

TOPLUMSAL KAYGI BOZUKLUĞU OLAN YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUP TERAPİLERİNİN ETKİLİLİĞİ: BİR SİSTEMATİK GÖZDEN GEÇİRME

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPIES IN ADULTS WITH SOCIAL ANXIETY DISORDER: A SYSTEMATIC REVIEW

Arş. Gör. Tutku Doğan
Lefke Avrupa Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
e-mail: tut-ku-dogan@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-5634-1232

Doç. Dr. Sultan Okumuşoğlu,
Lefke Avrupa Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
e-mail: ssehitoglu@eul.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6155-2325

Gönderim 09 Haziran 2022 – Kabul 14 Haziran 2022
Received 09 June 2022 - Accepted 14 June 2022

Öz: *Bu çalışma toplumsal kaygı bozukluğu olan yetişkinlerin tedavi sürecinde uygulanan bilişsel davranışçı grup terapi programlarının etkililiklerini araştıran çalışmaların incelenerek sistematik bir derleme oluşturulması amacıyla yapılmıştır. Bilişsel davranışçı grup terapi (BDGT) programlarının etkililiğini değerlendiren çalışmalara ulaşmak amacıyla belirlenen veri tabanlarında 2002-2022 yılları arasında yayımlanan etkililik araştırmaları taranmış ve incelenmiştir. Toplamda 20 makaleye ulaşılmıştır. Dışlama kriterleri kapsamında ilgili makalelerin taranması ve değerlendirilmesi sonucunda sadece bireysel yaklaşımı inceleyen çalışmalar, tarihi belirlenen yıllarda olmayan çalışmalar, etkililik çalışması olmayan makaleler, toplumsal kaygı bozukluğu dışında kalan çalışmalar olmak üzere sekiz makale dışlanmış ve değerlendirmeye alınmamıştır. Bu ayrımı takiben elde kalan 12 makale incelenmiştir. Değerlendirilen makaleler sonucunda BDGT uygulamaları sonrasında katılımcıların kaygı seviyelerinde azalma görülmüştür. Sonuç olarak toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanan bilişsel davranışçı grup terapi yöntemlerinin etkili olduğu gözlemlenmiştir.*

Anahtar Kelimeler: *Toplumsal kaygı bozukluğu, sosyal fobi, bilişsel davranışçı grup terapisi, grup terapisi, bilişsel model*

Abstract: *This study was carried out with the aim of creating a systematic review by examining the studies which investigated the cognitive behavioral group therapy programs and their effectiveness in the treatment process of adults with social anxiety disorder. In order to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral group therapy programs (CBGT), effectiveness studies published between the years 2002-*

-2022 were scanned and examined in the databases which were determined. Eight out of 20 articles were excluded as a result of the review and evaluation of the article by being only studies examining the individual approach, studies not dated in the specified years, articles without effectiveness studies, and articles other than social anxiety disorder were excluded and were not evaluated. As a result of this distinction, the remaining 12 articles were examined and the article was prepared. As a result of the evaluated articles, cognitive behavioral group therapy methods applied to individuals with social anxiety disorder were found to be effective.

Keywords: *Social anxiety disorder, social phobia, cognitive behavioral group therapy, group therapy, cognitive model*

GİRİŞ

İnsanların içinde yaşamları boyunca bulunduğu durumlar her birey için aynı duyguyu veya tepkiyi ortaya çıkarmamaktadır. Sosyal durumların birçoğunda, bazı bireyler ufak heyecanlar yaşayarak bu durumlarla başa çıkabiliyorken bazı bireyler olumsuz bir yapıyla incelendiklerine dair korku veya kaygı yaşamaktadırlar. Bu sosyal durumlara karşılıklı konuşma, tanımadık kişilerle karşılaşma, bir şey içerken veya yerken gözlemlenme veya birilerinin önünde konuşma gibi birçok durum örnek olabilmektedir (Türkçapar, 1999). Bu tanımlama Toplumsal Kaygı Bozukluğu kavramını ortaya koymaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

1. TOPLUMSAL KAYGI BOZUKLUĞU

Güncel olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) Tanı Ölçütleri El Kitabı'na göre, Sosyal Fobi olarak da tanımlanan bu kavram bireyin toplumsal durumlara veya başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu durumlarda kaygı veya korku duyması olarak tanımlanmaktadır. Sunulan tanı ölçütlerinden diğerleri ise kişinin olumsuz değerlendirilebileceği davranışlardan veya kaygı duyduğunu gösteren davranışlardan korkması, bahsedilen sosyal durumlardan sürekli olarak kaygı ve korku duyması, sosyal durumlardan kaçması veya kaygı ve korku ile katlanması ve çekinilen durumun toplumsal-kültürel bağlamda orantısız olması olarak listelenmektedir. Bu durumların altı ay veya daha uzun sürmesi ve işle ilgili veya toplumsal işlevselliğe engel olması bu tanıyı ortaya çıkarmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

1968'te yayımlanan DSM-2'de fobik nevrozlar başlığı altında tüm fobiler listelenmiştir. 1980 yılında yayımlanan DSM-3'te ise fobiler altında olmak üzere agorafobi, sosyal fobi, basit fobi şeklinde alt gruplara ayrılmıştır. 1994 yılında ise DSM-4 yayımlanmış ve sosyal fobi tanımı kaygı bozuklukları başlığı altına eklenmiştir ve bir önceki tanı ölçütlerinden farklı olarak kişinin belirti göstermekten korkması durumu da tanı ölçütü olarak eklenmiştir (Dilbaz, 1997).

Toplumsal Kaygı Bozukluğu yaygınlığı hakkında verilen bilgiler incelendiğinde Amerika Birleşik Devletleri için 12 aylık yaygınlık tahmini yaklaşık %7 olarak görülürken, Avrupa'da ise %2,3 olarak görülmüştür. Genelleme yapıldığında ise aynı tanı aracı ile %0,5 ile %2 arasında olarak ele alınır. Genel popülasyona bakıldığında

ise kadınların yaygınlık oranları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Başlangıç yaşının Amerika Birleşik Devletlerindeki medyan değeri 13 yaş olarak bulunmuştur. Öte yandan bu değerin %75 ise 8 ve 15 yaşları arasındadır (American Psychiatric Association, 2013).

2. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Sosyal ortamlarda ya da performans durumlarında bireyin aşırı kaygı ve korku duyması ile karakterize edilen bu kaygı bozukluğu aynı zamanda utanma veya küçük düşürülme gibi endişeleri de içermektedir (Ashbaugh, vd., 2007). Bu durum bilişsel olarak ele alındığında bireyin çevresine karşı çok yoğun bir biçimde izlenim bırakma isteği ile bunu başarabileceğine dair duyduğu güvensizlik olarak ele alınmaktadır. Bireylerin kendilerine yönelik oluşturduğu otomatik düşünceleri ile koşullu inançları birbirine bağlıdır ve sosyal ortamlarda kendilerinin tehlike altında olduklarına inanırlar (Türkçapar, 1999). Birey kendisini tetikleyen toplumsal durumlarda bulunduğu kendilerinin beceriksiz olduğu, kabul görmeyecek davranışlarda bulunduğu, reddedilme veya değer kaybı yaşanacağı bir felaket sonuç olacağı inancındadırlar. Bu yönde bir tehdit ortaya çıktığında kaygı belirtileri ile kaygı kaynağı haline gelir. Olumsuz düşünce ve inançlar ise olumsuz durumlara odaklanarak kanıt aramalarına neden olur ve kaygı durumlarında artış meydana gelir (Dilbaz, 1997). Öte yandan davranışçı yaklaşım ise doğrudan koşullanmanın, gözlemsel öğrenmenin ve bilgi aktarımının olmasını durumun gelişmesinin öngörüsü olarak değerlendirir (Türkçapar, 1999).

Sosyal Kaygı Bozukluğu için tedavi yöntemleri incelendiğinde bilişsel davranışçı terapiler, psiko-sosyal yaklaşımlar ve meta analizler incelenmiştir. Sosyal Kaygı Bozukluğu olan bireyler için tüm bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin fayda sağladığı bulunmuştur (Rodebaugh, Holaway, ve Heimberg, 2004). Takip çalışmaları, bilişsel davranışçı terapiler sonrasındaki kazanımların tedaviden 6 ila 18 ay sonra ve 5 yıl sonra korunduğunu göstermiştir (Sareen ve Stein, 2000). Ayrıca literatürde belirli bilişlere odaklanan bilişsel müdahale protokollerinin psikolojik destek sağlamadaki önemine işaret edilmektedir (Okumuşoğlu, 2017a; 2017b).

3. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUP TERAPİLER

Kişilerarası ortamda birebir sosyal duruma maruz kalarak yapılan bilişsel davranışçı grup terapileri toplumsal kaygı bozukluğu olan bireyler için oldukça faydalı bulunmuştur (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020). Bu yaklaşımda, katılımcıların kaygılarıyla ilgili olan otomatik düşünceleri, ara ve temel inançları saptanarak yanlış/işlevsel olmayan düşüncelerin yerine alternatif düşünceleri koymayı öğrenmesi amaçlanır. Bu yönde becerilerin kazandırılması hedeflenir. Aynı zamanda grup BDT uygulamaları grup ortamında olduğu için model alma gibi kimi iyileştirici faktörler de devreye girmektedir. Bu durumda hangi yaklaşımın ve modelin kullanılacağı önem taşımaktadır (Sütcü, 2016).

2002-2022 yılları arasındaki yayımlanmış 12 BDGT etkililik çalışmasının incelendiği bu derleme makalesinde bazı durum ve kriterlere dayalı olarak Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin bireysel terapiye oranla daha etkili olduğu görülmüştür. Ön test son test değerlendirmeleri ve bu yöntemlerin etkililiğini amaçlayan bu çalışma

belirtilen yıllarda uygulanmış toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylerle yapılmış çeşitli çalışmaları incelemiştir.

4. YÖNTEM

Yapılan çalışmada Toplumsal Kaygı Bozukluğu tedavi sürecinde kullanılan Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri programlarının etkililiğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Scopus ve Science Direct veri tabanlarında 2002-2022 yılları arasında yayımlanmış olan Türkçe makaleler incelenmiş ve taranmıştır. Araştırma sırasında hem Türkçe hem İngilizce olarak kullanılan anahtar kelimeler şunlardır: Toplumsal kaygı bozukluğu ve bilişsel davranışçı grup terapisi (social anxiety disorder and cognitive behavioral group therapy), sosyal kaygı ve bilişsel davranışçı grup terapisi (social anxiety and cognitive behavioral group therapy), sosyal fobi ve bilişsel davranışçı grup terapisi (social phobia and cognitive behavioral group therapy). Değerlendirmeye alınan çalışmalarda DSM IV kriterleri olan makaleler dâhil edilen yıllar arasında belirli bir dönemde uygulamada olduğundan dolayı dışlanmamıştır.

Yapılan tarama sonucunda bulunan makalelerden DSM 5 ve DSM IV tanı kriterleri dışında kalan tanı kriterleri kullanan, çocuk ve ergen örnekleme olan, toplumsal kaygı bozukluğu dışında başka bozuklukları inceleyen, uygulanan terapi yöntemi grup terapisi (BDGT) olmayan ve tedavi ile ilgili etkililik belirtmeyen makaleler bu araştırmanın dışında bırakılmıştır.

Dahil Etme Kriterleri

1. Katılımcı tanılarının DSM IV ya da DSM 5 tanı ölçütlerine göre Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) olması
2. Makaledeki katılımcıların yetişkin olması (18 ve büyük)
3. Araştırmanın Bilişsel Davranışçı Grup Terapi Etkililiği çalışıyor olması

Dışlama Kriterleri

1. Toplumsal Kaygı Bozukluğu Dışındaki bozuklukların birincil bozukluk olması
2. Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi İçermemesi
3. Etkililik Çalışması Olmaması
4. Belirtilen Tarihlerin Dışında Kalması

Tarama yapılmasının ardından verilen dışlama kriterleri sonucunda altı makale dışlanmıştır. Bu makalelerden dört tanesi bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiği içermediğinden dolayı dışlanmıştır (Jain, vd., 2021; Kivity, vd.,2021; Lindegaard, vd., 2020; Thew, vd., 2022). Dışlanan bir diğer makale ise etkililik çalışması olmamasından dolayı değerlendirilmemiştir (Hedman, vd., 2011). Dışlanan diğer makaleler ise Toplumsal Kaygı Bozukluğunu birincil hastalık olarak değil, diğer bozukluklarla birlikte aldığı için dışlanmıştır (Marom vd, 2009; Naupal, vd., 2021). Son olarak sadece bir makale sadece bilişsel yaklaşım içermesi ve bilişsel davranışçı yaklaşım içermemesi nedeniyle dışlanmıştır (Davidson vd., 2004).

Ulaşılan makalelerden ölçütleri karşılayan 12 makale değerlendirmeye alınmıştır. Değerlendirilen makalelerden bazıları bilişsel davranışçı grup terapilerini bireysel BDT uygulamalarıyla karşılaştırırken, diğer terapi yöntemleriyle karşılaştırırken bazıları farklı grup terapilerini içermektedir. Bazı çalışmalar ise bilişsel davranışçı grup

terapilerinin toplumsal kaygı bozukluğunun bazı özellikleri üzerinde değerlendirme yapan makalelerdir. Bu sistematik derleme makalesi için değerlendirilen çalışmalarda terapi etkililiğini yanı sıra katılımcı örneklem, tedavi dışlama ölçütleri, tedavi grupları, ölçme yöntemler, seans özellikleri seans sayıları, terapist sayıları ve kriterleri ve uygulanan teknikler de incelenmiştir.

5. ARAşTIRMALARIN BULGULARI

Değerlendirmeye alınan çalışmaların bilgileri metnin sonunda yazar adlarına göre alfabetik sırayla verilmiştir.

5.1. Çalışmanın Yöntemsel Özellikleri

5.1.1. Örneklem

İncelenen çalışmalardaki katılımcı yaşları 18 ile 65 yaş arasındadır. Tüm katılımcılar Toplumsal Kaygı Bozukluğu DSM IV ve DSM V tanı ölçütlerini karşılayan yetişkinlerdir. Bozukluğun tanı ölçütlerinin yanı sıra birçok çalışmalarda ek değerlendirme ölçekleri de kullanılmıştır.

Örneğin incelenen bir araştırmada katılımcılara Sosyal Fobi Envanteri (Social Phobia Inventory-SPIN), Beck Kaygı Envanteri (Beck Anxiety Inventory-BAI), Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği (Fear of Negative Evaluation Scale-FINE), Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği (Social Avoidance and Distress Scale-SADS), Hasta Sağlığı Anketi (Patient Health Questionnaire-PHQ-9), Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory-BDI-II) ve bireysel rapor anketi kullanılmıştır (Neufeld, vd., 2020).

Başka bir makalede de yine Sosyal Fobi Envanteri (Social Phobia Inventory-SPIN) kullanılmış, buna ek olarak MINI (Mini International Neuropsychiatry Interview) uygulanmıştır (Samantaray, vd., 2021).

Bir diğer araştırmada ise katılım öncesi 20 dakikalık telefon görüşmesi yapılmış ve tedavi sonrası değerlendirmede ise sosyal performans değerleri süreç boyunca ölçülmüştür. Bunun yanı sıra Sosyal Fobi Kaygı Envanteri (The Social Phobia Anxiety Inventory-SPAI), Korku Anketi (The Fear Questionnaire-FQ), Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Leibowitz Social Anxiety Scale-LSAS) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory-BDI) verilmiştir. Ayrıca her değerlendirmede 3 dakikalık davranışsal görev verilerek davranışsal değerlendirme de yapılmıştır (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020).

Grup terapinin etkililiğini ölçen bir diğer makalede ise sosyal fobisi olan katılımcıların belirsizliğe karşı tahammülsüzlüklerini değerlendirmek için Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeği - Duruma Özgü Versiyon (Intolerance of Uncertainty Scale-Situation-Specific Version), Sosyal Etkileşim Fobi Ölçeği (Social Interaction Phobia Scale) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory-BDI-II) uygulanmıştır (Mahoney ve McEvoy, 2012).

5.2. Tedavi Karşılaştırma Grupları

5.2.1. Kontrol Grubu veya Karşılaştırma Grubu Olmayan Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri Etkililik Çalışmaları

Değerlendirmeye alınan etkililik makalelerinin bazılarında kontrol ya da karşılaştırma grubu olmadan sadece tedavi öncesi ve sonrası değerlendirmelerin yapıldığı beş çalışma bulunmuştur.

İncelenen bir araştırmada (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020), bilişsel davranışçı grup terapisinin uygulanması öncesi ve sonrasındaki değerlendirmelere bakılmıştır. Bu çalışmada Heimberg (1991) tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı grup terapisi programı uyarlanarak sosyal beceri eğitimi verilmiştir. Buna ek olarak bireysel değerlendirme ölçekleri de kullanılmıştır (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020).

Bir diğer araştırmada (Watanabe vd., 2010) ise bilişsel davranışçı grup terapisinin toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanışı sonrasında üç aylık ve bir yıllık takip çalışmaları yapılarak kişilerin yaşam kalitesi üzerindeki etkililiği değerlendirilmiştir. Bu araştırma sonucunda tamamlayan tüm toplumsal kaygı bozukluğu semptomlarında ve yaşam kalitesi ölçümlerinde anlamlı gelişmeler bulunmuştur (Watanabe vd., 2010).

Grup terapisinin etkililiğini ölçen bir diğer kontrol grupsuz makalede (Mahoney ve McEvoy, 2012) ise uygulama öncesinde tanı kriterlerine uygun katılımcıların belirsizliğe karşı tahammülsüzlük değerlerinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği ölçülmüştür (Mahoney ve McEvoy, 2012).

Diğer bir çalışmada (Samantaray vd., 2021), toplumsal kaygı bozukluğu olan tıp öğrencilerinin aldığı bilişsel davranışçı grup terapisi ile plasebo kontrollü, psikoeğitimsel-destekleyici terapi gruplarının etkililik değerlendirilmesi yapılmıştır (Samantaray vd., 2021).

Son olarak Japonya’da yapılan toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanan BDGT’nin etkililiğini ölçen bir diğer araştırmada (Kawaguchi, vd., 2013) grup yaklaşımının etkili olduğu bildirilmiştir. Araştırmada elde edilen bir yıllık takip sonuçları yapılan BDGT yönteminin etkisinin sürdüğünü göstermiştir (Kawaguchi, vd., 2013).

5.2.2. Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri ile Bireysel Bilişsel Davranışçı Grup Terapilerini Karşılaştıran Etkililik Çalışmaları

Gözden geçirilen çalışmaların iki tanesinde bireysel ve grup çalışmaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma ve etkililik makalelerinin birinde (Dogaheh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011), 12 haftalık seanslar gerçekleştirilmiş ve 28 katılımcının değerlendirmeleri yapılmıştır. Bırakan katılımcılar çıkarıldığında toplamda 22 katılımcı kalmıştır. Negatif değerlendirme korkusu ile depresyon değerlendirmeleri yapılarak bilişsel davranışçı grup terapisinin bireysel terapiden daha etkili olduğu bulunmuştur (Dogaheh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011).

Hedman ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan karşılaştırmada ise bireysel yaklaşım daha çok kaçınma ve kendine odaklı dikkatte azalmaya odaklanırken, grupsal yaklaşımın kendine odaklı dikkat ile uyarıcı işleme ve olay sonrası bilişsel işleme

üzerinde gelişmeler olduğunu göstermiştir. Bu sonuç ile seçilen tedavi yönteminin duruma göre uyarlanması önerilmiştir (Hedman, vd., 2013).

5.2.3. Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri ile İlaç Tedavisini Karşılaştıran Etkililik Çalışmaları

Gözden geçirilen bir araştırmada (Blanco vd., 2010) ilaç tedavisi yöntemi ile birlikte BDGT yöntemi araştırılmış ve araştırma içerisinde dört farklı grup oluşturulmuştur. Birinci grup sadece ilaç tedavisi almış, ikinci grup sadece BDGT almış, üçüncü grup hem BDGT hem de ilaç tedavisi alırken dördüncü grup plasebo ilaç almıştır. Araştırma sonucunda hem ilaç hem de BDGT tedavisi uygulamasının diğer uygulamalardan daha etkili olduğu bildirilmiştir (Blanco vd., 2010).

5.2.4. Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi ile Bekleme Listesi veya Plasebo Kontrol Grubu Olan Etkililik Çalışmaları

Değerlendirmeye alınan araştırmalardan birinde (Sigurðardóttir, vd., 2022), 69 katılımcı ve üç çevrimiçi grup vardı. Bu üç çevrimiçi grup deneysel, plasebo ve kontrol grubu olarak kullanılmıştı. Katılımcılar randomize olarak üç gruba atanmıştı. Bunlar, psiko-eğitim seansının eklenmesini içeren deneysel durum; progresif kas gevşemesi (PMR) grup oturumu içeren bir plasebo durumu ve katılımcılarının grup oturumları almadığı bir kontrol koşulu şeklindeydi. Kontrol grubunda kullanılan PMR tekniği toplumsal kaygı semptomlarında en minimal etkiye sahip olması ve teknik tek başına toplumsal kaygı bozukluğu tedavisi olarak kabul edilmediğinden bu tekniğin uygulanması kontrol grubu olarak ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçları Plasebo grubunun kontrol grubuna göre programın önemli kaygısı, negatif değerlendirme kaygısı ve yaşam değerleri açısından gelişimler görüldüğü bildirilmiştir (Sigurðardóttir, vd., 2022).

Öte yandan değerlendirilen bir diğer makalede (Neufeld vd., 2020), grup ve bireysel uygulama olmak üzere iki farklı bilişsel davranışçı yaklaşıma eklenen bekleme listesi ile üç ayrı grup haline getirilerek uygulama öncesi ve sonrası değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmada bekleme listesi değerleri sabit kalırken, yapılan bireysel ve grup terapileri de anlamlı oranda verimli bulunmuştur (Neufeld vd., 2020).

Son olarak incelenen bir makalede (Kuo, vd., 2021) yine bireysel ve grupsal yaklaşım karşılaştırılarak üç gruba ayrılan bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada bekleme listesinin yanı sıra bilişsel davranışçı grup terapisi grubuna ve farkındalık temelli stres azaltma tekniğinin kullanıldığı gruba atamalar yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylerin öfke bastırma ve öfke ifade etmeleri yüksek olan bireylerde farkındalık temelli stres azaltma teknikleri yerine bilişsel davranışçı grup terapisinin daha uygun olduğu bulunmuştur (Kuo, vd., 2021).

5.2.5. Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri ile Farklı Grup Terapilerini Karşılaştıran Etkililik Çalışmaları

Gözden geçirilen bir araştırmada (Bjornsson vd, 2011) toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanan BDGT ve grup psikoterapisi karşılaştırılmıştır. Bilişsel yapılandırma gibi BDGT tekniklerinin kullanılmadığı ve terapistin ev ödevi gibi

konularda aktif bir rol edinmediği grup psikoterapisi yaklaşımı kullanılmıştır. Bunun sonucunda iki yöntem de eşit derecede güvenilir olarak bildirilmiştir. İki yöntemin de etkili bulunduğu bu çalışmada iki grup yaklaşımının etkililiği arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bjornsson vd, 2011).

5.3. Araştırmalarda Kullanılan Tedavi Gruplarını Atama Yöntemleri

Değerlendirmeye dahil edilen etkililik makalelerinde kullanılan atama yöntemleri incelenmiştir. Katılımcılar belirli yöntemler kullanılarak önceden

belirlenmiş gruplara eklenmiştir. Kontrol grubu veya birden fazla grup içeren çalışmaların üç tanesi hariç tümü seçkisiz atama yöntemiyle oluşturulmuştur (Bjornsson vd., 2011; Blanco vd., 2010; Neufeld vd., 2020; Sigurðardóttir vd., 2022). Sadece üç çalışma rastgele olmayan yöntemle gerçekleşmiştir (Hedman, vd., 2013; Kawaguchi, vd. 2013; Watanabe vd., 2010).

5.4. Araştırmalarda Kullanılan Ölçme Yöntemleri

Birçok durumu değerlendirmek adına farklı ölçme yöntemleri kullanılmaktadır. İncelenen araştırmaların tümünde Toplumsal Kaygı Bozukluğu tanısının verilmesi veya dışlanma ölçütlerinin belirlenebilmesi için deneyimli kişiler tarafından hazırlanan DSM-IV ve DSM 5 tanı ölçütleri ele alınarak görüşmeler yapılmıştır. Bu ek olarak değerlendirilen tüm çalışmalarda ön test son test ölçümleri yapılmıştır. Çalışmaların bazılarında katılımcılara bazı öz değerlendirme anketleri de verilmiştir. Değerlendirilen bazı çalışmalar bozukluğun genel özelliklerine odaklanırken bazı çalışmalar ise bozukluğa özgün belirtileri azaltmaya yönelik olduğundan dolayı farklı ölçme araçlarını da içermiştir. (örn. Sosyal Fobi Envanteri, Beck Kaygı Envanteri, Sosyal Kaçınma ve Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği) (bkz Tablo 1).

6. İNCELENEN ÇALIŞMALARDAKİ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUP TERAPİLERİNİN UYGULANIŞI

6.1. Uygulanan Teknikler

İncelenen birçok çalışmada (Bjornsson vd., 2011, Dogahneh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011, Samantaray vd., 2021) genel olarak psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma tekniklerinin kullanıldığı görülmüştür. Bir çalışmada ise farkındalık eğitiminin olduğu da görülmüştür (Kuo, vd., 2021) (bkz Tablo 1).

6.2. İncelenen Araştırmaların Seans Özellikleri ve Sayısı

Çalışmalarda uygulanan grup terapi seanslarının hepsinin uzunluğu ve seans sayıları verilmiştir. Seans uzunluğu ortalama olarak 2-2,5 saat arasında görülmüştür (Dogahneh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011, Kawaguchi, vd., 2013). Bazı çalışmalarda daha uzun seans süreleri görülürken (Mahoney ve McEvoy, 2012), bazı çalışmalarda kısa seans süreleri de görülmektedir (Sigurðardóttir, vd., 2022). Bazı çalışmalarda ön test son test aralığı 1 ay, bazı çalışmalarda 6 ay (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020), bazı çalışmalarda ise 1 yıl (Kuo, vd., 2021) olarak yapılmıştır (bkz Tablo 2).

6.3. İncelenen Araştırmalarda Üye ve Terapist Sayısı

Çalışmaların üye sayıları incelendiğinde en az 22 (Dogaheh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011)) en fazla 166 kişi (Kawaguchi, vd., 2010) ile yapıldığı görülmüştür. Gruplar ayrıldığında ortalama grup üyesi sayısı 6-8 (Kuo, Zeifman, Morrison, Heimberg, Goldin, ve Gross, 2021) olarak görülmüştür. İncelenen etkililik çalışmalarında gruplara seans esnasında genel olarak iki uzmanın çalışma yaptığı görülmüştür (Neufeld vd., 2020, Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020). Bir çalışmada grup seansına uzamanın katıldığı görülmüştür (Mahoney ve McEvoy, 2012) (bkz Tablo 1).

7. BULGULAR

Değerlendirilen çalışmaların karşılaştırma grubu içermeyen ve sadece ön test ve son test ile grup terapisinin etkililiğini ölçen beş çalışmada da bilişsel davranışçı grup terapisinin gelişmeler sağladığı, toplumsal kaygı ve depresyon düzeylerinde azalmaların bulunduğu bildirilmiştir (Herbert, Rheingold, ve Goldstein, 2020).

Buna ek olarak çalışmaların birinde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük değeri ölçülmüş ve uygulama sonrasında toplumsal kaygı belirtilerinde ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük değerlendirmelerinde azalmalar görülmüştür (Mahoney ve McEvoy, 2012). Bir diğer çalışmada 1 yıl sonrası takip de yapılmış ve BDGT'nin etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Kawaguchi, vd., 2013).

Bir diğer çalışmada (Watanabe vd., 2010) ise bilişsel davranışçı grup terapisinin toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanışı sonrasında üç aylık ve bir yıllık takip çalışmaları yapılarak kişilerin yaşam kalitesi üzerindeki etkililiği değerlendirilmiştir. Bu araştırma sonucuna göre BDGT uygulamasını tamamlayan bireylerin 3 aylık ve 1 yıllık takip çalışmalarında tüm toplumsal kaygı bozukluğu semptomatolijisinde ve yaşam kalitesi ölçümlerinde anlamlı gelişmeler görülmüştür.(Watanabe vd., 2010).

Diğer çalışmaların bazıları (Hedman, vd., 2013, Dogaheh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011) bireysel bilişsel davranışçı terapi ile bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiğini ölçen araştırmalar olarak çalışmaya eklenmiştir. Bireysel bilişsel terapi ile bilişsel davranışçı grup terapi etkililiği karşılaştıran bir çalışma (Hedman, vd., 2013) kaçınma, kendine odaklı dikkat, uyarıcı işleme ve olay sonrası bilişsel işleme olmak üzere 4 ayrı mekanizmayı inceleyerek gerçekleştirilmiştir. Tedavi karşılaştırmasında ciddi farklılık bulunmuştur. Bireysel yaklaşım daha çok kaçınma ve kendine odaklı dikkatte azalmaya odaklanırken, grupsal yaklaşımın kendine odaklı dikkat ile uyarıcı işleme ve olay sonrası bilişsel işleme üzerinde gelişmeler olduğunu göstermiştir. Bu sonuç ile seçilen tedavi yönteminin duruma göre uyarlanması önerilmiştir (Hedman, vd., 2013). Bir diğer benzer karşılaştırma ise toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları üzerinden yapılmıştır. Bu çalışmada grupsal yaklaşım doğal bir maruz bırakma ortamı ve aslında olumsuz değerlendirilmediğini birebir kişilerle kanıtlama sağlaması nedeniyle bireysel yaklaşımdan daha etkili bulunmuştur (Dogaheh, Mohammadkhani, ve Dolatshahi, 2011).

Birden farklı grubun ve ya kontrol ve bekleme listesi içererek karşılaştırma yapılan etkililik çalışması olan üç çalışma da değerlendirmeye eklenmiştir. Bunlardan biri bireysel ve grup yaklaşımı karşılaştırmayı amaçlayan ve bekleme listesi de içeren bir araştırmadır. Çalışmada bekleme listesi değerleri sabit kalırken, yapılan bireysel ve grup terapileri de anlamlı oranda verimli bulunmuştur (Neufeld, vd., 2020). Bekleme grubu ile birlikte yapılan ve 12 hafta süren bir diğer çalışmada BDGT ve farkındalık temelli stres azaltma teknikleri karşılaştırılarak toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylerin öfke bastırma ve öfke ifade etmeleri temelinde terapilerin etkililiği değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylerin öfke bastırma ve öfke ifade etmeleri yüksek olan

bireylerde farkındalık temelli stres azaltma teknikleri yerine bilişsel davranışçı grup terapisinin daha uygun olduğu bulunmuştur (Kuo, vd., 2021).

Plasebo içeren bir araştırmada (Sigurðardóttir, vd., 2022) BDGT ile uzaktan tedavi yöntemi incelenmiştir. Plasebo grubu, deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere tüm gruplar belirli aralıklarla e posta hatırlatıcıları almıştır. Deney grubu üç grup psiko-eğitim seansına katılmıştır. Katılımcılar etkileşim göstermek için desteklenmiştir. Plasebo grubu ise üç rahatlama grup seansına katılmıştır. Terapist yönlendirmesiyle kas gevşeme etkinlikleri yapılmıştır. Kontrol grubunda kullanılan PMR tekniği toplumsal kaygı semptomlarında en minimal etkiye sahip olması ve teknik tek başına toplumsal kaygı bozukluğu tedavisi olarak kabul edilmediğinden bu tekniğin uygulanması kontrol grubu olarak ele alınmıştır. Kontrol grubu ise diğer grup gibi program bildirimlerini almış fakat herhangi bir grup etkinliği almamıştır. Araştırma sonucu Plasebo grubunun kontrol grubuna göre programın önemli ölçüde fazlasını tamamladığı bildirilmiştir. Tüm gruplarda sosyal etkileşim kaygısı, negatif değerlendirme kaygısı ve yaşam değerleri açısından gelişimler görüldüğü raporlanmıştır (Sigurðardóttir, vd., 2022).

Öte yandan olarak BDGT ile ilaç tedavisinin etkililiğini değerlendiren bir araştırmada (Blanco vd., 2010) değerlendirmeye dahil edilmiştir. Birinci grup sadece ilaç tedavisi almış, ikinci grup sadece BDGT almış, üçüncü grup hem BDGT hem de ilaç tedavisi alırken dördüncü grup plasebo ilaç almıştır. Araştırmanın sonucuna göre hem ilaç hem BDGT'nin birlikte uygulanması diğer yaklaşımlardan daha etkili olarak raporlanmıştır (Blanco vd., 2010).

Etkililik çalışmaları incelendiğinde son olarak dahil edilen bir diğer araştırmada (Bjornsson vd., 2011) ise BDGT ile grup psikoterapisi ile karşılaştırmıştır. Her ne kadar karşılaştırılan grup BDGT'de kullanılan bilişsel yapılandırma veya terapistin ödev sunması gibi durumlarda aktif olmasını içermese de ev ödevlerinin grup ortamına getirilip tartışılması, katılımcıların birbirine destek olması ve başarı deneyimlerini paylaşması gibi konularda terapist tarafından yöreklendirilmesi hususunda aslında BDGT uygulamalarıyla benzerliği dikkat çekmektedir. Bu karşılaştırma araştırmasında iki tedavi yaklaşımı da eşit derecede güvenilir olarak bildirilmiştir. İki yaklaşım ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında hiçbir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Bjornsson vd., 2011).

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada toplumsal kaygı bozukluğu olan bireylere uygulanan bilişsel davranışçı grup terapilerinin etkililiğini ölçme amacıyla yapılmış ve 2002-2022 yılları arasında yayımlanan etkililik makaleleri gözden geçirilmiştir.

Toplumun farklı kesimlere hitap edecek şekilde hem araştırma merkezlerinde hem hastanelerde hem de kliniklerde uygulanmış makalelere rastlanmıştır. Bu doğrultuda daha birçok araştırma ve etkililik çalışmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Farklı kültürlerde uygulanmış olan birçok çalışma incelenmiş olsa da daha genel bir bilgiye ulaşmak için daha fazla araştırma gereklidir. Ayrıca çoğu makalede demografik bilgiler tablolandırılmış ve sunulmuş olsa da tedavi sonuçlarıyla ilişkilerinden bahsedilmemiştir.

Kontrol grubu içermeyen makalelerin incelemesinde grupsal yaklaşımın etkili olduğu belirlenmiştir. Ön test son test değerlendirmelerine bakılarak sosyal

kaygının birçok etkisinde faydalı ve sürdürülebilir bulunan grup terapiler, aynı zamanda anksiyetenin de azaldığını göstermektedir (Neufeld, vd., 2020).

Ortalama olarak 6 veya 8 hasta ile yapılan bilişsel davranışçı grup terapiler, doğası gereği toplumsal ortamlarda ve etkileşimlerde bulunmaktan yüksek kaygı duyan yetişkinler için doğal bir maruz bırakma yöntemi olduğundan sadece grup ortamında olması bile güvenli bir deneyimleme ortamı sunmaktadır. Model almaya olanak vermesi de olumlu bir avantaj sağlamaktadır. Bu çalışmalar sayıca az olmasına rağmen gelişmeli sonuçlar göstermiştir fakat yine de daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmelidir. Sadece bir araştırmada bireysel yaklaşımın grup yaklaşımın etkili olduğu sonucuna varılsa da, yapılan araştırma kişinin gösterdiği belirtiyeye göre bireysel ve grup yaklaşım arasında karar verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Sonuçlar bireysel yaklaşım daha çok kaçınma ve kendine odaklı dikkatte azalmaya odaklanırken, grupsal yaklaşımın kendine odaklı dikkat ile uyarıcı işleme ve olay sonrası bilişsel işleme üzerinde gelişmeler olduğunu göstermiştir. Bu sonuç ile seçilen tedavi yönteminin duruma göre uyarlanması önerilmiştir (Hedman, vd., 2013).

Değerlendirilen çalışmaların bir diğer ortak yanı da oluşturulan, uyarlanan, geliştirilen ve uygulanan terapi yöntemlerinin ortak noktası olarak Heimberg (1995) ve Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilen sosyal fobi tedavi programları temel alınmıştır (Hedman vd., 2013; Mahoney ve McEvoy, 2012; Samantaray vd., 2021). Bu yaklaşımlara ek olarak toplumsal kaygı bozukluğunun farklı etkilerini inceleyen makalelerde farklı yaklaşımlar ve ölçümler de kullanılmıştır. Toplumsal Kaygı Bozukluğu olan bireylerin semptomlarının yanı sıra bozukluğa özgü özelliklerin de BDGT uygulamasını sonrası değerlendirmeleri yapılmalı ve her özellik üzerinde farklı etkililik araştırmalarının yapılması gereklidir. Seans süresi ve uzunluğa bakıldığında ise sıkıştırılmış süreler olduğu gibi standart sürelerde de uygulamaların yapıldığı görülmüştür. Uzunluk fark etmeksizin tüm çalışmalarda etkililik bulunduğu görülmüştür.

Toplumsal kaygı bozukluğu olan kişilerde BDGT uygulamasının etkililiğini ölçme amacıyla yapılan bu derlemede toplamda belirlenen dahil etme kriterlerine uyan 12 makale değerlendirmeye alınmıştır. Toplumsal kaygı bozukluğu olan yetişkinlere uygulanan BDGT konusunda hiçbir Türkçe makaleye ulaşılamamıştır. Çocuk ve ergen bireyleri değerlendiren birkaç makaleye rastlanmış olsa da, veri miktarı yetersiz

olduğu izlenimi edinilmiştir. Dolayısıyla değerlendirilen tüm makaleler İngilizce dilindeki araştırmalardır. Türk toplumunun farklı kesimlerine yönelik bu tarzda gelecek araştırmaların yapılması gereklidir.

SONUÇ

Toplumsal kaygı bozukluğu olan kişiler sakin veya ağırbaşlı olarak tanımlandıkları için bazen çok geç fark edilse de toplumda sanılandan çok daha yaygın olan bir durumdur. Bu derleme makalesinde bu bozukluğa sahip yetişkinlere yönelik uygulanan bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği değerlendirilmiştir. İncelenen makalelerden yola çıkarak, BDGT'nin etkili olduğu, hayat kalitesini arttırdığı ve kaygı düzeyini düşürdüğü sonucuna varılmıştır.

Bu bozukluğa sahip kişilerin belirtilerini azaltmak için her bir belirtiyeye ve özelliğe yönelik daha detaylı araştırmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda hem bireysel bilişsel davranışçı yaklaşımlar hem de bilişsel davranışçı grup yaklaşımları incelenerek daha çok veri toplanması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington: American Psychiatric Association.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı'ndan*. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., McCabe, R. E., & Swinson, R. P. (2007). Changes In Perfectionism Following Cognitive-Behavioral Treatment For Social Phobia. *Depression and Anxiety*, 24(3), 169-177.

Bjornsson AS, Bidwell L, Brosse AL, Carey G, Hauser M, Mackiewicz Seghete KL et al.(2011) Cognitive–Behavioral Group Therapy Versus Group Psychotherapy for Social Anxiety Disorder Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Depress and anxiety*, 28: 1034-1042.

Blanco C, Heimberg RG, Schneie FR., Fresco DM, Chen H, Turk CL et al. (2010) A Placebo Controlled Trial of Phenelzine, Cognitive Behavioral Group Therapy, and Their Combination for Social Anxiety Disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 67:286-295.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, And Treatment*, 69, 1025.

Davidson, J. R., Foa, E. B., Huppert, J. D., Keefe, F. J., Franklin, M. E., Compton, J. S., Zhao, N., Connor, K. M., Lynch, T. R., & Gadde, K. M. (2004). Fluoxetine, Comprehensive Cognitive Behavioral Therapy, and Placebo in Generalized Social Phobia. *Archives of General Psychiatry*, 61(10), 1005-1013.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.

Dogaheh, E. R., Mohammadkhani, P., & Dolatshahi, B. (2011). Comparison of Group and Individual Cognitive-Behavioral Therapy in Reducing Fear of Negative Evaluation. *Psychological reports*, 108(3), 955-962.

Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social Anxiety Disorder Above and Below The Diagnostic Threshold: Prevalence, Comorbidity and Impairment In The General Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 257-265.

Hedman, E., Andersson, E., Ljótsson, B., Andersson, G., Rück, C., & Lindefors, N. (2011).

Cost-Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavior Therapy vs. Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder: Results From a Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 729-736.

Hedman, E., Mörtberg, E., Hesser, H., Clark, D. M., Lekander, M., Andersson, E., et al. (2013). Mediators in Psychological Treatment of Social Anxiety Disorder: Individual Cognitive Therapy Compared to Cognitive Behavioral Group Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 51(10), 696-705.

Heimberg, R. G. (1991). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: A Treatment Manual*. Unpublished Manuscript, The University at Albany, State University of New York.

Herbert, J. D., Rheingold, A. A., & Goldstein, S. (2002). Brief Cognitive Behavioral Group Therapy For Social Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 1-8.

Jain, N., Stech, E., Grierson, A. B., Sharrock, M. J., Li, I., Mahoney, A. E., & Newby, J. M. (2021). A Pilot Study of Intensive 7-day Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy For Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 84, 1-12

Kawaguchi, A., Watanabe, N., Nakano, Y., Ogawa, S., Suzuki, M., Kondo, M., et al. (2013). Group Cognitive Behavioral Therapy For Patients With Generalized Social Anxiety Disorder in Japan: Outcomes At 1-Year Follow Up and Outcome Predictors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9,, 267-275.

Kivity, Y., Cohen, L., Weiss, M., Elizur, J., & Huppert, J. D. (2021). The Role of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal in Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Study of Self-report, Subjective, and Electrocardiac Measures. *Journal of Affective Disorders*, 279, 334-342.

Kuo, J. R., Zeifman, R. J., Morrison, A. S., Heimberg, R. G., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2021). The Moderating Effects of Anger Suppression and Anger Expression on Cognitive Behavioral Group Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Among Individuals With Social Anxiety Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 285, 127-135.

Lindgaard, T., Hesslow, T., Nilsson, M., Johansson, R., Carlbring, P., Lilliengren, P., & Andersson, G. (2020). Internet-Based Psychodynamic Therapy vs Cognitive Behavioural Therapy For Social Anxiety Disorder: A preference Study. *Internet Interventions*, 20, 1-9.

Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). Changes in Intolerance of Uncertainty During Cognitive Behavior Group Therapy For Social Phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 849-854.

Marom S, Gilboa-Schechtman E, Aderka IM, Weizman A, Hermesh H (2009). Impact of Depression on Treatment Effectiveness and Gains Maintenance in Social Phobia: A Naturalistic Study of Cognitive Behavior Group Therapy. *Depress Anxiety*,26:289-300.

Neufeld, C. B., Palma, P. C., Caetano, K. A., Brus, K. A., Brust-Renck, P. G., Curtiss, J., & Hofmann, S. G. (2020). A Randomized Clinical Trial of Group and Individual Cognitive-Behavioral Therapy Approaches For Social Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical Health Psychology*, 20(1), 29-37.

- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The Treatment of Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
- Okumuşoğlu, S. (2017a). The Role of Negative, Saboteur, Dysfunctional Thoughts and Attitudes in Weight Loss Success in Obesity. *International Journal of Humanities and Education*, 3, 5, 63-75.
- Okumuşoğlu, S. Arkar, H. (2017b). Obeziteli Bireylerde Kilo Verme Başarısının Depresyon Yatkınlığı ile İlişkisinin Araştırılması. *International Journal of Humanities and Education*, 3, 5, 98-119.
- Samantaray, N. N., Nath, B., Behera, N., Mishra, A., Singh, P., & Sudhir, P. (2021). Brief Cognitive Behavior Group Therapy For Social Anxiety Among Medical Students: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 55, 1-5.
- Sareen, J., & Stein, M. (2000). A Review of The Epidemiology and Approaches to The Treatment of Social Anxiety Disorder. *Drugs*, 59(3), 497-509.
- Sigurðardóttir, S., Helgadóttir, F. D., Menzies, R. E., Sighvatsson, M. B., & Menzies, R. G. (2022). Improving Adherence To a Web-Based Cognitive-Behavioural Therapy Program for Social Anxiety With Group Sessions: A Randomised Control Trial. *Internet Interventions*, 28, 1-8.
- Sütcü, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 1-2.
- Thew, G. R., Kwok, A. P., Chan, M. H. L., Powell, C. L., Wild, J., Leung, P. W., & Clark, D. M. (2022). Internet-Delivered Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder in Hong Kong: A Randomized Controlled Trial. *Internet Interventions*, 28, 1-11.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Watanabe N, Furukawa TA, Chen J, Kinoshita Y, Nakano Y, Ogawa S et al (2010) Change in Quality of Life and Their Predictors in The Long-Term Follow-Up After Group Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Prospective Cohort Study. *BMC Psychiatry*, 10:1-10

Tablo 1: Çalışmalardaki Yöntem Özellikleri Ve Sonuçlar

Çalışma	Örneklem ve Kriter	Tedavi Grupları	BDT Teknikleri	Seçkisiz Atama	Ölçüm Araçları	Sonuçlar
Blanco vd. (2010)	DSM-IV 166 kişi 18-65 yaş	1)BDGT 2)İlaç 3)BDGT+İlaç 4) Placebo	Maruz bırakma, Bilişsel yeniden yapılandırma, Psikoeğitim	Var	FQ, EKÖ,SF Ö SDS	Ön test ve son test ölçümlerinde toplumsal kaygı belirtilerinde en etkili görülen yöntem BDGT+İlaç olarak sunulmuştur.
Bjornsson ve ark. (2011)	DSM-IV 53 kişi 18-25 yaş	1) BDGT 2) GT	Maruz bırakma, Bilişsel yeniden yapılandırma, Psikoeğitim	Var	LSAÖ, ODKÖ, IPDE,R TQ	Ön test ve son test sonuçlarına göre sosyal fobi belirtilerini azaltmada; BDGT=GT
Dogaheh vd. (2010)	DSM IV 22 kişi 18-65 yaş	1) BG-DGT 2) BDT	Maruz Bırakma, Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Psikoeğitim	Var	ODKÖ, BDI	Ön test ve Son test ölçümlerinde soyal fobiyi azaltmada BDGT BDT ye göre daha etkili bulunmuştur.

Hedman vd. (2013)	DSM IV 94 kişi Yaş ortalamsı 36.1	1) BT 2) BDGT	Maruz Bırakma, Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Psikoeğitim, Ödev	Yok	SPWSS, LSAS-SR,	Bireysel yaklaşımın kazanımları daha geniş bulunmuş olsa da kişinin gösterdiği belirtiye göre hangi yaklaşımdan kazanım sağlayacağı na göre tedavi yöntemi belirlenmeli dir.
Herbert vd. (2002)	DSM IV 26 kişi 20-59	1) BDGT	Sosyal Beceri Eğitimi, Psikoeğitim, Maruz Bırakma	Var	SPAI, SPAI-SP, FQ, LSAS, BDI	Ön test, son test ve izlenme değerleri incelendiğin de yetişkinlerin tedavisinde BDGT'nin etkili olduğu görülmüştür
Kawaguchi vd. (2013)	DSM IV 75 kişi 18-65 yaş	1) BDGT	Maruz Bırakma, Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Psikoeğitim	Yok	SFÖ, EKÖ, ODKÖ	1 yıllık izlenme sonrasında toplumsal kaygı bozukluğu belirtilerinde azalma görülmüştür
Kuo vd. (2021)	DSM IV 108 kişi 20-55 yaş	1) BDGT 2) FTSA	Psikoeğitim, Bilişsel Yeniden Yapılandırma Becerisi, Maruz Bırakma, Tekrarlamayı Önleme	Var	ADIS-IV- L, LSAS-SR, STAXI-2	Ön test, son test ve izlenme değerlendir meleri sonucunda öfke bastırma ve belirtmede BDGT sonucunda daha fazla azalma görülmüştür

Mahoney ve McEvoy (2012)	DSM IV 32 kişi Yaş ortalaması 31,4	1) BDGT	Psikoeğitim, Bilişsel Yapılandırma,Maruz Bırakma	Var	ADIS-4, IUS-SS, SIPS, BDI-II	Ön test ve son test değerleri incelendiğın de belirsizliğe karşı tahammülsü zlük ve fobi semptomları nda tedavi sonrasında azalma görülmüştür .
Neufeld vd. (2020)	DSM V 86 kişi	1) DDBT 2) BDGT 3) Bekleme Grubu	Belirtilmedi	Var	SPIN, BAI, FINE, SADS, PHQ-9, BDI-II, SRQ-20	Ön test ve son test değerlendirmelerinde sosyal kaygı açısından iki yaklaşımın da etkili olduğu görülmüştür .
Samantaray vd. (2021)	DSM IV 50 kişi	1) BDGT	Sosyal Beceri Eğitimi, Psikoeğitim, Ödev, Maruz Bırakma	Var	LSAS, CGI-I, SPIN	Ön test, son test ve izlem değerlerine bakıldığında sosyal fobisi olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinde gelişme görülmüştür .

Sigurðardóttir vd. (2022)	DSM V 69 kişi 19-56 yaş	1) Deneysel Grubu 2) Plasebo Grubu 3) Kontrol Grubu	Rahatlama Eğitimi, Psikoeğitim, programa 4 aylık erişim,	Var	Mini-SPIN, SIAS, BFNE, QOLS	Ön test ve son test değerleri incelendiğin de rahatlama eğitimi alan tüm grupların yaşam kalitesinde ve olumsuz değerlendirme korku değerlerinde azalma görülmüştür
Watanabe vd. (2010)	DSM-IV 48 kişi 18-52 yaş	1)BDGT	Maruz bırakma, Bilişsel yeniden yapılandırma ,Psikoeğitim, Dikkat eğitimi, atılma eğitimi	Yok	SFÖ, EKÖ, SCL-90 1	Yıllık izlemde bütün ölçümler açısından toplumsal kaygı bozukluğu belirtilerini azaltmada etkili olarak görülmüştür

Kullanılan Ölçekler: ADIS IV:Anxiety Disorders Interview Schedule IV; ADIS IV:Anxiety Disorders Interview Schedule IV Lifetime Version; BAI:Beck Anxiety Scale; BDI:Beck Depression Inventory; BDI-II:Beck Depression Inventory 2; BFNE: Brief Fear of Negative Evaluation Scale; CGL-I: Clinical Global Impression Scale; EKÖ: Etkileşim Kaygısı Ölçeği; FINE: Fear of Negative Evaluation Scale; FQ: Fear Questionnaire; IUS-SS: Intolerance of Uncertainty Scale-Situation-Specific Scale; LSAS: Liebowitz Social Anxiety Scale; LSAS-SR: Liebowitz Social Anxiety Scale Self-Report; Mini SPIN: Mini-Social Phobia Inventory; ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği; PHQ-9: Patient Health Questionnaire;

QOLS: Quality of Life Scale; SADS: Social Avoidance and Distress Scale; SFÖ: Sosyal Fobi Ölçeği; [SIPS](#): [Social](#) Interaction Phobia Scale; SPAI: Social Phobia Anxiety Inventory; SPIN: Social Phobia Inventory; SPWSS: Social Phobia Weekly Summary Scale; SRQ-20: Self-Reporting Questionnaire; STAXI-2: State-Trait Anger Expression Inventory

Tedavi Grupları: BT: Bilişsel Terapi; BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi; BDGT: Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi; DDBT: Denemeye Dayalı Bilişsel Terapi; FTSA: Farkındalık Temelli Stres Azaltma; GT: Grup

Tablo 2: Bilişsel Davranışçı Grup Terapi Özellikleri

Çalışma	Seans Süresi	Seans Sayısı	Terapi Sıklığı	Terapist Sayısı	Üye Sayısı
Bjornsson vd. (2011)	2 saat	8 seans	Haftada 1	2	8
Blanco vd. (2010)	2.5 saat	12 seans	Haftada 1	2	4-6
Dogaheh vd. (2010)	2-2.5 saat	14 seans	Haftada 1	2	6-7
	2.5 saat	15 seans	Haftada 1	2	6-7
Hedman vd. (2013)		(1 bireysel seans)			
Herbert vd. (2002)	2 saat	6 seans	Haftada 1	2	4-6
Kawaguchi vd. (2013)	2 saat	12-20 seans	Haftada 1	2	3-5
Kuo vd. (2021)	2.5 saat	12 seans	Haftada 1	2	6
Mahoney ve McEvoy (2012)	4 saat	7 seans	Haftada 1	4	5-8
Neufeld vd. (2020)	1.5- 2 saat	16 seans	Haftada 1	2	6
Samantaray vd. (2021)	2 saat	6 seans	Haftada 1	3	Belirtilmedi
Sigurðardóttir vd. (2022)	45 dakika	4 ay	2 Haftada 1	Uzaktan	23