



Somatoform Bozukluklarda Bilişsel Davranışçı Terapi: Sistemantik Bir Derleme

Zeynep GÖRSOY

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2750-9978> E-mail: zeynepgorsoy@gmail.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Department of psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia, Cyprus,

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistemantik inceleme çalışmasının amacı, somatoform bozukluk tanısı almış bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamasının etkilerini araştırmaktır. Araştırma, sistemantik derleme tekniği kullanılarak gerçekteşirilmiş olup herhangi bir saha araştırmasına yer verilmemiştir. Bu çalışma çerçevesinde, 2006-2025 tarihleri arasında PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında yayımlanan İngilizce kaynaklar incelenmiştir. Belirlenen anahtar kelimeler doğrultusunda elde edilen çalışmalar, önceden belirlenen dahil etme ve hariç tutma kriterlerine göre gözden geçirilmiştir. Yapılan tarama neticesinde toplamda 10 çalışma değerlendirmeye alınmıştır.

Elde edilen veriler, BDT'nin somatoform bozukluklarla ilişkili fiziksel semptomların hafifletilmesinde, sağlık kaygısının azaltılmasında ve bireylerin işlevsel yeteneklerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İncelenen makalelerin çoğunda, BDT uygulanan gruplarda kontrol gruplarına göre daha belirgin iyileşmeler gözlemlenmiştir. Ancak bazı çalışmalarda tedavi etkisinin uygulama süresi ve yöntemine bağlı olarak değişiklik gösterebileceği tespit edilmiştir. Ayrıca bazı araştırmalar, BDT'nin diğer tedavi yöntemleriyle birlikte uygulandığında daha güçlü sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, BDT'nin somatoform bozuklukların tedavisinde etkili ve uygulanabilir bir psikoterapi yöntemi olduğu anlaşılmaktadır. Ancak mevcut literatürde daha geniş bir örneklem grubuyla, uzun dönemli izlemleri içeren ve farklı yaklaşımlarla desteklenen çalışma gereksinimi bulunmaktadır. Bu doğrultuda, ileride gerçekteşirilecek araştırmaların bu alana değer katacağı ve klinik uygulamalarda BDT'nin kullanımının artmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.

Anahtar Kelimeler: Somatoform Bozukluk, Bilişsel davranışçı terapi(BDT), Sistemantik derleme

Cognitive Behavioral Therapy for Somatoform Disorders: A Systematic Review

Abstract

The aim of this systematic review is to investigate the effects of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in individuals diagnosed with somatoform disorders. This study was conducted using a systematic review method, and no primary data collection was carried out. Within the scope of this study, English-language sources published between 2006 and 2025 in the PubMed and Google Scholar databases were examined. The studies identified through the specified keywords were reviewed according to predetermined inclusion and exclusion criteria. As a result of the screening process, a total of 10 studies were included in the evaluation.

The findings indicate that CBT is effective in reducing physical symptoms associated with somatoform disorders, decreasing health anxiety, and improving individuals' functional abilities. In most of the reviewed studies, more

significant improvements were observed in groups receiving CBT compared to control groups. However, some studies suggest that the effectiveness of the treatment may vary depending on the duration and method of the intervention. In addition, some research indicates that CBT may produce stronger outcomes when combined with other treatment approaches.

Overall, CBT appears to be an effective and applicable psychotherapy method in the treatment of somatoform disorders. However, there is a need for studies with larger sample sizes, long-term follow-up, and more diverse methodological approaches. Future research is expected to contribute to the field, and increasing the use of CBT in clinical practice may be beneficial.

Keywords: Somatoform disorder, cognitive behavioral therapy, systematic review

GİRİŞ

Somatoform bozukluklar, fiziksel şikayetlerin ortaya çıkmasına rağmen bu belirtilerin tıbbi olarak açıklanamadığı durumları ifade eder. Bu durum kişinin psikososyal işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilen psikiyatrik rahatsızlıklar arasında yer alır.

Bu durum, bireylerin yoğun fiziksel yakınmalar yaşamasına rağmen yapılan sağlık kontrollerinde açıklayıcı bir organik sebep bulunamamasıyla belirlenir. Böyle bir durum, hem hastalar hem de doktorlar için teşhis ve tedavi süreçlerini zorlaştırır ve sıklıkla gereksiz tıbbi testlere yol açar. Somatoform bozukluklar, farklı belirtileri içeren geniş bir klinik yelpazeye sahip olup heterojen bir yapıda değerlendirilir. Bu çeşitlilik, bozukluğun anlaşılmasını ve klinik yöntemini daha karmaşık hale getirir (Murray et al., 2016).

Somatoform bozuklukların epidemiyolojisi incelendiğinde, özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuran hastalar arasında yaygın olduğu görülmektedir. Tıbbi açıklaması olmayan belirtiler, sağlık kuruluşlarına yapılan başvuruların önemli bir kısmını oluşturmakta ve bu durum sağlık sistemine ciddi bir yük getirmektedir. Bu bireyler genellikle tekrar tekrar sağlık kurumlarına başvuruda bulunmakta, birçok tetkik ve değerlendirmeye tabi tutulmakta ancak sık sık kesin bir tanı veya etkili bir tedaviye ulaşamamaktadır. Bu durum, sadece bireysel düzeyde değil, sağlık hizmetlerinin etkinliği açısından da önemli sorunlar yaratmaktadır (Murray et al., 2016).

Somatoform bozuklukların etiyolojisi, biyopsikososyal model kapsamında değerlendirilmektedir. Biyolojik düzeyde genetik yatkınlık ve nörofizyolojik mekanizmalar yer alırken, psikolojik unsurlar arasında bilişsel çarpıtmalar, duygusal düzenleme sorunları ve öğrenilmiş davranış kalıpları bulunmaktadır. Özellikle bireylerin hissettikleri duyguları tanıma ve ifade etme konusunda zorluklar yaşaması, bu duyguların bedensel bulgular olarak dışa vurulmasına neden olabilir. Ayrıca, kişilik özellikleri ve mizaç çeşitliliklerinin de somatoform bozukluklarda yatkınlık oluşturabileceği ifade edilmektedir. Sosyal açıdan bakıldığında, stresli

yaşam deneyimleri, travmatik olaylar ve aile içindeki etkileşimler de önemli bir rol oynamaktadır (Waller & Scheidt, 2006; Rezaei et al., 2020).

Somatoform bozukluklar, DSM-5 sınıflandırma sisteminde “Bedensel Belirti ve İlişkili Bozukluklar” kategorisinde ele alınmaktadır. Bu sınıflamanın bir parçası olarak, sadece fiziksel belirtilerin varlığı değil, aynı zamanda bireyin bu belirtilere karşı geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin teşhis sürecinde önemli bir yer tuttuğu vurgulanmaktadır. Bu yöntem, bozukluğun sadece fiziksel bulgularla sınırlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik süreçlerin de kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Böylece, önceki sınıflamalara kıyasla daha kapsamlı bir değerlendirme olanağı sağlanmış olmaktadır (American Psychiatric Association, 2013)

Somatoform bozuklukların gelişiminde farklı risk faktörlerinin etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmalar, stresli yaşam olayları, aile içindeki iletişim sorunları ve olumsuz ebeveyn tutumları bu bozuklukların oluşumunda kayda değer bir rol oynar. Ayrıca, duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerde ve belirli kişilik özelliklerine sahip kişilerde somatoform belirtilerin daha sık gözlemlendiği bildirilmiştir. Bununla birlikte, kronik stres, sosyal destek eksikliği ve çevresel etmenler de bu rahatsızlıkların gelişiminde etkili olabilir (Waller & Scheidt, 2006; Rezaei et al., 2020).

Somatoform bozuklukların tedavisinde, ilaç ve psikoterapi yöntemleri bir arada kullanılabilmesine rağmen, son dönemlerde psikolojik tedaviler daha fazla dikkate alınmaktadır. Bu çerçevede, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), en etkili ve en yaygın uygulanan tedavi yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. BDT, insanların işlevsel olmayan düşünce kalıplarını yeniden gözden geçirmeyi, semptomlarla ilgili yanlış anlayışlarını düzeltmeyi ve daha sağlıklı başa çıkma yöntemleri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Randomize kontrollü araştırmalar, BDT'nin somatoform bozukluklarda fiziksel semptomları azaltma, sağlık endişelerini giderme ve bireylerin işlevselliğini artırma konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Luo et al., 2024)

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, sistematik derleme yaklaşımı temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında herhangi bir birincil veri toplama sürecine veya ölçme aracına yer verilmemiştir. Sistematik derlemeler, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilimsel çalışmaların önceden belirlenmiş dahil etme ve dışlama ölçütleri doğrultusunda kapsamlı biçimde incelenmesi ve elde edilen bulguların bütüncül bir şekilde sentezlenmesi esasına dayanmaktadır (Page et al., 2021).

2.2. Tasarım

Araştırma sürecinde, ilgili çalışmaların belirlenmesi, seçimi ve değerlendirilmesine yönelik tüm aşamalar, sistematik derleme çalışmalarında yaygın olarak kullanılan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) rehberine uygun biçimde yürütülmüştür. Bu doğrultuda, literatürde yer alan çalışmaların tanımlanması, taranması, uygunluk açısından değerlendirilmesi ve nihai olarak dahil edilmesi süreçleri sistematik ve şeffaf bir yöntem izlenerek gerçekleştirilmiştir (Page et al., 2021).

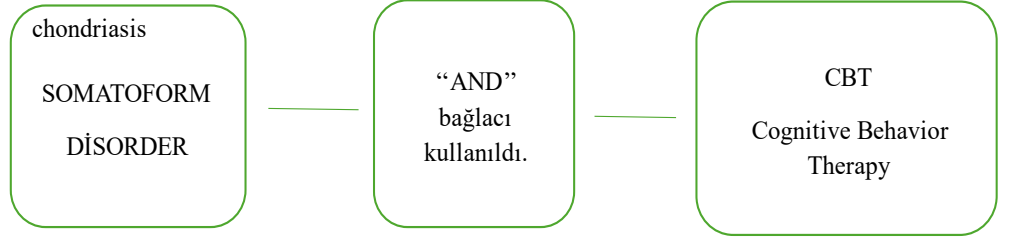
2.3. Literatür Araştırması

Bu çalışma kapsamında, 2006–2025 yılları arasında yayımlanmış olan ve Google Scholar ile PubMed veri tabanlarında yer alan İngilizce dilindeki araştırma ve derleme makaleleri incelenmiştir. Belirlenen anahtar kelimeler doğrultusunda erişilebilen özet ve tam metinler değerlendirmeye alınmıştır.

Literatür tarama sürecinde, başlıkların ve içeriklerin tutarlılığını sağlamak amacıyla yapılandırılmış bir arama yaklaşımı benimsenmiştir. Tarama sürecinde oluşabilecek hata payını azaltmak için çalışmaların başlık ve özetleri iki farklı zaman diliminde (Şubat 2026 ve Nisan 2026) sistematik olarak gözden geçirilmiştir. Başlık ve özet bilgilerinin yeterli olmadığı durumlarda, ilgili çalışmaların tam metinleri incelenerek değerlendirme yapılmıştır.

Dahil edilme ölçütlerini karşılamayan çalışmalar kayıt altına alınmış ve dışlanma nedenleri açık biçimde belirtilmiştir. Literatür taramasında kullanılan temel anahtar kelimeler; “Somatoform Bozukluğu”, “Bilişsel Davranışçı Terapi” ve “sistematik derleme” olarak belirlenmiştir.

Şekil 1. *İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri*



Tablo 1. *Araştırmaya dahil edilme ve dışlanma kriterleri*

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Somatoform Bozukluğu ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan randomize çalışmalar Google Akademik, Pubmed veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler, konuyla ilgili araştırma	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları, derlemeler, olgu sunumları, meta-analiz çalışmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler.

BULGULAR

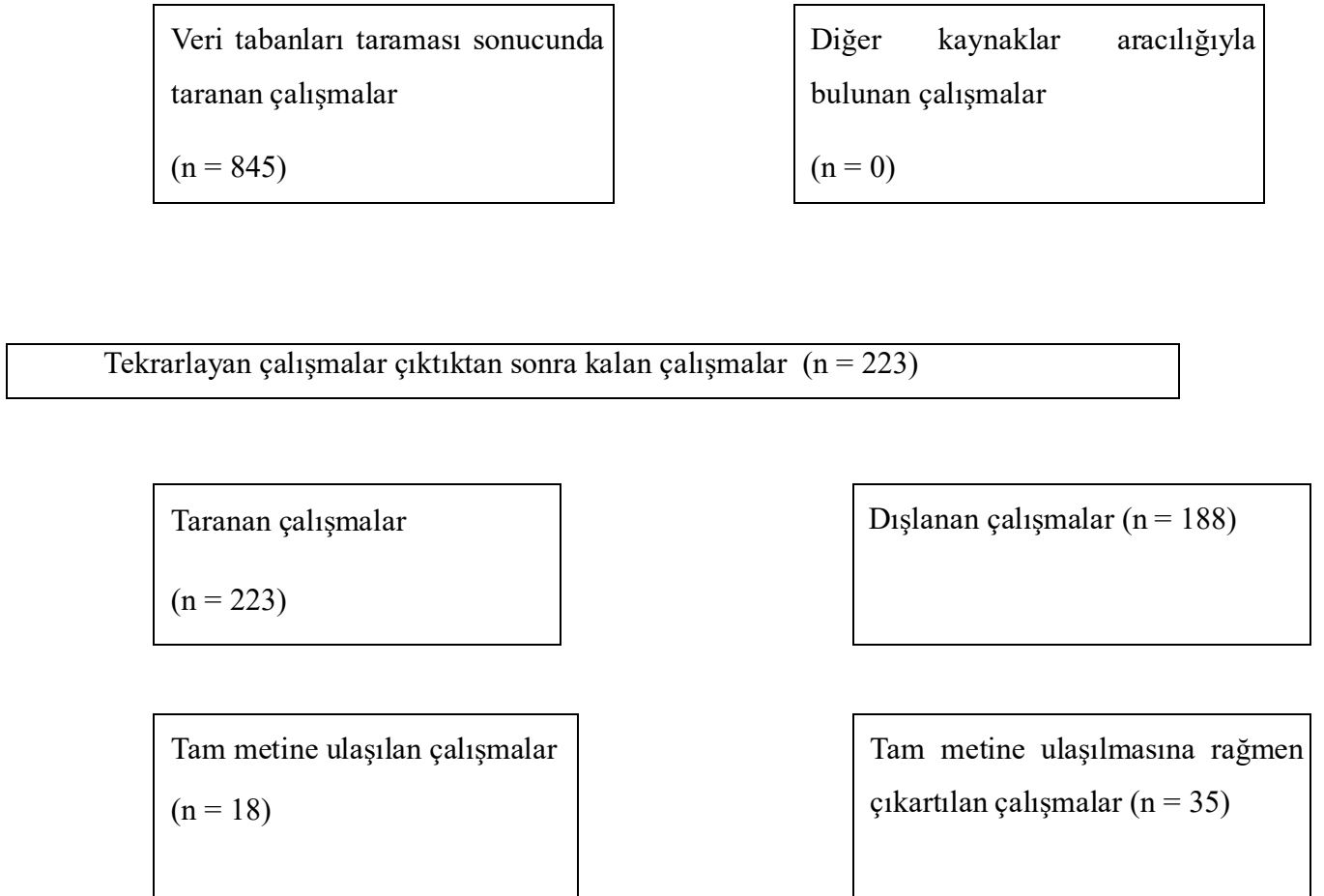
Çevrimiçi veri tabanı taraması sonucunda, yalnızca Google Scholar üzerinden gerçekleştirilen aramada “somatoform bozukluk” ve “bilişsel davranışçı terapi” anahtar kelimeleri kullanılarak toplam 845 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar arasından ön inceleme sonucunda 35 çalışma detaylı değerlendirmeye alınmış, içerik açısından uygun bulunmayan araştırmalar çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Belirlenen dahil etme kriterleri doğrultusunda, 2006–2025 yılları arasında yayımlanmış toplam 10 çalışma nihai değerlendirmeye dahil edilmiştir. İncelenen araştırmaların Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Hollanda, Almanya, Yeni Zelanda ve Çin’de yürütüldüğü görülmektedir.

Çalışmaların yayımlandığı yıllar incelendiğinde, 2006, 2007, 2011, 2012, 2017, 2022 ve 2024 yıllarında birer çalışmanın, 2013 yılında ise iki çalışmanın yer aldığı belirlenmiştir. Dahil edilen araştırmaların tamamı randomize kontrollü çalışma tasarımına sahiptir.

Bu sistematik derlemede yer alan çalışmaların örneklem özellikleri değerlendirildiğinde, katılımcıların yaş aralığının 18 ile 75 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca, incelenen çalışmaların büyük bölümünde örneklemin çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturduğu dikkat çekmektedir; ancak toplam katılımcı sayısına ilişkin kesin dağılımın tüm çalışmalarda açık biçimde raporlanmadığı anlaşılmaktadır.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, sistematik derleme olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır



Çalışmaya dahil edilen çalışmalar

(n = 10)

Şekil 2 : Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

2006 yılında Allen tarafından yapılan bir randomize kontrollü çalışmada, somatoform bozukluk teşhisi konulan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya toplamda 84 kişi katılmıştır. Bu katılımcıların 75'i kadın, 9'u ise erkek olup, yaş ortalamalarının yaklaşık 46 yıl olduğu belirtilmektedir. Katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmıştır. Bir grupta bilişsel davranışçı terapi ile birlikte psikiyatrik danışma süreci uygulanırken, diğer grupta sadece psikiyatrik danışma süreci gerçekleştirilmiştir. Çalışmada katılımcıların somatik semptomları, ruh halleri ve fonksiyonel düzeyleri, Clinical Global Impression–Somatization Disorder (CGI-SD), Patient Health Questionnaire (PHQ-15) ve Short Form-36 (SF-36) ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, bilişsel davranışçı terapi uygulanan grupta somatik belirtilerde ve psikososyal işlevsellikte kontrol grubuna göre daha fazla iyileşme sağlandığını göstermiş ve bilişsel davranışçı terapinin somatoform bozukluk tedavisinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Allen et al., 2006).

2007 yılında Escobar tarafından gerçekleştirilen rastgele kontrol deneyinde, tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel belirtilere sahip olan bireylerde bilişsel davranışçı terapiye dayalı bir müdahalenin etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 18 ile 75 yaşları arasında 172 gönüllü dahil edilmiştir. Katılımcılardan 151'i kadın, 21'i ise erkektir; müdahale grubunda 75 kadın ve 12 erkek, kontrol grubunda ise 76 kadın ve 9 erkek bulunmaktadır. Katılımcılar iki rastgele gruba ayrılmıştır. Müdahale grubuna yaklaşık 10 seans süren bilişsel davranışçı terapi uygulaması ve buna ek olarak danışmanlık mektubu verilmiş, kontrol grubuna ise yalnızca standart klinik bakım uygulanmıştır. Araştırmada fiziksel semptomlar ve psikolojik durumlar Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15), Medical Outcomes Study Short Form ölçeği fiziksel işlev alt ölçeği (MOS-10), Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği (HAM-A), Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D), Visual Analog Scale (VAS) ve Clinical Global Impression (CGI) ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalenin fiziksel semptomların şiddetini azaltmada ve klinik iyileşmeyi artırmada standart bakım yöntemlerinden daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Escobar et al., 2007).

2011 yılında Sharpe tarafından yapılan randomize kontrollü araştırmada, fiziksel semptomları tıbbi olarak açıklanamayan bireylerde rehberli kendi kendine yardım temelli bilişsel davranışçı terapinin faydaları ele alınmıştır. Araştırmaya toplamda 127 kişi katılmıştır. Bu kişilerin 90'ı kadın, 37'si ise erkektir. Denekler rastgele iki gruba ayrılmıştır. M¼dahale grubuna rehberli kendi kendine yardım temelli bilişsel davranışçı terapi uygulanırken, kontrol grubuna standart bakım yapılmıştır. Çalışmada deneklerin fiziksel semptom şiddeti, psikolojik rahatsızlıkları ve yaşam kalitesi, Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) ve Short Form-12 Health Survey (SF-12) araçları ile ölç¼lm¼řtür. Araştırma bulgularına göre, rehberli bilişsel davranışçı terapinin, fiziksel semptomların azaltılması ve psikolojik iyilik halinin artırılması konusunda standart bakıma göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Sharpe et al., 2011).

2012 yılında Zonneveld tarafından yapılmış olan randomize kontroll¼ araştırmada, somatoform bozukluğu tanısı almış bireylerin bilişsel davranışçı terapiye dayanan grup eğitimlerinin etkinliği değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplamda 162 hastanın katılımı sağlanmıştır. Katılımcıların 131'i kadın, 31'i ise erkektir. Katılımcılar, rastgele iki gruba böl¼nm¼řtür; bir grup bilişsel davranışçı terapinin temel alındığı grup eğitimi alırken, diğer grup bekleme listesi kontrol grubunu teşkil etmiştir. M¼dahale grubundaki katılımcıların yaş ortalaması yaklaşık 46, kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalaması ise yaklaşık 44 olarak belirtilmiştir. M¼dahale programı, somatik semptomların tanınması, stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik bilişsel davranışçı yöntemler içeren düzenli seanslardan meydana gelmektedir. Araştırmada, katılımcıların fiziksel işlevselliği ile psikolojik durumları Short Form Health Survey (SF-36) ve Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) ölç¼mleri aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bilişsel davranışçı terapiye dayalı grup eğitiminin bekleme listesi kontrol grubuna göre somatik semptomları azaltma ve yaşam kalitesini artırma konusunda daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Zonneveld et al., 2012).

2013 yılında Barsky tarafından yapılan randomize kontrol çalışmasında somatoform bozukluk tanısı alan bireylerde bilişsel davranış terapisi yönteminin etkinliği araştırılmıştır. Araştırmaya toplam 89 kişi dahil olmuştur. Katılımcıların 66'sı kadın, 23'¼ ise erkektir. Katılımcıların ortalama yaşı yaklaşık 49 yıl olarak belirtilmiştir. Katılımcılar rastgele iki ayrı gruba böl¼nm¼řtür; bir grup bilişsel davranışçı terapi alırken, diğer grup gevşeme eğitimi (relaxation training) almıştır. M¼dahale programı, somatik semptomların kavranması, bu semptomlar ile ilgili d¼řüncelerin yeniden şekillendirilmesi ve başa çıkma yeteneklerinin artırılmasına yönelik

bilişsel davranış tekniklerini kapsamaktadır. Bu araştırmada katılımcıların fiziksel belirtileri ve ruhsal hallerinin değerlendirilmesi, Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15), Short Form Health Survey (SF-36) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI) araçlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, hem bilişsel davranışçı terapi hem de gevşeme eğitimi uygulanan gruplarda fiziksel semptomlarda bir azalma gözlemlenmiştir. Ancak, bilişsel davranışçı terapi uygulanan grupta semptomların kontrolü ve işlevsellik düzeyinde daha belirgin bir gelişme olduğu tespit edilmiştir (Barsky et al., 2013).

2013 yılında Schröder et al. (2013) tarafından yapılan randomize kontrollü araştırmada, somatoform bozukluk tanısı almış kişilere yönelik bilişsel davranışçı terapinin grup eğitimi şeklindeki etkililiği araştırılmıştır. Araştırmaya toplamda 173 hasta iştirak etmiştir. Katılımcıların 137'si kadın, 36'sı ise erkektir. Katılımcılar tesadüfi olarak üç farklı gruba bölünmüştür. Bir gruba bilişsel davranışçı terapi esasına dayalı grup eğitimi verilmiş, ikinci gruba ise progresif kas gevşetme eğitimi uygulanmıştır; üçüncü grup ise bekleme listesi kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Müdahale programı, somatik semptomların kavranması, stresle başa çıkma, bilişsel yapının yeniden düzenlenmesi ve baş etme yeteneklerinin geliştirilmesi amacıyla sekiz oturumdan oluşan düzenli bir grup programı içermektedir. Araştırmada katılımcıların bedensel semptomları ve psikolojik hallerinin değerlendirilmesinde Screening for Somatoform Symptoms (SOMS), Short Form Health Survey (SF-12) ve Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel davranışçı terapiye dayalı grup eğitimi uygulanan grupta, somatik semptomlar ve psikolojik belirtiler açısından kontrol grubuna göre daha belirgin bir iyileşme gözlemlenmiştir (Schröder et al., 2013).

2017 yılında Fallon tarafından yapılan randomize kontrollü araştırmada, sağlık kaygısı ve bedensel belirtilerle ilişkili rahatsızlıklar yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin etkinliği değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplamda 195 hasta dahil olmuştur. Katılımcıların 85'i kadındır, 110'u ise erkektir. Katılımcılar dört gruba dağıtılmıştır. Birinci gruba bilişsel davranışçı terapi, ikinci gruba bilişsel davranışçı terapi ile birlikte fluoksetin tedavisi, üçüncü gruba sadece fluoksetin tedavisi uygulanmış ve dördüncü grup plasebo kontrol grubunu oluşturmuştur. Bu çalışmada katılımcıların sağlık kaygısı ve somatik semptom seviyeleri, Whiteley İndeksi, Yale-Brown Zorunlu Obsesyon Ölçeği (H-YBOCSM), Hasta Sağlığı Anketi-15 (PHQ-15), Beck Depresyon Ölçeği (BDI), Durum-Süreksiz Anksiyete Ölçeği (STAI) ve Yaşam Kalitesi Memnuniyet ve Keyif Anketi (Q-LES-Q) gibi ölçekler aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, hem bilişsel davranışçı terapi hem

de fluoksetin tedavisinin plaseboya göre sağlık kaygısını ve bedensel belirtileri azaltmada daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Fallon et al., 2017).

2022 yılında Hennemann tarafından yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, beden ile ilgili semptom bozukluğu yaşayan bireylerde internet üzerinden uygulanan bilişsel davranışçı terapinin etkinliği değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplam 158 kişi katılmıştır. Katılımcıların 130'u kadın, 28'i ise erkektir. Katılımcılar rastgele olarak iki farklı gruba bölünmüştür. Müdahale grubuna fiziksel belirtilerle başa çıkma yeteneklerini artırmayı hedefleyen internet üzerinden sunulan bilişsel davranışçı terapi programı (iSOMA) uygulanırken, kontrol grubuna ise bekleme listesi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Müdahale programı, psiko-eğitim, bilişsel yeniden düzenleme, davranışsal alıştırmalar ve belirtilerle başa çıkma yöntemlerini barındıran planlı modüllerden meydana gelmektedir. Araştırmada, katılımcıların somatik semptomların yoğunluğunu ve somatik semptom bozukluğu belirtilerini değerlendirmek için Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15) ve Somatic Symptom Disorder-12(SSD-12) ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, internet üzerinden uygulanan bilişsel davranışçı terapinin yer aldığı grupta, somatik semptom şiddeti ve somatik semptom bozukluğu belirtilerinde kontrol grubuna göre belirgin bir azalma sağlandığını ortaya koymaktadır (Hennemann et al., 2022).

2024 yılında Luo et al. (2024) tarafından yapılan randomize kontrollü çalışmada, somatik semptom bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin semptomların şiddeti ve psikolojik bulgular üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya toplam 70 hasta dahil olmuştur. Katılımcıların 45'i kadın, 25'i ise erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişiklik göstermektedir. Katılımcılar iki gruba bölünmüştür. Müdahale grubuna fiziksel belirtilerle başa çıkma yeteneklerini artırmayı ve sağlıkla ilgili yanlış düşünceleri yeniden düzenlemeyi hedefleyen bilişsel davranışçı terapi programı uygulanmış, kontrol grubuna ise standart tıbbi hizmet sunulmuştur. Müdahale aşamasında, psiko-eğitim, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal baş etme yöntemleri gibi bilişsel davranışçı terapi teknikleri uygulanmıştır. Araştırmada, katılımcıların bedensel semptomların yoğunluğunu ve psikolojik durumlarını ölçmek için Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15) ile Hospital Anxiety and Depression Scale(HADS) araçları kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, bilişsel davranışçı terapinin uygulandığı grupta somatik semptomların ve psikolojik belirtilerin kontrol grubuna göre belirgin bir şekilde azaldığını ortaya koymuştur (Luo et al., 2024).

2025 yılında Richardson tarafından yapılan randomize kontrollü çalışmada, fonksiyonel nörolojik semptom bozukluğu tanısı almış bireylerde nocebo etkisine dayalı bilişsel davranışçı terapinin etkinliği araştırılmıştır. Araştırmaya toplamda 39 hasta dahil olmuştur. Katılımcılardan 33'ü kadın, 6'sı ise erkektir. Katılımcılar tesadüfi olarak iki gruba bölünmüştür. Müdahale grubuna, nocebo mekanizmalarına yönelik bilişsel davranışçı terapi (NH-CBT) uygulanmış, kontrol grubuna ise standart klinik bakım sunulmuştur. Müdahale programı, bireylerin semptomlarına dair olumsuz düşüncelerini yeniden şekillendirmeyi ve semptomlarla başa çıkma yeteneklerini artırmayı hedefleyen bilişsel ve davranışsal yöntemlerden oluşmaktadır. Bu çalışmada, katılımcıların fiziksel işlevsellik seviyelerini belirlemek için Short Form Health Survey (SF-36) aracı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, bilişsel davranışçı terapi uygulanan grupta fiziksel işlevsellik ve semptom yönetiminde kontrol grubuna göre daha fazla gelişme olduğunu ortaya koymuştur (Richardson et al., 2025).

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Allen et al. 2006, ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	84 hasta 75 kadın 9 erkek	CGI-SDvb.	Bireysel CBT +Tıbbi bakım	CBT grubunda: Somatizasyon semptomları azalmış Sağlık hizmetleri kullanımında düşüş görülmüş
Escobar et al. 2007, ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	172 hasta 151 kadın 21 erkek	Fiziksel semptom ve depresyon ölçekleri	Zaman sınırlı CBT müdahalesi	Açıklanamayan fiziksel semptomlarda anlamli iyileşme görülmüş

Sharpe et al. 2011, Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	127 hasta 90 kadın 37 erkek	CGI, SF-12	CBT tabanlı Rehberli özyardım	Semptom iyileşmesi ve genel sağlık durumunda artış görülmüştür.
Zonneveld et al. 2012, Hollanda	Randomize Kontrollü Çalışma	162 hasta 131 kadın 31 erkek	SF-36 SCL-90	CBT grup terapisi	Fiziksel işlevsellik artışı ve yaşam kalitesinde artış gözlemlenmiştir
Schröder et al. 2013, Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	173 hasta 137 kadın 36 erkek	Somatoform ve semtom ölçekleri	CBT ve progresif kas gevşetme	Her iki müdahale etkili olmuştur. CBT orta düzey etki göstermiştir.
Barsky et al. 2013, ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	89 hasta 66 kadın 23 erkek	Somatizasyon ve hipokondriyazis ölçekleri	CBT tabanlı iki aşamalı program	Her iki grupta da semtomlarda iyileşme görülmüştür
Fallon et al. 2017, ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	195 hasta 85 kadın 110 erkek	Whiteley Index H-YBOCS	CBT, Fluoksetin tedavisi ve plasebo	CBT ve Floksetin tedavisi plaseboya göre daha etkili bulunmuştur.

Hennemann et al. 2022, Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	158 Katılımcı 130 kadın 28 erkek	PHQ-15 , SSD-12	8 haftalık internet tabanlı CBT	Somatik semptom stresinde anlamlı azalma görülmüştür.
Luo et al. 2024, Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	70 hasta 45 kadın 25 erkek	PHQ-15, GAD- 7, HAMD	CBT+TAU	CBT eklenen grupta semptom skorları daha fazla düşmüş.
Richardson et al. 2025, Yeni Zelanda	Randomize Kontrollü Çalışma	39 hasta 33 kadın 6 erkek	SF-36	Nocebo hipotezine dayalı CBT	Semptomlarda ve fiziksel işlevsellikte İyileşme görülmüş.

TARTIŞMA

Bu sistemik derleme çalışmasında, somatoform bozukluk tanısı bulunan bireylerde bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının etkilerini inceleyen araştırmalara dahil edilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, sistemik derleme yöntemi kullanılarak somatoform bozukluk yaşayan bireylerde BDT kullanımına ilişkin mevcut literatürün kapsamlı biçimde değerlendirilmesidir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, somatoform bozuklukların tedavisinde BDT'nin, farmakolojik tedaviye ek olarak etkili bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Bu derleme kapsamında ayrıca, somatoform bozukluk yaşayan bireylerde BDT uygulamalarına yönelik mevcut çalışmalar incelenmiştir. BDT'nin temel hedefi, bireylerin fiziksel belirtilerle ilişkili işlevsel olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırarak başa çıkma becerilerini güçlendirmek ve yaşanan sıkıntıyı azaltmaktır (Kroenke, 2007; Hofmann et al., 2012).

Bu sistematik derlemede yer alan çalışmaların bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, somatoform bozukluklarda bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir. Nitekim Cebeci ve Karaaziz (2025) tarafından yapılan derleme çalışmasında, BDT'nin somatik semptomların azaltılmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Cebeci & Karaaziz, 2025). Benzer şekilde, randomize kontrollü çalışmalar BDT'nin hem somatik semptomlar hem de psikolojik sıkıntı üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Allen et al., 2006; Escobar et al., 2007; Barsky et al., 2013). Ayrıca, internet temelli BDT müdahalelerinin de somatik semptom şiddetini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Hennemann et al., 2022). Bununla birlikte, bazı çalışmalar BDT'nin standart tedavi ile birlikte uygulandığında daha güçlü etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Luo et al., 2024). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, BDT'nin somatoform bozuklukların tedavisinde etkili olduğu ancak müdahale özelliklerine bağlı olarak etki düzeyinin değişebileceği söylenebilir.

Bu sistematik derleme kapsamında incelenen çalışmalar, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) somatoform bozukluklar ve ilişkili klinik tablolarda genel olarak etkili bir müdahale olduğunu, ancak bu etkinliğin müdahale türüne göre değişebildiğini göstermektedir. Schröder et al. (2013) tarafından yürütülen çalışmada, BDT'nin somatoform semptomları azaltmada anlamlı ancak sınırlı düzeyde etkili olduğu ve progresif kas gevşetme ile benzer sonuçlar verdiği bulunmuştur. Buna karşın Fallon et al. (2017), BDT'nin özellikle farmakoterapi ile birlikte uygulandığında daha yüksek tedavi yanıtı sağladığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları da bu bulgularla paralel olarak, BDT'nin tek başına sınırlı etkiler gösterebildiğini, ancak ilaç tedavisi ile kombinasyonunun bilişsel hataların azaltılmasında daha etkili olduğunu göstermektedir (Fallon et al., 2017; Luo et al., 2024).

Bu durum, somatoform ve ilişkili bozukluklarda tedavi sürecinde çok bileşenli yaklaşımların önemini desteklemektedir. Sonuç olarak, BDT etkili bir yöntem olmakla birlikte, özellikle daha karmaşık klinik tablolarda farmakoterapi ile birlikte kullanıldığında daha güçlü ve sürdürülebilir sonuçlar ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, bilişsel davranışçı terapinin somatoform bozukluklarda etkili bir tedavi yaklaşımı olduğunu göstermektedir (Schröder et al., 2013). Bununla birlikte, daha güçlü ve kalıcı etkilerin çok bileşenli tedavi yaklaşımlarında ortaya çıktığı görülmektedir (Fallon et al., 2017; Luo et al., 2024).

Sonuç olarak, BDT'nin klinik uygulamada önemli bir yer tuttuğu ve somatoform belirtilerin azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Bu sistematik derleme çalışması, somatoform bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma çerçevesinde değerlendirilen 10 randomize kontrollü araştırmanın sonuçları ele alındığında, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) somatoform bozuklukların tedavisinde etkili, güvenilir ve tutarlı bir yöntem olduğu anlaşılmaktadır. Genel araştırma bulguları, BDT'nin bireylerin fiziksel belirtilerle ilgili işlevsel olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırarak semptomların şiddetini azalttığını, psikolojik sağlığı artırdığını ve genel işlevsellikte iyileşme sağladığını göstermektedir. Ayrıca bazı araştırmalarda, farmakolojik tedavi ile birlikte uygulandığında daha güçlü ve kalıcı sonuçlar elde ettiği gözlemlenmektedir.

ÖNERİLER

Bu alanda gerçekleştirilecek gelecek araştırmalarda, somatoform bozukluklar için bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini daha iyi anlayabilmek için daha geniş ve çeşitlilik gösteren örneklem grupları ile uzun süreli takip içeren çalışmalara yer verilmesi tavsiye edilmektedir. Ayrıca, farklı BDT yöntemlerinin karşılaştırıldığı çalışmaların literatür üzerinde önemli bir etki yaratacağı düşünülmektedir. Klinik uygulamalar açısından, bilişsel davranışçı terapinin somatoform bozuklukların tedavisinde daha yaygın bir şekilde kullanılmasının yanı sıra, farmakolojik tedavilerle bir arada bütünsel bir yaklaşımla ele alınması önerilmektedir. Bu yönde yapılan çalışmaların hem araştırmacılara hem de klinik uzmanlara yol göstererek alana bilimsel katkıda bulunacağı öngörülmektedir.

BEYANNAMELER

Etik Onay ve Katılma İzni

Uygulanamaz

Yayın İzni

Uygulanamaz

Veri Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz

Yazar Katkıları

MK, çalışmanın tasarımını oluşturmuş ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. ZG, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama yapmıştır. MK ve ZG kritik revizyon aşamalarını yürütmüştür.

KAYNAKÇA

- Allen, L. A., Woolfolk, R. L., Escobar, J. I., Gara, M. A., & Hamer, R. M. (2006). Cognitive behavioral therapy for somatization disorder: A randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1512–1518. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.14.1512>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Barsky, A. J., Ahern, D. K., Bauer, M. R., Nolido, N., & Orav, E. J. (2013). A randomized trial of treatments for high-utilizing somatizing patients. *Journal of General Internal Medicine*, 28(11), 1396–1404. <https://doi.org/10.1007/s11606-013-2392-6>
- Cebeci, E. S., & Karaaziz, M. (2025). Somatik belirti bozukluğunun bilişsel davranışçı terapi ile tedavisi üzerine bir derleme. *Journal of Quranic Studies and Modern Science*, 6(12), 19–47. <https://doi.org/10.52096/qsms.6.12.02>
- Escobar, J. I., Gara, M. A., Diaz-Martinez, A. M., Interian, A., Warman, M., Allen, L. A., Woolfolk, R. L., Jahn, E., & Rodgers, D. (2007). Effectiveness of a time-limited cognitive behavior therapy intervention among primary care patients with medically unexplained symptoms. *Annals of Family Medicine*, 5(4), 328–335. <https://doi.org/10.1370/afm.702>
- Fallon, B. A., Ahern, D. K., Pavlicova, M., Slavov, I., Skritskaya, N., & Barsky, A. J. (2017). A randomized controlled trial of medication and cognitive behavioral therapy for hypochondriasis. *American Journal of Psychiatry*, 174(8), 756–764. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16020189>
- Hennemann, S., Böhme, K., Kleinstäuber, M., Baumeister, H., Kuchler, A.-M., Ebert, D. D., & Witthöft, M. (2022). Internet-based CBT for somatic symptom distress (iSOMA) in emerging adults: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1037/ccp0000707>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kroenke, K. (2007). *Efficacy of treatment for somatoform disorders: A review of randomized controlled trials*. *Psychosomatic Medicine*, 69(9), 881–888. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815b00c4>

- Luo, X., Zhang, Y., Liu, J., Wang, H., & Chen, X. (2024). Cognitive behavioral therapy for somatic symptom disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2335520>
- Murray, A. M., Toussaint, A., Althaus, A., & Löwe, B. (2016). The challenge of diagnosing somatoform disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 90, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.09.003>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rezaei, F., Hemmati, A., Rahmani, K., & Komasi, S. (2020). *A systematic review of personality temperament models related to somatoform disorder with main focus on meta-analysis of Cloninger's theory components*. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 462–469. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_345_20
- Richardson, M., Kleinstäuber, M., & Wong, D. (2025). *Nocebo hypothesis cognitive behavioral therapy for functional neurological symptom disorder (motor type): A pilot randomized controlled trial*. *Movement Disorders*, 40(7), 1331–1340. <https://doi.org/10.1002/mds.30195>
- Schröder, A., Rehfeld, E., Ørnbøl, E., Sharpe, M., Licht, R. W., & Fink, P. (2013). Cognitive behavioural group treatment for functional somatic syndromes: Randomised trial. *British Journal of Psychiatry*, 200(6), 499–507. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.098681>
- Sharpe, M., Walker, J., Williams, C., Stone, J., Cavanagh, J., Murray, G., Butcher, I., Duncan, R., Smith, S., Carson, A., & Sharpe, M. (2011). *Guided self-help for functional (psychogenic) symptoms: A randomized controlled efficacy trial*. *Neurology*, 77(6), 564–572. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e318228c0c7>
- Waller, E., & Scheidt, C. E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(4), 335–342. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.07.010>
- Zonneveld, L. N. L., van Rood, Y. R., Timman, R., Kooiman, C. G., van't Spijker, A., & Busschbach, J. J. V. (2012). Effective group training for patients with unexplained physical symptoms: A randomized controlled trial with one-year follow-up. *PLOS ONE*, 7(8), e42629. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0042629>