



# Özgül Fobide BDT Terapisi Üzerine Sistemik Bir Derleme

**Sinem YILDIZ**

Near East University, Faculty of Arts and Science, Department of Psychology  
Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü yildiz.biri@icloud.com

**Doç. Dr. Meryem KARAAZIZ**

Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji  
Meryem Karaaziz: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

## Özet

Bu sistemik derleme çalışmasında amaç özgül fobisi bulunan bireylerde BDT kullanımını incelemektir. Yapılan bu araştırmada sistemik derleme yönteminden yararlanılmıştır ve saha çalışması olmamakla beraber herhangi bir ölçek içermemektedir. Türkçe ve İngilizce olan çalışmalar ele alınmıştır ve bu çalışmalar 2014-2024 yılları arasında yapılmış araştırmaları kapsamaktadır. Bu araştırmalar konuyla ilgili akademik çalışmalardan oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 tarihlerinde tekrarlanarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya, yapılan literatür taraması sonucunda 8 araştırma makalesi dahil edilmiştir. İncelenen bu 8 çalışma sonucunda BDT'nin danışanların terapiye uyum sağlamasını artıran ve iyileşmelerini hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa bir süre zarfında sonuca ulaşabilme açısından etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Özgül fobisi bulunan bireylerde BDT uygulandıktan sonra belirtilerin çoğunlukla azaldığı ve hatta ortadan kaybolduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı Özgül fobi tedavisinde BDT uygun ve etkili bir yöntem olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** özgül fobi, bilişsel davranışçı terapi

## Systematic Review On Post- Specific Phobia and CBT Therapy

### Abstract

The aim of this systematic review study is to examine the use of CBT in individuals with specific phobia. In this research, systematic compilation method was used and although it is not a field study, it does not contain any scale. Studies in Turkish and English were discussed and these studies cover research conducted between 2014-2024. These researches consist of academic studies on the subject. This compilation study was repeated in two stages, in February,

2024 and May, 2024. 8 research articles were included in this study as a result of the literature review. As a result of these 8 studies examined, it was seen that CBT is a therapy method that increases clients' adaptation to therapy and accelerates their recovery, and is an effective method in terms of achieving results in a short time. It was concluded that after CBT was applied to individuals with specific phobia, the symptoms mostly decreased or even disappeared. Therefore, CBT is an appropriate and effective method in the treatment of specific phobia.

**Keywords:** phobia, specific phobia, cognitive behavioral therapy, review

## **Giriş**

Herhangi bir tehdit veya tehlike söz konusu olduğunda bireyin hissettiği endişe duygusu korku olarak nitelendirilmektedir. Korku vücudumuzu tehlikelerden koruyarak tedbir almasına olanak sağlayan normal duygu olarak kabul edilir. Tehdit ve tehlike içeren nesne ve durumlara karşı hissedilen korku aşırı düzeyde olursa bu fobi olarak nitelendirilmektedir (Köroğlu vd., 2007). Birey fobik durum veya nesneyle karşılaştığında aşırı bir endişe hisseder ve bu durumu önlemek adına kaçınma stratejilerine başvurur (Drewes ve Schaefer, 2018). Söz konusu kaçınma stratejileri o kadar sıklaşır ve aşırı boyuta ulaşabilir ki bireyin hayatını ciddi oranda etkiler. Çocuklarda da farklı korku biçimleri gözlemlenebilir. Örneğin araba çarpması, hayvanlardan korkma, doktordan korkma gibi korkular edinebilmektedirler. Bu korkular çocuklarda aşırı hale gelerek onların hayatını kısıtlayabilmektedir (Muris vd., 2000). Bundan dolayı korkuların tedavi edilmesi için çocukluk dönemindeki korkuların anlaşılması ve çalışılması çok önemli olmaktadır. Bu çalışmada Özgül fobinin ayrıntılı olarak ne olduğunu, nasıl geliştiğini ve bu bozukluğun nasıl tedavi edildiği ele alınmaktadır.

Biyolojik temellerden bakacak olursak, korku kişinin yaşamını sürdürebilmesi adına otomatik olarak kendiliğinden ortaya çıkan, önemli bir duygudur. Korku tepkisi limbik sistemin bir parçası olan amigdalanın ve hipokampusun belirli uyarılara maruz kaldığında aktifleşmesi ile kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (LcDoux, 2003; Kreibig, 2010). Kaçınma davranışı ise, bireyin daha önce karşılaştığı olumsuz bir duygunun tekrarlanmaması için o duyguyu harekete geçiren uyarandan uzak durmaya çalışmasıdır. Bu davranış kişinin kendi varlığını ve yaşamını

sürdürebilmesi adına geliştirdiği savunma sistemi olarak kabul edilir. Özgül fobide ise ortaya çıkan olumsuz duygu, aşırı düzeyde bedensel ve bilişsel kaygı tepkilerine yol açmaktadır. Korku, uyarılara maruz kaldığında istemsiz olarak kendiliğinden gelişir, bu nedenle birey otomatik olarak olumsuz duygulara neden olan belirli nesnelere veya durumlardan kaçınmak ister (Fink ve Taylor, 2001). Söz konusu nesne veya durumlar olmadığında hasta hiçbir korku veya endişe belirtisi göstermez. Uzak durulduğu sürece hastanın hayatı etkilenmemekte ve rahatsızlık vermemektedir. Ancak fobik nesne, olay veya durumla karşılaştığında hasta bazen paniğe varacak kadar aşırı kaygı hisseder. Bu durumda uyarandan kaçınılacak veya aşırı korku ve kaygıyla buna katlanılacaktır. Hastalar fobinin kaynağından uzak durarak kendilerini korumaya çalışırlar. Kişinin sürekli olarak fobik nesne veya olaylarla karşılaşması yoğun korku ve endişeye yol açarak hastaların hayatını kısıtlamaktadır (Witchen vd.,1998; Essau vd., 2000).

Psikiyatride ve klinik psikoloji pratiğinde mantık dışı ve aşırı korku, klinik araştırma alanı olarak kabul edilmekte ve kaygı bozuklukları başlığı altında ele alınmaktadır (Madan ve Lantz, 2003). Özgül Fobi'nin bireylerin hayatında oldukça olumsuz etkileri söz konusudur ve dolayısıyla bu bozukluğun tedavisi ve belirtilerin ortadan kaldırılması adına bir takım terapi yöntemleri bulunmaktadır. Bu terapi yöntemlerinden bir tanesi de BDT terapisi'dir. Literatürde BDT, Özgül fobi'nin tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu gösteren birçok araştırmalar mevcuttur. Bu araştırma da BDT terapisinin Özgül Fobi üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik Derleme inceleme sırasında, yapılan çalışmaların detaylı, geniş ve objektif ölçüt ile taranarak, belirli dahil edilme ve reddedilme kriterleri de belirlenerek, elde edilen sonuçların değerlendirilerek güçlü kanıtlar sunabilen bilimsel çalışmalardır (Uman, 2011; Karacam, 2013).

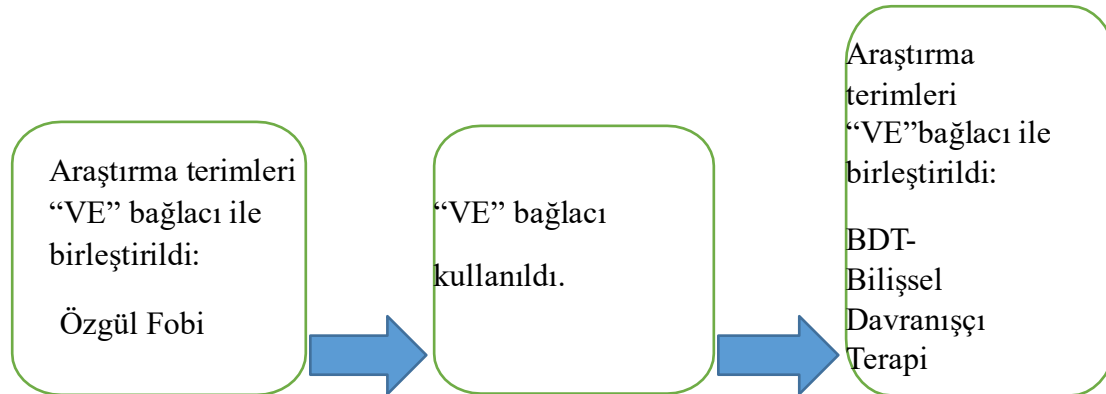
## **Tasarım**

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

## **Literatür Araştırması**

Araştırmada 2013'den 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve 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:

### **Şekil 1.** İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

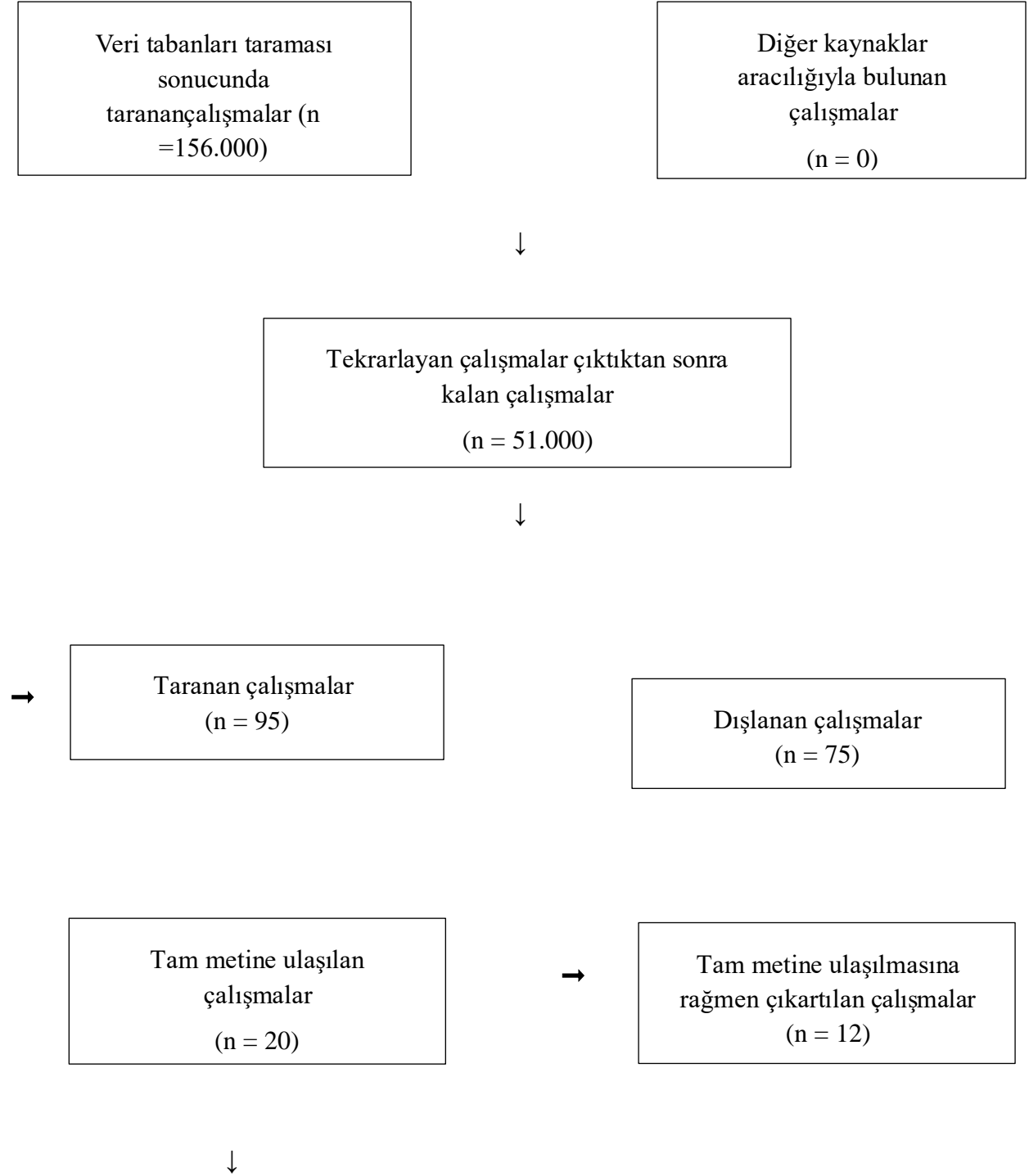


**Tablo 1.** Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Özgül Fobi ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; İngilizce dışında yabancı dillerdeki kaynaklar. Derleme makaleleri Olgu veya vaka sunumları

## **Bulgular**

Google Akademik veri tabanında çevrimiçi şekilde yapılan taramada Özgül Fobi ve BDT başlığı ile toplam 156,000 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 20 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2013-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 8 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların hepsi yabancı ülkelerde yapılmış ve İngilizce yayınlanmış makalelerdir. Türkiye’ de yapılmış Özgül fobinin BDT ile tedavisine uygun arama kriterlerine uyan deneysel çalışmalar mevcut olmamaktadır, bundan dolayı yurtdışında yapılmış araştırmalar çalışmamıza dahil edilmiştir. 8 kesişen çalışmanın içinde 2013 ve 2014 yıllarında yapılmış birer tane, 2016 yılında yapılmış iki tane 2020 ve 2021 yılına ait birer tane ve son olarak 2022 yılında yapılmış iki tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların hepsi BDT’nin Özgül fobiyi nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, derleme makaleleri tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Çalışmaya dahil edilen  
çalışmalar  
(n = 8)

**Şekil 2:** Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

2013 yılında özgül fobisi olan çocuklar için internet üzerinden uygulanan BDT'yi değerlendirmek amacıyla bir araştırma yürütüldü. Medya reklamları aracılığıyla, spesifik fobi temel tanısı alan 8-12 yaş arası 30 çocuk ve onların ebeveynleri çalışmaya dahil edildi. Katılımcılar altı hafta boyunca terapist desteğiyle internet üzerinden BDT aldılar. Tedavi ebeveynlere ve çocuklara yönelikti. İlk kısım sadece ebeveynlere yönelikti. Tüm değerlendirmeler tedavi öncesi, tedavi sonrası ve üç aylık takip sırasında yapıldı. Tedavi sonrasında, grup içi etki büyüklüğünün büyük olması ve çocukların %35'inin artık spesifik fobi kriterlerini karşılamaması ile birlikte, belirtilerde anlamlı azalmalar olmuştur. Ebeveynlerden ve çocuklardan alınan kişisel bildirim ölçümleri, kaygı üzerinde küçük ila orta etki büyüklükleriyle anlamlı etkiler gösterdi. Etkiler üç aylık takipte korunmuştur. Sonuçlar, spesifik fobisi olan çocuklar için terapist desteğiyle internet üzerinden sağlanan BDT'nin semptom şiddetini azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Vigerland vd., 2013).

2014 yılında yapılan çalışmada katılımcılar 32 örümcek fobisi hastası ve 16 sağlıklı kontrol deneginden oluşuyordu. Kadınlarda özgül fobilerin daha yüksek yaygınlığı göz önüne alındığında yalnızca kadınlar çalışmaya alındı. Hastalar rastgele bir terapi grubuna veya bekleme listesine atandı. Rastgele bir terapi grubuna veya bekleme listesi kontrol grubuna atanan 28 örümcek fobisi olan hastada, BDT'yi veya bekleme süresini tamamlamadan önce ve sonra tarama yapıldı. Tarama 16 sağlıklı kontrol olgusunda bir kez yapıldı. BDT'nin aracılık ettiği beyin aktivasyon değişikliklerini semptom iyileşmesi ile ilişkilendirmek için öz bildirim ve davranış ölçümleri kullanıldı. Tedavi edilmeyen hastalarda amigdala , fusiform gyrus , insula , anterior singulat korteks ve dorsomedialprefrontal kortekste anormal hiperaktivasyon görüldü . Başarılı BDT, bu korku devresi yapılarında, özellikle de sağ amigdala ve ön singulat kortekste

genel bir aşağı regülasyona, amigdala yanıt verme yeteneğindeki azalmaya ve kişinin bildirdiği semptom iyileşmesine bağlı olarak yansıdı. Bununla birlikte, bilinçaltı tehdit , amigdala ve fusiformgirusta, BDT'ye anlamlı bir duyarlılık göstermeden gruplar arasında oturumlar arası alışkanlığa tabi olan sağ taraflı bir hiperaktivasyon modelini tetikledi. Bu araştırmanın sonuçları bilinçli olarak algılanan tehdiye karşı korku tepkileriyle ilişkili sinir aktivasyonunda BDT ile ilişkili değişiklikler olduğunu göstermektedir (Lipka, vd., 2014).

2016 yılında yapılan çalışmada toplam 24 katılımcı bunlardan 23 kadın ve 1 erkek olmak üzere 12 seans BDT'ye veya bekleme listesine rastgele atandı. Bu, kusma fobisi için bilişsel davranış terapisine yönelik bir protokolü bekleme listesiyle karşılaştıran ve kusma fobisine özel değerlendirme ölçeklerini kullanan ilk randomize kontrollü çalışma idi. Tedavinin sonunda BDT, 12 seans sonrasında iki grup arasında Spesifik Kusma Fobisi Envanteri üzerinde büyük etki büyüklüğüyle bekleme listesine göre anlamlı derecede daha etkiliydi. Bekleme listesi grubundaki 2 (%16) katılımcıya kıyasla BDT alan katılımcıların altısı (%50) klinik olarak anlamlı bir değişiklik elde etti. Bekleme listesi grubundaki 2 (%16) katılımcıya kıyasla BDT alan sekiz (%58,3) katılımcı güvenilir bir iyileşme elde etti. Araştırma bulguları gösterdi ki, kusma fobisi BDT tarafından tedavi edilebilen bir durumdur ancak etkinliğin artırılması için daha fazla gelişmeye ihtiyaç duyulmaktadır (Walker, vd., 2016).

Yine 2016 yılında yapılan diğer bir çalışma örümcek fobisi olan sekiz kadın hasta, örümcek fobisine yönelik maruz kalma temelli grup terapisinden önce ve 1 ay sonra tarandı. Her oturum tarayıcıda örümcek resimlerinin gösterilmesini içeren bir semptom provokasyon görevinden önce ve sonra elde edilen bir ASL dinlenme durumu ölçümünden oluşuyordu. İlk ASL edinimi beklenti kaygısını ölçtü ve ikincisi fobiyle ilgili uyarıların sonradan işlenmesini ölçtü. Bilişsel-davranışçı terapi tüm hastalarda örümcek fobisi semptomlarını önemli ölçüde azalttı. Beklenti kaygısı sırasında semptom azalmasına, parahipokampalgirus, ventralanteriortalamus, Brodmann alanı ve anteriorsingulat kortekste iki taraflı serebral kan akışının azalması eşlik etti. Fobiyle ilgili uyarıların son işlenmesi sırasında hastalar, iki taraflı insulada, motor korteks bileşenlerinde ve dil işlevleriyle ilişkili alanlarda serebral kan akışında azalma gösterdi. Bu o demektir ki maruz



kalma tekniğiyle uygulanan BDT örümcek fobisinin tedavisinde etkili olmaktadır (Soravia, vd., 2016).

2020 yılında gerçekleştirilen araştırmada 8 katılımcıda semptomları zaman içinde izlemek için çoklu temel ABCADE tek vaka deney tasarımı kullanıldı . Her klinik seansta kusma fobisinin semptomlarını ölçmek için Spesifik Kusma Fobisi Envanteri uygulandı. Tedavi aşamaları arasındaki verileri karşılaştırmak için grafik halindeki verilerin görsel analizi kullanıldı. 6 aylık takipte kusma fobisinde güvenilir ve klinik olarak anlamlı değişiklik hesaplandı. Bulgular, zaman yoğun BDT'nin kusma fobisi semptomlarındaki iyileşmelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Sekiz katılımcıdan yedisi (%87,5) 6 aylık takipte güvenilir iyileşme elde etti ve beşi (%62,5) klinik olarak anlamlı değişiklik elde etti. Zaman yoğun tedavi, yüksek müşteri memnuniyeti dereceleriyle ilişkilendirildi. Araştırma sonuçlarına göre yoğun BDT, kusma fobisinin semptomlarını azaltmada etkili ve kabul edilebilir bir tedavi olabilir ( Keyes, vd., 2020).

2021 yılında yapılan çalışmaya küçük hayvanlara karşı fobileri olan 31 katılımcı dahil edildi. Katılımcıların anksiyete ve fobi düzeylerindeki puanları başlangıçta, tedavi sonrasında ve 3 aylık takipte ölçüldü ve beyin aktivasyonu, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) başlangıçta ve tedavi sonrasında ölçüldü. Araştırma sonuçlarına göre terapi sonrasında kaygı ve fobi puanlarında anlamlı bir düşüş görüldü. Genel olarak fMRI testleri, bazı yapılarda (örneğin prefrontal ve frontal korteks) tedavi sonrasında beyin aktivitesinde önemli bir azalma olduğunu ve diğer yapılarda (örneğin precuneus) tedavi sonrasında artan bir aktivite olduğunu gösterdi. Ancak amigdala gibi yapılar aktif kaldı. Sonuç olarak, BDT ve maruz kalma terapisi ile kaygı düzeyinde anlamlı azalma gözlemlendi. Ancak gözlemlenen beyin aktivitesi sonuçları, kaygı seviyelerindeki önemli düşüşe rağmen beyinde hala bir korku tepkisinin olduğunu göstermektedir (Alvarez-Perez, vd., 2021).

2022 yılında yapılan araştırmada yine küçük hayvanlara karşı klinik düzeyde fobisi olan 30 katılımcı, bireylerin gerçek görüntülerde fobik uyaranlara maruz bırakıldığı üç fMRI durumuna rastgele atandı: bir gruba kaygıyı azaltmak için bir teknik olarak S uygulandı; ikinci bir gruba B uygulandı; ve bir kontrol grubuna yalnızca maruz kalma uygulandı (E). Daha spesifik olarak, 9 katılımcı sözcük eğitimi aldı, 10 katılımcı nefes eğitimi aldı ve 11 katılımcı yalnızca maruz

bırakma koşuluna atandı.  $E > S$ ,  $E > B$  ve  $S > B$ 'ye kıyasla daha yüksek beyin aktivasyonu gösterdi. Özellikle E grubunda, deneysel koşullarla karşılaştırıldığında, duyuşsal-algısal ve prefrontal bölgelerde ve beyinle ilgili diğer bölgelerde bir aktivasyon gözlemlendi. BDT etkililiğinin sinirsel değışikliklerinde farklılıklar gözlemlendi. Özetle, araştırma sonuçları kaygı aktivasyonunu kontrol etmede olumlu kendini ifade etme ve nefes almanın yararlılığını doğrulamaktadır. Spesifik olarak, herhangi bir müdahaleye maruz kalmayan katılımcılar, uyarana daha yüksek duyuşsal değer veren alanlarda daha yüksek bir aktivasyon ve duyguya ilişkin daha yüksek bir deneyim gösterdi (Fumero, vd., 2022).

2022 yılında yapılan diğer bir araştırmada ise araştırmacının katılımcıları belirli fobi özelliklerine sahip olan ve puanları tek grup ön test-son test tasarımı kullanılarak elde edilen on kişiydi. Bu araştırmada uygulanan BDT teknikleri ABC bilişsel modelinde bilişsel yeniden yapılandırma, Sokratik diyalog ve sistemik duyarsızlaştırmadır. Kullanılan veri analizi yöntemi parametrik olmayan analiz, Wilcoxon imzalı sıralamayıdır. Sonuçlar, özgül fobilerin semptomlarını azaltmada BDT'nin etkililiğini ortaya çıkardı (Peristianto ve Astuti, 2022).

**Tablo 2:** Özgül Fobi Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örnekleme	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Vigerland ve diğerleri/2013/İsveç	Randomize kontrollü çalışma	8-12 yaş arası 30 çocuk	Klinisyen Şiddet Derecelendirmesi ölçeği	İnternet üzerinden BDT uygulandı	İnternet üzerinden sunulan BDT, semptom şiddetini azaltma potansiyeline sahiptir.
Walker ve diğerleri/2016/İngiltere	Randomize kontrollü çalışma	23 kadın/1 erkek	Cohen's detki büyüklüğü ölçüsü	12 seans BDT uygulandı.	Kusma fobisi BDT tarafından tedavi edilebilen bir durumdur ancak

					etkinliğinarttırılması için daha fazla gelişmeye ihtiyaç vardır.
Soravia ve diğerleri/2016/ İsviçre	Randomize kontrollü çalışma	8 kadın	ASL dinlenme durumu ölçümü	BDT uygulandı	Bilişsel-davranışçı terapi tüm hastalarda örümcek fobisi semptomlarını önemli ölçüde azalttı
Keyes ve diğerleri/ 2020/ İngiltere	Deneysel çalışma	8 katılımcı	Spesifik Kusma Fobisi Envanteri	Yoğun bir formatta BDT uygulandı.	Yoğun bir formatta uygulanan BDT'nin kusma fobisi semptomlarındaki iyileşmelerle ilişkili olduğunu göstermektedir.
Alvarez- Perez ve diğerleri/2021/İspanya	Deneysel çalışma	31 yetişkin katılımcı	Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG)	BDT uygulandı	Anksiyete yanıtlarındaki anlamlı azalmada BDT etkinliği gözlemlendi. Ancak gözlemlenen beyin aktivitesi sonuçları, kaygı seviyelerindeki önemli düşüşe

					rağmen beyinde hala bir korku tepkisinin olduğunu gösterdi.
Fumero ve diğerleri/2022/İspanya	Randomize kontrollü çalışma	30 yetişkin katılımcı	Kaygı Envanter, Gözden Geçirilmiş İğrenme Eğilimi ve Hassasiyet Ölçeği, Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği,Edinburgh El Tercihi Envanteri, Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG)	BDT uygulandı	BDT'de yer alan kendi kendini ifade etme ve nefes alma tekniklerinin yararlılığı doğrulandı.
Peristianto ve Astuti/2022/İndonezya	Randomize kontrollü çalışma	18-25 yaş arası 10 katılımcı	Wilcoxonsigned-rank testi	BDT uygulandı	BDT'nin özgül fobinin belirtilerini azaltmada etkili olduğu görüldü.
Lipka ve diğerleri/2014/Almanya	Randomize kontrollü çalışma	48 katılımcı	Tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG)	BDT uygulandı	Korku tepkileriyle ilişkili sinir aktivasyonunda BDT ile ilişkili olumlu değişiklikler olduğunu gösterdi.

## **TARTIŞMA**

Bu sistematik derleme çalışmasında farklı Özgül fobi çeşitlerine sahip bireylerde BDT terapisinin etkilerini araştıran randomize çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile Özgül fobiye sahip bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara göre BDT'nin kısa sürede sonuca ulaşabilme yönünden etkili bir yöntem olduğu ve Özgül fobi tedavisinde BDT'nin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. BDT terapisinin amacı, Beck (2006). BDT çarpık düşünceleri düzelterek psikolojik sorunları ortadan kaldırmayı amaçlayan tüm yöntemleri içermektedir. Bu nedenle BDT'de danışanlar kendi düşüncelerini, özellikle de bilişsel çarpıtmalarını tanımayı ve gözlemlemeyi öğrenirler. (Dinç, 2012, Gökçakan ve Gökçakan, 2005; Sharf, 2012). BDT'ye göre kişinin yaşadığı duygusal ve davranışsal sorunlar kişinin kendi düşünce yapısı ile ilişkilidir. Bundan dolayı kişinin problemleri düşünce yapısı değiştirildiğinde duygusal ve davranışsal sorunlar da çözülmektedir (Beck, 2006). Dolayısıyla da BDT terapist kişinin sorunlu davranışına neden olduğu düşünülen çarpık düşünce yapılarıyla çalışmaktadır (Murdock, 2012; Sharf, 2012).BDT'de terapi boyunca danışanlara kendi düşünce yapısını ve olumsuz otomatik düşüncelerini tanımlayabilmeleri, gözlemlemeleri ve izlemeleri öğretilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bu çarpık düşünceler değiştirildiğinde, duygusal ve davranışsal sorunlar da otomatik olarak ortadan kalkar (O'Donohue ve Fisher, 2009). BDT'nin Özgül fobiye sahip bireylerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır.

BDT terapisinin Özgül fobi üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak; 2013 yılında yapılan araştırmada bilişsel-davranışçı terapinin örümcek fobisinin sinirsel bağıntıları üzerindeki etkileri incelenmiş ve BDT gibi bir psikoterapötik yaklaşımın, anksiyete bozukluklarıyla ilişkili işlevsiz sinir devrelerini değiştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikoterapötik bir bağlamda zihin düzeyinde yapılan değişikliklerin beynin işlevsel olarak "yeniden yapılandırılabilirliğini" belirtmektedir (Paguette, 2003). 2007 yılında diğer bir araştırma örümceklere karşı spesifik fobisi olan 20 katılımcıda yoğun maruz bırakma seansından önce ve 2 hafta sonra fobiye bağlı, genel tehdit ve nötr resimlere verilen tepkiler

ölçüldü ve sağlıklı kontrol denekleriyle karşılaştırıldı ve sonuçlar gösterdi ki amigdala aktivitesinde ön tedaviyle karşılaştırıldığında bir azalma olmuştur (Goossens, vd., 2007).

2006 yılında yapılan çalışma özgül fobide bilişsel-davranışçı terapinin beyin aktivasyonu üzerine etkilerini inceledi ve bilişsel-davranışçı terapi, bu beyin bölgelerindeki hiperaktivitenin azalmasına yol açtı. Bu nedenle, tedavi edilmemiş katılımcılarla karşılaştırıldığında, tedavi edilmiş katılımcılar ikinci tarama sırasında fobik tepkilerde belirgin bir zayıflama gösterdi ( Straube, vd., 2006 ). 2021 yılında olgu üzerinde yapılan çalışma çocuk ve ergenlerde de erişkinlerde uygulanan BDT özellikle kan basıncı yükseltme teknikleriyle birlikte uygulanan maruz bırakmanın Kan-iğneyaralama fobisinin tedavisinde etkili olduğu bu olgu ile gösterilmiştir (Kuz, vd., 2021).

2007 yılında yapılan çalışmada Özgül fobi tiplerinin çoğunda, BDT in vivo maruz bırakma terapisinin etkinliği yüksek bulunmuştur (Choy vd., 2007). 2014 yılında yapılan çalışma ise hastaya sosyal anksiyetebozukluğu ve spesifik fobi, durumsal tip (teşhisi konuldu ve 20 bireysel seanslık bilişsel davranışçı terapi uygulandı. Terapi ve tedaviden bir ay sonra yapılan takip sonrasında hasta artık sosyal fobi kriterlerini karşılamıyor ve akrofobiye yol açan semptomlar azaldı (Tsitsas ve Paschali, 2014). Sonuç olarak görülüyor ki BDT terapisi Özgül fobinin belirtilerinin azaltılmasında etkili olmakla beraber tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Herhangi bir tehdit veya tehlike söz konusu olduğunda bireyin hissettiği endişe duygusu korku olarak nitelendirilmektedir. Korku vücudumuzu tehlikelerden koruyarak tedbir almasına olanak sağlayan normal duygu olarak kabul edilir. Tehdit ve tehlike içeren nesne ve durumlara karşı hissedilen korku aşırı düzeyde olursa bu fobi olarak nitelendirilmektedir. Özgül fobiler, belirli bir durum veya nesneyle karşı karşıya kalındığında anormal bir korku ve endişe durumuyla karakterize edilir. Fobik nesne veya durumun yarattığı gerçek tehlikeyle orantısız olan korku ve kaygı duyguları içermektedir. Söz konusu durum veya nesneyle karşılaşmak panik atakları tetikleyebilir ve kişi açıkça fobik uyarılardan kaçınma davranışları gösterir. Özgül fobilerin psikoterapi teknikleriyle tedavi edilmesi çok yaygın olmaktadır. Kaygı bozuklukların tedavisinde

bilişsel terapilerden önce psikanaliz ve dinamik psikoterapiler kullanılırken günümüzde en popüler psikoterapi yaklaşımı bilişsel davranışçı terapilerdir.

Bulunan 8 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT terapisinin özgül fobi belirtilerinin azalmasında ve ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin Özgül fobi belirtilerinde, diğer yöntemlere göre daha hızlı düzelme sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Fakat ülkemizde özgül fobinin BDT ile tedavisini inceleyen deneysel çalışmalar bulunmamaktadır. Genel olarak olgu sunumları üzerinde araştırma yapan çalışmalar mevcut olsa da yine de oldukça yetersiz sayıdadır. Yurtdışında bile bu konuda araştırmalar oldukça yetersiz olmaktadır. Bu yüzden özellikle ülkemizde olmak üzere BDT ile ilgili çalışmalar özgül fobi tedavisinde daha fazla yapılabilir.

## **KAYNAKÇA**

Álvarez-Pérez, Y., Rivero, F., Herrero, M., Viña, C., Fumero, A., Betancort, M., Peñate, W. (2021). Sanal Gerçekliğe Maruz Kalmayla Bilişsel-Davranışçı Terapi Yoluyla Beyin Aktivasyonundaki Değişiklikler: Spesifik Fobinin Nörogörüntüleme Çalışması. *Klinik Tıp Dergisi*, 10(16):3505.

Beck, A.T. (2006). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev: A, Türkcan). Litera Yayıncılık. İstanbul.

Choy, Y., Fyer, A. J., Liğsitz, J. D. (2007). Treatment of specificphobia in adults. *ClinicalPsychologyReview*, 27, 266-286.

Dinç, M. (2012). Aaron temkin beck: eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 70-76.

Essau, C.A, Conradt J. P. (2000). Frequency, Comorbidity and Psychosocial Impairment Of Specific Phobia In Adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 29, 221-231.

Fumero, A., (2022). fMRI Yoluyla Spesifik Fobiye Maruz Kalma Sırasındaki Nöronal Aktivite: Bilişsel Davranışçı Terapinin Terapötik Bileşenlerinin Karşılaştırılması. Rosario, J., Marrero I, Teresa Olivares, Francisco Rivero 1, Yolanda Alvarez-Pérez , Carmen Pitti 5 and Wenceslao Peñate. *Life*, 12(8), 1132.

Gökçakan, Z., Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. Mersin Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 91-101.

Goossens, L., et al. (2007). Fobik Korkuda Amygdala Hiperfonksiyonu Maruziyet Sonrası Normalleşiyor. *Biyolojik Psikiyatri*, 62 (10), 1119-1125

Uman, L.S. (2011). Systematic reviews and metaanalyses. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*, 20 (1), 57-59.

Köroğlu, E., Güleç, C., Şenol, S. (2007). *Sosyal Fobi ve Özgül Fobi. Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Karacam, Z. (2013). Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *DEUHYO ED*, 6 (1), 26-33.

Keyes, A., Deale, A., Foster, C., Veale D. (2020). Belirli bir kusma fobisi için zaman yoğun bilişsel davranışçı terapi: Tek vakalı deneysel tasarım. *Davranış Terapisi ve Deneysel Psikiyatri Dergisi*, 66, 101523



Kuz, M., Çetin, F.H., Türkoğlu, S. (2021). Kan-Iğne–Yaralanma Fobisi Olan Bir Ergenin Bilişsel Davranışçı Terapi Sürecinde Uygulamalı Kas Germe ve Maruz Bırakma: Bir Olgu Sunumu. *J CognBehavPsychotherRes*, 10(1), 128-135.

LeDoux, J. (2003). Theemotionalbrain, fear, andtheamygdala. *Cell MolNeurobiol*, 23, 727-38.

Lipka, J. Hoffmann, M.et al. (2014). Effects of Cognitive-BehavioralTherapy on Brain ResponsestoSubliminalandSupraliminalThreatandTheirFunctionalSignificance in SpecificPhobia. *Journal of BiologicalPsychiatry*, 76, (11),869-877.

Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., Moulart, V. (2000). Fears, worries, andscarydreams in 4- to 12-year-old children: theircontent, developmentalpattern, andorigins. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1),43-52.

Madan, R., Lantz, M.S. (2003).Catatonia in late–life: theimportance of recognizing an uncommonsyndrome. *ClinGeriatr*, 11, 26- 28.

O'Donohue, W. T., Fisher, J. E. (Eds.). (2009). *General principlesandempiricallysupportedtechniques of cognitivebehaviortherapy*. John Wiley&Sons.

Paguet, V., vd. (2003).Zihni değiştirirseniz beyni değiştirirsiniz: bilişsel-davranışçı terapinin örümcek fobisinin sinirsel bağıntıları üzerindeki etkileri. *NöroResim*, 18,(2), 401-409

Peristianto, S.V., Astuti, K. (2022). DecreasingSymptoms of SpecificPhobiasWithCognitiveBehaviorTherapy. *MalaysianMentalHealthJournal*, 1(1): 12-14.

Riddle-Walker, L., Veale, D. vd. (2016). Spesifik kusma fobisi (Emetofobi) için bilişsel davranış terapisi: Pilot, randomize kontrollü bir çalışma. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, *43*, 14-22

Straube, T. , vd. (2006). Spesifik fobide bilişsel-davranışçı terapinin beyin aktivasyonu üzerine etkileri. *NöroResim* ,*29*, (1), 125-135.

Sharf, R.S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. (5th ed.). USA: Cengage Learning Products.

Soravia, L.M., Orosz, A. et al. (2016). CBT reduces CBF: cognitive-behavioral therapy reduces cerebral blood flow in fear-relevant brain regions in spider phobia. *Brain and Behavior*, *6*,(9).

Tsitsas, G.D., Paschali, A.A., (2014). A Cognitive-Behavior Therapy Applied to a Social Anxiety Disorder and a Specific Phobia, Case Study. *Health Psychol Res.* (3), 1603.

Vigerland, S. Thulin, U. et al. (2013). Spesifik fobisi olan çocuklar için internet üzerinden sağlanan BDT: pilot çalışma. *Cognitive Behavior Therapy*, *42*(4), 303-14.