

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11445985>

Accepted: 10.03.2024

## Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Şema Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

### A Systematic Review on Generalized Anxiety Disorder and Schema Therapy

**Davut Burak ERDOĞDU**

Yakın Doğu Üniversitesi

d.burakerdogdu@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1068-1705>**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 sistematik derleme çalışmasının amacı Yaygın Kaygı Bozukluğuna sahip bireylerde Şema terapisinin nasıl kullanıldığını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. İngilizce Türkçe dilinde ele alınan çalışmalar 2016-2024 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda Şema Terapinin iyileşmeye tedavide etkili olduğu, iyileşme sürecinde yardımcı olduğu görülmüştür. Yaygın Kaygı Bozukluğuna sahip bireylerde Şema Terapi uygulandıktan sonra semptomların azaldığı ve iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple de YAB tedavisinde Şema Terapi etkili bir yöntemdir. Şema Terapinin YAB iyileştirmesinde etkili bir model olduğu sonucuna ulaşılmıştır, bu çıkarım sonucunda Yaygın Kaygı Bozukluğu tedavisinde kullanılabilir bir modeldir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaygın Kaygı Bozukluğu, Şema Terapi, Kaygı

#### Abstract

Conversion disorder is a common mental disorder in our country. As a result of the research, it was determined that various mental problems (sadness, fear, shame, anger) turned into bodily problems

(inability to speak, fainting, stroke, weakness, loss of sense, etc.) in patients with conversion disorder. Conversion disorder can be seen at any age, but the period we often encounter is adolescent and youth periods. Diagnosing the conversion disorder is very difficult because it can mimic many diseases. Conversion disorder can usually be cured without the need for treatment. Behavioral therapies can be applied in order to speed up the treatment process.

**Keywords:** Generalized Anxiety Disorder (Gad) , Schema Therapy, Anxiety

## GİRİŞ

Yaygın anksiyete bozukluğu ilk kez DSM-III de yer almıştır. Yaygın kaygı bozukluğu ( anksiyete bozukluğu ) korkuya kıyasla anlık nedene bağlı olmaksızın ortaya çıkan bedensel ve duygusal günlük işlevi bozma dinginleşememe kolay yorulma odaklanamama ve kas gerginliği gibi durumlara sebep olan ve depresif belirtilerinde eşlik ettiği görülen bir bozukluk türüdür.

Kaygı bozukluğu dünya sağlık örgütüne göre ( WHO ) 2019 da yapılan araştırmaya göre dünya çapında en çok görülen zihinsel bozukluk olduğunu bildirilmiştir. 2019 verisine göre 301 milyon insanda görüldüğü WHO tarafından yayınlanmıştır (DSÖ, 2020). Yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu kaygı bozukluklarının bir alt başlığı olarak depresyondan sonra en sık rastlanılan bozukluktur. Yaygın kaygı bozukluğu ( YKB ) günlük yaşamın içerisinde somut nedenler dâhilinde yaşanan kaygılanma durumu ( nesnel korku ) haricinde, somut bir nedene bağlı olmaksızın, bir durumun yahut olgunun nasıl gerçekleşeceği belli olmayan ya da hiç gerçekleşmeyecek olan, nedeni belli olmadan kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik ve aşırı endişelilik hali olma durumu yani nevrotik anksiyete ( kaygı ) olarak adlandırılmaktadır. YAB yıllık prevalansı DSM-III kriterlerine göre de %3,1 yaşam boyu prevalansı %5,1 bulunmuştur. Fakat 45 yaş üstü kadın bireylerde yaşam boyu prevalansı % 10,3'e kadar çıkabildiği görülmektedir. Kadınlarda ise yaşam boyu prevalansı erkeklere oranla 2 kat fazladır olduğu bildirilmiştir (Konkan ve ark.,2011). Yaygın anksiyete bozukluğunun diğer anksiyete bozukluklarından farkı birçok anksiyete bozukluğu 20 li yaşlardan önce gelişirken YAB nın gelişimi genç ve adolesan erişkinlerde düşük olduğu gözlenmektedir. Yaş ile birlikte artış gösterirken en çok 55 yaş ve üstü bireylerde görüldüğü düşünülmektedir (Kartal. Ve Özçakar, 2009) . Yaygın anksiyete bozukluğu genellikle sürekli endişe, kuruntulu olma durumu, otonomik hiperaktivite durumunda en az 6 ay süren bir bozukluktur (Gezgin. Ve ark., 2010).

YAB tedavisinde ilaç ve psikoterapi gibi tedavi yöntemleri bulunmaktadır örneğin ilaçta adntidepresan ve anksiyolitik ilaçlar kullanılabilirken psikoterapide ise Bilişsel davranışçı terapi yahut görece daha yeni şema terapisi kullanılabilir. Bu çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu ve bu bozukluğun tedavi yöntemlerinden olan ve diğer yöntemlere görece daha yeni olan şema terapisi üzerine yani şema terapisinin yaygın anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisini sistematik derleme yoluyla ortaya konulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

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

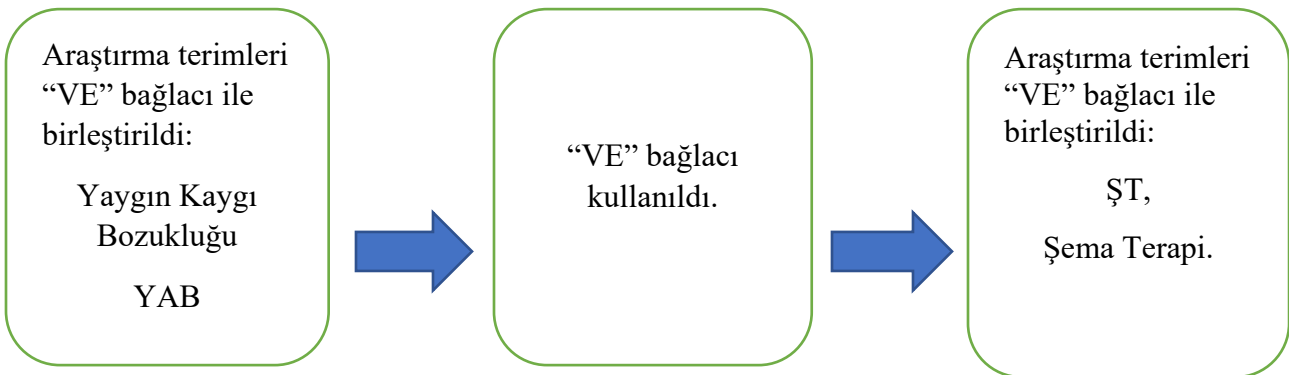
### Tasarım

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

### Literatür Araştırması

Araştırmalar 2010'den 2024 yılına dek gelen Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış, alakalı anahtar sözcüklerle özet ve tam metnine ulaşılabilen randomize kontrollü makaleleri ve araştırma incelenmiş, gözden geçirme süresinde tutarlılığı sağlayabilmek adına başlıktaki sözcüklere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır.

Araştırmacıdan kaynaklanabilecek yanılgıları en az düzeyde tutabilmek adına araştırmaların başlık ve özet bölümleri uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Araştırma çalışmalarının özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve incelenmiştir. Reddedilmiş araştırmalar ayrı ayrı kaydedilmiş, dışlanma sebepleri açıklanmıştır. İnceleme sürecinde kullanılmış olan arama terimleri şunlardır; (Şekil 1).



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

**Tablo 1.** Araştırmaya dâhil edilme ve dışlama kriterleri.

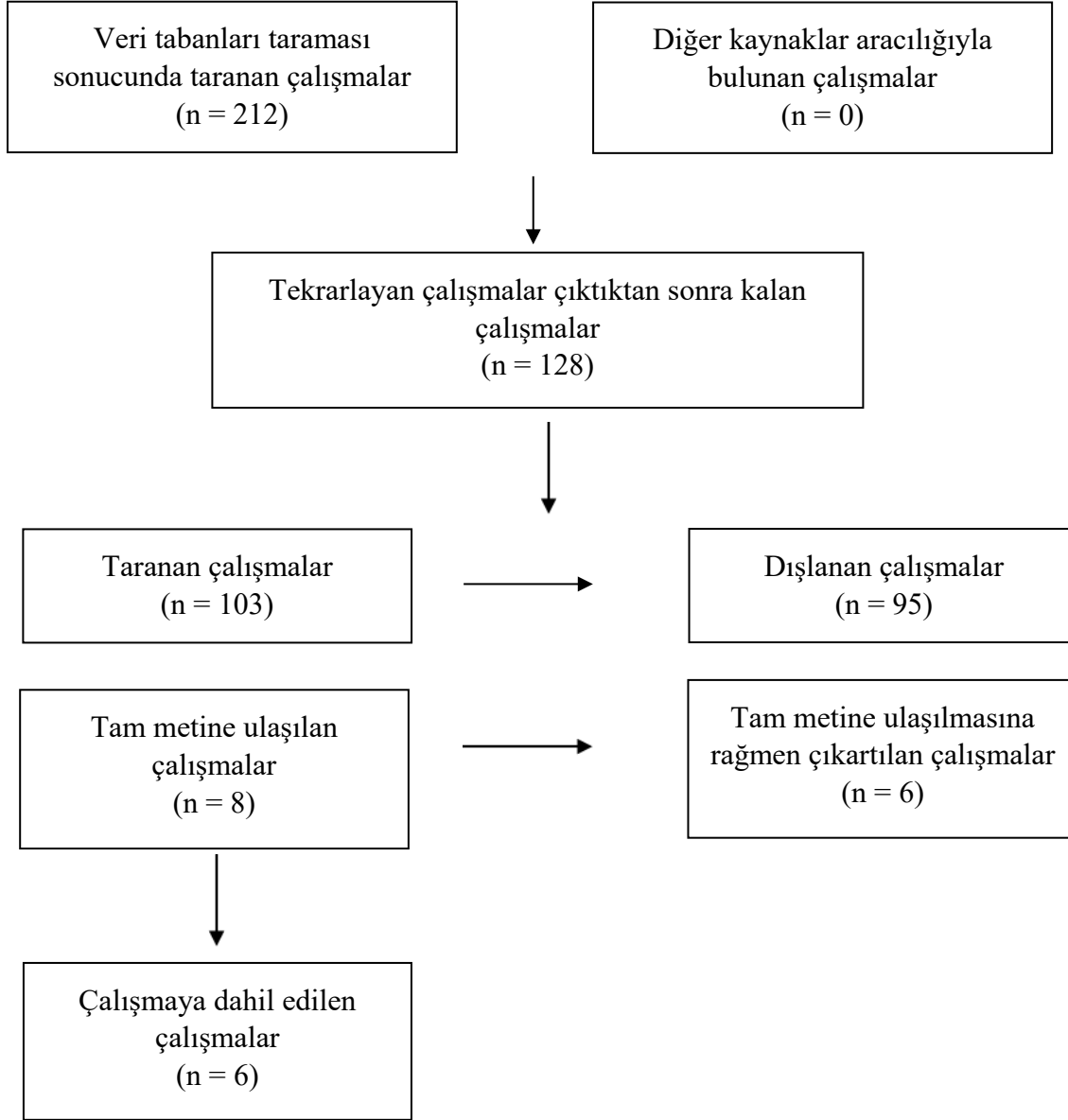
Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"><li>YAB ve ŞEMA tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;</li><li>Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe makaleler;</li><li>Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;</li><li>Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;</li><li>Yabancı dillerdeki kaynaklar.</li></ul>

## BULGULAR

780

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Şema Terapisi başlığı ile toplam 212 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 8 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 20016-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar yabancı kaynaklardan ulaşılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2016, 2017, 2018, 2022, 2023, 2024 yıllarından birer tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların 4 tanesi Randomize Kontrollü Çalışma olup, geriye kalan 2 çalışma ise Şema Terapinin YAB ' ı nasıl tedavi ettiği üzerinde durduğu deneysel çalışmalardır. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan vakalarda katılımcıların yaşları 18 yaş üzeridir. Çalışmalarda toplam olarak 267 kişi mevcuttur. 217 kadın 50 erkek örneklemeden oluşmaktadır.

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



**Şekil 2:** Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

2022 yılında yaptıkları bu çalışmada Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu (GAD) tanılı kadın hastalarda Grup Tabanlı Duygusal Şema Terapisinin (GBEST) kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetini

azaltmadaki etkisini incelemişlerdir. deneysel grup ve kontrol grubunda üç aşamalı (ön test, son test ve takip) randomize deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Her iki grupta rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 50'şer ayakta tedavi gören GAD'li kadın hasta katılımcı olarak örnekleme oluşturmuşlardır. Çalışmada Kaygı Hassasiyeti Endeksi (ASI) ve Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu 7-Maddelik Ölçeği (GAD-7) kullanılmış olup ve Deneysel gruba, 90 dakikalık haftalık 10 seanslık GBEST programı uygulanmıştır. Hem deneysel hem de kontrol grubuna son test uygulandı ve üç ay sonra takip ziyareti gerçekleştirmiş bulunmaktadır. Bu çalışmanın akabinde bulgular olarak da söyleyebiliriz ki Deneysel grubun, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, son test ve takip aşamalarında kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetinde anlamlı düzeyde azalma gösterdiğini ortaya koymuş bulunmaktadır. Yapılan bu çalışma sonucunda ortaya Rezaeiferd ve arkadaşlarının ortaya koyduğu sonuç ise GBEST programı, GAD'li kadın hastalarda kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetinin tedavisinde önerilen bir yöntem olduğudur (Rezaeiferd. Vd. 2022).

2023 yılında yaptıkları çalışmada Genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin birçok kişilerarası sorunu yaşadığı görülmekte ve bu sorunların duygusal engelleme, çekingenlik, boyun eğme, fedakârlık ve müdahaleci olma gibi şemalar aracılığıyla ortaya çıktığı öngörülmekteydi. Bu bilgiler doğrultusunda da bu çalışmanın amacı, genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (GAD) olan bireyleri ve sağlıklı kontrolleri erken uyumsuz şemalar (EUS) açısından karşılaştırma yapmayı öngörmüşlerdir ve yapılan bu çalışmada kullanılan yöntemler ve araçlar da 48 GAD hastası ve 44 sağlıklı kontrol olmak üzere, 18-55 yaşları arasında 92 katılımcı dâhil etmiş olup, katılımcılara sosyodemografik veri formu, Kısa Form-3 Genç Şema Anketi (YSQ-S3), Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu 7-maddelik Ölçek (GAD-7), Beck Depresyon Envanteri (BDI) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAI) uygulaması yapılmış bulunmaktadır. Bu kullanılan yöntemler ve araçlar doğrultusunda ortaya çıkan bulgular ise sıralamak gerekirse Hastaların ortalama yaşı  $38.19 \pm 11.29$  olup, %83.3'ü (n=40) kadın olmakta. Sağlıklı kontrollerin ortalama yaşı anlamlı olarak daha düşük bulunmasına rağmen, eğitim ve marital durum açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamışlardır. Hastaların ortalama GAD-7 puanı  $6.26 \pm 6.81$  olarak ortaya çıkmıştır. Duygusal yoksunluk ( $p=0.024$ ), karamsarlık ( $p<0.001$ ), onay arayışı ( $p=0.034$ ), fedakârlık ( $p=0.004$ ), cezalandırma ( $p<0.001$ ), terk edilme ( $p<0.001$ ), savunmasızlık ( $p=0.042$ ) şema puanları ile BAI ( $p<0.001$ ) ve BDI ( $p<0.001$ ) puanları GAD grubunda anlamlı olarak daha yüksek olarak bulmuşlardır. Ayrıca GAD-7 puanı ile erken uyumsuz şemalar (başarısızlık, yetersiz özdenetim ve kusurluluk hariç) arasında pozitif bir korelasyon ( $p<0.05$ ) ortaya çıktığını bulmuşlardır (Kocakaya ve Ozturan, 2023).

2016 yılında yaptıkları çalışmada yaygın kaygı bozukluğu olan hastalarda kaygıyı azaltmada şema terapi ve nöro-linguistik programlamanın (NLP) etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Bu çalışmada kullandıkları yöntem ve araçlar ve analizler ise de ön test-son test ve kontrol grubu içeren yarı-deneysel bir desen oluşturulmuş olup. Araştırmanın evrenini de 2014 yılının ilk yarısında Devanedereh İmam Hastanesi'ne başvuran tüm yaygın kaygı bozukluğu hastalarından seçmişlerdir. Bu amaçla DSM-5 kriterlerine ve Yaygın Kaygı Bozukluğu (GAD-7) ölçeğinin 7 sorusuna göre yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan 30 hasta (erkek ve kadın) seçilerek rastgele üç gruba ayrılmış



olup: şema terapi grubu, NLP grubu ve kontrol grubu. Şema terapi grubuna 10 seans (90 dakika), NLP grubuna ise protokole göre 8 seans (90 dakika) eğitim verilmişlerdir. Veriler çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) kullanılarak analiz etmişlerdir. Bu kullanılan yöntemler ile elde edilen bu çalışmada bulgular ise de şema terapi grubu ve NLP grubu ile kontrol grubu arasında kaygı skorları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu, her iki deney grubunun son test skorlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu, ancak deney grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadırlar ve de sonuç olarak bu araştırmada şema terapi ve nöro-linguistik programaya dayalı müdahalelerin kaygıyı azaltmada etkili olduğu söylenebilmektedir ( Mohammadi ve Moradi, 2016 ).

2017 yılında yaptıkları bu çalışmada amaçları bireyin duygularına yönelik yorumlarına, stratejilerine ve tepkilerine odaklanan duygusal şema terapisi (EST) temelli yeni bir tedavi yöntemini değerlendirmiştir. Tedavinin etkinliği, GAD tanısı almış iki hasta üzerinde tekil vaka metodolojisi kullanılarak değerlendirilmesini incelemektir. Bu çalışmada kullanılan yöntemde ise hastalar, A-B tekil vaka tasarımında yürütüldü. Çalışma popülasyonu, Kasım-Aralık 2014 tarihleri arasında Tahran, İran'daki hastanelere ve özel merkezlere yatırılan tüm GAD hastalarını kapsamaktadır. Psikiyatristin tanısı ve klinik psikolog ile yapılandırılmış bir tanı görüşmesine dayanarak, uygunluk örnekleme ile iki GAD hastası seçildi. .tedavi öncesi, sonrasında ve 2 aylık takip süresince Leahy Duygusal Şema Ölçeği'ni; tedavi başlangıcında, her iki seansta bir ve tedavinin tamamlanmasından 2 ay sonra ise Penn State Kaygı Anketisi, Beck Anksiyete Envanteri, Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği ve Metacognitions orgulama Anketi-30'u doldurmaları istenmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucuna göre de hem tedavi sonrası hem de 2 aylık takipte tüm değerlendirme ölçütlerinde klinik açıdan önemli düzeyde iyileşme göstermiştir. Bu bulgular, duygusal şema terapisinin GAD için etkili bir tedavi olabileceği görüşünü destekler nitelikte olduğunu bildirmektedirler ( Khaleghi ve Leahy, 2017 ).

2023 yılında yapılan çalışmada genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu teşhisi konulmuş genç bireylerde şema terapisinin duygusal inhibisyon ve strese yanıt verme konusundaki etkinliğini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmada kullanılan yöntem de ise kontrol grubu içeren ön test-son test yapıları bir yarı-deneysel deseni kullanmış olup, çalışmanın evreni, 2022 yılında psikolojik sorunlar nedeniyle Afaq danışmanlık merkezine başvuran tüm genç kızlardan oluşmaktadır. Katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmış olup her grup 15 kişiden oluşmaktadır (kontrol grubunda 15, deney grubunda 15). Veriler, Williams ve ark. (1997) tarafından geliştirilen Duygusal Kontrol Ölçeği ve Koh ve ark. (2001) tarafından geliştirilen Stres Yanıtı Envanteri kullanılarak toplanılmak istenilmiştir. Bu sonuçlar dâhilinde ortaya çıkan bulgularda ise de şema terapinin genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu olan genç kızlarda duygusal inhibisyon ve strese yanıt verme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösterdiğini ortaya koymuşlardır (p < 0,05). Bu yapılan çalışmanın ışığında sonuç olarak söylenebilmektedir ki şema terapinin, bireylerin olayların bilişsel süreçlerini ve yorumlarını değiştirerek stresli durumlara daha uygun tepkiler vermelerine ve duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olma kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir (Habibi Manesh, 2023).

2018 yılında yaptıkları çalışmada aygın anksiyete bozukluğu olan kadın hastalarda bilişsel kaçınmaya karşı maruziyet teknikleriyle birlikte şema terapisi ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT)'nin etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamak istemişlerdir ve bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmada kullanılan yöntem ve araçlar olarak da yaygın anksiyete bozukluğu tanılı 10 kadın, DSM Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5) kullanılarak amaçlı örnekleme yoluyla seçildi. Kişilik bozukluğunun olmadığı belirlenmesi için Millon'un Klinik Çok Eksenli Envanteri (MCMI-III) kullanılmış olup, Şema terapisi 20 haftalık seans, ACT ile maruziyet teknikleri 12 hafta ve 6 haftalık takip süresiyle uygulamışlardır. Bilişsel Kaçınma Anketi (CAQ) (Sexton ve Douglas, 2004) sonuçların takibi için ön test ve son test olarak kullanıldı. Araştırma hipotezlerini test etmek için tekrarlayan ölçümlerle varyans analizi kullanmışlardır. Bu bilgiler ışığında elde edilen bilgilerden yola çıkarak bulgular da söyleyebiliriz ki şema terapinin düşünce bastırma ( $F=12.80$ ,  $P=0.037$ ) ve tehdit edici düşüncelerden kaçınma ( $F=25.61$ ,  $P=0.015$ ) alt ölçeklerinde ACT'den daha etkili olduğunu göstermekle olduğu sonucuna varılmış ancak diğer alt ölçeklerde ve toplam puanda anlamlı istatistiksel bir fark bulunamamıştır. Her iki tedavi de bilişsel kaçınmanın toplam puanını anlamlı bir şekilde azaltmıştır ancak aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Eftekar ve Bakhtiari, 2018) .

**Tablo 2:** YAB Tedavisinde Şema Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Fariba Mohammadi., Omid Moradi./2016/ İran	Randomize Kontrollü	18 yaş üzeri 30 kişi	Genel Anksiyete Bozukluğu 7-maddeli Ölçeği GAD-7	10 seans (90 dakika), NLP grubuna ise 8 seans (90 dakika) eğitim verilmiştir.	her iki deney grubunun son test skorlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu, ancak deney grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadırlar. şema terapi ve nöro-linguistik programaya dayalı müdahalelerin kaygıyı azaltmada etkili olduğu



					söylenmektedir
Asie Eftekar., Maryam Bakhtiari. .2018/Iran	Deney-sel Çalışma	18 yaş üzeri 10 kişi	Millon's Clinical Multiaxial envanteri (MCMII-III)  Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ)	Şema terapisi 20 haftalık seans, ACT ile maruziyet teknikleri 12 hafta ve 6 haftalık takip süresiyle uygulamış lardır	Her iki tedavi de bilişsel kaçınmanın toplam puanını anlamli bir şekilde azaltılmıştır ancak aralarında istatistiksel olarak anlamli bir fark olmadığı görülmüştür

Hossein HabibiManesh., Negin Abjadian., Fatemeh Zeinali., Azadeh Tork., Mahin Gharaei./2023/Iran	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaş üzeri/ 30 kişidir	Affective Control Scale (ACS)  Stress Response Inventory (SRI)	kontrol grubu içeren ön test-son test yapılı bir yarı- deneysel deseni kullanmış	şema terapinin, bireylerin olayların bilişsel süreçlerini ve yorumlarını değiştirerek stresli durumlara daha uygun tepkiler vermelerine ve duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olma kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir
--	-----------------------------------	--------------------------------	---	--	--

Akbar Rezaeifard., Nasrollah Mazraeh., Siamak Khodarahimi., Mahdieh Mohammadi Gisk., Ali Rasti. ./ 2022/Iran	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaş üzeri 50	Anksiyete Hassasiyet Endeksi (ASI)  Genel Anksiyete Bozukluğu 7- Maddeli Ölçek (GAD-7)	Deneysel gruba, 90 dakikalık haftalık 10 seanslık GBEST programı uygulanmış tır. Hem deneysel hem de kontrol grubuna son test uygulandı ve üç ay sonra takip ziyareti gerçekleşti	Deneysel grubun, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, son test ve takip aşamalarında kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetinde anlamlı düzeyde azalma gösterdiğini ortaya koymuş bulunmaktadırlar
--	-----------------------------------	-----------------------	---	---	--

				rmış bulunmaktadırlar	
Hanife Kocakaya ., Deniz Deniz Ozturan . / 2023/Türkiye	Randomize Kontrollü Çalışma	18-55 yaşları arasında 92 katılımcı	Sosyo-demografik veri formu Young Schema Questionnaire-Short Form-3 (YSQ-S3) Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7) Beck Depression Inventory (BDI)	ve 2 aylık takip süresince Leahy Duygusal Şema Ölçeği'ni; tedavi başlangıcı nda, her iki seansta bir ve tedavinin tamamlanmasından 2 ay sonra ise Penn State Kaygı Anketisi,	hem tedavi sonrası hem de 2 aylık takipte tüm değerlendirme ölçütlerinde klinik açıdan önemli düzeyde iyileşme göstermiştir. Bu bulgular, duygusal şema terapisi'nin GAD için etkili bir tedavi olabileceği görüşünü destekler nitelikte olduğunu bildirmektedirler

			Beck Anxiety Inventory (BAI)	Beck Anksiyete Envanteri, Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği ve Metacognitions orgulama Anketi-30'u doldurmayı istenmiştir	
--	--	--	------------------------------	--	--

Mohammad Khaleghi., Robert L. Leahy. Elyas Akbari., Shahram Mohammadkhani., /2017/ Iran	Deneysel Çalışma	18 yaş üzeri 2 kişi	-Leahy Duygusal Şema Ölçeği  -Beck Anksiyete Envanteri  -Hamilton Anksiyete Rating Skalası  - Metacognitive Anket-30		
---	------------------	---------------------	--	--	--

## TARTIŞMA

Yapılan bu Randomize Kontrollü çalışmada; Depresyon tanısı almış bireylerde Şema Terapinin (ST), etkilerini araştıran ve diğer tedavi yöntemleri ile sonuçlar arasında ki farklılıkları gözlemleyen, karşılaştıran Randomize Kontrollü çalışmalar ve deneysel dâhil edilmiştir. Çalışmanın amacı, Randomize Kontrollü çalışma yöntemi ile Yaygın Anksiyete Bozukluğu yaşayan bireylerde Şema Terapinin (ST) kullanımı hakkında alan yazın taraması ve inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre Şema Terapinin; yaygın anksiyete bozukluğu tanısını iyileştirmede diğer terapi ekolleri kadar etkili olduğu, bazı veri gruplarında ki karşılaştırmalarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Şema terapi modelinde görülmektedir ki Bu yöntemde erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojinin ana kaynağı olarak görülmekte ve Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin bebeklik, çocukluk zamanlarında yaşamış olduğu negatif hayat tecrübeleri sonucunda ortaya çıkabilmekte, kişinin kendisi ve çevresi, yaşadığı dünya hakkındaki düşüncelerini içermekte ve bu şematik kodlamaların yani modların üzerinde yaptığı çalışmalarda olumlu sonuçlar elde ettiği elde edilen bulgularda görülmektedir.

2018 yılında yapılan yaygın anksiyete bozukluğu olan kadın hastalarda bilişsel kaçınmaya karşı maruziyet teknikleriyle birlikte şema terapisi ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT)'nin etkinliğini karşılaştırılmasını amaçlayan bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı 10 kadın, DSM Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5) kullanılarak amaçlı örnekleme yoluyla seçilmekte olup Şema terapisi 20 haftalık seans, ACT ile maruziyet teknikleri 12 hafta ve 6 haftalık takip süresiyle uygulamışlardır Şema terapisi, bilişsel kaçınmanın bazı alt ölçeklerinde ACT'den daha etkili olabilir. Her iki tedavi de bilişsel kaçınma semptomlarını azaltmada etkilidir (Eftekar. ve Bakhtiari. , 2018 ). 2013 yılında yapılan BDT yönteminin eksikliğinden kaynaklanan bir diğer çalışmada ise Bu randomize kontrollü çalışma yürütülmekte BDT ve Şema terapisinin depresyon tedavisindeki karşılaştırmalı etkinliği incelenmiştir. Majör depresyonlu 100 katılımcı, 6 ay boyunca haftada bir bilişsel davranışçı terapi veya şema terapi seansı aldı, ardından 6 ay boyunca aylık terapi seansları uygulandı. Şema terapisi'nin depresyon için etkili bir alternatif terapi sağlayabileceğini göstermektedir (Carter, 2013).

2023 yılında yapılan çalışmada Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (GAD) olan gençlerde şema terapinin duygusal inhibisyon ve strese yanıt verme üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmış olup 30 genç kızdn oluşan örneklem DKE ve SYE ölçeklerinin kullanımı doğrultusunda Şema terapisi, GAD olan gençlerde duygusal inhibisyon ve strese yanıt vermeyi azaltmada etkilidir. Bu bulgular, şema terapinin GAD tedavisinde umut verici bir yaklaşım olabileceğini göstermekte olduğu görülmüştür ( HabibiManesh. , 2023 ). 2010 yılında yapılan yeme bozukluğu üzerine bir çalışmada ise kronik yeme bozuklukları ve yüksek düzeyde eş-tanlı hastalığı olan sekiz katılımcıdan oluşan bir olgu serisinde Grup Şema Terapisi'nin (ST-E-g) kullanımını incelemek istenmiştir. Bilişsel, deneysel ve kişilerarası stratejileri içeren 20 seanstan oluşmuştur ve Altı kişi tedavi sonuna kadar katılmış, ikisi ise tedavinin ortasında bırakmıştır. Yeme bozukluğu şiddeti, genel şema şiddeti, utanç ve kaygı düzeyleri tedavi öncesi ve sonrası arasında azalmış olup, takip aşamasında büyük bir etki boyutu görülmüştür. Grup tamamlayanlar, tedavi sonrasında şema

şiddetinde ortalama %43, takip aşamasında ise %59 azalma göstermiştir ve %60'ın üzerinde iyileşme kaydetmiştir (Simpson, 2010).

2017 yılında yapılan çalışmada Duygusal şema terapisinin (EST) genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (GAD) tedavisindeki etkinliğini değerlendirmek istenmiş olup GAD tanılı iki hasta için Tekil vaka metodolojisi (A-B tasarımı) uygulanmış EST, GAD için etkili bir tedavi olabilir. Bu bulgular, EST'nin GAD tedavisinde umut verici bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir. Bu çalışma, küçük bir örnekleme dayalıdır ve bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır ( Khaleghi. Ve Leahy. , 2017 ). 2014 yılında yapılan bir diğer çalışmada ise küme C, paranoya, histrionik veya narsistik kişilik bozukluğu olan hastalarda 50 seanslık şema terapi ile açıklama odaklı psikoterapi ve standart tedaviyi karşılaştırmak amaçlanmış olup 006-2011 yılları arasında 12 Hollanda ruh sağlığı enstitüsünde tek körlemeli paralel tasarımın kullanıldığı çok merkezli randomize kontrollü bir çalışma yürütülmüştür. Toplam 323 kişilik bozukluğu olan hasta rastgele gruplara ayrılmıştır. Elde edilen bulgularda Şema terapi ile tedavi gören hastaların, standart tedavi ve açıklama odaklı psikoterapi ile tedavi görenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek oranda iyileştiği görülmüştür ve yapılan bu çalışmada sonuç olarak Şema terapi, standart tedaviye kıyasla iyileşme, diğer görüşmeye dayalı sonuçlar ve tedaviyi bırakmama oranı açısından daha üstündür. Egzersize dayalı şema terapi eğitimi, derse dayalı eğitime göre daha üstün olduğu elde edilen bulgular ışığında görülmüştür ( Bamelis, ve ark., 2014 ).

2016 yılında yapılan bir çalışmada Yaygın kaygı bozukluğu (YKB) olan hastalarda kaygıyı azaltmada şema terapinin ve nöro-linguistik programlamanın (NLP) etkinliğini karşılaştırmak amaçlanmış olup YKB tanılı 30 hasta (10 erkek, 20 kadın) örneklem üzerinden Şema terapi grubu ve NLP grubu ile kontrol grubu arasında kaygı skorları açısından anlamlı farklılıklar olduğu ve Her iki deney grubunun da son test skorları kontrol grubuna göre daha düşük olduğu ortaya konmuştur ayrıca ortaya konmuştur ki eney grupları arasında anlamlı bir fark yoktu (Mohammadi. ve Moradi. , 2016 ). 2017 yılında yapılan çalışmada ise Bu çalışmanın amacı, ayakta tedavi gören Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) hastalarında şemaları, modları ve baş etme stillerini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmanın yönteminde ise DSM-5 kriterlerine göre OKB tanısı almış otuz dört hasta (ortalama yaş (SD) = 33 (8,38) yıl; 12 kadın) çalışmaya dahil edilmekte olup ve Şemalar, modlar ve baş etme stilleri ölçülmüş olup tanımlayıcı, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Bu kullanılan yöntemler ışığında KB semptomlarının şiddeti, sosyal izolasyon, başarısızlık, boyun eğme ve cezalandırma şemaları ile cezalandırıcı ebeveyn moduyla anlamlı şekilde ilişkilidir. OKB şiddeti, kaçınma ve içsel-psişik baş etme stilleri ile iğrenme yoğunluğu arasında da pozitif bir ilişki tespit ettiklerini bildirmişlerdir (Basile, ve ark., 2017).

2023 yılında yapılan çalışmada Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (GAD) olan bireylerde erken uyumsuz şemaların (EUS) rolünü incelemek amaçlanmıştır. Toplamda 92 katılımcı ile oluşan çalışmada GAD grubu: 48 hasta, kontrol grubu: 44 sağlıklı birey. Bu çalışmada ölçek olarak Sosyodemografik veri formu, kısa Form-3 Genç Şema Anketi, Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu 7-maddelik Ölçek, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri kullanılmış olup GAD olan bireylerde EUS yaygındır ve semptomların şiddeti ile ilişkilidir. EUS, GAD



tedavisinde önemli bir rol oynayabilmektedir sonucuna varılmıştır (Kocakaya. Ve Ozturan, 2023). 2013 yılında yapılan bir çalışmada ise kronik depresyon hastası olan hastalar için şema terapinin (ST) etkinliğini test etmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmaya katılan kronik depresyon tanısı almış on iki hasta mevcuttur. Tedavi disiplini 60 seanstan oluşmakta olup, ilk 55 seans haftada bir, son beş seans ise iki haftada bir olacak şekilde düzenlenmiştir. Altı aylık takip süresi ile birlikte tek vaka serisi ABC tasarımı kullanılmıştır. Tedavi planlaması bitiminde 7 hasta iyileşti gözlemlenmiştir veya tatmin edici bir düzeyde yanıt verdiği bildirilmiştir. Ortalama HRSD puanı, başlangıç dönemindeki 21,07'den tedavi sonunda 9,40'a ve takibin sonunda 10,75'e düşmüştür. Etkiler büyük olarak değerlendirilmiş olup, tedavideki kazanımlar 6 aylık takip süresince korunmuştur (Malogiannis. ve ark., 2013 ).

2022 yılında yapılan çalışmada Grup Tabanlı Duygusal Şema Terapisinin (GBEST) genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (GAD) tanılı kadın hastalarda kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetini azaltmadaki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Yöntem tasarımı olarak da Üç aşamalı (ön test, son test, takip) randomize kontrollü deneme uygulaması yapılmış olup Deney grubu: 50 GAD'lı kadın hasta ve Kontrol grubu: 50 GAD'lı kadın hasta olarak oluşturulmaktadır Deney grubu, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında son test ve takip aşamalarında kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetinde anlamlı düzeyde azalma gösterdiği ortaya konmaktadır ve kullanılan ölçekler de kaygı Hassasiyeti Endeksi Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu 7-Maddelik Ölçeği kullanılmıştır. Bu bilgiler ışığında sonuç olarak GBEST programı, GAD'lı kadın hastalarda kaygı hassasiyeti ve kaygı şiddetinin tedavisinde etkili bir yöntem olduğu ortaya konmaktadır (Rezaeifard. Vd. 2022 ). 2022 yılında kadınlar üzerine yapılan ve mindfulness temelli şema terapisi (MBS) ve affetme terapisinin aldatılma mağduru kadınların duygusal tepkileri, bilişsel çarpıtmaları ve kendine şefkati üzerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamakta olan bir çalışmada yöntem olarak da aldatılma mağduru 81 kadın rastgele iki deney grubuna ve bir kontrol grubuna atanmıştır ve deney gruplarına on haftalık 90 dakikalık oturumlar halinde müdahale uygulaması yapılmıştır. Aldatılma mağduru kadınların karşılaştığı sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, affetme terapisi ve MBS terapisi ruhsal acıları ve iletişim sorunlarını azaltmada kullanılabilir ve bulgularda ise Her iki deney grubu da kontrol grubundan anlamlı olarak farklılık göstermiş olduğu sonucu da ortaya konmaktadır ve Şema terapisinin depresyon, anksiyete gibi bozukluklar haricinde bilişsel bozukluklar gibi etkisi de göz önüne konmaktadır (Alıabadı ve Shareh, 2022) .

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Yaygın kaygı bozukluğu diğer kaygı bozuklukları arasında en sık görülen bozukluklar arasında olup dünya çapındaki oranı ciddi yüzdelerde olduğunu görmekteyiz. Yaygın kaygı bozukluğunun bir diğer özelliği de diğer bozukluklardan ayrı olarak orta yetişkinlik ve sonrası dönemlerde görülme sıklığı bu yaptığımız çalışma ve şema terapisi için en önemli olgular arasında diyebiliriz. Sosyal temelli ve biyolojik temelli birçok etkene bağlı olarak ortaya çıktığını gördüğümüz yaygın kaygı bozukluğu klasik bilişsel davranışçı terapinin eksik kaldığı noktalarda bireyin uyumsuz şemaları ve modları üzerine gidilmesine yol açıp şema terapinin evrimleşmesine yol açmıştır. Bu süreç içerisinde Young ve ark. Yaptıkları çalışmalar şemayı 18 alt kümeden 5 alt kümeye

kategorize etmişlerdir Kopukluk/Rededilmişlik, Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, Zedelenmiş sınırlar, Diğer yönelimlilik, Aşırı tetikte olmak/Bastırılmışlık olarak ayrılmıştır. Bu doğrultuda yapılan ve BDT, ACT gibi tedavi yöntemleriyle kıyasla yapılan Yaygın kaygı bozukluğu yahut başka bozukluklar için kullanılan bu terapi yöntemleri Şema terapiye kıyasla incelenmiş olup anlamlı farklar bulunup Şema terapisinin eksikliği giderilmek için üzerinde durduğu şema çalışmalarının anlamlı farkları bulunmuştur.

Araştırılan çalışmalar için bulunan 6 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında Şema Terapinin (ST) depresyon semptomlarının azalmasında, ortadan kalkmasına ve iyileştirilmesinde etkili bir terapi yöntemi olduğu sonucuna varılmıştır. Şema Terapinin semptomlarında, diğer yöntemler ile eş değer ve bazı çalışmalarda anlamlı bir farkla daha hızlı iyileştirme sürecine katkı sağladığı görülmüştür. Araştırılan çalışmalar doğrultusunda görülmektedir ki şema terapi kullanımı ülkemizde ve dünya genelinin YAB tedavisinde değil küçük bozuklukları, yeme bozuklukları ve depresyon başta olmak üzere bir çok alanda yaygın kullanılıp klinik geçerliliğini göstermiştir. Literatüre bakıldığında Türkiye’de YAB için yeterli sayıda ve genişlikte çalışma yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde de Şema Terapi ile ilgili çalışmalar daha fazla yapıp, Şema terapisinin günümüzdeki kullanımından daha yaygın hale gelebilir. Klinisyenler de Şema terapisini kullanarak, hastalarda Yaygın kaygı bozukluğu belirtilerini, hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir

## KAYNAKÇA

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.

Balcıoğlu, İ., & Ünsalver, B. (2006). Yaygın anksiyete bozukluğu: epidemiyoloji, prognoz ve farmakolojik olmayan tedaviler. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 37(3), 115-120.

Basile, B., Tenore, K., Luppino, O. I., & Mancini, F. (2017). SCHEMA THERAPY MODE MODEL APPLIED TO OCD. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6).

Carter, J. D., McIntosh, V. V., Jordan, J., Porter, R. J., Frampton, C. M., & Joyce, P. R. (2013). Psychotherapy for depression: a randomized clinical trial comparing schema therapy and cognitive behavior therapy. *Journal of affective disorders*, 151(2), 500-505.

Daneshmandi, S., Izadikhah, Z., Wilson, L. A., & Forooshani, S. (2019). Emotional schema therapy improves emotion regulation in individuals with a history of child abuse and neglect. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 5-15.

Eftekari, A., & Bakhtiari, M. (2022). Comparing the effectiveness of schema therapy with acceptance and commitment therapy on cognitive avoidance in patients with generalized anxiety disorder. *Practice in Clinical Psychology, 10*(1), 11-22.

Ertürk, İ. Ş., & Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(12), 97-114.

Farrell, JM, Fretwell, H., Reiss, N. (2012). Şema Terapisi. İçinde: Seel, NM (eds) Öğrenme Bilimleri Ansiklopedisi. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6\\_1861](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_1861)

Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology, 7*, 1373.

HabibiManesh, H., Abjadian, N., Zeinali, F., Tork, A., & Gharaei, M. (2024). The Effectiveness of Schema Therapy on Emotional Inhibition and Response to Stress in Young Girls with Symptoms of Generalized Anxiety Disorder. *Iranian Journal of Educational Research, 3*(1), 0-0.

Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of cognitive psychotherapy, 25*(4), 257-276.

Janet D Carter, Virginia V McIntosh, Jennifer Jordan, Richard JPorter,Christopher M Frampton, Peter R Joyce,Psychotherapy fordepression: A randomized clinical trial comparing schema therapy and cognitive behavior therapy, Journal of Affective Disorders, Volume151, Issue 2,2013,Pages 500-505,

Karaca, B. K., & Ateş, N. (2019). Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: Bir vaka üzerinden anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 6*(2), 169-182.

Karaca, B. K., & Ateş, N. (2019). Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: Bir vaka üzerinden anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 6* (2), 169-182.

Kartal, M., & Özçakar, N. (2009). Yaygın anksiyete bozukluğu: Birinci basamakta görülme sıklığı ve tanımları.

Khaleghi, M., Leahy, R. L., Akbari, E., Mohammadkhani, S., Hasani, J., & Tayyebi, A. (2017). Emotional schema therapy for generalized anxiety disorder: a single-subject design. *International Journal of Cognitive Therapy, 10*(4), 269-282.

Kocakaya, H., & ÖZTURAN, D. D. Evaluation of Patients Diagnosed with Generalized Anxiety Disorder in Terms of Early Maladaptive Schemas. *Medical Records*, 5(3), 567-72.

Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(1).

Kömürcü, B., & Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183-203.

Lebowitz, M. S., Pyun, J. J., & Ahn, W. K. (2014). Biological explanations of generalized anxiety disorder: Effects on beliefs about prognosis and responsibility. *Psychiatric Services*, 65(4), 498-503.

Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., & Arntz, A. (2007). Netherlands Journal of Psychology, 2007, number 3 Shedding light on schema modes: a clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands journal of psychology*, 63, 69-78.

Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, 91(9), 617-624.

Maron, E., & Nutt, D. (2017). Biological markers of generalized anxiety disorder. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 147-158.

Mohammadi, F., & Moradi, O. (2016). Comparison of the effectiveness of schema therapy and Neuro-linguistic programming on reducing anxiety and improve social functioning in patients with generalized anxiety disorder (GAD). *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 2(3), 56-66.

Nutt, D. J., Ballenger, J. C., Sheehan, D., & Wittchen, H. U. (2002). Generalized anxiety disorder: comorbidity, comparative biology and treatment. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 5(4), 315-325.

Oğurlu, F. E. (2023) ŞEMA TERAPİ. *Genç psikolojik danışmanlarının yazıları*.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.

Rafaeli, E., Maurer, O., & Thoma, N. C. (2014). Working with modes in schema therapy. *Working with emotion in cognitive behavioral therapy: Techniques for clinical practice*, 263-287.

Raftar Aliabadi, M. R., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32(1), 91-103.

Rezaeifard, A., Mazraeh, N., Khodarahimi, S., Giski, M. M., & Rasti, A. (2022). The effect of group-based emotional schema therapy on anxiety sensitivity and anxiety severity in outpatient females with generalized anxiety disorder. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 22(1).

Sevinçok, L. (2007). Yaygın anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(5), 3-12.

Sevinçok, L., & Büyüköztürk, A. (1999). Yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda lipid metabolizmasındaki değişiklikler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 21-26.

Simpson, S. G., Morrow, E., van Vreeswijk, M., & Reid, C. (2010). Group schema therapy for eating disorders: a pilot study. *Frontiers in psychology*, 1, 182.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, 1641, 1644.

Tathan, E. (2014). Winnicott'ın Nesne İlişkileri Kuramı ile Somatoform Bozuklukların İncelenmesi: Ağrı Bozukluğu Vakası. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 17-28.

Yandım, M. B. (2022). *Bilişsel Davranışçı Terapi ve Yeni Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapilerde Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tedavisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).