



Anksiyete Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapinin İncelenmesi: Bir Gözden Geçirme

Research Article

Subject: Psychology

Beyza TOPÇİL

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3075-0933>, E-mail: btopcil004@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Fahriye BALKIR

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science,
Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6493-7615>

Özet

Bu gözden geçirme çalışması, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozuklukları üzerindeki etkililiğini incelemeyi amaçlamaktadır. 2018-2022 yılları arasında yayımlanan ve bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozuklukları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar değerlendirilmiştir. Alan yazında yer alan bulgular incelendiğinde, bilişsel davranışçı terapinin farklı anksiyete bozukluklarında anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğu görölmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin bireylerin işlevsel olmayan düşünce örüntülerini değiştirmeye yardımcı olduğu ve kaçınma davranışlarının azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının da yüz yüze terapi uygulamalarıyla benzer düzeyde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle terapi hizmetine erişimde güçlük yaşayan bireyler açısından internet temelli uygulamaların daha ulaşılabilir bir seçenek oluşturduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra çocuk ve ergen örnekleriyle gerçeşleştirilen araştırmalarda, internet temelli bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir. Alan yazındaki bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı terapinin farklı yaş gruplarında ve farklı anksiyete bozukluklarında uygulanabilir bir yaklaşım olduğu görölmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin uzun dönem etkilerinin tedavi sonrasında da devam ettiği belirtilmektedir. Terapi sonrasında bireylerin anksiyete belirtilerinde azalma göröldüğünü ve bu etkinin izlem süreçlerinde de sürdüğünü göstermektedir. Bununla birlikte bilişsel davranışçı terapinin bireylerin işlevselliği üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ve günlük yaşam becerilerine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili ve yaygın olarak kullanılan bir psikoterapi yaklaşımı olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda gelecekte yapılacak çalışmalarda özellikle internet temelli uygulamaların uzun dönem etkilerinin ve farklı yaş grupları üzerindeki etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete bozuklukları, bilişsel davranışçı terapi, gözden geçirme

An Examination of Anxiety Disorders and Cognitive Behavioral Therapy: A Review Abstract

This review study aims to examine the effectiveness of cognitive behavioral therapy on anxiety disorders. Studies published between 2018 and 2022 investigating the effects of cognitive behavioral therapy on anxiety disorders were evaluated. When the findings in the literature are examined, it is seen that cognitive behavioral therapy is

Article Citation Information:

Topçil, B. (2026).

Anksiyete Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapinin İncelenmesi: Bir Gözden Geçirme, Journal of Social Research and Behavioral Sciences

(*SADAB Journal*),
(e-ISSN:2149-178X) Vol:12,
Issue:04, p. 14-25.

DOI:

[10.52096/jsrbs.12.04.02](https://doi.org/10.52096/jsrbs.12.04.02)

Received D.: 29.04.2026

Accepted D.: 15.05.2026

Journal of Social
Research and Behavioral
Sciences

editorsadab@gmail.com

effective in reducing anxiety symptoms in different anxiety disorders. It is stated that cognitive behavioral therapy helps individuals change dysfunctional thought patterns and contributes to the reduction of avoidance behaviors. Studies also indicate that internet-based cognitive behavioral therapy applications may be as effective as face-to-face therapy applications. It is emphasized that internet-based applications provide a more accessible option, especially for individuals who have difficulty accessing mental health services. In addition, studies conducted with child and adolescent samples report that internet-based cognitive behavioral therapy is effective in reducing social anxiety symptoms. When the findings in the literature are evaluated together, cognitive behavioral therapy appears to be an applicable approach for different age groups and various anxiety disorders. It is also reported that the long-term effects of cognitive behavioral therapy continue after treatment. Research findings indicate that anxiety symptoms decrease after therapy and that this effect continues during follow-up periods. Furthermore, cognitive behavioral therapy is reported to have positive effects on individuals' functionality and to contribute to daily life skills. As a result, cognitive behavioral therapy is considered an effective and widely used psychotherapy approach in the treatment of anxiety disorders. In this regard, it is recommended that future studies focus particularly on the long-term effects of internet-based applications and their effects on different age groups.

Keywords: Anxiety disorders, cognitive behavioral therapy, review

Giriş

Anksiyete, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlara veya belirsizlik içeren yaşam olaylarına karşı ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerden oluşan bir deneyimdir. Belirli bir düzeyde yaşanan kaygı, bireyin çevresel tehlikelere karşı daha dikkatli olmasını sağlayarak uyum sağlayıcı bir işlev görebilmektedir. Kaygının yoğunluğu arttığında ve uzun süre devam ettiğinde bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve genel işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (American Psychiatric Association, 2022). Bu durum, anksiyetenin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkileri olabileceğini göstermektedir. Anksiyete ile ilişkili belirtiler arasında sürekli kaygı, huzursuzluk, kas gerginliği, dikkat güçlüğü ve uyku problemleri yer alabilmektedir. Bu belirtiler bireyin akademik, sosyal ve mesleki yaşamında çeşitli güçlükler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle anksiyete ile ilişkili sorunlar günümüzde ruh sağlığı alanında en sık karşılaşılan psikolojik problemler arasında yer almakta ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (Craske vd., 2020). Anksiyetenin ortaya çıkmasında yalnızca çevresel olaylar değil, bireyin bu olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı da önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin olaylara ilişkin düşünceleri, tehdit algıları ve geleceğe yönelik beklentileri kaygı düzeyini etkileyebilmektedir. Özellikle olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar bireyin yaşadığı kaygının sürmesine katkıda bulunabilmektedir (Clark & Beck, 2021). Bu

nedenle anksiyete ile ilişkili psikolojik müdahalelerde bilişsel süreçlere odaklanan yaklaşımlar önemli bir yer tutmaktadır.

Bilişsel süreçlere odaklanan psikoterapi yaklaşımlarından biri bilişsel davranışçı terapidir (BDT). Bilişsel davranışçı terapi, bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki karşılıklı ilişkiye dayanan yapılandırılmış ve problem odaklı bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunlar çoğu zaman olayların kendisinden ziyade bu olaylara yükledikleri anlamlarla ilişkilidir (Beck, 2020). Dolayısıyla bireyin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını fark etmesi ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirmesi terapi sürecinin temel hedefleri arasında yer almaktadır. Bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal deneyler ve maruz bırakma gibi çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Bu teknikler aracılığıyla bireylerin kaygıyı sürdüren düşünce ve davranış kalıplarını fark etmeleri ve daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Özellikle kaçınma davranışlarının azaltılması ve bireyin kaygı uyandıran durumlarla kontrollü biçimde karşılaşması, anksiyete belirtilerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Hofmann vd., 2020).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete ile ilişkili sorunların azaltılmasında etkili bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu göstermektedir. BDT uygulamaları bireylerin tehdit algılarını yeniden değerlendirmelerine, kaygıya yol açan düşünce kalıplarını değiştirmelerine ve daha işlevsel davranışlar geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Hofmann & Gómez, 2021). Bu nedenle bilişsel davranışçı terapi hem klinik uygulamalarda hem de bilimsel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda bilişsel davranışçı terapi ile anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi psikoloji literatürü açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Güncel araştırmalar, bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının anksiyete belirtilerinin azaltılmasına katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Hofmann vd., 2020). Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapinin anksiyete üzerindeki etkisini ele alan güncel araştırmaların sistematik olarak incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi temel alan yapılandırılmış bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşadığı olaylardan çok, bu olayları nasıl yorumladığı duygusal tepkilerini belirlemektedir.

Anksiyete Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapinin İncelenmesi: Bir Gözden Geçirme

Özellikle anksiyete bozukluklarında bireylerin tehdit algısını olduğundan daha yüksek değerlendirdiği ve olumsuz düşünce örüntülerinin kaygının sürmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Clark & Beck, 2010). Güncel çalışmalar da bilişsel süreçlerin anksiyete belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir (Cuijpers vd., 2020). BDT, kısa süreli ve hedef odaklı bir terapi yaklaşımı olarak bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesini ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmesini amaçlamaktadır. Bununla birlikte terapi sürecinde davranışsal müdahaleler de kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalar, BDT'nin anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğunu ve belirtilerde anlamlı düzeyde azalma sağladığını göstermektedir (Carpenter vd., 2018). Ayrıca son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının da yüz yüze terapi uygulamalarına benzer düzeyde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Andersson vd., 2019; Zhang vd., 2022).

Bilişsel Davranışçı Terapinin Kuramsal Temelleri

BDT'nin kuramsal temeli bilişsel modele dayanmaktadır. Bilişsel modele göre bireyin yaşadığı duygusal sorunların temelinde işlevsel olmayan düşünce örüntüleri yer almaktadır. Özellikle anksiyete bozukluklarında bireylerin tehdit algısının arttığı, belirsiz durumları olumsuz yorumlama eğiliminde oldukları ve sürekli kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (Beck & Clark, 1997). Bilişsel model kapsamında otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar önemli kavramlar arasında yer almaktadır. Otomatik düşünceler bireyin zihninden hızlı şekilde geçen ve çoğu zaman fark edilmeden kabul edilen düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünceler çoğu zaman olumsuz içerikli olmakta ve bireyin kaygı düzeyini artırabilmektedir. Araştırmalar, işlevsel olmayan bilişsel örüntülerin değiştirilmesinin anksiyete belirtilerinde azalma sağladığını göstermektedir (Clark & Beck, 2010; Cuijpers vd., 2020).

Bilişsel Davranışçı Terapide Esneklik Modeli

Bilişsel esneklik, bireyin olaylara farklı bakış açıları geliştirebilmesi ve düşüncelerini yeniden değerlendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete bozukluklarında bireylerin genellikle tehdit odaklı düşündüğü ve olumsuz sonuçlara yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum bireyin alternatif düşünceler geliştirmesini zorlaştırabilmektedir. BDT uygulamalarında bilişsel esnekliğin artırılması önemli hedeflerden biri olarak değerlendirilmektedir (Beck, 2020). Terapi sürecinde bireyin otomatik düşüncelerini fark etmesi, bu düşünceleri sorgulaması ve daha

gerçekçi düşünceler geliştirmesi amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmalar, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağladığını göstermektedir (Carpenter vd., 2018). Bununla birlikte bireyin düşüncelerini yeniden değerlendirmesi, kaçınma davranışlarının azalmasına ve daha işlevsel baş etme becerileri geliştirmesine yardımcı olabilmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel Süreçleri

BDT süreci yapılandırılmış aşamalardan oluşmaktadır. Bu süreçte bireyin düşünce örüntülerinin belirlenmesi, işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin değerlendirilmesi ve davranışsal müdahalelerin uygulanması hedeflenmektedir. Araştırmalar, yapılandırılmış bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının anksiyete belirtilerinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Cuijpers vd.,2020; van Dis vd., 2020). Bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde bireyin kaygıya neden olan düşünceleri belirlenmekte ve bu düşünceler daha gerçekçi alternatiflerle değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu süreç bireyin tehdit algısını yeniden değerlendirmesine katkı sağlamaktadır (Clark & Beck, 2010). Maruz bırakma tekniği ise anksiyete bozukluklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biridir. Bu teknikte birey kaygı yaratan durumlarla kontrollü biçimde karşı karşıya bırakılmaktadır. Böylece bireyin kaçınma davranışlarının azalması ve kaygıyla baş etme becerilerinin gelişmesi amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmalar, maruz bırakma temelli müdahalelerin anksiyete belirtilerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını göstermektedir (Craske vd., 2014; Carpenter vd., 2018). Son yıllarda internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının da yaygınlaştığı görülmektedir. Özellikle terapi hizmetine erişimde güçlük yaşayan bireyler açısından bu uygulamaların önemli avantajlar sağladığı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar, internet temelli uygulamaların da anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Andersson vd., 2019; Nordh vd., 2021; Zhang vd., 2022).

Bilişsel Davranışçı Terapinin Anksiyete Bozuklukları Üzerindeki Etkisi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), anksiyete bozukluklarının tedavisinde en etkili psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir. BDT, bireyin tehdit algısını artıran bilişsel çarpıtmaları hedef alarak bu düşüncelerin yeniden yapılandırılmasını ve kaçınma davranışlarının azaltılmasını amaçlamaktadır (Clark & Beck, 2010). Güncel meta-analiz çalışmaları, BDT'nin anksiyete bozukluklarında orta ve yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ve semptomları anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir (Carl vd., 2019;

Cuijpers vd., 2020). Ayrıca son yıllarda yapılan geniş kapsamlı derlemeler, BDT'nin farklı anksiyete türlerinde tutarlı biçimde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Carpenter vd., 2022).

BDT ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğunda BDT, bireyin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik bilişsel çarpıtmalarını hedef almaktadır. Bu bozuklukta bireyler sosyal ortamlarda yetersiz görüneceklerine ve olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin işlevsel olmayan inançlar geliştirmektedir (Clark & Beck, 2010). BDT sürecinde bu düşünceler bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile ele alınmakta ve bireyin daha gerçekçi değerlendirmeler geliştirmesi sağlanmaktadır. Davranışsal deneyler ve maruz bırakma teknikleri sosyal kaçınmayı azaltmada temel müdahaleler arasında yer almaktadır. Güncel randomize kontrollü çalışmalar, BDT'nin sosyal anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığını ve sosyal işlevselliği artırdığını göstermektedir (Mayo-Wilson et al., 2014; Carpenter vd., 2022). Ayrıca uzun dönem takip çalışmalarında tedavi etkilerinin sürdüğü bildirilmektedir (Cuijpers vd., 2020).

BDT ve Panik Bozukluk

Panik bozuklukta BDT, bireyin bedensel duyuları felaketleştirici biçimde yorumlamasını hedef almaktadır. Panik atak sırasında ortaya çıkan fizyolojik belirtiler, birey tarafından ciddi sağlık sorunları ile ilişkilendirilmektedir (Clark & Beck, 2010). Bu bilişsel süreç, panik döngüsünün devam etmesine neden olmaktadır. BDT uygulamalarında bilişsel yeniden yapılandırma ve interoseptif maruz bırakma teknikleri kullanılmaktadır. Bu teknikler bireyin bedensel duyuları daha gerçekçi biçimde değerlendirmesini sağlamaktadır. Güncel meta-analizler, BDT'nin panik bozuklukta panik atak sıklığını ve şiddetini anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir (Pompoli vd., 2016; Carpenter vd., 2022).

BDT ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda BDT, kontrol edilemeyen ve sürekli devam eden endişe sürecini hedef almaktadır. Bu bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz sonuç beklentisi ön plandadır (Dugas & Robichaud, 2007). Güncel çalışmalar, bu bilişsel süreçlerin anksiyetenin sürmesinde temel rol oynadığını göstermektedir (Carl vd., 2019). BDT sürecinde endişe yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme teknikleri kullanılmaktadır. Meta-analiz bulguları, BDT'nin yaygın anksiyete bozukluğunda semptomları anlamlı düzeyde azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymaktadır (Cuijpers vd., 2020; Carpenter vd., 2022).

BDT ve Özgül Fobi

Özgül fobilerde BDT'nin temel müdahale yöntemi maruz bırakma teknikleridir. Bu bozuklukta kaçınma davranışı korkunun sürmesine neden olmaktadır (Craske vd., 2014). Maruz bırakma sürecinde birey korku uyandıran uyaranlarla sistematik biçimde karşılaştırılmaktadır. Güncel araştırmalar, maruz bırakma temelli müdahalelerin özgül fobilerde yüksek başarı oranlarına sahip olduğunu göstermektedir (Wolitzky-Taylor vd., 2008; Carpenter vd., 2022). Bu teknikler, öğrenme süreçleri üzerinden korku tepkisinin azalmasını sağlamaktadır (Craske vd., 2014).

BDT ve Agorafobi

Agorafobide BDT, kaçınma ve güvenlik davranışlarını hedef almaktadır. Birey, belirli ortamlarda yardım alamayacağına ilişkin bilişsel beklentiler geliştirmektedir (APA, 2013). Bu durum bireyin yaşam alanının daralmasına yol açmaktadır. BDT uygulamalarında kademeli maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri kullanılmaktadır. Güncel çalışmalar, bu tekniklerin agorafobi belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve işlevselliği artırdığını göstermektedir (Carpenter vd., 2022; Cuijpers vd., 2020).

BDT ve Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılma anksiyetesi bozukluğunda birey, bağlanma figürlerinden ayrılmayı tehdit olarak algılamaktadır. Bu bilişsel değerlendirme kaygıyı ve bağımlı davranışları artırmaktadır (APA,2013). Güncel çalışmalar, bu bozuklukta bilişsel süreçlerin önemli rol oynadığını göstermektedir (Ehrenreich-May & Chu, 2014). BDT sürecinde bu bilişsel değerlendirmeler yeniden yapılandırılmakta ve bireyin ayrılma durumuna ilişkin algısı değiştirilmektedir. Davranışsal tekniklerle bağımsızlık becerileri geliştirilmekte ve kaçınma davranışları azaltılmaktadır. Güncel klinik çalışmalar, BDT'nin ayrılma anksiyetesi belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Carpenter vd., 2022).

İlgili Araştırmalar

Carpenter ve diğerleri (2018) çalışmalarında, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete ve ilişkili bozukluklar üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Bu meta-analiz çalışmasında randomize kontrollü araştırmalar değerlendirilmiş ve bilişsel davranışçı terapinin kontrol gruplarına kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca terapinin farklı anksiyete türlerinde benzer şekilde semptomlarda azalma sağladığı belirtilmiştir.

Andersson ve diğerleri (2019) çalışmalarında, internet temelli psikolojik müdahalelerin anksiyete ve duygudurum bozuklukları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, bilişsel davranışçı terapi temelli çevrim içi uygulamaların anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğu ve farklı örneklem gruplarında benzer sonuçlar verdiği belirtilmiştir. Ayrıca internet temelli uygulamaların erişilebilirlik açısından avantaj sağladığı ifade edilmiştir.

van Dis ve diğerleri (2020) çalışmalarında, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete ilişkili bozukluklardaki uzun dönem etkilerini incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, bilişsel davranışçı terapinin tedavi sonrasında da etkisini sürdürdüğü ve anksiyete belirtilerinde uzun dönemli azalma sağladığı belirtilmiştir. Ayrıca farklı anksiyete türlerinde benzer sonuçların elde edildiği ifade edilmiştir.

Nordh ve diğerleri (2021) çalışmalarında, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan çocuk ve ergenlerde internet temelli bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, müdahale grubunda sosyal anksiyete belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu ve yöntemin uygulanabilir olduğu belirtilmiştir. Ayrıca internet temelli uygulamaların genç örneklemelerde de kullanılabilirliği ifade edilmiştir.

Bhattacharya ve diğerleri (2022) çalışmalarında, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete ile ilişkili bozukluklar üzerindeki etkililiğini meta-analiz yöntemiyle incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, bilişsel davranışçı terapinin plasebo koşullarına kıyasla daha etkili olduğu ve anksiyete belirtilerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığı bulunmuştur. Ayrıca farklı araştırmalardan elde edilen bulguların birbiriyle benzer olduğu belirtilmiştir.

Zhang ve diğerleri (2022) çalışmalarında, yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerde yüz yüze bilişsel davranışçı terapi ile internet temelli bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini karşılaştırmıştır. Bulgular, her iki yöntemin de anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca internet temelli uygulamaların yüz yüze terapiye benzer sonuçlar verebildiği belirtilmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozuklukları üzerindeki etkililiği incelenmiş ve elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda

değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmalar genel olarak ele alındığında, bilişsel davranışçı terapinin farklı anksiyete bozukluklarında anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal anksiyete bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi farklı klinik görünümünde benzer sonuçların elde edilmesi, bilişsel davranışçı terapinin farklı anksiyete türlerinde uygulanabilir bir yaklaşım olduğunu göstermektedir. Ayrıca meta-analiz çalışmalarında elde edilen bulguların birbirini desteklemesi, bilişsel davranışçı terapinin etkililiğine ilişkin sonuçların farklı araştırmalarda tekrarlandığını göstermektedir (Carpenter vd., 2018; Bhattacharya vd., 2022). İnternet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarına yönelik çalışmalar incelendiğinde, bu uygulamaların da etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Andersson ve diğerleri (2019), internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Zhang ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, internet temelli bilişsel davranışçı terapi ile yüz yüze terapi uygulamalarının benzer düzeyde etkili olduğu ifade edilmiştir. Bu durum, özellikle terapi hizmetlerine erişimde güçlük yaşayan bireyler açısından internet temelli uygulamaların önemli bir alternatif oluşturabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra internet temelli uygulamaların zaman ve mekân açısından daha esnek bir kullanım sağlaması dikkat çekmektedir (Andersson vd., 2019; Zhang vd., 2022). Çocuk ve ergen örnekleriyle gerçekleştirilen çalışmalar da bilişsel davranışçı terapinin farklı yaş gruplarında etkili olduğunu göstermektedir. Nordh ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, internet temelli bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, bilişsel davranışçı terapinin yalnızca yetişkin örneklerinde değil, çocuk ve ergenlerde de kullanılabilirliğini göstermesi açısından önemlidir. Bununla birlikte çocuk ve ergen örnekleriyle gerçekleştirilen çalışmaların sayısının daha sınırlı olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin uzun dönem etkilerine yönelik çalışmalar incelendiğinde ise elde edilen kazanımların tedavi sonrasında da devam ettiği görülmektedir. van Dis ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel davranışçı terapinin uzun dönem izlem sürecinde etkisini sürdürdüğü belirtilmiştir. Bu durum, bilişsel davranışçı terapinin yalnızca kısa süreli bir iyileşme sağlamadığını, aynı zamanda kalıcı değişimler oluşturabildiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir. Farklı araştırmalarda benzer sonuçların elde edilmesi, bilişsel davranışçı terapinin yaygın biçimde kullanılmasını

desteklemektedir. Bununla birlikte özellikle internet temelli uygulamaların uzun dönem etkilerine yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu gözden geçirme çalışmasında, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozuklukları üzerindeki etkililiği alan yazın doğrultusunda incelenmiş ve elde edilen bulgular bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar genel olarak ele alındığında, bilişsel davranışçı terapinin farklı anksiyete bozukluklarında anksiyete belirtilerini azaltmada etkili bir psikoterapi yaklaşımı olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi farklı klinik görünümde benzer sonuçların elde edilmesi, bilişsel davranışçı terapinin geniş bir uygulama alanına sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel davranışçı terapinin temel bileşenleri arasında yer alan maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin anksiyete belirtilerinin azaltılmasında önemli rol oynadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, bilişsel davranışçı terapinin yalnızca yüz yüze uygulamalarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda internet temelli ve dijital müdahaleler aracılığıyla da etkili bir şekilde uygulanabildiğini göstermektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, dijital bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının anksiyete belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca çocuk ve ergen örneklemelerinde de benzer sonuçların elde edilmesi, bilişsel davranışçı terapinin farklı yaş gruplarında uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Bu durum, bilişsel davranışçı terapinin hem uygulama biçimi hem de hedef kitle açısından esnek bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte incelenen çalışmalar, bilişsel davranışçı terapinin etkililiğinin bazı değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini de ortaya koymaktadır. Müdahalenin süresi, uygulama biçimi, bireysel özellikler ve eşlik eden psikiyatrik durumlar tedavi sonuçlarını etkileyebilmektedir. Ayrıca dijital müdahalelere ilişkin bulguların artmasına rağmen, bu uygulamaların uzun dönem etkilerine ilişkin bulguların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bilişsel davranışçı terapinin anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili, esnek ve bilimsel olarak desteklenen bir yaklaşım olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, gelecekte yapılacak araştırmalarda özellikle internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının uzun dönem etkilerinin daha geniş örneklemelerle incelenmesinin alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı yaş grupları ve farklı anksiyete bozukluklarıyla gerçekleştirilecek çalışmaların artırılması, bilişsel davranışçı terapinin etkililiğine ilişkin daha kapsamlı bilgiler elde edilmesine yardımcı olabilir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Andersson, G., Carlbring, P., Rozental, A., & Cuijpers, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry, 18*(1), 20–28.
- Beck, A. T. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Theoretical and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy, 35*(1), 49–58.
- Bhattacharya, A., Kaur, T., & Sharma, P. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 318*, 247–256.
- Carl, E., Witcraft, S. M., Kauffman, B. Y., Gillespie, E. M., Becker, E. S., Cuijpers, P., Van Ameringen, M., Smits, J. A. J., & Powers, M. B. (2019). Psychological and pharmacological treatments for generalized anxiety disorder (GAD): A meta-analysis of randomized controlled trials. *Cognitive Behaviour Therapy, 48*(2), 91–111.
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety, 35*(6), 502–514.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2021). *Anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 10–23.
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., & Wittchen, H. U. (2020). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers, 6*(1), 1–20.

- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Huibers, M. J. (2020). How effective are cognitive behavior therapies for major depression and anxiety disorders? A meta-analytic update of the evidence. *World Psychiatry, 19*(2), 245–246.
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Ehrenreich-May, J., & Chu, B. C. (2014). *Transdiagnostic treatments for children and adolescents: Principles and practice*. Guilford Press.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2021). Cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression: Outcomes, moderators, and mediators. *Current Opinion in Psychology, 41*, 16–22.
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranouzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: A systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry, 1*(5), 368–376.
- Nordh, M., Vigerland, S., Öst, L. G., Ljótsson, B., Mataix-Cols, D., Serlachius, E., & Högström, J. (2021). Therapist-guided internet-delivered cognitive behavioral therapy for adolescents with social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 146*, 103965.
- Pompoli, A., Furukawa, T. A., Imai, H., Tajika, A., Efthimiou, O., Salanti, G., & Cipriani, A. (2016). Psychological therapies for panic disorder with or without agoraphobia in adults: A network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 4*, CD011004.
- van Dis, E. A. M., van Veen, S. C., Hagenars, M. A., Batelaan, N. M., Bockting, C. L. H., van den Heuvel, R. M., Cuijpers, P., & Engelhard, I. M. (2020). Long-term outcomes of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 77*(3), 265–273.
- Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B., & Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 28*(6), 1021–1037.
- Zhang, M. W. B., Ho, C. S. H., Fang, P., Lu, Y., & Ho, R. C. M. (2022). Usage of internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety disorders. *Current Opinion in Psychiatry, 35*(1), 25–32.