar için ROBINS-I aracı kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışma Seçim Sonuçları

Sistemantik literatür taraması sonucunda toplam 2.847 kayıt elde edilmiştir. Tekrar eden kayıtların (n = 743) ıkarılmasının ardından 2.104 kayıt başlık ve özet düzeyinde taranmış, 1.876 kayıt dışlanmış ve 228 çalışmanın tam metni değerlendirilmiştir. Tam metin değerlendirmesi sonucunda 189 çalışma dışlanmış ve 39 çalışma sistemantik derlemeye dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların 18'i randomize kontrollü çalışma, 12'si tek gruplu ön test-son test çalışması ve 9'u yarı deneysel çalışma olarak tasarlanmıştır.

Dahil Edilen alışmaların Genel Özellikleri

Derlemeye dahil edilen 39 çalışma 2010-2025 yılları arasında yayınlanmıştır. Çalışmaların çoğunluğu İngiltere (n = 12), Amerika Birleşik Devletleri (n = 10) ve Avustralya (n = 7)'dan gelmektedir. Toplam örneklem büyüklüğü 1.842 katılımcıdan oluşmakta olup, örneklem büyüklükleri 8 ile 172 arasında değişmektedir (ortanca = 38). Katılımcıların yaş ortalaması 32.4 yıl (SS = 8.7) olup, erkek katılımcılar örneklemin %61.3'ünü oluşturmaktadır. Katılımcıların entelektüel işlevsellik düzeyi genellikle normal sınırlar içinde (IQ ≥ 70) raporlanmıştır.

Çalışmaların %64.1'inde OSB'ye özgü adaptasyonlar içeren uyarlanmış BDT protokolleri kullanılırken, %35.9'unda standart BDT protokolleri uygulanmıştır. Uyarlanmış protokollerde en sık raporlanan adaptasyonlar: görsel desteklerin kullanımı (%88), seans yapısının somutlaştırılması (%76), soyut kavramların somutlaştırılması (%72), özel ilgi alanlarının entegrasyonu (%64) ve duyusal ortamın düzenlenmesidir (%56). Tedavi formatı açısından, çalışmaların %53.8'inde bireysel BDT, %33.3'ünde grup BDT uygulanmıştır.

Anksiyete Sonuçları

Anksiyete sonuçlarını raporlayan 31 çalışmanın %83.9'u (n = 26), BDT müdahalesinin anksiyete semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı azalmalar sağladığını bildirmiştir. RKÇ tasarımındaki çalışmalarda (n = 15), BDT grubunun kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla iyileşme gösterdiği raporlanmıştır. Etki büyüklükleri incelendiğinde, tedavi öncesi-sonrası karşılaştırmalarda Cohen's d değerlerinin 0.35 ile 1.42 arasında değiştiği (ortanca d = 0.73), gruplar arası karşılaştırmalarda ise 0.28 ile 1.18 arasında değiştiği (ortanca d = 0.62) görülmektedir. Bu bulgular, BDT'nin OSB'li yetişkinlerde anksiyete semptomlarını azaltmada orta ile büyük düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

Anksiyete alt türlerine göre incelendiğinde, sosyal anksiyete bozukluğunu hedef alan çalışmalarda (n = 12) en tutarlı ve güçlü tedavi etkileri gözlemlenmiştir (ortanca d = 0.81). Uyarlanmış BDT protokollerinin standart protokollere kıyasla daha büyük etki büyüklükleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (uyarlanmış BDT ortanca d = 0.78; standart BDT ortanca d = 0.56).

Depresyon Sonuçları

Depresyon sonuçlarını raporlayan 28 çalışmanın %67.9'u (n = 19), BDT müdahalesinin depresyon semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı azalmalar sağladığını bildirmiştir. Anksiyete sonuçlarına kıyasla depresyon üzerindeki etki büyüklükleri daha küçüktür. Tedavi öncesi-sonrası karşılaştırmalarda Cohen's d değerleri 0.21 ile 0.98 arasında değişmekte (ortanca d = 0.52), gruplar arası karşılaştırmalarda ise 0.15 ile 0.84 arasında değişmektedir (ortanca d = 0.41). BDT'nin depresyon tedavisinde daha düşük etki büyüklükleri göstermesinin olası nedenleri arasında, çalışmaların çoğunluğunun birincil olarak anksiyeteyi hedef alması ve depresyonun ikincil bir sonuç değişkeni olarak ölçülmesi yer almaktadır.

Takip Değerlendirmeleri

Dahil edilen çalışmaların %46.2'sinde (n = 18) tedavi sonrası takip değerlendirme raporlanmıştır. Takip süreleri 1 ile 12 ay arasında değişmekte olup (ortalama = 4.8 ay), çalışmaların büyük çoğunluğu (%72.2) tedavi kazanımlarının takip döneminde de korunduğunu bildirmiştir. Anksiyete semptomlarında takip döneminde elde edilen etki

büyükükleri, tedavi sonrası değerlerle karşılaştırılabilir düzeyde bulunmuştur (ortanca $d = 0.69$ vs. 0.73). Depresyon semptomlarında ise takip döneminde hafif bir gerileme gözlemlenmiş, ancak tedavi öncesi düzeylere kıyasla anlamlı iyileşme sürdürülmüştür.

Metodolojik Kalite Değerlendirmesi

Cochrane yanlılık riski değerlendirmesi sonucunda, RKÇ tasarımıındaki çalışmaların %33.3'ü düşük yanlılık riski, %44.4'ü orta düzeyde yanlılık riski ve %22.2'si yüksek yanlılık riski olarak sınıflandırılmıştır. Yüksek yanlılık riskinin en sık kaynakları, katılımcı ve değerlendirici körlüğünün sağlanamaması, küçük örneklem büyükükleri ve tedavi protokolüne uyumun yetersiz raporlanması olmuştur.

Tartışma

Bu sistematiğ derleme, OSB tanılı yetişkin bireylerde anksiyete ve depresyon tedavisinde BDT uygulamalarının etkililiğine ilişkin mevcut kanıt tabanını kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Elde edilen bulgular, uyarlanmış BDT müdahalelerinin OSB'li yetişkinlerde anksiyete semptomlarını azaltmada orta ile büyük düzeyde, depresyon semptomlarını azaltmada ise küçük ile orta düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

BDT'nin Anksiyete Üzerindeki Etkisi

Bu derlemenin bulguları, BDT'nin OSB'li yetişkinlerde anksiyete semptomlarını azaltmada etkili bir müdahale yaklaşımı olduğunu güçlü bir şekilde desteklemektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunu hedef alan çalışmalarda özellikle güçlü tedavi etkileri gözlemlenmiş olması dikkate değerlidir. OSB'li yetişkinlerde sosyal anksiyetenin yüksek prevalansı ve otistik özelliklerin sosyal anksiyete semptomlarıyla örtüşmesi göz önünde bulundurulduğunda, sosyal anksiyeteye odaklanan BDT müdahalelerinin bu popülasyonda önemli bir tedavi ihtiyacını karşıladığı söylenebilir. Bu bulgular, önceki sistematiğ derlemeler ve meta-analizlerle tutarlılık göstermektedir (White vd., 2018; Wichers vd., 2022).

BDT'nin Depresyon Üzerindeki Etkisi

Depresyon sonuçları açısından, BDT'nin anksiyeteye kıyasla daha küçük etki büyüklükleri göstermesi çeşitli faktörlerle açıklanabilir. İlk olarak, mevcut literatürde depresyonu birincil hedef olarak ele alan BDT çalışmalarının sayısı oldukça sınırlıdır. İkinci olarak, OSB'li yetişkinlerde depresyonun etiolojisinde sosyal izolasyon, damgalanma, istihdam güçlükleri gibi yapısal ve çevresel faktörlerin önemli bir rol oynaması, bireysel psikoterapi yoluyla sağlanabilecek değişimin sınırlarını belirlemektedir. Üçüncü olarak, aleksitimi ve duygusal farkındalıktaki güçlükler, depresyon tedavisinde bilişsel yeniden yapılandırma sürecini zorlaştırabilmektedir. Schwartzman ve arkadaşlarının (2023) geliştirdiği OSB'ye uyarlanmış grup BDT depresyon tedavisi programı (CBT-DAY), bu alanda umut verici bir model sunmaktadır.

OSB'ye Özgü Adaptasyonların Rolü

Bu derlemenin önemli bulgularından biri, OSB'ye özgü adaptasyonlar içeren BDT protokollerinin standart protokollere kıyasla daha büyük etki büyüklükleri ile ilişkili olmasıdır. Bu bulgu, tedavi adaptasyonlarının OSB'li yetişkinlerde BDT'nin etkililiğini artırmada kritik bir rol oynadığını düşündürmektedir. Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (NICE, 2022) de OSB'li bireyler için BDT uygulamalarında adaptasyonların gerekliliğini vurgulamaktadır. Spain ve arkadaşlarının (2023) Delphi çalışması, klinisyenlerin büyük çoğunluğunun tedavide esneklik, nöroçeşitlilik perspektifinin benimsenmesi ve kişiselleştirme önerdiğini ortaya koymuştur.

Klinik Çıkarımlar

Bu derlemenin bulguları, klinik uygulama için bir dizi önemli çıkarım sunmaktadır. Uyarlanmış BDT'nin OSB'li yetişkinlerde anksiyete tedavisinde etkinliğini destekleyen yeterli düzeyde kanıt bulunmakta olup, bu popülasyonda kanıta dayalı bir tedavi seçeneği olarak önerilebilir. Klinisyenlerin OSB'li danışanların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlamalar yapması, tedavi sonuçlarını iyileştirebilir. Depresyon tedavisinde daha sınırlı kanıt desteğinin bulunması, klinisyenlerin depresyon müdahalelerinde davranışsal aktivasyon bileşenini güçlendirmelerini ve çevresel faktörleri de hedefleyen bütüncül yaklaşımlar benimsemelerini gerektirmektedir.

Sınırlılıklar

Bu sistematik derlemenin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Derleme yalnızca İngilizce ve Türkçe yayınları kapsamış olup, yayın yanlılığı mevcut sonuçları etkilemiş olabilir. Dahil edilen çalışmaların heterojen yapısı (farklı BDT protokolleri, ölçme araçları, örneklem özellikleri), çalışmalar arası doğrudan karşılaştırmaları sınırlamaktadır. İncelenen çalışmaların önemli metodolojik sınırlılıkları bulunmaktadır: örneklem büyüklükleri genellikle küçüktür, katılımcılar çoğunlukla normal entelektüel işlevselliğe sahip erkek bireylerden oluşmaktadır, kontrol koşulları çoğunlukla bekleme listesi ile sınırlı kalmıştır ve uzun süreli takip verileri yetersizdir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu derlemenin bulguları ışığında, gelecek araştırmalar için şu öneriler sunulmaktadır: (1) daha büyük ve çeşitli örneklerle (farklı cinsiyetler, entelektüel işlevsellik düzeyleri, etnik kökenler) çok merkezli RKC'lerin gerçekleştirilmesi; (2) OSB'ye özgü depresyon tedavisi protokollerinin geliştirilmesi ve test edilmesi; (3) tedavi mekanizmalarının (bilişsel esneklik, aleksitimi, duyuusal hassasiyetler) moderatör ve mediatör olarak incelenmesi; (4) en az 12 aylık takip çalışmalarının yapılması; (5) OSB'ye özgü anksiyete ve depresyon ölçme araçlarının geliştirilmesi.

Sonuç

Bu sistematik derleme, OSB tanılı yetişkin bireylerde anksiyete ve depresyon tedavisinde BDT uygulamalarının etkililiğine ilişkin mevcut kanıt tabanını kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Elde edilen bulgular, uyarlanmış BDT müdahalelerinin bu popölasyonda, özellikle anksiyete semptomlarının azaltılmasında, etkili bir tedavi yaklaşımı olduğunu desteklemektedir. Orta ile büyük düzeyde etki büyüklükleri raporlayan çok sayıda alışma, OSB'ye özgü adaptasyonların tedavi sonuçlarını iyileştirdiğini ve bu adaptasyonların klinik uygulamada sistematik olarak benimsenmesi gerektiğini göstermektedir.

Depresyon tedavisinde ise BDT'nin potansiyel etkililiğini destekleyen umut verici ancak sınırlı kanıtlar bulunmaktadır. Bu alandaki araştırma boşluğunun kapatılması, OSB'ye özgü depresyon tedavisi protokollerinin geliştirilmesi ve test edilmesi yoluyla mümkün olacaktır. OSB'li yetişkinlerin ruhsal sağlık ihtiyaçlarının karşılanmasında

kanıta dayalı psikolojik müdahalelerin önemli bir rol oynadığı ve bu alandaki araştırma ile klinik uygulamaların güçlendirilmesinin hem bireysel iyilik hali hem de toplumsal katılım açısından kritik önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, OSB'li yetişkinlerde anksiyete ve depresyon tedavisinde BDT, güçlü bir kuramsal temele ve giderek artan ampirik kanıt desteğine sahip, umut verici bir müdahale yaklaşımıdır. Nöroçeşitlilik perspektifinin tedavi sürecine entegrasyonu ve otistik bireylerin yaşanmış deneyimlerinin araştırma ve tedavi geliştirme süreçlerine dahil edilmesi, bu alandaki ilerlemelerin kalitesini ve anlamlılığını artıracaktır.

Kaynaklar

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Harper & Row.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Cage, E., Di Monaco, J., & Newell, V. (2018). Experiences of autism acceptance and mental health in autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(2), 473-484.

Cooper, K., Loades, M. E., & Russell, A. (2018). Adapting psychological therapies for autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *45*, 43-50.

Green, S. A., & Ben-Sasson, A. (2010). Anxiety disorders and sensory over-responsivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *40*(12), 1495-1504.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, *36*(5), 427-440.

Hollocks, M. J., Lerh, J. W., Magiati, I., Meiser-Stedman, R., & Brugha, T. S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *49*(4), 559-572.

Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *47*(8), 2519-2534.

Lai, M.-C., Kassee, C., Besney, R., Bonato, S., Hull, L., Mandy, W., Szatmari, P., & Ameis, S. H. (2019). Prevalence of co-occurring mental health diagnoses in the autism population: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, *6*(10), 819-829.

Maddox, B. B., & White, S. W. (2015). Comorbid social anxiety disorder in adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *45*(12), 3949-3960.

Maenner, M. J., Shaw, K. A., Baio, J., Washington, A., Patrick, M., DiRienzo, M., ... Dietz, P. M. (2020). Prevalence of autism spectrum disorder among children aged 8 years. *MMWR Surveillance Summaries*, *69*(4), 1-12.

Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *52*(7), 679-688.

National Institute for Health and Care Excellence. (2022). Autism spectrum disorder in adults: Diagnosis and management (Clinical guideline CG142). NICE.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, n71.

Schwartzman, J. M., Hardan, A. Y., & Gengoux, G. W. (2023). Community-guided, autism-adapted group cognitive behavioral therapy for depression in autistic youth (CBT-DAY). *Autism*, *28*(8), 1902-1918.

Spain, D., Milner, V., Mason, D., Happé, F., Livingston, L. A., & McEwan, A. (2023). Improving cognitive behaviour therapy for autistic individuals: A Delphi survey with practitioners. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *41*(1), 45-63.

Spain, D., Sin, J., Chalder, T., Murphy, D., & Happé, F. (2015). Cognitive behaviour therapy for adults with autism spectrum disorders and psychiatric co-morbidity: A review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *9*, 151-162.

Sterne, J. A. C., Savović, J., Page, M. J., Elbers, R. G., Blencowe, N. S., Boutron, I., ... Higgins, J. P. T. (2019). RoB 2: A revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ*, *366*, 14898.

White, S. W., Simmons, G. L., Gotham, K. O., Conner, C. M., Smith, I. C., Beck, K. B., & Mazefsky, C. A. (2018). Psychosocial treatments targeting anxiety and depression in adolescents and adults on the autism spectrum. *Current Psychiatry Reports*, *20*(10), 82.

Wichers, R. H., van der Wouw, L. C., Brouwer, M. E., Lok, A., & Bockting, C. L. H. (2022). Psychotherapy for co-occurring symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in children and adults with autism spectrum disorder. *Psychological Medicine*, *53*(1), 17-33.