

SOSYAL FOBİSİ OLAN BİREYLERDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN KULLANILMASI ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DERLEME

A SYSTEMATIC REVIEW ON THE USE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN INDIVIDUALS WITH SOCIAL PHOBIA

Citation: Okyay, M. ve Karaaziz, M. (2024). Sosyal fobisi olan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanılması üzerine sistematik bir derleme. *Journal of Pure Social Sciences*,5(8), 25-37.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12607288>

Merve OKYAY*
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

Öz

Bu derleme çalışmasının amacı Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) hastalığı yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik, veri tabanlarında 2000-2020 yılları arasında Türkçe ve İngilizce olarak basılmış, ilgili anahtar kelimelerle özet veya bütün metnine erişilebilen deneysel çalışmalar ve randomize kontrollü çalışmalar yorumlanmıştır. Bu derleme çalışması Eylül, 2023 ve Aralık, 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan tarama sonucunda 8 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan tüm çalışmalar deneysel çalışma ve randomize kontrollü çalışmalardır. Bu 8 çalışmanın sonucunda da sosyal fobi hastalarında bilişsel davranışçı terapinin büyük oranda etkili olduğu görülmektedir. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir ve bilişsel davranışçı terapinin iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: sosyal fobi, bilişsel davranışçı terapi, anksiyete

Abstract

The aim of this review study is to examine the use of CBT therapy in individuals experiencing Social Phobia (Social Anxiety Disorder) disease. In this study, systematic review method was used and no field study or any scale was used. Turkish and English published in Google Scholar databases between 2000-2020, experimental studies and randomized controlled trials (RCTs), the abstract or whole text of which can be accessed with relevant keywords, were Deciphered. December September, 2023 and December, 2023 This review study was carried out in two stages. As a result of the screening, 8 studies were considered. All the studies considered are experimental studies and randomized controlled trials. As a result of these 8 studies, it is also observed that cognitive behavioral therapy is largely effective in patients with social phobia. The findings of this review suggest that cognitive behavioral therapy can help provide long-term lifestyle and behavioral changes, and it has been found that cognitive behavioral therapy is a therapy method that accelerates recovery and an effective method of achieving results in a short time.

Keywords: social phobia, cognivite behavioral therapy, anxiety

* *Corresponding Author, Psikoloji Bölümü 4.sınıf öğrencisi , Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kuzey Kıbrıs, <https://orcid.org/0009-0005-0788-2194>, merveokyay20@gmail.com

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

EXTENDED ABSTRACT

Background:

Although the bad events experienced by individuals and the level of impact on individuals vary, the events experienced cause psychological exhaustion of the person and negatively affect the person. This condition, which is one of the many psychological diseases discussed in this article, is a social phobia. There are various treatment methods for the treatment of social phobia. These methods are different psychotherapy methods. In this systematic review, only cognitive behavioral therapy, which has an important place among psychotherapy methods, is focused Decently. In general, the study aims to compile and present information in this area by focusing on what social phobia is, how it develops in humans, how this social phobia develops with cognitive behavioral therapy, and the success rate.

Research purpose:

The main purpose of this article is to select the cognitive behavioral therapy method from among the many treatment methods that treat social phobia and to provide information about the effect and methods of Decelerating social phobia. Cognitive behavioral therapy is the highest among many treatment methods in terms of its effect and Deceleration rate.

Methodology:

In this study, the systematic review method was used, and no field study or any scale was used. The data in this systematic review are taken from studies conducted between 2000 and 2020 in English and Turkish languages. In the thesis study, attention was paid to include brief information from the introduction part, methods, findings and important suggestions. These studies consist of research articles made in this field. Except for the research article, case reports, reviews and compilations were not included in the study and were excluded.

Findings:

December September 2023 and December 2023, this research study was carried out in two phases. A total of 19,420 studies with the title of Social Phobia and CBT therapy were reached in the online scan conducted only in the Google Academic database, and among these studies, 12 of them were scanned and studies that did not correspond to the content were excluded. Dec. only 8 cross-cutting studies that were eligible between 2000 and 2020 were taken into consideration Dec. These studies were conducted in Turkey, the Netherlands, Germany, France, Australia and the USA. 8 intersecting work 2000, 2001, 2010, 2012, 2016, 2017, 2019, 2020 one study was found in the specified years, including years. Five of these are experimental articles, and the remaining studies are randomized controlled trials. In the five experimental article studies considered in this systematic review, the age range of the participants is December 12-38. As a result of the examination of these articles, it has been learned that the cognitive behavioral therapy method for social phobia disorder is an effective treatment method. It was learned that after the cognitive behavioral therapy method was applied to people experiencing social phobia, the symptoms disappeared significantly and recovery not continued.

Conclusion:

When we look at the studies conducted, the number of people who show symptoms of social phobia disease is quite large. Social phobia affects people's work and daily life quite a lot. Many psychotherapy methods are effective for the treatment of this disease, but cognitive behavioral therapy is the most appropriate. In this systematic review method, it has been found that cognitive behavioral therapy is the most effective, permanent and successful method for individuals experiencing social phobia disease.

1.GİRİŞ

Toplumsal endişeler bireylerin toplumsal durum ve ortamlara adapte olmaları için yaşadıkları normal hissiyatlardır. Fakat bu duruma karşı sosyal fobi utanma ve toplumsal alanlarda bulunan diğer kişiler tarafından negatif yönde değerlendirileceği ile ilgili derin bir şekilde korku duygusu yaşama, buna benzeyen tüm alanlardan kaçma ve kaçınma gibi davranışlarının sergilenmesidir. Sosyal fobi eğitim dalında başarısızlığa, ekonomik açıdan bağımlılığa, iş yaşamındaki verimliliğin düşmesine, toplumsal açıdan yetersizlik duygusuna ve yaşam kalitesinin kötüleşmesine yol açtığından her açıdan maliyeti yüksek bir hastalıktır. Bu durumlara ek olarak gündelik yaşamın temel yapısı olan aile ve diğer ilişkileri de yüksek oranda etkilemektedir (Çakın Memik et al., 2010: 4).

Sosyal fobisi olan bireyler, sosyal durumların çoğunluğun da (topluma içerisinde konuşma yapma, farklı insanların bulunduğu ortamda yemek yeme, genel tuvaletleri kullanma vb) negatif yönde değerlendirildiklerine dair gerçekte orantısız bir endişeleri vardır (Türkçapar, 1999: 247). Sosyal fobisi olan bireylerin temel sorunu diğer insanlarla birlikte olmakla alakalı olduğu için, diğer fobilerdeki gibi kaçınma davranışları sergilemek zannedildiği gibi kolay değildir (Ergün, 2005: 85).

Sosyal fobi tedavisinde farklı psikoterapötik yaklaşımlar kullanılabilir. Fakat diğer fobi türlerinde olduğu gibi bakılması gereken ilk terapi seçeneği bilişsel-davranışçı yaklaşımlar olmalıdır. Çünkü sosyal fobi tanısı alan bireylerin davranışlarında gözlenen ve bozukluğun daha iyi bir şekilde farkedilmesini sağlayan ve bu sayede sosyal fobinin ileri süreçlerinde kognitif yönlere işaret eden bazı hususlar vardır (Sungur, 2000: 27).

2.YÖNTEM

2.1 Araştırma Modeli

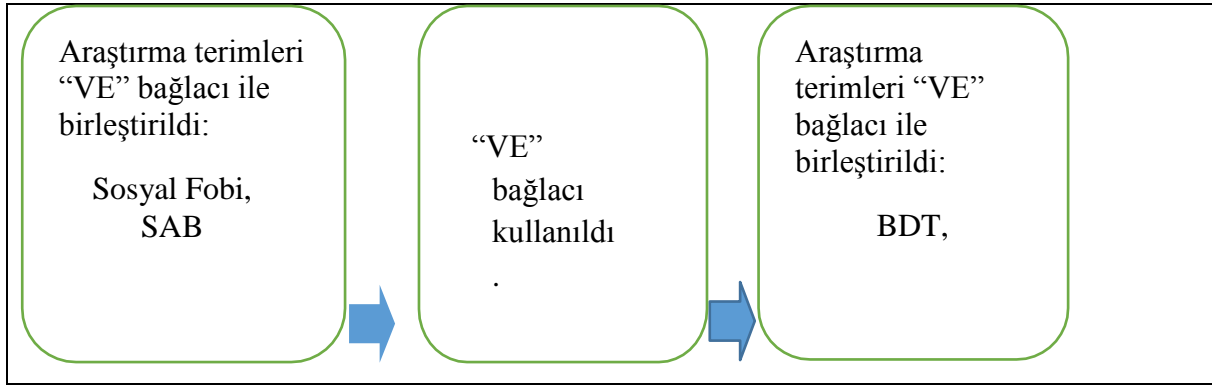
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020: 8).

2.2 Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher et al., 2009: 874).

2.3 Literatür Araştırması

Araştırmada 2000 yılından 2020 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 Eylül 2023 ve ikinci olarak Aralık 2023’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

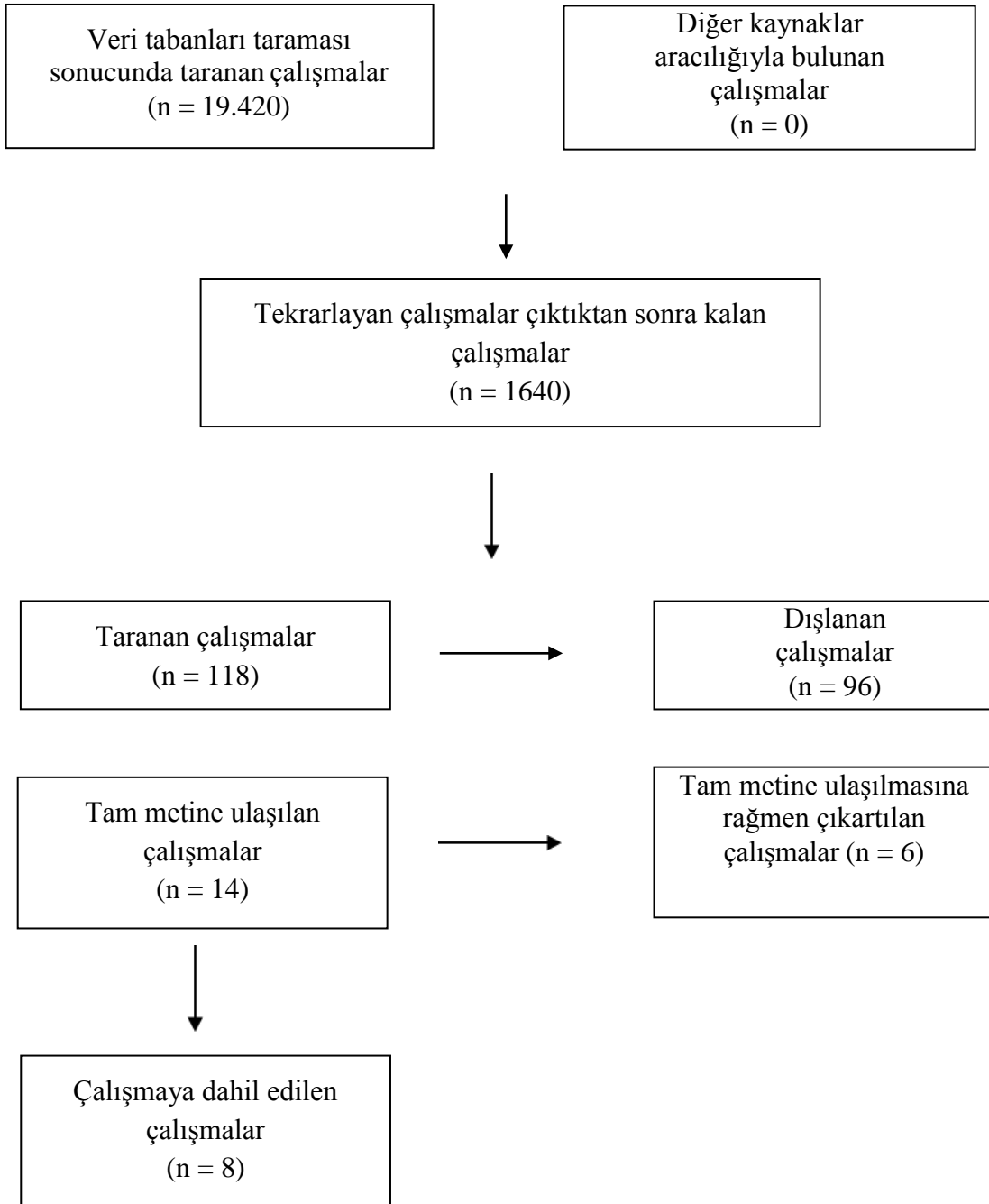
Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">Sosyal Fobi ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri.	<ul style="list-style-type: none">Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;Olgu SunumlarıDerleme Makaleleri

3.BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Sosyal Fobi ve BDT terapisi başlığı ile toplam 19.420 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 12 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2000-2020 seneleri arasında uygun olan yalnızca 8 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Türkiye, Hollanda, Almanya, Fransa, Avustralya ve ABD’de yapılmıştır. 8 kesişen çalışma 2000, 2001, 2010, 2012, 2016, 2017, 2019, 2020 yıllarında olmak üzere belirtilen yıllarda birer tane çalışma bulunmuştur. Bunlardan beş tanesi deneysel makale olup, geriye kalan çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardır. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan beş deneysel makale çalışmasında katılımcıların yaş aralığı 12-38’dir. Araştırma yapılan bireylerin cinsiyetleri ise kız-oğlan çocuk, kadın-erkek bireylerden oluşmaktadır.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları, derleme makaleleri ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA Akış Diyagramı

Özer ve Yalçın'ın yaptığı bu araştırmanın hedefi, bilişsel davranışçı terapiye dayalı psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma grubunu devlet üniversitesinin psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvurarak, sosyal anksiyete ile başa çıkma grubuna katılan dokuz öğrenci oluşturmuştur. Psikoeğitim programı sekiz oturum şeklinde yapılmıştır. Psikolojik danışma süreci doktora düzeyinde verilen grupla psikolojik danışma dersi içerisinde haftalık süpervizyon gözetiminde devam etmiştir. Grup sürecinin bitiminden üç ay sonra izleme testi uygulaması yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bilişsel davranışçı terapiye dayalı psikoeğitim programının, kişilerin sosyal anksiyete ve kaçınma puanlarının düşmesinde etkili olduğu, izleme çalışmasında da katılımcıların kazanımlarının devam ettiği görülmüştür (Özer & Yalçın, 2020: 161).

Kermen ve Erden'in yaptığı bu çalışmanın temel hedefi bilişsel davranışçı yaklaşım temelli bir psikolojik danışma programının, ergenlerin sosyal fobi ve mizah düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Kocaeli şehrinde bir lisede öğrenim görmekte olan 13 deney, 13 kontrol grubunda olmak üzere 26 öğrenci oluşturmaktadır. 10 haftalık grupla psikolojik danışma uygulamasının ardından, programın etkililiği Mann Whitney U ve Wilcoxon Testi ile analiz edilmiş olup, elde edilen bulgulara göre, uygulanan program sonunda deney grubunda katılım sağlayanların sosyal fobi puanları azalırken, mizah puanları artmıştır (Kermen & Erden, 2019: 831).

Sertelin Mercan ve Yavuzer'in yaptığı çalışmada öntest sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış olup İstanbul'da bir devlet okulunda 6. Ve 7. Sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında deney grubunda olan öğrencilere 12 oturumluk 'Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi' verilmiş, kontrol grubuna ise araştırma içerisinde herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygısını seviyesini azaltmada etkili olduğunu, ve bu etkinin altı haftalık izleme çalışması sonucunda da devam ettiğini ortaya koymuştur (Sertelin Mercan & Yavuzer, 2017: 1187).

2012 yılında 35 kadın ve 48 erkekten, toplam 83 kişiden oluşan bir çalışma yapılmıştır. Katılan tüm katılan kişiler sosyal fobinin tanı ölçütlerini karşılamıştır. Katılan kişilerin yaş ortalaması 38,2 olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmada KOBDT (Kaynak Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi) ve BT (Bilişsel Terapi) sosyal fobi üstündeki etkileri incelenmiştir. Bu inceleme kullanılan her iki terapide 2 yıllık ve 10 yıllık bir takip sürecinde ele alındı. Tüm terapiler manuel bireysel terapi olarak ve 30 dakika süreler içerisinde gerçekleştirildi. Çalışmada Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında Kaynak Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapinin sosyal fobiyi azaltmada önemli ve uzun süreli bir etkisi olduğu görülmüştür (Willutzki et al., 2012: 581).

Spence ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, geleneksel genel BDT yaklaşımının ötesinde, gençlerde mevsimsel depresyonun gelişimi ve sürdürülmesiyle bağlantılı spesifik bilişsel ve davranışsal faktörleri ele alan müdahalenin, çocuklar ve ergenler için Sosyal Anksiyete Bozukluğuna yönelik bilişsel davranışçı tedavinin etkinliğinin yükselip yükselmediğini inceledi. Müdahale terapist destekli bir çevrimiçi program kullanılarak gerçekleştirildi. 12 hafta sonra, tedavi alan katılımcılar, bekleme listesinde olanlara oranla sosyal kaygı ve olay sonrası işlemlerde mühim ölçüde daha fazla azalma ve genel işlevsellikte daha fazla iyileşme gösterdi. Anksiyetede önemli düşüşlere rağmen, her iki tedavi koşulunun fazla kısmı 6 aylık takipte mevsimsel depresyon tanı kriterlerini karşılamaya devam etti. Sosyal kaygıdaki düşüşler, olay sonrası işlemlerdeki düşüşlerle ilişkilendirildi (Spence et al., 2017: 41).

Hulu ve arkadaşlarının yaptığı randomize kontrollü çalışmada orta derecede ortalama yaş aralığı 13,6 olan sosyal kaygıya sahip ergen kişiler, 10 haftalık okul tabanlı bilişsel davranışçı bir grup olan 10 haftalık internet tabanlı çok yönlü bilişsel önyargı modifikasyon eğitimine (CBM) rastgele koyuldular. Bu çalışma, tekrarlanan ölçümler tasarımıyla ön testten takibe kadar birincil ve ikincil sonuç ölçümlerindeki farklılıkları inceledi. Birincil sonuç: Tedavi koşulundan bağımsız

olarak, kişinin bildirdiği sosyal kaygı ve sınav kaygısı genellikle ön testten iki yıllık takibe kadar azaldı. İkincil sonuç: Benlik saygısında, kişinin bildirdiği olumlu sosyal davranışlarda ve olumsuz değerlendirilme korkusunda fayda sağlayan değişiklikler vardı, ancak bunların hiçbiri tedavi durumuyla ilişkili değildi. Otomatik sosyal tehdit çağrışımları önemli ölçüde değişmedi .Bu RCT, okul temelli BDT veya CBM'nin sosyal kaygı ve sınav kaygısına erken müdahale olarak uzun vadeli etkinliğini desteklememektedir. Daha ziyade, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin iki yıl boyunca olumlu 'doğal' seyrini vurguluyor (Hulu et al., 2016: 81).

Cottaroux ve arkadaşlarının yaptığı araştırmanın amacı, ST'ye karşı BDT'nin etkinliğini incelemektir. 67 sosyal fobi hastası rastgele iki gruba ayrıldı. Grup 1 (BDT) ve bireysel bilişsel terapi (BT) seansı aldı ve ardından grupta haftalık sosyal beceri eğitimi (SST) aldı. Grup 2'ye ST uygulandıktan sonra hastalara BDT'ye geçildi. 12. haftada, SST'den sonra grup 1, çoğu ölçümde grup 2'den daha iyiydi ve önemli ölçüde daha yüksek yanıt veren oranı sergiledi. Bu bulgu grup 2'nin BDT'ye geçirilmesinden sonra tekrarlandı. Takipte her iki grupta da sürekli iyileşme gözlemlendi. İlaçtan uzak durmaya uyum süre içerisinde arttı sonuç olarak BDT, ST'den daha etkiliydi ve uzun süreli etkiler gösterdi (Cottaroux et al., 2000: 137).

Gruber ve arkadaşlarının yaptığı Sosyal fobi için bilişsel-davranışsal grup tedavisine (CBGT) terapötik bir yardımcı olarak el bilgisayarının kullanılabilirliği araştırıldı. Sosyal fobikler ev ödevlerini kolaylaştırmak için el bilgisayarı kullanan 12 oturumlu CBGT'ye, 8 oturumlu CBGT'ye veya bekleme listesi kontrol grubuna rastgele koyuldu. Tedavi sonrasında CBGT, tüm kişisel bildirim ölçümlerinde ve davranışsal değerlendirme testinin çoğu ölçümünde, bekleme listesi kontrol grubundan önemli ölçüde daha iyiydi, ancak öz bildirim ölçümlerinde anlamlı bir fark yoktu. CBGT'nin başlangıçta sosyal fobi belirtilerini düşürmede CaCBGT'den daha kuvvetli etkilere sahip olduğu görüldü. Ancak takip sonucunda CBGT ve CaCBGT'nin sosyal fobiyle ilişkili belirtileri düşürmede ve davranışları iyileştirmede eşit seviyede etkili olduğu ortaya çıktı (Gruber et al., 2001: 155).

Tablo2. Sosyal Fobi Hastalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Özer ve Yalçın/2020/Türkiye	Deneysel Çalışma	Farklı bölümlerde n oluşan üniversite öğrencileri	Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)	BDT ile bütünleştirilmiş 8 oturumlu psiko-eğitim programı	Araştırmanın sonucunda programa katılan kişilerin kazanımlarının arttığını, LSAÖ puanlarında da azalma görülmüştür.
Kermen ve Erden/2019/Türkiye	Deneysel Çalışma	15-17 yaş arası bireyler	Sosyal Kaygı Ölçeği	10 haftalık grupla psikolojik çalışma	Yapılan etkinliğin sonunda görülen şudur ki; deney grubunda olan katılımcıların mizah puanları artarken sosyal fobi puanları büyük oranda düşmüştür.
Mercan ve Yavuzer /2010/Türkiye	Deneysel Çalışma	12-13 yaşındaki bireyler	Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği, Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği	12 oturumlu bdt ile bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi	Yapılan bu araştırma sonucunda BDT ile oluşturulan psiko-eğitim programında ergenlerin sosyal anksiyetesini altı haftalık süreçte de olumlu etkilediği ve azaldığı görülmüştür.

Tablo 2'nin devamı

Willutzki vd./2012/ Almanya	DeneySEL Çalışma	35 kadın ve 48 erkek, ortalama 38,2 yaş aralığındaki bireyler	Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Ölçeği	12-30 seanstan oluşan BT terapisi ve 6-30 seanstan oluşan ROBDT uygulanmıştır.	Araştırma sonucunda BT ve ROCTB terapisinin sosyal anksiyete düzeyini önemli ölçüde azalttığı ve uzun vadeli bir etkisi olduğu görülmüştür.
Hulu vd./2016/ Hollanda	Randomize Kontrollü Çalışma	Ortalama 13,6 yaşında, 240 birey	Çocuk Kaygısı ve Depresyon Ölçeği (RCADS)	10 haftalık internet tabanlı çok yönlü bilişsel önyargı modifikasyon eğitimi (CBM)	Bu çalışma, okul temelli BDT veya CBM'nin sosyal kaygı ve sınav kaygısına erken müdahale olarak uzun vadeli etkinliğini desteklememektedir. Daha ziyade, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin iki yıl boyunca olumlu 'doğal' seyrini vurguluyor.
Spence vd./2017/Avustra lya	Randomize Kontrollü Çalışma	8-17 yaş arası 125 genç, 75 Kadın-50 Erkek	Çocukların Küresel Değerlendirme Ölçeği (CGAS)	12 hafta boyunca terapist destekli çevrimiçi program-6 ay takip	Tedavi alan katılımcılar sosyal kaygı ve olay sonrası işlemlerde azalma, genel işlevsellikte iyileşme gösterdi fakat 6 aylık takipte SAD tanı kriterleri devam etti.
Cottraux vd./2000/Fransa	Randomize Kontrollü Çalışma	67 sosyal fobi hastası	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeği, Hamilton Depresyon Ölçeği, Sosyotropi- Özerklik Ölçeği İ, Korku Anketi, Beck Depresyon Envanteri	Grup 1 için 6 hafta boyunca Bireysel Bilişsel Terapi ve Sosyal Beceri Eğitimi (SST) uygulandı.	BDT, ST'den daha etkiliydi ve uzun süreli etkiler gösterdi. Bu durum sosyal fobi yönetiminin basit bir psikolojik müdahaleden daha fazlasını gerektirdiğini düşündürülebilir.
Gruber vd./2001/ ABD	DeneySEL Çalışma	Sosyal Fobi Ölçeği, Likert Ölçeği	Sosyal Fobi Ölçeği (SPS), Likert Ölçeği	12 oturumlu CBGT, 8 oturumlu CBGT ve bekleme listesi kontrol grubuna atanıp bu süreçte tedavi aldılar.	Bilişsel Davranışçı Grup Tedavisinin başlangıçta SF'nin semptomlarını azaltmada CaCBGT'den daha güçlü etkilere sahip olduğu görüldü. Ancak takip sonucunda CBGT ve CaCBGT'nin sosyal fobiyle alakalı semptomları azaltmada eşit derece etkili olduğu ortaya çıktı.

4.TARTIŞMA

Bu sistematik derleme araştırmasında Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) hastalarında Bilişsel Davranışçı Terapi yönteminin kullanılması ile ilgili tesirleri inceleyen deneysel araştırmalar ve randomize kontrollü çalışmalar belirlenmiştir. Bu araştırma sürecinde 2000-2020 yılları arasında yapılan 8 tane çalışma kullanılmıştır. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile sosyal fobi hastalığına sahip olan kişilerde bilişsel davranışçı terapi yönteminin kullanılması hakkında yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara dayanarak, sosyal fobi hastaları için bilişsel davranışçı terapinin uygun olduğu ve uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Aslında Bilişsel Davranışçı Terapi, bilişsel çarpıtmalar, düşünmedeki hataları tespit edip düzelterek ve bu çarpık davranışları destekleyerek danışanın yaşamına müdahaleyi artırmayı amaçlar.

2017 yılında Ergenlerde Sosyal Fobi ve BDT ile ilgili yapılan çalışmada araştırmanın sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Sertelin Mercan & Yavuzer,2017: 1187). 1995 yılında Albano, DiBartolo, Heimberg, ve Barlow'un yaptığı araştırmada da, psiko-eğitim, sosyal beceri eğitimi ve maruz kalma çalışmalarından oluşan, on altı oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşımın kullanıldığı grup terapisinin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu belirtmişlerdir (Albano et al., 1995: 279).

2019 yılında Sosyal Fobi ve BDT ile alakalı yapılan çalışmanın sonucunda 10 haftalık grupla psikolojik çalışmanın ergenlerin sosyal fobi durumlarında azalma ve mizah düzeylerinde artma gözlemlenmiştir (Kermen & Erden, 2019: 831). Spence ve arkadaşlarının 7-14 yaşlarında çocuklara yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımla sosyal beceri eğitimi verdikleri çalışmalarında bilişsel-davranışçı grup terapisinin uygulandığı bir grup, bilişsel davranışçı grup terapisi ile birlikte ebeveynin eğitiminin verildiği ikinci bir grup ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan bir kontrol grubu oluşturmuşlardır. Sadece bilişsel davranışçı terapinin uygulandığı grup ile bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyn eğitiminin verildiği grupların kontrol grubu ile karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında her iki grubun kaygı düzeyi kontrol grubunun kaygı düzeyine göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Spence et al.,2000: 713).

Özer ve Yalçın'ın 2020 yılında üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve BDT temelli çalışmanın sonucunda araştırma bulguları değerlendirildiğinde geliştirilmiş olan programın LSAÖ alt boyutları olan kaygı ve kaçınma puanları azalttığı, programın etkililiğinin üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde de sürdüğü görülmüştür (Özer & Yalçın,2020: 161). Öte yandan O'Toole ve arkadaşlarının 2018 yılında yetişkin grup ile, sosyal kaygı üzerinde BDT temelli grupla psikolojik danışma çalıştıkları araştırmalarında, deney grubunun sosyal kaygı düzeyi anlamlı olarak düşmüştür. Ayrıca, üç ay sonra yapılan izleme çalışmasında da bilişsel davranışçı yaklaşımın uzun süreli etkisinin olduğu görülmüştür (O'Toole et al., 2018: 151).

Willutzki ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerde her iki tedavi koşulunda (ROCTB, BT) da sosyal kaygıda ve genel semptomatolojide önemli bir azalma olduğu görülmüştür (Willutzki et al., 2012: 581). Cuijpers ve arkadaşlarının 2016'da Pubmed, PsycInfo, Embase, Cochrane veri tabanlarından aldıkları panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluklarında BDT uygulamalarının gerçekleştirildiği makaleler ile meta-analiz çalışması yapmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, BDT uygulamaları sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. BDT uygulamaları, sosyal fobinin semptomların giderilmesinde ve danışanların beceri geliştirmesinde anlamlı olarak etkili bulunmuştur (Cuijpers et al., 2016: 79).

Gruber ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptığı çalışmada CBGT grubu tedavi öncesi ve sonrası anlamlı değişiklikler gösterdi ve Bilişsel Davranışçı Terapi'nin Sosyal Fobi'nin semptomlarını azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir (Gruber et al., 2001: 155). Heimberg ve diğerlerinin yaptıkları çalışmada 12 haftalık bilişsel davranışçı yaklaşımı içeren grup terapisi sonucunda deney grubunun sosyal kaygı puanlarının kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede azaldığını saptamışlardır (Heimberg et al., 1998: 1133).

Spence ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 7-14 yaşlarında çocuklara yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımla sosyal beceri eğitimi verdikleri çalışmalarında bilişsel-davranışçı grup terapisinin uygulandığı bir grup, bilişsel davranışçı grup terapisi ile birlikte ebeveynin eğitiminin verildiği ikinci bir grup ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan bir kontrol grubu oluşturmuşlardır. Sadece bilişsel davranışçı terapinin uygulandığı grup ile bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyn eğitiminin verildiği grupların kontrol grubu ile karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında her iki grubun kaygı düzeyi kontrol grubunun kaygı düzeyine göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Spence et al., 2017: 41). Gallagher ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kısa süreli bilişsel-davranışçı müdahale programı ile 8-11 yaşlarındaki deneklerle yürüttükleri çalışmalarında üç haftalık toplam dokuz saatlik bir programın ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç hafta süreyle yapılan izleme çalışmasında da devam ettiğini saptamışlardır (Gallagher et al., 2004: 459).

Rapee' nin yaptığı araştırma 7 - 16 yaş arası çocuklara yönelik dokuz oturumluk bilişsel davranışçı terapi uygulamasından sonra deney grubunda kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir düşüş saptamış izleme, çalışmasında düşüşün devam ettiği görülmüştür (Rapee, 2000: 125). Türkiye'de Koçak, bilişsel davranışçı yaklaşımı, ve sosyal beceri eğitimi temel aldığı 10 oturumluk sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu saptamıştır (Koçak, 2001:2).

Beidel ve diğerleri 2000 yılında 8-12 yaşlarında sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 30 çocuğa "çocuklar için sosyal etkililik terapisi" programını uygulamış, 20 çocuğu ise aktif bir sürece dahil etmişler ancak sosyal kaygıyla ilgili her hangi bir program uygulamamışlardır. Çalışmalarının sonucunda, çocuklar için sosyal etkililik terapisi programı uygulanan çocukların %67 si diğer gruptakilerin %5 inin sosyal kaygı bozukluğu tanısını program sona erdiğinde karşılamadıklarını belirlemişlerdir. Altı aylık izleme sonunda etkinin devam ettiği görülmüştür (Beidel et al., 2000: 1072). Eren ve Gümüş'ün 2002 yılında yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerine yönelik sosyal kaygı ile başa çıkma grup programı hazırlamış, 13 oturumluk bu programın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur (Eren & Gümüş, 2002: 2).

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1Sonuç

Çoğu insan toplumdaki diğer insanlar tarafından gözlemlendiğini hissettiği zaman kişide sosyal kaygı durumu belirebilir. Bu durum yalnızca bireylerin üstünde değil hayvanlar üstünde de aynı duyguyu bırakmaktadır. Davranış bozukluğu olarak tanımlanan sosyal kaygı bozukluğu diğer insanların önünde konuşma gerçekleştirmek, tanımadığı diğer kişilerle karşılaşmak, topluluk önünde bulunmaktan kaçınmak gibi sosyal platformlarda bariz bir biçimde ve devamlı olacak şekilde korku ve kaygı hissetmektir. Sosyal fobi semptomları ekseriyetle şu biçimde kendini göstermektedir; çarpıntı, terleme, mide rahatsızlığı, titreme, göğüs bölgesinde sıkıntı, sıcak basması, kas ağrıları ve baş ağrısı olarak meydana gelir. Her psikolojik hastalığın tedavisinin olduğu gibi sosyal fobiyi (sosyal kaygı bozukluğu)

de tedavi etmek muhtemeldir. Sosyal fobi hastalığının tedavisinde hem ilaç tedavisi hem de psikoterapi yöntemleri kullanılmaktadır. Alıştırma tedavisi sosyal fobide, sosyal fobinin etkilerinin düşürülmesinde etkisi ciddi oranda görülen ilk psikolojik tedavi yöntemi olarak bilinmektedir. Üzerine gitme yöntemi olarakta bilinen alıştırma yöntemi, terapi uygulayan kişi tarafından bireyin kaygı hissettiği durum ve olayları tüzül bir sıraya göre listeleterek, kişiyi kaygı hissettiği ortamda ortalama olarak 60-90 dakika tutarak, kaygı hissinin düşürülmesine yardımcı olur. Bu olay kolaydan zora doğru ilerleme göstermektedir. Sosyal fobi hastalığının tedavisinde kullanılan tekniklerden bir tanesi ise Bilişsel Davranışçı Tedavidir. Bireyde de sosyal fobi hastalığının bulunmasının nedeni, kişide zihne uygun olmayan çarpıtıcı fikirlerin var olmasıdır. Burada konusu geçen biliş, tedavi esnasındaki fikirleri ele almaktadır. BDT’de hedef bireyde var olan zihne uygun olmayan yanlış görüş ve fikirleri belirleyerek, akla uygun fikirler ile yer değiştirmeyi amaçlamaktadır, ayrıca bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

5.2Öneriler

Alanyazın değerlendirilmesi yapıldığında Türkiye’de yapılan araştırmaların görece kısıtlı olduğu, sosyal kaygı bozukluğunun azaltılmasına yönelik araştırmaların ise göz ardı edildiği, yeteri kadar önem verilmediği görülmektedir. Bunun için ülkemizde de Sosyal fobi için BDT ile ilgili çalışmalar daha fazla yapıp, BDT terapisinin günümüzdeki kullanımından daha yaygın hale gelebilir. Klinisyenler de BDT terapisini kullanarak, hastalarda Sosyal fobi semptomlarını, daha hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir. Yapılandırılmış grupla psikolojik danışma ya da psikoeğitim programlarının alan çalışanları için mühim bir boşluğu dolduracağı da düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G. ve Barlow, D.H. (1995). Children and Adolescents: Assessment and treatment. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A., Beidel, D.C., Turner, S.M. ve Morris, T.L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68, 1072-1080
- Cottraux, J., Note, I., Albuissou, E., Yao, S.N., Note, B., Mollard, E.,... Coudert, A.J. (2000). Cognivite Behavior Therapy Versus Supportive Therapy in Social Phobia: A Randomized Controlled Trial. *Psychother Psychosom* 69, 137-146.
- Cuijpers, P., Gentili, C., Banos, R.M., Garcia-Campayo, J., Botella, C. Ve Cristea, I.A. (2016). Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized Anxiety disorder, social anxiety disorder and panic disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 79-89.
- Eren-Gümüş, A. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergün, N. (2005). Gençlerde Sosyal Fobi. *Doğuanadolu Bölgesi Araştırmaları*, 4(1), 84-88.
- Gallagher, H.M., Rabian, B.A., ve McCloskey, M.S. (2004). A brief group cognitive-behavioral intervention for social phobia in childhood. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 459-479.

- Gruber, K., Moran, J.P., Roth, T.W., Taylor, C.B. (2001). Computer-Assisted Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Phobia. *BEHAVIOR THERAPY* 32, 155-165.
- Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Holt, C.S., Welkowitz, L.A., Juster, H.R., Campeas, R., Bruch, M.A., Cloitre, M., Fallon, B. Ve Klein, D.F. (1998). Cognitive behavioral group therapy with phenelzine therapy for social phobia, 12-Week Outcome. *Archives of General Psychiatry*, 55, 1133-1141.
- Hulu, E., Sportel, B.E., Nauta, M. H. ve Jong, P. J. (2017). Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and text anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 81-89
- Kermen, U., & Erden, S. (2019). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Bir Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Sosyal Fobi ve Mizah Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(3), 831-844
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin Sosyal Kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü., & Ağaoğlu, B. (2011). *Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme*. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 4-10.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG. and The PG (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*.
- O'Toole, M.S., Watson, L., Rosenberg, N.K. ve Berntsen, D. (2018). Changes in perceived Centrality of anxious events following cognitive behavioral therapy for social anxiety Disorder and panic disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 59, 150-156.
- Özer, Ö. & Yalçın İ. (2020). Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Etkisi. *Kahramanoğlu Mehmetbey Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 161-168.
- Rapee, R.M. (2000). Group treatment of children with anxiety disorders: Outcome and predictors of treatment response. *Australian Journal Of Psychology*, 52, 125-129
- Sertelin, Mercan, Ç. & Yavuzer H. (2017). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187, 1202.
- Sungur, M.Z. (2000). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar Ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27- 32
- Spence, S.H., Donovan, C. ve Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training- based based cognitive-behavioral intervention with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41, 713-726.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Kenardy, J. ve Hearn, C. (2017). Generic versus disorder specific cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in youth: A randomized controlled trial using internet delivery. *Behaviour Research and Therapy*, 90, 41-57.



- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247- 253.
- Willutzki, U., Tesimann, T. & Schulte, D. (2012). Psychaterapy For Social Anxiety Disorder: LongTerm Effectiveness Of Resource- Oriented Cognitive- Behavioral Therapy And Cognitive Therapy İn Social Anxiety Disorder. *Journal Of Clinical*, 68(6), 581-591.