

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10436216>

Accepted: 26.10.2023

Obsesif Kompulsif Bozukluğa Sahip Bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılması Üzerine Sistemik Bir Derleme

A Systematic Review on the Use of Cognitive Behavioral Therapy in Individuals with Obsessive Compulsive Disorder

Sedanur KARAKIŞ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Meryem KARAAZİZ

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

Özet

Bu derlemenin amacı obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireyler üzerinde bilişsel davranışçı terapi kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmıştır ve herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Yalnızca Türkçe dilinde ele alınan çalışmalar 2005-2022 yılları arasındadır. Araştırmada 40 ve 55 yaş temel alınmıştır. Bu çalışma Temmuz, 2022'de gerçekleştirilmiştir. Yapılan tarama sonucunda 2 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan her iki çalışmada da vaka çalışması kullanılmıştır. Her 2 çalışmanın sonucunda da obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bilişsel davranışçı terapinin etkisi büyüktür. Ele alınan ilk çalışmada, sadece bilişsel davranışçı terapi uygulanmış, ikinci çalışmada bilişsel davranışçı terapi ve farmakolojik tedavi kullanılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bilişsel davranışçı psikoterapi uygulanması, hastalığın seyrinde olumlu değişiklikler gözlemlenmesine neden olmaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı terapinin bir tekniği olan gevşeme eğitimi verilmesi tedavinin daha olumlu ve daha kısa sürede sonuçlanmasına neden olmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde erken tanı çok önemlidir. Erken tanı sayesinde hastalık daha ciddi boyutlara geçmeden tedavi edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Obsesyon, Kompulsiyon, Farmakolojik Tedavi

Abstract

Purpose of this compilation is observing usage of cognitive behavioral therapy on people who has obsessive compulsive disorder (ocd).This studies which has been done uses systematic compilation method and does not includes fieldwork or scale.Sources that been used only in turkish is between years 2005-2022.Research takes 40 and 55 as a main age.This study has been done in july 2022.As a result of the scanning,two sources is discussed. Both studies which is present are using case study. As a result of the both sources cognitive behavioral therapy is very effective on individuals which has obsessive compulsive disorder. In the first source which is discussed only cognitive behavioral therapy was used but in the second one cognitive behavioral therapy is used with pharmacology. On people who has obsessive compulsive disorder cognitive behavioral psychotherapy causes positive changes in the course of illness. Especially using relaxation technique which is one of the teqniques belongs to cognitive behavioral therapy helps the treatment to be more effective and makes it faster. In the treatment of obsessive compulsive disorder, early diagnosis is crucial.Thanks to early diagnosis illness is treated before becoming vital.

Keywords: cognitive behavioral therapy,obsession,compulsion,pharmacological treatment

1. GİRİŞ

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) DSM-IV'de, irrasyonel veya mantıksız bulunan, belirgin gerginliğe neden olan veya işlevselliği önemli ölçüde etkileyen; yineleyici, zorlayıcı düşünceler, imgeler ve/veya kompulsiyonların varlığı ile tanımlanmıştır (Karlıoğlu & Yüksel, 2007). Obsesif kompulsif bozukluk görülen bireyler stres yaratan durumdan kurtulmak için yineleyici birtakım davranışlarda bulunmaktadır. OKB oluşumunda psikolojik, biyolojik, kişilik özellikleri ve beyindeki işlevsellikte anormallikler etkili olmaktadır. Bununla birlikte literatürde erken çocukluk döneminde yaşanan travmaların da OKB'ye yol açabileceği üzerinde durulmaktadır. OKB tedavisi için en sık başvuru alan tedavi yaklaşımları bilişsel davranışçı terapi (BDT), farmakolojik tedaviler (seçici serotonin geri alım inhibitörleri-SSRI) ya da her ikisinin kombinasyonudur (Yurtsever & Tekinsav Sütçü, 2016).

Bilişsel müdahaleler E/RP'ye eklenerek, ortaya çıkan tedavi OKB'nin bilişsel davranışçı terapisi (BDT) olarak adlandırılmıştır (Koşe, 2010). BDT'de temel amaç, danışanların düşünceleriyle gerçekçi bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmak ve böylece duygusal ve davranışsal değişiklikler meydana getirmektir (Yılmaz, 2022). Obsesyon belirtileri Kirlenmekten korkmak, simetri ve düzen obsesyonları, çok fazla şüphe duymak, somatik obsesyon cinsellik obsesyonları, zarar vermektan korkmak olarak sıralanabilmektedir. Kompulsiyon belirtileri ise Tekrarlı olarak nesnelere ya da olayları kontrol etmek, eylemleri tekrarlama kompulsiyonları, simetri ve düzen kompulsiyonları, temizlik ile ilgili kompulsiyonlar, değersiz eşyaları biriktirme ve dokunma kompulsiyonlarını kapsamaktadır. BDT, OKB tedavisinde etkinliği kabul edilmiş bir yöntem olup vakanın tedavi sürecine aktif katılımını gerektirmekte, hastalığın en önemli sürdürücüsü olan obsesyonlarla yüzleşmeyi ya da kompulsiyonları durdurmayı içermektedir (Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019)

2. YÖNTEM

2.1.Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır.

2.2.Araştırma Modeli

Yapılan Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanımı adlı bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir ölçek ya da farklı çalışma türleri kullanılmamıştır. Sistematik derleme, alanında uzman kişiler tarafından elde edilebilir en iyi araştırma kanıtını belirlemek için benzer yöntemler ile yapılmış çok sayıda araştırmanın yapılandırılmış ve kapsamlı bir sentezidir (Karaçam, 2013).

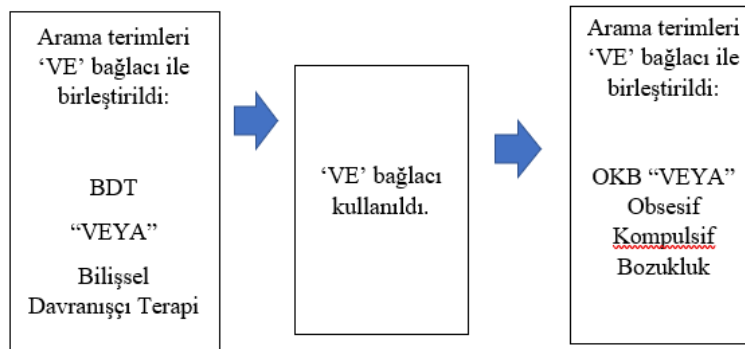
2.3.Tasarım

Bu araştırma sürecinde makalelerin taranması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergelerinden faydalanarak sürdürülmüştür(Moher ve ark., 2009).

2.4.Literatür Araştırması

Bu araştırma sürecinde 2005-2022 yılları arasında yapılan çalışmalar, Google Akademik, YÖKTEZ ve Yakın Doğu Üniversitesi elektronik kaynaklar çerçevesinde Türkçe olarak yayımlanan, ilgili anahtar kelimeler ile özet ve tam metine ulaşılan bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada 40-55 yaş bireyler ele alınmıştır. Dahil etme ve dışlanma kriterleri gösterilmiştir. Literatür çalışması sonucunda obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireyler araştırılırken bilişsel davranışçı terapi ele alınmıştır. Araştırmada Türkçe kaynaklar kullanılmış ve tez, bilimsel makale ele alınmıştır. Araştırmada obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi dışında kalan çalışmalar ele alınmamıştır. Literatür araştırmasında literatürde bulunan İngilizce kaynaklar dâhil edilmemiştir. Bu çalışmada obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi için yapılan literatür çalışmasında, konuyla bağlantılı olmayan hiçbir çalışmaya yer verilmemiştir.

Literatür araştırması sürecinde kullanılan arama terimleri şekilde verilmiştir.(Şekil1.)



Şekil 1. İncelemede kullanılan arama terimleri

Tablo 1: Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri

| Dâhil Etme Kriterleri | Dışlama Kriterleri |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi ile ilgili ele alınan çalışmalar; - Türkçe bilimsel makaleler; - Konu ile ilgili yapılan olgu çalışmaları. - Sadece 18 yaş üstü bireyler ele alınmıştır | <ul style="list-style-type: none"> -Obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi dışında kalan tüm çalışmalar; -Konu ile ilgili yapılan İngilizce çalışmalar; -Kurumsal raporlardan veya dergilerden, kitaplardan metinler. - 18 yaş altına yer verilmemiştir. |

3. BULGULAR

Çevrimiçi olarak, Google Akademik, Yakın doğu üniversitesi elektronik kaynaklar ve YÖKTEZ veri tabanlarında yapılan taramada, obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel davranışçı terapi başlığı ile toplam 2,827 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar arasında 15 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2005-2022 yılları arasında uygun olan yalnızca 2 keşisen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Ele alınan her iki çalışmada vaka çalışmasıdır. Bu çalışmalar Türkiye’de gerçekleştirilmiştir. Ele alınan birinci vaka çalışması 2005 yılı haziran ayında Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisinde yayınlanmıştır. Diğer ele alınan vaka çalışması ise 2019 yılında Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisinde yayınlanmıştır. Birinci vaka çalışmasında (Gökçakan, 2005),55 yaşındaki hasta ele alınırken ikinci vaka çalışmasında (Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019), 40 yaşlarında hasta ele alınmıştır. Ele alınan her iki çalışmada kadın hastadır. 2005 yılındaki çalışmada kendini kabul envanteri, beck depresyon envanteri, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ve belirti tarama listesi (SCL-90) uygulanmıştır. Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019 yılında yapılan çalışmada 12 seanslık bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Çalışma öncesi 2 seanslık psikolojik değerlendirme yapılmıştır. Tedavi sonlandırıldıktan 3-6 ay sonrasında izlem seansları verilmiştir. Gökçakan, 2005 yılında yapılan çalışma 4 ay sürmüştür.

Tablo 2: Obsesif Kompulsif Bozukluğa Sahip Bireylerde BDT Kullanımı

| Yazar/Yıl/Ülke | Araştırma Tasarımı | Örneklem | Ölçekler | Müdahale | Karşılaştırma Grubu | Sonuçlar |
|--|--------------------|----------|--|--|---------------------|---|
| Gökçakan/2005/ Türkiye | Vaka Çalışması | 55 yaş | Kendini Kabul Envanteri, B.Depresyon Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi (SCL-90) | Bilişsel Davranışçı Terapi | | Bilişsel davranışçı terapinin OKB’de etkili olduğu görülmüştür. |
| Sertel Berk, Ergüney Okumuş, & Yücel/2019/ Türkiye | Vaka Çalışması | 40 yaş | | İlaç tedavisi Bilişsel davranışçı terapi | | OKB’de bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu görülmüştür. |

Araştırmaya dâhil edilen 2 çalışma 2019 ve 2005 yıllarında yazılmıştır. Yapılan çalışmaların her ikisi de vaka çalışmasıdır. Araştırmaların örneklem grupları 18 yaş üstü erişkin bireylerden oluşmaktadır. Ve çalışmada yer alan yaş grupları 40 ve 55 yaştır. Her iki vaka çalışması da Türkiye’de gerçekleşmiştir. Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019 yılındaki çalışma istanbulda gerçekleşmiş olup Gökçakan,2005 yılındaki çalışma mersinde gerçekleştirilmiştir. Ele alınan her iki çalışmada da kadın hasta bulunmaktadır. Çalışmanın vaka çalışması olması nedeniyle toplam 2 vaka ele alınmıştır. Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019 yılında yapılan çalışmada bdt tekniği olan gevşeme egzersizlerine yer verilmiştir. Tedavi sırasında farmakolojik tedaviye başlanmıştır fakat hastada oluşan yan etkiler nedeniyle bu tedaviye son verilmiştir. Yapılan seanslar sonucunda gevşeme egzersizi,psikoeğitim, kendini izlem ve ev ödevleri, sokratik sorgulama ve bilişsel yeniden yapılandırma,maruz bırakma ve tepki önleme,sosyal beceri eğitimi,model alma ve imgesel teknikler kullanılmıştır. Çalışmada obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireyin bilişsel davranışçı terapi ile iyileştiği gözlemlenmiştir. Tedavi sonrası hasta kaygılarını kontrol edebilir hale gelmiştir ve DSM-5 OKB kriterlerine uymadığı gözlemlenmiştir.

Gökçakan (2005), vaka çalışması Türkiye’de gerçekleştirilmiş ve 55 yaşındaki okb hastası kadın ele alınmıştır. Hastaya ilk olarak çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Bunlar, Kendini Kabul Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi (SCL-90) ölçekleridir. Kendini kabul envanteri sonucunda kendini olduğu gibi kabulün düşük olduğu gözlemlenmiştir. Beck depresyon ölçeğinde orta depresyon sonucuna ulaşılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinde “mükemmeliyetçi” neticesine varılmıştır. Son olarak belirti tarama listesi uygulanmış olup okb alt ölçek puanı yüksek bulunmuştur. İlk seansta hastanın gergin tavırları nedeniyle gevşeme egzersizleri verilmiştir. Kişinin çocukluk yaşamı, aile yaşamı ve düşünceleri hakkında bilgiler edinilmiştir. Danışanın Beck depresyon ölçeği sonucunda orta derece de depresyon bulgusu bulunduğu için yüksek olan okb üzerinde durulmasına karar verilmiş ve bunun üzerine çalışılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk için çalışıldığı zaman belirtilerin azalmasıyla depresyonunda azalması beklenmiştir. İkinci seans, hastalık hakkında bilgiler verilmesi ve biliş sağlanması ile geçmiştir. Bu seansta kişinin hastalığının farkında olduğu ve hareketlerinin normal olmadığı düşündüğü bilgisine erişilmiştir. Hasta kendisinin davranışlarına anlam verememekte ve tedaviye oldukça istekli yaklaşımlar sergilemiştir. Bu seansta hastaya ev ödevi verilmiş olup, evine yakın birisini çağırması istenmiştir. Üçüncü seansta hasta verilen ödevin onu çok zorladığını dile getirmiştir. Fakat tüm bu zorluğa rağmen verilen ödevi yerine getirmiş ve komşusunu evine davet etmeyi başarabilmiştir. Burada kaygı üzerinde durulmuş ve kaygıyı yönetmek esas alınmıştır. Daha sonraki seanslarda bu ödevler giderek genişleyerek verilmiştir. Danışanın tedaviye istekli oluşu başarılı bir seans süreci geçirilmesini sağlayarak evden çıkmayan danışanın daha sonlarında evden çıkmasına ve bir misafirlige dahi gidebilmesine olanak sağlamıştır. 20 seanstan oluşan tedavi sonrasında, danışanın isteği doğrultusunda tedavi sonlandırılmıştır. Tedavi sonucunda danışan yaşadığı kaygıları ile baş edebilmeyi öğrenebilmiş, temizlik ve bulaşma ile ilgili obsesif düşünceleri ve kompulsif davranışlarına bir son vermiştir. 20 seanslık uygulanan bilişsel davranışçı terapinin obsesif kompulsif bozuklukta son derece yararlı olduğu gözlemlenmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanımı ile ilgili çalışmalar ele alınmıştır. Bu araştırma sürecinde 2005-2022 yılları arasında yapılan 2 tane çalışma kullanılmıştır. Bu çalışmaların her ikisi de vaka çalışmasıdır ve Türkiye’de gerçekleşmiştir.

Ele alınan ilk çalışma (Gökçakan, 2005), obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyin tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğunu savunmaktadır. Çalışma kapsamında

uygulanan tedavide gevşeme egzersizleri ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniği kullanılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde kontrol çok önemli olduğu için hastalığın anlatılmasında aslında hastalığın kontrol edildiğinin söylenmesi gelişme kaydetmek adına önemlidir. Tedavi sırasında hastaya örnek olacak davranışların gösterilmesi ve ev ödevleri verilmesi tedavinin büyük bir parçasıdır. Bu çalışma bilişsel davranışçı terapinin, obsesif kompulsif bozuklukta işe yaradığının bir göstergesi niteliğindedir.

İkinci çalışma ise (Okumuş, Sertel Berk, & Yücel, 2019), obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde psikofarmakolojik tedavilerin yanında bilişsel davranışçı terapilerin etkili olduğunu savunmaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı terapide gevşeme eğitimlerinin yapılması hastanın daha erken iyileşme belirtileri vermesine neden olmaktadır. Bu çalışmada BDT öncesi yapılan psikoeğitim ve gevşeme eğitimi neticesinde, hastada DSM-V kriterlerine göre olumlu değişimler gözlenmiştir. Yapılan bu çalışmada bilişsel davranışçı terapide özellikle gevşeme eğitimi tekniğinin yararı üzerinde durulmuştur. Gevşeme eğitimi uygulanan hastanın tedaviye olan inancının artması ve motive olması bununla birlikte gerginliğinin azaltılması tedaviyi olumlu etkilemektedir. Ancak yapılan farklı bir çalışma (Yurtsever & Tekinsav Sütçü, 2016), bilişsel davranışçı terapi bireysel uygulandığı için zaman aldığını ve maliyetli olduğunu, bilişsel davranışçı grup terapisinin ise zaman kaybı olmadan maliyeti düşürerek daha etkili olduğunu savunmaktadır. Fakat yine de bir kaç çalışma bireysel BDT'nin OKB belirtilerini ve fonksiyonel olmayan inançları azaltmada BDGT'den daha etkili olduğunu, bir grup çalışma ise iki tedavi biçiminin de OKB belirtilerini ve işlevsel olmayan inançları azaltmada benzer etkinliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur (Yurtsever & Tekinsav Sütçü, 2016).

Ele alınan çalışmalar sonucunda bilişsel davranışçı terapinin obsesif kompulsif bozuklukta etkili olduğu görülmektedir. Ancak, örneklemin darlığı bu araştırmanın sınırlılığını göstermektedir. Bu konu üzerine çok fazla çalışma olmadığı gözlemlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapinin obsesif kompulsif bozuklukta kullanılması üzerine daha geniş örneklemle ile çalışılmalı ve psikometrik ölçümler kullanılarak sınanmalıdır. Obsesif kompulsif bozukluk günlük hayatı etkileyen, günlük işlevleri yerine getirmekte güçlük çektiren önemli bir hastalıktır. Bazı obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin kendinde bir sorun görmemesi bu hastalığın tedavisini güçleştirmektedir. Bu hastalığın erken teşhisi, ilerlemeden tedavi edilmesine olanak sağlamaktadır. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar artmadan keşfedilip tedavi edilmesi ya da durum sadece obsesyon boyutundayken fark edilmesiyle birlikte tedaviye yönlendirilmesi sonucunda hastalık ağır boyuta gelmeden tedavi edilebilmektedir.

5. SONUÇ

Ele alınan 2 çalışmanın sonuçlarına göre, obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu görülmektedir. Obsesif düşünceleri ve kompulsif davranışları olan bireylerin bilişsel davranışçı terapi sonrası iyileştiği ve kaygılarını kontrol edebildiği gözlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapi sonrasında hastanın günlük işlevselliklerini yerine getirebildiği, topluma karışabildiği ve obsesyon ve kompulsiyonlarından kurtulduğu görülmektedir. Araştırmalar bilişsel davranışçı terapinin tekniklerinden olan gevşeme eğitimi ve psikoeğitim verilmesinin hastalığın gidişatında olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir. Bilişsel davranışçı terapide gevşeme eğitimi verilmesinin kaygı ve stres düzeylerini düşürdüğü, hastanın tedaviye daha yatkın olmasını sağladığı görülmüştür. Obsesif kompulsif bozukluk tedavi edilebilen bir hastalık olup, erken teşhis neticesinde hastalığın ciddi boyutlara geçmeden önce tedavi edilmesi mümkündür.

KAYNAKÇA

- Gökçakan, N. (2005). Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk Vakasında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Karaçam, Z. (2013). Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 26.
- Karlıoğlu, E. H., Yüksel, N. (2007). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Nörobiyolojisi. Ankara: Uz.Dr., Abdurrahman Yurtarslan Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Prof.Dr., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Koşe, Ç. (2010, Ekim). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Çocuklara Uygulanmış Olan Bilişsel Davranışçı Terapi, İlaç Tedavisi ve Kombinasyonunun Etkililiklerinin Karşılaştırılması. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Okumuş, F. E., Sertel Berk, Ö., Yücel, B. (2019). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Gevşeme Eğitimi ve Bilişsel Davranışçı Tekniklerin Uygulanması: Vaka Örneği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 66.
- Yılmaz, R. (2022). Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklara Verilen Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitimin İçselleştirilmiş Damgalanma ve Umuda Etkisi. *T.C İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Malatya.
- Yurtsever, S. S., Tekinsav Sütcü, S. (2016). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi: Sistemik Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi: Sistemik Bir Gözden Geçirme. İzmir: Psikolojide Güncel Yaklaşımlar.