

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13379810>

Accepted: 27.08.2024

**Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemik Derleme****A Systematic Review on Generalized Anxiety Disorder and Cognitive Behavioral Therapy****Buse Karael**Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
busekarael5@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3618-1149>**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 derleme çalışmasının amacı yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Sadece İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2009-2018 yılları arasındadır. Bu çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardan oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat 2024 ve Mayıs 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda BDT'nin terapiye uyumu artırıcı ve iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür. YAB yaşayan bireylerde BDT terapisi uygulandıktan sonra belirtilerin büyük oranda azaldığı ve ortadan kaybolduğu bulunmuştur. Bu sebeple de YAB tedavisinde BDT terapisi etkili bir yöntemdir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaygın Anksiyete Bozukluğu, BDT, Sistemik Derleme.**ABSTRACT**

The purpose of this review study is to examine the use of cognitive behavioral therapy in individuals with generalized anxiety disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies discussed only in English are between 2009 and 2018. These studies consist of randomized controlled studies. This compilation study was carried out in two stages, February 2024 and May 2024. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of these 6 studies, it was seen that CBT is a therapy method that increases compliance with therapy and accelerates recovery, and is an effective method in terms of achieving results in a short time. It has been found that

symptoms significantly decrease and disappear after CBT therapy is applied to individuals experiencing GAD. For this reason, CBT therapy is an effective method in the treatment of GAD.

**Keywords:** Generalized Anxiety Disorder, CBT, Systematic Review.

## GİRİŞ

Kaygı ya da anksiyete, geleceğe yönelik bir tehlike veya tehdit algılanması sonucu kaslarda gerilme ve tetikte olma gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiği bir durum olarak nitelendirilir (Zereyalp vd.,2024). Kişinin yaşadığı kaygı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durum ile ilgili endişe ve tedirginlik duyma hali olarak tanımlanabilir. Bireyler kendilerine acı veren durumları inkâr ederler, reddederler, yok sayarlar, içsel ve dışsal teması keserler ve savunma mekanizmalarına başvururlar. Bastırılan, bilinçdışı itilen durumlar, çözülmemiş sorunlar kişinin bazı durumlarda bile tedirgin, endişeli ve kaygılı olmasına yol açar (Şahin, 2019).

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), kontrol edilemeyen aşırı endişe, kronik kaygı ve gerginlik ile karakterize, kronik ve oldukça yaygın bir hastalıktır. Günlük yaşam ve mesleki hayatta işlevsellikte bir takım bozulmalara neden olan bir dizi fiziksel semptom eşlik eder (Asoğlu vd.,2018). YAB, belirli bir nesneye veya yere saplantılı düşünceye ya da zorlantıya odaklanmayıp, belli bir düşünsel ya da devinimsel içeriği olmayan organizmada yaygın ruhsal ve fizyolojik bunaltı belirtilerinin yaşandığı bir bozukluktur (Gezgin vd.,2010).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) son yıllarda birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılan tedavi yöntemlerinden biridir. Kaygı bozukluklarının tedavisinde de BDT sık tercih edilen tedavi yöntemlerinden biri olup etkili olduğunu kanıtlayan birçok çalışma da mevcuttur (Karataş,2023). Bu çalışmada BDT'nin YAB üzerindeki etkisi ortaya konması amaçlanmıştır. YAB tedavisinde amaç ruhsal ve bedensel belirtileri azaltmak, hastanın işlevlerini iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Kaygı bozukluklarının tedavisinde BDT'den yararlanılmaktadır ve bu tedavinin etkinliğini değerlendiren çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaları değerlendiren gözden geçirme ve metaanaliz çalışmalarında BDT'nin hem kaygı belirtilerini azaltmada hem de kaygı bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu ve bu etkilerin kalıcı olduğu belirtilmektedir. YAB'da orta ve hafif şiddette anksiyetesi olan hastalara psikoterapi uygulanabilir. Dinamik psikoterapi, destekleyici psikoterapi ve BDT, YAB tedavisinde yer almaktadır (Çiçek,2016). Bu çalışmada da BDT *terapisinin* YAB üzerindeki etkisi ortaya konması 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 (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009).

### Literatür Araştırması

Araştırmada 2009'dan 2018 yılına kadar olan Google Scholar Akademik veri tabanından İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



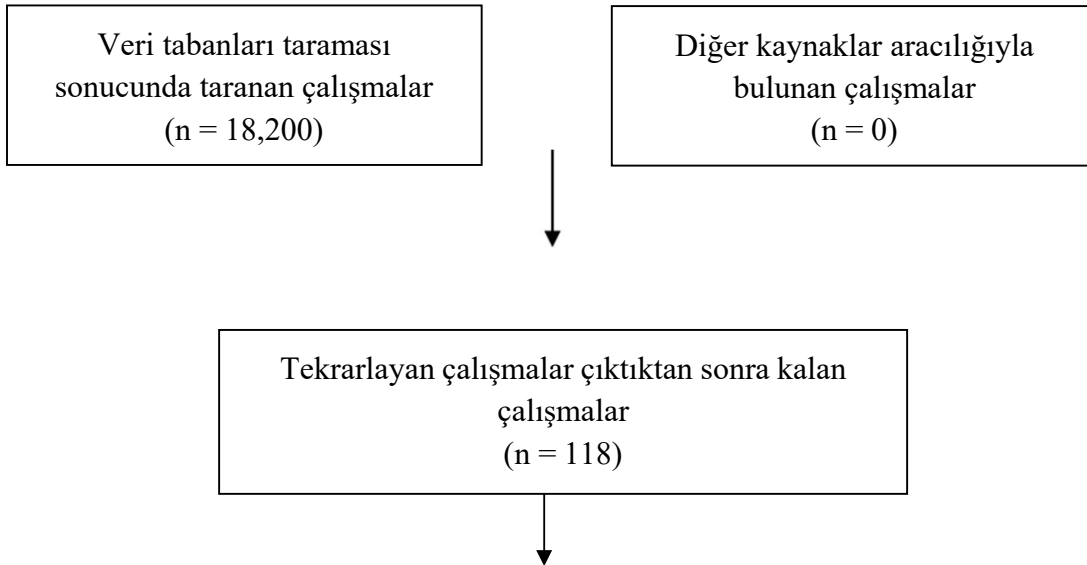
**Şekil 1.** İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri. **Tablo 1.** Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

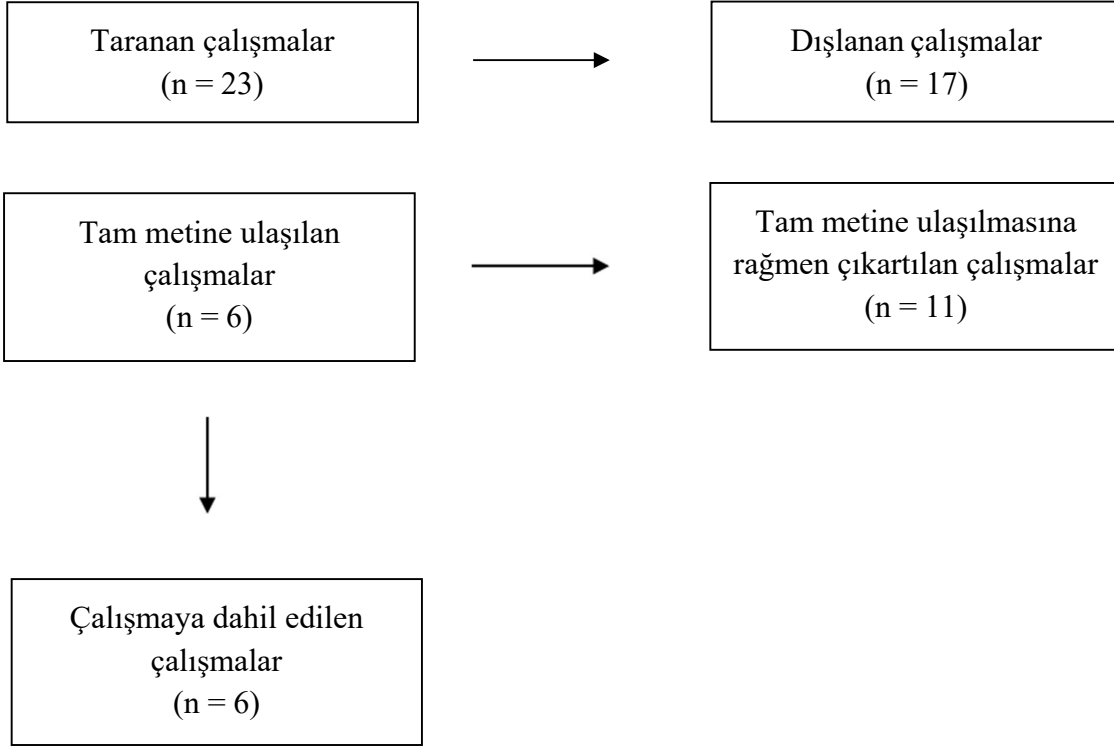
Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
GAD ve CBT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Scholar veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

## BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, YAB ve BDT terapisi başlığı ile toplam 18,200 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 6 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2009-2018 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların hepsi yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2009,2010, 2011,2012,2014 ve 2018 yıllarından birer tane çalışma bulunmuştur. Bunların hepsi randomize çalışma olup, BDT terapisinin YAB'ı nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan randomize çalışmalar mevcuttur.

Şekil 2'de çalışmaya dahil 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

2009 yılında Leichsenring ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışma yaygın anksiyete bozukluğunda kısa süreli psikodinamik psikoterapi ve BDT'nin tedavi sonuçları açısından karşılaştırılmasıdır. Tedaviler tedavi kılavuzlarına göre gerçekleştirilmiştir ve 30 haftalık seansa kadar dahil edilmiştir. Tedavi koşullarına kör olan eğitilmiş değerlendiriciler tarafından Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği uygulandı, değerlendirmeler tedavinin bitiminde ve 6 ay sonra yapıldı. Hem BDT hem de kısa süreli psikodinamik psikoterapi, anksiyete ve depresyon belirtileri açısından anlamlı, büyük ve istikrarlı iyileşmeler sağlamıştır fakat tedaviler arasında sonuçta anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, iki öz bildirim kaygı ölçüsü ile desteklenmiştir. Bununla birlikte, sürekli kaygı, endişe ve depresyon ölçümlerinde BDT'nin üstün olduğu görülmüştür. Sonuç olarak BDT ve kısa süreli psikodinamik psikoterapinin yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalar için yararlı olduğunu göstermektedir (Leichsenring vd.,2009).

2010 yılında yapılan bu randomize kontrollü çalışmada ise YAB tanısı olan 65 yetişkinden oluşan bir örnekleme bilişsel-davranışçı terapi (BDT), uygulanan gevşeme (AR) ve bekleme listesi kontrolünü (WL) karşılaştırmıştır. BDT koşulu YAB'ın belirsizliğe tahammülsüzlük modeline dayanırken, AR koşulu genel anksiyete kuramlarına dayanmaktadır, her iki tedavi de haftada 12 saatlik seanslar boyunca uygulandı. Standartlaştırılmış klinisyen derecelendirmeleri, öz bildirim anketleri, ön test, son test ve 6, 12 ve 24 aylık takiplerde YAB ve ilgili semptomları değerlendirmek için kullanıldı Ancak son testte BDT açıkça BE den üstündü, AR de BE den

üstün sonuç gösterdi fakat BDT AR'den takip sırasında sonuçolarak üstündü, BDT ve AR eşdeğerdi ancak yalnızca BDT sürekli iyileşmeye yol açtı. Bu nedenle, BDT ve AR'nin doğrudan karşılaştırılması, tedavilerin karşılaştırılabilir olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, her tedavinin başka bir referans noktasıyla karşılaştırılması BDT'nin etkinliği için AR'den daha fazla destek sağlamıştır(Dugas vd.,2010).

2011 yılında Salzer ve arkadaşlarının yaptığı bu randomize kontrollü çalışmada amaç yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi ve kısa süreli psikodinamik psikoterapinin kısa dönem etkinliği gösterilmiştir. Bu çalışmada, bu etkilerin uzun vadeli kararlılığı incelenmiştir ve BDT ve STPP'nin etkileri karşılaştırılmıştır. Tedaviler kılavuzlara göre yapıldı ve 30 seansa kadar sürdü, Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği kullanılmıştır daha önce bildirilen kısa vadeli sonuçlara ek olarak, tedavinin etkileri tedavinin sona ermesinden 12 ay sonra değerlendirilmiştir. Hem BDT hem de STPP 12 aylık takipte büyük iyileşmeler sağladı fakat tedaviler arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Bu sonuç, 3 öz bildirim kaygı ölçütü ile desteklenmiştir bununla birlikte, sürekli kaygı ve endişe ölçümlerinde BDT daha üstündü. Depresyon ile ilgili olarak, tedavi sonrası bildirilen farklılıklar 12 aylık takipte anlamlı değildi. Sonuç olarak YAB'da hem BDT hem de STPP tedaviden 12 ay sonra büyük ve stabil etkiler göstermektedir.Sürekli kaygı ve endişe ile ilgili olarak, BDT daha üstün görünmektedir ve STPP için, sonuçları doğrulamak için daha fazla çalışma yapılmalıdır (Salzer vd.,2011).

2012 yılında yapılan bu çalışmada düşüncenin bastırılmasının belirli bozuklukların, ruhsal bozuklukların ortaya çıkışında anahtar mekanizmalar olduğu düşünülmektedir bu yüzden de yaygın anksiyete bozukluğunun sürdürülmesindeki rolünü değerlendirmek için, bilişsel-davranışçı tedaviye duyarlı olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.22 YAB hastası ve 22 sağlıklı kontrol (HK) 15 haftaiçinde iki kez test edildi ve hastalar arasında BDT tedavisi alanlar mevcuttur. Hastaların bir alt kümesi, yeniden test etkilerini kontrol etmek için tedaviyi beklerken ek olarak test edildi. Zihinsel bir kontrol paradigması kullanarak, (a) bireysel ana endişe konusu, (b) olumsuz bir endişe dışı konu ve (c) tarafsız bir konu ile ilgili düşüncelerin gönüllü olarak bastırılması sırasında izinsiz giriş sıklığını ölçülmüştür. Kendi kendine bildirilen endişe, tedaviden önce ve sonra ve 6 aylık takipte ölçüldü. HK ile karşılaştırıldığında, YAB özellikle daha fazla endişe ile ilişkili intrüzyonlar göstermiştir. BDT, bu yanlılığı sadece test-tekrar test etkilerinin ötesinde sağlıklı bir düzeye indirdi ancak bu çalışma, gösterilen etkinin diğer değişikliklere aracılık edip etmediğini veya YAB'daki diğer bilişsel önyargılarla nasıl ilişkili olduğunu açıklığa kavuşturamamıştır. Sonuç olarak YAB'da düşüncenin bastırılma süreçlerinin sadece bozulmadığını, aynı zamanda bozukluğun hastaların endişelerine özgü olduğunu ve BDT tarafından başarılı bir şekilde hedeflenebileceğini göstermektedir. Bu, YAB'ın sürdürülmesinde düşünce bastırma süreçlerinin önemini vurgulamaktadır(Reinecke vd.,2012).

2014 yılında Avdagic ve arkadaşları tarafından yapılan bu randomize kontrollü çalışmada YAB için grup kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) grup bilişsel davranışçı terapiye (BDT) kıyasla göreceli etkinliğini incelenmiştir. YAB'a sahip olan elli birey, ACT veya BDT olmak üzere 6 haftalık bir müdahaleye rastgele tahsis edildi. Katılımcılar tedavi öncesi, tedavisonrası ve 3 aylık



takipte semptom ölçümleri, yaşam kalitesi ve süreç önlemleri açısından değerlendirildi. 38 katılımcıdan elde edilen veriler, değerlendirme sonrası mevcuttur ve her iki tedavi durumu için tüm önlemlerde önemli gelişmeler olduğunu görülmüştür. Her iki grup için de anksiyete, depresyon ve stres semptomlarında önemli iyileşmeler ile takipte tedavi kazanımları korunmuştur. Tedavi sonunda gruplar arasında fark bulunmazken, ACT grubu için BDT grubuna kıyasla değerlendirme öncesinden sonrasına kadar endişe verici semptomlarda daha dik bir azalma olduğunu gösteren anlamlı bir etkileşim bulunmuştur. Ancak, endişe ile ilgili olarak tedavi tamamlandığında ACT grubundaki katılımcıların% 78.9'u, BDT grubundaki katılımcıların% 47.4'üne kıyasla güvenilir bir değişiklik sonucu elde edilmiştir. Bununla beraber, her iki grup da takip değerlendirmesinde %60'lık eşdeğer güvenilir değişim oranları gösterdi. Sonuçlar, grup ACT'nin grup BDT kadar etkili olduğunu göstermektedir. ACT grubundaki katılımcılar takipte tedavi kazanımlarını korurken, BDT grubundaki katılımcılar değerlendirme sonrası ve takip arasında iyileşmeye devam etmiştir(Avdagic vd.,2014).

2018 yılında yapılan çalışmada YAB yüksek komorbidite ile karakterize kronik ve zayıflatıcı bir durumdur. Farmakolojik tedavinin dışında BDT YAB için yerleşik bir psikolojik terapi. Bununla birlikte, etkinliği sınırlıdır fakat hastaların sadece % 50'si bir tedavi sürecinden sonra klinik olmayan aralıkta başvurur ayrıca tüm danışanlar BDT'yi psikolojik bir terapi olarak tercih etmez. Son zamanlarda, YAB için duygu odaklı terapi (EFT) geliştirildi ve umut verici sonuçlarla açık bir denemede test edilmiştir. Bu çalışmada ise, EFT'nin etkinliğini YAB için yerleşik bir tedavi olan BDT ile karşılaştıran bir randomize kontrollü çalışmadır. Birinci adım psikoloji danışmanlık hizmetine başvuran 60 danışan, iki koşuldan birine rastgele atanmıştır bunlar EFT veya BDT'dir. Sonuçlar çeşitli ölçütler (Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7, Yaygın Anksiyete Bozukluğu Şiddet Ölçeği, Hasta Sağlık Anketi-9 ve Rutin Değerlendirmede Klinik Sonuç – Sonuç Ölçüsü) kullanılarak değerlendirilecektir. Hastalar terapiden önce ve terapinin sonunda ve ayrıca 6 aylık takipte değerlendirilecektir. Optimal tedavi süresi ile ilgili ilk açık EFT çalışmasından elde edilen bulgulara dayanarak, tedavinin 16 ila 20 seans arasında sürmesi önerilmektedir. Bu araştırma tam karşılaştırmalı bir randomize kontrollü çalışmanın fizibilitesini test etmeyi amaçlamaktadır. Denek alımını, terapistin manuel tedaviye bağlılığını ve müşteriye elde tutma oranlarını test edecektir. Bununla beraber, kesin bir deneme için güç hesaplamalarını bilgilendirebilecek karşılaştırmalı sonuçların tahminlerini de sağlayacaktır(Timulak vd.,2018)

Tablo 2: YAB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Leichsenring vd./2009/	Randomize Kontrollü Çalışma	18-65 yaş katılımcılar	Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği	30 haftalık seans uygulandı	BDT ve kısa süreli psikodinamik psikoterapinin yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalar için faydalı olduğunu göstermektedir
Dugas vd./2010/	Randomize Kontrollü Çalışma	65 Yetişkin	-	12 saatlik seanslar uygulandı	BDT ve AR'nin doğrudan karşılaştırılması, tedavilerin karşılaştırılabilir olduğunu göstermiştir ; bununla birlikte, her tedavinin başkibir referans noktasıyla karşılaştırılması (bekleme listesi veya takipte



					değişiklik olmaması), BDT'nin etkinliği için AR'den daha fazla destek sağlamıştır.
Salzer vd.,/2011/	Randomize Kontrollü Çalışma	57 kişi dahil edildi	Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği	30 haftalık seans uygulandı	YAB'da hem BDT hem de STPP tedaviden 12 ay sonra büyük ve stabil etkiler göstermektedir. Sürekli kaygı ve endişe ile ilgili olarak, BDT daha üstün görünmektedir. STPP için, sonuçları doğrulamak

					için daha fazla çalışma yapılmalıdır
Reinecke e vd.,/201 2/	Randomize Kontrollü Çalışma	22 YAB hastası ve 22 sağlıklı kontrol	-	6 ay takiple ölçüldü	Sonuç: Sonuçlar, YAB'da düşünce bastırma süreçlerinin sadece bozulmadığı nı, aynı zamanda bozukluğun hastaların endişelerine özgü olduğunu ve BDT tarafından başarılıbir şekilde hedeflenebile ceğini göstermekte dir.Bu, YAB'ın sürdürülmesi nde düşünce bastırma süreçlerinin önemini vurgulamaktadı r.

Avdagic vd.,/2014/	Randomize Kontrollü Çalışma	38 katılımcı	-	6 haftalık müdahle uygulandı	Grup ACT'nin grupBDT kadar etkili olduğunu göstermekte dir. ACT grubundaki katılımcılar takipte tedavi kazanımlarını korurken, BDT grubundaki katılımcılar değerlendirme sonrası ve takip arasında iyileşmeye devam etti.
Timulak vd.,/2018/	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaş	Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7, Yaygın Anksiyete Bozukluğu Şiddet Ölçeği, Hasta Sağlık Anketi-9 ve Rutin Değerlendirmede Klinik Sonuç – Sonuç Ölçüsü	6 ay takiple ölçüldü	Bu çalışma, tam karşılaştırmalı bir RCT'nin fizibilitesini test etmeyi amaçlamaktadır.

## TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında Yaygın Anksiyete Bozukluğu yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapisinin etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile YAB'a sahip bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara göre BDT'nin kısa sürede sonuca ulaşabilme yönünden etkili bir yöntem olduğu ve YAB tedavisinde BDT'nin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.

BDT, yapılandırılmış psikoeğitimsel bir modele dayandırılmış ve büyük ölçüde bir kişinin kendi düşünce biçiminin ve içsel bilişsel süreçlerinin yeniden organizasyonunun, bireyin duygularında ve davranışlarında olumlu bir etki oluşturacağı hipotezine dayanmaktadır. BDT, "yapmalısın", "yaparsan iyi olur" veya "yapmak zorundasın" gibi düşüncelerini göstermek ve fark etmesini

sağlamaktadır''ve BDT'yi beceri kazandırma deneyimi olarak tanımlayabiliriz (Bengisoy vd.,2019).

Sonuç olarak söylemek gerekirse BDT terapisinin hedefi yapılandırılmış, terapistin aktif ve yönlendirici olduğu zaman sınırlı ve danışanla işbirliğine dayalı bir yaklaşımdır. BDT'nin YAB yaşayan bireylerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır (Sütcü,2015).

BDT terapisinin YAB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalarını karşılaştıracak olursak;

Leichsenring ve ekibinin 2009'da yaptığı çalışma, yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda kısa süreli psikodinamik psikoterapi ile bilişsel davranışçı terapi (BDT) arasındaki tedavi sonuçlarını karşılaştırmıştır. Her iki tedavi de anksiyete ve depresyon belirtilerinde önemli iyileşmeler sağlamış, ancak aralarında belirgin bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, iki farklı ölçüm yöntemiyle desteklenmiştir (Leichsenring vd.,2009).

2010'daki çalışma, yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ile gevşeme (AR) yöntemlerini karşılaştırmıştır. BDT, AR'den daha etkili bulunmuş, özellikle sürekli iyileşme sağlamıştır. Bu sonuçlar, BDT'nin AR'ye göre daha etkili olduğunu göstermektedir (Dugas vd.,2010).

Salzer ve ekibinin 2011'deki çalışması, yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel- davranışçı terapi (BDT) ve kısa süreli psikodinamik psikoterapinin (STPP) etkinliğini araştırdı. Tedaviler kılavuzlara uygun olarak yapıldı ve 30 seansa kadar sürdü. Sonuçlar, her iki terapininde 12 aylık takipte benzer büyük iyileşmeler sağladığını gösterdi. Ancak, sürekli kaygı ve endişe açısından BDT'nin daha etkili olduğu belirlendi. Depresyon açısından ise sonuçlar belirsizdi ve daha fazla çalışma gerektiği vurgulandı. Bu çalışma, her iki terapinin de uzun vadeli etkili olduğunu göstermektedir(Salzer vd.,2011). 2012'deki çalışma, düşüncenin bastırılmasının yaygın anksiyete bozukluğundaki (YAB) önemini araştırmıştır. Bilişsel-davranışçı tedavinin (BDT) bu sürece duyarlı olup olmadığını incelemiştir. Yirmi iki YAB hastası ve 22 sağlıklı kontrol 15 hafta boyunca test edilmiştir. BDT alan hastaların bir alt grubu, tedaviyi beklerken test edilmiştir. Sonuçlar, YAB'da düşüncenin bastırılma süreçlerinin bozulduğunu ve BDT'nin bu süreci başarılı bir şekilde hedefleyebildiğini göstermektedir. Bu, YAB'ın sürdürülmesinde düşüncenin bastırılma süreçlerinin önemini vurgulamaktadır (Reinecke vd.,2012).

2014'teki çalışma, YAB hastalarında grup ACT ve BDT'nin etkinliğini karşılaştırmıştır. Sonuçlar, her iki tedavi grubunda da önemli iyileşmeler olduğunu göstermiştir. ACT ve BDT grupları arasında tedavi sonunda fark bulunmamış, ancak ACT grubunda endişe semptomlarında daha hızlı bir azalma belirlenmiştir. Sonuçlar, grup ACT'nin grup BDT kadar etkili olduğunu ve takipte tedavi kazanımlarının korunduğunu göstermektedir(Avdagic vd.,2014).

2018'de yapılan çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) için duygu odaklı terapi(EFT) ile bilişsel davranışçı terapi (BDT) arasındaki etkinliği karşılaştırmak amacıyla bir randomize

kontrollü çalışma gerçekleştirilmiştir. 60 danışan rastgele olarak EFT veya BDT grubuna atanmıştır. Sonuçlar, çeşitli ölçütler kullanılarak değerlendirilmiş ve tedavi öncesi, sonrası ve 6 aylık takipte hastaların durumu izlenmiştir. Çalışma, EFT'nin YAB tedavisinde BDT ile karşılaştırılabilir bir etkinlik gösterebileceğini önermektedir. Bu araştırma, tam karşılaştırmalı bir randomize kontrollü çalışmanın fizibilitesini test etmeyi ve tedaviye katılımı değerlendirmeyi amaçlamaktadır(Timulak vd.,2018).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Kaygı hayatımızın her alanında sahip olduğumuz bir kavramdır. Her ne kadar kişilerin yaşadığı hayat sıkıntılarında dolayı etkilenme ve kaygı düzeyleri farklı olsa da pek çok durum, bireyin ruhsal olarak yaralanmasına veya zarar görmesine sebep olmakta ve kişiyi olumsuz bir ruh haline sokmaktadır. Araştırmalara baktığımızda toplumda kaygı yaşayan ve yaşadığı kaygı sonucu YAB semptomlarını gösteren birey sayısı da azımsanmayacak derecededir. Kaygının insanları hangi düzeyde etkileyeceği, ya da kişilerde nasıl bir iz bırakacağı değişkenlik göstermektedir. Anksiyete semptomları arasında endişe, huzursuzluk hali, aşırı uyarılmış hal, fizyolojik belirtiler, kızgınlık, kaslarda gerilme ve kişinin ruh durumundaki olumsuz değişiklikler yer almaktadır. YAB yaşayan bireylerin tedavisinde, hem psikolojik tedavinin hem de ilaç tedavisinin etkili olduğu görülmüştür. Kaygı birey için her yaşta olumsuz etkiye sebep olabilir ve bu etkilerin iyileştirilmesi ve ortadan kaldırılması için bir takım terapi yöntemleri mevcuttur. Bu terapi tekniklerinden bir tanesi de BDT terapisi. BDT terapisi kısaca hastanın yanlış kavramlaştırmalarını, uyuma yönelik olmayan düşüncelerini göstermeyi ve test etmeyi amaçlar ve bu süreçte danışman ve danışan arasında bir işbirliği söz konusudur.

Bulunan 6 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT terapisinin yaygın anksiyete bozukluğu belirtilerinin azalmasında ve ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin YAB belirtilerinde, diğer yöntemlere göre daha hızlı düzelme sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Avrupa ülkelerine baktığımızda yapılan yaygın anksiyete bozukluğu ile ilgili çalışmalar, klinik gözlemler, anksiyete ile ilgili olan bozukluklar oldukça fazladır.

Ülkemizde de BDT ile ilgili çalışmalar daha fazla yapıp, BDT terapisinin günümüzdeki kullanımından daha yaygın hale gelebilir. Klinisyenler de BDT terapisini kullanarak, hastalarda YAB belirtilerini, hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir.

## KAYNAKÇA

Asoğlu, M., Karka, İ., Pirinçcioğlu, F., Göbelek, M., Çelik, H., Takatak, H., & Bilgen-Ulgar, Ş. (2018). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Tanısı Konulan Hastaların Anksiyetelerinin İfade Biçimlerinin Kültürel Yansımaları. *Bezmialem Science*, 6(4).

Avdagic, E., Morrissey, S. A., & Boschen, M. J. (2014). A randomised controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behaviour therapy for generalised anxiety disorder. *Behaviour Change*, 31(2), 110- 130.

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

Dugas, M. J., Brillon, P., Savard, P., Turcotte, J., Gaudet, A., Ladouceur, R., Leblanc, R., & Gervais, N. J. (2010). A randomized clinical trial of cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. *Behavior therapy*, 41(1), 46-58.

Gezgin, H., Çam, O., & Karademir, M. (2010). Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı bireylere verilen psikoeğitimin tedavideki etkinliğinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 65-76.

Gürsoy Çiçek, B. Anksiyete Bozukluğu veya Depresif Bozukluk Tanılı Hastalarda Düşünce Özellikleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Ufuk Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi.

Karataş, E. (2023). 11. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı-1. İstanbul: İlmî Etüdler Derneği (İLEM).

Leichsenring D Sc, F., Salzer, S., Jaeger, U., Kächele, H., Kreische, R., Leweke, F., Rüger, U., Winkelbach, C., D Sc, & Leibing D Sc, E. (2009). Short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety disorder: a randomized, controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 166(8), 875-881.

Reinecke, A., Hoyer, J., Rinck, M., & Becker, E. S. (2013). Cognitive-behavioural therapy reduces unwanted thought intrusions in generalized anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(1), 1-6.

Salzer, S., Winkelbach, C., Leweke, F., Leibing, E., & Leichsenring, F. (2011). Long-term effects of short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive-behavioural therapy in generalized anxiety disorder: 12-month follow-up. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(8), 503-508.

Sütçü, S. T. (2016). Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,

8(1), 1-2.

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

Timulak, L., Keogh, D., Chigwedere, C., Wilson, C., Ward, F., Hevey, D., Patrick, G., Jacobs, L. & Irwin, B. (2018). A comparison of emotion-focused therapy and cognitive-behavioural therapy in the treatment of generalised anxiety disorder: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 19, 1-11.

Zereyalp, M., Kurtoğlu, M. B., & Canahmet, B. O. Z. (2024). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Çevrim İçi Yürütülen Bilişsel ve Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(1), 163-185.