

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13381472>

Accepted: 27.08.2024

**Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Şema Terapisi Üzerine Sistemik Derleme****Systematic Review on Social Anxiety Disorder and Schema Therapy****Sena Nur BOZKURT**Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
20201972@std.neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9496-7294>**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 SAB yaşayan kişilerde Şema Terapinin kullanım şeklini incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik veri tabanında 2000-2023 yılları arasında Türkçe ve İngilizce dilinde yapılmış olan bağlantılı anahtar kelimeler kullanarak özet ya da tam metnine ulaşılabilen randomize kontrollü çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu çalışma Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması neticesinde 6 çalışma üzerinde çalışılmıştır. Yorumlanan 6 randomize kontrollü çalışmalardır. 6 çalışmanın sonucunda da SAB hastlarında şema terapinin olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Bu derlemenin bulguları şema terapinin tedavi etmede olumlu etki gösterdiğini ve terapi sonucunda olumlu bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Kaygı, Sosyal Kaygı Bozukluğu, Şema Terapi.**Abstract**

The purpose of this review study is to examine the use of Schema Therapy in people experiencing SAD. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Randomized controlled studies conducted in Turkish and English between 2000 and 2023 in the Google Scholar database, whose abstracts or full texts could be accessed using linked keywords, were evaluated. This study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, 6 studies were studied. The 6 reviewed were randomized controlled trials. As a result of 6 studies, it was observed that schema therapy had a positive effect on SAD

patients. The findings of this review show that schema therapy has a positive effect on treatment and that it is a positive therapy method as a result of the therapy.

**Keywords:** Social Anxiety, Social Anxiety Disorder, Schema Therapy.

## GİRİŞ

Sosyal kaygı bozukluğu; bireyin tanımadığı insanlarla aynı ortamda bulunduğu ve başkaları tarafından gözlemleneceğini düşündüğü bir çok sosyal duruma karşı belirgin ve şiddetli bir şekilde kaygı duyması, kişinin kendisini aşağılanmış veya utanç verici bir şekilde gösterme korkusu ve kaygı semptomları göstermesidir (Binbay & Koyuncu, 2012). Bu kişiler sosyal durumlardaki eylemleriyle ilgili negatif düşüncelere sahiptirler. İnsanlar tarafından eleştirileceklerini, aşağılanacaklarını ve gülünç duruma düşeceklerini hissederler. Ayıriyeten, insanlar tarafından fark edilebilecek terleme, titreme, kıpkırmızı olma, ses kısılması ve benzeri fiziksel semptomların ortaya çıkmasından kaygı duymaktadırlar (Kallek, 2019). Bu kaygı duyulan sosyal durumlar, kaçınma tavrı sergilemelerine veya yoğun kaygı ve stres ile bu duruma katlanmalarına sebep olmaktadır. Bu durum da işlevsel bozukluğa yol açmaktadır (Gültekin, 2008). Sosyal kaygısı olan kişiler, başkalarıyla olan etkileşimlerini sınırlayarak ve reddedilme riskinden kaçınarak daha güvende ve iyi hissederler. Toplum içinde sohbetlere, konuşmalara, aktivitelere vb. durumlara dahil olmayı tercih etmezler. Kendilerini geride tutup sadece gülümsemeyi, sessiz kalmayı ya da birşey sorulduğunda cevap vermek yerine kafalarını sallayarak tepki vermeyi tercih etmektedirler. Toplum içinde davranışlarını fazlasıyla kısıtlamaktadırlar. Sosyal kaygı bozukluğunu başka kaygı bozukluklarından ayıran en önemli fark ise kişilerarası yargıların varlığı ve olasılığının olmasıdır (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygı bozukluğunun gelişimine sebep olan bazı faktörlerin olduğu görülmüştür. Bu faktörler travma, istismar, aile içi çatışma ortamı, ailede öğrenilen sosyal deneyimler, aşağılanma, alay edilme, zorbalanma gibi negatif yaşam olguları, çocukluk tecrübeleri ve kalıtsal, sosyal ve kültürel etmenlerdir (Kallek, 2019).

Sosyal kaygı bozukluğu; bireylerin işlevselliğini bozan, hayatını olumsuz etkileyen ve akademik performansında, iş hayatında, sosyal ortamlarda problemler yaşamasına, ailesi ve çevresindeki insanlarla ilişkilerinin bozulmasına neden olan bir hastalıktır. Sosyal kaygı bozukluğu tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Hastalığın iyileştirilmesi için kullanılan birçok terapi yöntemi bulunmaktadır. Bu terapi yöntemlerinden bir tanesi de şema terapisi. Literatürde şema terapinin,

sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde geçerli bir yöntem olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada da şema terapinin, sosyal kaygı bozukluğu üstündeki öneminin gösterilmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

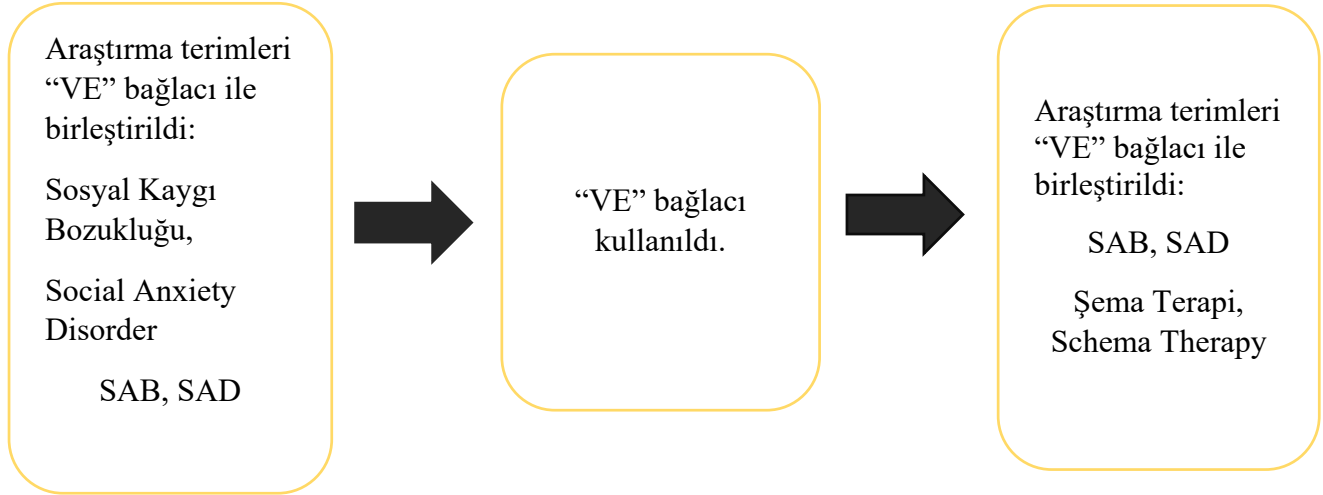
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir.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

### Tasarım

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

### Literatür Araştırması

Araştırmada 2000'den 2023 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve 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).



**Şekil 1.** İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri

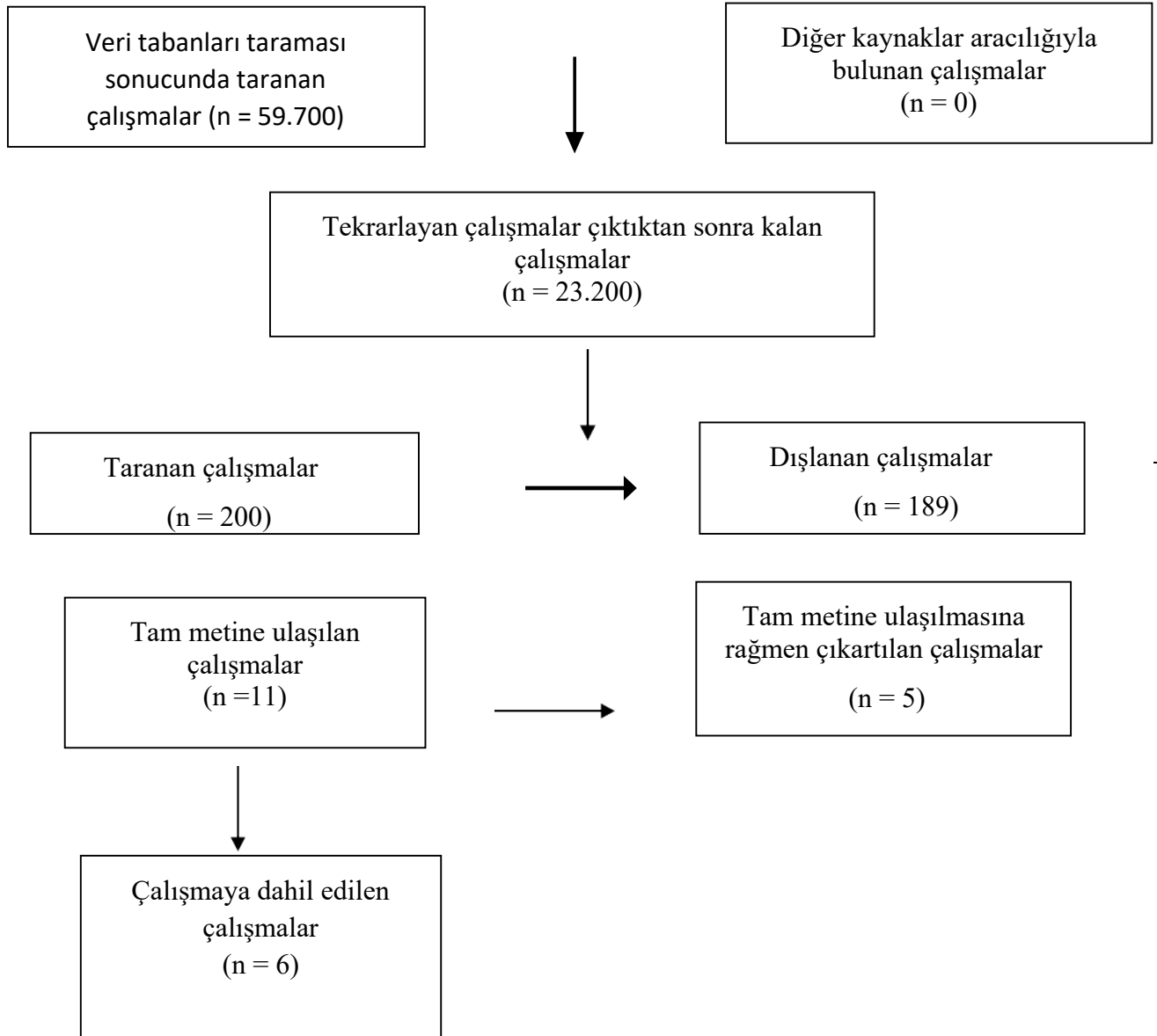
**Tablo1.** Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"><li>SAB ve ŞEMA tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar.</li><li>Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce 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>Derleme makaleleri</li><li>Olgu sunumu</li></ul>

### Bulgular

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Şema Terapi başlığı ile toplam 59.700 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 12 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2014-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 keşişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar İran, Hollanda, Romanya da yapılmıştır. 6 keşişen çalışmanın içerisinde 2015, 2016, 2019, 2023 ve

yıllarında 1'er çalışma bulunmuştur. Bu çalışmaların hepsi şema terapinin sosyal kaygı bozukluğunu nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. 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 tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Greeven ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada sosyal kaygı bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu olan hastaların tedavisinde şema terapinin ve bilişsel davranışçı terapinin etkinliği karşılaştırılmış ve incelenmiştir. Çalışmaya 18-65 yaş aralığında seanslara, ödevlere ve değerlendirmelere katılma yeteneği olan 128 hasta dahil edilmiştir. İntihar eğilimi, bipolar semptomları, otizmi, IQ seviyesi 80'in altında olan ve hollandaca diline hâkim hastalar çalışmanın dışında tutulmuştur. Randomize kontrollü bir çalışma yürütülmüştür. 9 aylık süre boyunca 30 seans grup şema terapi ve bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu semptomları için Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, kaçınan kişilik bozukluğu için de kaçınan kişilik bozukluğu şiddet ölçeği uygulanmıştır. Belirtiler karşılaştırılmış tedavi uygulanmıştır. Tedaviden 3 ay sonra bir yıllık takip yapılmıştır. Şema terapide daha yüksek tedavi kalıcılığı olduğu görülmüştür (Greeven ve vd., 2016).

Kalantari ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışma sosyal kaygı bozukluğu olan öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde şema terapinin etkililiğini incelemektir. İsfahan Üniversitesi'nin sosyal kaygı semptomları gösteren 19-25 yaş aralığında 20 erkek öğrencisi hedef odaklı seçilerek deney ve kontrol olmak üzere iki gruba rastgele atanmıştır. Deney grubuna 2 ay boyunca 90 dakikalık 8 seans grup şema terapi yaklaşımıyla müdahale uygulanmıştır. Beşinci ve altıncı seanslarda hastaların duygusal düzeyde şema dönüşümünün kökenlerine değinebilmeleri, zihinsel imgelerle çalışırken hayali ebeveyn-çocuk konuşmaları yapabilmeleri, travmatik olayları görselleştirebilmeleri, mektup yazabilmeleri için deneysel teknikler kullanılmıştır. Kontrol grubuna ise böyle bir müdahale yapılmamıştır. Klinik görüşme ölçekleri ve duygusal düzenleme ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak şema terapinin sosyal kaygı bozukluğunu tedavi etmede ve duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, başkalarını suçlama gibi semptomlarında tedavi etmede faydalı olduğu görülmüştür (Kalantari ve vd., 2015).

Meşhadi ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada duygusal şema terapisinin duygu düzenleme, duygusal şemalar ve sosyal kaygı üzerindeki etkinliğini incelemektir. Araştırma, bekleme listesi kontrol grubuyla ön test ve son test tasarımıyla yarı deneyseldir. Çalışma grubu, yarısı rastgele bir tedavi grubuna veya bekleme listesi kontrolüne atanan, sosyal anksiyete bozukluğu olan, yaşları 18-35 arasında olan 24 kadını içeriyordu. 10 oturumluk grup duygusal şema terapisi uygulanmıştır. Ölçümler arasında Duygusal Düzenleme Anketi, Wells Endişeli Düşünceler Anketi ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği yer aldı. Kontrol grubundaki katılımcılarla karşılaştırıldığında Duygusal Şema Terapisi, sağlık kaygısı ve sosyal kaygı dahil olmak üzere kaygı semptomlarını azaltmıştır. Olumlu duygu şemalarının kullanımını arttırmıştır. Sosyal anksiyete tedavisinde etkinliğini kanıtlamıştır (Meşhadi ve vd., 2019).

Stefan ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada bağlamsal şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkinliği incelenmektedir. Özeleştirici ve deneyimsel kaçınma, sosyal kaygıyla ilgili mekanizma olarak belirlenmiştir. Sosyal kaygı semptomları şiddetli olan 112 katılımcı bağlamsal şema terapi tedavisine ve bekleme listesi kontrol grubuna randomize edildi. Kısa Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi tedaviden hemen sonra ve iki haftalık takip sonrasında katılımcılar tarafından dolduruldu. Bağlamsal şema terapi; psikoeğitim, sosyal kaygının şema ve mod açısından kavramsallaştırılması, sandalye çalışması ve imgeleme tekniklerinden oluşmaktadır. Sonuç olarak olumsuz değerlendirme korkusu ve deneyimsel kaçınmada önemli azalmalar bulunmuştur. Sosyal kaygısı olan bireylere yönelik tedavide büyük oranda etkisi olduğu görülmüştür (Stefan ve vd., 2023).

Hayatipoor ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğu olan kız öğrencilerde duygusal şema terapi etkinliğinin incelenmesi ve duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma nüfusu 2023 yılında İran'ın Ahvaz kentinde sosyal kaygı bozukluğu olan kadın lise öğrencilerini içeriyordu. Kriterleri karşılayan 120 öğrenciden, 75'i, çalışmanın katılımcıları olarak rastgele seçildi daha sonra 25 kişilik 3 gruba atandı. Grupları farkındalık temelli stres yönetimi ve duygusal şema terapi eğitim oturumları, haftada iki kez 90 dakikalık 8 oturum şeklinde gerçekleştirildi. Verilerin toplanmasında Bilişsel Kaçınma Anketi ve Duygu Düzenleme Anketi kullanılmıştır. Sonuç olarak duygusal şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu olan öğrencilerde etkili olduğunu kaçınmayı etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir (Hayatipoor ve vd., 2023).

Manesh ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada sosyal kaygısı olan hastalarda bilişsel davranışçı terapi ve şema terapinin etkinliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada ön test, son testten oluşan tek faktörlü tasarım kullanılmıştır. Araştırmanın popülasyonunu, klinik görüşmeye göre sosyal kaygı bozukluğu kriterlerini elde eden ve rastgele küme örnekleme yoluyla seçilen, sosyal kaygı bozukluğu olan 60 kişi oluşturmuştur. Deney gruplarında 20 kişiye bilişsel davranışçı terapi eğitimi, 20 kişiye ise şema terapi eğitimi verilmiştir. Kontrol grubundaki 20 kişi içinde terapi uygulaması yapılmamıştır. Şema terapinin çalışma sonucunda etkili olduğu görülmüştür (Manesh ve vd., 2018).

**Tablo2.** Sosyal Kaygı Bozukluk Hastalarında Şema Terapinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Greeven ve diğerleri/2016/ Hollanda	Randomize çalışma	18-65 aralığı	Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, kaçınan kişilik bozukluğu şiddet ölçeği	Şema terapi uygulandı. BDT Terapisi uygulandı	Tedaviden 3 ay sonra bir yıllık takip yapılmıştır. Şema terapinin BDT' ye göre tedavi kalıcılığının daha yüksek olduğu görüldü
Kalantari ve diğerleri/2015/İran	Deneysel Makale	19-25 yaş aralığı erkek öğrenci	Klinik görüşme ölçekleri ve duygusal düzenleme ölçekleri kullanılmıştır.	Şema terapi uygulandı.	şema terapinin sosyal kaygı bozukluğunu tedavi etmede ve <sup>997</sup> duygu düzenleme strajelerinin tedavi etmede faydalı olduğu görülmüştür
Meşhadi ve diğerleri/2019/İran	Deneysel Makale	18-35 yaş aralığı kadın	Duygusal Düzenleme Anketi, Wells Endişeli Düşünceler Anketi ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği	Şema terapi uygulandı	Duygusal Şema Terapisi, sağlık kaygısı ve sosyal kaygı dahil olmak üzere kaygı semptomlarını azaltmıştır. Olumlu duygu şemalarının kullanımını arttırmıştır



Stefan ve diğeri/2023/Romanya	Randomize kontrollü çalışma	Sosyal kaygı bozukluğu olan 112 katılımcı	Kısa Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi	Şema terapi uygulandı	Sosyal kaygısı olan bireylere yönelik tedavide büyük oranda etkisi olduğu görülmüştür
Hayatipoor ve diğeri/2023/İran	Randomize kontrollü çalışma	2023 yılında İran'ın Ahvaz kentinde sosyal kaygı bozukluğu olan kadın lise öğrencilerini içeriyordu	Bilişsel Kaçınma Anketi, Duygu Düzenleme Anketi	şema terapi etkinliğinin incelenmesi ve duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi	duygusal şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu olan öğrencilerde etkili olduğunu kaçırmayı etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir 998
Manesh ve diğeri/2018/İran	Deneysel makale	sosyal kaygı bozukluğu kriterlerini elde eden 60 kişi	Şema terapi eğitimi	Şema terapi uygulandı BDT uygulandı	Şema terapinin çalışma sonucunda daha etkili olduğu bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında SAB olan kişilerde Şema Terapi tedavisinin faydalarını inceleyen randomize kontrollü çalışmalar belirlenmiştir. Bu çalışmanın hedefi sistematik derleme yöntemi ile sosyal kaygı bozukluk teşhisi konulan bireylerde şema terapi yönteminin uygulanmasına ilişkin literatür taraması ve analizler bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar dikkate alındığında şema terapinin olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Greeven ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı araştırmada sosyal kaygı bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu tanısı alan 128 hastaya 9 aylık süre boyunca 30 seans grup şema terapi ve bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Tedavi sonucunda bir yıllık takip yapılmış ve şema terapinin tedavi

kalıcılığının daha etkili olduğu görülmüştür (Greeven ve vd., 2016). Penney ve Norton'un 2022 de yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 20 yaşındaki hastaya tedavi için şema terapinin nasıl kullanıldığı açıklanmıştır. Sandalye diyalogları ve imgelerin yeniden yazılması gibi teknikler olumsuz temel inançların bilişsel olarak değiştirilmesine, sosyal ve ilişkisel faaliyetlere katılımın artmasına sebep olmuştur. Sosyal kaygılı bireyler için etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür (Penney & Norton, 2022).

Kalantari ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı bu araştırmada sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan 20 erkek öğrenci deney ve kontrol olmak üzere iki gruba rastgele atanmıştır. Deney grubuna 2 ay süresince 90 dakikalık 8 seans şema terapi yaklaşımıyla müdahale uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bir müdahale uygulanmamıştır. Şema terapinin sosyal kaygı bozukluğunu tedavi etmede faydalı olduğu görülmüştür (Kalantari ve vd., 2015). Boogar ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğu olan 12 kişi kolayda örnekleme yoluyla seçilmiştir. Hastalara 16 haftalık 1 saatlik oturum boyunca bağlamsal şema terapi uygulanmıştır. Terapi sonunda olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak bağlamsal şema terapinin sosyal kaygı bozukluğuna yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür (Boogar ve vd., 2023).

Meşhadi ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan 24 kadın hastaya 10 oturumluk grup duygusal şema terapisi uygulanmıştır. Duygusal şema terapinin, sağlık kaygısı ve sosyal kaygı dahil olmak üzere kaygı semptomlarını azalttığı görüşmüş ve sosyal kaygı tedavisinde etkinliğini kanıtlamıştır (Meşhadi ve vd., 2019). Varmazyar ve arkadaşlarının 2021 yılında yaptığı çalışmada uygun örnekleme yöntemi ile 30 sosyal kaygı ve depresyon hastası seçilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Deney grubuna 90 dakikalık 10 seansta şema terapi uygulanırken, kontrol grubuna bir tedavi uygulanmamıştır. Sonuç olarak şema terapinin depresyon, sosyal kaygı hastalarında etkili olduğu görülmüştür (Varmazyar ve vd., 2021).

Stefan ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptığı çalışmada, sosyal kaygı semptomları şiddetli olan 112 katılımcıya bağlamsal şema terapi uygulanmıştır. Sonuç olarak olumsuz değerlendirme korkusu ve deneyimsel kaçınmada önemli azalmalar bulunmuştur. Sosyal kaygısı olan bireylere yönelik tedavide büyük oranda etkisi olduğu görülmüştür (Stefan ve vd., 20223). Zadeh ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı çalışmada örnekleme yöntemiyle sosyal kaygı bozukluğu tanısı koyulmuş 5 kişi seçilmiştir. Şema terapi modeline göre 20 seans terapiye katılmışlardır. Terapilerin sonucunda semptomların azaldığı ve tedavinin etkili ve kalıcı olduğu görülmüştür (Zadeh ve vd., 2011).

Hayatipoor ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan 120 kadın lise öğrencisinden 75'i çalışmanın katılımcıları olarak rastgele seçildi daha sonra 25

kişilik 3 gruba atandılar. Gruplara farkındalık temelli stres yönetimi ve duygusal şema terapi eğitim oturumları, haftada iki kez 90 dakikalık 8 oturum şeklinde gerçekleştirildi. Şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu olan öğrencileri tedavi etmede etkili olduğu görülmüştür (Hayatipoor ve vd., 2023). Saffarinia ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı sosyal kaygı bozukluğu olan 35 öğrenci örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Young şema terapisi kullanılarak 10 haftalık seans ve 3 haftalık takip periyoduyla yürütülmüştür. Tedavinin sona ermesinden sonra takipler yapılmıştır ve şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan öğrencilerin tedavisinde etkili olduğu görülmüştür (Saffarinia ve vd., 2014).

Manesh ve arkadaşlarının 2018 yılında yaptığı çalışmada rastgele küme örnekleme yoluyla seçilen, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 60 kişiden 20 kişiye bilişsel davranışçı terapi eğitimi, 20 kişiye ise şema terapi eğitimi verilmiş ve duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kontrol grubundaki 20 kişi için de terapi uygulaması yapılmamıştır. Şema terapinin çalışma sonucunda etkili olduğu görülmüştür (Manesh ve vd., 2018). Hayati ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptığı çalışmada sosyal kaygı puanı diğer öğrencilerden fazla çıkan 40 öğrenci seçilmiş ve rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Deney grubuna 8 adet 70 dakikalık bağlamsal şema eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubuna müdahale yapılmamıştır. Sonuçlara bakıldığında bağlamsal şema terapinin sosyal kaygı bozukluğu tedavisinde etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür (Hayati ve vd., 2023).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sosyal kaygı bozukluğuna yönelik şema terapi çalışmalarının kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu alanla ilgilenen uzmanlara ve yapılmış araştırmalara bakıldığında şema terapinin, sosyal kaygı bozukluğu semptomlarına yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı bozukluğu; belirgin performans korkusu, yeni biriyle tanışma, olumsuz eleştirme ve reddedilmeye karşı aşırı seviyede duyarlı olma, başkalarının eleştirilerini aşırı dikkate alma, kalabalık ortamlarda kızarma, terleme, titreme, baş dönmesi, kalp çarpıntısı gibi belirtilerin görüldüğü bir bozukluktur. Sosyal kaygı bozukluğu küçük yaşta görülen bir bozukluktur. Genellikle 11-14 yaşlarında başladığı görülmektedir. Başlangıçta davranışsal utangaçlık olarak görülebilir ancak tedavi edilmediğinde kronik bir bozukluk olabilir. Kendiliğinden düzelen bir bozukluk değildir. Tedavi edilmesi şarttır. Sosyal kaygı bozukluğu olan hastalarda ciddi seviyede işlevsel bozulma görülür. Eğitimlerini sürdürmede, iş hayatlarına devam etmede ve sosyal ilişki geliştirmede sorun yaşamaktadırlar. Yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal kaygı bozukluğunun erkeklere oranla kadınlarda daha fazla olduğu görülmüştür ancak tedavi için başvuran hastalarda bu oran değişmektedir. Erkek hastaların tedavi arama oranının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı bozukluğu tedavisinde hem ilaç tedavisi hem de psikoterapinin etkili olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı bozukluğu kişinin işlevselliğini bozan aşılması güç bir hastalıktır. Hastalığın tedavi edilmesi için bazı terapi yöntemleri mevcuttur. Terapi yöntemlerinden bir tanesi de Şema terapidir. Kişinin çocuklukta, gençlikte ailesi ve çevresiyle oluşturduğu bağ kişinin şemalarının oluşumuna yani tavırları üzerine etki etmektedir. Ailesi tarafından aşağılanan bir çocuk eksiklik ve utanç şeması geliştirebilir. Şema terapi erken dönem yaşananları tedavi etmeyi amaçlayarak sosyal kaygı bozukluğu semptomlarını azaltmada ve tedavi etmede etkin bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı bozukluğu ve Şema terapi çerçevesinde yapılan çalışmaların sonuçlarının yorumlanması ve terapi sırasında daha geniş fikir elde edilmesi ve uygun tedavi uygulamalarının önerilmesi için uzmanlardan akıl alınmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu dünya genelinde sıklıkla karşılaşılan bir bozukluktur.

Sonuç olarak; sosyal kaygı bozukluğu ve şema terapiyi araştıran çalışmaların sınırlı olduğu ancak yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal kaygı bozukluğu tedavisinde şema terapinin önemli bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür.

## KAYNAKÇA

Binbay, Z., Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(1), 1-13.

Boogar, I. Imamzamani, Z., ve Mashhadi, A. (2023). Effectiveness of contextual schema therapy for fear of negative evaluation and fear of positive evaluation in individuals with social anxiety disorder: Single subject design. *Psychological Achievements*.

Greeven, A., Baljé, A., van Giezen, A. *et al.* (2016). Group schema therapy versus group cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder with comorbid avoidant personality disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 104, 2-12

Gültekin, B. K. (2008). *Adnan menderes üniversitesi öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı, yaşam kalitesi ve kimlik oluşumu üzerine etkileri* [Uzmanlık tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Hayati, M., Yailagh, M. S., Keikhosrovani, M. (2023). Effects of contextual schema therapy on interpersonal sensitivity and coping self-efficacy of socially anxious female adolescents. *Journal Of Applied Psychology Research*, 14(1), 99-114.

Hayatipoor, S., Bavi, S., Halafi, A., Bozorgi, Z., Gatezadeh, A. (2024). Effects of stress management training on cognitive avoidance and emotion regulation strategies in female students with social anxiety disorder: A mindfulness and emotional schema therapy approach. *International Journal Of School Health*, 11(1), 40-49.

Kalantari, M., Ghaderi, F., Mehrabi, H. (2015). The effectiveness of group schema therapy on cognitive emotion regulation strategies with social anxiety disorder symptoms. *Journal Of Behavioral Sciences*, 9(2), 139-146.

Kallek, N. (2019). *Sosyal kaygı belirtilerinin şema terapi modeli açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi

Manesh, Z., Gharamaleki, N., Narimani, M. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy of Leahy and schema therapy of young on social anxiety disorder and specific symptoms related to it. *Journal Of Disability Studies*, 8(82), 1-4.

Mashhadi, A., Morvaridi, M., Shamloo, Z., Leahy, R. (2019). The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms. *International Journal Of Cognitive Therapy*, 12, 16-24.

Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 13(48), 15-26.

Penney, E. S., Norton, A. (2022). A novel application of the schema therapy mode model for social anxiety disorder: A naturalistic case study. *Clinical Case Studies*, 21(1), 34-47.

Saffarinia, M., Zare, H., Karami, J., Solgi, Z. The efficacy and continuing impact of group schema therapy in treating students' social anxiety disorder. *Shadid Beshti University Of Medical Sciences*, 2014; 19 (4), 211-218.

Stefan, S., Stroian, P., Fodor, L., Matu, S., Nechita, D., Boldea, I., Fechete, I., Mătiță, D., & Mustățea, M. (2023). An online contextual schema therapy workshop for social anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.005>

Varmazyar, A., Makvandi, B., & Seraj Khorrami, N. (2021). Effectiveness of Schema Therapy in Social Anxiety, Rumination, and Psychological Well-Being among Depressed Patients Referred to Health Centers in Abadan, Iran. *Razavi International Journal of MeMedicine*, 9(1), 32-39. doi: 10.30483/rijm.2021.254157.1012

Zadeh, M., & borjali, A. (2011). The study of effectiveness of Schema Therapy in Reducing the Activity of the Early Maladaptive Schema in Women with Social Anxiety disorder. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2(6), 1-39.