

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11611227>

Accepted: 30.05.2024

Ergenlerde Sosyal Fobi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemik Bir Derleme

A Systematic Review on Social Phobia and Cognitive Behavioral Therapy in Adolescents

Azra SALMAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
20200933@std.neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3857-3064>

Meryem KARAAZİZ

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

Özet

Bu çalışmanın amacı Sosyal Anksiyete Bozukluğu yaşayan ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi yönteminin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik veri tabanında 2013-2019 yılları arasında İngilizce dilinde yapılmış olan bağlantılı anahtar kelimelerle özet ya da tüm metne ulaşılabilen randomize kontrollü çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Nisan, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 7 çalışma ele alınmıştır ve ele alınan çalışmaların tümü randomize kontrollü çalışmalardan oluşmaktadır. 7 çalışmanın sonunda Sosyal Anksiyete Bozukluğu tanısı alan ergenlerde bilişsel davranışçı terapi yönteminin olumlu sonuçlarının olduğu ve oldukça iyi sonuçlar alındığı görülmektedir. Bu araştırmanın sonunda, bilişsel davranışçı terapinin sosyal fobinin iyileşmesinde etkili rol aldığı ve erken teşhis konarsa erken yaştaki hastaların daha fazla gelişme göstereceği ve etkili bir terapi yöntemi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlerde Sosyal Fobi, Sosyal Fobi, Bilişsel Davranışçı Terapi

Abstract

The purpose of this study is to examine the use of Cognitive Behavioral Therapy method in adolescents with Social Anxiety Disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Randomized controlled studies conducted in English between 2013 and 2019 in the Google Scholar database, whose abstracts or full text can be accessed

with linked keywords, were evaluated. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and April, 2024. As a result of the literature review, 7 studies were considered and all of the studies considered consisted of randomized controlled studies. At the end of 7 studies, it is seen that the cognitive behavioral therapy method has positive results and very good results in adolescents diagnosed with Social Anxiety Disorder. At the end of this research, it is concluded that cognitive behavioral therapy plays an effective role in the recovery of social phobia and if diagnosed early, patients at an early age will show more improvement and is an effective therapy method.

Keywords: Social Phobia in Adolescents, Social Phobia, Cognitive Behavioral Therapy.

GİRİŞ

Sosyal fobi, bireyin kendisine yabancı olan ya da kendi hayatında sosyal ilişkilerinde bulunan bireyler tarafından değerlendirilebileceği ve bir şekilde yargılanabileceği ile ilgili korku yaşadığı bir kaygı bozukluğu türüdür. Son yıllarda ve günümüzde sosyal fobi, özellikle çocuk ve ergenlerde görülen en yaygın kaygı bozukluklarından biri olarak tanımlanmaktadır (Özsoy, Turan, 2022). Aynı zamanda sosyal fobi, bu bireylerin bir topluluğun önünde ya da kendisine yabancı olan kişilerle konuşmaktan kaçma, rahatsızlık ya da yetersizlik hissi duyma, hata yapmaktan aşırı derecede korkma gibi tepkilere neden olabilen kaygı türlerinden biridir (Kermen, Tosun, Doğan, 2016). Sosyal fobi tanısı olan bireylerde, yaşanan kaygı ya da aşırı korkunun anlamlı olmadığını bildikleri, kaygı yaratan durumdan kaçınma ihtiyacı duydukları veya yaşanan yoğun korku ya da kaygı ile beraber bu duruma katlanma davranışı gösterdikleri gözlenmektedir (Güçray, Sabahattin, 2002).

Sosyal fobinin tam olarak başladığı ve ilk görülmeye başlanan yaşları belirlemek oldukça zor olmakla birlikte, yapılan çalışmalarda çoğunlukla ortalama olarak 13-14 yaşlarında başladığı, 25 yaşından sonra başlamasının nadir olduğu ve erken yaşta özellikle ergenlik döneminde başlamasına rağmen bu bozukluğa sahip olan hastaların tedaviye yıllar sonra başladığı görülmektedir (Ergün, 2005). Sosyal fobinin genel olarak sıkça iki alt tipe ayrıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki; yaygın olarak görülen sosyal fobi, bireyin belli durumlar olmaksızın her durumda gösterdiği kaygı halidir. Diğeri ise yaygın olarak görülmeyen sosyal fobi; bireyin sadece belli durum, kişi ya da olaya gösterdiği kaygı halidir.

Bu bozukluğun kişinin kendisini ikili iletişimden ya da sosyal ortamlardan soyutlayarak kişilerarası ilişkilerden olabildiğince uzak durması, kişiye önemli ölçüde zarar veren etkileri nedeniyle ciddi

bir davranış bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır (Demir, 2009). Ergenlik döneminde özellikle bedensel olarak meydana gelen hızlı değişimler, kişinin kendisinin başkalarınınca değerlendirilip yargılandığına inanmasına sebep olarak sosyal ve toplumsal alanlarda kaygı, korku ve panik halinin artarak sosyal fobi yaşanmasına neden olduğu düşünülmektedir (Eriş, 2013).

Sosyal fobinin tarihçesi 1900'lerin başında, psikologların utangaç, korkulu, bir şekilde sosyal ortamlarda rahatsızlık duyan hastaları tanımlamak adına kullanılan sosyal nevroz teriminin kullanılmasına dayanmaktadır. İlk kez DSM-III'de; kişinin diğerleri tarafından bir şekilde değerlendirilebileceğinden, yargılanacağından, rezil olacağından korkması ve aşırı utanç duygusuyla birlikte kaçma davranışında bulunması olarak tanımlanmaktadır. DSM-IV ise sosyal fobiyi bir diğer adıyla "sosyal anksiyete bozukluğu" olarak tanımlamıştır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişideki bilişsel bozulmalara odaklanarak ortaya çıkan bozukluğun yarattığı davranışa neden olan bilişsel bozulmanın değiştirilmeye çalışıldığı bir psikoterapi yöntemidir. Ergenlerde ise bilişsel davranışçı terapi yöntemi çalışılırken, öncelikle bilişsel bozulmanın ortaya çıkardığı davranışa sebep olan düşünceler hakkında, bu inançların düzenlenerek farkındalık yaratılması amaçlanmaktadır (Süler, 2017).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

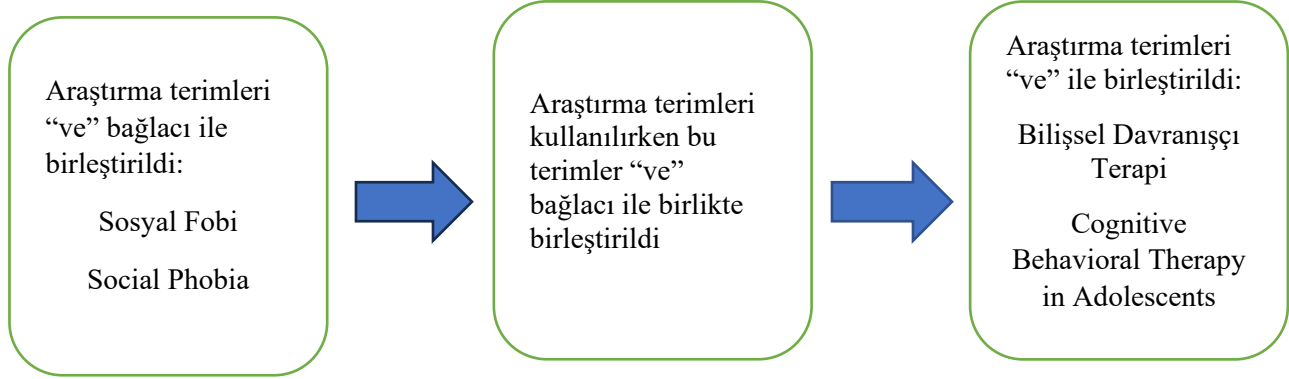
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır.

Tasarım

Bu çalışma süresince seçilen makalelerin tanımlanması ve seçilmesini içeren tüm aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

Literatür Araştırması

Araştırmada 2013'den 2018 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen randomize kontrollü çalışmalar değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Nisan 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır (Şekil 1).



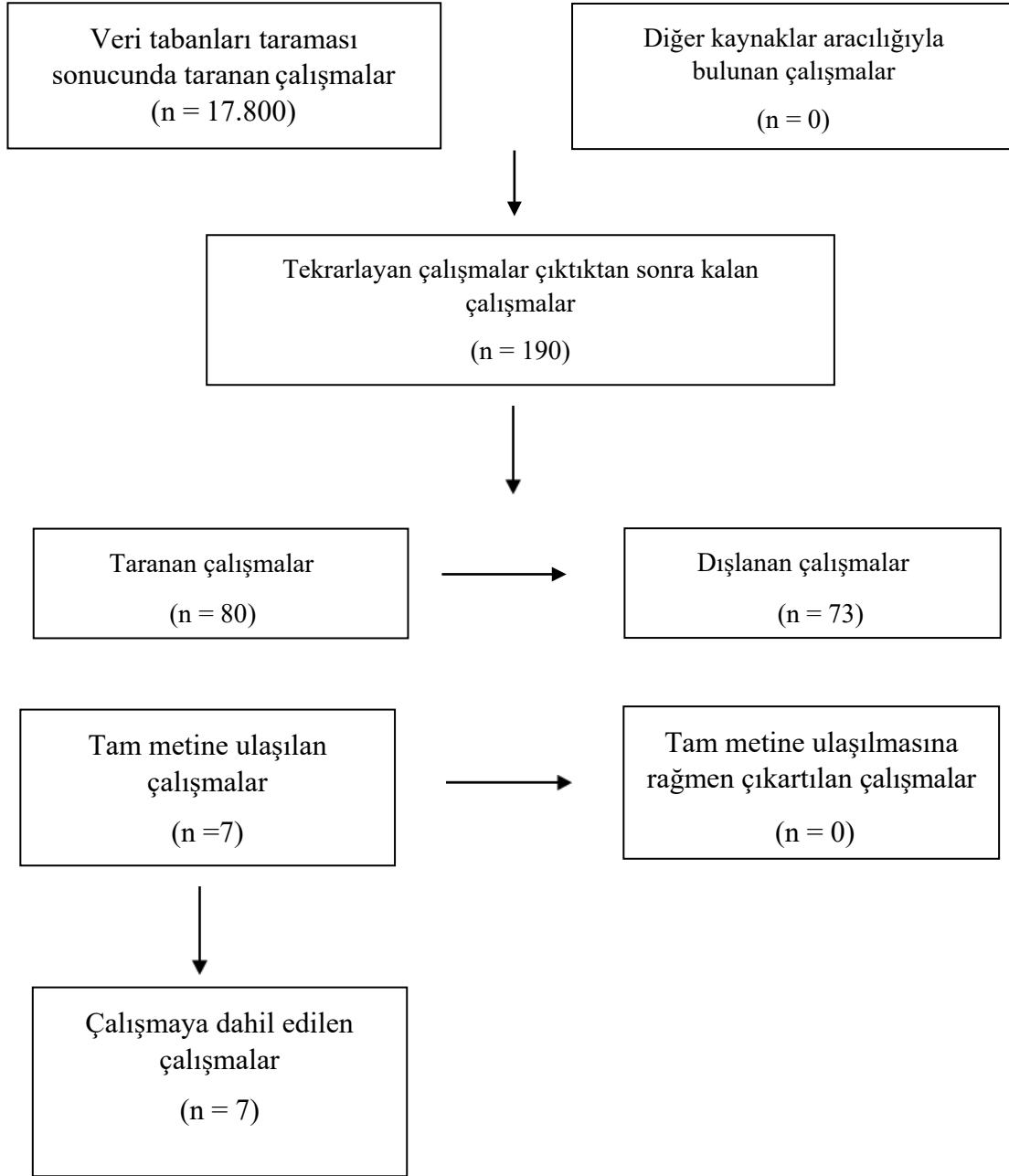
Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

Dâhil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ergenlerde Sosyal Fobi, Sosyal fobi ve Bilişsel Davranışçı tedavi ile ilgili konuları ele alan randomize kontrollü çalışmalar; ✚ Google Akademik veri tabanında kullanılan İngilizce randomize kontrollü çalışmalar 	<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 sunumları ✚ Derleme makaleleri ✚ Araştırma makaleleri

Tablo 1. Araştırmaya dâhil edilme ve dışlama kriterleri.

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Ergenlerde Sosyal Fobi ve Bilişsel Davranışçı terapi başlığı ile toplam 17.800 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 12 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2013-2019 yılları arasında uygun olan yalnızca 7 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar, Almanya, Norveç, Danimarka, Hollanda, Avustralya, İsveç ve Amerika’da yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2013 yılından 3’er; 2017, yılından 2’şer; ve 2019 yılından 2’şer çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların hepsi Bilişsel Davranışçı terapinin Ergenlerde Sosyal Fobi bozukluğunu nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Şekil 2’de çalışmaya dâhil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Simone Salzer ve arkadaşlarının 2018 yılında yaptığı araştırmada Sosyal Fobi Psikoterapi Araştırma Ağı kapsamında, hastalarda bilişsel-davranışçı ve psikodinamik terapinin etkililiğini bekleme listesine kıyasla incelenmiştir. Çok merkezli, randomize kontrollü bu çalışmada, yaşları

14-20 arasında olan 107 hasta, bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik terapi veya bekleme listesi için randomize edildi. Değerlendirmeler başlangıçta, tedavinin sonunda ve sonlandırmadan 6 ve 12 ay sonra yapıldı. Tedavi durumunu maskeleyen değerlendiriciler tarafından uygulanan Çocuklar ve Ergenler için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği birincil sonuç olarak kullanıldı. İkincil sonuçlar olarak yanıt ve iyileşme oranları ile Sosyal Fobi Kaygı Envanteri kullanıldı. Her iki tedavi de Çocuklar ve Ergenler için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği bekleme listesinden üstündü. Tedavi sonunda yanıt oranları Bilişsel Davranışçı Teriğin %66, %54 ve %20 idi. İlgili remisyon oranları sırasıyla %47, %34 ve %6 idi. Remisyon yanıtı açısından Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikodinamik Terapi, bekleme listesinden anlamlı derecede üstündü. Tedavi etkileri 6 ve 12 aylık takiplerde stabildi. Sonuç olarak sosyal kaygı bozukluğunun kronik belirtilerini önlemek için sosyal kaygının erken tedavilerine ihtiyaç vardır. Sosyal fobinin kronik belirtilerinin önlenmesinde erken tedaviye ihtiyaç olduğu ve bilişsel-davranışçı terapinin %66 oranında tedaviye yanıt verdiği görülmektedir (Salzer, vd., 2018).

Stjerneklar ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptığı araştırmada, ergenlik döneminde sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan hastalar için internet üzerinden yürütülen bilişsel davranışçı terapiyi, erişilebilirliği artırmak ve tedavi maliyetlerini azaltmak için önerdiği görülmektedir. Bu araştırma, Avustralya Macquarie Üniversitesi Duygusal Sağlık Merkezi'nde yürütülen rehberli internet üzerinden yürütülen bilişsel-davranışçı terapi programı ChilledOut Online'in Danimarka versiyonunun etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, Danimarka'daki Aarhus Üniversitesi Çocuk ve Ergenlerin Psikolojik Tedavi Merkezi'nde, DSM-IV'e göre anksiyete bozukluğu tanısı alan ve yaşları 13-17 yaş arasındaki 70 ergen ile yürütüldü. Katılımcılar rastgele 14 haftalık terapist rehberliğinde internet üzerinden yürütülen bilişsel-davranışçı terapi veya bekleme listesi koşuluna atandılar. Elde edilen sonuçlar tedavi sonrası ve 3 ve 12 aylık takipler ile değerlendirildi. Tedavi sonrasında internet üzerinden yürütülen bilişsel-davranışçı terapi grubu, terapistler, ergenler ve ebeveynleri tarafından değerlendirilen tanısal ciddiyet ve anksiyete belirtileri üzerinde bekleme listesi koşulundan önemli ölçüde daha iyi performans gösterdi. Bekleme listesi durumundaki ergenlerin yüzde 16'sı ile karşılaştırıldığında internet üzerinden yürütülen bilişsel-davranışçı terapi kullanılan ergenlerin yüzde 40'ı tanıdan kurtuldu. Tedavi kazanımları 3 ve 12 aylık takiplerde sürdürüldü. Böylece araştırmanın sonuçları, anksiyete bozukluğu olan ergenlerde rehberli ICBT'nin etkililiğini desteklemektedir (Stjerneklar, vd., 2019).

Sportel ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı araştırmada ergenlerin sosyal kaygısı ve sınav kaygısı için olası erken müdahalenin etkililiğini araştırıldı. İnternet tabanlı bir bilişsel önyargı modifikasyonu, sosyal ve sınav kaygısı semptomlarını azaltmada okul temelli bilişsel davranışçı grup eğitimi ve bir kontrol grubu ile karşılaştırıldı. Araştırma grubu 13-15 yaşlarındaki yüksek sosyal ve/veya sınav kaygılı ergenlerden oluşturuldu. İnternet tabanlı bir bilişsel önyargı modifikasyonu, evde internet üzerinden verilen 20 oturumluk bir eğitimden oluşuyordu; Bilişsel Davranışçı Terapi, ev ödevlerinin de yer aldığı 10 oturumluk bir okul grubu eğitimiydi; kontrol

grubuna herhangi bir eğitim verilmedi. Katılımcılar müdahaleden önce ve sonra ve 6 ve 12 aylık takiplerde değerlendirildi. 6 aylık takipte Bilişsel Davranışçı Terapi, kontrol durumuna göre daha düşük sosyal kaygı ile sonuçlanırken, İnternet tabanlı bir bilişsel önyargı modifikasyonu için bu etki yalnızca eğilim açısından anlamlıydı. Hem kısa hem de uzun dönemde bilişsel davranışçı terapi koşulunda sınav kaygısı kontrol durumuna göre daha fazla azaldı. Sonuçlar, müdahalelerin sosyal kaygı semptomlarında da daha hızlı bir düşüşe yol açtığını göstermektedir ve sınav kaygısı uzun vadede bilişsel davranışçı terapi müdahalesinden etkilenmiştir (Sportel, vd., 2013).

Spence ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yürütülen araştırmada, geleneksel genel bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının ötesinde, ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimi ve sürdürülmesiyle birlikte bilişsel ve davranışsal faktörleri ele alan müdahalenin, çocuklar ve ergenler için Sosyal Anksiyete Bozukluğuna yönelik bilişsel davranışçı tedavinin etkinliğinin artıp artmadığını inceledi. Araştırma grubu, bilişsel davranışçı terapi, sosyal kaygıya özgü bilişsel davranışçı terapi veya bekleme listesi kontrolüne rastgele atanan, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan, 8-17 yaşları arasındaki 125 ergenden oluşuyordu. Müdahale terapist destekli bir çevrimiçi program kullanılarak gerçekleştirildi. 12 hafta sonra, tedavi alan katılımcılar, bekleme listesi kontrolüne kıyasla sosyal kaygı ve olay sonrası işlemlerde önemli ölçüde daha fazla azalma ve genel işlevsellikte daha fazla iyileşme gösterdi (Spence, vd., 2017).

Nordh ve arkadaşlarının 2017 yılında yaptığı araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu tanısına sahip olan ergenlerde klinik bazlı grup maruz bırakma seansları ile desteklenen, terapist rehberliğinde internet üzerinden yürütülen bir bilişsel davranışçı terapi tedavisinin fizibilitesini ve ön etkinliğini geliştirmek ve değerlendirmek amaçlandı. Araştırma bir çocuk ve ergen psikiyatri araştırma kliniğinde yürütüldü ve araştırma grubu 13-17 yaşlarında sosyal anksiyete bozukluğu temel tanısına sahipti. 12 haftalık müdahale, uzaktan terapist rehberliğinde internet üzerinden yapılan dokuz bilişsel davranışçı terapi seansı ve ergenler için klinikte üç grup maruz kalma seansından ve ebeveynler için internet üzerinden yapılan beş seanstan oluşuyordu. Ergenler tedaviden memnun kaldı ve internet modüllerini tamamlama oranı ve katılım oranı oldukça yüksek düzeydeydi. Tedavi sonrası değerlendirme, tedavi öncesi seviyelerle karşılaştırıldığında, terapistin, ergenin ve ebeveynin derecelendirdiği sosyal kaygının yanı sıra genel olarak öz değerlendirme ve ebeveyn değerlendirmesinde anksiyete ve depresyonda anlamlı bir azalma olduğunu gösterdi. Ayrıca, katılımcıların %47'si tedavi sonrasında artık Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) sosyal anksiyete bozukluğu kriterlerini karşılamıyordu. 6 aylık takipte semptomlardaki azalmalar devam etti veya daha da iyileşti ve katılımcıların %57'si artık sosyal anksiyete bozukluğu kriterlerini karşılamadı. Sonuç Terapist rehberliğinde ve ebeveyn rehberliğinde internet üzerinden sunulan bilişsel davranışçı terapi, sınırlı sayıda grup maruz kalma seansı ile desteklenerek sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan ergenler için uygulanabilir olduğu ve umut verici bir müdahale olduğu görülmektedir (Nordh, vd., 2017).

Ingul ve arkadaşları 2013 yılında ergenlerde sosyal fobi için bireysel bilişsel terapinin, grup bilişsel davranış terapisinin ve dikkat plasebosunun etkilerini karşılaştıran bir araştırma yürüttü. Randomize kontrollü bir tasarım kullanıldı ve toplam 279 ergen değerlendirildi. Yaşları 13 ile 16 arasında olan 57 ergen, bireysel bilişsel terapiye, grup bilişsel davranışçı terapiye veya dikkat plasebosuna tahsis edildi. Katılımcılar tedaviden önce, tedavi sonunda ve 12 aylık takip sonrasında hem öz bildirim hem de yarı yapılandırılmış görüşme kullanılarak değerlendirildi. Bireysel bilişsel terapi, hem tedavi sonunda hem de 12 aylık takipte semptomlarda, bozulmalarda ve tanı kriterlerinde anlamlı azalma gösterdi. Grup bilişsel davranışçı terapi ve dikkat plasebosu ile karşılaştırıldığında, bireysel bilişsel terapi grubu hem semptomların azalması hem de bozulma üzerinde anlamlı derecede daha büyük etkiler gösterdi. Ergen sosyal fobisinde en sık kullanılan tedaviler arasındaki doğrudan karşılaştırmada, bireysel bilişsel davranışçı terapinin en etkili tedavi yöntemi olduğunu ve hem grup bilişsel davranışçı terapi hem de dikkat plasebosundan daha iyi etkiler sağladığı ortaya konmaktadır (Ingul, 2014).

Lassen ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptığı araştırmada, Macquarie Üniversitesi, Sidney'de geliştirilen, ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik bozukluğa özgü bir grup bilişsel davranış terapisi programı olan Cool Kids Anksiyete Programı - Sosyal Geliştirilmiş etkinliğini araştırmaktadır. Çalışma, anksiyete bozuklukları için Cool Kids Anksiyete Programı - Sosyal Geliştirilmiş genel bir grup bilişsel davranışçı terapi programıyla karşılaştıran randomize kontrollü bir çalışmadır. Yaşları 12 ila 17 arasında olan yaklaşık 96 ergen, tedavi öncesi ve sonrası ile 3 aylık ve 1 yıllık takiplerdeki veri noktalarına dahil edilmiştir. Bu çalışma, ergen sosyal anksiyete bozukluğu tanısına özgü grup bilişsel davranışçı terapi tedavisinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi sağlayacaktır. Gençlerde sosyal anksiyete bozukluğu için etkili bir tedavi geliştirmek, bu bozukluktan muzdarip olan ergenlerin sayısının çok olması nedeniyle önemlidir. Ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğu, kapsamlı bir araştırmanın önemini vurgulayan yoğun sıkıntı ve uzun vadeli bozulma ile ilişkilidir. Son çalışmalar, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan ergenlerin genel tedaviyi takiben diğer anksiyete bozukluklarıyla mücadele eden ergenlere kıyasla daha kötü sonuçlara sahip olduğunu göstermektedir. Ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunda tanıya özgü tedavinin jenerik tedaviden daha etkili olduğu ve tanıya özgü bir grup bilişsel davranışçı terapi programını sosyal anksiyete bozukluğu için genel bir grup bilişsel davranışçı terapi programıyla karşılaştırmaktadır. Çalışmanın ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğu tanısında tanıya özgü grup bilişsel davranışçı terapinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi sağladığı görülmektedir (Lassen, vd., 2019).

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Salzer ve Arkadaşları/2018/ Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	Yaşları 14-20 arasında olan 107 hasta	Çocuklar ve Ergenler için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Fobi Kaygı Envanteri	Sosyal Fobili hastalarda başlangıçta, tedavinin sonunda ve sonlandırmadan 6 ve 12 ay sonra BDT ve PDT etkinlik derecesi ölçekler kullanılarak incelendi.	Sosyal fobinin kronik belirtilerinin önlenmesinde erken tedaviye ihtiyaç olduğu ve Bilişsel Davranışçı Terapinin %66 oranında tedaviye yanıt verdiği görülmektedir.
Stjerneklar ve Arkadaşları/2019/ Danimarka	Randomize Kontrollü Çalışma	Yaşları 13-17 arasında olan 70 ergen	Spence Çocukların Anksiyete Ölçeği, Çocuk Kaygısı Yaşam Çıkarımı Ölçeği, Ruh Hali ve Duygular Ölçeği, Çocuklara Yönelik Öz Yeterlilik Ölçeği, Refah Endeksi Ölçeği	Tedavi kazanımları 3 ve 12 aylık takiplerde sürdürüldü.	Araştırmanın sonuçları, anksiyete bozukluğu olan ergenlerde rehberli internet tabanlı bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini desteklemektedir.
Sportel ve Arkadaşları/2013/	Randomize Kontrollü Çalışma	13-15 yaşlarında sosyal	Revize Edilmiş Çocuk	Ergenlerin sosyal kaygısı ve	Sonuçlar, müdahalelerin sosyal

Hollanda		ve/veya sınav kaygılı 240 ergen	Kaygısı ve Depresyon Ölçeği ve Spielberger'in Sınav Kaygısı Envanteri	sınav kaygısı için erken müdahalenin etkinliği araştırıldı.	kaygı semptomlarının da daha hızlı bir düşüşe yol açtığını göstermektedir
Spence ve Arkadaşları/2017/Avustralya	Randomize Kontrollü Çalışma	Sosyal Anksiyete Bozukluğu tanısı alan, 8-17 yaşları arasındaki 125 hasta	Çocukların Küresel Değerlendirmeye Ölçeği, Klinik Küresel İzlenim: İyileşme Ölçeği, Çocuklar için Sosyal Fobi ve Kaygı Envanteri, Spence Çocuk Anksiyete Ölçeği	Çocuklar ve ergenler için Sosyal Anksiyete Bozukluğuna yönelik Bilişsel Davranışçı terapinin etkinliği araştırıldı.	Sosyal kaygı ve olay sonrası işlemlerde azalma ve genel işlevsellikte daha fazla iyileşme gösterildi.
Nordh ve Arkadaşları/2017/İsveç	Randomize Kontrollü Çalışma	Sosyal Anksiyete Bozukluğu temel tanısına sahip 13-17 yaşlarında 30 ergen	Çocukların Küresel Değerlendirmeye Ölçeği, Sosyal Fobi ve Kaygı Envanteri, Gözden Geçirilmiş Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Eğitim, İş ve Sosyal Uyum Ölçeği,	12 haftalık müdahale, terapist rehberliğinde internet üzerinden yapılan 9 BDT seansı ve ergenler için klinikte üç grup maruz kalma seansından ve ebeveynler için internet üzerinden	BDT, Sosyal Anksiyete Bozukluğu tanısı alan ergenler için uygulanabilir ve umut verici bir müdahale olduğu görüldü.

			Teknoloji Kabul Ölçeği	yapılan beş seanstan oluşmaktadır.	
Ingul ve Arkadaşları/2013/ Norveç	Randomize Kontrollü Çalışma	Yaşları 13 ile 16 arasında olan 57 ergen	Toplumsal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, Çocuklarda Anksiyete İle İlgili Duygusal Bozukluklar Taraması, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Alt Ölçeği, Çocuklarda Depresyon Envanteri, Pediatrik Yaşam Kalitesi Envanteri	Sosyal fobi tanısı alan ergenler tedaviden önce, tedavi sonunda ve 12 aylık takip sonrasında hem öz bildirim hem de yarı yapılandırılmış görüşme kullanılarak değerlendirildi.	Grup Bilişsel Davranışçı Terapisi ve Bireysel bilişsel terapi hem semptomların azalması üzerinde anlamlı derecede daha büyük etkiler gösterdi.
Lassen ve Arkadaşları/2019/ Danimarka	Randomize Kontrollü Çalışma	Yaşları 12 ila 17 arasında olan yaklaşık 96 ergen	Sosyal Fobi Envanteri, Spence Çocuk Kaygı Ölçeği, Çocuk Kaygısı Hayata Müdahale Ölçeği, Ruh Hali ve Duygular Anketi, Olumsuz Etkiler Anketi, Depresyon	Dört ergen ve ebeveynlerinin yer aldığı 2 saatlik 10 grup oturumu oluşturuldu.	Ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğu tanısında, tanıya özgü grup bilişsel davranışçı terapinin etkililiği hakkında daha fazla bilgi sağlandı.

			Kaygısı Stres Ölçeği, Güvenilirlik/ Beklenti Anketi, Hizmet Deneyimi Anketi, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, İnce Kaçınma Sıklığı İncelemesi, Dikkat Odağı Anketi, Düşünceler Anketi		
--	--	--	---	--	--

TARTIŞMA

Literatürde, sosyal anksiyete bozukluğu özellikle erken yaşlarda, çocuk ve ergenlerde oldukça sık görülen bozukluklardan biri olarak tanımlanmaktadır. Buna bağlı olarak yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlikte sosyal fobinin yaşanması, bireyin ilerleyen yaşlarda toplumsal olarak işlevselliğinde ciddi ölçüde sorunlar yaşamasına neden olan etkileri sebebiyle genç yaşta tanı ve tedavinin önemliliğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın sonunda ulaşılan veriler göz önüne alındığında, bilişsel davranışçı terapinin ergenler üzerinde oldukça etkili bir terapi yöntemi olduğu sonucuna varılmıştır.

Mercan ve Yavuzer 2007 yılında bilişsel davranışçı terapi ve sosyal beceri eğitiminin sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan ergenler üstünde etkisini inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmada yarı deneysel desen kullanılarak araştırmanın örneklemini İstanbul'da 6. Ve 7. Sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırma örnekleminde bulunan hastalara 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı terapiyle bütünleştirilen sosyal beceri eğitimi verildi. Araştırma grubundaki öğrencilerin sosyal anksiyete seviyelerini ölçmek için "Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği" ile "Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği" kullanıldı. Bu araştırmanın sonunda bilişsel davranışçı terapinin sosyal beceri eğitimi ile birleştirilmesi sonucunda ergenlerde sosyal

anksiyetenin azalmasında oldukça etkili olan bir terapi yöntemi olduğu ortaya konmaktadır (Mercan, Yavuzer, 2007).

James ve arkadaşları 2020 yılında yaptığı bir araştırmada çocukluk çağında meydana gelen anksiyete bozukluklarına bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini olağan tedavi, dikkat kontrolü, alternatif tedavi ve ilaç tedavisine kıyasla inceledi. Çocukla, ebeveynle veya her ikisiyle doğrudan teması içeren randomize kontrollü bilişsel davranışçı terapi araştırmalarını ve bilişsel davranışçı terapi dışındaki karşılaştırmalar dahil edildi. Katılımcılar 19 yaşından küçük ve anksiyete bozukluğu tanısı için tanı kriterlerini karşılamaktaydı. Birincil sonuçlar, tedavi sonrası birincil anksiyete tanısının gerilemesi ve kabul edilebilirlikte ve ikincil sonuçlar, tüm anksiyete tanılarının remiyonunu, anksiyete semptomlarında azalmayı, depresif semptomlarda azalmayı, genel işlevsellikte iyileşmeyi içeriyordu. Analize 87 araştırma ve 5964 katılımcı dahil edildi. Düşük kaliteli kanıtlar, tedavi sonrası birincil anksiyete bozukluğu remiyonunda bilişsel davranışçı terapi ile olağan tedaviler ile karşılaştırıldığında arasında bir fark görülmedi ancak bilişsel davranışçı terapinin tüm anksiyete bozukluklarında iyileşmeyi artırabileceğinin öne sürüldü. Dikkat kontrolü ile karşılaştırıldığında ise bilişsel davranışçı terapinin, birincil anksiyete bozukluklarının ve tüm anksiyete bozukluklarının tedavi sonrası iyileşmesini artırabileceği gözlemlendi (James, vd., 2020).

Hirshfeld-Becker ve arkadaşlarının 2010 yılında yürüttüğü bir araştırmada anksiyete bozukluğu olan 4-7 yaş arası çocuklar için bilişsel davranışçı terapinin etkililiği ele alındı. Çalışmanın amacı 4-7 yaş arasındaki çocukların yaşadığı anksiyete bozuklukları için gelişimsel olarak uygun bir ebeveyn-çocuk bilişsel davranışçı terapi protokolünün etkinliğini incelemektir. Anksiyete bozukluğu olan 64 çocuk ebeveyn-çocuk bilişsel davranışçı terapi müdahalesine veya 6 aylık bekleme listesine atandı. Çocuklar, ebeveynlerle yapılandırılmış tanısız görüşmeler, davranışsal engelleme laboratuvar değerlendirmeleri ve ebeveyn anketleri kullanılarak tedavi ataması konusunda kör görüşmeciler tarafından değerlendirildi. Tamamlayan 57 kişi arasında yanıt oranı (Anksiyete için Klinik Küresel İzlenim Ölçeği'nde çok veya çok fazla iyileşme) %69 idi. Sonuçlar, gelişimsel olarak değiştirilmiş ebeveyn-çocuk bilişsel davranışçı terapinin 4-7 yaş arası çocuklarda umut verici olabileceğini göstermektedir (Hirshfeld-Becker, vd., 2010).

Settipani ve Kendall 2013 yılında anksiyete bozukluğu olan çocukları(7-14 yaş arası) sosyal işlevsellik, Çocuk Davranış Kontrol Listesi ve Öğretmen Rapor Formu kullanılarak değerlendiren bir araştırma yürüttü. Çocuklarda temel anksiyete bozukluğunun ciddiyeti ile sosyal işlevsellik ölçümlerinin çoğu arasında anlamlı ilişkiler bulundu; öyle ki, daha zayıf sosyal işlevselliğin, daha şiddetli kaygı ile ilişkilendirildiği görüldü. Bilişsel-davranışçı terapi alan ergenler arasında, ebeveynlerin bildirdiği sosyal yeterlilik ile hem temel anksiyete bozukluğunun yokluğu hem de tedavi sonrası ve 1 yıllık takipte kaygı şiddetinin azalması arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktaydı (Settipani, Kendall, 2013).

Herbert ve arkadaşları 2009 yılında ergenlerde yaygın sosyal anksiyete bozukluğu için bilişsel davranış terapisini inceleyen bir araştırma yürüttü. Sosyal anksiyete bozukluğunun erken tanınması ve tedavisi, semptomların kronik seyrini, kalıcı işlevsel bozukluğu ve ilerleyici psikiyatrik komorbiditeyi önlemek için kritik öneme sahip olduğu görüldü. Literatürde, ergenlik döneminde sosyal anksiyete bozukluğu dahil diğer anksiyete bozuklukları için de bilişsel davranış terapisinin etkinliğinin desteklendiği görülmektedir. Mevcut araştırmada, genel sosyal anksiyete bozukluğu tanısı olan ergenler için spesifik bilişsek davranışçı terapi öğeleri içermeyen eğitici/destekleyici psikoterapiyle ilişkili olarak grup ve bireysel bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini değerlendirildi. Her üç tedavi de semptomlarda ve fonksiyonel bozulmada önemli azalmalar ve sosyal becerilerde iyileşme ile ilişkilendirildi. Semptom ölçümlerinde tedaviler arasında herhangi bir fark ortaya çıkmadıysa bile, bilişsel davranışçı terapi koşullarında davranışsal ölçümlerde daha büyük kazanımlar elde edildiği ortaya konmaktadır (Herbert vd., 2009).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonunda bilişsel davranışçı terapinin, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan ergenler üstünde etkili bir tedavi olduğu ortaya konmaktadır. Bununla birlikte erken yaşta tanı ve tedavinin önemi araştırmada kullanılan randomize kontrollü çalışmalarda ve günümüzde sosyal fobi ve bilişsel davranışçı terapiyi inceleyen literatürde vurgulanmaktadır. Genel olarak sosyal anksiyete bozukluğu günümüzde ve son zamanlarda gençlerin sıklıkla yaşadığı bir kaygı bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal fobinin erken yaştaki bireylerde ve özellikle ergen çağındaki bireylerde görülen ve bununla birlikte yol açtığı sorunlar ele alındığında, bu sorunları ortadan kaldıracak ve bireyin sosyal işlevselliğinde düşmeye neden olmadan gelişme gösterebilecek tedavi yöntemlerini ortaya koyabilmenin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Erken yaşlarda gelişmekte olan çocukların ergenlik döneminde kendilerini psikolojik, sosyal, fizyolojik açıdan zorlayan bir bozukluk olan sosyal fobi, bozukluğun tedavisinde ilerleyen yaşlarda bireylere yaşattığı olumsuz sonuçlar nedeniyle erken yaşlarda tanı koyabilmenin ve bununla birlikte hem uygun hem de gelişme gösterebilecek terapi yöntemlerinin kullanılması bireylerin hayatında daha fazla yıpranmadan yaşanan pozitif gelişmelere sebep olacaktır. Sosyal fobinin son yıllarda ve günümüzde sıklıkla görülen yaygın anksiyete bozukluklarından biri olarak tanımlanması, problem durumunun önemini vurgulamaktadır.

Buna bağlı olarak erken tanı ve tedaviyi kolaylaştırabilecek yöntemlerin bulunması, terapi ya da tedaviye erişimin kolaylaşması, tedavide bireylerin kendini daha konforlu hissedebileceği ortamların yaratılması, tedavinin sürekliliği ve çekinmeden tedaviye başvurusu sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Özsoy, E. V., & Turan, S. (2022). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Yapılandırılmış Bilişsel Davranışçı Müdahaleler: Olgu Sunumu. *Turkish Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 29(3).

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

Güçray, S., & Sabahattin, Ç. A. M. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Ergün, N. (2005). Gençlerde Sosyal Fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 84-88.

Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.

Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet*, 2(3), 29-42.

Vatansever Bulut, Ç. (2016). *12-14 yaş aralığındaki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ile sosyal fobi belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi-Adana ili örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Bengisoy, A., Özdemir, M. B., ERKIVANÇ, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.

Salzer, S., Stefani, A., Kronmüller, K. T., Leibing, E., Leichsenring, F., Henningsen, P., ... & Steil, R. (2018). Cognitive-behavioral and psychodynamic therapy in adolescents with social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 87(4), 223-233.

Stjerneklar, S., Hougaard, E., McLellan, L. F., & Thastum, M. (2019). A randomized controlled trial examining the efficacy of an internet-based cognitive behavioral therapy program for adolescents with anxiety disorders. *PloS one*, 14(9), e0222485

Sportel, B. E., de Hullu, E., de Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2013). Cognitive bias modification versus CBT in reducing adolescent social anxiety: a randomized controlled trial. *PLoS One*, 8(5), e64355.

Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Kenardy, J. A., & Hearn, C. S. (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.

Nordh, M., Vigerland, S., Öst, L. G., Ljótsson, B., Mataix-Cols, D., Serlachius, E., & Högstöm, J. (2017). Therapist-guided internet-delivered cognitive-behavioural therapy supplemented with group exposure sessions for adolescents with social anxiety disorder: A feasibility trial. *BMJ open*, 7(12), e018345.

Ingul, J. M. (2014). A Randomized Controlled Trial of Individual Cognitive Therapy, Group Cognitive Behaviour Therapy and Attentional Placebo for Adolescent Social Phobia. *Psychother Psychosom*, 83, 54-61.

Lassen, N. F., Hougaard, E., Arendt, K. B., & Thastum, M. (2019). A disorder-specific group cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in adolescents: study protocol for a randomized controlled study. *Trials*, 20, 1-11.

Mercan, Ç. S., & Yavuzer, H. (2007). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202.

James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane database of systematic reviews*, (11).

Hirshfeld-Becker, D. R., Masek, B., Henin, A., Blakely, L. R., Pollock-Wurman, R. A., McQuade, J., ... & Biederman, J. (2010). Cognitive behavioral therapy for 4-to 7-year-old children with anxiety disorders: a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(4), 498.

Settipani, C. A., & Kendall, P. C. (2013). Social functioning in youth with anxiety disorders: Association with anxiety severity and outcomes from cognitive-behavioral therapy. *Child Psychiatry & Human Development*, 44, 1-18.

Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Moitra, E., Myers, V. H., Dalrymple, K. L., & Brandsma, L. L. (2009). Cognitive behavior therapy for generalized social anxiety disorder in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 23(2), 167-177.