

doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13683280>

Accepted: 01.09.2024

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Üzerine Sistematik Derleme

Systematic Review on Obsessive Compulsive Disorder and Acceptance and Commitment Therapy

Sunagül KAYMAKLILI

Yakın Doğu Üniversitesi
sunakaymaklilii@gmail.com, ORCID : <https://orcid.org/0009-0000-6801-2225>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı Obsesif Kompulsif Bozukluk yaşayan bireylerde Kabul ve Kararlılık Terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Sadece İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2010-2023 yılları arasındadır. Bu çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardan oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat 2024 ve Mayıs 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda altı çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu altı çalışma sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisinin Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan kişilerde belirtileri azalttığı, yaşam kalitesini artırdığı ve önemli derecede iyileştirmeler yaptığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), Obsesyon, Kompulsiyon, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).

Abstract

The aim of this review is to examine the use of Acceptance and Commitment Therapy in individuals with Obsessive Compulsive Disorder. In this study, the systematic review method was used, and no field study or any scale was used. Only the studies in English language are between the years 2010-2023. These studies consist of randomized controlled trials. This compilation study was carried out in two stages as February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, six studies were discussed. As a result of the literature review, six studies have been examined. The findings from these six studies indicate that Acceptance and Commitment Therapy is effective

reducing symptoms, improving quality life and providing significant improvements in individuals with Obsessive Compulsive Disorder.

Keywords: Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Obsession, Compulsion, Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), insanların sosyal ve akademik işlevselliği ciddi seviyede tetikleyerek bozulmalara neden olan, kişinin kendi benliğine aykırı olan, tekrar eden bunaltıcı düşünceler (obsesyonlar) ve bu düşünceleri gidermek için yapılan tekrar eden davranışlar ve zihinsel davranışlarla (kompulsiyon) karakterize olan bir psikiyatrik bozukluktur (Öneker, 2017). Günümüzde adının sıklıkta geçtiği Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişinin takıntılarının ve zorlantılarının ya da her ikisinde birlikte varolduğu, günlük hayatı zorlayan, işlevsellikte düşüşe neden olan sıkıntı, stres ve kaygıya sebep olan bir ruhsal bozukluktur (Yakın, 2023). OKB istem dışı olan, zorlayan, rahatsız edici olan imgelerin ortaya çıkması şeklinde tanımlanır (Öneker, 2017). Obsesyonlar, irade dışı ortaya çıkan, rahat edici ve kişinin kendi benliğiyle uyumsuz olan ve bilinçli bir şekilde engel olunamayan, tekrar eden düşünceler, imgeler veya dürtülerden oluşmaktadır. Bu düşüncelerin içeriği kişinin mantığına, inançlarına ve ahlaki olarak değerlerine ters düşer, kolay bir şekilde kişi bunları bastıramazlar. Bu davranışlar bazı zamanlarda kontrol dışına çıkarak kişiye rahatsızlık verebilecek boyuta gelmektedir (Akdağ, 2023). Kompulsiyonlar dışarıdan gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyenler olarak iki farklı şekilde kategorize edilmektedir. Obsesif – Kompulsif bozukluğu tanısı almış olan kişilerde bazen sadece obsesyon görülürken bazı kişilerde hem obsesyon hem de kompulsiyon görülmektedir. Obsesyonların en önemli ve bilindik özelliği ısrarcı olmalarıdır (Toprak & Karaaziz, 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), davranışçı yaklaşım teorilerinden örnek alan üçüncü kuşak terapi yaklaşımları arasında önemli bir yere sahiptir. Bu terapi, duygulardan ve düşüncelerden kaçınmak yerine onlarla birebir temas haline geçerek, onlara yaşamlarının içerisinde yer vererek kişiler için iyi bir yaşama doğru gitmeyi hedeflemektedir (Kayacan & Bingöl, 2023). İşlevsel bağmcılık felsefesine ve davranışçı kurama dayandığı bilinmekte olan üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımının bir parçasıdır (Şafak, 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde tercih edilen terapi yöntemlerinden biri olarak saptanmıştır. Bu tedavi yönteminin OKB belirtilerini azaltmada yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. KKT hümanistik bir yaklaşım sunmaktadır. Bunun sonucunda da bu yaklaşımla kişiler kendilerinin sadece belirtilerden varolmadıklarını ve geri kalan tüm özellikleriyle bir bütün olduklarını savunmaktadır (Akdağ, 2023).

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

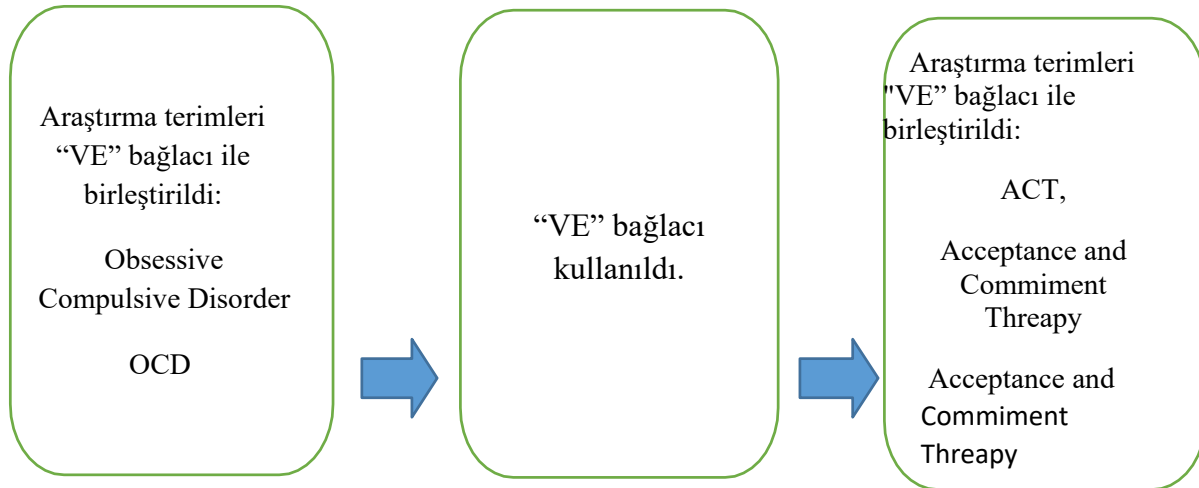
Tasarım

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

Literatür Araştırması

Araştırmada 2010'dan 2023 yılına kadar olan Google Scholar veri tabanından İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır :

1650



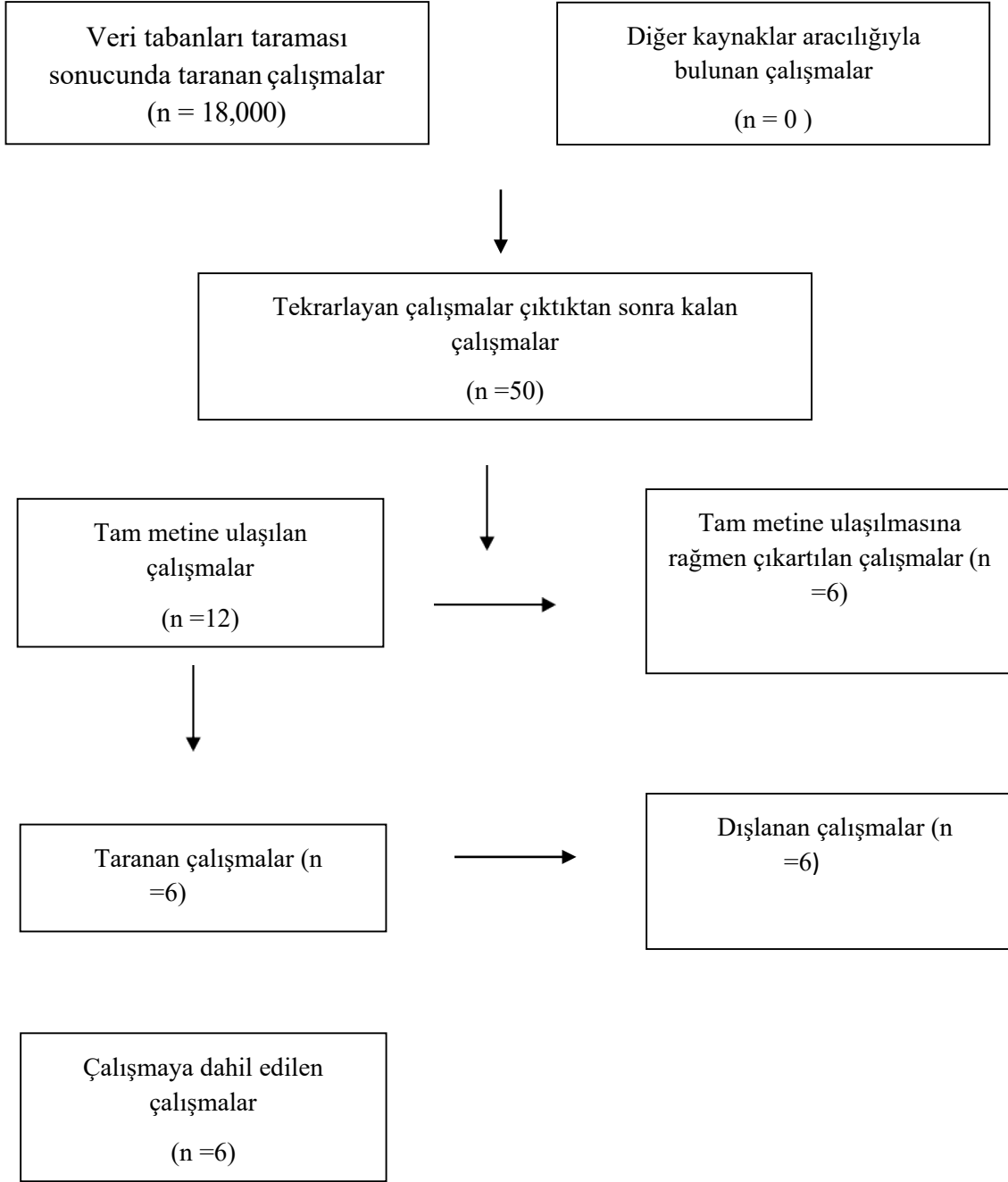
Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Kabul ve Kararlılık Tedavisi ile ilgili randomize kontrollü konuları ele alan çalışmalar;Google Scholar veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler;	<ul style="list-style-type: none">Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları, vaka sunumları ve derlemeler.Çalışma protokölli, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

Bulgular

Çevrimiçi olarak, sadece Google Scholar veri tabanında yapılmış olan taramada, OKB ve KKT terapisi başlığı ile toplam 18,000 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasından 12 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2010-2023 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların 4 tanesi Amerika Birleşik Devletleri, 1 tanesi İran ve 1 tanesi Çin’de yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2023 yıllarından ikişer tane, 2022 yıllarından bir tane, 2018 yıllarından bir tane, 2015 yıllarından ikişer tane ve 2010 yıllarından bir tane çalışma bulunmuştur. Bunlardan 6 tanesi randomize kontrollü çalışma olup, geriye kalan çalışmalar KKT terapisinin OKB’yi nasıl tedavi ettiği üzerine bulunmuştur. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Amrollah ve arkadaşları, 2022 yılında yaptıkları çalışmada, OKB'si olan hastalarda yaşam kalitesi ve depresif belirtilerin şiddetini karşılaştırmak için yapılmış bir çalışmadır. Deney grubuna kabul alan kişiler, KKT müdahalesi uygulanırken, kontrol grubuna SSRI'lar uygulanmıştır. Kişilerin

çalışmaya katılmadan önceki 20 gün içinde herhangi bir tedavi almadan DSM-5' e göre OKB tanısı almış olmak, yaş r-aralığı 18-65 olması, bipolar bozukluk, psikotik herhangi bir bozukluk veya belirleri, zeka geriliği gibi bazı hastalıkların bulunmaması ve araştırmaya katılma rızası olması gerekmektedir. Dışlama kriterlerine bakıldığı zaman, araştırmının herhangi aşamasında memnuniyetsizlikve iki yada daha fazla oturuma katılmama durumunu içeriyordu. Deney grupları bir KKT uzmanı eşliğinde ve bir klinik psikolog asistanı tarafından tedavi edilmiştir. Sonuç olarak, 27 yetişkin hastada 8 seanslık Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamışlardır. Yapılmış olan bu çalışmada hem KKT'nin hemde ilaçlı tedavinin OKB hastaları için etkin tedavi yöntemlerinden biri olduğunu göstermektedir. Beraberinde, SSRI'larla beraber tedavisi süren hastalarda tedavi sonrasında yaşadıkları depresyon belirtilerinde belirgin iyileşme yaşadığı da görülmüştür.

Michael P. Twohig ve ekibi, 2010 yılında yaptıkları çalışmada, bu çalışmaya katılmak için kişilerin DSM-5 kriterlerine göre 18 yaşında veya daha büyük olması gerekmektedir. Katılımcılar çalışmanın başlamasından sonra 30 gün içinde yeni psikoaktif bir ilaca başlamamış veya dozlarını değiştirmemiş olması gerekmektedir. Başka bir yerde psikoterapi almamalı veya sonlandırmış olmamalıdır ve kişinin mevcut bir psikotik bozukluk tanısı almamış veya bilişini etkileyebilecek herhangi bir bozukluğu olmamalıdır. Sonuç olarak, 79 yetişkin hastada 8 seans süren Kabul ve Kararlılık Terapisi veya Temel Tepki Öğretimi (PRT) uygulayarak bazı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu araştırma, ACT'nin PRT'ye oranla, tedavi sonrasında ve takibinde OKB'de daha belirgin değişiklikler sağlandığını ortaya koymuşlardır.

1653

Michael P. Twohig ve ekibinin 2018 yılında yaptığı 58 yetişkin hastada, haftada iki kez 16 ayrı seans olacak şekilde ERP veya ACT+ERP olarak uyguladıkları geleneksel ERP ile ACT+ERP'yi kıyaslayan önemli bir randomize kontrollü çalışma gerçekleştirmişlerdir. bu çalışmanın genel bulgularına bakıldığında, her iki yaklaşımda da acil ve uzun süreli sonuçlar, kabul edilebilirlik ve kalıtım ve teorik farklılaşma zamanlarında benzerliklerin olduğu öne çıkmaktadır. Bunun beraberinde, ERP'nin mantığı ile uygulamasındaki olası farklılıklar incelenmelidir. Bu araştırma öncekilerle uyum içerisindedir ve geleneksel ERP ve ACT arasındaki örtüşmüş ve paylaşılmış olan farklılaşma zamanlarını göstermektedir. Neticelere bakıldığında, Obsesif Kompulsif Bozukluk için klasik psikolojik tedavi yöntemi olan ERP'nin yararlı etkilerinin, kabul edilebilirlik veya tolere edilebilirlikten taviz vermeden bir alışkanlık veya ACT yaklaşımı kullanılarak da ulaşılabileceğini göstermiştir. Ayrıca, bu çalışma terapotik değişimin paylaşılan ve benzeri olmayan mekanizmaları ve ERP sunumuna ve hastaya özgü olan özelliklerden gelecekteki araştırmalar için umut olmaya işaret etmektedir.

Difan Wang 2023 yılında yaptığı 602 katılımcı üzerinde 30 gün boyunca PSQI ölçeğini kullanarak bir çalışma uygulamıştır. Bu çalışma, internet tabanlı bir çalışma olup OKB belirtilerini azaltmak, psikolojik esneklik ile uykunun kalitesini olumlu yönde düzeltme etkenlerinin belirlenmesi amacı ile randomize kontrollü çalışma olarak yapılmıştır. Çalışmaya katılan kişiler Kabul ve Kararlılık Terapisi yöntemiyle, Kabul ve Kararlılık Terapisi döngü modeliyle ve bilgisayar destekli

oluşturulan bekleme listesi kontrol şartıyla randomize edilmiş ve sonuçlar müdahale öncesi ve sonrası olarak 2 ve 3 aylık takip dönemlerinde değerlendirilmiştir. KKT'nin psikoterapi planlamasında iyileştirmeleri teşvik etmede önemli derecede yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Leila K. Capel tarafından 2023 yılında gerçekleştirilmiş olan bu çalışmaya hak kazanabilmek için 18 yaş ve daha büyük olması ve bir klinik psikolog, denetlenen doktora öğrencisi veyahut psikolog tarafından denetlenen asistan ile beraber giriş esnasında OKB için DSM-5 tanı kriterlerini karşılaması gerekmektedir. katılan kişiler ayrıyeten Y-BOCS, DASS-21 ve AAQ-II anketlerini tamamladılar. Bu kriterleri karşılayan 8 yetişkine 2 hafta sürecinde haftada 15 saat olacak şekilde ACT ve ERP uygulamasının, OKB belirtilerini, psikolojik esnekliği, deneyimsel kaçınmayı ve sıkıntı alanlarını aktif bir biçimde ele aldığını göstermiştir. Bu çalışma, OKB için ACT zeminli bir terapinin bir klinik ortamda etkili olduğunu öne sürmüştür. Fakat, gelecekteki araştırmaların daha büyük ve farklı bir örneklemelerin bulunduğu bir klinik ortamda, bu tedavinin etkinliğinin daha detaylı şekilde incelenmesi gerekebilir dolayısıyla bu çalışma ACT zeminli tedavinin klinik bir ortamda uygulanabilirliğini destekler fakat bulgular için tekrar edilebilirliğini yorumlamak için daha fazla çalışmaya gerek olduğunun üzerinde durmaktadır.

Michael P. Twohig ve ekibinin 2015 yılında yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan katılımcılar ABD eyaletinde bulunan ve tedavi arayan 79 yetişkindi. KKT almak için randomize edilen 41 kişi ve PRT alan 38 kişi vardı. Bu kişiler DSM-5 için yapılandırılmış klinik görüşme ile belirlendi ve 18 yaşından daha büyüktü, herhangi bir psikolojik destek almıyorlardı ve çalışmaya kayıtlarını yaptıktan sonra 30 gün içinde psikoterapiyi yarım bırakmamışlar, herhangi psikoaktif ilaç kullanmıyorlardı ve herhangi bir psikotik kriteri karşılamıyorlardı veyahut çalışmaya katılmamaları için herhangi bir zihinsel bozukluk ya da engelleri bulunmuyordu. bu kişilerin çoğu kadındı ve yaş aralıkları 18 ile 67'ydı. Genel örneklemin %63'ü OKB tanısı almış, en az bir psikoaktif ilaç kullanmış ve %51 yapılandırılmış klinik görüşme yöntemiyle en az bir ek bozukluk kriterlerini karşılamışlardır. Bu kişilerle haftada bir saatlik toplam 8 seans olacak şekilde Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Ön tedavi, tedavi sonrası ve takip bilgilerinin bir hiyerarşik Lineer Modelleme (HLM) analizi, her iki koşulda da katılımcıların Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) puanlarında önemli derecede iyileşme gösterdiğini, ancak Kabul ve Kararlılık Terapisinin olmasının önemli derecede daha fazla iyileşme yarattığını öne sürmüşlerdir. Katılan kişilerin 69'u son değerlendirmeyi tamamlamış, 63'ü 3 aylık takibi tamamlamış bulunmaktaydılar.

Tablo 2: OKB Tedavisinde ACT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Amrollah Ebrahimi, vd.,/2022/İran	Randomize Kontrollü Çalışma	27 hasta	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Dünya Sağlık Örgütü Yaşama Kalitesi Anketi - BREF	8 adet 1 saatlik ACT terapisi	ACT OKB'li hastalarda yaşam kalitesini artırma açısından SSRI'ların ilaç tedavisine eşittir. İlaç tedavisi istemeyen hastalarda tercih edilebilir.
Michael P. Twohig, vd., /2010/Amerika	Randomize Kontrollü Çalışma	79 yetişkin	Yale - Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Beck Depresyon Envanteri – II (BDI-II) Yaşam Kalitesi Ölçeği (QOLS)	8 seans ACT veya PRT	Yaşam kalitesinin arttığı görülmüştür.
Michael P. Twohig, vd.,/2018/Amerika	Randomize Kontrollü Çalışma	58 yetişkin	Yale – Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Boyutsal Obsesif Kompulsif Ölçek (DOGS) Beck Depresyon	Haftada iki kez 16 ayrı seans ERP veya ACT + ERP	ACT + ERP her ikisi de OKB için oldukça etkili tedavilerdir.

			Envantesi (BDI-II)		
Difan Wang ve ark./2023/Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	602 katılımcı	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	30 gün boyunca gözlemlenmiştir.	ACT, Psikoterapi planlamasında önemli iyileştirmeleri teşvik etmede yardımcıdır.
Leila K. Capel/2023/Amerika	Randomize Kontrollü Çalışma	8 yetişkin	Yale – Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği – 21 (DASS-21) Kabul ve Eylem Anket, - II (AAQ-II)	3 Hafta, haftada 15 saat ACT ve ERP	OKB’li yetişkinler için yoğun bir ayakta tedavi ortamında ACT ve ERP’nin etkinliği için ön destek sağlamaktadır.
Michael P. Twohig ve ark/2015/Amerika	Randomize Kontrollü Çalışma	79 yetişkin	Yale – Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Kabul ve Eylem Anketi (AAQ) Düşünce Eylem Füzyon Ölçeği	Haftada 8, 1 saatlik ACT	ACT’nin önemli ölçüde daha iyi sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir.

Tartışma

Bu sistematik derleme çalışmasında OKB yaşayan bireylerde KKT terapisinin etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile OKB yaşayan bireylerde KKT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi tedavisinin Bilişsel Davranışçı Terapi kadar etkili olduğu görülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, OKB

semptomlarını azaltmada ve OKB'si olan kişilerde olumlu ve etkin sonuçlar ortaya çıkaran bir terapi yaklaşımıdır.

Amrollah Ebrahimi ve ekibinin 2022 yılında yaptığı çalışmada OKB hastaları üzerinde yapılmış olan iki araştırmayı içermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı ve ilaç tedavisi (SSRI)'nin Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan hastalarda depresyon belirtilerinde de azalma olduğu görülmüştür. Diğer yandan ilaç tedavisi istemeyen hastalarda KKT yaklaşımı kullanılabilir (Ebrahimi vd., 2022). Gök ve Karaaziz'in 2023 yılında yapmış oldukları çalışma da ise BDT yaklaşımının OKB belirtilerini azaltmada, ortadan kaldırmada, hafife indirgemede, işlevselliği arttırmada ve tedaviden sonra kazanımların sürmesini sağlamada başarılı bir teori olduğunu saptamışlardır (Gök & Karaaziz, 2023).

Michael P. Twohig ve ekibinin 2010 yılında yaptığı çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi ile PRT (Temel Tepki Öğretimi) uygulanan hastalarda KKT'nin PRT'ye göre Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan hastalarda tedavi sonrasında ve tedavi takibinde daha belirgin değişikliklerin olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Twohig, 2010). Özdemir ve Karaaziz'in 2023 yılında yürüttüleri bir çalışmada, OKB tanılı kişilerde şema terapisi yaklaşımı incelenmiş olup elde ettiklerine sonuçlara göre şema terapisinin olumlu yönde etkileri olduğunu öne sürmüşlerdir (Özdemir & Karaaziz, 2023).

Michael P. Twohig ve arkadaşlarının 2018 yılında yapmış oldukları çalışmada OKB için yaygınlaşmış tedavi yaklaşımı olarak kullanılan ERP'nin olumlu etkileri, kabul edilebilirlik veya tolere edilebilirlikten taviz vermeden bir alışkanlık yaklaşımı olarak da kullanılabileceğini ortaya çıkarmışlardır. Ayrıca bu çalışma gelecekteki çalışmalarda umut vermekte olduğunu öne sürmüşlerdir (Twohig vd., 2018). McKay ve arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışmada OKB için maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) ve BDT'nin üzerine yapılmış olan analizler ve bunlar dışında ERP ve BDT'nin uzun sürede etkileri için de mevcut olan araştırmaları incelemişlerdir. Sonuç olarak, veriler yeterli olmamakla beraber mevcut olan araştırmalar ERP sonrası elde edilmiş olan kazanımların kalıcı olduğunu öne sürmüşlerdir (McKay vd., 2014).

Difan Wang ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptığı çalışmada, iki müdahalesinde OKB semptomları, psikolojik esneklik ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermiştir. İnteraktif Kabul ve Kararlılık yaklaşımı olarak psikoterapi modeliyle karşılaştırıldığı zaman İnteraktif Kabul ve Kararlılık modelinin psikolojik esnekliği etkin bir şekilde geliştirdiği ve psikoterapi planlanmasında önemli derecede iyileşmeye teşvik sağladığını belirtmiştir (Wang vd., 2023). Göğercin ve Babayigit'in yürüttüğü çalışma da BDT'nin OKB'deki etkisine bakılması amaçlanmıştır ve sonuç olarak, BDT yaklaşımının obsesyon ve kompulsiyonlardan kurtulmada olumlu yönlerinin olması öne çıkmaktadır (Göğercin & Babayigit, 2023).

Leila K. Capel'in 2023 yılında yaptığı çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının OKB tanılı kişilerde klinik bir ortamda daha etkili olabileceğine ilişkin destek veren bir çalışma üzerinde durmuş ve sonucunda ise bu konu üzerine daha detaylı çalışmaların olması gerektiğini ifade etmiştir (Capel, 2023). Olatunji ve ekibinin yürüttüğü bir çalışma da BDT'nin OKB tedavisinde etkili olduğu belirlenmiş ancak daha olumlu sonuçları öngörebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu sonucuna varmışlardır (Olatunji vd., 2012).

Michael P. Twohig ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı araştırmada, kişilere uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımından sonra ön tedavi, tedavi sonrası ve takip verilerinin analizi sonucunda her iki koşulda da katılan kişilerin Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği puanlarında anlamlı bir iyileşme olduğu gözlemlenmiştir. Ancak Kabul ve Kararlılık Terapisinin belirgin bir şekilde daha etkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Twohig vd., 2015). Sinici ve ekibinin yürüttüğü bir vaka çalışmasında, pozitif psikoloji, OKB tanısı alan bir danışan üzerinde uygulanmış ve bu gözlemlenmiştir. Gözlem ve çalışmanın sonucuna göre; danışanın üzerinde farklı farklı tedavi yaklaşımlarından sonra EMDR (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) yaklaşımı uygulanmış ve bu terapi yaklaşımının OKB semptomlarında iyileşmede etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Sinici vd.,).

Sonuç ve Öneriler

Obsesif Kompulsif Bozukluk genel olarak kişinin yaşam kalitesinde ve işlevselliğinde bozulmalara neden olan, tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşüncelerden (obsesyonlar) oluşmaktadır ve bu düşüncelerden kaçınmak için yapılan tekrarlayıcı davranışlardan (kompulsiyonlar) oluşmaktadır. OKB tedavisinde kullanılan Kabul ve Kararlılık Terapisi etkili bir tedavi yaklaşımı olarak görülmektedir. Bu terapi yaklaşımı, OKB yaşayan kişilere bu zorlayıcı düşünceler ve tekrar eden davranışlarda başa çıkmalarında daha esnek tutum geliştirmelerinde yardımcı olan ve kişinin yaşam kalitesinde olumlu etkilere sahip olan bir terapi yaklaşımıdır. Ayrıca KKT, OKB'ye eşlik eden başka bir rahatsızlık söz konusu olduğunda da bu semptomları azalttığını görülmüştür.

Obsesif Kompulsif Bozukluğun tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisinin kullanılması, kişilerin belirtilerini kabullenme ve hayatlarında değer verdikleri aktivitelere odaklanma becerilerini güçlendirmektedir. Terapi sırasında, kişilerin duygusal anlamda kişileri zorlayan olaylarla baş edebilmelerine yardımcı olacak teorikde tekniklerin öğrenilmesi teşvik edilmeli ve bunun beraberinde KKT'nin uygulanabilmesi için uzmanla beraber düzenli takip edilmelidir. kişilerin terapiye aktif şekilde katılımları ve belirlenen hedeflere odaklanmaları terapisinin sürecinde önemli role sahiptir.

Literatür taramasında KKT çerçevesinde OKB hakkında yeterli araştırmama bulunmaması özellikle Türkçe dilinde bulunmamasıyla beraber daha fazla araştırma yapılması ve

literatüre katkı sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akdağ, A. (2024). Obsesif kompulsif bozuklukta; Klasik bilişsel davranışçı terapi ve yeni nesil kabul ve kararlılık terapisi, karşılaştırmalı müdahale yaklaşımları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(13), 45-61.
- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Capel, L. K., Zutrica Ona, P., Moller, C. & Twohig, M. P. (2023). An Open Trial of Acceptance and Commitment Therapy With Exposure and Response Prevention in an Intensive Outpatient Setting for Adults With OCD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 218-228.
- Ebrahimi, A., Esfahan, E. N., Akucheikan, S., İzadi, R., Shaneh, E. & Mahaki, B. (2021). A Randomized Clinical Trial: Comparison of Group Acceptance and Commitment Therapy With Drug On Quality of Life And Depression in Patients With Obsessive – Compulsive Disorder. *Journal of Research in Medical Sciences*, 27-9.
- Gök, Ç. & Karaaziz, M. (2023). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapisi Üzerine Sistemik Derleme *Academic Social Resources*, Vol:8, Issue:50.
- Göğercin, Ö. & Babayiğit, A. (2023). Obsesi Kompulsif Bozukluğu Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Tekniklerin Üzerine Sistemik Derleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(65):592-605.
- Kayacan, İ., & Bingöl, T. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programlarına bir bakış: Ulusal tezlerin derlenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö2), 97-107.
- Olatunji, B. O., Davis, M., Powers, M. B. & Smits, J.A.J. (2013). Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators. *Journal of Psychiatric Research*, 33-41.
- Öneker, T. (2017). *OKB Tanısı Almamış Beliren Yetişkinlikte Obsesif-Kompulsif Belirtilerin ve Belirti Şiddetlerin Cinsiyet Açısından Dağılımının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Türkiye Cumhuriyeti Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özdemir, B. & Karaaziz, M. (2023). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Şema Terapi Kullanımı Üzerine Sistemik Bir Derleme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*.
- Sinici, E., Aydın, S. & Öznur, T. (2018). Tedaviye Dirençli Obsesif Kompulsif Bozuklukta Pozitif Psikoterapi Etkili olabilir mi? Bir Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 21:407-413.

- Şafak, S. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisi. Genç Uzmanlar.
- Toprak, F., & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden obsesif kompulsif bozukluk ve bazı psikolojik değişkenler üzerine genel bir bakış. *Journal of pure social sciences*, 4(6), 62-79.
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., Plumb, J. C., Pruitt, L. D., Collins, A. B., Hazlet Stevens, H. & Woidneck, M. R. (2010). A Randomized Clinical Trial of Acceptance and Commitment Therapy vs. Progressive Relaxation Training for Obsessive Compulsive Disorder. *J Consult Clin Psychol*, 78(5):705-716.
- Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., Smith, B. M., Fabricant, L. E., Jacoby, R. J., Morrison, K. T., Bluett, E. J., Reuman, L. & Blakey, S. M. (2018). Adding Acceptance and Commitment Therapy to Exposure and Response Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 1-9.
- Twohig, M. P., Plumb Vildardaga, J. C., Levin, M. E. & Hayes, S. C. (2015). Changes in Psychological Flexibility During Acceptance and Commitment Therapy for Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 196-202.
- Wang, D., Lin, B., Xiong, F., Deng, Y. & Zhang, L. (2023). Effectiveness of Internet –Delivered Self-Help Acceptance and Commitment Therapy (iACT) On Nurses’ Obsessive – Compulsive Symptoms and Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial With 3-Month Follow-Up. *Journal of Affective Disorders*, 319-328.
- Yakın, D. (2023). *OKB Tanısı Almış Bireylerde Temel İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Denetim Odağı İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğuş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.