



Sosyal Anksiyete ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistematik Derleme

Research Article

Subject: Psychology

Nisa Özen

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-4699-3024>, E-mail: 20224371@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı, sosyal kaygı yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) etkinliğinin kapsamlı bir incelemesini sağlamaktır .Çalışma, sistematik derleme yöntemiyle yapılmış olup, herhangi bir alan çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. İncelenen çalışmalar 2011-2025 yılları arasında yayınlanmış olup Türkçe ve İngilizce dillerinde mevcuttur. Literatür taramasında, çalışmalar farklı yaş gruplarındaki ve örneklem özelliklerine sahip bireyler üzerinde yapılan araştırmaları içermektedir. İncelenen çalışmalar ayrıca bireysel ve grup temelli müdahaleleri de kapsamaktadır, bu nedenle farklı müdahale yöntemlerini karşılaştırmak mümkündür. Çalışmalar, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) sosyal anksiyete bozukluğunda önemli bir azalmaya yol açtığını göstermektedir. Ayrıca elde edilen kazanımların uzun vadede de sürdürülebilir olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte terapinin etkisi kişiye göre değişebildiği gözlenmektedir. Elde edilen bazı bulgular, terapinin ne kadar etkili olduğunu bireylerin kişilik özelliklerine ve eşlik eden psikolojik sorunlara göre değişebileceğini göstermektedir. Bu sebeple de BDT'nin sosyal anksiyete üzerinde etkili, uygulanabilir ve farklı biçimlerde sürdürülebilir bir müdahale yöntemi olduğu görölmüştür. Sosyal anksiyete yaşayan bireyler için Bilişsel Davranışçı Terapinin yaygınlaştırılması ve çeşitli uygulama biçimlerinin genişletilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: sosyal anksiyete, bilişsel davranışçı terapi, sistematik derleme

Systematic Review on Social Anxiety and Cognitive Behavioral Therapy**Abstract**

The goal of this review study was to fully examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for individuals with social anxiety. The research was conducted by a systematic review method, and no fieldwork or scales were used. Studies in Turkish and English between 2011 and 2025 were reviewed. A total of 8 studies were selected, covering studies conducted on different age groups and sample characteristics. The inclusion of both individual and group-based applications in the studies allowed for the comparison of different intervention methods. The results of these 8 studies show that Cognitive Behavioral Therapy has a significant effect on reducing social anxiety in people

Article Citation Information:

Özen, N. (2026).

Sosyal Anksiyete ve Bilişsel Davranışçı Terapi üzerine Sistematik Derleme, Journal of Social Research and Behavioral Sciences

(*SADAB Journal*),
(*e-ISSN:2149-178X*) Vol:12,
Issue:04, p. 75-91.

DOI: 10.52096/jsrbs.12.04.05

Received D.: 12.05.2026

Accepted D.: 18.06.2026

Journal of Social Research and Behavioral Sciences

editorsadab@gmail.com

with social anxiety. The research revealed notable decreases in social anxiety and avoidance levels. Both face to face and on the internet analyses demonstrated that Cognitive Behavioral Therapy is effective and gives similar results. Furthermore, the gains obtained are sustainable in the long run. But it was found that the effect of therapy can be different for each person. Some findings indicate that therapy may be more or less effective depending on the personality traits and co-occurring psychological problems of the individuals. Therefore, CBT is an effective, applicable and sustainable intervention method for social anxiety in different forms. Cognitive Behavioral Therapy is recommended to be distributed and its types of application to be extended for those who experience social anxiety.

Keywords: social anxiety, cognitive behavior therapy, systematic review

Giriş

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebilecekleri sosyal durumlarda yoğun kaygı yaşamaktadır (Naralan, 2025; Özer ve Yalçın, 2020). Bu kaygı sadece tek bir olaya verilen bir tepki değildir. Aynı zamanda bireyin sosyal çevreyi nasıl algıladığını da etkileyen daha geniş bir süreçtir.

Bu bozukluğa sahip bireyler için sosyal ortamda yer almak, topluluk karşısında konuşmak ya da yeni kişilerle tanışmak çoğunlukla kaygı doğuran durumlardır. Zamanla bu yaşantılar kişinin sosyal ilişkilerini daraltmakta ve hayat kalitesini bozmaktadır (Sakarya ve Karaaziz, 2025). Kaygı, özellikle bireyin başkalarının odağında olduğu ya da bir performans ortaya koymasının beklendiği anlarda daha da şiddetlenmektedir. Bu süreçte bireyin düşünce içeriğinin olumsuz yönde şekillenmesi, kaygının devam etmesinde etkili bir faktör olarak görülmektedir.

Alandaki araştırmalar sosyal anksiyetenin çoğu zaman erken yaşlarda ortaya çıktığını ve müdahale edilmediğinde sürüp gittiğini göstermektedir (Evans vd., 2020). Bu da bozukluğun gelişimsel yanının hesaba katılması gerektiğini düşündürmektedir. Buna ek olarak sosyal anksiyete bozukluğunun depresyon gibi diğer psikolojik rahatsızlıklarla birlikte görülebildiği belirtilmektedir (Evans vd., 2020).

Eş tanıların bulunması, sosyal anksiyetenin daha bütüncül bir ruh sağlığı bakışıyla ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bozukluk her bireyde aynı şekilde seyretmemektedir. Kimi kişilerde performans beklenen durumlar ön plana çıkarken, kimi kişilerde günlük sosyal

etkileşimler daha büyük güçlük yaratmaktadır. Söz konusu farklılıkların bireyin kaygı seviyesini ve tedaviye verdiği yanıtı etkileyebildiği düşünülmektedir (Naralan, 2025). Bu nedenle bireysel farklılıkların sosyal anksiyete üzerindeki rolü önem kazanmaktadır. Bozukluğun yol açtığı bu sonuçlar, uygun ve etkili müdahale seçeneklerine duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Bu noktada BDT, sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde yaygın biçimde başvurulan ve etkinliği pek çok çalışmayla desteklenen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Fıstıkcı vd., 2015; Özcan ve Gül Çelik, 2017).

BDT sık kullanılan bir terapidir. Bu da sahada iş gördüğünü ve kabul edildiğini göstermektedir. Terapide amaç, kişinin olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmesi, bunları daha işlevsel düşüncelerle değiştirmesi ve kaçınma davranışını azaltmasıdır (Özcan ve Gül Çelik, 2017). BDT bu yönüyle sadece davranışa değil, düşünceye de odaklanan kapsamlı bir müdahaledir. Yapılan çalışmalar BDT sonrasında kaygının düştüğünü, kaçınmanın azaldığını ve sosyal işlevselliğin arttığını göstermektedir (Fıstıkcı vd., 2015; Sakarya ve Karaaziz, 2025).

Bu bulgular, BDT'nin sosyal anksiyete belirtilerini hafifletmede işe yarar bir seçenek olduğunu desteklemektedir. Son dönemde internet tabanlı uygulamalar gibi değişik BDT formatlarının da etkili olabildiği belirtilmektedir (Fıstıkcı vd., 2015). BDT'nin birden çok uygulama biçiminin bulunması, geniş bir alana hitap ettiğini ve erişim imkânının artırılabilceğini ortaya koymaktadır.

Tüm bu veriler bir arada ele alındığında, sosyal anksiyete bozukluğunun bireyler üzerinde ciddi sonuçlar doğurduğu ve BDT'nin bu sorunun çözümünde etkili bir seçenek olarak belirdiği görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, sosyal anksiyete yaşayan bireylerde BDT'nin etkinliğini incelemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yürütülen bu çalışma kapsamında sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması yapılmamış ve veri toplama aracı olarak ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derlemeler, belirli bir araştırma sorusu doğrultusunda mevcut bilimsel çalışmaların belirli ölçütlere göre seçilerek incelenmesini, eleştirel biçimde değerlendirilmesini ve elde edilen bulguların bir araya getirilmesini amaçlayan araştırmalardır (Pollock & Berge, 2018).

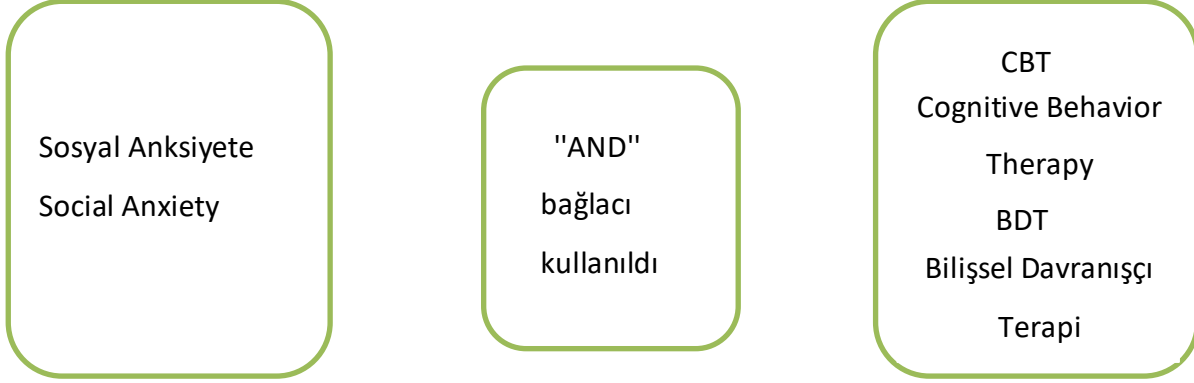
Tasarım

Çalışma süresince makalelerin seçimi, değerlendirilmesi ve raporlanmasına ilişkin aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri dikkate alınarak yürütülmüştür (Moher et al., 2009)

Literatür Araştırması

Yapılan bu araştırmada, ilgili anahtar kelimeler kullanılarak 2011'den 2025 yılına kadar yapılmış, özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri incelenmiştir. Bu doğrultuda Google Scholar ve PubMed veri tabanlarında İngilizce ve Türkçe yayımlanmış çalışmalar gözden geçirilmiştir. Gözden geçirme sürecinde tutarlılığı korumak amacıyla başlıktaki anahtar kelimelere yönelik sistematik bir arama yapılmıştır. Araştırmacıdan kaynaklı olabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk açısından ilk olarak Haziran ve ikinci olarak Ağustos 2024'te incelenmiştir. Çalışmaların başlık ve özet kısmında yeterli bilginin olmadığı durumlarda gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirme bu bilgiler doğrultusunda yapılmıştır. Reddedilen çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş ve dışlanma sebepleri belirtilmiştir. Bu derleme çalışmasında kullanılan arama terimleri şunlardır: sosyal anksiyete, bilişsel davranışçı terapi ve sistematik derleme.

Şekil 1. *İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri*



Tablo 1. *Araştırmaya dahil edilme veya dışlama kriterleri*

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Sosyal anksiyete ve bilişsel davranışçı terapi ile ilgili, 2010–2024 yılları arasında yayımlanan, Google Scholar, PubMed ve DergiPark veri tabanlarında yer alan, tam metnine ulaşılabilen, İngilizce ve Türkçe araştırma makaleleri	Sosyal anksiyete ile ilgili olmayan, belirtilen tarih aralığı dışında kalan, gri edebiyat kapsamında yer alan, tam metnine ulaşılamayan, İngilizce ve Türkçe dışındaki dillerde yayımlanan ve bilişsel davranışçı terapi içermeyen çalışmalar.

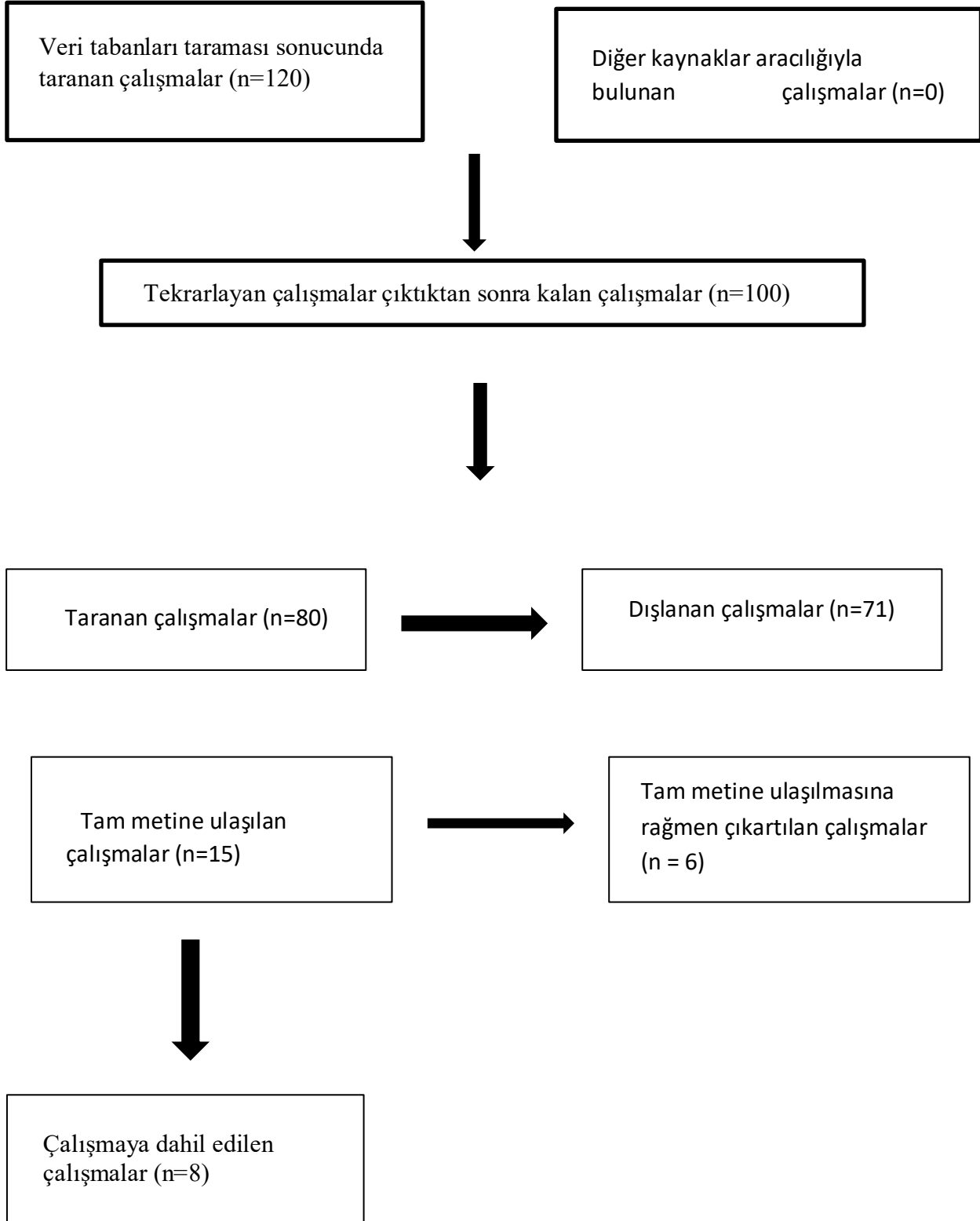
Bulgular

Google Scholar, PubMed ve DergiPark veri tabanlarında çevrimiçi tarama yapılmıştır. Taramada "social anxiety", "social phobia" ve "cognitive behavioral therapy" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Ulaşılan çalışmalar arasından başlık düzeyinde uygunluk gösteren ve dahil etme kriterlerini karşılayan sekiz çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Başlığı ve kapsamı araştırma konusuyla uyuşmayan çalışmalar ise inceleme dışında bırakılmıştır.

İncelenen çalışmaların Türkiye, İngiltere, Romanya, Japonya ve Çin'de yürütüldüğü belirlenmiştir. Yıllara göre dağılıma bakıldığında 2013, 2015, 2019, 2020 ve 2024-2025 yıllarına ait araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmaların büyük kısmı BDT'nin sosyal anksiyete üzerindeki etkisini sınanan randomize kontrollü araştırmalardır. Bazıları ise yarı deneysel ve klinik araştırma niteliğindedir.

Derlemeye dahil edilen çalışmalarda ergen ve yetişkin bireylerden oluşan örneklem gruplarına uygulanan ölçme araçları, kullanılan müdahale yöntemleri ve ulaşılan bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. Şekil 2'de ise araştırmaya katılan çalışmalar PRISMA akış diyagramı ile gösterilmiştir. Tarama sürecinde belirlenen arama kriterlerine uymayan, sosyal anksiyete ile doğrudan ilişkili olmayan, BDT içermeyen ve tam metnine ulaşılamayan çalışmalar kapsam dışı tutulmuştur.

Şekil 2: Çalışmanın Prisma akış diyagramı



2014 yılında Bal tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal fobiye yönelik grup psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya sosyal fobi düzeyi yüksek olan toplam 16 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar rastgele deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna dokuz oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonuçları, deney grubundaki katılımcıların sosyal fobi düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermiş ve kontrol grubunda benzer bir değişim gözlenmemiştir (Bal, 2014).

2019 yılında Kermen ve Erden tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma programının ergenlerin sosyal fobi düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya toplam 26 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar rastgele deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 10 hafta süren grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın sonuçları, deney grubundaki katılımcıların sosyal fobi düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma olduğunu göstermiştir (Kermen ve Erden, 2019).

2020 yılında Özer ve Yalçın tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Çalışmaya toplam 9 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılara sekiz oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanmış ve süreç ön test ile son test ölçümleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu göstermiştir (Özer ve Yalçın, 2020).

2020 yılında Özer ve Yalçın tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Çalışmaya toplam 9 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılara sekiz oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanmış ve süreç ön test ile son test ölçümleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu göstermiştir (Özer ve Yalçın, 2020).

2013 yılında Yoshinaga ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı bulunan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada terapi öncesi ve sonrası ölçümler karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı bir azalma meydana geldiğini göstermiştir (Yoshinaga vd., 2013).

2011 yılında Hedman ve arkadaşları tarafından yapılan bir randomize kontrollü çalışmada, internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi ile grup bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkililiği karşılaştırılmıştır. Çalışmaya toplam 126 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar rastgele iki tedavi grubuna ayrılmıştır. Bir gruba 15 hafta süren internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulanırken, diğer gruba grup bilişsel davranışçı terapisi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, her iki yöntemin de sosyal anksiyete düzeyinde anlamlı iyileşme sağladığını göstermiş ve internet tabanlı uygulamanın grup terapisi ile benzer düzeyde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca elde edilen kazanımların izleme ölçümlerinde de sürdüğü belirlenmiştir (Hedman vd., 2011).

2015 yılında Tulbure ve arkadaşları tarafından yapılan bir randomize kontrollü çalışmada, internet tabanlı bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireyler rastgele tedavi grubu ve bekleme listesi kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Tedavi grubuna dokuz hafta süren internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi programı uygulanmıştır. Çalışmada tedavi öncesi, tedavi sonrası ve izleme ölçümleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, tedavi grubundaki katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir azalma olduğunu göstermiş ve bu iyileşmenin izleme sürecinde de devam ettiği sonucuna varılmıştır (Tulbure vd., 2015).

2024 yılında Wen ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir randomize kontrollü çalışmada, utanç odaklı müdahale bileşeni içeren internet tabanlı bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireyler rastgele utanç odaklı terapi grubu, standart terapi grubu ve bekleme listesi kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Katılımcılara sekiz hafta süren bir terapi programı uygulanmıştır. Çalışmada tedavi öncesi ve tedavi sonrası ölçümler değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, her iki terapi grubunda da sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı azalma olduğunu, ancak utanç odaklı müdahale içeren grubun daha yüksek düzeyde iyileşme gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca utanç düzeyindeki azalmanın sosyal anksiyetede iyileşme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Wen vd., 2024).

Tablo 2: *Sosyal Anksiyete Tedavisinde BDT Kullanımı*

Yazar/ Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Özer & Yalçın, 2020 / Türkiye	Yarı deneysel çalışma (ön test-son test, kontrol grupsuz)	9 üniversite öğrencisi	Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)	BDT temelli 8 oturumluk psikoeğitim programı	Sosyal anksiyete ve kaçınma puanları önemli ölçüde azalmış, izlem ölçümünde kazanımların sürdüğü görülmüştür
Kermen & Erden, 2019 / Türkiye	Deneysel (ön test-son test kontrol gruplu)	26 ergen lise öğrencisi (13 deney, 13 kontrol)	Sosyal Kaygı Ölçeği; Ergenler İçin Mizah Ölçeği	BDT temelli grupla psikolojik danışma programı; 10 hafta/10 oturum	Deney grubunda sosyal fobi düzeyi azalmış, mizah düzeyi artmış, kontrol grubunda anlamlı değişim görülmemiştir.
Nedim Bal, 2014 / Türkiye	Deneysel (ön test-son test kontrol gruplu)	16 üniversite öğrencisi (8 deney, 8 kontrol)	Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği	9 oturumluk sosyal fobi grup psiko-eğitim programı	Deney grubuna uygulanan program sosyal fobi düzeyini anlamlı biçimde azaltmıştır.
Talbure vd., 2015 / Romanya	Randomize Kontrollü Çalışma (RCT)	76 yetişkin; rehberli (iCBT ve bekleme listesi kontrol grubu)	LSAS-SR; SPIN (birincil); ek özbildirim ölçümleri	9 haftalık rehberli internet tabanlı BDT (iCBT)	iCBT grubunda sosyal anksiyete önemli ölçüde azalmış ve kontrol grubuna göre büyük etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Hedman vd., 2011 / İsveç	Randomize kontrollü non-inferiority çalışma	126 yetişkin (ICBT=64, grup BDT=62)	LSAS/LSAS-SR; SIAS; SPS; BAI; MADRS-S; QOLI	15 haftalık internet tabanlı BDT ve grup BDT	Her iki tedavi yöntemi de sosyal anksiyeteyi azaltmış, internet tabanlı BDT'nin grup terapisi ile benzer düzeyde etkili olduğu bulunmuştur.
Yoshinaga vd., 2013 / Japonya	Tek kollu klinik çalışma	15 yetişkin sosyal anksiyete bozukluğu hastası	Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAS)	14 haftalık bireysel BDT	Sosyal anksiyete belirtilerinde anlamlı azalma ve yüksek etki büyüklüğü elde edilmiştir.
Wen et al., 2024 / Çin	Randomize Kontrollü Çalışma (RCT)	201 katılımcı (utanç odaklı BDT, standart bBDT, kontrol)	SIAS, SPS, ESS	8 haftalık utanç odaklı ve standart web tabanlı BDT	Her iki müdahale grubu sosyal anksiyeteyi azaltmıştır. Utanç odaklı BDT daha yüksek etki göstermiştir
Naralan, 2025 / Türkiye	Retrospektif klinik çalışma	23 ergen (12–18 yaş)	LSAS, CDI, CADSS, CASPS	SSRI tedavisine ek olarak 8–12 oturumluk BDT	BDT sonrası tüm ölçek puanlarında anlamlı azalma görülmüş; semptom tipine göre tedavi etkisinin değişebileceği görülmüştür.

Tartışma

Bu derlemede sosyal anksiyete bozukluğunda BDT'nin etkisine bakılmıştır. Bulgular BDT'nin işe yarayan bir yöntem olduğunu göstermektedir. BDT'de amaç, kişinin olumsuz düşüncelerini fark etmesi, değiştirmesi ve kaçınmayı azaltmasıdır (Özcan ve Gül Çelik, 2017; Sakarya ve Karaaziz, 2025).

Çalışmaların çoğunda olumlu sonuç alınmıştır. Kaygı azalmakta, kaçınma gerilemekte, sosyal işlevsellik artmaktadır (Hedman vd., 2011; Tulbure vd., 2015; Yoshinaga vd., 2013). Grup çalışmaları ve psikoeğitimler de belirtileri düşürmekte, sosyal becerileri ilerletmektedir (Bal, 2014; Kermen ve Erden, 2019). Üniversite öğrencilerinde BDT kaygıyı anlamlı düzeyde azaltmıştır (Özer ve Yalçın, 2020).

İnternet BDT'si yüz yüze terapi kadar etkili bulunmuştur (Hedman vd., 2011; Tulbure vd., 2015). Utanca odaklanan BDT ise daha büyük düzelme sağlamıştır (Wen vd., 2024).

BDT herkeste aynı etkiyi yapmamaktadır. Belirti yapısı, terapi süresi ve biçimi sonucu değiştirebilmektedir (Naralan, 2025). Bozukluğun heterojen oluşu bireysel farkları önemli kılmaktadır.

Sonuçta BDT etkili, uygulanabilir ve farklı şekillerde sürdürülebilir bir yöntemdir. Uzun vadeli etkilerin ve farklı uygulama biçimlerinin incelenmesi gerekir.

Sonuç ve Öneriler

Sosyal anksiyete bozukluğu, kişinin sosyal durumlarda aşırı kaygı duymasına yol açan ve hayat kalitesini bozan ciddi bir ruhsal sorundur. Bu rahatsızlığın tedavisi bazen güç olabilmektedir. Kişilerin sosyal ortamdaki kaçması, olumsuz düşüncelere kapılması ve iletişimde zorlanması bu güçlüğü doğuran temel etkenlerdir. BDT, böyle bir tabloda sıkça tercih edilen ve işe yaradığı bilinen bir terapi türüdür. BDT ile hedeflenen, danışanın olumsuz düşüncelerini ayırt etmesi, bunları dönüştürmesi ve kaçınma eğiliminin üstesinden gelmesidir.

Bu derleme çalışması, BDT'nin sosyal anksiyete üstündeki etkisini konu almıştır. Elde edilen verilere göre BDT belirtileri hafifletmekte, bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat hareket etmesini sağlamakta ve kaçınma davranışlarını azaltmaktadır. Yüz yüze seanslar ve internet temelli uygulamalar birbirine yakın olumlu neticeler vermiştir. Yine de kimi araştırmalar, terapiden alınan yanıtın kişiden kişiye değiştiğini söylemektedir.

Derlemenin vardığı sonuç şudur: BDT, sosyal anksiyete bozukluğu için etkili bir seçenektir. Fakat literatürde de belirtildiği gibi daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Uzun dönemli etkilerin araştırılması ve farklı uygulama yollarının kıyaslanması önemlidir. BDT'nin etkisi bireye özgü farklılıklardan etkilenmektedir. Terapiden daha çok fayda sağlamak için danışanın sürece düzenli devam etmesi şarttır. Sosyal çevrenin desteği de tedaviye katkı sunan bir diğer unsurdur.

KAYNAKÇA

- Bal, P. N. (2014). Sosyal fobi grup psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 595–604.
- Evans, R., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Are young people with primary social anxiety disorder less likely to recover following generic CBT compared to young people with other primary anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49, 352–369. <https://doi.org/10.1017/S135246582000079X>
- Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş., & Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229–243. <https://doi.org/10.5455/cap.20140719110703>
- Hedman, E., Andersson, G., Ljótsson, B., Andersson, E., Rück, C., Mörtberg, E., & Lindefors, N. (2011). Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled non-inferiority trial. *PLoS ONE*, 6(3), e18001. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0018001>
- Kermen, U., & Erden, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli bir psikolojik danışma programının ergenlerin sosyal fobi ve mizah düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(3), 831–844. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.536697>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *BMJ*, 339, b2700. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2700>

- Naralan, Y. S. (2025). Does the effectiveness of cognitive behavioural therapy in social anxiety disorder differ according to symptoms? *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22(1), 65–71. <https://doi.org/10.35440/hutfd.1591283>
- Özcan, Ö., & Gül Çelik, G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi Özel Konular*, 3(2), 115–120.
- Özer, Ö., & Yalçın, İ. (2020). Bilişsel-davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 161–168.
- Pollock, A., & Berge, E. (2018). How to do a systematic review. *International Journal of Stroke*, 13(2), 138–156. <https://doi.org/10.1177/1747493017743796>
- Sakarya, G., & Karaaziz, M. (2025). Sosyal anksiyete bozukluğu ve bilişsel davranışçı terapi üzerine bir derleme. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 8(8), 638–656. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2025.1573>
- Tulbure, B. T., Szentagotai, A., David, O., Ştefan, S., Månsson, K. N. T., David, D., & Andersson, G. (2015). Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder in Romania: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 10(5), e0123997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0123997>
- Wen, X., Gou, M., Chen, H., Kishimoto, T., Qian, M., Margraf, J., & Berger, T. (2024). The efficacy of web-based cognitive behavioral therapy with a shame-specific intervention for social anxiety disorder: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 11, e50535.

Yoshinaga, N., Ohshima, F., Matsuki, S., Tanaka, M., Kobayashi, T., Ibuki, H., Asano, K., Kobori, O., Shiraishi, T., Ito, E., Nakazato, M., Nakagawa, A., Iyo, M., & Shimizu, E. (2013). A preliminary study of individual cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in Japanese clinical settings: A single-arm, uncontrolled trial. *BMC Research Notes*, 6, 74.