

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LOGOTERAPİ YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK  
DANIŞMANIN SOSYAL FOBİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tuğba Seda ÇOLAK**

**Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ**

**TEMMUZ-2010**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

LOGOTERAPİ YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK  
DANIŞMANIN SOSYAL FOBİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba Seda ÇOLAK

Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 08/ 07/ 2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

  
Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER

**Jüri Başkanı**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

  
Yrd. Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

**Jüri Üyesi**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

  
Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOC

**Jüri Üyesi**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**08/07/2010**

**Tuğba Seda ÇOLAK**

## ÖNSÖZ

İletişim çağında yaşıyor olmanın beraberinde getirdiği gerekliliklerden biri hiç şüphesiz bireylerin sosyal ilişkilerinde başarılı olmasıdır. Anksiyete Bozukluklarından biri olan Sosyal Fobi, bireyin sosyal yaşamdaki başarısını olumsuz yönde etkileyen ve hayatını çekilmez kılan bir problemdir. Bu çalışma, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamaları ile bireylerin yaşam kalitelerini düşüren bu problemin üstesinden gelmelerini sağlamayı amaçlamıştır.

Benim için sıkıntılı ama bir o kadar da öğretici ve heyecanlı geçen araştırma sürecinde destekleriyle ilerlememde yardımcı olan herkese teşekkür ederim.

- En başta, büyük bir anlayışla ve sabırla her sorunumda, tıkanıp ve ilerleyemeyeceğimi düşündüğüm her anda tek bir tebessümüyle yolumu aydınlatan, benden yardımlarını hiç esirgemeyen, önüme yeni ufuklar açan, bu yola çıkmamda ve tamamlamamda büyük paya sahip olan çok değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a;
- Her ihtiyacım olduğunda beni destekleyen ve deneyimlerini benimle paylaşan hocalarım Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER, Öğr. Gör. Tayfun DOĞAN ve Öğr. Gör. Fatma SAPMAZ'a ve emeği geçen bütün hocalarıma;
- Hayatın karşıma çıkardığı, tanımaktan ve birlikte vakit geçirmekten her zaman büyük keyif aldığım, hayatımdaki desteği sayesinde pek çok yeniliğe imza attığım, onunla yaşamayı bariyerlerden atlamak olarak nitelendirdiğim dostum Betül BAYRAKTAR'a;
- Son olarak en özel teşekkürlerimi sakladığım, hayatta güçlü olmanın ne demek olduğunu öğrendiğim, güven kaynağım BABAMA; her zaman yanımda olan ve büyük bir şefkatle bana kollarını açan ANNEME; en büyük sırdaşım, vazgeçilmezim ABLAMA; huzur kaynağım kardeşim OĞULCAN'a; hayatıma renk katan DAYIMA: bir bütün olarak her daim yanımda olduklarını bildiğim, hayatımdaki koşulsuz sevgi bankası olan aileme;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tuğba Seda ÇOLAK

08/07/2010

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>TABLO LİSTESİ.....</b>	<b>iv</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ.....</b>	<b>vi</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vii</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>viii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>7</b>
1.1. Sosyal Fobi .....	7
1.1.1. İlgili Kavramlar.....	7
1.1.2. Anksiyete Bozuklukları.....	11
1.1.3. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)'nin Etiyolojisi.....	12
1.1.4. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)'nin Tanımı.....	13
1.1.5. Sosyal Fobik Bireylerde Bulunan Özellikler.....	16
1.1.6. Sosyal Fobi Tanı Ölçütleri.....	17
1.1.7. Sosyal Fobi'nin Belirtileri.....	19
1.1.8. Sosyal Fobi'nin Nedenleri.....	20
1.1.9. Sosyal Fobi'nin Alt tipleri.....	22
1.1.10. Sosyal Fobiye Eşlik Eden Bozukluklar.....	22
1.1.11. Özgül Kültürel Yaşa ve Cinsiyete Bağlı Özellikler.....	24
1.1.12. Sosyal Fobi'nin Yaygınlığı (Prevalans).....	26
1.1.13. Sosyal Fobi Yardım Yöntemleri.....	27
1.1.14. Anksiyete Kontrol Etme Teknikleri.....	28
1.1.15. Sosyal Fobi'nin Logoterapi ile Tedavi Edilmesine İlişkin Gerekçeler....	29
1.2. Logoterapi.....	32
1.2.1. Temel Kavramlar.....	34
1.2.2. Temel Varsayımlar (Basic Assumption).....	44
1.2.3. Logoterapinin Temel İlkeleri (Basic Tenants/Tenets).....	44
1.2.4. İnsan Doğasına Bakış.....	45
1.2.5. Terapötik Süreç.....	47

1.2.6.Terapötik Teknikler.....	49
1.2.7.Terapistin Rolü.....	55
1.2.8.Danışanın Rolü.....	56
1.2.9.Logoterapi'nin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılması.....	57
<b>BÖLÜM 2: YAPILAN ARAŞTIRMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....</b>	<b>60</b>
2.1.1. Sosyal Fobi Vaka Örnekleri .....	60
2.1.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	62
2.2. Logoterapi ile İlgili Araştırmalar.....	70
<b>BÖLÜM 3: YÖNTEM.....</b>	<b>75</b>
3.1. Araştırma Deseni .....	75
3.2.Çalışma Grubu.....	76
3.3. Veri Toplama Araçları .....	76
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	76
3.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği.....	76
3.3.3. Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği (SAÖ): .....	77
3.4. Veri Analiz Teknikleri .....	79
3.5.Araştırmanın İşlem Yolu.....	80
3.5.1.Duyuru.....	80
3.5.2.Ölçeklerin Uygulanması.....	80
3.5.3.Değerlendirme.....	80
3.5.4. Grup Yaşantısı Süreci.....	81
<b>BÖLÜM 4: BULGULAR.....</b>	<b>84</b>
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>108</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>114</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>129</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>196</b>

## **KISALTMALAR**

**DSM-IV:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**ICD-10 :** International Classification of Mental and Behavioural Disorders:  
Diagnostic Criteria

**ODKÖ :** Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

**BFN :** The Brief Fear of Negative Evaluation Scale

**SGKÖ :** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

**SSRI :** Selective Serotonin Reuptake Inhibitörleri

**OKB :** Obsesif Kompulsif Bozukluk

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b>	Sosyal Fobi Tanı Kriterleri (DSM-IV).....	17
<b>Tablo 2:</b>	Logoterapi’de Psikoterapötik Danışma Aşamaları.....	48
<b>Tablo 3:</b>	Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyete ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı.....	76
<b>Tablo 4:</b>	Veri Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri.....	79
<b>Tablo 5:</b>	Deney Grubu Oturumları.....	82
<b>Tablo 6:</b>	Kontrol Grubu Oturumları.....	83
<b>Tablo 7:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	84
<b>Tablo 8:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	86
<b>Tablo 9:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Kritize edilme kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	87
<b>Tablo 10:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	88
<b>Tablo 11:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	89
<b>Tablo 12:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	90
<b>Tablo 13:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	92
<b>Tablo 14:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Kritize edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	93
<b>Tablo 15:</b>	Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	94



<b>Tablo 16:</b> Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	95
<b>Tablo 17:</b> Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	96
<b>Tablo 18:</b> Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	98
<b>Tablo 19:</b> Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Kritize Edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	99
<b>Tablo 20:</b> Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	100
<b>Tablo 21:</b> Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	101
<b>Tablo 22:</b> Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	102
<b>Tablo 23:</b> Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	104
<b>Tablo 24:</b> Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Kritize Edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	105
<b>Tablo 25:</b> Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	106
<b>Tablo 26:</b> Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	107

## ŞEKİL LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> İnsanoğlunun Kabul Edilenden Çok Daha Fazlası Olduğuna İlişkin Bakış Açısı .....	4
<b>Şekil 2:</b> Anlamın Sorgulanması.....	33
<b>Şekil 3:</b> Bizim için Anlamlı Olabilecek Kadar Değere Sahip Olan Nedir?.....	35
<b>Şekil 4:</b> Acı Zinciri.....	40
<b>Şekil 5:</b> Kaderimize Karşı Takındığımız Tavrı Seçme Özgürlüğüne Sahibiz.....	41
<b>Şekil 6:</b> İnsanoğlunun Dünya ile İletişim Alanı.....	46
<b>Şekil 7:</b> Akıl, Beden, Ruh Bağlantısı.....	46
<b>Şekil 8:</b> Beklentsel Kaygı Kısır Döngüsü.....	51

<b>Tezin Başlığı:</b> Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi	
<b>Tezin Yazarı:</b> Tuğba Seda ÇOLAK	<b>Danışman:</b> Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ
<b>Kabul Tarihi:</b> 08.07.2010	<b>Sayfa Sayısı:</b> viii (ön kısım) + 128 (tez) + 68 (ekler)
<b>Anabilim Dalı:</b> Eğitim Bilimleri	<b>Bilim Dalı:</b> Eğitimde Psikolojik Hizmetler
<p>Bu çalışmanın temel amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Sosyal Anksiyete'yi azaltmadaki etkisini test etmektir. Araştırma bağımsız değişken (Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma) ile bağımlı değişken (Sosyal Anksiyete) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma Sosyal Anksiyete düzeyi yüksek olan 16 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Anksiyete düzeyi yüksek olan 16 gönüllü öğrenci, her grupta 8'er kişi olmak şartıyla iki gruba bölünmüştür. Bu gruplardan hangisinin deney hangisinin kontrol grubu olacağına karar vermeden önce, her iki gruptaki denekler Sosyal anksiyete düzeyi, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, yerleşim birimi, başarı düzeyi, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumu ve gönüllü olma faktörleri açısından benzer hale getirilmiştir. Bu işlemden sonra hangi grubun deney, hangi grubun kontrol olacağına tesadüfi olarak karar verilmiştir.</p> <p>Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 9'u kız, 7'si erkektir. Öğrencilerin 6'si Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 5'i Sınıf Öğretmenliği, 3'ü Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 1'i Türkçe Öğretmenliği, 1'i Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin 15'i orta, 1'i düşük sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Öğrencilerin 4'ü köy-kasaba, 3'ü ilçe, 5'i il ve 4'ü büyükşehirde yaşamaktadır. Öğrencilerin 8'i hayatta ve akademik açıdan kendilerini yeterli görürken, 8'i yetersiz olarak adlandırmaktadır. Sadece bir öğrenci daha önce üniversitenin ilgili bölümü öğrencileri tarafından sağlanan psikolojik destekten yararlanmış, diğer 15 öğrencinin yaşadıkları ilk psikolojik danışma deneyimidir. Her öğrenci ile işlem öncesinde bireysel görüşmeler yapılarak grup yaşantısı sürecine hazırlanmıştır.</p> <p>Araştırmada veriler Demografik Bilgi Formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Sosyal Anksiyete Ölçeği yardımı ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler hazır bir istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Sosyal Anksiyete düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.</li><li>2) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.</li><li>3) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Sosyal Kaçınma düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.</li><li>4) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Kritize Edilme Kaygısı düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.</li><li>5) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Değersizlik duygusu düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.</li></ol>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Logoterapi; Sosyal Fobi; Anksiyete; Psikolojik Danışma; Grupla Psikolojik Danışma.	

<b>Title of the Thesis:</b> The Affect of Logotherapy Oriented Group Counselling on Social Phobia	
<b>Author:</b> Tuğba Seda ÇOLAK	<b>Supervisor :</b> Assiss. Prof. Dr. Mustafa KOÇ
<b>Date :</b> 08.07.2010	<b>Nu. of pages:</b> viii (pre text) + 128 (main body) + 68 (appendices)
<b>Department:</b> Educational Sciences	<b>Subfield :</b> Psychological Services in Education
<p>The basic aim of this study is to examine affect of Logotherapy Oriented Group Counselling Application on reduction of Social Anxiety level. The study had been actualized by experimental design because it is intended for determining cause-effect relationship between independent variable (Logotherapy Oriented Group Counselling) and dependent variable (Social Anxiety). The study had been actualized by Pretest- Posttest Control Group Design. 16 university students whose social anxiety levels were high participated the study. 16 volunteer students whose social anxiety levels were high had been split up two groups which include 8 individual. Before to determine which group is control, which group is experimental group, individuals in both group were assimilated in terms of social anxiety level, gender, socio-economic statue, accommodation unit, success level, status if they receive a treatment before or not and being volunteer. After this process, it is determined that which group would be control group, which group would be experimental group.</p> <p>9 female, 7 male University students had participated the study. 6 Psychological Counselling and Guidance, 5 classroom teaching, 3 Social studies teaching, 1 Turkish language teaching, 1 computer and instructional technology teaching departments' students had participated the study. 15 students have middle, 1 student has low socio-economic statue. 4 students live in village-town, 3 students live in district, 5 students live in province, and 4 students live in metropolis. 8 students perceive themselves sufficient, 8 students perceive themselves insufficient in life and academic life. Only one student had received psychological support from related department's students in university, the study is first psychological counselling experience for the rest of 15 students. Every student had been prepared for group counselling by interview individually.</p> <p>In study, Data collected by Demographic Information Form, The Brief Fear of Negative Evaluation Scale, Social Anxiety Scale. Data were analyzed using a statistical software package. According to obtained findings at the end of study:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Logotherapy oriented group counselling application is effective to reduce Social Anxiety level.</li> <li>2) Logotherapy oriented group counselling application is effective to reduce Fear of Negative Evaluation.</li> <li>3) Logotherapy oriented group counselling application is effective to reduce Social Avoidance level.</li> <li>4) Logotherapy oriented group counselling application is effective to reduce Anxiety of Being Criticized level.</li> <li>5) Logotherapy oriented group counselling application is effective to reduce Feelings of Individual Worthlessness level.</li> </ol>	
<b>Keywords:</b> Logotherapy; Social Phobia; Anxiety; Psychological Counselling; Group Counselling.	

## GİRİŞ

Bütün terapi yaklaşımlarının ötesinde insanın, biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlık olmasının yanı sıra felsefi bir varlık olmasından kaynaklanan sorunlar olabilir. Ontolojik açıdan kendini değerlendiren ve yaşamına anlam arayan insan zaman zaman bu konuda başarısız kalabilir. Yaşamının anlamını yitirebilir, o nedenle acı çekebilir. Bu varoluşsal acı bazı kişileri (özellikle aydın kişilerdir bunlar) depresyona sürükleyebilir. Görünürde böylesi depresyonlarda ne biyolojik ne psikolojik ne de sosyal bir neden bulunamaz. Bu durumda en uygun yol kişinin yaşamına anlam arayışında ona yardımcı olmak, yol göstermek, acısını paylaşmak, sorunlarını uygun biçimde çözmek; onun anlamı olan bir yaşamı sürdürmek istediğini kabullenmektir. Günümüz psikiyatri uygulamasındaki temel eksik insanın anlam arayışına denk düşen hizmetler sunmaması gibi görünmektedir (Alper ve diğ., 2001).

Frankl'a göre yaşamında artık anlam göremeyen bir kişi hastalanır, çünkü insan anlam yokluğunda var olamaz (Güleç, 2003: 131). İnsan olmanın özü, yaşamın anlamının ve yaşam amacının aranmasında yatmaktadır (Corey, 2005: 147). Hastalar bugün sıkça cevabı merakla beklenen soruyla psikoterapisti yüzleştirmektedir, "Benim yaşamımın anlamı ne?" (Weisskopf-Joelson, 1980).

Kendini keşfetme amacı ve anlamın formülü bütün yaş grupları için geçerlidir: genç henüz yönünü bulamamıştır; orta yaştaki birey işteki kariyeri durgun hale geldiğinde işteki anlamını, evliliği durgun hale geldiğinde ve çocukları evden ayrıldığında ailedeki anlamını kaybeder; yaşlı birey emeklilik, hastalık ve ölümle yüzleştğinde hayatında hiç anlam sahibi olup olmadığı konusunda şüphelenmeye başlar (Fabry, 1982).

Hayatın anlamıyla sadece hastanelerde ya da doktorların danışma odalarında değil, her yerde yüzleşmek gerekir. Bu yüzden, Logoterapinin sınırları psikiyatristlerden doktorlara, hemşirelere, psikologlara, aile danışmanlarına, okul ve dini danışmanlara, sosyal hizmet uzmanlarına, yönetim danışmanlarına, öğretmenlere ve arındırma kliniklerinde, bakım evi ve hastanelerde çalışan kişileri kapsayacak şekilde genişletilmiştir (Fabry, 1982).

Bireyin anlam arayışında bireye yol göstermek için iki temel teknik kullanılır: Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme.

Paradoksik niyetin nasıl çalıştığını anlamak için beklenti kaygısı denen mekanizmayı başlangıç noktası olarak ele almak gerekmektedir. Belli bir semptom, hastada tekrar ortaya çıkabileceği konusunda bir beklenti yaratır. Ancak korku, her zaman için korkulan şeyi yaratma eğilimi gösterir. Bu nedenle beklenti kaygısı, hastanın olmasından korktuğu şeyi tetikleme eğilimi gösterir. Böylece kendini sürdüren bir kısır döngü oluşur. Bir semptom fobiyi uyandırır, karşılık olarak fobi semptomu kamçılar ve semptomun yeniden ortaya çıkması fobiyi pekiştirir (Frankl, 1999: 113). Paradoksik niyet, özellikle fobik durumlarda anksiyetenin merkezinde yer alan beklenti anksiyetesi kısır döngüsünü mizahi bir yolla kırar ve fobik bireyin kendi durumuna esprili bir şekilde yaklaşmasını sağlayarak beklenti anksiyetesini ortadan kaldırır. Bu teknikte birey mizahi bir yolla korktuğu durumların olmasını arzular. Böylece kişi arzuladığı şeyden korkamayacağı için korku kısır döngüsü kırılmış olur.

Düşünce odağını değiştirme genel olarak cinsel işlev bozukluklarında kullanılan bir tekniktir. Bu teknikte birey, olmasını istediği şeyin tam aksini isteyerek niyetin yönünün düşüncenin odağı haline gelmesini engeller. Kısaca ürün, amaç olmaktan çıkarıldığında ulaşılabilir bir hal alır.

### **Problem cümlesi**

Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Sosyal Fobi ile baş etmede etkin midir?

### **Alt Problemler**

1. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu azaltmada etkili bir faktör müdür?
2. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Sosyal Kaçınma düzeyini azaltmada etkili bir faktör müdür?
3. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Kritize Edilme Kaygısını azaltmada etkili bir faktör müdür?
4. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Değersizlik Duygusu düzeyini azaltmada etkili bir faktör müdür?

## **Denenceler**

### **Ana Denence**

Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Sosyal Fobi ile baş etmede etkindir.

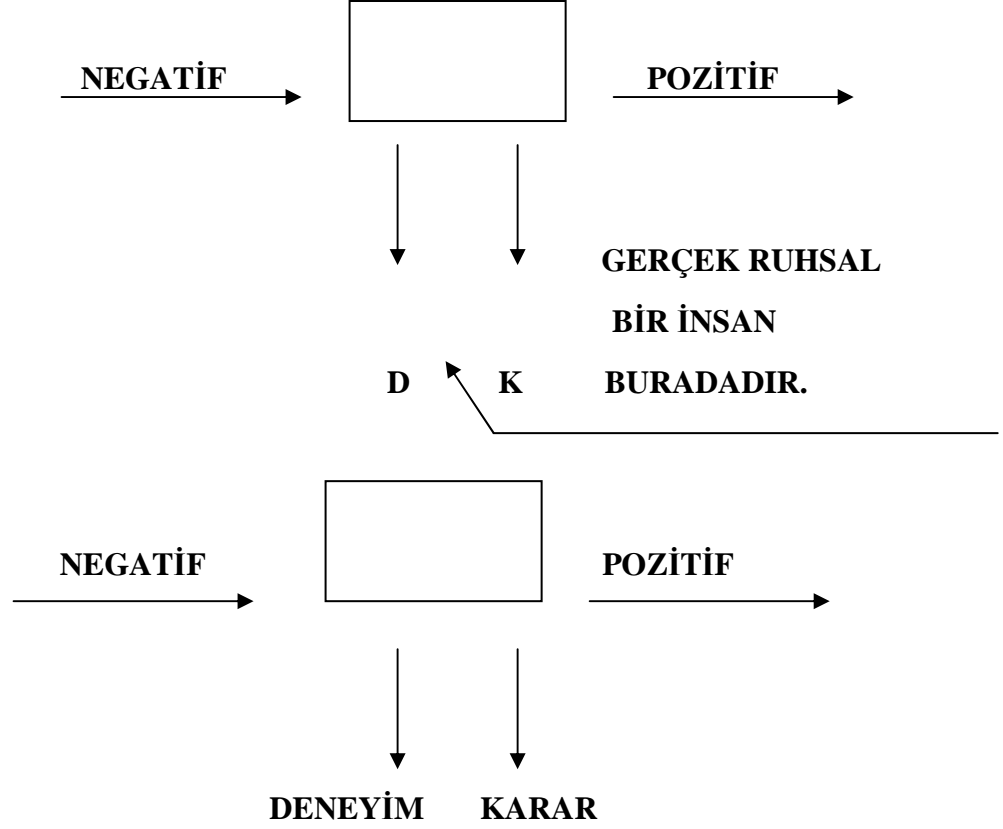
### **Alt Denenceler**

1. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu azaltmada bir faktördür.
2. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Sosyal Kaçınma düzeyini azaltmada bir faktördür.
3. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Kiritze Edilme Kaygısını azaltmada bir faktördür.
4. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Değersizlik Duygusu düzeyini azaltmada bir faktördür.

### **Araştırmanın Önemi**

Uzun yıllardır birbirine bağlı olan Anksiyete bozukluklarının birkaç çeşidi dikkat çekmeye başladı. Dikkat çeken anksiyete bozukluklarından Sosyal Fobi olarak adlandırılan- kaçınan kişilik bozukluğunda, kaçınan kişinin sosyal durumlarda zorlanarak yaşadığı şey anksiyete (kaygı)'dir (Stone, 2002). İletişim çağında yaşayan bireyler için en büyük sorunlardan biri olan sosyal kaygı, yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir. Aslında kendisinde barındırdığı potansiyel sayesinde pek çok başarı elde edebilecek düzeyde olan insanoğluna psikolojinin oynadığı bu oyunu kazanmanın işlevsel ve yaşama kolay uyum sağlayabilmeyi gerçekleştiren bir yolunu bulmak gerekmektedir. Çünkü insan bunu başarabilecek güce ve potansiyele sahiptir. Şekil 1'de de görüldüğü gibi insanlar olumsuz deneyimler yaşayabilirler önemli olan bu deneyimlere ilişkin verdiği ya da vereceği kararların pozitif olmasıdır. Böyle bir sürecin sonucunda birey yaptığı ve kendisini istenilen sonuca ulaştırmayan tepkiyi bir daha göstermemektedir. Bu bakış açısı bireye gerçek deneyimler kazandırması yanında yaşama da bir anlam katmasına neden olabilmektedir.

**Şekil 1: İnsanoğlunun Kabul Edilenden Çok Daha Fazlası Olduğuna İlişkin Bakış Açısı**



**Kaynak:** Barnes (2005)

İnsanlar, yaşadıkları olumsuz deneyimlere negatif bir anlam yükleyerek kararlar verirlerse, sonuçta yaşamın anlamına ilişkin sorgulama süreci başlar. Ruhsal rahatsızlıkların temelinde, olumsuz düşünce ve buna bağlı oluşan duygular yer almaktadır. Sosyal fobinin temelinde de bireyin yaşamış olduğu ya da yaşayacağı deneyimlere ilişkin olumsuz düşünceleri ve bu düşüncelere göre kendisini ayarlaması söz konusudur. Diğer insanların kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler yaptıklarına ya da yapacaklarına ilişkin oluşan düşünce, sosyal fobinin temelini oluşturur. Deneyimlerin olumlu ya da olumsuz olmasının bu süreçte sosyal fobik olan birey için bir anlamı yoktur. Çünkü her ne olursa olsun kendisinin olumsuz değerlendirildiğini haklı çıkaracak bir kanıt bulması çok zor olmayacaktır. Bu baskıdan kurtulmanın yolu enerjisini ve zamanını bu deneyimleri yaşamak yerine bunları



yaşamamak için gerekli önlemleri almaya çalışmakla harcar. Bu da bireyin akademik, sosyal, eğitsel ve mesleki işlevselliğini bozar.

Son yıllarda Sosyal Fobinin önemli ölçüde yeti yıkımına yol açtığı daha iyi anlaşılmıştır. Hastalığın erken bir yaşta, ergenlik döneminde başlaması psikososyal gelişimi, kişiler arası ilişkilerin biçimlenmesini, yaşam hedeflerinin belirlenmesini etkileyebilmektedir (Özgüven ve Sungur, 1998).

Hedeflerine ulaşamayan birey hayattaki anlam duygusundan yoksun kalır ve bu durum bireyi içinden çıkılması zor bir bunalıma sürükler. Sosyal Fobik kişiler sahip oldukları potansiyeli tam olarak sergileyemedikleri için hayattan hak ettikleri karşılığı alamazlar. Bu durum, Sosyal Fobik kişilerin yaşamdan tat almanın aksine tahammül edilemez bir hayat sürmelerine yol açar. Gümüş (2006), Sosyal Fobik kişilerin diğer insanlarla karşılaşmak istemedikleri için yatağından kalkmadığını belirtir. Çünkü bu kişiler, sosyal ortamlarda başarılı ve yeterli görülmeye ilişkin ümitsizlik içindedirler.

Sosyal kaygılı birey korkarak yaşadığı yaşamda pasif bir rol üstlenir ve çoğu zaman hayatının anlamını bulma konusunda sıkıntı yaşar. Kendisini üzgün, yılgın ve karamsar olarak tanımlar. Bu tanımlama içinde öfkeyi, suçluluğu, korkmuş olmayı, küçük düşürülmeyi ya da dışlanmayı da içerir (Gümüş, 2006). Bu bilgi doğrultusunda Sosyal Fobik bir kişinin varoluşsal boşluğa yakalanma riskinin fazla olduğu söylenebilir. Frankl varoluşsal boşluğu çağımızın sorunu olarak görmektedir. Depresyon, saldırganlık, madde bağımlılığı ve intihar gibi olguların altında varoluşsal boşluk yatmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004: 145).

Bu çalışma, sosyal kaygı problemini insan yaşamı için işlevsel bir düzeye getirerek ve hatta yaşamdan silerek kişilerin yaşam kalitesini artırmayı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, Türkiye için yeni olarak adlandırılabilir kısa süreli bir terapi metodu olan Logoterapi yönelimli psikolojik danışma uygulamasıyla Sosyal Fobinin sağaltımının gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceğini sınamak için ortaya koyulmuştur. Araştırma gerçek deneysel desenlerden Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Bilimsel değeri en yüksek denemeler gerçek deneme modelleriyle yapılır. Öntest-sontest kontrol gruplu modelde öntestlerin bulunması, grupların deney öncesi benzerlik derecelerinin bilinmesine ve sontest sonuçlarının buna göre düzeltilmesine yardım eder (Karasar, 2005).

Çalışma sonucunda elde edilen sevindirici bulgular, kısa süreli bir terapi olan Logoterapi yardımıyla Sosyal Fobi probleminin üstesinden gelinebileceğini ortaya koymuştur. Böylece bu problemin aslında insanların yaşamını sonsuza kadar esir edemeyeceği, kişinin potansiyeli karşısında aciz kalan bir unsur olduğu görülmüştür.

Yapılan literatür taramalarında Türkiye’de Logoterapi uygulamasına ilişkin bir bilimsel çalışmaya rastlanmamış olması, araştırmanın önemini gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda yapılan yurtdışı literatür taramalarında Sosyal Fobinin sağaltımında Logoterapinin kullanımına ilişkin sınırlı çalışmaların olması bu konuya ışık tutacak çalışmalara dikkat çekmektedir.

### **Sınırlılıklar**

- 1- Araştırma deney ve kontrol gruplarıyla sınırlıdır.
- 2- Araştırmada Sosyal Anksiyete, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Kaçınma, Kritize Edilme Kaygısı, Değersizlik Duygusu kavramları ile sınırlı tutulmuştur.
- 3- Araştırma, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasıyla sınırlı tutulmuştur.

### **Tanımlar:**

**Logoterapi:** Anlam yoluyla terapi olarak çevrilebilir. Anlam yoluyla terapi düşüncesi, terapi yoluyla anlam olarak tanımlanabilecek geleneksel psikoterapi düşüncesinin tam tersidir (Frankl, 1999: 14).

**Paradoksik Niyet:** Paradoksik niyette işlem, korkunun yerine çelişik bir arzu konulduğu ölçüde, hastanın tutumunu tersine çevirmekten oluşmaktadır. Logoterapinin bu tekniği kullanıldığı zaman insanın kendisinden uzaklaşma yetisi gerçekleştirilir. Aynı zamanda hastanın kendisini kendi nevrozundan uzağa koyması sağlanır (Frankl, 2009:138-139).

**Düşünce Odağını Değiştirme:** Düşünce odağını değiştirme dikkati kişinin kendisinden öte bir amaca yönelterek hastaların kendi zayıf yanlarını aşan değerlerin çoğunu görmelerini sağlar (Lukas, 1986).

# **BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

## **1.1. Sosyal Fobi**

Sosyal Fobi kişinin başkalarınca olumsuz değerlendirileceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranmaktan ve başkaları tarafından yargılanmak ya da rezil olmaktan korkma durumu olarak tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997; NIMH, 2007).

### **1.1.1.İlgili Kavramlar**

**Olumsuz Değerlendirilme Korkusu:** Kişinin diğer insanların kendisini değerlendirmesinden endişe duyması ve olumsuz değerlendirilmekten dolayı aşırı sıkıntı yaşamaması, bu nedenle de değerlendirilme riskinin olduğu durumlardan kaçınması ve diğerlerinin kendisini olumsuz değerlendirecekleri beklentisi içinde olması durumudur (Watson ve Friend, 1969).

**Sosyal Kaçınma:** Kaçınma davranışı anksiyetenin karakteristik bir özelliğidir (Greenberger ve Padesky, 2003: 37). Kaçınma, yeni bireyler arası ilişkiler kurmaktan, toplumsal işleyişi bozacak ölçüde kaçınmayla kendini gösteren bir rahatsızlık belirtisidir. Kaçınma davranışı bireyin nahoş bir uyarımdan kaçınmak veya bu uyarımın ortaya çıkmasını engellemek için ortaya koyduğu davranıştır (Budak, 2003).

**Kritize Edilme Kaygısı:** Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi durumları kapsayan kavramdır (Palancı ve Özbay, 2001).

**Bireysel Değersizlik Duygusu:** Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan duygu durumudur (Palancı ve Özbay, 2001).

**Korku:** Korku, yaşamı veya güvenliği tehdit eden mevcut veya olası bir tehlike karşısında ortaya çıkan emosyonel bir tepkidir. Güvenliği tehdit eden herhangi bir durumda böylesi bir tepkinin ortaya çıkışı, yaşamın devamı için gerekli, hatta şarttır. Duyulan korku sayesinde tehdit edici uyarana karşı gerekli, acil tedbirler alınır ve yaşam güven içinde sürdürülür (Sungur, 1997: 5).

**Anksiyete:** Anksiyete belirsiz bir olaydan kaygılanmak anlamındaki Latince anksiyus sözcüğünden gelir ve nevrozun dinamik merkezidir (McKenzie, 2006; Horney, 1998). Bilinç veya bilinçdışı kaynaklı olup kişinin kendisinden veya etrafından doğarak emosyonel huzur ve dengeyi tehdit eden, dolayısıyla kişi tarafından kabul edilmeyip bilinçdışına itilmiş materyalin, tekrar bilince çıkması için yaptığı çabanın kişi tarafından duyulan ifadesi sıkıntı-anksiye’yi oluşturur (Dinçmen, 2004: 72).

Anksiyete günlük kullanım dilindeki ifadesiyle bunaltı ya da sıkıntı, kişi için rahatsızlık oluşturan herhangi bir durum veya tehlike algısına karşı ortaya çıkan evrensel bir yanıttır. İlmli düzeyde iken kişi için uyum sağlayıcı nitelikte bile olabilir. Ancak anksiyete aşırı düzeylerde olduğunda tedaviyi gerektiren bir bozukluk durumuna dönüşebilir (Alper ve diğ., 2001: 169). Ne var ki, anksiyete “nevrotik anksiyete”de olduğu gibi mantık dışı bir nitelik alırsa, uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların ortaya çıkmasına neden olur (Gençtan, 1984: 141).

Freud’a göre normal insanın duyduğu anksiyete, nevrotik anksiyeteden yalnız yoğunluğu yönünden değil, niteliği yönünden de farklıdır. Günlük yaşamda arada bir herkesin yaşadığı anksiyete, “gerçekçi anksiyete”dir. Dış dünyadaki gerçek durumlarla ilgili bu duygu, “korku” ile eşanlam taşır. Gerçekçi anksiyete, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılır. Bu tür anksiyete, beklenen ya da yaklaşan bir tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksiyle birlikte oluşan bu tepki, yaşam sürdürme ve korunma içgüdülerinin bir belirtisi de sayılabilir. Nedeni belli olmayan bir yılgı tepkisi biçiminde yaşanan nevrotik anksiyete her zaman mantık dışıdır. Kökenini yetişkin yaşamdan çok, bebeklik ve çocukluk yaşantılarından alır (Gençtan, 1984: 141).

Beck’e göre iki temel bilişsel olay anksiyete ile bağlantılıdır. Her ikisi de bir durum hakkında yapılan değerlendirmelerdir: ilki durumu bir tehdit olarak tanımlama, yakınlık ve zarar potansiyeli derecesi olasılığını değerlendirmedir. İkincisi ise tehlikeyle baş etmek için sahip olunan bireysel kaynakların bir tahmini niteliğindedir. İki değerlendirme arasındaki denge algılanan riski (tehlike), bundan dolayı da anksiyete düzeyini belirler (Free, 2007).

Anksiyete hakkında konuşurken Beck anksiyete ve korkuyu birbirinden ayırır. Zararlı korku ve hoş olmayan duygusal tepki anksiyetesinin beklentilerini sınıflandırır. Beck

anksiyeteye neden olan ve sürdüren, biraz da depresyondan farklı olan faktörleri görür. Anksiyetenin kendimize yönelik gerçek ya da hayali tehlikelerin veya güvenlik, sağlık, her insanın kişisel psikolojik durumu veya değer verdiğimiz ilke ya da kurumun sonucu olduğuna inanır. Böylece kayıp ya da değer düşüklüğü kaygısı gelecekte de kendini gösterir (Free, 2007).

Anksiyete sıklıkla kişinin zorlukla nefes alabilmesi gibi göğüste veya karında baskı hissi, sıkışıklık duygusuna eşlik eder. Anksiyete kavramı Rönesans dönemlerinden melankoli kavramı ile bir tutulurdu. Melankolik kişiler aynı zamanda patolojik derecede kaygılıdır (Stone, 2002).

Horney'e (1998) göre kaygıdan kaçınmanın dört ana yolu vardır. Bunlar:

1. *Ussallaştırma*: Kişi bir zayıflığı algılamak yerine, sahip olduğu yüksek değer ölçüleriyle övünebilir. Tutumlarına usdışı öğelerin sızdığını kabul etmek yerine, kendini bütünüyle ussal ve haklı bulur. Kendi içindeki bir şeyi değiştirmeye yönelik bir meydan okumayı görmek ve kabul etmek yerine, sorumluluğu dış dünyanın üstüne yıkmayı sürdürebilir ve böylece kendi güdülenimlerinden kaçabilir.

2. *İnkar etme*: Kaygıyı bilinç düzeyinden çıkarmanın dışında hiçbir şey yapılamaz. Bu durumda beliren tek şey, titreme, terleme, tırmanışa geçen kalp çarpıntısı, tıkanıp kalma durumları, sık sık işeme dürtüsü, ishal, kusma gibi bu korkunun ya da kaygının fiziksel sonuçları ve ruhsal alandaki bir bitkinlik, bir ezilmiş ya da felç edilmiş olma duygusudur.

3. *Uyuşturma*: Bilinçli olarak ve açıkça alkol ya da ilaç alınarak yapılır. Kaygıyı uyuşturmanın diğer yolu kendini çalışmaya vermektir. Cinsel etkinlikler kaygının boşalabileceği güvenlik supabı olarak iş görebilir.

4. *Kaçınma*: Kaygıdan kaçınmanın dördüncü yolu en köklü olanıdır. Kaygıyı alevlendirecek bütün ortamlardan, düşüncelerden ya da duygulardan "kaçınmayı" içerir. Kaçınma, bilinçli bir süreç olabileceği gibi, kişi kaygıya sahip olduğunun belli belirsiz farkında olabilir ya da hiç olmayabilir de. Örneğin düşündüğü etkinlikleri- bir tartışmada taraf tutma, işçilere emir verme, bir insandan ayrılma gibi- erteleyebilir ya da öznel olarak önemsiz olduğuna kendini inandırabilir. Dolayısıyla partilere gitmenin

kendisi için ihmal edilme korkuları içerdiği bir kız, toplumsal etkinliklerden hoşlanmadığına kendini inandırarak bu ortamlardan hepten kaçınabilir (Horney, 1998).

**Fobi:** Fobi, korkunun tıbbi dilde kullanılan terimidir. Kişide, anlamsızlığını ve gereksizliğini bilmesine karşın, tüm çabalarına rağmen önlenemeyen, denetlenemeyen, engellenemeyen ve mantığını kullanmasına karşın, kendisini bir türlü kurtaramadığı korku ve panik durumudur (Köknel, 2005: 219; Dinçmen, 2004: 76). Fobilerin kaynağı Freud'un görüşüne göre çözümlenmemiş çelişkilerdir. Bu çelişkiler çözümlenmedikçe, yalnız fobinin ortadan kaldırılmasına çalışmak yetersiz ve anlamsız bir çabadır (Cüceloğlu, 2004). Fobik bozukluklarda en önemli bileşen, bireyin kaçınmak için çeşitli manevralar yaptığı belirli bir nesne ya da duruma karşı duyulan sürekli ve anlamsız bir korku olmasıdır (Oltmanns ve diğ., 2003: 37). Eğer bir fobi gündelik faaliyetleri sekteye uğratır ve yapmak istenen bir şeyi yapmayı engellerse, bu nedenle tedaviyi gerektirir (McKenzie, 2006).

**Fobik Anksiyete:** Fobik anksiyete durumlarında belirli bir nesneye ya da olaya karşı korku ya da endişe söz konusudur. Fobik anksiyete de bu şey ya da olay kişinin hayallerinde değil, gerçektir ve dışımızdaki dünyadadır. Geçmişte gerçekleşmiş olaylardan kaynaklanan bir tür kaygı da değildir. Bunun en yaygın biçimleri agorafobi, Sosyal Fobi ve basit fobilerdir. Fobik anksiyete de korku veya endişe öylesine bir yoğunluk taşımalıdır ki, bu durumlardan ya kaçınılmalı ya da başka bir seçenek kalmadığı için mecburen büyük bir dehşet içinde bu durumlara katlanılmış olmalıdır (McKenzie, 2006). Korku ya da kaçınma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimle ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini önemli ölçüde bozmalıdır (APB, 2007).

**Korku, Kaygı ve Fobi Karşılaştırması:** Anksiyete, korkuya benzer bir duygu olmakla birlikte, korku da kaygı da tehlikeyle orantılı tepkilerdir. Ancak korku durumunda tehlike açık ve neseldir, buna karşın kaygı durumunda gizli ve öznedir (Sungur, 1997; Horney, 1998). Anksiyetede kişi huzursuzdur, kötü bir şey olacağından endişe etmektedir (Sungur, 1997: 5). Ancak bu durumu açıklayacak nesnel bir tehlike ya da tehdit kaynağı tanımlayamamaktadır, tehlike yaşama yönelik olmayıp benliğe yöneliktir (Sungur, 1997; Horney, 1998; Alper ve diğ., 2001). Yani kaygının yoğunluğu, ortamın söz konusu kişi için taşıdığı anlamla orantılıdır ve o

kaygılanmasındaki nedenleri özünde bilmemektedir. Fobi de ise oluşan tepki ve anksiyete, neden olarak gösterilen uyararla orantılı olmayan bir şiddette kendini gösterir (Sungur, 1997; Horney, 1998).

**Savunma Mekanizmaları:** Kaygı, sahsın duygusal sağlığını bozmaya yönelik olduğundan, tüm savunma mekanizmaları seferber edilerek sıkıntının önlenmesine çalışılır (Dinçmen, 2004). Tehlikeli bulunan ve anksiyete yaratabilecek nitelikteki dürtülere karşı kullanılan temel savunma mekanizması baskıdır. Bu mekanizma, anksiyete yaratma niteliği gösteren ruhsal süreçlerin bilinç dışında tutulmasını sağlar. Ne var ki baskı bir dürtünün düşünce ögesinin bilinç düzeyine çıkmasını engellerse de, o düşünceye ilişkin duygusal enerjiyi ortadan kaldırmaz. Dolayısıyla düşünce, duygusal düşünce ögesinden kopmuş olur. Biriken enerji ise anksiyeteye dönüştürülerek boşalımı sağlanır (Gençtan, 1984: 141). Rogers'a göre kişi, benlik kavramımızla tutarsızlık gösteren organizmik deneyimlerimiz bizde kaygıya yol açtığı için böyle deneyimler karşısında inkar ya da çarpıtma yoluyla savunmaya geçer (İnanç, 2008). Kaygı bozukluğuna sahip birçok insan utanç yaşamaktadır. Durumu kabul edilemez gördükleri için çoğunlukla sorunu inkar ederler (Sheehan, 1999: 30).

Kısaca bunaltıyı “gerçeklik ilkesi”ne göre çalışmakta olan benliğimiz yaşamaktadır. Benliğin bütünlüğünü koruyabilmesi yanı sıra ruhsal yönden günlük kalite ve konforun sağlanması için, bunaltıya karşı korunmak üzere savunma düzenekleri yetersiz kaldığında ortaya çeşitli görünümleri olan anksiyete bozuklukları çıkar (Alper ve diğ., 2001: 169-170).

### **1.1.2. Anksiyete Bozuklukları**

Anksiyete (Kaygı) bozukluğu başka rahatsızlıkların belirtilerine eşlik eden, bazen panik derecesine ulaşan şiddetli bir korku haline dönüşen ve konsantrasyon, dikkat, hafıza ve muhakeme gibi diğer zihni fonksiyonlar üzerinde tali etkiler meydana getiren, herhangi bir makul açıklaması olmayan sürekli bir kaygı ve vehim durumudur (Sheehan, 1999).

Anksiyete bozuklukları, ana semptomu kaygı/anksiyete/endişe/bunaltı olan birkaç hastalıktan oluşmuş bir gruptur. Fobilerdeki gibi kişi bir nesne ya da durumdan korkuyor olabilir ya da yayılmış olan genel bir anksiyetesi olabilir. Bu grupta panik

ataklara çok sık rastlanır, özelliği birkaç anksiyete semptomunun ani ve şiddetli bir biçimde bir araya gelmesiyle oluşur (Sayar ve Dinç, 2008: 137).

Anksiyete bozukluğuna sahip kişiler, kendilerini son derece endişeli ve güvensiz hissederler. Çoğu kişi zaman zaman bazı şeylerle ilgili kısa süreli kaygı yaşar, fakat anksiyete bozukluklarına sahip kişiler bu kaygıyı çoğu zaman hisseder. Onların korku ve endişeleri günlük görevlerini yapmalarını zorlaştırır (NIMH, 2007). Anksiyete bozukluklarında, depresyondaki değer kaybıyla bağlantılı olan aynı çeşit mantıksal hatalar değerlendirme süreci boyunca sürer ve bireyin doğru olmayan değerlendirmeler yapmasıyla sonuçlanır. Bundan dolayı birey somut bir neden yokken kaygılı hale gelir. Depresyonla aynı süreçte, mantıksal hatalar belirli durumla bağlantılı tehlike konusunda bireyi doğru olmayan şemalara sahip olmaya yönlendirir (Free, 2007).

Anksiyete bozuklukları Agorafobi olmadan Panik Bozukluğu, Agorafobi ile birlikte Panik Bozukluğu, Panik Bozukluğu Öyküsü olmadan Agorafobi, Özgül Fobi, Sosyal Fobi, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Posttravmatik Stres Bozukluğu, Akut Stres Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Genel Tıbbi bir Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu, Madde kullanımının yol açtığı Anksiyete Bozukluğu ve Başka Türlü Adlandırılmayan Anksiyete Bozukluğudur (APB, 2007: 617).

### **1.1.3. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)'nin Etiyoloji:**

**1.1.3.1. Psikanalitik Görüş:** Freud, fobik nevrozu ya da kendi terimiyle "anksiyete histerisi"ni çözülmemiş ödipal çatışmaların bir sonucu olarak görmektedir (Sungur, 1997: 7). Gabbard (1979), Freud'un "Anksiyete kaynağı bilinemeyebilen bir tehlikeyi bekleme veya tehlikeye hazırlanma özel durumunu anlatır. 'Korku' korkulacak belli bir nesneyi gereksinir. 'Ürküntü' ise kişinin tehlikeli bir duruma kendisini ona hazır hissetmeksizin girmeyi beklediği durumu anlatır; sürpriz etkeni vardır ." şeklinde tanımlama yaptığını söyler (Akt: Türkçapar, 1999).

**1.1.3.2. Davranışçı Görüş:** Davranışçı görüşe göre fobiler öğrenilmiş durumlardır (Öztürk, 2001). Biedel (1998)'e göre, Sosyal Fobinin etiyolojisi ile ilgili davranışçı görüş üç yolla bu rahatsızlığın gelişebileceğini öngörür: doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. Doğrudan koşullanma sosyal ortamlarda kişinin travmatik bir deneyim yaşamasıyla oluşur ve yapılan çalışmalarda yaklaşık %50



oranında hastada böylesi doğrudan travmatik sosyal yaşantılar saptanmıştır. Gözlemsel öğrenmede kişi sosyal ortamda olumsuz bir deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkulu hale gelir. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılması yoluyla sosyal korkuların kazanılması söz konusudur (Türkçapar, 1999).

**1.1.3.3. Bilişsel Model:** Bu modele göre korkunun ortaya çıkışına neden olan temel etken, korkuyu oluşturan durum/yer/nesne ile ilgili olumsuz düşünce ve inançlardır. Aynı modele göre fobik olguların çoğunda, fobik durumdan önce, bu durumla ilgili olumsuz düşüncelerin varlığı söz konusudur (Sungur, 1997: 8-9). Sosyal Fobiklerin olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünce ve inançlarına kanıt bulmak için dikkatlerini seçici olarak olumsuz durumlara yoğunlaştırmaları da anksiyete durumunu arttırmaktadır (Dilbaz, 1997: 20).

Albert Ellis (1991)'in geliştirdiği bir diğer bilişsel model olan Akılcı-Duygusal Modele göre Sosyal Fobikler mantıksal olmayan bir biçimde "iyi performans göstermek zorunda oldukları" ve "performans esnasında rahatsızlık duymamak zorunda oldukları" komutlarını kendilerine vererek Sosyal Fobi belirtilerini ortaya çıkarmaktadırlar. Rahatsızlıkla ilgili duyulan anksiyeteyi Ellis bu kişilerin düşük engellenme toleransına bağlar (Türkçapar, 1999: 251).

#### **1.1.4. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)'nin Tanımı:**

Sosyal Fobi, çoğumuzun yaşadığı bir durumun abartılı halidir (McKenzie, 2006). Hemen birçok kişi diğer insanların incelemesi altında olduğu sosyal ortamlarda kaygı hisseder. Bakılma korkusu sadece insanlarda değil hayvanlarda da bulunan bir fenomendir. Tehdit edici bakışlar, üzerine dikilmiş gözler hemen tüm kültürlerde ve gelişmiş hayvan türlerinde rahatsızlık doğurur (Türkçapar, 1999: 247).

Sosyal Fobi kişiyi başkalarının gözlemine maruz bırakan, belirli toplumsal durumlarda ya da toplum içinde konuşma, yemek yeme, vb. gibi bir eylemin yerine getirileceği durumlarda hissedilen, kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusunu içeren inatçı, usdışı bir korkuyla ve bu tür etkinliklerden kaçınmaya yönelik zorlanımlı arzuyla tanımlanan bir kaygı bozukluğudur (APB, 2007; Budak, 2003; Öztürk, 2001). Hasta bu korkunun ve

belirtilerinin topluluk içinde herkes tarafından fark edileceğinden de korkarak topluluğa girmekten çeşitli bahaneler bularak kaçınır (Öztürk, 2001). Kaçınma sınırlı düzeyde kalabileceği gibi, kaygı ve panikle birlikte yaşamın her alanına yayılabilir. Bu tür durumlarda bunu agorafobiden ayırmak zorlaşır (Budak, 2003: 683).

Yaygın Sosyal Fobisi olan kişiler, genellikle hem bir eylemi toplum önünde gerçekleştirecekleri durumlardan, hem de toplumsal etkileşim durumlarından korkarlar (APB, 2007). Sosyal Fobi'de çeşitli toplumsal durumlar karşısında yaşanan bir korku vardır, bu korkuya yoğun anksiyete veya sıkıntı ile katlanılır, ya da kaçınma davranışı gelişir. En önemli klinik özellik başkaları tarafından incelenme ve değerlendirilmeye yönelik mantıksız bir korku yaşanmasıdır. Bu durum küçük toplumsal gruplardan şiddetli ya da mutlak bir şekilde kaçınma (%57), yabancılarla tanışma (%42.1), toplum içinde yemekten kaçınma (%24.7) ile sonuçlanır. Sosyal Fobi'li kişilerin en fazla yaşadıkları korkular toplum içinde konuşma (%89.4), başkalarının bulunduğu bir odaya girme (%63.1), yabancılarla birlikte olma (%47.3) korkusu olarak tanımlanmıştır. Sosyal Fobi'li hastaların %88.9'u birden fazla korku bildirmiştir (Sevinçok, 2006: 4-5).

Sosyal Fobi terimi ilk kez 1903 yılında Pierre Janet tarafından, diğer insanlar tarafından izlenirken konuşmaktan, piyano çalmaktan ya da yazı yazmaktan korkan insanları tanımlamak için kullanılmıştır (Heimberg ve diğ., 1995). Sosyal Fobi alanında çalışma yapan ilk araştırmacılardan olan Hartenberg'e göre, Sosyal Fobik bir birey sosyal etkileşimi başlatmayı göze alamayan, başkalarından korkan, kendine güveni olmayan, her zaman başkalarını üzmemekten korkan ve kendisini utangaç olarak tanımlayan kişidir. Hartenberg sosyal kaygının iki temel duygu nedeniyle oluştuğunu ileri sürer: korku ve utanç (Akt: Fairbrother, 2002).

Sosyal Fobik bireyler tarafından korkulan durumlar 2 ana tipte gruplanabilir: sosyal etkileşim ve sosyal performans. Sosyal etkileşim gerektiren korkulan durumlar sıklıkla partiye katılma, randevuya gitme, yabancılarla tanışma, günlük konuşma yapma, göz temasını sürdürme, otorite olan kişilerle konuşma ve iddialı olmayı içerir. Sıklıkla Sosyal Fobili bireylerin korktukları performans durumları içeride olan başkalarıyla umumi tuvaletleri kullanma ve başkalarının önünde performans sergilemeyi (ör.

müzik, spor) içerir. Sosyal Fobik bir kişi tarafından korkulan durumların sayısı birden fazla olabilir (Antony, 1997).

Sosyal Fobide ilgi odağında yer alma korkusu söz konusudur (McKenzie, 2006). Hastalar başkalarının önünde bulunmaktan duydukları şiddetli korku ve kaygının neden olacağı öznel ve nesnel belirtilerin fark edilmesinden korkarlar. Bu belirtileri (yüz kızarması, terleme, titreme vb.) kontrol altına almaya çalıştıkça ne kadar güçsüz kaldıklarını görmekten dolayı da kendilerine öfkeli dirler (Güleç, 2003: 23).

Sosyal Fobi, fobik anksiyete bozuklukları arasında kişiyi en güçten düşürücü olanıdır. Diğer fobik bozuklukların aksine Sosyal Fobi diğer insanlarla etkileşimimizi direkt etkiler. Eğer oldukça ağırsa kişinin akran ya da mahrem ilişkilerinin gelişmesini önleyebilir, kariyer, başarı ve terfilerini engelleyebilir ve sosyal destek ağlarının kurulma ve yürütülmesini engelleyerek genel bir izolasyonun oluşmasına neden olur (Gruber ve Heimberg, 2007).

Sosyal Fobi genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkuları ile birlikte görülür (Sungur, 1997: 7). Çekingenlikle karıştırılan bir durumdur fakat çekingenlikte kişinin yaşamı olumsuz etkilenmez, Sosyal Fobi de ise kişinin işlevselliği bozular (İnan, 2009: 14). Agorafobiler, Sosyal Fobiler (ör. Topluluk önünde konuşma korkusu) ve özgül fobiler (örn. Küçük hayvanlardan ya da yüksekten korkma) arasındaki ayrım Marks (1970) tarafından önerilen bir sisteme dayandırılmaktadır. Bu üç kategoride yer alan korkular genellikle semptomatoloji, başlangıç yaşı, cinsiyetlere göre oranı ve tedaviye verilen cevap farkları temel alınarak ayrıştırılabilmektedir (Oltmanns ve diğ., 2003: 37).

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler, kişinin başkalarının yüksek tuttuğu standartlara ulaşmayı gerektiren inancı doğrultusunda ortaya koymaya çalıştığı sosyal performansa ilişkin varsayımlar, sosyal değerlendirmeye ilgili durumsal inançlar ve öze ilgili durumsal olmayan inançlar gibi işlevsel olmayan varsayımlara ve inançlara sahiptir. Bu varsayımlardan hareketle başkaları tarafından kabul edilemez ve hatalı görülebilecek bir ruh halinde hareket etmeyi devamlı risk olarak gören sosyal kaygılı birey negatif düşünür (Schultz ve Heimberg, 2008).

### 1.1.5. Sosyal Kaygılı Bireylerde Bulunan Özellikler

Sosyal Fobik kişiler sosyal durumlarda aşırı güvensizlik hissederler ve zor duruma düşmelerine neden olan abartılmış bir korku duyarlar (Atkinson ve diğ., 2006). Örneğin markette kasiyerin önünde çeke imza atmaktan korkabilirler ya da başka kişilerin önünde yeme ya da içmekten korkabilirler. Herkes yeni insanlarla tanışma ya da konuşma yapma gibi durumlarda biraz gergin olabilir ancak sosyal kaygılı kişiler bu olaylar olmadan haftalar öncesinde endişelenmeye başlarlar. Sosyal Fobik çoğu insan bu kadar çok korkmamaları gerektiğini bilirler ancak korkuyu kontrol edemezler. Kendilerinin rezil olacakları bazı şeyleri yapmak zorunda kalacaklarını düşündükleri olaylardan ya da yerlerden kaçabilirler. Bu durum kendilerini günlük yaşam görevlerini yapmaktan aile ve arkadaşlarıyla keyifli vakit geçirmekten alıkoyar (NIMH, 2007). Bir sosyal olay ya da performans sırasında kaygıda azalma görülmez. Daha ziyade başlangıçtaki bedensel rahatsızlık nedeniyle zaten gergin olan birey, daha umutsuz ve utangaç hale gelmesine neden olan belirtilerin arttığını bildirir (Liebowitz ve diğ., 1985).

Duygusal aşırı duyarlılık, akıl okuma, kesinlik/katilik, duygusal sağduyu, eğlenmekten korkmak Sosyal Fobiklerin ruhsal özellikleridir (Fairbrother, 2002). Sosyal Fobik hastalar, hasta olmayan ya da diğer anksiyete bozukluklarına sahip hastalara oranla belirsiz sosyal durumlarda daha fazla negatif yorum yapma eğilimindedirler. Diğer anksiyete bozukluklarına sahip olan ve Sosyal Fobik hastaların her ikisinin de hasta olmayan gruba (non-patient controls) oranla daha fazla negatif yorumlara inandıkları ortaya çıkmıştır (Stopa ve Clark, 2000).

Sosyal Fobik bireyler genelde sosyo- ekonomik olarak toplumun alt sınıflarının üyesidirler (Alper ve diğ., 2001). Sosyal Fobik bireylerin yüksek sosyo-ekonomik gruba ait olma olasılıklarının oldukça düşük olduğu ve psikiyatrik hastalığı olmayan bireylere kıyasla düşük istihdam oranı ve gelire sahip oldukları görülmüştür (Patel ve diğ., 2002). Yaygın Sosyal Fobisi olanların ise hem eğitim düzeyleri hem de meslek sahibi olma oranları daha düşüktür (Dilbaz, 1997: 19).

Sosyal Fobik kişiler sınıf içinde derslere katılımdan kaçınırlar ve çoğu zaman sınav anksiyeteleri çok belirgindir. Tüm bu özellikler nedeniyle okul başarıları gerçek kapasitelerinin çok altındadır. Bu durum Sosyal Fobik bireyleri kariyer ve buna bağlı

olarak ekonomik yönden oldukça olumsuz etkiler. Benzer şekilde Sosyal Fobi, kişinin başka bireylerle ilişki kurma ve etkileşimini de önemli ölçüde bozduğu için çoğunlukla karşı cinsten kişilerle tanışamaz; flört edemez ve karşı cinsten biriyle çıkmaktan kaçınırlar (Alper ve diğ., 2001: 182). Epidemiyolojik verilere göre Sosyal Fobi tanısı alanlarda evli olmama oranı kontrollerden daha fazladır (Dilbaz, 1997: 19).

Sosyal Fobik kişilerin anne babaları, diğer anne babalara göre aşırı koruyucu ve kollayıcı olmakla birlikte; çocuklarının bakımına daha az düşkün ve daha reddedici bireylerdir. Bu ise Sosyal Fobi gelişimi için psikolojik bir yakınlık yaratmaktadır (Alper ve diğ., 2001: 179).

### **1.1.6. Sosyal Fobi Tanı Ölçütleri**

#### **1.1.6.1.DSM-IV'e göre Sosyal Fobi Tanı Ölçütleri**

**Tablo 1: Sosyal Fobi Tanı Kriterleri (DSM-IV)**

<p><b>A.</b> Tanımadık insanlarla karşılaştığında ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da anksiyete belirtisi gösterir).</p> <p>Not: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete yalnızca erişkinlerle olan ilişkilerde değil, akranları ile olan ilişkilerle de ortaya çıkmalıdır.</p>
<p><b>B.</b> Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur. Bu duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösteren bir panik atak biçimini alabilir.</p> <p>Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk yapma, dona kalma veya tanıdık olmayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurulabilir.</p>
<p><b>C.</b> Kişi, korkusunun aşırı veya anlamsız olduğunu bilir.</p> <p>Not: Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir.</p>
<p><b>D.</b> Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.</p>

Tablo 1'in devamıdır.

<p><b>E.</b> Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerinin ya da ilişkilerini bozar ya da fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.</p>
<p><b>F.</b> 18 yaşın altındakilerde süre en az altı aydır.</p>
<p><b>G.</b> Korku ya da kaçınma bir maddenin ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir mental bozuklukla daha iyi açıklanamaz.</p>
<p><b>H.</b> Genel bir tıbbi durum veya başka bir mental bozukluk varsa A tam ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir. Örneğin kekemelik, parkinson hastalığındaki titreme, veya anoreksia nervosa ya da bulimia nervosadaki anormal yeme davranışına ait korku değildir.</p>

**Kaynak:** Amerikan Psikiyatri Birliği (DSM-IV), APB, (Çeviri ed.) Köroğlu, E. (2007) kitabından uyarlanmıştır.

### 1.1.6.2. ICD-10'e Göre Tam Ölçütleri

#### Sosyal Fobi:

**A.** Kişide 1. ya da 2. maddeler görülmelidir:

(1) Belirgin dikkat odağı olma korkusu ya da rezil olma veya gülünç duruma düşmeye neden olacak davranışlarda bulunma korkusu;

(2) Belirgin olarak dikkat odağı olmaktan ya da rezil olma ya da gülünç duruma düşmeye neden olacak davranışlarda bulunma korkusunun olduğu durumlardan kaçınma;

Bu korkular toplum içinde yemek yemek ya da konuşmak, toplumca tanınan biriyle karşılaşmak, ya da parti, toplantı, sınıf gibi küçük gruplara girmek gibi sosyal durumlarda açığa çıkar.

**B.** Bozukluğun başlangıcından itibaren korkulan durumlarda kaygının en az iki belirtisi ve buna ek olarak aşağıdaki belirtilerden birinin kişide görülmesi:

(1) Yüz kızarması;

(2) Kusma korkusu;

(3) İşeme ya da dışkılama korkusu ya da sıkıştırması.

C. Belirti ya da kaçınmadan dolayı belirgin duygusal sıkıntı;

D. Belirtilerin ya da kaçınmanın aşırı ya da anlamsız olduğunu bilme;

E. Belirtiler, korkulan durumda ya da korkulan durum hakkında düşünürken baskındır ya da bu durumlarla sınırlıdır.

F. En yaygın olarak kullanılan ayırıcı tanı kriteri: A ve B kriteri delüzyon, halüsinasyon ya da organik ruhsal bozukluk, şizofren ve ilgili bozukluklar, duygudurum bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk gibi diğer bozukluk belirtilerine bağlı değildir ve kültürel inançlara yardımcı değildir (WHO, 1993).

**Ayırıcı tanı:** Öncelikle, Sosyal Fobi utangaçlık ve performans kaygısının normal düzeylerinden ayrılmalıdır. Daha önce bahsedildiği gibi, bu korkular eğer birey korku yaşayacağı konusunda sıkıntı yaşarsa ya da korku önemli ölçüde iş, okul, sosyal yaşamı ya da diğer önemli aktiviteleri engelliyorsa ve yaygın korkular çoğu toplumsal durumu kapsıyorsa (örn. Söyleşileri başlatma ve sürdürme, küçük topluluklara katılma, karşı cinsle çıkma, üstleriyle konuşma, partilere gitme) fobik olarak ele alınabilir (Antony, 1997; APB, 2007). Örneğin grup önünde konuşmaktan korkan bir öğretmen, muhtemelen iş yaşamında önemli bozulmalara neden olan böyle bir korku ve deneyim nedeniyle sıkıntı yaşayacaktır (Antony, 1997)

#### **1.1.7. Sosyal Fobi'nin Belirtileri**

Hartenberg Sosyal Fobiyle çeşitli semptomları birleştirerek 4 kategoride toplamıştır. (1) “duygusal belirtiler” (nefes kısılığı, duyguları bastırma, çarpıntı ve sıcak basması), (2) motor belirtiler (kas zayıflığı, koordinasyon yokluğu, konuşma güçlüğü), (3) damar, iç organlar ve salgı belirtileri (yüz kızarması, sararma, kusma, mide bulantısı, terleme, ağız kuruluğu), (4) Psikolojik semptomlar (a) bilişsel farkındalık azalması (görme, duyma zayıflığı), (b) dikkatsel zorlanmalar (yoğunlaşmada zorluk), (c) mantıklı düşünememe, (d) problemi yargılama/sonuçlama, (e) hareket edememe (donma, birinin istediği şeyi söyleyememe ya da yapamama) ve (f) amnezi (durumun başka açılı için hafızayı engelleyen içsel düşünce/durumlarda meşguliyet) (Akt: Fairbrother, 2002).

### **Sosyal kaygılı bireylerde görülen yaygın semptomların listesi:**

- Başka insanlarla birlikte olmak konusunda fazla kaygılıdır.
- Başka insanların önünde çok içine kapanıktırlar; bu başkalarının kendilerine nasıl davranacağı konusunda endişe duymalarına neden olur.
- Başka insanların önünde rezil olmaktan çok korkarlar.
- Başka insanların kendilerini yargılayacağından korkarlar.
- Başka insanların olacağı olaylardan günler, haftalar önce endişelenirler.
- İçeride başka insanların olduğu yerlerden uzak dururlar.
- Arkadaş edinme ve arkadaş kalma durumlarında zor zamanlar yaşarlar.
- Başka insanlarla birlikteyken şöyle bedensel belirtiler gösterebilirler;
  - Yüz kızarması
  - Aşırı terleme
  - Titreme
  - Mide bulantısı
  - Konuşmada zorluk (NIMH, 2007).

### **1.1.8. Sosyal Fobi'nin Nedenleri:**

Kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasıyla ilgili tek bir doyurucu açıklama yoktur. Nasıl geliştiklerini anlayabilmek için bir dizi faktörün gözden geçirilmesi gerekmektedir. Bunlar; genetik eğilimi, çocukluk dönemindeki yetiştirme biçimini, iç çatışmalarını, öğrenilmiş bir tepki olarak kaygıyı, fiziksel etmenleri, iç konuşmayı, meselelerin üstesinden gelme davranışlarını ve sosyal belirleyicileri kapsar (Sheehan, 1999: 13). Dayhoff (2000), sosyal kaygı yaşantısının oluşmasındaki temel etmenlerin kısaca, biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar ve sık olarak baskı yapan olumsuz yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalma olduğunu belirtmiştir (Akt. Gümüş, 2006). Bunların yanında, işlevsel olmayan temel inançlar, olumsuz içsel konuşmalar ya da olumsuz otomatik düşünceler, olumsuz



beklentiler, benlik kavramını ortaya koyma, benlik yeterliliğinin düşüklüğü, sosyal beceri eksikliği, girişken olmama diğer etmenler arasında yer alır (Gümüş, 2006).

Hudson ve Rapee (2000) tarafından Sosyal Fobinin başlangıcı için önemli olabilecek 4 temel faktör adres gösterilmiştir: (a) genetik faktörler; (b) aile faktörü; (c) diğer çevresel faktörler; (d) gelişimsel faktörler. Literatüre bakıldığında ikizler hakkında yapılan çalışmaların Sosyal Fobinin genetik bir faktör olduğunu doğruladığı ancak ailesel faktörlerin sadece genetik açıdan ele alınamayacağı, çevresel faktörleri de içinde barındırdığı görülmüştür. Sosyal Fobi oluşumunda etkili olan ailesel faktörleri de üç başlıkta toplayabiliriz: Sosyal Fobik bireylerin ailelerinin çocuk yetiştirme tarzı, sosyal anlamda anne-babanın model olması ve kısıtlı sosyal durumlara maruz kalmak. Bilişi şekillendiren ve bireyleri başkaları tarafından negatif değerlendirilme korkusuna yönlendirebilen çeşitli çevresel deneyimler vardır. Bu deneyimler travmatik sosyal deneyimler, çocukluk hastalıkları, sosyal izolasyon, akranları tarafından zorbalığa maruz kalma veya dalga geçilme, ilk doğan ya da tek çocuk olmak gibi yaygın faktörleri içerir.

DeWit ve diğ. (2005)'e göre erkekler arasında çocukluk boyunca bir ebeveynin ya da başka güvenilen yakın bir yetişkinin eksikliği, tanılanan tüm durumlar ve genellenmemiş tip Sosyal Fobinin gelişme riskini yükselten bir etkidir. Tanılanan tüm durumlarda, genellenmiş tipte kadınların çocuklukta baba figüründen fiziksel şiddet görmenin, genellenmemiş tipte ise anne tarafından gelen kalıtsal bir patolojinin Sosyal Fobiye neden olduğu bulunmuştur.

Sosyal Fobik bireylerin birinci dereceden biyolojik akrabalarında Sosyal Fobi ortaya çıkma olasılığı, Sosyal Fobisi olmayan kişilerin birinci dereceden akrabalarında Sosyal Fobi gelişme olasılığına göre üç kat daha fazladır (Alper ve diğ., 2001: 179). Biyolojik yakınlıkla ilgili olarak bebeklik dönemindeki sürekli bir davranışsal ketlenme ile giden tutumların erken bir belirleyici olabileceği bildirilmiştir. Sosyal Fobisi olan kişilerin en azından bir kısmı çocukluğunda davranışsal ketlenme göstermiş olan kişilerdir (Ergün, 2005: 85).

Sosyal kaygıyı sürdüren faktörler eksikliğin ya da kötü bir ilişkinin devamı gibi dışsal olabileceği gibi bir hastalığın, uyumsuz davranış kalıbı, sosyal durumları değerlendirme yolunun ya da belli bir kritik becerinin eksikliği gibi içsel de olabilir

(Free, 2007). Sosyal Fobinin yaşam boyu belirtileri önemli düzeyde kişinin temel aktivitesi, aile hayatı, arkadaşları, boş zaman aktiviteleri ve geliri ile ilişkilidir (Stein ve Kean, 2000).

#### **1.1.9. Sosyal Fobi'nin Alt Tipleri:**

Sosyal Fobinin alt tiplerinde ortaya çıkan üç küme, yüksek (genellenmiş alt tip), orta (genellenmemiş alt tip), ya da düşük (sınırlı alt tip) fobik değerlerinden oluşur. Nokta yaygınlık oranları sırasıyla %2,0, %5,9, %7,7 şeklindedir. Genellenmiş ya da şiddetli Sosyal Fobi düşük eğitimsel kazanım ve sosyal destek seviyesiyle bireyler arasında aşırı düzeyde temsil edilme eğilimindedir (Furmark ve diğ., 2000).

Safren ve diğ. (1999)'nin çalışmasına göre sosyal kaygı, "Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği" tarafından ölçülen dört genel kategoriye ayrılmıştır. Sosyal etkileşim kaygısı tek unsurlu olarak ortaya çıkarken, performans/gözlenme korkusu durumları çok unsurlu olarak ortaya çıkar. Korku ve kaçınma durumları sıralamasındaki dört faktör: (1) sosyal etkileşim, (2) topluluk önünde konuşma, (3) başkaları tarafından gözlenme, (4) toplulukta yeme, içme durumlarıdır.

Yaklaşık olarak Sosyal Fobik kişilerin yarısı (% 54.0) Sosyal Fobi alt tiplerinden konuşma korkusuna sahipken, geri kalan kısmı (% 46.0) karmaşık korkular alt tipine sahiptir. Her iki alt tipte bayanlarda daha yaygındır (Stein ve Kean, 2000).

#### **1.1.10. Sosyal Fobiye Eşlik Eden Özellik ve Bozukluklar:**

Sosyal Fobiye Anksiyete Bozuklukları, Duygu Durum Bozuklukları, Madde Kullanımı ile İlişkili Bozukluklar ve Bulimia Nevroza eşlik edebilir ve genellikle bu bozuklukların öncesinde Sosyal Fobi bulunur. Sosyal Fobiye sıklıkla eşlik eden özellikler arasında eleştirilmeye, olumsuz biçimde değerlendirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık, haklarını savunmada güçlük çekme ve benlik saygısında düşüklük ya da aşağılık duyguları vardır (APB, 2007). Sosyal Fobiklerin davranışlar konusunda şüpheye düşme ve hata yapma puanları panik bozukluğu olan hastalardan daha yüksek bulunmuştur (Saboonchi ve diğ., 1999). Sosyal geri çekilme ve özsaygı azlığı depresyona dönük risk etmenleri arasındadır; bu yüzden, Sosyal Fobisi olanlarda depresyon olasılığı bir hayli yüksektir (McKenzie, 2006: 62).

Yapılan çalışmalarda Yaygın Sosyal Fobili hastaların %60-100'ünde Çekingen Kişilik Bozukluğu saptanmıştır (Sevinçok, 2000: 4). DSM-IV kriterlerine göre Sosyal Fobi tanısı alan hastalarda eşlik eden kişilik bozukluklarının mevcudiyetinin araştırıldığı bir çalışmanın bulguları Sosyal Fobi ile Kaçınan Kişilik Bozukluğu ile Yaygınlaşmış Kişilik Bozukluğu arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Bayar ve diğ., 1999). Çekingen Kişilik Bozukluğu olan Yaygın Sosyal Fobi grubu, Çekingen Kişilik Bozukluğu olmayan Yaygın Sosyal Fobi grubuna göre anlamlı ölçüde fazla Sosyal Fobik korku, kaçınma davranışı göstermektedir ve anlamlı ölçüde yüksek depresyon düzeyine sahiptir (Sayar ve diğ., 2000).

Sosyal Fobinin en önemli puanları genel kaygı bozukluğu ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukta baskındır. Sosyal anksiyetenin kısmen yüksek değeri post travmatik stres bozukluğunda baskındır. Sosyal Fobiye eşlik eden bir bozukluğu daha olan hastaların grubunun, eşlik eden bozukluğu olmayan gruba kıyasla daha yüksek sosyal kaygı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Zikic ve diğ., 2002).

Sosyal Fobi çocuklukta veya ergenlikte başlar ve çoğunlukla depresyon, diğer kaygı bozuklukları, alkol ve madde kötüye kullanımı veya yeme bozukluklarına eşlik eder. Sosyal Fobinin daha sonra gelişen eşlik eden bozuklukları tetikleme olasılığı, önleyici bir tedbir olarak etkili erken tedavi ihtiyacına dikkatleri çekmiştir (Brunello ve diğ., 2000).

Bazı kimseler sosyal anksiyete karşısında çare olarak içkiye sarılırlar (McKenzie, 2006: 62). Çünkü alkolün etkisiyle kişinin cesareti artar. Fakat bu durum alkol bağımlılığı gibi daha büyük bir probleme neden olabilir (İnan, 2009: 15). Jefferson (1995), sosyal ortamlarda ve toplantılarda alkol kullanımının yaygın oluşunun sosyal ortamlarda yaşanan kaygıya bağlı olabileceğini söylemiştir (Akt: Türkçapar, 1999).

Sosyal Fobiye sahip kişilerin diğer bir baş etme yöntemi sanal ortamdır. Fiziksel olarak kendilerini göstermeden konuşabilecekleri bir ortam olan internet sayesinde kişiler, çekincelerini minimize ederek yaşadıklarını ve hissettiklerini paylaşırlar ve sosyal anlamdaki eksikliklerini sanal ortamda tamamlamaya çalışırlar (İnan, 2009: 15). Bu durumda internet bağımlılığına yol açan riskli bir durumdur.

### **1.1.11. Özgül Kültürel Yaşa ve Cinsiyete Bağlı Özellikler**

**1.1.11.1.Kültür:** Belli toplumlarda hastalığı tolere etme ihtiyacı insanların yardım aramamasına yol açabilir; çünkü bu toplumlarda semptomlar patolojik ve yardım gerektirecek bir şey olarak görülmez (Göka ve Sayar, 2001: 64). Kültürel değişkenler, sosyal anksiyete ifadesi ile dolaylı yollardan ilgili olabilir fakat sosyal kaygı her örnekleme bulunabilir (Kleinknecht ve diğ., 1997). Ülkemizde tipik Sosyal Fobi türünde olmasa bile topluluğa girme, toplulukta konuşma, toplulukta özgürce davranabilme konularında değişik derecelerde çekingenlik oldukça sık görülen bir durumdur. (Öztürk, 2001).

Toplumsal gereksinimlere bağlı olarak klinik görünüm ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan işlevsellikte bozulma kültürler arasında değişkenlik gösterebilir (APB, 2007). Sosyal Fobi Batı toplumlarında, Doğu toplumlarına göre daha yaygındır (Alper ve diğ., 2001: 180). Avrupa ülkelerinde Sosyal Fobinin görülme sıklığını hakkında yapılan 23 araştırmayı inceleyen bir çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre, Avrupa'da Sosyal Fobinin ergenlik çağında görülmeye başladığı bulunmuştur. Sosyal Fobik kişilerde, hayat kalitesinin çeşitli göstergelerindeki belirgin düşüşün yanında günlük işleyişin sadece sosyal alanda değil aynı zamanda eğitim ve mesleki alanda da ciddi bir şekilde azalmış olduğu görülmüştür (Fehm ve diğ., 2005).

**1.1.11.2.Yaş:** Sosyal Fobinin başlama yaşı çeşitli kaynaklara göre değişiklik göstermektedir. Literatürde Sosyal Fobinin başlama yaşının 13-24 arasında değiştiği, tedavi arama yaşının ise 27'de başladığı şeklinde bilgilere rastlanmaktadır (APB, 2007; Dilbaz, 1997; Liebowitz ve diğ.,1985). Belirli sayıdaki Sosyal Fobiklerin hastalıklarının yaşam boyu sürdüğünü belirttikleri göz önüne alındığında hastalıkların ortalama başlangıç yaşı gerçek verileri yansıtmamaktadır (Dilbaz, 1997: 19). Sosyal Fobi stresli ve küçük düşürücü bir yaşantıdan sonra birden başlayabileceği gibi yavaş yavaş da başlayabilir. Soysal Fobi çoğu zaman sürekli bir gidiş gösterir. Sıklıkla yaşam boyu sürerse de erişkinlik döneminde şiddetlendiği ya da belirtilerin kaybolduğu da olur (APB, 2007).

Sosyal Fobinin bir olay sonrasında birden başlama yaşı, bir olaya bağlı olarak birden başlamayan Sosyal Fobiden daha geç yaşlarda başlar, ancak semptomlarda farklılık görülmez (Kristensen ve diğ., 2008). Sosyal Fobiklerin tedavi için başvurmaları

genellikle sorunun başlangıcından 6 ile 20 yıl sonra olmaktadır (Sungur, 1997: 6). Çünkü kişi genellikle iş hayatı gibi sosyal beceriler göstermesini gerektiren ortamlara girdiğinde bu problemin yaşamını etkilediğinin farkına varır (İnan, 2009: 14).

Sosyal Fobi özellikle okul çocuklarını etkilemektedir. Çünkü okul çok önemli bir sosyal ortamdır ve Sosyal Fobisi olan çocukların eğitimle ilgili önemli güçlükleri olmaktadır. Sosyal Fobi, okul korkularının ve retlerinin en önemli nedenlerindedir (Özgüven ve Sungur, 1998).

Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar yabancı oldukları veya fazla tanımadıkları ortamlarda ya da kendi evlerinde yabancı kişilerle konuşmama, iletişim kurmakta zorlanma, çekingenlik, ürkeklik gibi davranışlar sergilerler. Bu çocuklar aynı zamanda sosyal ortamlarda kendilerini kaygılı, endişeli hissederler ve heyecan, titreme, kalp çarpıntısı, terleme gibi kaygıyla ilişkili bedensel belirtiler gösterebilirler (Zoroğlu, 2008). Bir çocuk akranlarının değer verdiği beceriler geliştirmemişse, alay edilmekten çekinebilir ve korkabilir. Bazı küçük çocuklar kendi aileleri içinde ve evlerinde daha bağımsız olduklarını hissederler (Mayes ve Cohen, 2006: 396).

Epidemolojik veriler anksiyete bozukluklarının en yaygın çocukluk çağı bozukluğu olduğuna işaret etmektedir. %1 çocuk ve ergen Sosyal Fobiden dolayı sıkıntı yaşar ve Sosyal Fobi ilerideki yetişkinlik hayatlarını etkiler. Fobik çocuklar çevrelerini daha negatif algılamaya eğilimlidirler. Tehlikeyle başa çıkma güçleri konusundaki tahminleri zayıflamıştır. Sosyal Fobik çocukların %60 kadarı ikinci bir bozukluğa da katlanmaktadır (Dabkowska, 2004). Sosyal Fobik yetişkinlerde anksiyete bozukluklarının çocukluk geçmişini araştıran bir çalışmada örneklemin % 80'inde Sosyal Fobinin 18 yaşından önce başladığı ortaya çıkmıştır (Otto ve diğ., 2001).

Gencin kimliğini sorguladığı, pek çok gelişimsel görevleri başarmak zorunda olduğu ergenlik gibi kritik bir dönemde Sosyal Fobi, gelişimde büyük bir engel oluşturur (Ergün, 2005: 84).

**1.1.11.3. Cinsiyet:** Anksiyete bozukluklarında genel olarak kadınlar, erkeklere oranla daha fazla risk altındadır. Bunun nedeni kesin olarak bilinmemektedir (McKenzie, 2006: 39). Kılıç (2001)'ın yaptığı Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre Sosyal Fobi kadınlarda %2,3, erkeklerde %1,1 olarak bulunmuştur (Akt. Öztürk,

2001). Yapılan araştırmalara göre kadınlarda anksiyete bozukluklarının görülme oranı ve tedaviye başvurma oranının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Boztaş ve diğ., 2009).

Epidemiyolojik ve topluma dayalı alışmalar Sosyal Fobinin kadınlarda sık görüldüğünü düşündürmektedir. Bununla birlikte çoğu klinik örneklemde cinsiyetler arası oran ya eşit bulunmuş ya da çoğunluğunun erkek olduğu grlmştir (APB, 2007). Alan çalışmalarına göre Sosyal Fobi kadınlarda daha sık görülürken (% 62.7- %70) klinik çalışmalar ise görülme sıklığının erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum kadınlara daha fazla sosyal kaygı bildirirken, yardım alma konusunda tedavi arayışının erkeklerde daha yüksek olması ile açıklanmaktadır (Dilbaz, 1997: 19). Bu durum, içinde yaşadığımız toplumun kadınlarda ve kız çocuklarında utangaç olmayı ve sessiz olmayı övgüye değer bir durum olarak görmesiyle açıklanabilir. Erkeklerden ise daha girişken olmasına, iş bulmasına ya da başarılı olmasına yönelik beklentiler bulunmaktadır. Bundan dolayı erkek hastalar tedavi olmaya yönelik daha fazla girişimlerde bulunmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2009: 427).

#### **1.1.12. Sosyal Fobi'nin Yaygınlığı (Prevalans)**

Yaşantıyı fazlaca kısıtlamadığı durumlarda tedaviye başvuru nadir olduğundan, fobik bozukluğun sıklık ve yaygınlığını saptamak zordur (Sungur, 1997). Psikiyatristler tarafından görülen fobik hastaların %25'ini Sosyal Fobiler oluşturmaktadır (Alper ve diğ., 2001: 180). En yaygın anksiyete bozukluğu ve yaşam boyu yaygınlık oranlarında majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra gelen üçüncü en yaygın bozukluktur (Gruber ve Heimberg, 2007). Yalnızca konuşma korkusunu içeren Sosyal Fobinin alt tipinin yaşam boyu görülme sıklığı %7.0, genellenmiş ya da karmaşık korkuları içeren alt tipin yaşam boyu görülme sıklığı % 5.9'dur (Stein ve Kean, 2000).

Sosyal Fobi oranları dünyanın değişik yerlerine göre değişmektedir. Tayvan'da 1000 kişiden 2'sinde görülürken, Yeni Zelanda'da bu oran 20 kat yüksektir (McKenzie, 2006: 62). Amerika'da yapılan bir araştırma bulgularına göre, Sosyal Fobinin tahmin edilen yaşam süresi ve 12 aylık yaygınlığı %12,1 ve %7,1 oranındadır (Ruscio ve diğ., 2007). Avrupa'da yapılan araştırmalarda Sosyal Fobinin yaşam boyu yaygınlığının %9.6- %16 arasında değiştiği belirlenmiştir (Alper ve diğ., 2001: 180). İşve'te Sosyal

Fobinin yaygınlığının %15,6 oranında olduğu tahmin edilmektedir, fakat görülme oranı %1,9 ile %20,4 arasında değişmektedir (Furmark ve diğ., 1999).

### **1.1.13. Sosyal Fobi Yardım Yöntemleri**

Sosyal anksiyeteli bireylerin yüksek bir olasılıkla maddi engelleri, nereden yardım alacakları konusundaki belirsizlik, söyledikleri ve düşündükleri konusunda başkalarının ne düşüneceği korkusuna sahip olmaları tedavi aramalarının önüne geçer. Bununla birlikte, kendilerinin kaygılı olmadıklarına ilişkin inançları onların tedavi almaktan kaçınmasına neden olur (Olfso ve diğ., 2000). Kişinin Sosyal Fobi konusunda yardım aramada gösterdiği gecikme majör depresyon gibi ya da daha büyük yetersizlik, intihar riskini izleyen başka psikiyatrik bozukluklar geliştirmesine neden olabilir. Buna ek olarak kişinin, toplumun normal, verimli bir üyesi olarak işlev görme yetersizliği hem acı çeken kişiye hem de toplumun üzerine bir ekonomik sorumluluk yükler (Boer, 2000).

Sosyal Fobi tedaviye oldukça iyi cevap veren bir hastalıktır. Bu yüzden diğer baş etme yöntemlerini kullanarak probleme yeni sorunlar eklenmeden yardım alınmalıdır. Tedavide ilaç ve psikoterapi yöntemleri kullanılır. İlaçlar kişinin sosyal becerilerini geliştirmez. Bu yüzden tedavi sürecinde en etkili olan yöntem, ilaç ve psikoterapinin birlikte kullanılmasıdır (İnan, 2009: 15). Tedavi dönemleri bireyin ihtiyaçlarına göre biçimlendirildiği için kişiden kişiye değişir (Sheehan, 1999: 112).

Sosyal Fobinin psikofarmakolojik tedavisi için araştırılan son ilaç SSRI grubudur. Değerlendirilen diğer ilaç sınıfları monoamin oksidase uyarıcıları (MAOI), benzodiazepines ve beta-bloklerdir. SSRI'lar genel Sosyal Fobili hastalar için yeni ve çekici bir terapötik seçeneği temsil eder. Şu sıralar ilk, genel Sosyal Fobide ilaç tedavisinin etkililiğini değerlendiren plasebo-kontrollü çalışma paroxetine ile tamamlanmıştır. Paroxetine'nin, semptomları azaltmada placebodan daha etkili olduğu bulunmuştur (Brunello ve diğ., 1999).

Sosyal Fobinin tedavisinde etkinliği gösterilmiş ilk psikolojik tedavi yaklaşımı "alıştırma" tedavisi olmuştur. Üzerine gitme ilkesi üzerine kurulu alıştırma tedavileri sırasında terapist, hastanın kaçınma davranışları gösterdiği ortamların listesini çıkarır ve hastayı hiyerarşik bir sıra içinde, kolaydan zora doğru bu ortamlara sokmaya gayret

eder. Hasta, ortamda anksiyetesi azalincaya kadar (ortalama 60-90 dakika) tutulur. Amaç anksiyeteyi ortadan kaldırmak değil, hastayı anksiyeteyi tolere edebilir duruma getirmek ve ona anksiyeteyle başa çıkma becerilerini kazandırmaktır. Başka bir deyişle amaç hastanın sosyal ortamlardaki becerilerini arttırmak ve korktuğu sonuçların gerçekleşmeyeceğini ona göstererek özgüven duygusunu oluşturmaktır (Sungur, 2000: 29-30).

Sosyal Fobinin tedavisinde Bilişsel Terapilerin etkinliği test edilmiştir. Mercan (2007)'ın ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmanın sonuçları "Bilişsel - Davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi"nin ergenlerin sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin altı haftalık izleme çalışması sonucunda da devam ettiğini ortaya koymuştur. Feeney (2004), 31 oturumdan oluşan Bilişsel Davranışçı terapi ile gerçekleştirdiği Sosyal Fobi tedavisinde, bireyin fobik belirtileri gösterme oranında önemli bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur. Seanslar sonrasında kişinin sosyal hayatta yer alma düzeyi oldukça artmıştır. Aydın (2006)'nın ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkinliğini değerlendirdiği araştırmanın bulgularına göre, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal anksiyete ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur.

#### **1.1.14. Anksiyeteyi Kontrol Etme Teknikleri**

- Gevşeme Teknikleri: Kaygı bozukluğu yaşayan birçok insan, her zaman tehlikelere karşı kendini kollamanın ve uyanık olmanın önemli olduğuna inandıkları için gevşeme kavramından rahatsız olacaklardır. Paradoksik olarak kendinden biraz kurtulmayı öğrenebilmek kişinin durumunu daha çok kontrol edebilmesini sağlamaktadır (Sheehan, 1999). Hastalar yürüyüş, kendi kendine konuşma gibi rekabetçi olmayan egzersizleri, hayal kurmayı ve rahatlama stratejilerini kullanarak anksiyeteyi düşürmeye başlayabilirler (Valente, 2002).
- Maruz bırakma anksiyetede önemli bir azalma başarılana kadar anksiyeteyi çağrıştıran sosyal çevre ya da uyarıcı ile bağlantılı sistematiklik ve sürekliliği içerir (Stravynski ve Greenberg, 1998).



- Bilişsel yeniden yapılandırma hastanın öyküsünden ulaşılan sonuç olarak düşüncedeki sistematik hataları saptar. Oturumlar sırasında hastaya sosyal durumlarda yükselen kendini engelleyen düşünceleri saptaması ve oturumlar süresince öğretilen teknikleri kullanarak onlarla mücadele etmesi istenir (Stravynski ve Greenberg, 1998). Genel olarak düşüncedeki değişimler kaçınma davranışlarındaki değişimlere eşlik etmiyorsa kişiler kaygının üstesinden gelememektedirler (Greenberger ve Padesky, 2003: 59).
- Sosyal beceri eğitimi problematik durumlardaki zorluklarla baş etmede ya da çeşitli sosyal çevrelerde geri dönütle canlandırma yapmayı ve oturumlar arasında amaçlanmış davranışların pratiğinin yapılmasını içerir. Sosyal beceri eğitimi klinikteki terapi sırasında belli bir dereceye kadar hem bilişsel yeniden yapılanmayı hem de sosyal beceri eğitimine maruz bırakmayı içermelidir (Stravynski ve Greenberg, 1998). Böyle bir eğitim sırasında adres gösterilen Sosyal beceriler kendini ifade etme, göz kontağı kurma, sözsüz iletişimde bulunma, iddialı olma ve çelişkilerle başa çıkma durumlarını içerir (Antony, 1997).

#### **1.1.15. Sosyal Fobi'nin Logoterapi ile Tedavi Edilmesine İlişkin Gerekçeler**

Sosyal Fobisi olan kişiler henüz ortama girmeden yoğun bir korku ve kaygı duymaya başlarlar. Çünkü kişinin zihninde farkında olmadan, kendinin planlamadığı, aniden oluşan düşünceler oluşmaktadır. Kişi bu düşüncelerinin gerçek olup olmadığını sorgulamadan bunları doğru kabul eder. Kişi bu olumsuz düşüncelerin başına gelmemesi için bazı yöntemler geliştirir. Böylece kişi ortama girse bile aldığı önlemlerle diğer insanlarla iletişim kurmaz. Bu kişiler kendilerini olumsuz değerlendirirler. Başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiğinden çok kendileri kendilerini nasıl değerlendiriyorlar ona bakarlar. Aldığı önlemler sonucunda korktuğu sonuçlar farkında olmadan başlarına gelir. Mesela dışlanmaktan korktukları için ortama girmezler. Ortama girmeyerek farkında olmadan kendilerini dışlarlar. Böylece kısır döngü oluşur. Kişinin kaçınma davranışları arttıkça korkuları da artar. Korkusu arttıkça ortamlardan daha fazla uzaklaşır. Sonuç olarak başlangıçtakine göre kişinin işlevselliği her geçen gün daha çok azalır ve korktuğu başına gelir (İnan, 2009: 14-15).

Sosyal Fobi kısır döngüsü üç önemli bileşenle tanımlanır. Bunlar:

**-Beklentisel Kaygı/ Korkulu bekleyiş (beklenti anksiyetesi):** Sosyal Fobikler yaklaşmakta olan bir sosyal durumun utanç verici anlar yaratabileceğini düşünerek bir bekleyiş yaşarlar. Sosyal Fobikler performanslarının kalitesi ve anksiyete semptomları ile meşgul hale geldiklerinde yaptıkları işe daha az odaklanırlar ve daha düşük performans ve gözlenebilir anksiyete belirtileri gösterme ihtimalleri artar (Gruber ve Heimberg, 2007). Otto (1999) olumsuz beklentilerin doğal bir sonucu olarak sosyal kaygı yaşayan kişide fizyolojik uyarılmanın arttığını ve sonuçta beklenen olumsuzlukların gerçekleşmese bile, her an olacaktı gibi tetikte beklemeye neden olduğunu belirtir (Akt. Gümüş, 2006). Bu korku durumunun en tipik özelliği, korkunun tam olarak bireyin korktuğu şeyin olmasına yol açmasıdır. Örneğin topluluk içinde konuşurken terlemekten ya da kekelemekten korkan birey, gerçekte topluluk içinde konuşurken terlemeye veya kekelemeye daha yatkın olacaktır. Burada korku korkulan şeye yol açmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004: 147). Örneğin kaygılı beklentili bir kadın, üşüten kocası her öksürdüğünde zatürree olduğunu düşünecek ve kocasının cenaze töreni gözlerinin önüne gelecek; evine gelirken kapının önünde iki kişinin durduğunu görünce çocuklarından birisinin pencereden düştüğünü düşünmekten kendini alamayacak; kapı çaldığı zaman birilerinin ölüm haberinin geldiğini düşünecektir vs. Bütün bu durumlarda sadece bir ihtimal olan şeyi abartmak için hiçbir neden yoktur. Kaygılı beklenti önkoşul olarak aşırı duyarlılığın ve bunaltıcı bedensel duyuların varlığını gerektirir. Kaygılı beklentinin bir başka dışavurumu da ahlaki kaygıya, titizliğe ve bilgiçliğe yönelik eğilimde gözlenebilir; bu sıkça olağanın üstünde bir ahlaki duyarlılığı olan insanlarda bulunan ve kuşku manyaklığında normalden abartılı ölçüde ayrılan bir eğilimdir (Freud, 1998: 34-35).

Nevrozun çekirdek semptomu kaygılı beklentidir. Burada yüzergezer bir miktar kaygının bulunduğu, bunun da beklenti durumunda düşünce seçimini kontrol ettiğini ve her uygun düşünsel içerikle birleşmeye her zaman hazır olduğunu söyleyebiliriz ama bilinç bağlamında çoğunlukla gizli olsa da sürekli arka cephede pusuda bekleyen, tedirgin (kaygı durumunun) başka dışavurum yolları da vardır. Belli bir düşünce zinciriyle uyarılmaksızın ansızın bilince vurabilir ve böylece bir kaygı nöbeti yaratabilir. Bu tür kaygı nöbeti bağlı düşünceler olmaksızın sadece kaygı duygusundan oluşabileceği gibi, yaşamın sonlanması, kriz ya da delirme tehlikesi gibi en yakın düşüncelerin yorumu eşliğinde de gelişebilir; ya da bir tür aşırı duyarlılık ile kaygı

duygusu birleşmiş olabilir. Son olarak bir kaygı duygusuyla bedensel işlevlerden-terleme, kalp çarpıntısı, vazomotor uyarımlar veya salgı bezi etkinlikleri gibi- bir veya bir kaçındaki bir rahatsızlıkla birleşebilir. Hasta bu birleşimden bazen bir etkeni, bazen bir diğerini seçer. “Kalp spazmindan”, “soluklanma güçlüğünden”, “aşırı terlemeden”, “aşırı açlık hissinden” vs. şikayet eder ve ifadesinde kaygı duygusu çoğu kez arka planda kalır veya “iyi olmamak”, “kendini rahatsız hissetmek” vb. ifadelerle anlaşılabilir bir kılığa sokulur (Freud, 1998: 35).

**-Olumsuz Değerlendirilme Korkusu:** Öğrencilerin sınıf ortamını performans odaklı algıladıkları durumlarda olumsuz değerlendirilme korkularının arttığı ve bu etkinin öz bilinci yüksek öğrenciler için daha belirgin olduğunu Özgüngör (2006) yapmış olduğu çalışmada ortaya koymuştur. Öz bilinci yüksek öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları daha fazla olmasına karşın bu fark performans odağı algısının yüksek olduğu durumda azalmakta, performans odağı algısı hem öz bilinci yüksek hem düşük öğrencilerde olumsuz değerlendirilme korkusuna yol açarken, öz bilinci yüksek bireylerde öz bilincin halihazırdaki negatif etkilerine ilave edici bir etki yaratmaktadır. (Özgüngör, 2006: 5). Doğan (2010), sosyal anksiyete ve tüm alt boyutları ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyindeki değişkenliğinin yaklaşık % 23’ünü açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusuna benlik saygısı, öz-eleştiri gibi faktörler eklendikçe sosyal anksiyete düzeyindeki farklılaşma da artmaktadır.

**-Kaçınma:** Kaçınma, anksiyeteyi geçirdiği için olumlu görünse de nihayetinde Sosyal Fobiklerin hem profesyonel hem de özel hayatlarında gittikçe artan kısıtlamalar yaratarak yaşam kalitesini düşürür. Sosyal Fobikler kendilerini başarısız veya doğuştan kusurlu gibi düşünerek zorlayıcı olabilecek durumlarla başa çıkabileceklerini düşünmeyi keserler. Sosyal becerileriyle ilgili ne kadar fazla olumsuz hissederse yeni veya zorlayıcı durumlarda başarılı olma eğilimleri aynı oranda düşer ve sosyal kaçınma davranışları artar. Başarılı olamamak kendilerine yönelik olumsuz algılarını besler ve beceriksiz, kötü, korkularını kontrol edemiyor olduklarını onaylar. Sonuç, kendine güvenin kaybıdır (Gruber ve Heimberg, 2007).

## 1.2. Logoterapi

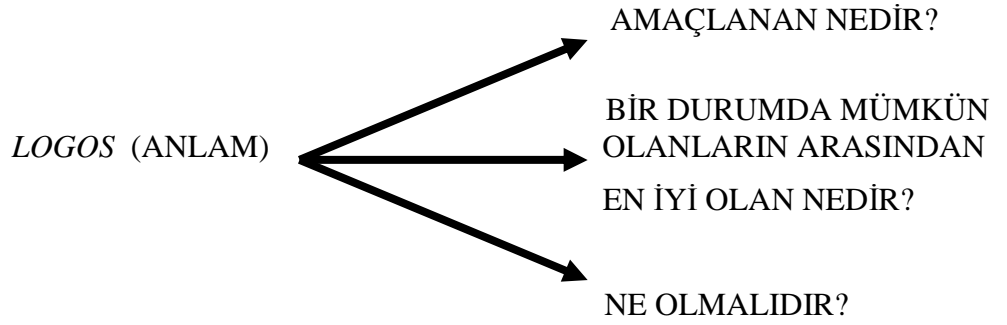
Frankl'ın yöntemi için kullandığı esas terim İngilizce literatürde “varoluşsal analiz” olarak tercüme edilmiş olan “*Existenzanalyse*”dir. Frankl'ın yazıları İngilizceye çevrilirken Frankl Ludwig Binswanger'ın Almanca “Daseinsanalyse” teriminin de İngilizceye “varoluşsal analiz” olarak tercüme edildiğini görmüş, böylelikle Frankl 1920’lerde bile ara sıra kullandığı Logoterapi terimini kullanmaya karar vermiştir (Rice, 2005).

Logoterapi'nin II. Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında ortaya çıktığı varsayılmaktadır. Bu yanlış bir varsayımdır. Dr. Frankl temel düşüncelerini 1920-30’lar sırasında bir öğrenci ve sonra asistan doktor ve Viyana’nın önde gelen akıl hastanesi Steinhof’da personelken geliştirmiştir. Frankl ilk olarak Varoluşsal Analiz diye adlandırdığı temel kavramlarını ve daha sonra Logoterapinin 50 yıl sonra deneysel olarak test edilen ve onaylanan şuan ki kavram ve metotlarını geliştirmiştir (Fabry, 1982).

Logoterapi ve Varoluşsal analiz birbirlerinin yerine ya da birlikte kullanılabilen sözcükler olmasına karşın, iki terim arasındaki farkı anlamak bize yardımcı olacaktır. Logoterapi anlam yoluyla terapi anlamına gelir, varoluşsal analiz hastanın ruhunu ve varoluşsal ihtiyaçlarını içeren bir analitik teröpatik sürece karşılık gelir. Bunun uzantısı olarak Logoterapi hastanın, hayatındaki gizli anlamın farkına varmasına yardımcı olur (Wong, 2002).

Logos “anlam” anlamına gelen Yunanca bir kelimedir. “Logoterapi” ya da bazı otoritelerce “Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu” (ilk ikisi Freud ve Adler’di) olarak adlandırılan teori, insan varoluşunun anlamı kadar, insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklaşmaktadır (Frankl, 2009; Budak, 2003).

## Şeki 2: Anlamın Sorgulanması



### KENDİNİ AŞMANIN SESİ NE DER?

**Kaynak:** Barnes 2005

Logoterapi anlam yoluyla terapi anlamına gelmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 180). Bu düşünce diğer terapi yöntemlerinin savunduğu “terapi yoluyla anlam” düşüncesinin tamamen tersi bir anlayışa sahiptir (Ivey ve diğ., 1987).

Frankl’a göre insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabasıdır. Bu çabası başarısızlıkla sonuçlanan kişide varoluşsal boşluk ortaya çıkar ve kişi kendini, yaşamını yalnız, anlamsız ve boşuna hisseder. Dolayısıyla psikoterapinin amacı kişinin kendine özgü bir amaç, yaşamasını sağlayacak, bu varoluşsal boşluğu dolduracak bir anlam bulmasıdır. Psikiyatriyi yeniden insanlaştırma iddiasında olan Frankl’ın yaklaşımı psikodimanik, davranışçı ve varoluşçu yaklaşımların bir karışımıdır (Budak, 2003: 487).

Frankl insanların yaşamak için uğruna yaşayabilecekleri bir şeylere ihtiyacı olduğunu fark etmiştir (Fabry, 1982). Logoterapinin amacı bireye hayatındaki anlamı ve amacı bulmasına ve kendini aşma doğrultusunda olumlu bir biçimde hareket etmesine yardım etmektir. Logoterapinin biricikliği bakış açısı ve yönteminden ileri gelir (Starck, 1985). Logoterapi neyimizin yanlış olduğundan çok neyimizin doğru olduğunu vurgulayan bir dünya görüşü doğrultusunda ruh sağlığını korumak için bir metot olması sebebiyle hastalığı tedavi etmek için çok fazla kullanılan bir metot değildir. Logoterapi insan oluşumuza ve büyüme potansiyelimize vurgu yapar (Rice, 2005).

İnsan ne kadar zor ve ölümcül şartlar altında yaşarsa yaşasın, hayatına küçük de olsa bir anlam katabiliyorsa yaşamak için bir güç bulabilir. Ancak yaşamını anlamdan

soyutlayanlar, hayatlarını devam ettirecek içsel gücü kendilerinde bulamamaktadırlar (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 181).

Frankl yaşamda anlam arayışının içsel bir gerilim yarattığını ve bu içsel gerilimin psikolojik sağlığın önkoşulu olduğunu ileri sürmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 143). Logoterapiye göre insanın gerilimsiz bir denge durumuna değil (homeostasis), uğruna çaba göstermeye değer bir hedefe, kendi isteğiyle tercih etmiş olduğu bir amaç uğrunda mücadele etmeye ihtiyacı vardır (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 181).

Logoterapi sınırlamalara ve geçmişin etkisine karşı tutum belirlemede insan ruhunun karşı konulmaz gücüne vurgu yapar (Konvisser, 2006). Logoterapi'nin hedefi hastada az ya da çok miktarda kaybolmuş olan ego'nun temel gücünü, yani iradeyi geliştirmektir (Güleç, 2003: 131). Aynı zamanda Logoterapi, nevrozların gelişmesinde böylesine büyük bir rol oynayan bütün kısır döngülü oluşumları ve geri-denetim (feedback) mekanizmalarını odaktan çıkarır. Böylece nevrotik bireyin tipik benmerkezciliği, sürekli olarak beslenmek ve pekiştirilmek yerine, parçalanma sürecine girer (Frankl, 2009: 112).

Logoterapi bireylere şifa bulabilecekleri yaşantılarında, sağlıklı bir hayat yaşabilecekleri bir anlam bulmalarına yardım eder (Konvisser, 2006). Logoterapi, her insanın yaşamının kendi sorumluluğu olduğunu gösterir (Barnes, 2005). Kişiyi anlamın gerçekleştirilmesinden sorumlu olan, anlam arayışında bir varlık olarak kabul eder ve en önemli görevini, kişiyi “varlığının sorumluluğu” konusunda bilinçlendirmek olarak görür (Frankl, 2005).

Logoterapinin bir çelişkisi Logoterapinin genişleyen sınırlarının mümkün olan en sınırlı durum içinde keşfedilmesi ve düşünülebilen en anlamsız durumda yayılan bir anlam terapisi olmasıdır (Fabry, 1982 ).

### **1.2.1.Temel kavramlar**

Frankl (1959), “Logoterapötik kavramlara göre, insan birincil olarak kendisinin psişik durumlarıyla ilgilenmez; daha ziyade, dünyaya, örneğin insan tarafından ifade edilmeyi ve gerçekleştirilmeyi bekleyen potansiyel anlamlar ve değerler dünyasına yönelir (Frankl, 1959).

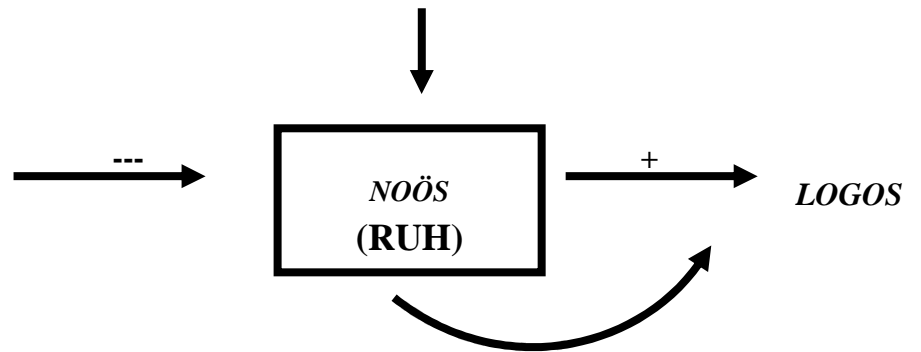
### 1.2.1.1. Ruh Boyutu (Noös=Spirit)

Logos anlamı ifade ederken aynı zamanda “ruh” olarak da açıklanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında Logos aynı zamanda logoterapinin ruh boyutuna verdiği önemi de ifade etmektedir (Frankl, 1961). Ruhsal boyutumuz bizi somatik ve psişik boyutun üzerine yükseltir. Bu boyut bizi diğer canlılardan ayıran ve bizi özel olarak insan yapan varlığımızın boyutudur. Ruh (Noös) zamanın ve boşluğun ötesindedir ve asla hastalanmaz ya da ölmez (Rice, 2005). Frankl, en kötü durumda bile, aklımızın bir yerinde ruhsal özgürlüğümüzü ve bağımsızlığımızı saklı tutabileceğimize inanmaktadır (Corey, 2005: 147). Teröpatik açıdan üretken olan insan ruhunun iki özel kaynağı kendini aşma ve kendinden uzaklaşmadır (Rice, 2005).

Ruh boyutunda amaç iç dengeyi sağlamak ve gerilimden kaçınmak değil, daha çok bunun karşıtıdır. Ruh boyutunda, Logoterapide kullanılan, danışanın ne olduğuyla ne olmak istediği, ne yaptığıyla ne yapmak istediği arasındaki gerginlikten doğan sağlıklı bir gerilim ortaya çıkar. Noös boyutunda, amaç içsel denge değil ancak dinamik bir büyüme ve gelişmedir (Rice, 2005). Bu nedenden bu tür bir gerilim insanda yapısaldır ve bu nedenle ruh sağlığında vazgeçilmezdir (Frankl, 2009: 118-119).

### 1.2.1.2. Anlam İstemi (Will to Meaning)

**Şekil 3: Bizim için Anlamlı Olabilecek Kadar Değere Sahip Olan Nedir?**



**(EĞER KİŞİ BAŞKALARINA DEĞERLER ÖĞRETMEK İSTİYORSA ÖNCELİKLE ONLARI YAŞAMALIDIR.)**

**Kaynak:** Barnes (2005)

Frankl'ın yaşamda uygun bir anlam ve amaç bulma ihtiyacı için kullandığı terimdir (Budak, 2003: 71). Frankl, anlam arayışını insan olmanın ayırt edici bir özelliği olarak görür. Anlam istemi insanın temel düşüncesidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 180). Frankl, bireyin anlam arayışının hayatındaki ilk motivasyon olduğunu ve içgüdüsel

dürtülerin “ikincil ussallaştırması (secondary rationalization)” olmadığını söyler (Conant, 2004). Bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, eşsiz ve özel bir yapıdadır; ancak o zaman bu, kişinin kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilmektedir (Frankl, 2009: 113).

Bir kişinin anlam istemi tamamlandı mı, o kişi mutlu olur, aynı zamanda acıya katlanabilir, engellenmelerle ve gerilimlerle başa çıkabilir ve –gerekirse- hayatını vermeye hazır hale gelir. Tarih boyunca ve şuanda olan çeşitli direnme hareketlerine bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Diğer bir yandan, eğer kişinin anlam istemi engellenirse, o kişi aynı zamanda hayatına kastetmeye meyilli hale gelir ve etrafındaki tüm zenginliğe ve mutluluğa rağmen bunu yapar. Örnek olarak İsviçre ve Avusturya’daki zengin yapılarıdaki şaşkıncı intihar figürlerine bakmak yeterli olacaktır (Frankl, 2005).

### **1.2.1.3.Varoluşsal Engellenme (Existential frustration)**

İnsanın anlam istemi (will to meaning) de engellenebilir, bu durumda Logoterapi “varoluşsal engelleme”den söz eder. Varoluşsal terimi üç şekilde kullanılabilir: 1. Varoluşsal kendisini yani özellikle insan olma durumunu anlatmak için; 2. Varoluşun anlamı için ve 3. Kişisel varoluşta somut bir anlam bulmaya yönelik arayış, yani anlam istemi anlamında (Frankl, 2009: 114-115).

Varoluşsal engellenme, Frankl’e göre bireyin yaşamak için bir anlam, bir “neden” bulamamasının neden olduğu engellenme duygusudur. Bu duygu da zamanla varoluşsal boşluğa yol açar (Budak, 2003: 800). İnsanlar uğruna yaşayacakları bir amaç ve anlama ihtiyaç duyarlar ve insanın bu yöndeki anlam arayışı engellendiğinde ‘varoluşsal engellenme’ ortaya çıkar. Bu durum nevroza neden olabilir. Bir insanın yaşamının, yaşamaya değer oluşuna ilişkin kaygısı, hatta umutsuzluğu, varoluşsal bir bunaltıdır. Ama kesinlikle bir ruh hastalığı değildir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 143).

Frankl 1959 yılında Varoluşsal Psikoterapi Konferansında okuduğu “Kendi Gerçekleştirme ve Kendini İfade Etmenin Ötesinde” adlı makalede Viyana Poliklinik hastanesinde ayakta tedavi gören hem nörolojik hem de psikoterapötik hastaları kapsayan, bölümler arasında bir araştırma yürütüldüğünden bahsetmiştir. Araştırma sonucuna göre, araştırma kapsamında incelenen kişilerin %55’i az ya da çok varoluşsal



engellenenin ve/veya boşluğun belirgin bir derecesini göstermekteydi. Hastaların yarısından fazlası, hayatın anlamlı oluşuna ilişkin bir duygu kaybı yaşantılamaktaydı (Frankl, 1959).

#### **1.2.1.4.Varoluşsal Boşluk (Existential Vacuum)**

Viktor Frankl'a göre, insanın yaşamak için bir neden bulamamasının ve bundan ötürü yaşamı sorgulamasının bireyin ruhunda yarattığı boşluk duygusudur (Budak, 2003: 800). Varoluşsal boşluk; can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanır (Altıntaş ve Gültekin, 2003: 181).

Varoluşsal boşluk yirminci yüzyıl ve sonrasında görülen yaygın bir olgudur. Yirminci yüzyılın ortalarında ilerleyen otomasyon ve gelişen teknolojiyle birlikte insanların boş zamanlarında ciddi bir artış olmuştur. İnsanlar yeni kazandıkları bu boş zamanlarda ne yapacaklarını pek bilememektedirler (Frankl, 2009). Frankl, bu konuya "Pazar günü nevrozunu" örnek vermektedir. Hafta içinin yoğun temposundan sıyrılan ve kendi iç dünyalarındaki boşluğu fark eden bireyler, tatil depresyonu yaşamaktadır. Depresyon, saldırganlık, madde bağımlılığı ve intihar gibi olguların altında varoluşsal boşluk yatmakta olup, emekli bireylerde ve yaşlılık dönemi krizlerinde de bu durum gözlenmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 144-145).

Varoluşsal boşluğun kendini gösterdiği çeşitli maske ve kılıflar da söz konusudur. Bazen engellenen anlam istemi, en ilkel güç istemi olan para istemi de dahil olmak üzere, bir güç istemi ile temsili bir yoldan dengelenir. Diğer durumlarda engellenen anlam isteminin yerini haz istemi alır (Frankl, 2009:121-122).

Logoterapi, hayatta varoluşsal boşluktan kaçınmak için üç faktörü bir araya getirmeye çalışır: (a) İş (gerçek meslek), (b) uğraş (hayatta eşsiz kişisel görev), (c) üç değer (yaratıcı, tecrübeye dayanan, kişisel tavra dayalı). Birey bu değerleri gerçekleştirme ve hayatta eşsiz bir görevi yerine getirmek için sorumlu olarak algılanır (Athanasou, 1984).

#### **1.2.1.5.Noöjenik Nevrozlar**

Varoluşsal engellenenin yol açtığı nevrozlar için Logoterapi geleneksel anlamdaki, yani ruhsal kökenli (psikojenik) nevrozlara karşıtlık içinde, **noöjenik nevroz** terimini

kullanılmaktadır (Frankl, 2009: 115). Noöjenik Nevrozlar, itkilerle içgüdüler arasındaki çatışmalardan değil, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır ve altında anlam arayışının engellenmesi yatmaktadır. Bu tür sorunlar aynı zamanda bir çatışmayı da yaratmaktadır (Frankl, 2009; Karahan ve Sardoğan, 2004).

İçsel bir bunalım somatojenik (soma= body) bir bunalımdır. Psikojenik bir bunalım (psyche= mind) tepkisel bir bunalımdır, mesela değer verilen bir şeyin kaybı gibi çevresel bir unsura tepkidir. Noöjenik bunalım (noös= spirit) yaşamda anlam ya da değer görememekten kaynaklanır. Bu ayrıca varoluşsal bir bunalım olarak bilinir. Logoterapi, noöjenik bir depresyonda, ruhun, anlamın çağrısını duymadığına dikkat çeker (Barnes, 2005).

Dünyanın birçok yerindeki araştırmalarda mevcut durumdaki nevrozların %20'sinin noöjenik nevroz olduğu ortaya konmuştur. Bu durum, bu nevrozların diğer nevrozlarda olduğu gibi psişe ya da zihin kökenli değil de noös'ta, insan ruhunda ortaya çıktıkları anlamına gelir. Noöjenik nevrozlara da beklenen ya da istenileni yapma, dışsal bir "gereklilik" ve içsel bir "istek" arasındaki vicdan çatışmasının nedeni olabilir. Noöjenik nevrozlara aynı zamanda bir insanın ailesi ve akranları arasında kalması gibi onu karşıt yönlere çeken iki değer çatışması da neden olabilir (Rice, 2005).

#### **1.2.1.6.Yaşamın Anlamı (Meaning of Life)**

Hayat bütün koşullar altında anlamlıdır çünkü anlam sadece olaylar ve deneyimler sonucunda bulunmaz, aynı zamanda kendi içlerindeki anlamsız kaçınılmaz acı durumundaki tutumlar yoluyla da bulunabilir (Rice, 2005).

Yaşamın anlamı insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterir. Bu nedenle, önemli olan genelde yaşamın anlamı değil, daha çok belli bir zaman diliminde insan yaşamının özel anlamıdır. Kişinin, soyut bir anlam arayışına girmemesi gerekir. Nihai anlamda kişinin, yaşamın anlamının ne olduğunu sormaması, bunun yerine sorulan kişinin kendisi olduğunu kavraması gerekir (Frankl, 2009: 123).

Frankl'a göre yaşamın gerçek anlamı kişinin kendi içinde ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmelidir. Bu temel özelliği "insan varoluşunun kendini aşması" olarak adlandırmaktadır. Bu, insan olma gerçeğinin, her zaman için, ister bir anlam ya da

karşılaşacak bir insan olsun, kişinin kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yöneldiği anlamına gelmektedir (Frankl, 1997).

Frankl “Hayatımın anlamı başkalarına hayatlarının anlamını bulmalarına yardımcı olmaktır.” Diyerek kendisine sıklıkla sorulan “Hayatınızın anlamı nedir?” sorusuna cevap vermiştir. Gerçek kendini gerçekleştirme kişiliğimizi olumlu yönde geliştirmeyi içerir. Hayatta doğru/ gerçek bir değere hizmet etmek yeterlidir. Anlamli görevler sadece vererek değil aynı zamanda çekimser kalarak da yerine getirilebilir. Küçükken çocuk felci olan Robert Barnes bir keresinde yere düştüğünü, babasına onu kaldırması için yalvardığını ancak babasının bunu yapmadığını ifade etmiştir. Babasının cevabı ise “Eğer seni yerden kaldırırsam bu benim için çok kolay olur, ama eğer bu kez sen kendin kalkmanın yollarını ararsan, bir daha düştüğünde çaresiz olmazsın.” Olmuştur. Robert Barnes’in babası oğlunu yardımından mahrum bırakarak anlamli bir görev yerine getirmiştir ve oğlunu bağımsızlığa motive etmenin verdiği memnuniyet ise onun bu durumdan elde ettiği “yan ürün” olmuştur (Barnes, 2005).

Yaşamda anlam her zaman değişebilir, ancak hiçbir zaman yok olmamaktadır. Birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir.

- Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak,
- Bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve
- Kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek (Karahan ve Sardoğan, 2004: 146).

#### **1.2.1.6.1. Sevginin Anlamı (Meaning of Love)**

Frankl, yaşamda anlam bulmanın temelinde bireyin sorumluluklarını almasını görmekte, anlam bulmanın diğer yolu olarak sevgiyi göstermektedir. İyilik, doğruluk, doğayı sevmek ve insanı sevmek, yaşama anlam katan önemli değişkenlerdir (Karahan ve Sardoğan, 2004: 146). Bir başka insanın kişiliğini kavramanın tek yolu sevgidir. Sevmediği sürece hiç kimse, bir başka insanın özünün farkına varamaz. Sevgi yoluyla birey, sevdiği insanın sahip olduğu potansiyelleri görür ve potansiyellerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Frankl, 2009). Kendini aşma sevgiyle yapılmalıdır. Eğer başkalarını sevmezsen kendini asla sevemezsin. Kendini sevmeyi

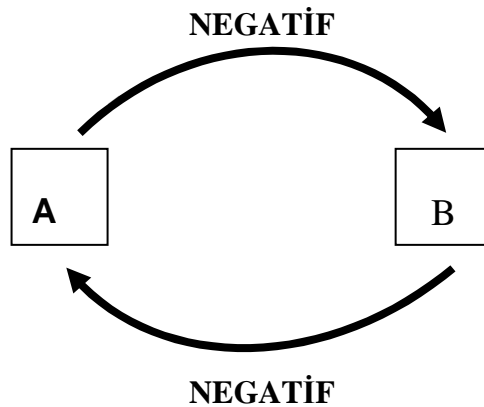
kazanmak için her ne yaparsan sadece kendini daha az sevmene neden olur. Sevgi verdiğin dakika kendini sevmeye başlayabileceğin dakikadır (Barnes, 2005).

#### 1.2.1.6.2. Acının Anlamı (Meaning of suffering)

Frankliyan psikoloji (Logoterapi) hayatımızda anlamı bulduğumuz zaman acıya katlanabildiğimizi ileri sürer (Barnes, 1994). Frankl'a göre, birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir kaderle yüz yüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 146-147). Logoterapi tarafından önerilen en iyi iyileştirme değeri cesaretli bir şekilde kaçınılmaz acıyı omuzlama değeridir (Weisskopf-Joelson, 1980). Kaçınılmaz acıda anlam bularak kişi başka türlü başa çıkılamaz bariyerlerin üstesinden gelmek için güçlenir (Long, 1995).

Frankl yaşamda anlam bulmak için acı çekmenin gerekli olmadığını, ancak acıya rağmen insanın yaşamında anlam bulabileceğini (acının kaçınılmaz olması koşuluyla) belirtmektedir. Eğer acı kaçınılabilir bir durum ise, o zaman acıya yol açan nedenin ortadan kaldırılması gerekir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 147). Çünkü gereksiz yere acı çekmek kahramanca değil mazoşistçe bir tutumdur. Öte yandan eğer kişi acı çekmesine neden olan durumu değiştiremiyorsa, buna karşın tutumunu belirleyebilir (Frankl, 2009: 160).

Şekil 4: Acı Zinciri



**Kaynak:** Barnes (2005)

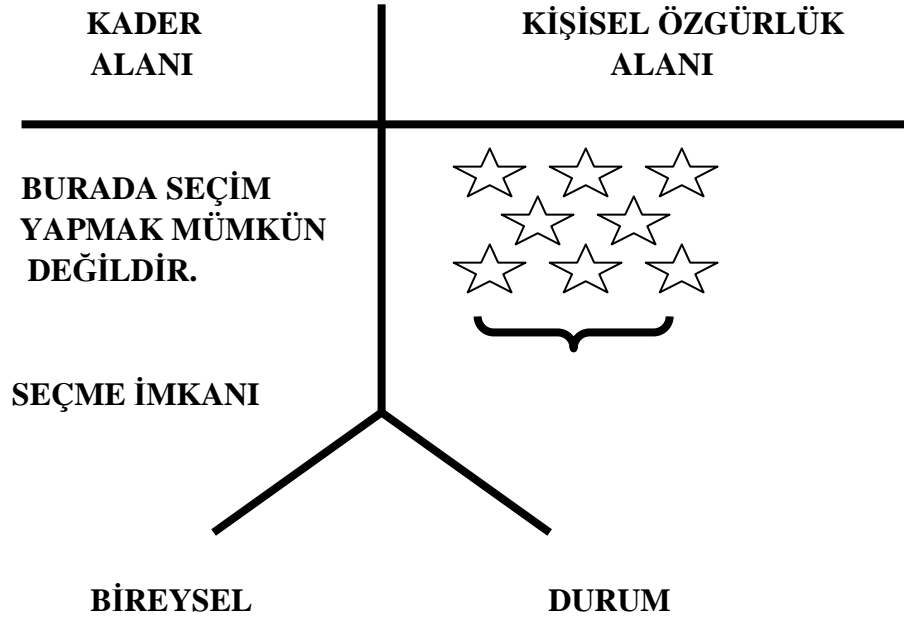
Şekil 4'de acının zincirini gösterilmiştir. Siz ne kadar negatif iletici olursanız, dünyadaki acıyı o kadar artırırınız (Barnes, 2005). Acı insan yaşamının bir parçasıdır. Anlamı olmayan acı ümitsizliğe sürükler. Frankl insanların eğer acıda anlam olduğuna ikna edilirlse herhangi bir acıya katlanma konusunda istekli olduklarını

gözlemlemiştir (Konvisser, 2006). Eğer kaçıışı olmayan bir acıya kahramanca katlanarak anlam bulursak, kendimizi değiştiririz ve bütün potansiyelimize, biz olmanın ne anlama geldiğine biraz daha yaklaşıyoruz (Fabry, 1982).

### 1.2.1.7.Özgürlük ve Sorumluluk

Herkes beden boyutunda hapsedilmiştir, psişe boyutunda kullanılmaktadır, ancak ruh boyutunda özgürdür. Ruh boyutunda sadece var olmaz, aynı zamanda kişi kendi varlığına etki edebilir. Sadece nasıl bir insan olduğuna değil, aynı zamanda nasıl bir insan olabileceğine de karar verir (Barnes, 2005). İnsanoğlu değiştiremeyeceği durumlara karşı tutum belirlemek için her koşulda özgürdür (Rice, 2005).

#### Şekil 5: Kişi Kaderine Karşı Takındığı Tavrı Seçme Özgürlüğüne Sahiptir



Kaynak: Barnes (2005)

Şekil 5’de bilinçli olduğumuz ve ruhsal boyutumuz engellenmediği sürece, seçme özgürlüğüne sahip olduğumuz görülür. Kaderimizi seçme şansına sahip değiliz ancak kaderimize karşı takındığımız tavrı seçme özgürlüğüne sahibiz. Şekildeki küçük yıldızlar eşit görünmelerine rağmen eşit değildir. Farklılık anlamlılıklarındadır. Her durumda mutlaka birisi en anlamlı olandır. Birini seçtiğimizde o gerçekleşir ve diğerlerini kaybederiz (Barnes, 2005).

Frankl’a göre, özgür ve bilinçli olmak sorumlu olmaktır: yaşamak için kendi yaşamından ve başkalarının yaşamından sorumlu olmak (Marshall, 2009). Her insan

yaşam tarafından sorgulanır ve sorumlu olarak yaşama karşılık verir. Bu nedenle Logoterapi insan varoluşunun özünü sorumlulukta görmektedir (Frankl, 2009: 123).

#### **1.2.1.8.Aşırı Niyet (Hyper-Intention)**

Aşırı niyet, Frankl'ın bir şeyi aşırı istemenin, bir şeye ulaşmaya aşırı çaba göstermenin, istenilen şeye ulaşılmasını engellemesi olgusunu anlatmak için kullandığı terimdir. Örneğin kişinin kendisini uyumaya zorlaması uykusunu kaçırır, kekemenin düzgün konuşma çabası daha fazla kekeleyesine yol açar (Budak, 2003: 96). Aşırı niyet, nevrotik bireylerde sık sık gözlenen “beklentisel kaygı” durumunu başlangıç noktası olarak ele almaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004:147). Birey zevki amaç edindikçe, amacı kaybeder. Bir insan mutlu olmak için ne kadar çok uğraşırsa, mutsuz olma olasılığı da o kadar yükselecektir. Burada mutluluk bir ürün ya da sonuç olmamalıdır. Mutluluk amaç yapıldığında yok edilmiş olacaktır ya da ulaşılması imkansız duruma gelecektir (Frankl, 1988). Mutluluğu hedefleyemezsiniz. Mutluluk sizi sağlıklı kılan çabalarınızın “yan etkisi”dir (Barnes, 2005).

#### **1.2.1.9.Aşırı Düşünme (Hyper-reflection)**

Bir şeyi aşırı düşünmenin, bir şeyin olmasından aşırı korkmanın, korkulan şeyin olmasına yol açması olgusunu anlatmak için kullanılan terimdir. Erken boşalmaktan korkan erkeğin erken boşalması, terlemekten korkan kişinin daha fazla terlemesi, kekeleyemeden korkan kişinin daha fazla kekeleymesi buna birkaç örnektir (Budak, 2003). Aşırı düşünme (Hyperreflection) aşırı dikkat anlamına gelir. Kendiliğindenlik ve etkinlik, eğer çok fazla dikkatin hedefi yapılırsa engellenir. Bir kırkayak hikayesini düşünelim. Kırkayağın düşmanı kendisine hangi sırayla ayaklarını hareket ettirdiğini sormuş. Bu sorudan sonra kırkayak sorunun cevabını düşünürken sadece adım atmaya odaklanmış ve adım sırasını karıştırarak yürüyemez olmuş. Sonuç olarak aklıktan ölmüş. Bu hikayeye göre kırkayak ölümcül aşırı düşünceden öldü denebilir (Frankl, 1988). Danışanlar danışma odasına girmeden önce ya gerçekten hasta oldukları ya sadece hasta olduklarını hayal ettikleri ya da ciddi derecede hasta olup olmadıkları konusunda bir dereceye kadar aşırı düşündükleri için muzdariptirler. Düşüncelerini meşgul eden kendi problemleriyle yaşarlar. Bu bağlamda onların problemlilik durumları problemlerinin ne kadar gerçek olduğu tarafından değil de ne kadar tedirgin bir şekilde problemleri üzerinde düşündükleri tarafından belirlenir (Lukas, 1986).

### **1.2.1.10.Kendini Aşma (Self-tanscendence)**

Kendini aşma Viktor Frankl'ın anlam sorusuna yaklaşımının en büyük özelliğidir. Kendini aşma insanın bencilliğini aşması, insan dışında ve "üstünde" bir şeye ya da birine yönelme isteğini yansıtmaktadır (Yalom, 2001: 688-692). Kendini gerçekleştirme denen şey, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur; bunu niyetin hedefi kılmak yıkıcı, kendi amacını baltalayıcıdır. İnsan sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan ya da gerçek benliği olmaktadır. Bunu kendini, kendi benliğini güncelleştirmeyi düşünerek değil, kendini unutarak, kendini vererek, kendini görmeyerek ve dışarıya odaklaşarak gerçekleştirir (Frankl, 1999: 31-32).

Frankl (1959)'a göre kendini gerçekleştirme bir etkidir ve isteğin nesnesi değildir. Bu olguda görünür olan şey, kendini aşmanın (self-transcendence) insan varoluşunun temel özelliklerinden birisi olduğuna ilişkin temel antropolojik gerçektir. Yalnızca insan ben-merkezci çıkar ve ilgilerinden kurtulma anlamında kendisinden feragat ederse, otantik bir varoluş tarzı kazanacaktır (Frankl, 1959). Başkaları için bir şeyler yaparak insanlar kendilerine daha çok yardım ederler. Bu terapötik olarak önemlidir çünkü bu insanlara mağlup hissettikleri alanda yardım sağlar. Sadece bir alkolik kendi yaşadıklarıyla diğer alkoliklere örnek olabilir; sadece boşanmış bir kimse diğer boşananlara yardımcı olabilir; sadece tekerlekli sandalye kullanmak zorunda olan bir kimse benzer şartlarda olan başkalarına yardımcı olabilir (Rice, 2005).

### **1.2.1.11.Kendinden Uzaklaşma (Self-distancing)**

Çoğu durumlarda, ilk adım belirti ve problemlerden dolayı kendinden uzaklaşmaktır. Bir kere kendinden uzaklaşma başarılı olur olmaz, danışanların durumlarını değiştirmelerine yardım etmek mümkündür. Bunun mümkün olmadığı ya da istenmediği yerde (şimdiki durumu kötünün iyisi olduğundan dolayı), kendi tutumlarını değiştirebilirler. Bu, kendilerini anlamsızlık tutumundan uzaklaştırmak için, danışanlara anlamsızlığın arkasındaki anlamı görmelerine ya da bir görevin veya amacın anlamını bulmalarında yardımcı olarak başarılabilir (Rice, 2005).

Kendinden uzaklaşmanın merkezi hastaların daha önce baş etmeye çalıştıkları korku dolu semptomların ortaya çıktıklarında dikkatle yeniden inşa edilmesi durumudur.

Kendinden uzaklaşma anlam bulmak için kendimizin ötesine ulaşabiliyor olmamızla ilgilidir. Kendinden uzaklaşma hastalara rahatlamalarında yardım edilerek, öz-düzenleme ve rahatlama teknikleri öğretilerek başarılıdır (Marshall, 2009).

### **1.2.2.Temel Varsayımlar (Basic Assumption)**

Bir terapi metodu olarak Logoterapi yaşam felsefesine dayanır ve temel varsayımları özgür irade sistemi ve hayatın anlamıdır (Frankl, 1959). Varsayımları kısaca açıklamak gerekirse, her bir insanoğlunun eşsiz durumlar peşinde koşan, anlam bulma özlemi duyan, yaşamın ve özel durumların isteklerine tepki vermede ve her anın anlamını bulmada özgür olan, soma, psişe ve noösün birleşiminden oluşan biricik bir varlık olduğu söylenebilir (Rice, 2005).

Bu varsayımlardan herhangi biri engellenir, bastırılır ya da görmezden gelinirse sonucunda bir içsel boşluk duygusu olan varoluşsal boşluk açığa çıkar. Hayat anlamsız, yaşamaya değmez, şüpheyle dolu ve hatta umutsuz görünür (Rice, 2005).

### **1.2.3.Logoterapinin temel İlkeleri (Basic Tenants/Tenets)**

- Yaşam en kötü olanlar dahil tüm şartlar altında bile bir anlama sahiptir.
- Yaşamak için temel motivasyonumuz anlam bulma istemimizdir.
- En azından kaçınılmaz olan bir acı karşısında takındığımız tavır ile yaptıklarımız ve deneyimlediklerimizde anlam bulma özürlüğüne sahibiz.
- Logoterapide insanın beden (soma), zihin(mind) ve ruh (noös) boyutu birleştirilmiştir. Bir insanı, dayanıklılık ve sağlığın temeli olan insan ruhunu göz ardı ederek ne anlayabiliriz ne de ona yaşamındaki problemlerini çözmesinde yardımcı olabiliriz.
- Ruhumuz sağlık merkezimizdir. Bu merkez bizim anlam bulma istemimizi, amaçlarımızı, (içgüdünün ötesinde) seçme, (cinselliğin ötesinde) sevme, hayal etme, soyut düşünme, artistik yaratıcılık, dinsel inanç, kendini keşif ve kendini aşma kapasitemizi içerir.
- Logoterapi anlam arayışını insan varlığının temeli olarak görür.

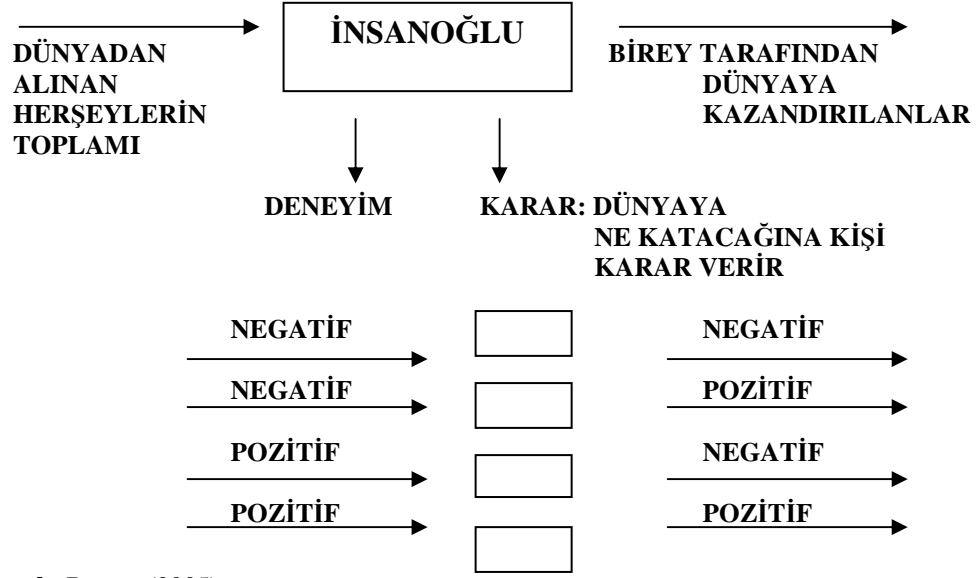


- Kaoslar, haksızlık ve sıkıntılara rağmen yaşamımızdaki anlamı yaratan bizim içimizdeki istektir.
- Logoterapi bizi yaşamdaki anlam arayışının zenginlik, hedonizm, materyalizm engellemesine ve geleneksel değerlerin parçalanmasına karşı uyarır. Bu engeller anlamın içsel boşluk, şüphe, engellenme, üzüntü ve nevroz ile sonuçlanmasına neden olabilir.
- Logoterapi dikkatleri ahlaki- dinsel bir yaklaşımla değil ancak sağlığın kaynağı olarak yeniden **insan ruhuna** çeker.
- Logoterapi yaşamımızın kalitesine, hedeflerimize, ideallerimize ve potansiyelimize odaklanır.
- Logoterapi bizim kendi yaşamımızın kontrolünü sağlayabilme yeteneğimizi merkez alır (Barnes, 2005).

#### **1.2.4.İnsan doğasına bakış**

Frankl'a insanın tanımı sorulduğunda verdiği cevap "İnsanoğlu ileride ne olacağına karar verme özgürlüğüne sahip olan bir varlıktır." olmuştur. Frankliyan Psikolojide insan ruhsal bir varlıktır ve üstünlük yeteneğine sahiptir. Frankliyan psikolojinin içeriğine göre kişiliğimizi deneyim değil kararlarımız belirler (Barnes, 2005). Her türlü kısıtlama altında bile kaderimizin kurbanı değil efendisi olabiliriz. Verdiğimiz kararlar hayat karşısındaki konumumuzu belirler (Barnes, 1994).

Şekil 6: İnsanoğlunun Dünya ile İletişim Alanı



Kaynak: Barnes (2005)

Freud'a göre insanoğlunun temel dürtüsü tatminken, Adler'e göre güç (üstünlük)'tür. Frankl bu iki temel dürtüden daha fazla şeyin var olduğunu savunmuştur. Noös boyutumuz vicdanımız, yaratıcılığımız, cevap verme, seçme, olayları objektif olarak değerlendirmek için kendinden uzaklaşma özgürlüğünü içerir. Aynı zamanda ruh zaman hissine sahip olma anlamına gelen zamanın fenomenini anlamamızı sağlar (Barnes, 2005).

Şekil 7. Akıl, Beden, Ruh Bağlantısı



Kaynak: Barnes (2005)

Logoterapi, birey tarafından gelecekte yerine getirilecek olan anlam üzerinde odaklanmaktadır. Özgürlük, sorumluluk ve sevgi Logoterapinin üzerinde durduğu ve

bireye yüklediği değerler arasında yer almaktadır. İnsanı kurtaran ve yaralarını saran tek şey sevgidir. İnsan özgürdür, kendi seçimine dayalı olarak kabul ya da reddedebilir. Logoterapide insan olmak sorumlu olmak demektir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 142).

Logoterapi bireysel sorumluluk eğitimidir. O sorunlarımız için yalnızca ebeveynlerimizi, toplumu ya da kurumlarımızı suçlamayacaktır. Her insan, birey olarak, özgürdür ve eğer bu dünyada devam ederse hayatın isteklerine “cevap verebilir” düzeydedir (Fabry, 1982).

İnsan doğası için, sadece, Frankl tarafından sıkça belirtilen, Alman şair Goethe’den alıntı yapılabilir: “Eğer biz bir kişiye olduğu gibi davranırsak onu daha kötüleştiririz; Eğer bir kişiye olabileceği gibi davranırsak, onun potansiyeline yaklaşmasına yardım ederiz.” İnsanoğluna eğitilebilir hayvanlar ya da yönetilebilir makineler gibi davranıldıkça onları hayvan ve makinelere dönüştürürüz. Eğer onların insan ruhunun kaynaklarının farkına varmalarını sağlırsak, onlara kendilerini gerçek insanlıklarına yükseltmeleri için yardım ederiz (Fabry, 1982).

### **1.2.5.Terapötik Süreç**

Logoterapi özellikle varoluşsal engelleme, içsel boşluk ve psikolojik kökenli kompleks ve geçmişten kaynaklanan travmalarında değil de şuan a ait değer ve vicdan çatışmalarında uygulanabilir. Logoterapi yaşamın bize mutluluğu değil, anlamı verdiğine dikkat çeker. Ya da daha açık ifade edecek olursak, yaşam bize hayatlarımızda anlamlı bir şeyler yapma imkânını sunar. Anlam ne bir terapist ya da başka biri tarafından verilebilir ne de öyle birden bire ortaya çıkar. Biz anlamı yalnızca dakika dakika kazanır ve keşfederiz. Frankl’a göre bize ne olduğundan çok önemli olaylara bizim nasıl tepki verdiğimiz önem teşkil etmektedir. Logoterapi insanlara ne olabilecekleri ve yaşam boyutundaki yerleri ile ilgili kendilerini anlamalarına yardımcı olmaktadır (Barnes, 2005).

Logoterapide amaç insanların kendi sorumluluklarının, özgürlüklerinin ve ruhlarının kaynağının farkına varmalarına yardımcı olmaktır (Rice, 2005). Terapi sürecinde problemlili bireyin kendi varoluş sorumluluğunun tam olarak farkına varmasını sağlamaya çalışır. Birey neye karşı, neden ya da kime karşı sorumlu olduğunu, kendisi farkına vararak görmelidir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 145).

Logoterapi geçmişe odaklanmanın aksine hasta tarafından geleceğinde gerçekleştirilecek anlam üzerine odaklanır (Conant, 2004). Geçmişimizi değiştiremeyiz, ancak geleceğimizi de etkileyen bugünümüzü değiştirebiliriz (Rice, 2005).

Psikoterapötik danışma üç aşamayı içerir: tanılama, terapi ve izleme:

**Tablo 2: Logoterapi’de Psikoterapötik Danışma Aşamaları**

Tanılama Aşaması	Terapi Aşaması	İzleme Aşaması
Terapist, hasta hakkında mümkün olduğunca çok bilgi toplar.	Terapist hastaya olabildiğince yardım eder.	Terapist hastayı mümkün olan en iyi derecede bağımsız olarak taburcu etmek ister.
Araç: Soru ve cevaplar	Araç: Terapinin sunumu ve kabulü	Araç: Kontrol ve geri dönüt.
Metotlar: Problemin tarihçesi, inceleme, anket formu, dışsal durumları göz önünde bulundurma, belirtileri listeleme.	Metotlar: Terapötik teknikler, rehberlik, terapi planları, somut bilgiler, tartışma.	Metotlar: Kişiyile direkt ya da telefon aracılığıyla ara sıra irtibata geçmek

**Kaynak:** Lukas (1986), “*Meaning in Suffering*” kitabından uyarlanmıştır.

Logoterapötik tedavi genellikle Lukas tarafından tanımlanan 4 aşamayı içerir ve her bir aşamanın kendi içinde bir amacı vardır:

**1. Düşünce odağını değiştirme (De-reflection):** Terapötik aşamaların ilk amacı hastaya kendisi ve semptomları arasına mesafe koymasında yardımcı olmaktır. Hastaların korkuları, geçmişi, takıntıları, düşük özsaygıları, güvensizlikleri, yetersizlikleri, depresyonları, bağımlılıkları, fiziksel hastalıkları ya da duygusal patlamalarının kendisi/aynısı olmadıklarının farkına varmalarına yardım edilmelidir.

**2. Tutumların Değiştirilmesi (Modification of Attitude):** Terapinin ikinci aşaması hastanın tutumlarını değiştirmeyi amaçlar. Hasta semptomlarına karşı uzaklık kazanır kazanmaz, kendilerine, başkalarına veya yaşama yönelik sahip oldukları değer ve tutumları yeniden gözden geçirmeye açık hale gelir.

**3. Belirtileri Azaltma (Symptom Reduction):** Düşünce odağını değiştirme ve tutumların biçimlendirmesinin başarılı sonucudur. Belirtiler ya ortadan kaybolur ya da yönetilebilir hale gelir. Yeni tutumlar, hastalara kadere katlanabilmeleri için kaderi kabul etmelerine veya kendileri için uygun olan yeni cevap stillerini keşfetmelerine yardım eder.

**4. Anlama yönelim (Orientation to Meaning):** Semptomları azaltma başarılı olduğunda hastalar kendi yeni tutumlarının pozitif ve iyileştirici açılarını yaşar. Bu noktada yeni anlam yönelimine açıktırlar. Logoterapi sürecinde anlam terapist ve hasta arasındaki ortak bir girişimle keşfedilir (Marshall, 2009).

Marshall (2009)'a göre anlam yönelimli Logoterapi 4 aşamadan oluşur:

**1. Başlangıç Diyalogu (Initial Dialogue):** Amaç algıyı yorumlamak ya da değiştirmek değildir, hastanın gerçekliğini anlamaktır. Kişinin fiziksel, duygusal, sosyal, kültürel ve ruhsal altyapısını, mevcut durumunu ve isteklerini anlamak amaçlanır.

**2. Ara Diyalog- Terapötik Diyalog (Middle Dialogue):** Genellikle bir müdahaleyle başlar. Metot uygulanmaya başlamadan diyalog hastayı karşılaştacağı şey için hazırlar. Diyalog, spesifik Logoterapötik tekniklerin (Paradoksik niyet gibi) uygulanmasıyla ya da Logoterapi Öyküsünün (Hikaye, sembol, metafor kullanımı gibi) kapsamında anlamlı olanı açığa çıkarmak için devam eder.

**3. Son diyalog (Closing Dialogue):** Amaçlar gözden geçirilir ve terapide başarılanlar özetlenir, hasta terapistten daha az destek alarak yaşadığı çevreye dönmeye hazırlanır. Bu ana kadar hasta zaten problemleriyle başa çıkma ve semptomları azaltmada bir başarıya ulaşmıştır.

**4. İzleme Diyalogu (Follow-up Dialogue):** Terapistin hastaya hala destek olabileceği bir noktada durduğunu göstermesi açısından önemlidir.(Marshall, 2009).

#### **1.2.6.Terapötik teknikler**

İnsan ruhunun kaynakları Logoterapi'nin iki spesifik metodunda kullanılır: paradoksik niyet (kendinden uzaklaşma kaynağını kullanmak), düşünce odağını değiştirme (kendini aşma kaynağını kullanmak). Her ikisi de literatürde pek çok defa

tanımlanmıştır ve her ikisi de bireyin kendisi tarafından istenmeyen davranış kalıplarını değiştirerek kırmaktansa, bireye bunu göstererek kırabilmesi için kullanılır (Rice, 2005).

#### **1.2.6.1 Paradoksik (Çelişik) Niyet (Paradoxical Intention) Tekniği:**

Logoterapi ya da Varoluşsal Analiz çerçevesinde bir teknik obsesif-kompulsif ve fobi durumlarını ele almak için geliştirilmiştir. Paradoksik Niyet olarak adlandırılan bu yöntem anksiyeteler ve kompülsiyonların yükselmesinden dolayı onlardan kaçmaya ya da savaşmaya çalışmaktan kaynaklanan fobiler ve obsesif-kompulsif nevrozlardaki hastalık sebebinin belli bir miktarının gerçekliğine dayanır (Frankl, 1967).

Frankl, paradoksik niyeti 1929'dan beri kullanmaktadır. Ancak bu tekniğin terimsel tanımını 1939'da yayınlamıştır. Daha sonra bu teknik geliştirilerek bir metodolojiye dönüştürülmüş ve Logoterapi sistemiyle bütünleştirilerek bu tekniğin birçok durumda kısa süreli bir tedavi olduğu anlaşılmıştır (Frankl, 1999: 112-113).

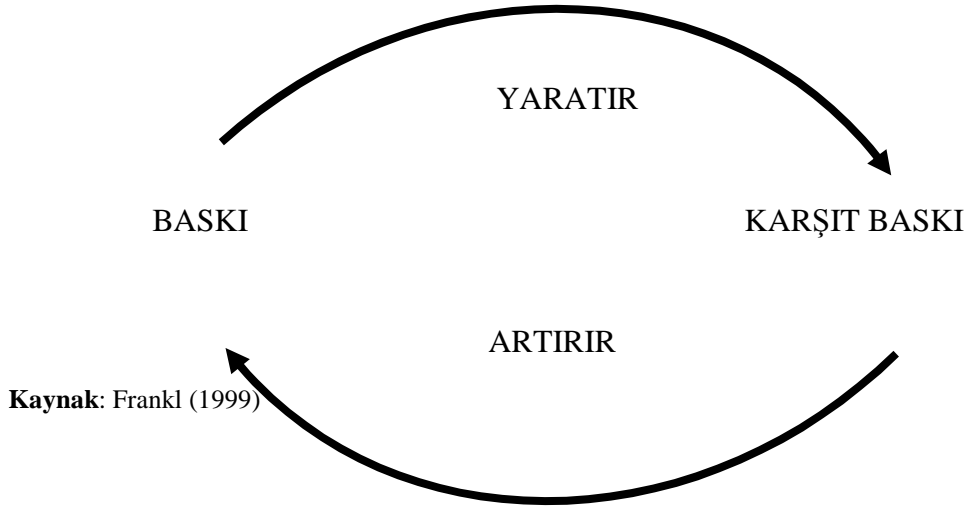
Paradoksik niyet hastanın çok korktuğu şeyin olmasını istemesi ya da yapması için cesaretlendirilmesi sürecidir (Frankl, 1975). İlk adımı süresince, Paradoksik niyet diğer davranışçı tekniklerle benzerdir: hastaların, doğrudan korktukları şeye niyetlenerek, korkularından kaçınmamalarına, onlarla yüzleşmelerine yardım etmeyi amaçlar (Marshall, 2009).

Davranışçı bir strateji olarak Logoterapide kullanılan paradoksik niyet tekniği tipik olarak terapist tarafından sempatik sinir sisteminin faaliyetiyle alakalı, genellikle toplumsal bağlamda bir problem yaşayan bir bireye sunulur (Ascher, 2002). Otonom sinir sistemimiz üzerinde istemli kontrole sahip olmadığımız için hasta doğal olarak kızarmak için çabaladıkça kızarmayacaktır. Kişi tutumunu semptomdan korkmaktan onu sevmeye doğru değiştirdiğinde, kendini komik durumda bulacaktır. Semptomlarının gülünç olduklarını hissedecek ve onlara gülmeye başlayacaktır. Böylece kişi, kendisi ve nevrozu arasına mesafe koyacaktır (Frankl, 1967).

Fobik hastalarla Paradoksik niyet tipik olarak kendinden uzaklaşma (self-detachment) ile başlar (Wong, 2002). Kendinden uzaklaşma yıkıcı davranış kalıplarını kırmak için paradoksik niyetin temelidir (Fabry, 1982).

Paradoksik niyet uygulandığında ne olur? Hastayı çok korktuğu bir şeyi yapmaya ya da olmasını istemeye cesaretlendirmek niyetin tersine dönmeye neden olur. Patojenik korku paradoksik dilekle yer değiştirir. Bu tekniğin terapötik etkililiğini anlamak için “beklentisel kaygı” adı verilen fenomeni düşünmeliyiz. Bu, hastanın korkulan durumun yinelemesinin korku dolu bir bekleyişle tepki göstermesi anlamına gelir. Oysaki korku tam olarak kişinin korktuğu şeyin olmasına yol açma eğilimindedir ve böylece beklentisel kaygı oluşturur. Böylece bir kısır döngü kurulur. Bir semptom bir fobiye yol açar ve fobi semptoma neden olur. Semptomun yinelenmesi fobiyi güçlendirir/ pekiştirir. Hasta bir kozaya yakalanır. Geri dönüt mekanizması kurulmuş olur (Frankl, 1988).

**Şekil 8: Beklentisel Kaygı Kısır Döngüsü**



Paradoksik niyet bu korku döngüsünü danışanların kendi davranışlarına mizah ile kendilerinden bir adım uzaktan bakmalarını ve sonra korkulan durumla mizahi abartma ile yüzleşmelerini sağlayarak kırar (Rice, 2005). Mizah ve abartma bu tekniği kullanmada gereklidir. Köprüyü geçmekten korkan hastalar kesin bir niyetle bunu yapmak ve büyük bir kendine güvenle suya düşmeyi dilemesi için cesaretlendirilir (Lukas, 1986). Paradoksik niyetin özü korku ve dileğin birbirine zıt olmasıdır. Bir şeye direkt niyetlenmek korkuyu yok eder. Dilediğimiz bir şeyden korkamayız ve bu nedenden doğrudan olmasına niyetleniriz (Marshall, 2009).

Frankl, paradoksik niyet tekniğinin, her sorunun çözümünde uygun bir teknik olmadığını, özellikle altta yatan beklentisel kaygılı durumların tedavisinde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004,s. 150).

Çeşitli anksiyete bozukluklarında Paradoksik niyet genellikle şu sırayı takip eder:

1. Kaygının neden olabileceği altta yatan herhangi bir tıbbi nedeni göz ardı etmemek;
2. Perspektif kazanmak için semptomlardan kendini uzaklaştırmak;
3. Paradoksik niyeti detaylı açıklaması ve vaka tarihçesinin paylaşılması;
4. Hastanın eşsiz espri anlayışına başvurma yoluyla abartılmış semptomların işbirliği oluşturması;
5. Hastaların espri anlayışı tamamen aktif hale gelene kadar Terapi oturumları boyunca esprili formülasyonlarını canlandırma;
6. Önce esprili formülasyonu ya da mevcut korku durumlarını pratik yapmak (Marshall, 2009).

#### **1.2.6.2. Düşünce Odağını Değiştirme (De-reflection) Tekniği,**

Düşünce odağını değiştirme tekniği problemi aşırı niyet ya da aşırı düşünce olan, problemlerine çok fazla dikkatini veren insanlar için geliştirilmiştir. Genel örnekler uykusuzluk ya da cinsel işlev bozukluğudur. Bu tekniği kullanmadan, tıbbi bir muayene ile problemin fiziksel nedenleri olup olmadığı onaylanmalıdır (Rice, 2005).

Logoterapide aşırı düşünme, düşünce odağını değiştirme yoluyla etkisiz hale getirilir. Bu tekniğin uygulama alanlarından biri cinsel soğukluk ya da iktidarsızlık gibi cinsel nevrozlardır. İktidarsızlık durumunda, genellikle hasta, cinsel ilişkiye kendisinden istenilen bir şey gibi yaklaşır. Logoterapötik bir teknik olan düşünce odağını değiştirme hastanın cinsel ilişkiye attığı niteliğe kavuşma isteğini kaldırmak için geliştirilmiştir (Frankl, 1988).

Kendini aşma Logoterapötik düşünce odağını değiştirme (dereflection) pratiğinin temelidir (Fabry, 1982). Düşünce odağını değiştirme dikkati kişinin kendisinden öte bir amaca yöneltir. Kişinin korkunç problemini düşünmemesini sağlamak zordur. Teknik, danışman tarafından yaratıcı bir doğaçlamayı gerektirir ancak çaba harcamaya



değerdir. Çünkü bu teknik anlam isteminin ihtiyaçları doyurma isteğinin üstesinden gelebileceği yer olan insan ruhunun anahtarını içerir (Lukas, 1986).

Hiper düşünce danışanlara açıklanır ve onların işbirliği ile onu azaltmak için ortak bir şekilde çaba harcanır (danışmanla işbirliği içinde). Danışman, danışanın sıkıntı başlamadan önce yapmaktan hoşlandığı ve yapmaya alışık olduğu aktivitelerin ya da her zaman yapmak isteyip de zamanının olmadığı şeylerin listesini yapmasını önerir. Danışanlar, dikkatlerinin negatif davranıştan pozitif davranışa ve onun değerlendirmesine doğru düşünme odağının değiştirildiği sırada, alternatifleri test etmek için zaman isteyebilirler. Bir test periyodundan sonra, danışanlar terapi için hazırdır, ancak terapi genelde ihtiyaç olandan daha uzun değildir. Onlar kendilerine, sıkıntının çaresiz kurbanı olmadıklarını ve çeşitli aktivitelerle kendilerini aşabildiklerini gösterirler. Eski haline dönmeyi önleyen test edilmiş aktivitelerin birini ya da daha fazlasını seçebilirler (Rice, 2005).

Genel olarak düşünce odağını değiştirme süreci şu basamaklardan oluşur:

1. Aşırı niyet ve aşırı düşüncenin köklerini araştırmak;
2. Aşırı niyet ve aşırı düşünce arasındaki bağlantıyı ve mevcut formasyonu açıklamak;
3. Hastanın farkındalığını pozitif açığa doğru yöneltmek;
4. Anlamlı aktivitelerin “alternatif bir listesini” oluşturmak;
5. Hastalara aşırı niyetlendiklerini ya da aşırı düşündüklerini fark ettikleri zamanlarda alternatif listelerine başvurmalarına yardım etmek (Marshall, 2009).

### **1.2.6.3.Sokratik Dialog**

Sokratik diyalog entelektüel bir tartışma değil, ancak hatırlayarak, hayal ederek, deneyimler yoluyla yapılan bir öğretimdir. Öğretme belirli çeşitlerde deneyimler sağlayarak yapılanın aksine, ikna ederek ortaya çıkmaz. Bir Sokratik diyalogdaki öğretmen, kişinin kendi yaşamıdır (Rice, 2005).

Hasta olan bir birey sağlıklı olmayı arzular, ama aslında sağlık, bir amaca yönelik bir araçtan, başka bir şey değildir. Bu durumda önce aracın arkasındaki amacı sorgulamak

zorunludur. Bu tür bir sorgulama için, bir tür Sokratik Dialog uygun bir yöntem olabilir (Frankl, 1999: 28-29).

Sokratik diyalogda terapist sorularla hastanın anlamı, özgürlüğü ve sorumluluğu keşfetmesini kolaylaştırır (Wong, 2002). Sokratik diyalogda (sorgulama), Logoterapist danışanların kurban olduklarını iddia etmelerine izin vermemelidir. Terapistler tercihler belirtmeli ve ruhun meydan okuyan gücünü harekete geçirmelidir. Kalıplar yıkılabilir; spesifik anlam bulunabilir. Hayat anlamlıdır (Rice, 2005).

#### **1.2.6.4. Tutumların Biçimlendirilmesi (Modification of Attitudes):**

Tutumların biçimlendirilmesi tutumların durumlar tarafından değil, kişi tarafından belirlendiğinin farkına varılmasıyla başlar. Bu tekniğin amacı anlamın her durumda bulunabilir olduğu gerçeğine dikkati çekmektir (Marshall, 2009). Davranış değiştirme, düşünce odağını değiştirmek değildir fakat psikolojik sağlıksızlıktan sağlıklı tutumlara düşüncelerin doğrulanmasıdır (Lukas, 1986). Herkes en azından Frankl'ın "insan özgürlüğünün sonuncusu" olarak adlandırdığı kişinin tutumunu seçme özgürlüğüne sahiptir. En sert koşulların altında bile, kimse bu özgürlüğü alamaz (Long, 1995).

Tutumların biçimlendirilmesi özellikle nöjenik nevrozların ve kaygı tedavisinde uygulanan bir tekniktir. Nöjenik nevrozlar bir değer kaybının, değer karmaşasının ya da vicdan karmaşasının görüldüğü, değiştirilemeyen durumlarda ortaya çıkar. Tutumların biçimlendirilmesi tekniğinin özü "Bazı durumların değiştirilememesine ve anlamsız görünmesine rağmen her durumda anlam vardır" tanımında yatar (Marshall, 2009). Hastaya "Durumla ilgili olumlu bir şey var mıdır?" ya da "Bu durumda ulaşabileceğin özgürlük nedir?" diye sorulabilir (Wong, 2002).

Tutumların biçimlendirilmesi süreci şu sırayı izler:

1. Hastaların mevcut durumlarını keşfeder ve yaşadıkları acının nedenini anlar.
2. Acının köklerini arar ve gerçekçi sınırlarının nerede olduğunu görür/anlar.
3. Güçlü yönlerini ve olasılıkları fark eder.
4. Acıyı yükselten sağlıksız tutumu fark eder ve değiştirmeye çalışır.
5. Bulguları hastanın farkındalığına getirir ve açıkça bunları tartışır.

6. Hayatın anlamlılığına inancını ve kişinin limitlenmemiş kişisel değerini onaylamasına yardım eder (Marshall, 2009).

### **1.2.7.Terapistin Rolü**

Logoterapinin doğası terapistin rollerini betimleyerek daha iyi tanımlanabilir. Logoterapistin rolleri doktor, danışman, öğretmen ve diğerlerini içerir. Frankl, Logoterapisti tanımlamak için eylemlerini bir psikanalistle karşılaştırarak mizah kelimesini kullanır. Bunun yanında Freud hastaları hoşnut olmadıkları şeyleri anlatmaları için bir kanepeye yatırır, oysa Logoterapide hasta dik bir şekilde oturur, ancak bazen duyulması hoş olmayan şeyleri duymak durumundadır. Logoterapi daha az geriye dönük, iç gözlemseldir ve daha çok geleceğe odaklanır. Logoterapide hastalar sorunlarıyla yüzleştirilir ve hayatlarının anlamı doğrultusunda tutumları değiştirilir (Starck, 1985).

Terapistin temel görevi dinlemektir (Marshall, 2009). Terapist sadece semptomları azaltma girişiminde bulunmaz, aynı zamanda terapist ve hasta birlikte, hastanın geçmişi, nevrozları getirmeyle ilişkili faktörler ve mevcut karmaşaların olduğu hayat durumları açısından hastayı anlamaya çalışır (Frankl, 1967). Terapist bireylerin içlerinden neyi istediklerinin belirtilerini görmek için dinler. Sık sık hastaların farkında olmadıkları halde cevapları bildikleri görülür (Rice, 2005).

Terapist ahlak dersi vermektен ya da önyargı veya danışanın daha önceki hareketlerini kınadığını gösteren sorular sormaktan kaçınmalıdır (Marshall, 2009). Terapistin hastaların bakışını kendi üstlerinden çekmelerine yardımcı olması gerekir (Yalom, 2001: 742). Logoterapistler, kendi değer yargılarını bireye empoze etmeye karşı çıkmakta ve bireyin neye karşı sorumlu olduğuna kendisi karar vermesi gerektiğini savunmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004: 145-46). Logoterapist de kendisinin özgür ve yaptıklarından sorumlu oluşunun farkında olmalıdır (Frankl, 2005).

Danışmanlar ve terapistler bir manzara çizerek bireylere “bu senin hayatının anlamıdır.” diyen ressamlar değildırler. Bunun yerine danışmanlar danışanın vizyonunu geliştiren göz doktorları gibi davranırlar (Barnes, 2005). Ressam bize dünyayı kendi gördüğü gibi aktarır; göz doktoru ise dünyayı gerçekte olduğu gibi görmemizi sağlamaya çalışır.

Logoterapistler hastalara neden acı yaşadıklarını sormazlar. Ancak onlara anlamın farkına varmalarına ve doğru tavırları seçmelerine rehberlik ederler (Wong,2002). Logoterapist, danışanın kabul edebileceği düzeydeki acı deneyimini anlamla ilişkilendirmeyi dener (Barnes, 1994). Kuşkusuz, Logoterapist hastaya anlamın ne olduğunu söyleyemez ama en azından yaşamda bir anlam olduğunu, herkesin bir anlam bulabileceğini, dahası, yaşamın her koşulda anlamını koruduğunu gösterebilir (Frankl,1999: 38).

Terapistler bireylere temel güveni yükseltmeleri için yardım etmelidir. Prof. Frankl bir bulut örneği kullanmıştır: “Eğer birey bir bulutun altında oturursa, güneşi göremez, bulutların geçmesi için beklemelidir. Kişi hala güneşin orada olduğuna inanmak zorundadır. Bir şeyi görmemek onun var olmadığı anlamına gelmez. Biz bireylere, öyle hissetmeler bile güvenmeleri için yardım etmeliyiz.” (Barnes, 2005).

### **1.2.8.Danışanın Rolü**

Logoterapideki hasta, yaşamının anlamıyla karşı karşıya getirilir ve gerçekte bu anlama yönlendirilir. Hastanın bu anlamın farkına varmasını sağlamak, nevrozunu yenebilme yetisine oldukça katkıda bulunabilmektedir (Frankl, 2009: 112).

Hastanın hayatına bir anlam vermek terapistin hiçbir zaman görevi değildir. Varoluşçu olan somut anlamı bulmak bizzat hastanın işidir. Terapist ona bu çabasında yalnızca yardım eder. Hastanın anlamı bulmak zorunda oluşu, bu anlamın icat edilmesi değil, keşfedilmesi demektir. Bu, bir kişinin hayatının, belirli bir anlamda, nesnel olması demektir (Frankl, 1959). Herkesin hayatı, anlama sahiptir. Keyfi olarak kişi hayatına anlam veremez; bunun yerine bu anlam zaten kendisine hediye edilmiştir (Weisskopf-Joelson, 1980).

Logoterapi hastanın kendi sorumluluklarının tam olarak farkına varmasını sağlamaya çalışır; bu nedenle kişiye, neye karşı, ne için ya da kime karşı sorumlu olduğunu anlaması seçeneğinin bırakılması gerekir (Conant, 2004).

Frankl Logoterapi'nin dört çeşit hastaya uygulanabileceğini söyler:

- Ruhsal nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi özel bir terapi yöntemidir.

- Fobiler, obsesyon ve kompulsiyonlar, cinsel işlev bozuklukları ve “aşırı niyet”ten kaynaklanan diğer problemler nedeniyle acı çekenler için Logoterapi paradoksik niyet ve düşünce odağını değiştirme yoluyla uygulanabilir bir yöntemdir.
- Kaçınılmaz acıyla karşılaşanlar için Logoterapi “Logo (anlam)- Yardım” haline gelir.
- Genel nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi “Logo (anlam)- Eğitim”dir (Fabry, 1982).

## **1.2.9.Logoterapi’nin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılması**

### **1.2.9.1.Psikanaliz ve Logoterapi**

Logoterapi hastaya kendi yaşamında anlam bulması için yardım etmeyi bir görev saymaktadır. Logoterapi, hastanın kendi varoluşunun gizli logos’unun (anlamının) farkına varmasını sağlaması ölçüsünde analitik bir süreçtir. Bu kadarıyla Logoterapi psikanalize benzer. Logoterapi, İnsanı, temel ilgisi sadece itkilerinin ve içgüdülerinin doyumunu ve giderilmesinden veya id’in, egonun ya da süperegonun çatışan istekleri arasında sadece uzlaşma sağlamaktan ya da sadece topluma ve çevreye uyum sağlamaktan ve uyarlamaktan değil, bir anlam bulma çabasından oluşan bir varlık olarak görmesi ölçüsünde psikanalizden ayrılmaktadır (Frankl, 2009: 117).

Bireysel Psikolojinin çocuğu ve psikanalizin torunu olan Logoterapi hasta tedavisinin bir metodu olarak düşünülmüştür (Fabry, 1982). Logoterapi ve psikanaliz arasındaki temel fark Freud ve Adler geçmişe odaklanırken, Logoterapinin daha çok geleceğe-anlama ulaşılmasına odaklanır (Wong, 2002). Logoterapi daha çok gelecek üzerinde yani hasta tarafından gelecekte yerine getirilecek anlamlar üzerinde odaklanır (Frankl, 2009: 112). Psikanalitik terapinin aksine Logoterapi kısa süreli terapi yöntemidir (Frankl, 1967).

Hem psikanaliz hem de davranışçı terapiler determinizme dayanır: insanoğlu, hepsi bilimsel olarak kanıtlanmış içsel ya da dışsal etkiler, genetik ya da çevresel şartlar ve planlanmış ya da tesadüfi faktörler tarafından belirlenmiş olarak görülür. Frankl kaçınılmaz olan acıyla baş etmede determinizmin teselli edici gücünü kullanmanın

mümkün olduğunu söyler. Frankl, insanoğlunun tamamen kaderin çaresiz kurbanı olmadığı konusunda ikna olmuştur (Lukas, 1986).

Bartos (1995), Psikanaliz ve Logoterapi ile ilgili şöyle bir benzetme yapmıştır: “Sert bir rüzgar (psikanaliz) eser, yolcu (ör: Sosyal Fobik Birey) üzerindeki monta (bunaltı) daha sıkı sarılır. Sırası geldiğinde güneş (varoluşsal-hümanizm) yolcuyu aydınlatır. Yolcu ısınır ve montunu çıkartır.”

### **1.2.9.2.Bireysel Psikoloji ve Logoterapi**

Logoterapiye göre kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdüleyici güçtür. Fruedcu psikanalizde merkezi bir öneme sahip haz ilkesine karşıtlık içinde olduğu kadar, Adlerci psikolojinin dayandığı “üstünlük arayışına” da karşıtlık içinde anlam isteminden söz edilir (Frankl, 2009).

Adler’in öğrencilerine sorumluluklarını fark ettirmek, hayatlarındaki anlamı bulmaları için ortaya koyduğu bireysel psikoloji Frankl’ın ilgisini çekmiştir. Frankl daha sonraları Adler’in düşünce sisteminin bir şekilde dışında fikirler geliştirmeye başlamıştır. Adler’in genel görüşlerinden ayrılışı nevrozları yorumlama biçimiyle olmuştur. Adler, bireyler bilinçaltındaki ulaşmak istedikleri hedeflere ulaşamadıklarını hissettiklerinde nevrozun ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Nevrozu, başarısızlığı gizlemek için bir aldatmaca, düzen olarak görmüştür. Adler’in bu görüşü, Frankl’ın, nevrozların her zaman “düzmece” karakterli olmadığı, aynı zamanda kişinin içinden gelen bir durum olabileceği görüşüyle uyuşmamıştır (Kalmar, 1982).

### **1.2.9.3.Bilişsel Yaklaşımlar ve Logoterapi**

Varoluşçu ve Bilişsel-davranışçı yaklaşımların farklarından biri metodolojidir. Varoluşsal terapilerle ilgili pek çok eleştiri, tekniksel ana hatların terimlerinde tanımlama eksikliğinin olması ile ilgilidir. Bilişsel davranışçı terapi modelleri geleneksel olarak son derece yapısal ve metodolojik açıdan iyi tanımlanmıştır (Conant, 2004).

Conant (2004), Akılcı Duygusal Terapi (RET) ile Logoterapi arasında benzerlikler olduğuna dikkat çeker. Çoğu varoluşçu ve bilişsel-davranışçı teknikler şimdi ve gelecek yönelimli olma ortak özgesini paylaşırlar. Logoterapiyi de içeren çoğu

varoluşsal yönelimli psikoterapi modelleri aşırı şekilde felsefeye dayanırken, çoğu bilişsel-davranışçı terapiler felsefeye dayanmaz. Şu sonuca varılabilir ki Logoterapi ve Akılcı Duygusal Terapi sadece Sokratik Metottan yararlanmaz, her iki modelin de amacı daha doğru, kişisel olarak anlamlı inançlar üretmek için hastaların üzerindeki sorumluluğu yer değiştirmektir. Frankl ve Ellis'in arasındaki bağlantı terapide mizahın kullanımı ile direkt olarak görülebilir. Her iki mizahı kullanma amacı taşıyan durum da hastaların kendi derin düşüncelerinden geriye bir adım atmasına yardım etmektir. Hem RET hem de Logoterapi mizah anlayışındaki kendinden uzaklaşma doğası için insan kapasitesini belirli bir biçimde kullanır (Conant, 2004).

#### **1.2.9.4.Genel Bir Karşılaştırma**

Şuan kullanımda olan üç ana terapi yaklaşımı arasındaki farklılık ve benzerlikleri özetlersek: psikanaliz geçmişe, davranış terapisi şimdiye, hümanistik ve varoluşçu terapi gelecek, amaç ve hedeflere odaklanır. Psikanalizde, davranış açıklanmış ve savunulmuştur (yetişme tarzının sonuçları, erken çocukluğunun etkisi). Davranış terapisinde, davranış yargılanmaz fakat istenmeyen davranışlar istenen davranışlarla değiştirilir. Varoluşçu terapide, davranış danışanın sorumluluğudur. Bununla birlikte, Logoterapide danışanların seçtikleri alternatifler danışanların sorumluluğudur. Psikanalizde, belirtiler nedenleri bilince getirildiğinde ortadan yok olacaktır. Davranış terapisinde, danışan yeniden eğitildiğinde belirtiler kaybolacaktır. Logoterapi de, danışan belirtilerinden uzaklık kazandığı ve özgürlüğün onları değiştirdiğini gördüğünde kaybolacaktır. Psikanaliz ve davranış terapisinde, amaç bir tedavidir ve terapist ana yükü taşır, dolayısı ile bağlılık teşvik edilir. Logoterapi de, amaç gelecek krizlerde korumayı güçlendirecek bir hayat felsefesi önererek krizi önlemedir ve danışanlar kendi yaşamlarının sorumluluklarını almayı öğrenir (Rice, 2005).

## BÖLÜM 2: YAPILAN ARAŞTIRMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.1.1. Sosyal Fobi Vaka Örnekleri

*“Bağımsızlığa damgasını vuran şey nedir?*

*İnsanın artık kendinden utanmıyor olması”*

*Nietzsche*

*17 yaşında genç bir kız yaşadığı problemlerden birini şöyle tanımlıyor: “ ... Yazılı notlarından iyi alıyorum... Parmağımı kaldırdığımda yanlış cevap veririm... Herkesin karşısında komik duruma düşerim, rezil olurum... Bu yüzden hiçbir zaman parmak kaldırmıyorum. Arka sırada oturuyorum... Öğretmen birini kaldıracağında yerden bir şey alıyor gibi yapıyorum ya da öndeki arkadaşın arkasına saklanmaya çalışıyorum.” (İnan, 2009: 14).*

*20 yaşında üniversite öğrencisi: “... Şimdiye kadar bunu yendim ama artık olmuyor. Toplum içinde konuşamıyorum. Çok heyecanlanıyorum. Yüziüm kızartıyor, titriyorum. Rezil olmaktan çok korkuyorum.” (İnan, 2009: 14).*

*15 yaşında lise öğrencisi genç bir kız ise durumu şöyle anlatıyor: “... Yolda tek başıma yürüyemiyorum, kolumu nasıl sallayacağımı bilemiyorum. Yanımda biri olduğunda konuşuyorum problem olmuyor. Tek olduğumda herkes bana bakacak rezil olacağım gibi hissediyorum. Tabi düşebilirim de bu daha kötü bir durum. Dışarıda yemek yiyemem. Her tarafıma dökerim, herkes bana bakar. Rezil olurum.” (İnan, 2009: 14).*

*19 yaşında, üniversiteye hazırlanan genç bir kızın annesi, dışarı çıktığında kızının hiç telefonlara bakmamasından, evde de telefonları açmamasından ve sipariş verememesinden yakınıyor. Bu duruma genç kızın cevabı: “Telefonu açarsam sesim kötü çıkar, konuşamam. Diğerleri rahatsız olur. Bana bağırlarlar. Ne diyeceğimi bilemem, rezil olurum, utanırım.” oluyor (İnan, 2009: 14).*

*Danışan S. R., yaşadığı sıkıntıları şöyle anlatmaktadır: “Yaklaşık bir yıldır günlerim evde geçiyor. Dışarıya hem maddi sebeplerden dolayı hem de aşırı utangaçlığımdan dolayı çıkamıyorum. Genellikle internette zaman geçiriyorum. İnternette insanlarla*



*konuşurken bir kaygı yaşamıyorum. Keşke gerçek yaşamda insanlarla iletişim kurmada da bu şekilde kaygı yaşamasam. Evde oturmaktan çok sıkıldığım için iki kez bir dershanede çalışmak üzere iş görüşmesine gittim. Her iki görüşmede de çok çekinerek girdiğim dershanede dersane müdürleriyle konuşurken o kadar kızardım, terledim ve söyleyeceklerimi birbirine karıştırdım ki adamların bana acıyarak bakışları hala gözlerimin önünden gitmiyor. Beni arayacaklarını söylediler ancak aramadılar, ben olsam ben de aramazdım. Çok zavallı bir durumdaydım... Mümkün olduğunca dışarı çıkmamaya çalışıyorum, mutlu insanları görmeye dayanamıyorum. Zorunlu olarak dışarı çıktığımda ise hızlı adımlarla ve gözlerim yerde işimi halledip hemen eve dönüyorum. Yolda tanıdık birisini gördüğümde tanımamazlıktan geliyorum ya da hemen yolumu değiştiriyorum. En acısı 26 yaşındayım ve sanki hiç mutluluk yaşamamış gibiyim. Hayatımın geri kalanının da bu şekilde geçeceği korkusu beni bitiriyor. Ben de diğer insanlar gibi mutlu olmak, gülmek, kendimi ifade etmek istiyorum.”(Doğan ve Sapmaz, 2009: 427-28).*

*Yüz kızarma sorunum vardı ve toplum içinde olduğum tüm durumlarda aşırı derecede sıkılgan oluyordum. Aptal ve salak olduğumu düşünerek herkesin bana baktığını sanıyordum. Bir sohbeete katılmak için eldeki tüm olanaklarımı inceden inceye zihnimden geçiriyordum. Bununla birlikte çoğu zaman söyleyeceğim hiçbir şey olmadan orada öylece oturuyor ve fazla dikkat çekmeden nasıl buradan kurtulurumun hesabını yapıyordum. Hatta bundan sonra tanıdığım biriyle karşılaşma tehlikesi yüzünden süper marketlerden bile kaçındığım bir evreye kadar geldim (Sheehan, 1999).*

*Mary 35 yaşında, evli, Kafkasyalı, başkalarının önünde yazı yazma, iş yerindeki bire bir durumlarda ve doktora gitme durumlarındaki panik ve kaygı şikayetleri için tedavi gören bir bayandır. Bu durumlarda, kaygı belirtilerinin ortaya çıkacağından ve rezil olup, gülünç duruma düşeceğinden korkuyor. Bu korku yüzünden, uzun yıllardır bu durumlardan kaçınmış ya da büyük bir kaygıyla onlara katlanmıştır. Mary Sosyal Fobi tanısı almış ve 31 oturumdan oluşan bireysel bilişsel davranışçı terapi görmüştür. Tedavi öz izleme, bilişsel yeniden yapılandırma, kas gevşetme ve nefes alma egzersizlerinden oluşmaktadır. Sonlandırmada, Mary artık Sosyal Fobi ölçütlerini bir arada yaşamayan bir düzeye gelmiş ve düşük öznel kaygı deneyimi, azalan kaçınma ve*

*azalan kaygı- fizyoloji ilişkisini içeren çoğu alanlarda gelişim göstermiştir (Feeney, 2004).*

### **2.1.2. Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Sosyal Fobi konusunda yayınlanan önemli bir çalışma 1901 yılında Fransız psikiyatrist Paul Hartenberg tarafından yapılmıştır. Hartenberg'ün anlayışı şaşkıncı bir şekilde bozukluğun modern kavramına benzemektedir. Hartenberg'ün bozuklukla ilgili tanımı DSM-IV'deki Sosyal Fobi ölçütlerine oldukça yakın bir şekilde karşılık gelmektedir. Örneğin Hartenberg sosyal fobik bireylerin gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda sıkılgan ve kaygılı hissettiklerinin ve bu duyguların sadece başkalarının varlığında ortaya çıktığının farkına varmıştır. Hartenberg, sosyal fobik insanların sosyal olmayan durumlarda oldukça cesur olabildiklerini tespit ederek sosyal korkuyla diğer korkuları birbirinden açıkça ayırmıştır. Ayrıca, Hartenberg büyük titizlikle, aniden başlayan kaygının tipik belirtilerini de tanımlamıştır. Hartenberg Sosyal Fobiye bilişsel davranışçı perspektiften yaklaşmıştır (Fairbrother, 2002).

Amacı polikliniğe başvuran hastalarda Sosyal Fobinin varlığı, sosyo-demografik ve klinik özelliklerini incelemek ve diğer ruhsal hastalıklarla birlikteliğini araştırmak olan bir çalışmanın bulgularına göre; hastaların 82'sinde (%42,1) ruhsal bir hastalıkla birlikte Sosyal Fobi tespit edilmiştir. Erkek psikiyatrik hastalarda (%54,7) Sosyal Fobi birlikteliği sıklığı kadınlardan (%34,2) yüksek bulunmuştur. 15- 23 yaş grubunda Sosyal Fobi birlikteliği %44,3 iken 44 yaş ve yukarısında bu oran %34,5 idi. Orta ve yüksek öğrenim görenlerde Sosyal Fobi birlikteliği okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bekar hastalarda Sosyal Fobi birlikteliği sıklığı evlilerden yüksek bulunmuştur. Hastaların %24,7'sinde tek bir fobik durum bulunurken, %33,3'ünde iki, %42'sinde ise üç ve daha fazla fobik durum tespit edilmiştir. Sosyal Fobi ile birliktelik gösteren psikiyatrik hastalıkların oranı depresif bozukluklarda %35,4, şizofreni vb. psikozlarda %11, OKB' de %11, yaygın anksiyete bozukluğunda %8.5, alkol kullanım bozukluklarında ise %4.5 Sosyal Fobi ile birliktelik göstermektedir (Turan ve diğ., 2000: 172-173).

Psikometrik ölçümler açısından yapılan karşılaştırmada Sosyal Fobi hastalarının sağlıklı kontrollere göre daha fazla depresyon, anksiyete, aleksitimi ve umutsuzluk düzeyleri gösterdiği bulunmuştur. Aleksitimi kesim puanı olarak 11 alındığında (>11)

24 Sosyal Fobi hastasının 14'ü (%58) ve 24 sağlıklı kontrolün 7'si (%29) aleksitimik olarak değerlendirilmiştir. Aradaki fark istatistik olarak anlamlıdır. Beck Depresyon Ölçeği'nin özkıyım düşüncesini araştıran maddesi açısından bir karşılaştırma yapıldığında, Sosyal Fobi hastalarında intihar düşüncesinin sağlıklı kontrollere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur (Solmaz ve diğ., 2000: 237-238).

İsveç'te 2,218 öğrenciden oluşan bir örnekleme Sosyal Fobinin gelişme riskinin olduğu ergen öğrenciler üzerinde Sosyal Fobinin yaygınlığını ve cinsiyete göre farklılığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırma sonuçlarına göre, örneklem grubundaki lise öğrencilerinin %4,4 oranında öğrencinin Sosyal Fobi yaşadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre dağılımına bakıldığında %6,6 oranında kızların, %1,8 oranında erkeklerin Sosyal Fobiye sahip oldukları görülmüştür. Sosyal Fobinin en alt seviyesinde, belirtilen en az bir sosyal durum korkusu toplam grubun %13,8'i tarafından belirtilmiştir. "Sınıf karşısında konuşmak", ve "tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak" en çok korkulan durumlardır. Sosyal Fobi grubunda, %91,4 oranında öğrenci sosyal korku nedeniyle okul alanında aksaklıklar olduğunu bildirmiştir (Gren-Landell ve diğ., 2009). Yine İsveç'te yapılan başka bir araştırma bulgularına göre, toplum genelinde %15,6 oranında bulunan sosyal kaygı düzeyi, üniversite öğrencileri arasında %16,1 bulunmuştur. Üniversitelerin pedagoji programlarında eğitim gören öğrencilerde bu oran daha düşüktür (Tillfors ve Furmark, 2007).

Ergenlerde sosyal kaygının gelişimsel psikopatolojisini araştıran bir çalışmada 770 katılımcının biyolojik aileleriyle görüşülerek tanılayıcı bilgiler elde edilmiştir. Çocukların negatif etki, çekingenlik, ayrılma anksiyetesi ve kronik çocukluk hastalıkları gibi özellikleriyle birlikte ebeveynlerin majör depresyon, panik bozukluğu ve agorafobi vb. özellikleri gibi potansiyel risk faktörleri değerlendirilmiştir. Ergenlerin sosyal kaygıları lise eğitimleri süresince birçok kez ölçülmüştür. Bulgular sosyal kaygı belirtilerinin süre boyunca sabit kaldığını göstermiştir. Ebeveynlerin belirttikleri olumsuz çocukluk etkisi, çekingenlik, kronik çocukluk hastalıkları ile ebeveynsel panik bozukluğu ve agorafobi ergen sosyal kaygısıyla ilişkili bulunmuştur. Sosyal kaygı tahmininde, ebeveynlerin bildirdikleri çocukluk çekingenliği ile cinsiyet ve çocukluk çekingenliği ile kronik hastalıklar arasında etkileşim gözlenmiştir. Erkeklerle

oranla kadınlarda çocukluk çekingenliği ergen sosyal kaygısının daha güçlü bir habercisidir (Hayward ve diğ., 2008).

Turk ve arkadaşları (1998) Sosyal Fobide görülen, korkunun şiddeti, korkulan durumlar ve eşlik eden hastalıklar gibi demografik özelliklerdeki muhtemel farklılıkları incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bayanlar, daha şiddetli korkulara sahiptir. Bayanlar otorite karşısında konuşmaktan, dinleyiciler karşısında konuşma yapmaktan/performans sergilemekten, gözlenirken çalışmaktan, başkalarının olduğu odaya girmekten, dikkat merkezi olmaktan, bir toplantıda konuşmaktan, çok iyi tanımadığı kişilerle aynı fikirde olmadığını, onları onaylamadığını ifade etmekten, bir gruba rapor vermekten ve parti vermekten erkeklere oranla önemli ölçüde daha büyük korku yaşadıklarını belirtmişlerdir. Erkekler umumi tuvaletleri kullanma ve bir mağazaya ürünü geri iade etme konusunda bayanlara oranla daha büyük korku yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Turk ve diğ., 1998).

Çocuğun Sosyal Fobik davranışları ile annesinin Sosyal Fobisi arasındaki muhtemel bir ilişkinin varlığını araştırmayı amaçlayan bir çalışmanın bulgularına göre Sosyal Fobik çocukların annelerinin %23'ü Sosyal Fobi tanısı almıştır. Sosyal Fobi tanısı alan çocukların 14 (%46)'ünün erkek, 16 (%54)'ünün kız olduğu bulunmuştur (Öztürk ve diğ., 2005).

Stednitz ve Epkins (2006)'in 102 anne-kızla görüşerek (a) kızların depresif semptomlarını belirledikten sonra kızların sosyal beceri ve yalnızlık düzeylerinin sosyal kaygılarıyla alakalı olup olmadığını ve (b) annelerin sosyal işlevlerinin (sosyal kaygı, sosyal beceri ve yalnızlık) kızların sosyal kaygılarıyla alakalı olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan bir çalışmanın bulguları şöyledir: annelerin sosyal işlevlilikleri kızların sosyal kaygıları konusunda önemli bir sebep olarak gösterilmiştir. Sonuçlar annelerin yalnızlık ve negatif eleştirilme korkularının kızların sosyal kaygı düzeyleriyle önemli derecede ilgili olduğunu göstermiştir. Ayrıca kızların sosyal becerileri, sosyal kaygılarına kıyasla önemli derecede depresif semptomlarıyla alakalı olduğunu göstermiştir. Yalnızlık düzeyinin yüksekliğinin yüksek sosyal kaygıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Annelerin yalnızlıkları kızlarda yüksek sosyal kaygıyla alakalı olarak annelerde yüksek yalnızlıkla birlikte önemli bir bireysel göstergedir.

Annelerin ve kızların sosyal beceri raporlarına göre düşük sosyal kaygılı kızlar yüksek sosyal kaygılı kızlardan daha iyi sosyal becerilere sahiptir (Stednitz ve Epkins, 2006).

Sosyal Fobinin etiolojisinde genetik etmenlerin rolünü araştırmak amacıyla yapılan aile ve ikiz çalışmalarının sonuçları tüm olgularda genetik etmenlerin orta düzeyde katkısı olduğunu desteklemektedir. Monozigot ikizlerde konkordans %24.4, dizigot ikizlerde ise %15.3 bulunmuştur ve Sosyal Fobi kalıtsal geçiş indeksinin %30 civarında olduğu öne sürölmüştür. Sosyal korkularla ilgili olarak yapılan çalışmalarda ise geçiş ile ilgili sonuçlar %50 ile %22 arasındadır. Göreceli de olsa Sosyal Fobi riskinin artmış olması kuşaklararası geçiş ile ilgili kanıtlar oluşturmaktadır. Yeni doğanların yaklaşık %10-15'i bu dönemde huzursuz, okul öncesi dönemde akranlarına kıyasla daha korkak ve okul yaşlarında ise daha dikkatli ve ie dönüktür (Dilbaz, 1997: 21).

Ümmet (2007)'in üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik özellikler açısından incelemeyi amaçladığı çalışmasının bulguları üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet rollerine göre kadın cinsiyet rolü grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya konulmuştur. Bulgulara göre "17-19" yaşında olan öğrencilerin, "20-22" yaşında olan öğrencilerden daha yüksek oranda sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksek oranda sosyal kaygı yaşadıkları görölmektedir. Babası okuryazar olan öğrencilerin, babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek oranda sosyal kaçma yaşadıkları görölmektedir. Buna karşın cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenlerine göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ümmet, 2007).

Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinde Sosyal Fobik belirtilerin yaygınlığı ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin %24,2'sinde Sosyal Fobik belirtilerin olduğu saptanmıştır. Sosyal Fobik belirtilerin kızlarda, ortaokulda okuyanlarda, sosyo-ekonomik durumu kötü olanlarda, 1. derece akrabalarında Sosyal Fobik belirti bildirenlerde ve sigara veya alkol-ilaç kötüye kullanımı olanlarda daha yüksek oranda olduğu bulunmuştur (Kaya ve diğ., 1997).

Turner ve Biedel (1989)'in yapmış oldukları çalışmaya göre Sosyal Fobi nedeniyle tedavi gören hastaların % 92'si bu durumun iş yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, % 77'si birden çok sosyal durumdan kaçındığını ve % 50'si girmek zorunda kaldıkları sosyal ortamların doğurduğu anksiyeteyi azaltmak için alkol ve benzodiazepin kullandıklarını, % 64'ü herhangi bir sosyal olaya katılamayacaklarını belirtmektedir (Akt. İzgiç ve diğ., 2000: 212).

İzgiç ve diğ. (2000)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde Sosyal Fobinin yaşam boyu yaygınlığı % 9,6, son bir yıllık yaygınlığı % 7,9 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre Sosyal Fobinin yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda % 9,8, erkeklerde % 9,4 oranında bulunmuştur. Sosyal Fobinin yaşam boyu yaygınlığı en yüksek 21-24 yaş grubunda (% 11) bulunmuş, bunu 17-20 yaş grubu (% 8,6) izlemiştir. En düşük oran ise, 25 yaş ve üzerindeki grupta (%5,5) bulunmuştur. Sosyal Fobinin yaşam boyu yaygınlığı düşük sosyo-ekonomik düzeydeki grupta % 14, orta düzeydeki grupta % 9,2, yüksek düzeydeki grupta % 12,9 oranında bulunmuştur. Sosyal Fobinin doğum yerine göre yaygınlığı şöyledir: Yaşam boyu yaygınlık köyde doğanlarda % 21,4, ilçede doğanlarda % 10,8, ilde doğanlarda % 8,6 oranında bulunmuştur. Ailelerinde fiziksel hastalık tanımlayan kişilerden oluşan grupta Sosyal Fobi yaygınlığı % 10, tanımlamayanlarda ise % 9,5 oranında bulunmuştur (İzgiç ve diğ.,1999: 209-211).

Üniversitede öğrencisi oda arkadaşları arasında sosyal destek algısı ve ifadelerini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada genel ve oda arkadaşlarıyla ilişkilerinde yüksek sosyal anksiyete düzeyine sahip olmanın, daha az sayıda sosyal destek ağına sahip olma ve sosyal destek ağından daha az memnun olma düzeyi ile ilgili bulunmuştur. Bu sonuç sosyal kaygılı bireylerin sahip oldukları sosyal destek ağından düşük memnuniyet oranının, mevcut olan zayıf destek ilişkisinden ziyade sosyal anksiyeteye ilgili negatif bilişsel önyargı işlevinden daha fazlası olduğunu belirtir. Bu çalışma sosyal kaygılı bireylerin sosyal destek ilişkileriyle çatışan negatif algısal önyargılara sahip olma ihtimalini açığa çıkarmıştır (Kraus, 2006).

12 haftalık Sosyal Fobi grup terapisini tamamlayan ve tedaviyi vaktinden önce bitiren (3 ya da daha fazla oturuma katılmayan) Sosyal Fobik katılımcılar arasındaki farklılıkları tespit eden bir araştırma sonuçları neredeyse ¼ katılımcının vaktinden

önce tedaviyi bıraktıklarını göstermiştir. Terapiyi bırakma nedenleri sorulan katılımcılardan 34'ünün, yalnızca 17'sinden cevap alınmıştır. Nedenler arasında 5 katılımcı iş programındaki karışıklığı, 4 katılımcı grup yerinin çok bunaltıcı olmasını, 4'ü tedavinin etkisiz olduğu hissini, 3'ü başka şehirde ikamet etmesini ve 1 katılımcı "kişisel nedenler"i belirtmiştir (Hofmann ve Suvak, 2004).

Hong Kong'da yaşayan sosyal kaygılı Çinlilerde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiğini test etmeyi amaçlayan bir çalışmada deney ve kontrol grupları, deney grubu için tedaviye başlamadan önce benzer özelliklere sahip olacak şekilde belirlenmiştir. Bulgular bilişsel davranışçı grup terapisi alan bireylerin sosyal kaygılarında ve negatif duygularında önemli düşüş olduğunu göstermiştir (Wong ve Sun, 2005).

Taşkın (2006)'nın Sosyal Fobik üniversite öğrencilerinde kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiğini test ettiği çalışmasında, psikoterapi uyguladığı 6 deneğin ön-test ve son-test puan ortalamalarına bakıldığında, bu deneklerin yüksek olan sosyal kaygı düzeylerini, sosyal durumla ilgili korku ve kaygı düzeyleri ile kaygılandıkları durumlardan kaçınma alanları açısından yüksek puan değerlerini azaltmada program etkili bulunmuştur. Çalışmaya alınan altı deneğin tamamının Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek belirtileri normal düzeye gerilemiş ve psikoterapide elde ettikleri kazanımların devam edip etmediği sorusu, altı ay sonra deneklere uygulanan testlerle cevaplanmıştır. İzleme testleri sonuçları deneklerin psikoterapiden elde ettikleri kazanımları sürdürdüğünü, bir başka deyişle testlerin ölçülerine göre normal seviyede puan aldıklarını göstermiştir (Taşkın, 2006).

Sosyal Fobik bireylerin diğer anksiyete bozukluklarından agorafobi ile, mükemmeliyetçilik ve bireysel farkındalık konusunun da normal gruplarla karşılaştırıldığı bir çalışmada, bir davranışta bulunurken yanlışlar ve şüpheler üzerine yoğunlaşma konusunda, Sosyal Fobiklerin panik bozukluğa sahip hastalardan daha yüksek değerlere sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca Sosyal Fobikler panik bozukluğu olan hastalardan daha yüksek seviyede toplum bilincine sahip olduklarını kanıtlamıştır. Sonuçlar Sosyal Fobiklerin sosyal kaygı, toplum bilinci, hatalara ve şüphelere yoğunlaşma hareketleri konusunda kontrollerden önemli derecede daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermiştir (Stopa ve Clark, 2000).

Literatür Sosyal Fobik çoğu kişinin sosyal kaygılı olmayan bireylere oranla sosyal etkileşim sırasında daha fazla boyun eğici davranış sergilediğini ortaya koymuştur. Sosyal Fobik bireylerin gösterdiği boyun eğici davranış doğası, derecesi ve sayısı bakımından çeşitlilik gösterdiği ve bu çeşitliliğin önemli grup içi farklılıkları ifade edebileceği görülür. Bazı teorisyenler bu boyun eğici davranışları güvenli ve kaçınma davranışı olarak kavramlaştırır. Diğer kaçınma stratejilerine benzeyen böyle davranışlar muhtemelen bozukluğun devam etmesine katkı sağlar (Hofmann ve diğ., 2004).

Bayramkaya ve diğ. (2005)'nin çalışmalarının sonucu Sosyal Fobi ile depresyon arasında güçlü, pozitif ve anlamlı bir ilişki; Sosyal Fobi ile öz kavram arasında ise yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kekemelik, tik veya basit fobisi olanlarda Sosyal Fobi puanı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Sosyal Fobiye sahip olan ergenlerde sigara içme yaşının daha düşük olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından inceleyen bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre kızların reddedilme duyarlılığı erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma erkeklerde fazla görülürken, kızların eleştirilme kaygısı ve değersizlik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerinin otoriter tutum sergilediğini düşünen bireylerin ortalamaları, ebeveynlerinin ilgisiz, tutarsız, koruyucu ve demokratik tutum sergilediğini düşünen bireylerin ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur (Erözkan, 2007).

Sosyal Fobi, ciddi bir yaşam kalitesini belirgin düzeyde azaltmayla ilişkili engelleyici kaygı bozukluğu olabilir (Stein ve Kean, 2000). Genel popülasyonla karşılaştırıldığında, sosyal kaygı bozukluğu olan hastalar sosyal işlev ve ruh sağlığı alt ölçeklerinde önemli derecede büyük bozulmalara sahiptir. Alt ölçek puanları ayrıca zayıf duygusal rol işlevine dikkat çekmiştir, fakat fark önemli değildir. Bununla birlikte sosyal kaygı bozukluğu olan hastalar, fiziksel işlev, fiziksel rol ve ruh sağlığı konularında panik bozukluğu olan hastalardan daha az önem derecesinde bozulmalara sahiptir. Depresyon ve kaygının eşlik etmediği sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların hayat kalitelerinde büyük ölçüde bozulma vardır (Simon ve diğ., 2002).



Kozanoğlu (2006)'nun "Utangaçlıkla baş edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi" "adlı tez çalışmasının sonuçlarına göre; Utangaçlıkla baş edebilme Sosyal Beceri Eğitimi Programının deney grubunun utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu sonucun 15 hafta sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Bir grup üniversite öğrencisinde Sosyal Fobi yaygınlığının belirlenmesi ve baş etme stratejilerinin değerlendirilmesinin amaçlandığı bir çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin çoğu anksiyete ile baş etmede problem çözme yöntemini ve sosyal destek arama girişimlerini kullanmaktadır. Fakat Sosyal Fobik durumlarla baş etmede Kaçınmayı kullanmaktadır. Yaş grupları ile Sosyal Fobi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Daha genç öğrencilerin araştırmada kullanılan Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları, sosyoekonomik durumla Sosyal Fobi görülme sıklığı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (Keskin ve Orgun, 2007).

Sosyal Fobinin kapsamlı tedavisini araştıran bir çalışmanın sonuçlarına göre rastgele seçilen deney ve kontrol gruplarında, 200'den fazla hasta antidepressan ilacın (phenelzine) yararlı olduğunu açıkça göstermiştir. 12 hafta kullanımdan sonra paroxetine'in sosyal işlevde büyük gelişme gösterme konusunda önemli avantajı olduğu bulunmuştur. Benzodiazepinler diğer tedavilere yanıt vermeyen hastalar için en iyisidir. Buspiron Sosyal Fobik hastaların az bir gelişme göstermelerini sağlar. Beta-blokerleri genel Sosyal Fobi üzerinde yararlı olmadığı bulunmuştur. Gabapentinin Sosyal Fobi üzerinde etkili olabileceği yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Psikoterapi uzmanlığı zaman isteyen ve eğitilmiş terapist tarafından uygulandığında en etkili tedavidir. Sosyal beceri eğitimi sınırlı bir etkisi olan bir yöntemdir. Exposure terapisinin placebo haplarından daha etkili olduğu görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapi ve phenelzine kullanılan bir araştırmada, phenelzine'in etkisinin bilişsel davranışçı terapiye göre daha erken başladığı görülmüştür. Araştırma sonunda bilişsel davranışçı terapi gören hastalarda %75, phenelzine kullanan hastalarda %77, placebo grubunda %41, bekleme listesi kontrolünde (waiting list control) %35 etkili olduğu görülmüştür. Ancak bilişsel davranışçı terapi gören ve ilaç kullanan gruplar 6 ay sonra karşılaştırıldığında, phenelzinele tedavi edilen grupta %50 oranında Sosyal Fobinin

nüks ettiği buna rağmen bilişsel davranışçı terapi gören hastaların hiçbirinin eski haline dönme belirtileri olmadığı görülmüştür (Baldwin, 2000).

## **2.2.Logoterapi ile İlgili Araştırmalar**

Frankl'ın yapmış olduğu bir terapide Kaygı, fobi durumları, obsesyon ve kompulsiyonlarla birlikte depresif özellikler taşıyan bir hasta, altı ay süresince iki haftada bir yapılan seanslar sonucunda görülen iyileşme sonrasında süreçle ilgili şöyle bir yorum yapmıştır: “Eğer ne kazandığının özetini yaparsam (1) Güven; (2) Paradoksik niyeti çeşitli durumlarda uygulama becerisi; (3) Savaşmak yerine Nevrozlarımı kabul etmek; (4) Semptomlarıma karşı tutumumdaki değişiklikler: artık onlara gülebiliyorum; (5) Eşimde meydana gelen değişiklikler: süreçte bana yardım ederken kendisine uyguladığı teknik sonrasında oluşan değişiklikler; (6) Semptomlarım hakkında konuşabiliyor olmak: önceki terapistim semptomlar hakkında konuşunca bana kızardı, sadece geçmişten bahsetmemi isterdi; (7) Çok korktuğum ve utandığım durumların normal olduğunu görmek; (8) Kendimi iyileştirdim ve ne zaman ihtiyacım olsa Paradoksik niyeti kullanabilmeyi öğrendim. Diğer doktorlarımda olduğu gibi doktoruma bağımlılık geliştirmedim, doktorum tarafından bir randevunun iptal edilmesi benim için ölümcül bir neden değil.” (Gerz, 1961).

Bartos (1995), tarafından Borderline Kişilik Bozukluğunun tedavisinde aralıklı, devamlı ve birleştirilmiş psikoterapi programı önerilmiştir. Bu model bozukluğu anlama aracı olarak psikanalitik perspektifin, tedavi aracı olarak bilişsel davranışçı tekniklerin, üç bileşenin birleşmesinde birleştirici güç olarak kullanılan varoluşçu psikoterapi yöntemi olan Logoterapinin birleşmesinden oluşturulmuştur. Süreç altı oturum ve bir telefon görüşmesinden oluşmaktadır. Danışana terapinin bir bölümünde kaygısını kontrol edebilmesi için paradoksik niyet uygulanmış ve kendisinden ne kadar heyecanlı olduğunu göstermesi istenmiştir. Süreç anlamsız/absürt olmaya başlamış ve danışan bu duruma gülmüştür. 4. oturum sonrasında danışanın hayatında anlam bulduğuna dair göstergeler belirmeye başlamıştır. Kişi yeni bir işe başlamış, devlet lisesine kayıt yaptırmış ve diğer öğrencilerle bir dairede yaşamaya başlamıştır. Babasının kendisinin başarılı olamayacağına ilişkin inançlarını parçalamış olduğu için başarıya hissiyle konuşmaya başlamıştır. Danışanın amaçlarını gerçekleştirme yolunda ilerlemeye başladığı gözlenmiştir. Beşinci oturumda danışan tekrar evlenmiş ve kendi

cümleleriyle durumunu “istikrarın tadı” olarak tanımlamıştır. İstikrar sözcüğünü kullanması önemli bir bulgudur, çünkü Borderline Kişilik Bozukluğunun tanı ölçütlerinde istikrarsızlık/kararsızlık yer almaktadır. İkinci bir çocuğa sahip olmuştur ve ikinci çocuk sayesinde ilk çocuğunda yaşayamadığı anneliği yaşamak için bir fırsat edinmiştir. Beşinci oturumda Danışan çok sinirlendiği bir durum karşısındaki tepkisini anlatarak gülmüştür, bu durum kendi durumundaki mizahı görebildiğinin bir göstergesidir. Sokratik sorgulama tekniği ile terapist danışanın hayatındaki travma anlarını açığa çıkarmıştır. Danışan bu anları anlattığında rahatladığını söylemiş ve kendi çocuğu hakkında konuşarak cesaretlendirilmiştir. Bu kötü deneyimi iyi bir şeye dönüştürmenin bir örneğidir. 6. seanstan 3 ay sonra danışan pozitif düşüncenin gücünü keşfetmesi heyecanını paylaşmak için telefonla terapisti aramıştır. Danışan şuan hatalar yapıyor ve tüm insanoğlu gibi yapmaya da devam edecektir. Ancak şuan hatalarıyla yüzleşebilir, kendi sorumluluklarını kabul edebilir, hatalarından bir şeyler öğrenebilir, onları düzeltebilir, gelecekte hatalarından kaçınmak için yollar arayabilir ve hayatına devam edebilir durumdadır.

Conant (2004), akılcı duygusal terapi ve Logoterapi teorilerini birleştirerek çeşitli depresif, ümitsiz ya da intihar eğilimi olan mahkumların özel ihtiyaçları için uygun hale getirilmiş yenilikçi bir yaklaşım yaratmayı amaçlamıştır. Yeni yaklaşımın amaçladığı hedeflerden biri, hayatlarında ve özel olarak kendi tutukluluk deneyimlerinde anlam bulma yönünde depresif mahkumu yönlendirmektir. Bu çalışma kapsamında İntihar eğilimli mahkumların dünya ve hayattaki amaç anlayışı eksikliği konularında mantıksal olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Amaçlanan tedavide terapi oturumları haftada bir saat olarak yürütülecektir. Tedavinin 4 aşamada gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır: (1) Semptomlardan uzaklaşmak, (2) Davranış değiştirme, (3) Semptomları azaltma ve (4) Anlama doğru yönelim. Paradoksik niyet, Sokratik diyalog, düşünce odağını değiştirme teknikleri ve okuma ödevi, makale ödevi, kendini aşma ödevi gibi görevler süreçte yer almaktadır. Tedaviyi planlama sürecinde mahkumun aktif rol oynaması, mahkumu güçlendirerek, mahkuma terapinin aidiyetini vererek, omuzlarına sorumluluk yerleştirme işlevi görür (Conant, 2004).

Post-travmatik stres bozukluğunun tedavisinde etkili olabilecek olasılıkları belirlemeyi amaçlayan bir çalışmada Logoterapi ile bilişsel-davranışçı terapi birleştirilerek, Post-

travmatik Stres Bozukluğuna sahip Savaş Gazilerinin hastane dışı tedavi programı yurütulmüştür. 11 Vietnam Gazisi bu bulgusal araştırmaya katılmıştır. Katılımcılar didaktik dersler, Logoterapi ve Bilişsel-Davranışçı grup süreçlerine katılmış ve katılımcılara yoneltelen izleme-görüşme sorularıyla çalışma tamamlanmıştır. Gazilerden alınan cevaplara göre programın tamamlanmasından 60 gün sonra gaziler aileleriyle daha fazla, yalnız başlarına daha az zaman geçirdiklerini ve aktif olarak hayatlarındaki anlam ve amaç duygusunu aradıklarını belirtmişlerdir. Gaziler ayrıca hayatlarında pozitif değişiklikler yapma sorumluluklarının olduğunu kabul etmişlerdir (Wasan, 2000).

Somov (2007), Pennsylvania cezaevindeki madde kullanan mahkumlar için teapi programı dizayn etmiştir. Bu program hastalar arasındaki kişisel diyalog odaklı süreci amalamaktan ziyade, içedönük olan hasta ve kendisi arasındaki içsel diyalogu tetiklemeyi amaçlamaktadır. Terapi programı sekiz ana konudan oluşmaktadır. Bunlar (1) Rol ataması ve anlamsızlığın anlamı, (2) Sıkıntının anlamı: Acı ve kederin anlamı nedir?, (3) Kendinin anlamı: ben kimim, neyim?, (4) Varlığın anlamı, (5) Ölümün anlamı: nereye gideceğim?, (6) Özgürlüğün anlamı: ben özgür müyüm?, (7) Madde kullanımının anlamı: Kullandığımız maddeler bize ne yapar? ve (8) Değişimin anlamıdır. Grup bülteninden alınan cümleler yaşantının etkililiğini ortaya koymaktadır: mahkum M.H. “Benim hayatımın anlamı ne? Uyuşturucu satıcısına yakın olmak. Bugün notlarımı gözden geçirdim ve hayatımda birçok anlam olduğunu fark ettim. Artık, herhangi bir şeyin kölesi olmak zorunda değilim, aslında şunu fark ettim ki hiçbir zaman değildim. Olduğum yer benim tercihim.” (Somov, 2007).

Ungar (1999), Logoterapinin varoluşsal engellenme, içsel boşluk, psikolojik kompleksler ve geçmiş travmalarında köklenen ancak değerlerin ve vicdanın mevcut çelişkilerinden kaynaklanan nevroz çeşitlerinin tedavisinde uygulanabileceğini savunmuştur. Ayrıca Ungar, Logoterapinin, kişinin içsel kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen terapi yaklaşımlarına ek olarak kullanılabilabileceğini savunmuştur.

Jeffries (1995)'in ergenler üzerinde yaptığı araştırma bulgularına göre araştırma sorularına alınan cevaplar doğrultusunda ergenlerce sosyal istenirliğin (social desirability) hayatta amaç oluştırmaktan daha ön planda olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları ergenlerin yaşamlarında anlam bulmaları ile demografik özellikleri

arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu da hayatta amacın artması varoluşsal hayal kırıklığını azaltmaktadır.

Pakenham ve diğ. (2004) asperger sendromlu çocukların aileleri üzerinde yapmış oldukları araştırmada ailelerin sosyal destek, öz yeterlilik, problem odaklı ve duygusal yaklaşımlı başa çıkma stratejileri gibi hayatlarındaki anlamlı değişkenlerin süreçle başa çıkmaya adapte olmalarıyla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. De Witz (2004)'in yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre ise hayattaki amaç ve öz yeterlik inançlarını incelediği çalışmasında iki kavram arasında pozitif anlamlılık bulunmuş, yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin hayatlarındaki anlama ilişkin puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Ariely ve diğ. (2008), algılanan anlamın işgücü arzını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre daha anlamlı koşullardaki deneklerin verimliliği daha güçlü bir iş gücü arzını etkiler. Ne için çalıştıklarını bilen deneklerin, ne için çalıştıklarını bilmeyen, kendileri için anlamlı olmayan koşullarda çalışanlardan daha fazla verim aldıkları görülmüştür.

Ölümcül hasta olan danışanlardan oluşan bir gruba 6 oturumdan oluşan psikoterapi uygulanmıştır. İkinci altı kişilik gruba herhangi bir tedavi uygulanmamıştır. Tedavi oturumları sonunda, psikoterapi hastalarında, büyük ölçüde hayatta algıladıkları amaçları konusunda, tedavi almayan gruba oranla yükselme görülmüştür. Klinik göstergeler psikoterapi hastalarının tedavi deneyimlerini pozitif olarak algıladıkları ve olası ölüm konusundaki duygularını keşfetme fırsatını yakalamaktan memnun olduklarını göstermiştir (Zuehlke ve Watkins, 1975).

Konvisser (2006)'nın, yaşları 22-63 arasında değişen, savaş sonrasında fiziksel yetersizliği olan ve olmayan 24 İsraili'nin katılımı ile nitel yöntemle gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularına göre her bireyin acı anındaki olayı yaşamadaki tutumu, olaya atfettiği anlam ve eylemler kişinin kişisel karakterinden, geçmiş deneyimlerinden, mevcut şartlar ve fizyolojik durumundan kaynaklanır. Schnell ve Becker (2006), kişilik ile anlam ve anlamın kaynaklarının arasındaki ilişkinin inceledikleri bir çalışmada bireylerin kişiliklerine bağlı olarak anlamın özel kaynaklarına eğilimi olduğu bulunmuştur. Kendini aşkınlık kapasitesine sahip, yani başkalarına kendilerini adayan kişiler hayatlarını daha anlamlı yaşamaktadırlar.

Cho (2008), alkoliklerin eşlerinde hayatın anlamı ve akıl sağlığı üzerinde logotobiyoğrafi programının uygulandığı bir grup yaşantısının etkisini inceleyen bir araştırmada bir deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturulmuş, deney grubunda Logoterapi yönelimli yaklaşım uygulanırken, kontrol grubunda bu yaklaşıma yer verilmemiştir. Çalışmanın sonucunda deney grubunda olan bireylerin hayatlarındaki anlam puanları kontrol grubundakilerden daha yüksek, depresyon, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve öfkenin kontrol grubundakilerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kültür insanlara hayatlarındaki anlamı bulmada kaynaklık eder. Kültürün hayatın anlamı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada hayatın anlamını, anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutunda değerlendiren Amerikalı ve Japon gençler üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Amerikalı gençlerin anlama daha çok sahip olduğu, Japon gençlerin ise daha çok anlam arayışında olduğu bulunmuştur (Steger ve diğ., 2008).

Schultze ve Miller (2004), Logoterapiyi kullanmanın, değişik milletlerden olan insanların yaşadığı bir toplumda yapılan profesyonel yaşam rehberliğinin, kendi anlam arayışlarında farklı dünya görüşleri olan bireylere yardım edebileceğini düşünmüştür. Kişinin yaşamındaki anlam arayışı tüm kariyer geliştirme çalışmalarında anahtar parçadır. Tüm kadın ve erkeklerin hayatlarındaki insan ruhunun varlığını tartışarak, danışmanlar bireylerin bu ruha ve ruhun sağladığı gücün kaynağına sahip olduklarını görmelerine yardım edecektir.

Thege ve diğ. (2009), Macar halkı örneğinde sigara kullanımı ile hayatta algılanan anlam seviyesi arasında ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçladıkları araştırmanın bulgularına göre hayatın anlamı hem sigara kullanıcıları ve asla sigara kullanmamış olan kişiler hem de sigara kullanıcıları ile önceleri sigara kullananlar arasında değişmektedir. Yani sonuçlar yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olmanın sigara kullanma olasılığını düşürmede etkili olduğunu göstermektedir (Thege ve diğ., 2009).

## BÖLÜM 3: YÖNTEM

### 3.1. Araştırma Deseni

Araştırma Deneysel Yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deney; hata, önyargı ve tesadüf ihtimallerini en aza indirgeyip kural ve yönergeleri kullanarak, bir neden sonuç ilişkisini tanımlama yöntemidir (Plotnik, 2009: 28). Deneysel desenlerde temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Araştırmacı bu amacı gerçekleştirmek için bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmak, bağımsız değişkeni manipüle etmek, dışsal değişkenleri kontrol altına almak durumundadır (Büyüköztürk ve diğ, 2008: 187). Bu bilgi ışığında deney Yönteminin diğer yöntemlere göre iki temel üstünlüğü vardır denilebilir. Bu üstünlüklerden birincisi ve en önemlisi neden-sonuç arasındaki ilişkinin net bir şekilde ortaya konmasıdır. İkincisi ise kontrol edilebilir olmasıdır. Bir başka deyişle araştırmada ele alınan bağımlı değişkene etki edebilecek bağımsız değişken dışındaki diğer değişkenlerin kontrol altına alınması söz konusudur.

Araştırma gerçek deneme desenlerinden Öntest- Sontest Kontrol Grubu Deseni kullanılarak dizayn edilmiştir. Bu desen eğitim ve psikoloji alanlarında sık kullanılan deneysel desenlerden biridir. Burada ilk olarak daha önce belirlenen denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur. Gruplardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak seçkisiz bir şekilde belirlenir. Daha sonra iki grupta yer alan deneklerin, uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise etkisi test edilen deneysel işlem deney grubuna verilirken kontrol grubuna verilmez. Son olarak gruptaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç ya da eş formu kullanılarak elde edilir (Büyüköztürk ve diğ, 2008: 196). Desen;

R G1 T1 G2

R G3 T2 G4

şeklinde olup desenin açılımı G1: Deney Grubu Öntest, T1: İşlem (Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması), G2: Deney Grubu Sontest, G3: Kontrol Grubu Öntest (Plasebo Uygulaması), T2: İşlem (Sosyal Fobiye yönelik rehberlik çalışması), G4 Kontrol Grubu Sontest şeklindedir. R deneklerin gruplara

rastgele atandığını gösterir. Deney ve kontrol gruplarındaki elemanlar birbirlerine eşit olacak şekilde yansız olarak oluşturulur (Yolcu, 2009). Araştırmada Logoterapi yönelimli Grup Yaşantısı bağımsız değişken, Sosyal Anksiyete bağımlı değişken olarak alınmıştır.

### 3.2.Çalışma Grubu

**Tablo 3: Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyete ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

	Cinsiyet			Sınıf düzeyi			
	Kız	Erkek	Toplam	1. sınıf	2. sınıf	3. sınıf	4. sınıf
Deney Grubu	4 (%50)	4 (%50)	8 (%100)	3 (%37,5)	-	4 (%50)	1 (%12,5)
Kontrol Grubu	5 (%62,5)	3 (%37,5)	8 (%100)	-	4 (%50)	2 (%25)	2 (%25)

### 3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1. *Kişisel Bilgi Formu:* Adı- Soyadı, bölüm, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan akademik başarı düzeyi ve bireyin hayatta kendisini ne kadar başarılı gördüğüne ilişkin bilgileri toplamaya dönük sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği:* Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKO (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-BFNE) Leary (1983) tarafından bireyin başkaları tarafından olumsuz ya da düşmanca değerlendirilmeye karşı toleransını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. BFNE, korku ve endişe ifadelerini içeren 12 maddeden oluşmaktadır ve maddeler (1) Hiç Uygun Değil (2) Uygun Değil (3) Biraz Uygun (4) Uygun (5) Tamamen Uygun biçiminde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin 8 maddesi olumsuz değerlendirilmeyle ilgili korku ve endişe ifadelerinden oluşmaktadır. (Örn.“Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım”) Geriye kalan 4 madde ise olumsuz değerlendirilmeyle ilgili korku ve endişelerin olmadığı şeklinde ifadelerden oluşmakta ve tersten puanlanmaktadır (Örn.“Bir kişinin üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak nadiren endişelenirim.”). Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Çetin ve diğ. (2010) tarafından



yapılmıştır. Geçerlik çalışması olarak doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ile korelasyonuna bakılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ise test tekrar test, iç tutarlık ve test yarılama yöntemleriyle belirlenmiştir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun özgün formu farklı çalışmalarda iki faktörlü ve tek faktörlü olarak sonuçlar verdiği için ilk olarak temel bileşenler tekniği ve oblik döndürme faktör çözümlemesi sonuçları iki faktörle sınırlandırılmıştır. Buna göre toplam varyansın % 51.50'sini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Tek faktörlü olarak sınırlandırma sonucu ise toplam varyansın %40.19'unu açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Özgün formun faktör yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere yapılan gerek tek faktörlü model için gerekse iki faktörlü model için ayrı ayrı doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu iki faktörlü modelin daha iyi uyum göstermesiyle birlikte, her iki modelinde yeterli düzeyde uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır. İki faktörlü model için Ki-kare değerinin ( $\chi^2=83.48$ ,  $N=325$ ,  $p=0.00$ ) olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.057, NFI=0.96, CFI=0.98, IFI=0.98, RFI=0.95, GFI=0.96 ve AGFI=0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test yarılama yoluyla elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .83'dir. Test tekrar test yöntemiyle güvenilirliğini belirleyebilmek amacıyla ölçek 76 kişiye iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ölçeğin güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. ODKÖ'nun benzer ölçek geçerliğini ortaya koymak üzere 234 üniversite öğrencisi üzerinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ile korelasyonu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ODKÖ ile SGKÖ arasında .60,  $p<0.01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Tüm bu bulgular ODKÖ'nun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Çetin ve ark, 2010).

3.3.3. *Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği (SAÖ)*: Ölçek Özbay ve Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı “sosyal kaygı” içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlılığa sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için

SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS 10.0/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisleri incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Sphericity 3644.58 ile  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) Sosyal kaçınma, (2) Kritize edilme kaygısı ve (3) Bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 'dur.

*3.3.3.1. Sosyal Kaçınma:* Bu faktör Sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve semptomları içermektedir. Toplam varyansın 22.3'ünü açıklayan faktör 12 maddeden oluşmuştur.

*3.3.3.2.Kritize Edilme Kaygısı:* Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör toplam varyansın 6.2'sini açıklamaktadır.

*3.3.3.3.Bireysel Değersizlik Duygusu:* Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör varyansın 4.4'ünü açıklamaktadır.

Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile  $r=.43$ ,  $p<.001$ , SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile,  $r=.51$ ,  $p<.001$ , kaygı testi ile,  $r=.25$ ,  $p<.01$ , fobik anksiyete alt testi ile  $r=.36$ ,  $p<.001$ , depresyon alt testi ile  $r=.40$ ,  $p<.001$  düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür.

Güvenirlilik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda  $F=68.58$ ,  $p<.001$  düzeyinde sonuç anlamlı bulunmuştur. Güvenirlilik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi Sosyal Kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Palancı ve Özbay, 2001: 31).

### 3.4. Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada elde edilen veriler hazır bir istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analiz teknikleri ve bu tekniklerin kullanılma gerekçeleri aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4: Veri Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri**

Veri Analiz Yöntemleri	Gerekçe
1. Bağımsız gruplarda t testi	İki bağımsız örneklem grubundan elde edilen ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik bir tekniktir (Köklü ve diğ., 2007:157; Büyüköztürk, 2010). <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deney ve Kontrol grup puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları (Balcı, 2007).</li></ul>
2. Bağımlı gruplarda t testi	İki ilişkili örneklemden elde edilen iki örneklem ortalaması arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik bir tekniktir. Bir örneklemden her puan, diğer örneklemden her puanla eşleştirildiğinde iki örneklem ilişkilidir (Köklü ve diğ., 2007:157). İlişkili iki ölçüm ya da puanların elde edildiği deneysel ve tarama çalışmalarında kullanılır (Büyüköztürk, 2010). <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deney grubu puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları (Balcı, 2007)</li><li>▪ Kontrol grubu puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları (Balcı, 2007)</li></ul>

Sosyal Anksiyete ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinden elde edilen puanlarda görülecek düşüş Logoterapi yönelimli grup yaşantısı programının etkili

olduğunu göstereceğinden, sonuçlar düşük ortalamaaya sahip grup lehine yorumlanmıştır.

### **3.5.Araştırmanın İşlem Yolu**

**3.5.1. Duyuru:** Logoterapi yönelimli grup yaşantısının Sosyal Fobi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla hazırlanan programa ilişkin bilgileri içeren ilanlar, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kampüsü'nün çeşitli yerlerine asılarak öğrencilerin sürece gönüllü katılımı sağlanmaya çalışılmıştır. İlanlar programa kimlerin başvurabileceği ve seansların ne kadar süreceğine ilişkin bilgiler ile araştırmacının ulaşım bilgilerini içermektedir. Duyuruyu okuyarak gelen öğrenciye ölçekler, isteğine göre hemen uygulanmıştır. Ölçekleri hemen almak istemeyen öğrencilere uygun gün ve saat belirlenerek ölçekler uygulanmıştır.

### **3.5.2. Ölçeklerin Uygulanması:**

**3.5.2.1. Ölçekler Nasıl Uygulandı?:** Kişisel Bilgi Formu, Olumsuz Değerlendirilme Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Anksiyete Ölçeğinden oluşan ölçekler, uygulanma konusunda destek veren öğretim elemanlarının dersinde, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde 2009-2010 eğitim-öğretim güz yarıyılında eğitim-öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama, öğretim elemanlarından izin alınarak özellikle dersin başında yapılmıştır. Dersin sonunda ölçeklerin uygulanmasının, yanıtların sübjektif olma riskini artıracığı düşünülmüştür.

**3.5.2.2. Ölçek Toplama:** Ölçekler bizzat araştırmacı tarafından sınıflarda uygulanarak, uygulama sırasında öğrencilerden gelen sorular yanıtlanmıştır. Araştırmacı ölçeğin uygulanması için belirtilen süre tamamlandığında ölçekleri toplamıştır.

**3.5.2.3. Uygulama Öncesi ve Sonrası Yapılan Açıklamalar:** Ölçeğin uygulamasından önce araştırmanın amacı ve içeriği hakkında ilgili öğrencilere bilgi verilmiştir. Uygulanan ölçeğin sonuçlarının araştırmacıdan alınabileceği belirtilerek uygulama sonlandırılmıştır.

### **3.5.3. Değerlendirme**

**3.5.3.1. Ölçeklerin Değerlendirilmesi:** Ölçeklerden elde edilen veriler hazır bir istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

**3.5.3.2. Sonuçların Duyurulması:** Değerleri yüksek çıkan bireyler tek tek telefonla aranarak sonuçlar kendileriyle paylaşılmıştır. Sonuçlar doğrultusunda, bireylerin de isteğiyle bireysel görüşme için uygun zaman belirlenmiştir.

#### **3.5.4. Grup Yaşantısı Süreci**

##### **3.5.4.1. Grup Yaşantısı Öncesi:**

**Bireysel Görüşmeler:** Görüşmeler sırasında bireylerle, çalışmanın ayrıntılı bilgileri paylaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada yer almak isteyen adaylarla, yaşamlarını olumsuz etkileyen sosyal fobi belirtileri üzerinde konuşulmuştur.

**Bireyleri Grup Yaşantısına Hazırlama:** Grup yaşantısında yer alacağı belirlenen bireylerle, yaşantı öncesinde bilgilendirme ve tanışma toplantısı yapılmıştır. Bu toplantıda üyelerin birbiriyle tanışması sağlanmış ve ilk görüşme için uygun gün ve saat belirlenmiştir.

**3.5.4.2. Grup Yaşantısı Anı:** Oturumlar, birer haftalık periodlarda gerçekleştirilmiştir. Oturumlar sırasında sadece kontrol grubundan bir üye, hasta olmasını gerekçe göstererek gruptan ayrılmıştır. Her iki grupta bulunan 8'er üyeyle grupla psikolojik danışma oturumları tamamlanmıştır. Grupla psikolojik danışma Kontrol grubunda 8, Deney grubunda 9 oturumdan oluşmuştur. Deney ve Kontrol gruplarında gerçekleştirilen oturum sayıları arasındaki farklılık, Deney grubundaki bireylerin Paradoksik Niyet uygulamasını iki senaryo ile gerçekleştirmelerinden kaynaklanmaktadır. Senaryolardan biri grup üyelerinin kendilerini rahat hissetmelerini sağlayacak, kendi kontrollerinde oluşturulmuş olan senaryo, diğeri araştırmacı tarafından oluşturulan Paradoksik Niyet uygulamasını içeren senaryodur.

Psikolojik Danışma Uygulamalarında Sosyal fobi düzeyi yüksek bireylerin, yaşantı süresince katılım ve paylaşımlara istekli oldukları gözlenmiştir. Grup üyelerinde gözlenen isteklilik, sürecin işleyişine olumlu katkı sağlamıştır. Süreç başında yaşanan çekingenlik, davranış ve konuşmalara yansıyan tutukluk sürecin ilerleyen safhalarında etkisini kademeli olarak yitirmiştir. Grup yaşantısının son safhalarında ise üyelerin hem katılım ve paylaşımlardaki isteklilik düzeyinde, hem de özgüven ve özsaygı düzeylerinde artış gözlenmiştir.

**Tablo 5: Deney Grubu Oturumları**

OTURUM NO	OTURUMUN AMACI	KULLANILAN TEKNİKLER	OTURUM SÜRESİ
1. oturum	Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve kontratın imzalanması, bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesi, Sosyal Fobiye tanıma	Soru sorma, Açıklama, Cesaretlendirme ve Özetleme	150 dk
2. oturum	Grup içerisinde güven ortamının oluşmasını sağlamak ve üyelerin birbirini daha yakından tanımaları yoluyla grup yaşantısının kontrollü bir ortamda gerçekleşmesini sağlamak.	Güven Yürüyüşü	120 dk
3. oturum	Sosyal fobi konusunu derinlemesine incelemek ve kaygı durumlarındaki niyetin odağını belirlemek.	Düşünce Odağını Değiştirme	100 dk.
4. oturum	1. Kaygı kısır döngüsünü önceden belirlenmiş olan hiyerarşik sıranın tersinden hareket ederek, yani sonucu amaç edinerek bireyleri mevcut kısır döngünün farkına vardırarak. 2. Bireyin kendine odaklanma sürecini başlatmak. 3. Bireyi sahip olduklarının farkına vardırarak potansiyelini görmesini sağlamak.	Düşünce Odağını Değiştirme- Tutumların Biçimlendirilmesi	130 dk
5. oturum	Düşünce ve korkuların gerçekliğini test etmek.	Düşünce Odağını Değiştirme	150 dk
6. oturum	1.Daha önce kaçma-kaçınma tepkisi verilen durumların senaryolarını oluşturmak. 2.Bilişsel olarak bu yaşantılar içinde olmak.	Paradoksik Niyet	70 dk
7. oturum	Süreç boyunca elde edilen kazanımları pekiştirmek ve grup üyelerini paradoksik niyet tekniğinin kullanılacağı bir sonraki seansa hazırlamak.	Paradoksik Niyet	90 dk
8. oturum	Paradoksik niyet senaryolarıyla yaşamaktan kaçınılan korku/kaygı durumlarından kaçmak yerine, onu yaşamak isteyerek, korku/kaygıyı dilek haline getirmek ve korkularla yüzleşmek. Korkulan durumu amaç edinerek bireylere korkularının gerçekliğini göstermek.	Paradoksik Niyet	150 dk
9. oturum	Grupla psikolojik danışma süreci boyunca edinilen kazanımların ve paradoksik niyet etkinliği sonrasındaki deneyimlerin paylaşılması ve sürecin genel bir değerlendirmesini yapmak	-	70 dk

**Tablo 6: Kontrol Grubu Oturumları**

OTURUM NO	OTURUMUN AMACI	OTURUM SÜRESİ
1. oturum	Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve kontratın imzalanması, bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesi, Sosyal Fobiye tanıma.	175 dk
2. oturum	Grup içerisinde güven ortamının oluşmasını sağlamak ve üyelerin birbirini daha yakın tanımlarını sağlayarak grup yaşantısının kontrollü bir ortamda gerçekleşmesini sağlama.	120 dk
3. oturum	Grup üyelerinin sosyal anksiyete yaşadığı durumları, bu durumlarla karşılaşma ihtimali olan ya da karşılaşma durumunda otomatik olarak zihne gelen düşünceleri ve bu düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkan duyguları ortaya koyma.	130 dk
4. oturum	Düşüncelerin gerçekliğini test etme.	150 dk
5. oturum	Olumsuz düşüncelerin davranışsal sonuçları görme.	210 dk
6. oturum	Grup üyelerinin bir önceki oturumdaki performanslarını izleyerek, kendileriyle ilgili oluşturdukları izlenimlerin gerçekliğini test etme.	150 dk
7. oturum	Kaygı düzeyindeki değişiklikleri gözlemleme.	130 dk
8. oturum	Grupla psikolojik danışma sürecini değerlendirme.	90 dk

**3.5.4.3. Grup Yaşantısı Sonrası:** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma yaşantısı sonlandırılırken üyelere ihtiyaçları dahilinde araştırmacıyla irtibata geçebilecekleri güvencesi verilmiş ve bağımsız bir yaşam için grup üyeleri teşvik edilmiştir. Grup yaşantısının sonlandırılmasını izleyen günlerde grup üyeleriyle görüşmeler devam etmiştir. Kendilerinde kaygı yaratan sosyal ortamlar ve sunum yapmak gibi etkinlikler öncesinde veya sonrasında üyeler, araştırmacı ile duygu ve düşüncelerini paylaşmışlardır. Süreç sonrasında üyelerin araştırmacı tarafından aranmasının üyelere bağımlılık ya da benzeri bir etkiye neden olma ihtimali düşünülerek, üyelerin araştırmacıya başvurmalarının daha uygun olacağı düşünülmüştür.

## BÖLÜM 4: BULGULAR

**4.1. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest puan ortalamalarına ilişkin bulgular.**

**4.1.1. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.**

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 7.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	47,00	4,78			
<b>Öntest</b>				,775	14	,451*
Kontrol	8	44,50	7,76			

\*P> ,05

**H0:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “olumsuz değerlendirilme korkusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 7’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “olumsuz değerlendirilme korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x} = 47,00$ ) ve standart sapması ( $S=4,78$ );



kontrol grubundaki bireylerin öntest “olumsuz değerlendirilme korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=44,50$ ), standart sapması ( $S=7,76$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= ,775$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

#### 4.1.2. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 8.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	2,74	,27			
<b>Öntest</b>				-,485	14	,635*
Kontrol	8	2,85	,60			

\*P> ,05

**H0:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 8’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,74$ ) ve standart sapması ( $S=,27$ ); kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,85$ ), standart sapması ( $S=,60$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -,485$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

#### 4.1.3. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 9.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Kritize edilme kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	2,93	,49			
<b>Öntest</b>				-,102	14	,920*
Kontrol	8	2,85	,47			

\*P> ,05

**H0:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 9’da incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,93$ ) ve standart sapması ( $S=,49$ ); kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize edilme kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,85$ ), standart sapması ( $S=,47$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -,102$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

#### 4.1.4. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 10.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	2,41	,35			
<b>Öntest</b>				,661	14	,519*
Kontrol	8	2,20	,79			

\*P> ,05

**H0:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 10’da incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,41$ ) ve standart sapması ( $S=,35$ ); kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,20$ ), standart sapması ( $S=,79$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= ,661$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

#### 4.1.5. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 11.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öntest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	81,50	7,30			
<b>Öntest</b>				,000	14	1,00*
Kontrol	8	81,50	2,20			

\*P> ,05

**H0:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 11’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{X}=81,50$ ) ve standart sapması ( $S=7,30$ ); kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{x}=81,50$ ), standart sapması ( $S= 2,20$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= ,000$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

## 4.2. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

4.2.1. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 12.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	26,25	6,45			
<b>Sontest</b>				-2,238	14	,042*
Kontrol	8	33,37	6,27			

\*P< ,05

**H1:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz değerlendirilme korkusu” puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 12’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz değerlendirilme korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=26,25$ ) ve standart sapması ( $S=6,45$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz değerlendirilme korkusu” puan

ortalamları ( $\bar{x}=33,37$ ), standart sapması ( $S= 6,27$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -2,238$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.2.2. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 13.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	,56	,28			
<b>Sontest</b>				-2,286	14	,038*
Kontrol	8	1,11	,61			

\*P< ,05

**H1:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal kaçınma” puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 13’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin sontest “Sosyal kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,56$ ) ve standart sapması ( $S=,28$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=1,11$ ), standart sapması ( $S= ,61$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -2,286, p < 0,05$ ] düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.



#### 4.2.3. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 14.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Kritize edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	1,03	,50			
<b>Sontest</b>				-2,967	14	,010*
Kontrol	8	1,68	,35			

\*P< ,05

**H1:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 14’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=1,03$ ) ve standart sapması ( $S=,50$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize edilme Kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=1,68$ ), standart sapması ( $S= ,35$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -2,967$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.2.4. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 15.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	,51	,44			
<b>Sontest</b>				-2,440	14	,029*
Kontrol	8	,95	,23			

\*P< ,05

**H1:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik duygusu” puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 15’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,51$ ) ve standart sapması ( $S=,44$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,95$ ), standart sapması ( $S= ,23$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -2,440$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.2.5. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete ” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 16.** Deney ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Gruplar	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Deney	8	21,25	10,44			
<b>Sontest</b>				-3,214	14	,006*
Kontrol	8	39,12	11,76			

\*P< ,05

**H1:** “Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 16’da incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{x}=21,25$ ) ve standart sapması ( $S=10,44$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{x}=39,12$ ), standart sapması ( $S= 11,76$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(14)}= -3,214, p < 0,05$ ] düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

### 4.3. Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farklılıklarla ilişkin bulgular.

4.3.1. Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 17.** Deney Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	47,00	4,78		
<b>Deney</b>			7,92	7	,000*
Sontest	8	26,25	6,45		

\*P< ,001

**H1:** “Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney grubundaki bireylerin öntest- sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 17’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=47,00$ ) ve standart sapması ( $S=4,78$ ); deney grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=26,25$ ), standart sapması ( $S=6,45$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların

eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 7,92$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sonest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.3.2. Deney grubundaki bireylerin Öntest-Sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney grubundaki bireylerin Öntest-Sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney grubundaki bireylerin Öntest-Sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 18.** Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,70	,27			
<b>Deney</b>				14,66	7	,000*
Sontest	8	,565	,28			

\*P< ,001

**H1:** “Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney grubundaki bireylerin öntest- sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 18’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,70$ ) ve standart sapması ( $S=,27$ ); deney grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,565$ ), standart sapması ( $S=,28$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 14,66$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

### 4.3.3. Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 19.** Deney Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Kritize Edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,93	,49			
<b>Deney</b>				8,55	7	,000*
Sontest	8	1,03	,50			

\*P< ,001

**H1:** “Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney grubundaki bireylerin öntest- sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 19’da incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,93$ ) ve standart sapması ( $S=,49$ ); deney grubundaki bireylerin sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları ( $\bar{x}=1,03$ ), standart sapması ( $S=,50$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 8,55$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.3.4. Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney grubundaki bireylerin Öntest-Sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney grubundaki bireylerin Öntest-Sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 20.** Deney Grubundaki Bireylerin Öntest- Sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,41	,35			
<b>Deney</b>				13,84	7	,000*
Sontest	8	,518	,44			

\*P< ,001

**H1:** “Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney grubundaki bireylerin öntest- sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 20’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,41$ ) ve standart sapması ( $S=,35$ ); deney grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,518$ ), standart sapması ( $S=,44$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 13,84, p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.



#### 4.3.5. Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 21.** Deney Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	81,50	7,30			
<b>Deney</b>				14,48	7	,000*
Sontest	8	21,25	10,44			

\*p< ,001

**H1:** “Deney grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Deney grubundaki bireylerin öntest- sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 21’de incelenmiştir. Yapılan incelemede deney grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{X}$ =81,50) ve standart sapması (S=7,30); deney grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{X}$ =21,25), standart sapması (S=10,44) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 14,48, p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farklara ilişkin bulgular.

4.4.1. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 22.** Kontrol Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	44,50	7,76			
<b>Kontrol</b>				8,289	7	,000*
Sontest	8	33,37	6,27			

\*P< ,001

**H1:** “Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki bireylerin öntest- sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 22’de incelenmiştir. Yapılan incelemede Kontrol grubundaki bireylerin öntest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=44,50$ ) ve standart sapması ( $S=7,76$ ); Kontrol grubundaki bireylerin sontest “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=33,37$ ), standart sapması ( $S=6,27$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan

ortalamları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)} = 8,289$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sonuç lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.2. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 23.** Kontrol Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Sosyal Kaçınma” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,85	,60			
<b>Kontrol</b>				4,882	7	,002*
Sontest	8	1,11	,61			

\*P<0,05

**H1:** “Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki bireylerin öntest- sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 23’de incelenmiştir. Yapılan incelemede Kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,85$ ) ve standart sapması ( $S=,60$ ); Kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Kaçınma” puan ortalamaları ( $\bar{x}=1,11$ ), standart sapması ( $S=,61$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 4,882$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.3. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 24.** Kontrol Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Kritize Edilme Kaygısı” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,96	,47			
<b>Kontrol</b>				7,417	7	,000*
Sontest	8	1,68	,35			

\*P< ,001

**H1:** “Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki bireylerin öntest- sontest “Kritize Edilme Kaygısı” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 24’de incelenmiştir. Yapılan incelemede Kontrol grubundaki bireylerin öntest “Kritize Edilme *Kaygısı*” puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =2,96) ve standart sapması (S=,47); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Kritize Edilme *Kaygısı*” puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =1,68), standart sapması (S=,35) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 7,417$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.4. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 25.** Kontrol Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Değersizlik Duygusu” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	2,20	,79			
<b>Kontrol</b>				4,940	7	,002*
Sontest	8	,95	,23			

\*P<0,05

**H1:** “Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” Hipotezi doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki bireylerin öntest- sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 25’de incelenmiştir. Yapılan incelemede kontrol grubundaki bireylerin öntest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,20$ ) ve standart sapması ( $S=,79$ ); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Değersizlik Duygusu” puan ortalamaları ( $\bar{x}=,95$ ), standart sapması ( $S=,23$ ) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 4,940$ ,  $p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.5. Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamalarına ilişkin bulgular.

**H0:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 26.** Kontrol Grubundaki Bireylerin öntest- sontest “Sosyal Anksiyete” Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Grup /Testler	N	Ortalama	Stn.Sapma	t	sd	p
Öntest	8	81,50	17,80			
<b>Kontrol</b>				6,484	7	,000*
Sontest	8	39,12	11,76			

\*P< ,001

**H1:** Kontrol grubundaki bireylerin öntest-sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

Kontrol grubundaki bireylerin öntest- sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları standart sapmaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 26’da incelenmiştir. Yapılan incelemede kontrol grubundaki bireylerin öntest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =81,50) ve standart sapması (S=17,80); kontrol grubundaki bireylerin sontest “Sosyal Anksiyete” puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =39,12), standart sapması (S=11,76) olarak bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamaların eşitliği için t testi sonucunda farkın [ $t_{(7)}= 6,484, p < 0,001$ ] düzeyinde sontest lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

1- Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması, Sosyal Anksiyete düzeyini, bireyin akademik ve sosyal işlevselliğini artıracak düzeye indirmede etkindir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması bireylerin özellikle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısına neden olan “Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum”, “Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur”, “Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim”, “Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm”, “Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım”, “Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum” gibi düşüncelerin değişmesinde etkindir. Bunun nedeni; Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesi bireylerde niyetin yönü düşüncenin odağını oluşturmuştur. Sungur ve Dilsiz (1995) Sosyal Fobi tedavisinde; öncelikle Sosyal Fobik bireyin olumsuz beklentilerini açığa çıkarmak gerektiğini ortaya koymuşlardır. Daha sonraki aşama bu olumsuz beklentilerin kaygı verici sosyal ortamlarda doğrulanmamasını sağlamaktır. Böylelikle korkunun temelindeki şemalar ve çağrışım yapan olumsuz otomatik düşüncelerin hastayla birlikte yeniden gözden geçirilmesine ve bu tür uyumsuz ve işlevsel olmayan düşünce ve beklentilerin düzeltilmesine zemin hazırlanmış olunur (Akt: Sungur, 2000). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda bireyin sahip olduğu yeterliklere yönelik farkındalıklar oluşturularak beklentileri yeniden organize etme yoluyla düşüncenin odağı değiştirilerek, sonuç, amaç olmaktan çıkarılmıştır. Bireylere, düşünce odağı değişmesi sonucu ortaya çıkan duygulara ilişkin farkındalıklar kazandırılmıştır. Bir başka deyişle bireyler, yeni düşünce, yeni duygu ve yeni davranış ortaya koymaları için hazırlanmıştır. Greenberger ve Padesky (2003), kaygıyla baş etmenin yollarından biri de rahatlamayı öğrenmek (fiziksel değişim) ve kaçınma davranışını durdurmak için algılanan tehlikelerle baş etmek (davranışsal değişim) olduğunu söyler. Genel olarak düşüncedeki değişimler kaçınma davranışlarındaki değişimlere eşlik etmiyorsa kişiler kaygının üstesinden gelememektedirler. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sürecinin sonunda her bir birey bu süreç öncesinde yaşamaktan veya başına gelmesinden korktuğu durumlarla yüzleşmeye hazır hale gelmiştir. Bu süreç, iki aşamada gerçekleştirilerek her bir üyenin “Gerçeği Test Etme” yaşantısı geçirmesi sağlanmıştır. İlk olarak bilişsel düzeyde korkulan durumlarla yüzleşme



gerçekleştirilmiştir. Daha sonra her bir üyenin yeni düşünce, duygu ve davranış sistemiyle gerçek bir yaşantı geçirmesi sağlanmıştır. Bu yaşantı sürecinde her bir üye kişisel bir deneyim yaşayarak gerçeği test etme imkanı bulmuştur. Bu sonuç, her bir üyeye korktuğu şeyin başına gelmediğini, gelse dahi Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde düşündüğü gibi üstesinden gelemeyeceği bir durum olmadığını test etme imkanı vermiştir. Bu sürecin sonunda her bir üyenin etkinliklerle ilgili paylaşımlarının ortak noktası korkulan şeyle karşılaşmak, karşılaşmamak için kaçmak ya da kaçınmaktan çok daha az korkutucudur. Bu bakış açısı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Sosyal Anksiyete düzeyini, bireyin akademik ve sosyal yaşamına uyumu artıracak düzeye indirmede etkin olduğunu göstermektedir.

**2-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Olumsuz Değerlendirilme Korkusu düzeyini azaltmada etkindir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde, bireylerin “Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım”, “Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım”, “Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşündükleriyle ilgili endişelenirim”, “Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim” şeklinde düşünceleri, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltacak şekilde değişmiştir. Dilbaz (1997), Sosyal Fobik bireylerin sosyal ortamlarda ortaya çıkan rahatsız edici bedensel belirtiler ve sosyal olarak olumsuz değerlendirilme korkularına odaklanma nedeniyle temel sosyal ipuçlarını kaçırdıklarını belirtir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında çalışmaya katılan bireyler, sahip oldukları yeterliklerin farkında olma, düşünce odağını değiştirme-paradoksik niyet (çelişik niyet) uygulamaları ile bu yeterlilikleri davranışsal olarak ortaya koyma ve böylece kişisel deneyimle sonucu test etme fırsatı yakaladıkları için bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusunda azalma meydana gelmiştir.

**3-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma Sosyal Kaçınma düzeyini azaltmada etkindir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde bireylerin “Birisıyla konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım”, “Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz”, “Ya hata yaparsam endişesiyle birçok

davranışımı ertelediğim olur”, “Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim”, “Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim”, “Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam” şeklinde kaçma-kaçınma davranışları Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında bireyin sosyal işlevselliğini artıracak şekilde değişmiştir. Bunun nedeni; Logoterapi yönteminde temel tekniklerden olan paradoksik niyet ile açıklanabilir. Paradoksik niyette işlem, korkunun yerine çelişik bir arzu konulduğu ölçüde, hastanın tutumunu tersine çevirmekten oluşmaktadır. Logoterapinin bu tekniği kullanıldığı zaman insanın kendisinden uzaklaşma yetisi gerçekleştirilir. Aynı zamanda hastanın kendisini kendi nevrozundan uzağa koyması sağlanır (Frankl, 2009;138-139). Bu tekniğin temel felsefesi bireyin korktuğu en olumsuz durum ile yüzleşmeyi göze almasıdır. Ascher (2002), Sosyal Fobinin aşırı formu üzerinde Paradoksik niyetin rolünün, Sosyal Fobinin aşırı formunu yaşayan bireylerin sakin kalma amacını önleyerek kişinin istenen performansını artırmaya yardım etmek olduğunu belirtmiştir. Böyle yaparak, hastalar tekrarlanan kaygı yaşadıkları, sempatik rahatsızlığın göze çarpan yönüne odaklandıkları ve bu süreci uzatmak için girişimde buldukları durumlara girmeye yönlendirilirler. Daha sonra, kişilere soğukkanlılıklarını kazanana kadar bu durumda kalmaları için talimat verilir. Böylece başkaları önünde kızaracağından korkan bireyin mümkün olduğunca rahatsız edici ve “gerçekten trafik ışığının kırmızısı kadar kızarmaya çalış. İnsanların ışıktan kör olmaktan kaçınmak amacıyla başka tarafa dönecekleri kadar parlak bir kırmızı kesil” gibi pek çok duruma katılması istenir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasında bireylere uygulama öncesinde kaçma-kaçınma davranışı ile tepki verdikleri durumlarla yüzleşme fırsatı verilmiştir. “Gerçek iyileştirir” düşüncesiyle bakıldığında her bir bireyin yaşayarak gerçeği test etmesi ve görmesi sonucunda bireylerin sosyal ortamlarda gösterdikleri kaçınma davranışı düzeyinde büyük bir düşüş gözlenmiştir.

**4-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma Kritize Edilme Kaygısı düzeyini azaltmada etkindir. Çevreden gelen yanlış içerikli mesajlar (“Çok iyi bilmediğin bir konuda konuşup başkalarına rezil olmaktansa, susmak en iyisidir.”, “İnsanların sana saygı duymasını istiyorsan kılık kıyafetin düzgün olmalı.”, “Düşmanca olan bu dünyada başkalarının eğlence malzemesi olmamak için daima dikkatli olmalısın.” gibi) önemli doğrular olarak algılanıp, bu inançlara göre

davranışların ayarlanmasıyla sosyal kaygı yaşantısı tetiklenebilir (Gümüş, 2006, 5). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde bireylerin “Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim”, “Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır”, “Bana bakılırken bir şey yapamam”, “İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım”, “Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm”, “Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm”, “Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım”, “Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım” durumlarına yönelik yaşamış olduğu belirsizlikler Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında azalmıştır. Bunun nedeni Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sürecinde bireyler niyetin nasıl düşünce odağı haline dönüştüğünü, bunun da duyguları ve davranışları nasıl etkilediğini net bir şekilde fark etmeleridir. Bu farkındalık bireylerin amaca odaklaşma yerine, sürece ve kendi güçlü yönlerine odaklaşmalarını sağlamaktadır. Bir başka deyişle birey kendisini sadece amaçla ilişkilendirerek değerlendirme yerine süreç içerisindeki bütün faktörleri dikkate alarak değerlendirmektedir. Düşünce odağını değiştirmenin amacı hastaya kendi zayıf yanlarını aşan, yaratıcı ve deneysel değerleri görmeleri için yardım etmek ve bu değerler doğrultusunda hareket etmelerini sağlamaktır (Lukas, 1986; Wong, 20002). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde birey, başkalarının kendisine ilişkin yapacaklarını düşündüğü değerlendirmeyi bizzat kendisi yaparak, kendi yapmış olduğu değerlendirmeye göre davranmaktadır. Bir başka deyişle birey şunu fark etmektedir: Kendisiyle ilgili başkalarının değerlendirmeleri aslında kendisinin kendisine ilişkin değerlendirmeleridir. Bu farkındalık düşünce odağını değiştirmekte, düşünce odağının değişmesi de gerçeği test etme sürecine katkı sağlamaktadır.

**5-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma bireyin kendine verdiği değeri işlevsel bir şekilde artırmaktadır. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması öncesinde bireylerin “Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum”, “Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim”, “Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm”, “Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir”, “Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum” şeklindeki düşünce ve duyguları Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında akademik sosyal yaşama etkin bir şekilde uyum sağlamayı kolaylaştırıcı şekilde değişmektedir.

Örneğin uygulama öncesi “hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum” şeklinde bir düşünceye ve buna bağlı duygulara sahip olan üyeler bunun aşırı genellenmiş bir düşünce olduğunu ve önceleri başarı olarak nitelendirmedikleri ancak hayatta bazı şeyleri başarmış olduklarını somut bir şekilde görmeleri (Üniversiteyi kazanmak gibi) hiçbir işe yaramadıkları düşüncesini değiştirmiştir. Bunun nedeni özellikle Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasında ağırlıklı olarak uygulanan düşünce odağını değiştirme ve paradoksik niyet tekniklerinin yanı sıra tutumların biçimlendirilmesi yönteminin bir sonucudur denilebilir. Tutumların biçimlendirilmesi yöntemiyle birey güçlü yönlerinin farkına vardırılr (Marshall, 2009).Uygulama öncesi üyelerin kendilerine ilişkin daha çok olumsuz olarak düşündükleri yönlerini merkeze alarak hem kendilerine hem de yaşantılarına bir değer atfettikleri görülmüştür. Bir başka deyişle ulaşmak istedikleri amaca odaklanmışlar fakat bu amaca ulaşmak için referans aldıkları kaynaklar hep olumsuz düşünce ve duygulardan oluşmuştur. Lamb (1980), paradoksik niyeti test ettiği bir çalışmada sınavda heyecanlanıp bayılmaktan korkan 19 yaşında bir öğrenci ile çalışmıştır. Lamb öğrenciyi sınavda heyecanlanması, korktuğu şeyle yüzleşmesi için cesaretlendirmiştir. Öğrenci korktuğu şeyi yapmaya çalıştığında yapamadığını görmüş, heyecanlanmadan sınavını tamamlayabilmiş, aynı zamanda yaşamış olduğu duruma ilişkin tutumlarında da düzelme gözlenmiştir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda üyeler amaçtan çok sahip oldukları ve kendilerini istenen amaca ulaştıracak olumlu özelliklerin farkında olmuştur. Farkında oldukları bu özelliklerin kendilerini amaca ulaştırma sürecinde ne kadar işlevsel olduğunu paradoksik niyet uygulamaları ile test etmişlerdir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler yapılabilir:

- 1-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal fobi üzerinde kısa sürede etkindir. Bu bağlamda sosyal fobi yaşayan üniversite öğrencilerine bu teknik kullanılarak kısa süreli terapi oturumlarıyla yardım edilmelidir.
- 2-** Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde kısa sürede etkindir. Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip üniversite öğrencilerine Logoterapi'nin düşünce odağını değiştirme yöntemi kullanılarak yardım edilmelidir.

- 3- Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal kaçınma davranışı üzerinde kısa sürede etkindir. Bu bağlamda, sosyal hayatın önemli kazandığı üniversite döneminde sosyal ortamlara katılmakta zorluk yaşayan öğrencilere yardım edilmelidir.
- 4- Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması kritize edilme kaygısı üzerinde kısa sürede etkindir. Bu bağlamda kritize edilme kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerine tutumların biçimlendirilmesi yöntemiyle, güçlü yönlerinin farkına varmalarını sağlayarak kısa süreli terapi oturumlarıyla yardım edilmelidir.
- 5- Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması değersizlik duygusu üzerinde kısa sürede etkindir. Kişinin kendisine verdiği değerın yaşam biçimini belirlemesi nedeniyle bu madde oldukça büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda Logoterapi yöntemiyle, değersizlik duygusuna sahip üniversite öğrencilerine anlam arayışlarında yardımcı olarak, yaşamlarında anlam bulmalarına ve kendi değerlerinin farkına varmalarına yardım edilmelidir.
- 6- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans öğrencilerine Logoterapi yönelimli bireysel ve grupla danışma uygulaması yapabilecek düzeyde bilişsel yeterlik ve davranışsal beceriler kazandırılmalıdır.
- 7- Üniversite bünyesinde, sosyal fobi gibi psikolojik problemlere sahip bireylere yardım etmek amacıyla Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisleri kurulabilir.
- 8- Logoterapi yönelimli bireysel danışma ve grupla danışma uygulamasının diğer anksiyete bozukluklarının sağaltımında etkinliğini test edecek araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- ALPER, Y., E. Bayraktar ve Ö. Karaçam (2001), *Herkes için Psikiyatri*, 1. Baskı, Gendaş Kültür Yayınları, İstanbul.
- ALTINTAŞ, Ersin ve Mücahit Gültekin (2005), *Psikolojik Danışma Kuramları*, 2. Baskı, Alfa Akademi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (2007), 4. Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E. (Çeviri Ed.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- ANTONY, Martin. M. (1997), "Assessment and Treatment of Social Phobia", *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol.42, No.8:826-834.
- ARIELY, D., E. Kamenica ve D. Prelec (2008), "Man's Search for Meaning: The Case of Legos", *Journal of Economic Behaviorve Organization*, Vol. 67: 671-677.
- ASCHER, L. Michael (2002), "Paradoxical Intention", *Encyclopedia of Psychotherapy*, Vol. 2: 331-338.
- ATHANASOU, James A. (1984), "A Paradoxical Intention: A Brief Description of a Cognitive Behaviour Therapy Approach and Its Potential for Counselling", [http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content\\_storage\\_01/0000019b/80/34/a5/8d.pdf](http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/34/a5/8d.pdf), 01.01.2010.
- ATKINSON, R.L., R.C. Atkinson, E. Smith, D. Bem ve S. Nolen-Hoeksema (2006), *Psikolojiye Giriş*, 3. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- AYDIN, Arzu (2006), *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BALCI, Ali (2007), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*, 6. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.

- BALDWIN, D. (2000), "Comprehensive Treatment of Social Anxiety Disorder", *European Neuropsychopharmacology*, Vol.10, No.3:187-189.
- BARNES, Robert C. (1994), "Finding meaning in unavoidable suffering", Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 52-57.
- BARNES, Robert C. (2005), "Logotherapy and the Human Spirit", Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 31-49.
- BARTOS, Mitzi K. (1995), *An Intermittent, Continuous, and Integrated Psychotherapy for Borderline Personality Disorder*, Pepperdine University Graduate School of Education and Psychology: A clinical dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Psychology.
- BAYAR, MR., M. K. Doksat ve G. Oral (1999), "Sosyal Fobi'yle Komorbid Kişilik Bozuklukları", *Yeni Symposium*, Vol.37, No.1-2: 3-5.
- BAYRAMKAYA, E., F. Toros ve C. Özge (2005), "Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz-kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Vol.15:165-173.
- BOER, Johan A . (2000), "Social Anxiety Disorder/Social Phobia: Epidemiology, Diagnosis, Neurobiology and Treatment", *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 41, No. 6: 405-415.
- BOZTAŞ, M. H., Ö. Arısoy, M. Sercan, Ç. Çiftçi ve O. Ateş (2009), "Bir Üniversite Hastanesi Ayaktan Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Yetişkin, Psikotik Olmayan Hastalarda Depresyon ve Anksiyeteyi Yordayan Etmenler", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 19, Ek Sayı: 1.
- BRUNELLO, N., JA.Boer, LL. Judd: Kasper, J.E. Kelsey, M. Lader, Y.Lecrubier, J. P.Lepine, R. B.Lydiard, J. Mendlewicz:A. Montgomery, G. Racagni, M. B.Stein ve HU. Wittchen (2000), *Social Phobia: Diagnosis and*

- Epidemiology, Neurobiology and Pharmacology, Comorbidity and Treatment”, *Journal of Affective Disorders*, Vol.60: 61-74.
- BUDAK, Selçuk (2003), *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., E. K. Çakmak, Ö. E. Akgün, Ş. Karadeniz ve F. Demirel (2008), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener (2010), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- CHO, Sunhee (2008), “Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics”, *Asian Nursing Research*, Vol. 2, No. 2, Aralık: 129-139.
- CONANT, James. B. (2004), *Changing Irrational Beliefs and Building Life Meaning: An Innovative Treatment Approach for Working With Depressed Inmates*, The Chicago School of Professional Psychology: For the Degree of Doctor of Psychology.
- COREY, Gerard (2005), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayınları, Ankara.
- CÜCELOĞLU, Doğan (2004), *İnsan ve Davranışı*, 13. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- ÇETİN, B., T. Doğan, F. Sapmaz (2010), “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu’nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 35, Sayı 156: 205-216.
- DABKOWSKA, M. (2004), “Social Phobia in Children and Adolescents”, *Psychiatria Polska*, Vol.38, No.4: 589-602.
- DEWIT, D.J., M. Chandler-Coutts, D.R. Offord, , G. King, J. McDougall, J. Specht ve S. Stewart (2005), “Gender Differences in The Effects of Family Adversity on The Risk of Onset of DSM-III-R Social Phobia”, *Anxiety Disorders*, Vol.19: 479-502.



- DEWITZ: Joseph (2004), *Exploring The Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life*, The degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University.
- DİLBAZ, Nesrin (1997), “Sosyal Fobi”, *Psikiyatri Dünyası*, Vol.1: 18-24.
- DİNÇMEN, Kriton (2004), *Psikiyatri*, 1. Baskı, Arion Yayınevi, İstanbul.
- DOĞAN, Tayfun (2010), *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DOĞAN, Tayfun ve Fatma Sapmaz (2009), “Sosyal Anksiyete Bozukluğunun (Sosyal Fobi) Doğası: Bir Gözden Geçirme”, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı 17/4. ss. 425-438.
- ERGÜN, Nuray (2005), “Gençlerde Sosyal Fobi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları”, [http://web.firat.edu.tr/daum/docs/41/16%20sosyal%20fobi-%20NURAY%20ERG%C3%9CN%20\(BAHADIR%20HOCA\)--5%20syf--84--88.doc](http://web.firat.edu.tr/daum/docs/41/16%20sosyal%20fobi-%20NURAY%20ERG%C3%9CN%20(BAHADIR%20HOCA)--5%20syf--84--88.doc) 15.02.2010.
- ERÖZKAN, Atılgan (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 17: 225- 240.
- FABRY, Joseph (1982), “The Frontiers of Logotherapy”, Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 116-122.
- FAIRBROTHER, Nichole (2002), “The Treatment of Social Phobia- 100 Years Ago”, *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 40: 1297- 1304.
- FEENEY, Sharon L. (2004), “The Cognitive- Behavioral Treatment of Social Phobia”, *Clinical Case Studies*, Vol. 3: 124-146
- FEHM, L., A. Pelissolo, T. Furmark ve H. U. Wittchen (2005), “Size and Burden of Social Phobia in Europe”, *European Neuropsychopharmacology*, Vol. 15: 453–462.

- FRANKL, Viktor (1959), “Psycho-Therapy and Existentialism- Selected Paperson Logoteherapy”, Haz. Sayar, K. (2001), *Ruh Hastalığını Anlamak*, 2. Baskı, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- FRANKL, Viktor (1961),“Psychiatry and Man’s Quest for Meaning” , Edit. Frankl, Viktor E., J. C. Crumbaugh, H. O. Gerz, and L. T. Maholick (1967), *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*, New York: Simon ve Schuster: 71-86
- FRANKL, Viktor (1975), “Paradoxical Intention and Dereflection”, *Psychotherapy: Theory, Research ve Practice*, Vol. 12, No. 3: 226-237.
- FRANKL, Viktor E. (1988), *The Will to Meaning Foundations and Applications of Logotherapy*, A Meridian Book, New York.
- FRANKL, Viktor E. (1999), *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, 4. Baskı, Öteki Psikoloji, Ankara.
- FRANKL, Viktor E. (2005), “The Future of Logotherapy”, Edit. G. E. Rice, Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 60-65.
- FRANKL, Viktor E. (2009), *İnsanın Anlam Arayışı*, Okyanus Yayınları, İstanbul.
- FRANKL, Viktor. E. (1967), *Psychotherapy and Existentializm Selected Papers on Logotherapy by Viktor E. Frankl Author or Man’s Search for Meaning*, Touchstone Clarion Books, New York.
- FREE, Michael L. (2007), *Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice*, 2. Baskı, Wiley Editorial, İngiltere.
- FREUD, Sigmund (1998), *Psikopatoloji Üzerine*, 2. Baskı, Öteki Psikoloji, Ankara.
- FURMARK, T., M. Tillfors, H. Stattin, L. Ekselius ve M. Fredrikson (2000), “Social Phobia Subtypes in The General Population Revealed by Cluster Analysis”, *Psychological Medicine*, Vol. 30, No. 6, Kasım: 1335-44.
- FURMARK, T., M. Tillfors, P. Everz, I. Marteinsdottir, O. Gefvert ve M. Fredrikson (1999). “Social Phobia in The General Population: Prevalence and

- Sociodemographic Profile”, *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol.*, Vol. 34, No.8, Ağustos: 416-424.
- GENÇTAN, Engin (1984), *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, 3. Baskı, Maya Yayınları, Ankara.
- GERZ, Hans O. (1961), “The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl”, Edit. Frankl, Viktor E., J. C. Crumbaugh, H. O. Gerz, and L. T. Maholick (2005), *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*, New York: Simon ve Schuster: 199- 221.
- GREENBERGER, Dennis ve Christine A. Padesky (2008), *Evinizdeki Terapist*, 3. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- GREN-LANDELL, M., M. Tillfors, T. Furmark, T. Bohlin, G. Andersson, C. G. Svedin, (2009), “Social Phobia in Swedish Adolescents: Prevalence and Gender Differences”, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 44, No.1,Ocak: 1-7.
- GRUBER, K. ve R. G. Heimberg (2007), *Anksiyete Terapisi*, 1. Baskı, Prestij Yayınları, İstanbul.
- GÜLEÇ, Cengiz (2003), *Psikiyatri ve Psikoterapilerin ABC’si*, HYB Yayıncılık, Ankara.
- GÜMÜŞ, Aynur Eren (2006), *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*, 1. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- HAYWARD, C., K. A. Wilson, K. Lagle, H. C.Kraemer, J. D. Killen ve C. B. Taylor (2008). “The Developmental Psychopathology of Social Anxiety in Adolescents”, *Depress Anxiety*, Vol.25, No. 3: 200-206.
- HEIMBERG, R. G., M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (1995), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, The Guilford Press, New York.

- HOFMANN: G., N. Heinrichs ve D. A. Moscovitch, (2004), “The nature and expression of social phobia: Toward a new classification”, *Clinical Psychology Review*, Vol. 24, No. 7: 769-797.
- HOFMANN, Stefan G. ve Michael Suvak (2006) “Treatment Attrition During Group Therapy for Social Phobia”, *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 20: 961-972.
- HORNEY, Karen (1998), *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 3. Baskı, Öteki Psikoloji Dizisi, Ankara.
- HUDSON, Jennifer L. ve Ronald M. Rapee (2000) “The Origins of Social Phobia”. *Behavior Modification*, Vol. 24: 102-129.
- IVEY, A., E., M. B. Ivey ve L. Simek-Downing (1987), *Counseling and Psychotherapy*, Prentice-Hall International Editions, New Jersey.
- İNAN, Hilal (2009), “Korkarak Yaşıyorsan Yalnızca Hayatı Seyredersin”, *Popüler Psikiyatri*, Sayı. 48: 14-15.
- İNANÇ, Banu Yazgan (2008), *Kişilik Kuramları*, 1. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- İZGİÇ, F., G. Akyüz, O. Doğan ve N. Kuğu (2000), “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Sayı 1(4): 207-214.
- JEFFRIES, Laura L. (1995), *Adolescence and Meaning in Life*, Unpublished Doctor of Philosophy Dissertation, The University of Houston.
- KALMAR, Stephen (1982), “A Brief History of Logotherapy”, Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 75-84.
- KARAHAN, T. Fikret ve Mehmet E. Sardoğan (2004), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- KARASAR, Niyazi (2005), *“Bilimsel Araştırma Yöntemi”*, 15. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- KAYA, N, A. S. Çilli, R. Aşkın, H. Herken, İ. Özkan ve R. Kucur (1997), “Orta ve Yükseköğrenim Öğrencilerinde Sosyal Fobik Belirti Yaygınlığı”, *Genel Tıp Dergisi*, Sayı 7(3): 133-137.
- KESKİN, Gülseren ve Fatma Orgun (2007), “Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi”, *Anatolian Journal of Psychiatry*, Vol. 8: 262-270.
- KLEINKNECHT, R. A., D. L. Dinnel, E. E. Kleinknecht, N. Hiruma ve N. Harada (1997), “Cultural factors in Social Anxiety: A comparison of Social Phobia Symptoms and Taijin Kyofusho”, *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 11, No. 2: 157-177.
- KONVISSER, Zieva. L. D. (2006), *Finding Meaning and Growth in the Aftermath of Suffering: Israeli Civilian Survivors o Suicide Bombings and Other Attacks*, Doctor of Philosophy in Human Development, Fielding Graduate University.
- KOZANOĞLU, Tutku (2006), *Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KÖKLÜ, N., Ş. Büyüköztürk ve Ö. Ç. Bökeoğlu (2007), *Sosyal Bilimler için İstatistik*, 2. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- KÖKNEL, Özcan (2005), *Kişilik*, 17. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KRAUS, Cynthia A. (2006), *Actual and Perceived Social Support in Social Anxiety*, Doctor of Philosophy, University of Nebraska, Lincoln.
- KRISTENSEN, A. S., E. L. Mortensen ve O. Mors (2008), “Social Phobia with Sudden Onset- Post-Panic Social Phobia?”, *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 22: 684-692.
- LAMB, C. Sue (1980), “The Use of Paradoxical Intention: Self-Management Through Laughter”, *Personnel ve Guidance Journal*, Vol. 59, No. 4: 217-219. Retrieved from Professional Development Collection database.

- LIEBOWITZ, M. R., J. M.Gorman, A. J. Fyer ve D. F. Klein (1985), “Social Phobia: Review of a Neglected Anxiety Disorder”, *Archives of General Psychiatry*, Vol. 42: 729-736.
- LIPOWSKI, Z. J., (2001), “Normal-Anormal Ruhsal Sağlık- Ruhsal Hastalık”, Editörler: Göka, E. Ve K. Sayar, *Bir Bilim Olarak Psikiyatri*, 2. Baskı, Kaknüs Psikoloji, İstanbul.
- LONG, Jerry L. (1995), “The Quest for Meaning in The Twenty-First Century”, Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 130-132.
- LUKAS, Elisabeth (1986), *Meaning in Suffering*, Institute of Logotherapy Press, California.
- MARSHALL, Maria (2009), “Life with Meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl’s Logotherapy”, [www.maritimelogotherapy.org](http://www.maritimelogotherapy.org) 31.12.2009.
- MAYES, Linda C. ve Donald J. Cohen (2006), *Çocuğunuzu Anlama Rehberi*, 1. Baskı, Beyaz Balina Yayınları, İstanbul.
- MERCAN, Çare Sertelin (2007), *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MCKENZIE, Kwame. (2006), *Anksiyete ve Panik Atak*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- National Institute of Mental Health (2007), *Always Embarrassed: Social Phobia (Social Anxiety Disorder)*, U.S. Department of Health and Human Services, [http://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-phobia-social-anxiety-disorder/nimh\\_socialphobia\\_publication.pdf](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-phobia-social-anxiety-disorder/nimh_socialphobia_publication.pdf), 20.11.2009.
- OLFSON, M., M.Guardino, E. Struening, F. R. Schneier, F. Hellman ve D. F. Klein, (2000), “Barriers to The Treatment of Social Anxiety”, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 157: 521-527.

- OLTMANNNS, T. F., J. M. Neale ve C. D.Gerald (2003), *Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak'a Çalışmaları*, 1. Baskı, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- OTTO, M. W., M.H. Pollack, K.M. Maki, R.A Gould, J.J. Worthington, J. W. Smoller ve J. F. Rosenbaum (2001), "Childhood History of Anxiety Disorders Among Adults with Social Phobia: Rates, Correlates, and Comparisons with Patients with Panic Disorder", *Depress Anxiety*, Vol. 14, No. 4: 209-213.
- ÖZGÜNGÖR, Sevgi (2006), "Özbilinç, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Performas Odaklı Sınıf Algısı ve Not Yönelimi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 19 (1).
- ÖZGÜVEN, Halise D. ve Mehmet Z. Sungur (1998), "Sosyal Fobi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, Sayı 9 (2): 128-138.
- ÖZTÜRK, M., K. Sayar, I. Uğurad ve Ü. Tüzün (2005), "Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Sayı 15: 60-64.
- ÖZTÜRK, Orhan (2001), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 8. Baskı, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- PAKENHAM, K. I., K. Sofronoff ve C. Samios (2004), "Finding Meaning in Parenting a Child with Asperger Syndrome: Correlates of Sense Making and Benefit Finding", *Research in Developmental Disabilities*, Vol. 25, p. 245-264.
- PALANCI, Mehmet ve Yaşar Özbay (2001). "Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması", *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ankara, ODTÜ, 5-7 Eylül 2001.
- PATEL, A., M. Knapp, J. Henderson ve D. Baldwin (2002), "The Economic Consequences of Social Phobia", *Journal of Affective Disorders*, Vol. 68: 221-233.
- PLOTNIK, Rod (2009), *Psikolojiye Giriş*, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

- RICE, G. E. (2005), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*, Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 116-122.
- RUSCIO, A. M., T. A. Brown, W. T. Chiu, J. Sareen, M. B. Stein ve R. C. Kessler (2008), "Social Fears and Social Phobia in The USA: Results from The National Comorbidity Survey Replication", *Psychological Medicine*, Vol. 38, No. 1, Ocak: 15-28.
- SABOONCHI, F., L. G. Lundh ve L. G. Öst (1999), "Perfectionism and Self-Consciousness in Social Phobia and Panic Disorder with Agoraphobia", *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 37: 799- 808.
- SAFREN: A., R. G. Heimberg, K. J. Horner, H. R. Juster, F. R., Schneier ve M. R., Liebowitz (1999), "Factor Structure of Social Fears: The Liebowitz Social Anxiety Scale", *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 13, No. 3: 253-270.
- SAYAR, K., M. Solmaz, M. Öztürk, Ö. A. Özer ve M. Arıkan (2000), "Yaygın Sosyal Fobi Hastalarında Çekingen Kişilik Bozukluğu ve Psikopatolojiye Etkileri", *Klinik Psikiyatri*, Vol. 3: 163-169.
- SAYAR, Kemal ve Mehmet Dinç (2008), *Psikolojiye Giriş*, 1. Baskı,: Dem Yayınları, İstanbul.
- SCHNELLA, Tatjana ve Peter Becker (2006), "Personality and meaning in life", *Personality and Individual Differences*, Vol. 41, No. 1: 117-129.
- SCHULTZ, L. K. ve Richard G. Heimberg (2008), "Attentional Focus in Social Anxiety Disorder: Potential for Interactive Processes", *Clinical Psychology Review*, Vol. 28, No. 7: 1206-1221.
- SCHULTZE, George ve Carol Miller (2004), "The Search for Meaning and Career Development", *Career Development International*, Vol. 9, No.2: 142-152.
- SEVİNÇOK, Levent (2000), "Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler", *Psikiyatri Dünyası*, Sayı 4: 3-6.
- SHEEHAN, Elaine (1999), *Kaygı Bozuklukları*, 1. Baskı, Alfa Yayınları, İstanbul.



- SIMON, N. M., M. W. Otto, N. B. Korbly, P. M. Peters, D. C. Nicolaou ve M. H. Pollack (2002), "Quality of Life in Social Anxiety Disorder Compared with Panic Disorder and The General Population", *Psychiatric Services*, Vol. 53, No. 6: 714-718.
- SOLMAZ, M., K. Sayar, Ö. A. Özer, M. Öztürk ve B. Acar (2000), "Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma", *Klinik Psikiyatri*, Vol. 3: 235-241.
- SOLMAZ, M.: Saygılı ve G. Savaş (2009), "Özel Bir Semt Polikliniğine Başvuran Yetişkin Hastalarda Depresyon ve Anksiyete Belirtilerinin Yaygınlığı", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt 19, Ek Sayı 1.
- SOMOV, Pavel G. (2007), "Logotherapy Group for Substance Use Treatment", *The Journal for Specialists in Group Work*, Vol. 32, No. 4, December: 316-345.
- STARCK, Patricia L. (1985), "Logotherapy Comes of Age: Birth of Theory", Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 133-137.
- STEDNITZ, J. N. ve C. C. Epkins (2006), "Girl's and Mother's Social Anxiety, Social Skills and Loneliness: Associations After Accounting for Depressive Symptoms", *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol.35, No. 1: 148-154.
- STEGER M. F., Y., Kawabata : Shimai ve K. Otake (2008), "The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life", *Journal of Research in Personality*, Vol.42: 660-678.
- STEIN, Murray B. and Yin M. Kean (2000), "Disability and Quality of Life in Social Phobia: Epidemiologic Findings", *American Journal of Psychiatry*, Vol. 157: 1606- 1613.
- STONE, M. H. (2002), "History of Anxiety Disorders". Editörler. Stein, D. J. ve E. Hollander, *Textbook of Anxiety Disorders*, The American Psychiatric Publishing, Washington DC. London, England.

- STOPA, Lusia. ve David M. Clark (2000), "Social Phobia and Interpretation of Social Events", *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 38: 273-283.
- STRAVYNSKI, Ariel ve Dennis Greenberg (1998), "The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 98: 171-181.
- SUNGUR, Mehmet Z. (1997), "Fobik Bozukluklar", *Psikiyatri Dünyası*, Vol. 1: 5-11.
- SUNGUR, Mehmet Z. (2000), "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt 3, Ek 2: 27-32.
- THEGE, B. K., Y. G. Bachner, T. Kushnir ve M. S. Kopp (2009), "Relationship Between Meaning in Life and Smoking Status: Results of a National Representative Survey", *Addictive Behaviors*, Vol. 34: 117-120.
- TILLFORS, M. ve T. Furmark (2007), "Social Phobia in Swedish University Students: Prevalence, Subgroups and Avoidant Behavior", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 42, No. 1, Ocak: 79-86.
- TURAN, M., A. S. Çilli, R. Aşkın, H. Herken ve R. Kucur (2000) "Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği", *Klinik Psikiyatri*, Vol. 3: 170-175
- TURK, C.L., R. G. Heimberg: M. Orsillo, C. S. Holt, A. Gitow, L. L. Street, F. R. Schneier ve M. R. Liebowitz, (1998), "An Investigation of Gender Differences in Social Phobia", *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 12, No: 3, pp. 209-223.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan (1999), "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", *Klinik Psikiyatri*, Sayı 2: 247-253.
- UNGAR, Maria (1999), *Viktor E. Frankl's Meaning-oriented Approach to Counselling Psychology*, The degree of Doctor of Philosophy, University of Alberta.
- ÜMMET, Durmuş (2007), *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- VALENTE, Sharon M. (2002), "Social Phobia", *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, Vol. 8, No. 3: 67-75.

- WASAN, Jamal F. (2000), *Logotherapy and Cognitive-Behavioral Therapy Combined for the Treatment of PTSD in Military Combat Veterans*, Doctor of Philosophy Psychology, Walden University.
- WATSON, D. ve R. Friend, (1969), “Measurement of Social-Evaluative Anxiety”, *Journal Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 33: 448–457.
- WEISSKOPF-JOELSON, Edith (1980), “The Place of Logotherapy in the World Today”, Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 124-129.
- WONG, Paul T. P. (2002), *Logotherapy*, Encyclopedia of Psychotherapy. Volume 2. P. 107-113.
- WONK, D. F. K. ve S. Y. K. Sun (2006), “A Preliminary Study of The Efficacy of Group Cognitive- Behavioural Therapy for People with Social Anxiety in Hong Kong”, *Hong Kong Journal of Psychiatry*. Vol. 16: 50-56.
- World Health Organization (WHO), (1993), *ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria for Research*. World Health Organization, Geneva, Switzerland.
- YILDIRIM, Taşkın (2006), *Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkiliği*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YOLCU, Hüseyin (2009), “Bilimsel Araştırmaya İlişkin Temel Kavramlar”, Editör: A. Tanrıoğen, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Anı Yayıncılık, Ankara: 3-28.
- ZIKIC, O., L. Trajanovic, A. Djordjevic ve Z. Stevanovic (2002), “Social Anxiety and Anxiety Disorders”, *European Psychiatry*, Vol. 17, No. 1: 121.
- ZOROĞLU, Salih (2008), “Çocuklarda Kaygı Bocuklukları”, *İ. Ü. Tıp Fakültesi Hasta Okulları*, <http://www.saglik-info.com/index.php?p=686vel=279vet=2> 28.02.2010.

ZUEHLKE, Terry E. ve John T. Watkins (1975), "The Use of Psychotherapy With Dying Patients: An Exploratory Study", *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 31, No. 4: 729-732.

## **EKLER**

### **EK-1 GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA OTURUM RAPORLARI**

\*Kişilerin kimlik bilgileri yerine rumuz kullanılmıştır.

#### **I. UYGULAMA – Deney Grubu**

**Amaç:** Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve kurallardan oluşan kontratın imzalanması, bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesi, Sosyal Fobiye tanıma

#### **Davranışsal Amaçlar:**

- Grup üyeleri grup kurallarını benimser.
- Her bir üye bireysel amaçlarının farkındadır.
- Grubun ortak bir amacının olması, üyelerin birbirine güvenmesini sağlar.
- Sosyal Anksiyeteyi bilimsel yazında yer alan şekliyle tanıır.

**Kullanılan Araçlar:** Bireysel Amaç Belirleme ve Kayıt Formu; Grup Kuralları; Grup kontratı; Oturum değerlendirme formu

**Oturum Süresi:** 150 dk

#### **Uygulama Süreci**

Grup oturumuna herkese hoş geldiniz diyerek başlangıç yapıldı. İlk konu olarak grubun son halinden bahsedildi. Grubun, danışma oturumları boyunca beraber yürüyecek olan ve odada bulunan 9 kişiden (grup lideri dahil) oluştuğu dile getirildi.

#### **Tanışma**

İlk olarak yapılacak olan etkinlikler grup üyelerine tanıtıldı daha sonra uygulamaya geçildi. Öncelikle “isim tarihi” etkinliği seçildi. Grup üyeleri isimlerini, nereli olduklarını, isimlerinin ne anlama geldiğini, isminin kimin tarafından koyulduğunu ve ismi hakkında ne düşündüğünü (ismini sevme/sevmeme) söyledi. Etkinlik grup

liderinin öncülüğünde başladı ve sıra ile devam etti. Herkes kendisini gruba tanıttıktan sonra ikinci etkinliğe geçildi.

ikinci etkinlikte, her bir grup üyesi oturma sırasına göre kendisinden bir sonraki üyeyin, bir önceki etkinlikte sıralamış olduğu özellikleri ile gruba tanıttı. Bu etkinlik sırasında arkadaşının bilgilerini hatırlayamayan grup üyeleri çoğunlukta idi. Grup liderinin de katkısıyla bu etkinlik tamamlandı. Daha sonra bu etkinliğe ilişkin grup üyelerinin düşünceleri ve duyguları paylaşıldı.

### **Grup Sürecinin Yapılandırılması**

Grup üyelerinin her hafta, hangi saatte, nerede olacağı konusunda bir belirleme yapıldı. Grup üyelerinin ortak kararı sonucunda her Perşembe saat 15:00'da, grupla psikolojik danışma odasında grup yaşantısını gerçekleştirmeye karar verildi. Grup üyelerinin belirlenen gün ve saatte, belirlenen yerde bulunmasına hassasiyet gösterilmesi konusu üzerinde duruldu.

### **Grup Kurallarının Kararlaştırılması**

Hazır bulunan kurallar listesi grup lideri tarafından grup üyelerine okundu. Listedeki maddelerin sonunda grup üyelerinin eklemek istedikleri noktalar olup olmadığı üyelere soruldu. Grup üyeleri bu anlamda önceden belirlenmiş kuralların yeterli olduğunu belirtti.

### **Grup Kontratının Hazırlanması**

Yapılandırma ve kuralların belirlenmesinden sonra grup üyelerinin belirlenmiş olan kurallara uyacağını taahhüt eden grup kontratı üzerinde duruldu. Grup üyelerinin hepsi beraberce karar verilen grup kurallarının kendilerince uygun olduğunu ve bu kurallara uyacaklarına dair söz verdiklerini sesli olarak dile getirdi. Her üye bu kurallara uyacağına dair sesli bir şekilde söz verdikten sonra hazırlanmış olan grup kontratının bir sonraki oturumda imzalanarak resmi hale getirileceği bildirildi.

### **Genel Amaçların Belirlenmesi:**

Grup üyeleriyle birlikte grupta psikolojik danışma programının amaçları belirlendi. Üyelerin son kez genel amaçlara eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı soruldu, ancak grup üyeleri tarafından belirlenen amaçların yeterli olduğu dile getirildi.

### **Bireysel Amaçların Belirlenmesi**

Bireysel Hedef ve Beklentileri Belirleme Formu'nu doldurmak için üyelere bir müddet zaman tanındı. Daha sonrasında paylaşımlara geçildi. Bu etkinlikte de grup lideri açılışı yaptı ve gönüllü olan üyenin söze başlayacağı belirtildi. Grup üyelerinden Bay H gönüllü olarak kendi hedeflerini sıraladı. Bu hedeflere ulaşmak için neler yapacağı konusundaki soruya “Burayı kendim için bir deneme ortamı olarak görüyorum. Burada deneyeceğim ve dış dünyada bunları uygulamaya geçmeyi hedefliyorum.” dedi. Diğer üyeler gönüllü olmaları konusunda grup lideri tarafından teşvik edildi. Ancak bir grup üyesinin sırayla devam etmenin daha iyi olacağını söylemesi üzerine bu teklif diğer üyelerin onayına sunuldu. Her bir üyenin onayı alındıktan sonra sırayla beklentiler dile getirildi. Bu etkinlik sırasında bir üye (Bayan B) paylaşımlarıyla diğer grup üyeleri için örnek teşkil etti. Beklentilerini sıralarken yaşadığı olaylardan da örnekler vererek yaşadığı sosyal kaygı düzeyini tanımladı.

Bireysel hedef ve beklentilerini belirleme formunda yer alan bireysel hedeflerin pozitif cümlelerle yazılması ve ifade edilmesine dikkat edildi. Bu kurala uymayan grup üyeleri uyarılarak bireysel amaç ifadelerini yeniden yazmaları sağlandı.

Bireysel hedef ve beklentilerin grubun genel hedefleriyle örtüşmesi ve her bir grup üyesinin hedef ve beklentilerinin birbiriyle örtüşmesi grup üyelerinin bu sorunu yaşayan tek bireyler olmadıklarını görmelerine yardımcı oldu. Bu hedeflerin dile getirilmesinin kendilerinde ne hissettirdiği sorusuna yanıtlar genelde “Sadece ben bu kadar şiddetli yaşıyorum sanıyordum. Halbuki bir çok kişi aynı şeyi yaşıyormuş” şeklinde oldu.

Bunun üzerine grup lideri sosyal kaygının geniş bir perspektifte yaşanan bir problem olduğu konusuna değinerek sosyal kaygı ve süreç içerisinde uygulanacak Logoterapi yöntemi hakkında bilgi verdi.

## Sosyal Fobiye Tanıma

Sosyal Fobinin ne olduğu grup üyelerinin de katılımıyla tanımlandı. Bir grup üyesinin (Bay H) “yaşadığımız şey” tanımı tüm grup üyeleri tarafından beğeni topladı. Sosyal Fobinin nasıl oluştuğu konusunda grup lideri bilgi verirken öğrenme yolu ile fobinin nasıl gelişebileceği grup üyelerinin kafasında bir soru işareti oluşturdu. Grup lideri bu konuyu örneklerle (bir ortama giren bir kaygılı ve bir kaygısız İki farklı yetişkin tanımlayarak ve bu yetişkinlerin yanında siz olsaydınız nasıl hissederdiniz diye sorarak) açıklığa kavuşturdu.

Sosyal fobinin bilişsel, fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirti ve sonuçları üzerinde bilgi verildi. Grup üyeleri kendilerinin yaşamış olduğu belirtileri dile getirerek katılımda bulundu. Sosyal kaygının grup üyeleri için ne zaman sorun olmaya başladığı sorusu üyelere yöneltildi. Genel olarak üyeler kaygının kendilerinde ne zaman başladığını hatırlamadıklarını, çocukluktan bu yana devam eden bir sıkıntı olduğunu dile getirdi. Ancak bu kaygıyı sorun olarak görmeye sosyalleştikleri zaman (üniversiteye başladıklarında) başladıklarını belirttiler. Bir üye (Bay G) “lisedeyken sınıfımızda 4 kız vardı ve kızlarla iletişim kurmak zorunda değildik. Arkadaş çevremde çok rahattım. Biz köyde yaşıyoruz. Köyden çıkıp üniversiteye gelince sınıfımızda 39 kız olduğunu gördüm. Kızlardan not almak falan gerekiyor. Ben çekiniyorum ve alamıyorum. Önceden erkek arkadaşlarımla yanında rahatken şuan onların yanında da rahat değilmişim gibi geliyor.” dedi. Bir diğer üye (Bayan D) “Artık arkadaş edinmeye gerek duymuyorum. Önceden sınıfta konuşurken çekinirdim, lisedeyken falan, ama artık çekinmemeye de gerek kalmıyor. Çünkü söz almam gerektiğini bile hissetmiyorum.” dedi. Grup üyelerinden Bayan B yaşadıklarının ailesinin koyduğu kuralların sonucu olarak ortaya çıkabileceği düşüncesine sahip olduğunu belirtti. Ailesinin koymuş olduğu kurallar, hangi durumda neyin yanlış anlaşılacağına dair tanımları, şuan sosyal hayatta yaptıklarını sorgulamasına neden olan bir etken olduğunu söyledi. Bu nedenden sosyal kaygı yaşıyor olabileceğini dile getirdi.

Grup üyeleri, sosyal anksiyetenin en çok yaşandığı yerler konusunda, kendi yaşadıklarından hareketle bir sıralama yaptı. Bu sıralama sonuçlarına göre;

1. Topluluk karşısında konuşmak;



2. Kendinden üstün gördüğü ve rütbece üstün biriyle konuşmak;
3. Tanımadığı bir kişiyle konuşmak;
4. Tanıdığı/ tanımadığı biriyle telefonda konuşmak;
5. Karşı cinsle konuşmak;
6. Olumsuz şeyler yaşanan biriyle ve alaycı biriyle konuşmak;

şeklinde bir sıralama yapıldı. Bu sıralamayı yaparken her grup üyesinin yaşadığı belirtiler göz önünde bulundurularak, tartışılarak sonuca varıldı. Grubun ortak yapmış olduğu sıralamanın yanında sosyal kaygının görülme alanları konusunda sosyal kaygı literatüründen bilgiler de grup lideri tarafından gruba aktarıldı. Literatür ve grubun oluşturduğu sıralama arasındaki benzerliğe dikkat çekildi. Bu durumun, sosyal kaygı yaşayan bireylerin ortak sorunlarla boğuştuğunun ve yalnız olmadıklarının göstergesi olduğunun altı çizildi.

Son bilgilendirmeler de yapıldıktan sonra grup yaşantısının ilk oturumunun özetlemesi grubun onayı alınarak gönüllü olan Bay H tarafından yapıldı. Bay H'nin özetlemesine grup üyelerinden katkı yapmak isteyen olup olmadığı soruldu. Her bir grup üyesi Bay H'nin özetine ilişkin bir katkıları olmadığını ifade ettikten sonra lider, grup kuralları, toplanma zamanı, sorumluluklar, grubun ortak amacı, bu amaca ulaşılmasını sağlayacak bireysel amaçların önemi ve özellikle GİZLİLİK konusundaki hassasiyet gibi önemli noktaların altını çizerek genel bir özetleme yaptı.

Son olarak oturum değerlendirme formu dolduruldu ve grupla bir sonraki oturumda tekrar görüşmek üzere sözleşilerek ilk oturuma son verildi.

Grup dağılmadan önce bir sonraki seansı kamera çekimiyle kayıt altına almak için üyelerden izin istendi. Bayan üyeler bazı çekinceleri nedeniyle öncelikle sadece ses kaydı alınmasının daha doğru olacağını düşündüklerini söylediler. Grup üyelerinden, bu oturum içinde en az katılım gösterenlerden biri (Bay G) bu konuda grup liderine güvendiğini, bilgilerin grup içinde kaldığı sürece bir sorun olmayacağını dile getirdi. Bu yorum üzerine diğer grup üyeleri de kamera çekimine izin verdi.

## **I. UYGULAMA- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve kurallardan oluşan kontratın imzalanması, bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesi, Sosyal Fobiye tanıma

### **Davranışsal Amaçlar:**

- Grup üyeleri grup kurallarını benimser.
- Her bir üye bireysel amaçlarının farkındadır.
- Grubun ortak bir amacının olması, üyelerin birbirine güvenmesini sağlar.
- Sosyal Fobiye bilimsel yazında yer alan şekliyle tanır.

**Kullanılan Araçlar:** Bireysel Amaç Belirleme ve Kayıt Formu; Grubumuzun Kuralları; Grup Kontratı; Oturum Değerlendirme Formu

**Oturum Süresi:** 175 dk

### **Uygulama Süreci**

Grupla psikolojik danışmada yer alacak 10 üye, danışma odasına girdikten sonra grup lideri grup üyelerine hoş geldiniz diyerek söze başladı. Grup oturumları süresince bir arada olacak olan 10 kişilik grubun odada bulunan kişilerden oluştuğunu dile getirdi. Artık beraberce paylaşımlarda bulunacak bir grup olarak birbirini tanımayla başlamanın uygun olacağı dile getirildi.

### **Tanışma**

Grup üyelerine tanışma için yapılacak olan iki etkinlik anlatıldı. İlk olarak “isim tarihin söyleme etkinliği” yapıldı. Bu etkinlikte grup üyeleri isimlerini, isimlerinin ne anlama geldiğini, ismini kimin koyduğunu ve isminin hakkında ne düşündüklerini dile getirdiler. Bu etkinlik grup liderinin başlamasıyla sıra ile devam etti. İsim tarihini söyleme etkinliği tamamlandıktan sonra grup üyelerinin oturma sırasına göre kendilerinin solunda kalan grup üyesinin isim tarihini grup üyeleriyle paylaştığı ikinci etkinliğe geçildi. Bu etkinlik sırasında grup liderinin solundaki üye (Bayan Ö) bir sonraki üyenin isim tarihini hatırlayamadı. Grup lideri ve diğer üyelerinde yardımıyla

Bayan Ö solundaki üyeyi gruba tanıttı. Diğer grup üyeleri sorunsuz bir şekilde grup arkadaşlarını gruba tanıttı.

### **Grup Sürecinin Yapılandırılması**

Grup yaşantısı öncesinde yapılan görüşmeler sırasında dile getirilen bazı hususlar tekrar vurgulandı. Üyelerin ortak olarak varmış olduğu karara göre, Grup üyelerinin her Salı, saat 3’de grupta psikolojik danışma odasında buluşacağı tekrar edildi. Grup üyelerinin belirlenen gün ve saatte belirlenen yerde olmaları konusuna özen göstermeleri istendi.

### **Grup Kurallarının Kararlaştırılması**

Yapılandırma sonrasında bir grup olarak kurallara sahip olmanın süreci olumlu etkileyeceğinden bahsedildi. Grup üyeleri ile birlikte grup kuralları belirlendi. Belirlenen maddelerden eklemek ya da çıkarmak istenilen madde olup olmadığı grup üyelerine soruldu. Bu noktada katılımlarının olması, kuralları birlikte hazırlamanın belirlenen kurallara uyması konusunda yardımcı olacağı söylendi. Ancak üyeler kurallara eklemek ya da çıkarmak istedikleri bir şey olmadığını belirtti. Bu bağlamda hazırlanmış ve grup üyeleri tarafından uygunluğu onaylanmış kurallara uyulacağına dair grup üyelerinden söz alındı. Bu konuyla alakalı tüm grup üyeleri söz verdiklerini sıra ile ve sözlü olarak dile getirdi.

### **Grup Kontratının Hazırlanması**

Sözlü olarak kurallara uyacağını belirten grup üyelerine grup kontratı tanıtıldı. Beraberce belirlenen kurallara uyulacağını taahüt eden bu kontratın bir sonraki oturumda imzalayacağımız söylendi. Bu süreç içinde eklemek istenilen bir kural olduğu takdirde, üyelerin bu isteği grup oylamasına sunularak gerçekleştirileceği bildirildi.

### **Genel Amaçların Belirlenmesi:**

Grubun genel amaçları grup üyeleri ile birlikte belirlendi. belirlenen amaçlar listesine grup üyelerince eklenmek istenen bir madde olup olmadığı sorusu üyelere soruldu. Ancak bütün grup üyeleri bu kuralların yeterli olduğunu dile getirdi.

## **Bireysel Amaçların Belirlenmesi**

Grubun ortak amaçlarından sonra sıra bireysel amaçları belirlemeye geldi. Grup üyelerinden dağıtılan Bireysel Amaç Belirleme Formlarının doldurmaları istendi.

Tüm grup üyeleri bu formu doldurduktan sonra grup üyelerinden bireysel hedeflerini grupla paylaşmaları istendi. “Gruptan gönüllü olmak isteyen var mı?” sorusuna Bay N gönüllü olmak istediğini karşılığını verdi. Daha sonra grup üyelerinden Bayan J, Bayan İ, Bay P, Bay O, sırayla gönüllü oldular. Gönüllü olarak söz almak istemeyen bireyler sırayla bireysel hedeflerini dile getirdiler. Genel olarak grup üyelerinin bireysel amaçları ile grubun genel amaçları birbiriyle örtüşüyordu. Bayan J ile Bay P bu konuda diğer bireylerden farklı olarak mükemmeliyetçilik fikrinden uzaklaşmak istediklerini dile getirdiler. Yaptıkları her şeyi defalarca tekrar ederek başkalarının kusur bulamayacağı noktaya taşımak istemelerinin kendilerini huzursuz ettiği dile getirdiler. Genel olarak topluluk önünde konuşurken yaşanan kaygının yanında bireysel yaşantıların sonucu olarak oluşan farklı durumlarda sosyal kaygının yaşandığı grup üyelerince dile getirildi. Genel olarak grup üyelerinin bireysel amaç olarak belirlediği nokta sosyal kaygılarından kurtulmaktı.

## **Sosyal Fobiye Tanıma**

Düşmanı yenmek için onu tanımamız gerektiği düşüncesiyle yola çıkan grup üyelerine sosyal fobiyle alakalı bilgi verildi. Grup üyelerine sosyal fobinin ne olduğu konusunda bilgi verilirken, grup üyeleri yaşantılarından örneklerle bilgilendirme sürecine katkı sağladı. İlk etapta çevrelerindeki örneklerden bahseden grup üyeleri, sonrasında Bayan L'nin öncülüğünde kendi hayatlarından örnekler vermeye başladı. Grup üyelerinin kendi hayatlarından vermiş oldukları örnekler literatürdeki tanımlarla desteklenerek sosyal fobi grup üyelerine tanıtıldı.

Nasıl oluştuğu konusunda bilgilendirme yapılırken, grup üyeleri kendilerinde nasıl oluştuğunu hatırlamadıklarını dile getirdi. İki grup üyesi (Bayan J ve Bay N) ilk ne zaman fark ettiklerini hatırladıklarını ancak nasıl oluştuğunu bilmediklerini dile getirdi. Genel olarak grup üyeleri çok küçük yaşlardan beri bu tarz davranışlar gösterdiklerini söyledi. Bu konudaki tartışma sırasında grup üyeleri sosyal kaygının

kendilerinde yaşantıları sonucunda oluşmuş olabileceğini aile ve çevrenin bu anlamda çok etkili olduğunu düşündüklerini dile getirdiler.

Sosyal kaygının belirtileri grup üyelerinin yaşamış olduğu belirtiler ve sosyal kaygı literatüründeki bilgilerle birleştirilerek üyelerle paylaşıldı. Her üye üniversiteye başladıklarından sosyal kaygının daha çok problem haline geldiğini dile getirdi. Üyelerden Bay O, “Ben meslek lisesi mezunuyum. Bizim orda kız öğrenci çok yoktur. Ama burada kızlar çoğunlukta. Sınıfta kimi zaman erkekler olmuyor. Yalnız kalıyorum. Kızlarla konuşamıyorum.” dedi. Bay P “Ben doğudan geliyorum. Bizim orda kız erkek ilişkileri çok katı. Bir de kendimizden büyüklerle konuşma konusu. Kızlarla ve kendimden büyüklerle rahat konuşamıyorum. Komşumuz olan bir öğretmenle sınıfta rahat konuşamazken, dışarıda çok rahat konuşabiliyorum. Bunun nedenini bilmiyorum.” dedi.

“Sosyal kaygıyı en çok nerelerde yaşadıklarına dair bir sıralama yaparsak nasıl olur?” sorusu üzerine grup üyeleri bir sıralama yaptı. Sıralama sonucunda:

1. Topluluk karşısında konuşmak
2. Otorite ile konuşmak
3. Tanımadığımız kişilerin bulunduğu ortamda konuşmak
4. Biriyle aynı fikirde olmadığını ifade etmek
5. Telefonla konuşmak
6. Karşı cinsin çoğunlukta olduğu yerde konuşmak

Şeklinde bir sıralama yapıldı. Bu sıralamada Bayan J telefonla konuşmanın, Bayan İ başka biriyle aynı fikirde olmadığını dile getirmenin kendisi için daha üst sıralarda yer aldığını söyledi. Bay P ise topluluk önünde konuşmaktan ziyade sınıf ortamında konuşmanın kendisi için çok kaygı verici olduğunu dile getirdi. Tanımadığı ancak sınıfından daha kalabalık gruplarda daha rahat konuşabildiğini, ancak kendi sınıfında sunum yapmanın kendisi için çok zor olduğunu belirtti.

Paylaşımların sonunda ilk oturumun özetlemesi yapıldı. Bu oturumda özel olarak belirtilen kurallara uyulması gerektiğinin altı çizildi. Grupta belirlenen genel ve

bireysel amaçlar kısaca tekrar edildi. Sosyal fobi hakkında edinilen bilgilerin kısa bir toparlaması yapıldı ve son olarak özete katkıda bulunmak isteyen grup üyesinin olup olmadığını soruldu. Grup yeleri katkılarının olmadığını dile getirdiler.

İlk oturuma son vermeden önce grup üyelerinden oturum değerlendirme formunun doldurulması istendi.

Formlar toplandıktan sonra bir grup yesi danışma gününü değiştirmek istediğini, bütün gün derse girdiği için çok yorucu olacağını dile getirdi. Bu konu grup yeleri tarafından tartışıldı. Bir sonraki seansta grup üyelerini uygun günlerini belirleyerek gelmeleri istendi ve bu konu konuşulmak üzere bir sonraki seansa ertelendi.

Bir sonraki oturumu kayda almak için üyelerden izin istendi. Üyelerden bir kaçının kamerayı üçüncü bir göz olarak adlandıracağını ve rahat olamayacağını dile getirmeleri üzerine grup lideri bilgilerin aramızda kalacağı konusunda teminat verdi ve bir sonraki oturumda kamera kaydı olarak üyelerin kendilerini test etmelerini önerdi. Grup yeleri bu öneriye sıcak baktıklarını dile getirdi. Bir sonraki oturumda belirlenen gün ve saatte buluşmak üzere sözleşerek ilk oturum sonlandırıldı.

## **II. UYGULAMA- Deney Grubu**

**Amaç:** Grup içerisinde güven ortamının oluşmasını sağlamak ve üyelerin birbirini daha yakın tanımları yoluyla grup yaşantısının kontrollü bir ortamda gerçekleşmesini sağlamak.

### **Davranışsal Amaçlar:**

- Her bir grup yesi, kendisi dışındaki üyelerin grup yaşantısına katılmaktaki amacının, kendisinin amacıyla aynı olduğunu anlar.
- Üyeler birbirlerini tanır ve güvenir.

**Kullanılan Araçlar:** Gz bandı

**Oturum Süresi:** 120 dk.

## **Uygulama Süreci**

Öncelikle grup üyelerine ilk oturum sonrasında geçen bir haftanın nasıl olduğu soruldu. Grup üyeleri hayatlarında pek bir şeyin değişmediğini, dile getirdi. İlk seans sonrasında çok büyük değişimlerin beklenmediği grup lideri tarafından dile getirildikten sonra, bir önceki hafta yapılanları hatırlamanın yararlı olacağı lider tarafından dile getirildi.

Bir önceki hafta gerçekleştirilen ilk oturumun özetlemesi, üyelerinde yardımıyla grup lideri tarafından yapıldı. Özetlemenin ardından haftanın konusu üzerinde konuşmaya geçildi.

Grup lideri bu oturumda güven kavramı üzerinde konuşulacağını dile getirdi. Güven deyince üyelerin akıllarına ne geldiğini sorusu üyelere soruldu ve kendi güven tanımlarını yapmaları üyelerden istendi. Grup üyeleri güven tanımını kendi cümleleriyle yaptılar. Bu tanımlama sırasında dikkat çekici olan nokta her grup üyesinin “Güven” kavramına çok farklı anlamlar yüklemiş olmalarıydı. Grup üyelerinin güven kavramına farklı anlamlar yüklemiş olmalarına rağmen tanımlar analiz edildiğinde iki ana noktada birleştiği görüldü. Ulaşılan sonuç grup liderinin de onayı alınarak lider tarafından ifade edildi. Sonuca göre, grup üyelerinin güven kavramında ortak olarak vurgu yaptıkları hususlardan ilkinin düşünen üyeler kişilere çok rahat güvenebildiklerini ifade etmişlerdir. İkinci gruptaki üyelerse insanlara zor güvendiklerini söylemiştir. Zor güvenen bir insan olduğunu söyleyen Bayan A güven konusu tartışılırken aslında kolay güvenen bir insan olduğunu ama kendini bunun tam tersi olarak tanımladığını fark ettiğini dile getirdi.

Güven tanımının her grup üyesine göre değiştiği ortaya konduktan sonra, “Herhangi bir grup üyesi paylaşımlar doğrultusunda grubun ortak bir güven kavramı tanımını yapabilir mi?” sorusu soruldu. Grup üyelerinin net bir yanıt verememesi üzerine bu konunun yapılacak etkinlik sonrasında tekrar ele alınmasını öneren grup lideri, grup üyelerini etkinliği yapmaya davet etti.

## **Güven Yürüyüşü (Kör Yürüyüşü)**

Etkinliğe geçmeden grup üyelerine etkinlik tanıtıldı. Üyelerden ikişer kişilik gruplara ayrılmaları istendi. İkişer kişilik gruplardaki bireylerin önce biri sonra diğeri gözlerini

bağlayarak, arkadaşının kendisinin gözleri olmasına izin verecekti. Gözleri açık olan birey, geçtikleri bölgelerdeki tüm ayrıntıları ortağına anlatarak ona güven vermekle yükümlüydü.

Etkinlik sırasında üyeler tarafından bahçede bir güzargah çizildi. Üyeler görev değişikliğini yaparak etkinliği tamamladı.

Etkinlik sonrasında grup üyelerine rahatlamaları için süre verildi ve hazır olduklarında etkinliğin tartışılmasına geçildi. Grup lideri üyelere etkinlik sırasında neler düşündüklerini sordu. Grup üyelerinin hepsi çevredekilerin ne diyecekleri konusunda kaygı yaşadıklarını söyledi. Bu, Sosyal Fobinin özünü oluşturan bir düşünce tarzıdır. Üyeler, çevredekilerin bakışlarının ve konuşmalarının farkında olduklarını söyledi. Etkinlik sırasında karşılaştıkları tanıdıklarının kendilerinde huzursuzluk yarattığını ama etkinliğin ilerleyen dakikalarında eşlerinin güven duyması için çaba harcarken çevredeki insanları unuttuklarını dile getirdiler.

Etkinlik sırasında neler hissettikleri sorusu grup üyelerine yöneltildi. Bu soruyu cevaplarırken yaşadıkları her iki deneyimi de göz önüne almaları istendi. Bu soruya yanıtlar, genellikle ikinci turda gözünü kapatan bireylerin daha rahat oldukları yönündeydi. Ama grup üyelerinin her biri gözü açıkken arkadaşlarının kendilerine güvenmelerini beklediklerini söyledi. Ama gözleri kapalı olduğu sırada daha çok tedirgin olduklarını dile getirdiler. Üyelerden Bayan B, gözü açıkken kendisini arkadaşından sorumlu olduğu için daha tedirgin hissettiğini ancak gözünü kapattığında sorumluluğu ortağına bıraktığı için daha rahat olduğunu söyleyerek sorumluluk duygusunun zor olduğunu dile getirdi.

Etkinlik ışığında genel olarak güven kavramı hakkında konuşulmaya devam edildi. Güven kavramı tanımlamalarının bu etkinlik yoluyla değişmesinin beklenemeyeceğini dile getiren grup üyeleri oldu. Bu etkinliğin amacı üyelerin güven kavramına atfettikleri anlamı kökten değiştirmek olmadığı grup lideri tarafından belirtildi. “Bu etkinliğin amacı, bir insanın kendisini, bu kadar rahat, desteklenen, kabul edilen, saygı gösterilen ve güvenilen bir ortamda olduğu gibi paylaşmasıdır. Üyeler, bu fırsatı belki de hayatı boyunca bir daha bulamayacak. Bu bağlamda herkesin bir güven kavramı olabilir fakat artık bir organizma haline gelen grubunda kendine has bir “güven” kavramının olması gerekiyor” açıklaması lider tarafından yapıldı. Bu yorum üzerine



Bayan B, “öncesinde kendimi bu şekilde emanet edebileceğimi düşünemezdim, ama şimdi bunu yapabileceğimi gördüm” dedi.

Genel olarak güven duygusunun nasıl edinildiği sorusu üyelere yöneltildi. Üyeler bu konuda karşılıklı bir ilişkinin olduğunu söyledi. Bu nokta hakkında yapılan uzun tartışmalar sonucunda güven duygusunun etkileşimde olunan kişi tarafından verilmesi gerektiği sonucuna varıldı. Karşıdaki kişinin güven vermeyen davranışları sonucunda bireyler o kişiye güvenemezdi. Bu konu Bayan D tarafından örneklendirildi. Yaşadığı bir olayı ve karşısındaki kişiyle karşılıklı birbirine verdikleri güveni anlatan Bayan D durumun somutlaşması için gruba yardımcı oldu.

Grup ilk başta direnç gösterse de yapılan etkinlik ile etkinliğe ilişkin düşünce ve duyguların paylaşılması sonucunda bütün üyeler güvenle ilgili olarak “Güven alınmaz verilir” görüşünü benimsedi ve bir grup üyesi (Bayan D) bunu “Ben grubuma ne kadar güvenirim, grubum da bana o kadar güvenir” şeklinde bir cümleyle ifade etti.

Grubun sloganının da belirlenmesinden sonra son olarak grup yaşantısının bu oturumun özetlemesi üyeler yardımıyla yapıldı. Özetlemenin ardından oturum değerlendirme formu üyelere dolduruldu ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sözleşerek grup yaşantısının ikinci oturumuna son verildi.

## **II. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Grup içerisinde güven ortamının oluşmasını sağlamak ve üyelerin birbirini daha yakın tanımlarını sağlayarak grup yaşantısının kontrollü bir ortamda gerçekleşmesini sağlamak.

### **Davranışsal Amaçlar:**

- Her bir grup üyesi, kendisi dışındaki üyelerin grup yaşantısına katılmaktaki amacının kendisinin amacıyla aynı olduğunu anlar.
- Üyeler birbirlerini tanır ve güvenir.

**Kullanılan Araçlar:** Göz bandı

**Oturum Süresi:** 120 dk.

## Uygulama Süreci

Grup üyeleriyle ilk olarak nasıl bir hafta geçirdikleri konusunda konuşuldu. Grup üyelerinden sınıf arkadaşı olan Bayan K ve Bayan L geçen hafta içinde sınıfta sunum yaptıklarını ve çok rahat olduklarını, hiç heyecanlanmadıklarını söyledi. Sunum yaparken heyecanlanmamalarını neye bağladıkları sorusu kendilerine yöneltildi. Bu soruya karşılık Bayan K ilk seansın çok etkili olduğunu söyledi. İlk seansta sosyal fobinin ne olduğu, nedenlerinin neler olduğu, bireyin kaygılanmasına neden olan düşüncelerin neler olduğu konularında yapılan paylaşımlar sonucunda konu hakkında bir hayli bilgi sahibi olduklarını ve bu bilgilerin sunum yaparken rahat olmalarına yol açtığını düşündüğünü dile getirdi. Bayan L ise nasıl olsa sınıf arkadaşlarından aynı şeyleri yaşanların olduğunu, onların da bir sonraki sefere sunum yapacaklarını düşünerek rahatladığını dile getirdi. Grup üyelerine Bayan K ve Bayan L yaşamış oldukları deneyim hakkında ne düşündükleri ve kendilerinin geçirdikleri hafta hakkında yorum yapmak isteyip istemedikleri soruldu. Bu konuda grup üyeleri yorumda bulunmak istemedi.

Herhangi bir grup üyesinin konuşmak istediği bir konunun olup olmadığı soruldu. Konuşulmak istenen bir konu olmaması nedeniyle geçen haftaki oturumun özetlemesine geçildi. Özetlemeye başlamadan üyelerden Bayan Ö hasta olması nedeniyle oturuma katılamayacak olduğu bilgisi üyelerle paylaşıldı.

Bir önceki oturumun özetini yapmak isteyen olup olmadığı sorusu gruba yöneltildiğinde Bay N söz aldı ve geçen hafta sosyal fobi hakkında bilgi sahibi olduğunu, sosyal fobinin nerede, ne zaman ortaya çıktığını ve en sık karşılaşılan ortamlardan daha az karşılaşılan ortamlara doğru bir sıralama yapıldığını söyledi. Bayan J grubun kurallarının, amaçlarının ve bireysel amaçların belirlendiğini, kontratın imzalandığını söyledi. Bayan İ grup üyelerinin birbiriyle tanıştığını belirtti. Tüm bu katkılar sonucunda grup lideri genel bir özetleme yaparak ilk oturum hafızalarda canlandırıldı.

Grup yaşantısı içerisinde birbirine güvenen bir grup olmanın çok önemli olduğunu dile getiren grup lideri, grup üyelerinden kendi güven tanımlarını yapmalarını istedi. Her grup üyesi birbirine benzer görünen ancak içerik olarak oldukça farklı güven tanımları yaptı. Örneğin Bayan J, güveni kendisini bir başkasına emanet edebilmek olarak

tanımlarken, Bay O emanet edebilmek terimini de içine katarak tanımlamasında her koşulda destek olmasını beklediği bir kişinin güven kelimesine karşılık geldiğinden bahsetti.

Bireysel güven tanımlarına bakarak grubun ortak bir güven kavramının oluşturulmasının mümkün olma olasılığı gruba sorulduğunda bunun mümkün olduğu şeklinde cevap alındı. Grup üyeleri ortak bir amaç için bir araya gelen insanların birbirlerine güvenilebileceğini düşündüklerini dile getirildi. Bu yorum üzerine etkinliğe geçildi.

### **Güven Yürüyüşü (Kör Yürüyüşü)**

Etkinlik öncesinde grup üyelerine etkinlik tanıtıldı ve grup üyelerinin cinsiyete göre dağılımı tek sayılardan oluştuğu için grupları oluşturma konusunda önerisi olan üye olup olmadığı sorudu soruldu. Bay P ve Bayan L grup olma konusunda gönüllü olduklarını belirtti.

Grupla psikolojik danışma odasının içinde, tüm odayı gezecek şekilde, engelleri partnerine tanıtarak partnerinin kendisine güven duymasını sağlamaları grup üyelerinden istendi. Tüm odayı dolaştıktan sonra etkinliğe son verileceği bildirildi. Etkinlik sırasında özellikle gözü açık olan grup üyelerinin gözü kapalı olan partnerlerine tüm ayrıntıları bildirmeleri konusuna hassasiyet göstermeleri grup üyelerinden istendi.

Etkinlik bittikten sonra üyeler kendilerini hazır hissettiklerinde değerlendirmeye geçildi. Grup üyelerinden etkinlik sırasında neler düşündüklerini ve hissettiklerini diğer üyelerle paylaşmaları istendi. Paylaşım sırasında etkinlikte aldıkları her iki rol açısından da değerlendirmede bulunmaları ve etkinliğin ilk anlarıyla ilerleyen anlarında neler hissettiklerini belirtmeleri istendi.

Genel anlamda grup üyeleri gözleri açıkken daha rahat olduklarını söyledi. Sorumluluğun kendilerinde olmasının verdiği bir kaygı haline rağmen gözleri kapalıyken ne ile karşılaşacaklarını bilmemelerinin kendilerini tedirgin ettiklerini dile getirdiler.

Etkinliğin ilk anları ile ilerleyen anları arasında fark olup olmadığı sorusuna ilerleyen dakikalarda ortaklarına daha fazla güvendikleri yönünde cevaplar verdiler. Bu noktada bireysel güven kavramı tanımları yapıldığı sırada zor güvendiğini dile getiren Bayan M etkinliğin ilerleyen dakikalarında partnerine kendisini daha rahat emanet edebildiğini söyledi. Bu konunun neden kaynaklandığı sorusuna ilk önceleri çok yakından tanımadığı için partnerine güven konusunda sıkıntı yaşadığını ancak sonrasında partnerinin yönlendirmeleri sonucunda herhangi bir problemle karşılaşmamış olmasının verdiği güvenle kendisini daha rahat partnerine emanet edebildiğini ifade etti. Yine zor güvendiğini söyleyen Bayan J iki eliyle çevresini kontrol etme ihtiyacının başlarda daha fazla olduğunu, ancak etkinliğin ilerleyen dakikalarında tek elle yaptığı kontrollerin kendisi için yeterli olduğunu dile getirdi. Eğer etkinlik biraz daha uzun sürseydi tamamen kendisini partnerine emanet edebileceğine inandığını söyledi. Son olarak güvenmek için bir sürece ihtiyaç duyduğunu da sözlerine ekledi.

Bu etkinliğin grup yaşantısını olumlu etkileyeceği düşüncesi grup üyelerince dile getirildi. Bay N etkinlik sayesinde, grup üyelerinin birbirlerine 3-4 haftalık paylaşım ile ancak kazanılabilecek güveni kazandıklarına inandığını belirtti. Bu yoruma Bayan J kendisi için bile bu durumun geçerli olduğunu Bay N'ye sonuna kadar katıldığını belirtti. Bu konuda diğer grup üyelerinin yorumları da alındı.

Etkinlik temel alınarak grubun birbirine güveni konusuna dönüldü. “Grubun ortak bir güven tanımı yapıldığında nasıl olur?” konusu tartışıldı. “İnanmak” kelimesinin çokça yer bulduğu tanımlamalar yapıldı. Tanımlar sonrasında grubun birbirine güvenini ifade edecek bir slogan belirlemek önerildi. Tüm grup üyelerinin katılımıyla ve Bayan İ'nin son halini verdiği “Gören göz, görmeyen gözün tercümanıdır” ortak bir karar ile grubun sloganı olarak belirlendi.

Bay P etkinlik sonrasında grup üyelerinin birbirlerine daha samimi davranacağını ifade etti. Bay N Grup üyelerinin birbirleri için çaba harcadığını gördüklerini dile getirdi. Ortağı herhangi bir başka grup üyesi de olsa aynı hassasiyeti göstereceğine inandığını dile getirdi. Nasıl ki kendisi ortağı korumak için çaba harcadıysa, partneri de aynı çabayı kendisi için göstermişti. Diğer üyeleri gözlemlediğinde herkesin gözü kapalı ortağı için endişelenerek onu korumaya çalıştığını gördüğünü dile getirdi. Bu durumda grup yaşantısı içerisinde de aynı hassasiyeti göstereceklerine inandığını dile getirdi.

Bay N'nin yorumu konusunda grup üyelerinin ne düşündüğü sorusuna herkes aynı fikirde olduğunu dile getirdi. Bayan L bir noktada arkadaşının engellerden birine çarpmasının kendisini çok üzdüğünü, eğer aynı şeyi kendisi yaşamış olsaydı arkadaşının da aynı şekilde üzüleceğini bildiğini, sonuç olarak ortağı oldukça dikkatli davrandığı için herhangi bir problemle karşılaşmadıklarını dile getirdi. Tüm grup üyelerinin de aynı özeni gösterdiğine inandığını söyledi.

Bay O Bundan sonraki paylaşımların akılda soru işareti kalmadan yapılabileceğini söyledi. Bayan K grup üyelerinin bu etkinlikle hemen birbirlerine güvenmelerinin beklenmemesi gerektiğini ancak ilerleyen zaman içinde güven bağlarının oldukça güçleneceğine inandığını belirtti.

Etkinlikle ilgili tüm görüşler alındıktan ve ortak bir güven kavramı oluşturulduktan sonra grup üyelerinin eklemek istediği bir şeyin olup olmadığı sorusu üyelere soruldu. Eklenecek bir şeyin olmaması üzerine kontratın imzalanmasına geçildi.

Son olarak grup üyelerine kendilerine uygun olmayan bir maddenin olup olmadığı, ya da bir madde ekleyip çıkarmak isteyip istemedikleri sorusu soruldu. Her bir grup üyesinin kontratın kendileri için uygun olduğunu dile getirmesi üzerine kontrat imzalanarak grubun kurallarına resmîyet kazandırıldı.

Oturumu sonlandırmadan önce oturumda yapılanlar özetlendi. Bu konuda gönüllü olmak isteyen bir kişi olmadığı için özetlemeyi grup lideri yaptı. Her oturumda doldurulacak olan oturum değerlendirme formunun doldurulması sonrasında grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür edilerek oturuma son verildi.

### **III. UYGULAMA- Deney Grubu**

**Amaç:** Sosyal fobi konusunu derinlemesine incelemek ve kaygı durumlarındaki niyetin odağını belirlemek.

#### **Davranışsal amaç:**

- Sosyal fobi durumunda ortaya çıkan otomatik düşünceleri, otomatik düşüncelere bağlı olarak oluşan duyguları, bu düşünce ve duygular sonucunda belirlenen niyetin odağını tanımlamak.

- Sosyal fobi durumlarında niyetin yönünün ve düşüncenin odağının farkına varmak

**Oturum süresi:** 100 dk

**Kullanılan Araçlar:** Sosyal Anksiyete'ye İlişkin Düşüncelerin Odağını Belirleme formu

### **Uygulama Süreci**

Üçüncü oturumun başında bir önceki haftanın özetlemesi yapıldı. Grubun güven duygusunun oluşturulmuş olması, sosyal fobi konusunun daha derinlerine inilmesi için ortam hazırladı.

Sosyal Fobiye İlişkin Düşüncelerin Odağını Belirleme formu yardımıyla bireylerin sosyal fobiyi hiyerarşik olarak en çok yaşadıkları durumdan en az yaşadıkları duruma doğru sıralamaları istendi. Her bir fobi durumu için, bu durumda otomatik olarak ortaya çıkan düşünceleri, düşüncelere bağlı olarak yaşanan duyguları yazarak, bu duygular sonucu niyetin odağını belirlemeleri istendi.

Formu doldurmadan önce ulaşılmak istenen noktayı açıklayabilmek amacıyla formun giriş kısmı grup lideri tarafından grub üyelerine okundu. Grup üyelerine formu doldurmaya ilişkin açıklamalar yapılmıştır. Bu etkinliğe ilişkin grup üyeleri a) bilişsel (b) duyuşsal ve (c) davranışsal olarak hazırlanmıştır.

Grup üyelerinden hazırlamış oldukları listeyi grupla paylaşmaları istendi. “Gönüllü olmak isteyen var mı?” sorusuna Bayan C söz alarak yanıt verdi. Kendi listesinde yazılanları grupla paylaşan Bayan C'nin yaşadığı durumlara benzer maddelere sahip üyenin olup olmadığı sorusu grup üyelerine yöneltildi. Bu soruya 5 grup üyesi kendi listelerinin de benzer olduğu cevabını verdi. Önce gönüllü olan üyeleri paylaşımında bulunduktan sonra oturma sırası izlenerek tüm grup üyeleri paylaşımında bulundu.

Her paylaşım sırasında grup üyelerine benzer şeyleri yaşayıp yaşamadıkları soruldu. Her soruda benzer cevaplar alındı. Genel olarak grup üyeleri kaygı yaşadıkları durumların aynı olduğunu, buna ek olarak bu durumlarda otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerinin, düşünceler sonucu yaşanan duyguların ve duyguların belirlediği niyet odağının oldukça benzer, neredeyse aynı olduğunu sonucuna vardı.

Grup üyelerine bu sonucu bekleyip beklemedikleri soruldu. Bay F hariç bütün grup üyeleri bu sonucun kendilerini şaşırttığını dile getirdiler. Genellikle bu tarz düşünce ve duyguları, sonuç olarak davranışları sadece kendilerinin gösterdiklerini düşündüklerini dile getirdiler. Bay F aynı amaçla bir araya gelmiş olan bireyler olmaları nedeniyle sonucun tahmin ettiği gibi çıktığını dile getirdi. Grup lideri Bay F'nin bu yorumu üzerine gruba Şöyle bir açıklama yaptı: “Grup üyelerinin hepsi sosyal fobi yaşadıklarını düşünmüş ve kabul etmiştir. Bu durumdan kurtulmak için bir karar alarak bu grup yaşantısına katılmışlardır. Burada hepimiz ya da sosyal fobi konusunda bilgi sahibi olan herkes, bu durumu yaşayan insanların benzer sonuçlar yaşayabileceğini tahmin edebilir ki zaten bu benzerlik nedeniyle insanlar için bu tanı düşünülür. Bizim burada öncelikle ulaşmaya çalıştığımız sosyal anksiyete yaşayan insanların neler yaşadığı yani “sonuç” değildir. Belirlemeye çalıştığımız “neden”in ne olduğudur.”

Bayan B şuan herkesin aynı şeyi yaşadığını fark etmiş olmasının iyi bir nokta olduğunu ancak bir sunum sırasında yine önekilere benzer şeyler yaşayacağını düşündüğünü söyledi. Bu görüşü Bayan A destekledi. Grup lideri bu düşünce üzerine Bayan B'ye oturum içinde farkına vardığı şeyin ne olduğunu sordu. İnsanların neler yaşadığını gözlemlediğini dile getiren Bayan B oturumda bireylerin bunları yaşadıklarını dile getirdiklerine tanık olmuştu. Böylece durum bir netlik kazanmıştı. Ancak yine hayatta bunu yaşayarak test ettikten sonra daha emin olacağını dile getirdi. Bu durumun benmerkezci düşünüyor olmasından kaynaklanıyor olabileceğini de sözlerine ekledi. Grup lideri bu yorumlar üzerine sosyal kaygı kısır döngüsüne ait oturum başlangıcında okuduğu bilgiyi tekrar ederek, bu bilginin pekişmesini ve Sosyal Fobi konusunda bazı düşüncelerin netlik kazanmasını sağladı.

Grup üyelerine paylaşımlar sırasında, grup arkadaşından duyduğu hangi şeyin kendisini en çok etkilediği sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden Bay E, Bayan B ve Bay H'nin “uyuyarak her şeyi unutmak” düşüncesine odaklandığını öğrenmenin kendisini çok şaşırttığını söyledi. Diğer iki grup üyesi de Bay E ile aynı fikirde olduklarını dile getirdiler. Her bir grup üyesi sadece kendilerinin bu düşünceye sahip olduklarını zannedtiklerini ancak şimdi başkalarının da aynı şeyi düşünebildiğini gördüklerini dile getirdi.

Bayan A, Bayan C ve Bayan D Grup üyelerinin aynı sorundan dolayı gelmiş olmasına rağmen aynı duygu ve düşünceleri paylaşarak en fazla “kaçınma” davranışını gösteriyor olmalarını şaşırtıcı bulduklarını dile getirdiler.

Sosyal fobinin yaşandığı ortamları sıralayarak, bu ortamlarda otomatik olarak ortaya çıkan düşünceleri, düşüncelerin oluşturduğu duyguları ve duyguların belirlediği niyet odağı (seansın temel amacını niyet odağını ortaya koymak oluşturmaktadır) ortaya koyuldu. Aşağıdaki tabloda bir örneği görülebileceği gibi sosyal kaygının kısır döngüsünde yer alan basmaklar böylece belirlenmiş oldu.

Durum	Düşünce	Duygu	Niyet Odağı
Topluluk önünde konuşmak	Herkesin bana bakıp güldüğünü düşünmek	Aşağılanmak, komik duruma düşmek.	Konuşmayı sürdürmek, konuşmanın hemen bitmesini istemek

Son olarak üçüncü oturumun özetlemesine geçildi. Özetleme yapmak için gruptan gönüllü çıkmaması üzerine grup lideri tarafından üçüncü oturumun özetlemesi yapıldı.

Grup üyelerine oturum değerlendirme formunu doldurmaları için süre verildi. Daha sonrasında grup üyelerinin yanlarındaki arkadaşlarıyla formlarını değiştirmeleri ve partnerlerinin doldurmuş olduğu formdaki dikkatlerini çeken noktaları grupla paylaşımları istendi.

Bu paylaşımlar sırasında grup üyeleri genellikle partnerlerinin formlarının kendi doldurdukları formlara benzediğini söyledi. Bu noktada sayece Bay H Partneri Bay F ile aynı yazmış olduğu bir maddenin kendisini huzursuz ettiğini dile getirdi. Geçmiş dönemde bazı sosyal problemleri sorun olarak görmemesini, kendisinin bu durumu kanıksadığı gibi bir sonuca varmasına neden olduğunu dile getirdi. Bu duruma ilişkin korkusunu grupla paylaştı. Bunun üzerine partneri Bay F Bu oturumda sorun olarak görmediği bir problemin artık sorun olduğunu fark ettiğini, bu sonucunda artık ne ile savaştığını bilmesini sağladığını söyledi. Grup lideri bunun üzerine bilinmeyen bir düşmanla savaşamayacağını, artık düşmanımızın görünür düzeyde olduğunu ve bu



durumun da bizim savaşmaya hazır olduğumuzun bir göstergesi olarak algılanıp algılanamayacağı sorusunu Bay H ve Bay F ya sordu. Onlar da bu konuda grup lideri gibi dűşündüklerini artık her şeyin netlik kazandığını dile getirdi.

Bu oturumda grup üyelerine ödev verildi. Üyelerden bir hafta boyunca karşılaştıkları sosyal fobi durumlarında sahip oldukları dűřünce, duygu ve niyet odaklarını yazarak bir sonraki oturuma katılmaları istendi. Paylaşımlar ve etkileşimler sonucunda grup yaşantısının üçüncü oturumuna herkese katılımından dolayı teşekkür edilerek son verildi.

### **III. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Grup üyelerinin sosyal anksiyete yařadıđı durumları, bu durumlarla karřılařma ihtimali olan ya da karřılařma durumunda otomatik olarak zihne gelen dűřünceleri ve bu dűřüncelere bađlı olarak ortaya çıkan duyguları ortaya koymak.

#### **Davranışsal amaçlar:**

- Sosyal fobiye neden olan kaygı durumunda ortaya çıkan otomatik duygu ve dűřüncelerin farkındadır.
- Farkında olduđu olumsuz dűřünce ve duyguları kelimelerle ifade edebilir.

**Oturum süresi:** 130 dk

**Kullanılan araçlar:** Dosya Kağıdı, kalem.

#### **Uygulama Süreci**

3. oturuma bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bir önceki oturumun özeti tüm grup üyelerinin katılımıyla gerçekteştirildi. Her grup üyesi aklında kalan kendisini en çok etkileyen kısımları grupla paylaşarak özetleme tamamlandı. Haftanın etkinliğine geçmeden Bayan Ö'nün grup yaşantısından özel nedenlerden dolayı ayrıldığı bilgisi üyelerle paylaşıldı.

Bu oturumda yapılacak etkinliğe geçildi. Öncelikle etkinliğin amacı grup üyelerine açıklandı. Etkinliđin amacı işlevsel olmayan otomatik dűřüncelerin, duyguları olumsuz etkileyerek kaygı kısır döngüsünü oluşturduğunu görmektir. Amaç doğrultusunda kendilerinden, bireysel olarak en çoktan en aza sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda

ortaya çıkan düşünceleri ve bu düşüncelerin neden olduğu duyguları yazmaları istendi. Daha sonrasında yazılanlar grupta paylaşıldı.

İlk olarak Bay N paylaşımında gönüllü oldu. Paylaşımı sonucunda sosyal kaygı durumlarında ortaya çıkan düşünce ve duyguların çok net farkında olmadığı sonucuna vardı ve listesini tekrar oluşturmak istediğini dile getirdi. Daha sonra gönüllü olan grup üyeleriyle devam edildi. Bu etkinlik sırasında daha önce hiç gönüllü olarak paylaşımında bulunmadığı dikkati çeken Bayan M kendisine sıra gelmeden paylaşımında bulundu, oturum boyunca da gerek söz alarak, gerek direk söze karışarak görüşlerini dile getirmesi dikkat çekti.

Her grup üyesi yapmış olduğu listeyi grupta paylaştı. Bu paylaşımlar sonrasında grup lideri gruba paylaşımlar sırasında fark ettikleri bir şeyin olup olmadığını sordu. Grup üyelerinin hepsi farklı anlarda da olsa aynı kaygıları yaşıyor olduklarını bildiklerini, ancak bu durumlarda aynı düşünce ve duygulara sahip olduklarını bilmediklerini, bu etkinlik sırasında bunu fark ettiklerini dile getirdiler. Bu konu hakkında grup üyeleri kendi aralarında tartışmayı bir süre devam ettirdiler. Örneğin üyelerden Bay P ile Bay O aynı durumda aynı duygu ve düşünceleri yaşıyor olduklarına çok şaşırıldıklarını dile getirdiler.

Son olarak grup üyelerine oturum süresinde kendilerinde fark ettikleri nokta olup olmadığı sorusu yöneltildi. Bayan J düşüncelerine odaklanması sonucunda yapması gereken işi unutarak başarısız olduğunu fark ettiğini dile getirdi ve bu durumla ilgili bir anısını paylaştı. Gideceği yeri bulamayacağı konusunda çok endişelendiği için gideceği yola odaklanmak yerine “ya bulamazsam” korkusuna odaklandığı için yolu şaşırması ve kaybolma tehlikesi yaşamıştı. Bu durumun grup üyeleri açısından yararlı bir örnek olduğunu düşündüğünü dile getirdi.

Bayan L buradaki paylaşımların yerine bireysel olarak konuşulan bir durum olsaydı eğer bu kadar şaşırılmayacağını, grup üyelerinin hepsinden aynı korkuları yaşadıklarını duymanın rahatlatıcı ve bir o kadar da şaşırtıcı olduğunu dile getirdi. Grupta yer alan baylar, bayanların karşı cinsle konuşurken daha rahat olduklarını düşündüklerini, oysaki bayanlarında aynı problemi yaşıyor olduğunu öğrenmelerinin kendilerini hem çok şaşırttığını hem de çok rahatlattığını dile getirdiler. Bu oturumdaki paylaşımların gerçekten kendilerinin yalnız olmadığını hissetmelerini sağladığını dile getiren grup

üyeleri paylaşımlar sonucu çok rahatladıklarını bildirdiler. Paylaşımlar sırasında konuşurken sesi titreyen ve göz teması kuramayan Bayan İ bu oturumda ilk kez söz almadan konuşmaya katıldı.

Bir sonraki hafta için grup üyelerine ödev verildi. Grup üyelerinden, bu oturumda kazanılan farkındalıkların pekiştirilebilmesi ve otomatik düşüncelerin günlük hayata yansıma düzeylerini görebilmek amacıyla hafta boyunca kaygı yaşanan durumlardaki düşünce ve duygularını bir sonraki oturumda grup içinde paylaşmak üzere not almaları istendi. Oturumun özeti yapılarak oturum değerlendirme formunu doldurmaya geçildi.

Oturum değerlendirme formunu dolduran grup üyeleri yanlarındaki arkadaşlarıyla formlarını değiştirerek, arkadaşların formunu okudular. Bu formda kendilerini en çok etkileyen nokta ya da kendilerinin fark etmedikleri ancak arkadaşlarının formu yardımıyla fark ettikleri noktanın olup olmadığı sorusu üyelere yöneltildi. Bayan J arkadaşından farklı olarak grupta konuşurken ya da otururken hala heyecanlı ve endişeli olduğunu fark ettiğini dile getirdi. Genel olarak grup üyeleri forma yazmış oldukları yorumların da aynı olduğunu dile getirdiler. Bu konu ile ilgili olarak grup üyeleri bir müddet tartıştıktan ve her bir grup üyesi kendi görüşünü arkadaşına aktardıktan sonra oturuma son verildi.

#### **IV. OTURUM- Deney Grubu**

##### **Amaç:**

- Kaygı kısır döngüsünü önceden belirlenmiş olan hiyerarşik sıranın tersinden hareket ederek, yani sonucu amaç edinerek bireyleri mevcut kısır döngünün farkına vardırarak.
- Bireyin kendine odaklanma sürecini başlatmak.
- Bireyi sahip olduklarının farkına vardırarak potansiyelini görmesini sağlamak.

**Davranışsal amaçlar:** Grup üyeleri, sosyal kaygı yaşadıkları ortamlarda kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak sahip oldukları niteliklerin, potansiyelin, farkındadır.

**Oturum süresi:** 130 dk.

**Kullanılan araçlar:**

- 1- Sonucun niyet (amaç) görülmesi durumunda yaşanan hiyerarşi durumunu belirleme formu
- 2- Düşünce odağını değiştirme sürecini gösteren form.
- 3- Bireyin kendine odaklaşma sürecine ait form.

**Uygulama süreci:**

3. oturumda verilmiş olan ödev hakkında konuşularak 4. oturuma başlandı. Bir hafta boyunca kaygı yaşadıkları sosyal durumlarla karşılaşmış ve karşılaşmadıkları soruları grup üyelerine soruldu. Üyelerden Bayan D hafta boyunca yapmış olduğu üç sunumdan bahsetti. İlk sunumun kendisi için oldukça sıkıntı verici olduğunu dile getirdi. İkinci sunumda dersin hocasının da tutumu doğrultusunda daha rahat olduğunu, son sunumunda ise oldukça rahat olduğunu dile getirdi. Yakın bir arkadaşından kendisiyle ilgili not almasını rica ettiğini ve arkadaşının kendisi için aldığı notları grup içerisinde paylaşmak istediğini dile getirdi. Bayan D'nin arkadaşının, Bayan D ile ilgili ilk başlarda kaygılı olduğunu düşündüğünü ve ilerleyen dakikalarda rahatladığını yazmış olduğu notlara kendisinin de tamamen katıldığını dile getirdi.

Bay E hocanın birden kendisine sorduğu bir konu hakkında oldukça rahat konuşabildiğini ancak daha sonra isimlerini sırayla söyledikleri bir etkinlikte oldukça yoğun bir kaygı yaşadığını dile getirdi. Bu durumu etkinlik öncesinde düşünmek için zamanı olmadığında kaygının ortaya çıkmadığı düşüncesi ile açıkladı. Bayan B ise bir hocanın odasına girmesi gerektiği bir gün, odanın kapısındaki yaşadığı heyecanı hatırladığını ancak düşünceler ortaya çıkmadan içeri girmeye çalıştığını söyleyerek kaygı kısır döngüsünü o an için kırdığını dile getirdi. Bay F ise bilmediği bir yerde yol sormak için oldukça uzun bir süre beklediğini ve insanların yanından gelip geçtiğini, en son en makul görünen kişiye yolu sorduğunu ve aldığı olumlu tepki sonucu keşke daha önce sorsaymışım dediğini dile getirdi. Ancak bu durumu kendisi için bir sorun olarak görmediğini de sözlerine ekledi. Bayan A gün içerisinde bir hocasının kendisinden önceden haber vermeden hazırlamış olduğu planı sunmasını istemesi üzerine oldukça heyecanlandığını ve sesinin titrediğini dile getirdi. Bu olay sonrasında

iki arkadaşının kendisi hakkında olumsuz şeyler söylemesinin de kendisini çok üzdüğünü belirtti. Paylaşım sırasında da sesi fark edilir ölçüde titriyordu.

Ödev hakkındaki paylaşımlar sonucunda bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak bu oturumda amaçlanan bireylerin sosyal kaygı kısır döngüsünün farkına vardırılması süreci grup üyelerine açıklandı. Bu süreç sonrasında bireyin kendisine odaklanma sürecini başlatmak amaçlanmaktadır. Burada ulaşılması hedeflenen nokta bireyin sahip olduklarının farkına vardırarak potansiyelini görmesini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak üyelerden “Sonucun Niyet (Amaç) Görülmesi Durumunda Yaşanan Hiyerarşi Durumunu Belirleme Formu”nu doldurmaları istendi. Üyelerin formu doldurması üzerine paylaşımlara geçildi.

Grup üyelerinden Bay H paylaşımında gönüllü oldu. Bireysel olarak hazırlanan formda kendisinin doldurduğu bölgeleri grupta paylaştı. Daha sonra grubun kararıyla ilgili paylaşımlar sırayla yapıldı. Grup üyelerinin ortak kararı olarak paylaşımların oturma sıra ile yapılmasını istemeleri grupta oluşan güven duygusunun bir göstergesi olarak tanımlanabilir. Paylaşım sonrasında tabloda bir örneğinin yer aldığı gibi Bayan D yaşadığı şeyin her nereden bakarsa baksın bir kısır döngü olduğunu fark ettiğini belirtti.

Durum	Niyet	Niyeti gerçekleştirmek için yapılanlar	Sonuçlar	Düşünceler
• Arkadaşlarla sohbet etmek	• Konuşmayı sürdürmek	• Konuşulan konuyu daha ilginç boyutlarıyla ele alarak konuşmanın sürmesini istemek, karşındakine birçok soru sormak, muhabbet ortamı oluşturmaya çalışmak	• Harcanan çaba sonucunda karşıdaki birey konuşmaya istekli değilse ortamdan uzaklaşmak veya sessiz kalmak.	• Benimle kimse konuşmak istemiyor • İtici özelliklere sahibim • Konuşmak anlamsızlaşıyor.

Üyelere niyetlerini gerçekleştirmek için yaptıklarının etkililiğini 0 ile 10 arasında bir çizelgede değerlendirmeleri istendi. Bayan A 1 puanını verirken Bay H 7 derecesinde niyetine ulaşmak için yaptıklarının yeterli olduğunu belirtti. Diğer grup üyelerinin puanlamaları bu iki üyenin yapmış olduğu puanlamanın arasında seyretti.

Etkinlik sonrasında “Düşünce odağını değiştirme sürecini gösteren form”a geçildi. Bu form ile ulaşılmak istenen amaç bireylerin sosyal kaygı yaşamadan sosyal etkileşimde bulunma amaçlarına ulaşmaları için sahip oldukları potansiyellerin farkına varmalarınıdır. Bu forma bireylerin istediklerine ulaşmak için sahip oldukları nitelikleri ve bu nitelikleri ne kadar kullandıklarını değerlendirmeleri istendi. Paylaşımında Bayan B istekli oldu. Daha sonrasında söz alan Bay F sahip olduğu herhangi bir şeyin olmadığını düşündüğünü söyledi. Sahip olduğunu düşündüğü şeylerinde sorunuyla baş etmede yetersiz kaldığını dile getirdi. Genel itibarıyla grup üyeleri sahip olmaları gereken niteliklere sahip olduklarını ancak düzeylerinin yetersiz olmadığını dile getirdi. Bayan D aslında sahip olduğunu düşündüğü şeylerin yeterli düzeyde farkında olmamasının kaygı durumunu arttırdığını dile getirdi. Grup üyeleri bu konuda Bayan D’ye katıldıklarını dile getirdi.

Son olarak grup üyelerinden “Bireyin Kendine Odaklaşma Sürecine Ait Form”u doldurmaları istendi. Bu formu doldurmaktaki amaç bireylerin sahip oldukları nitelikleri düşünerek kaygı yaşadıkları durumlarla karşılaştıklarında alacakları sonuçlara ilişkin düşüncelerini belirlemektir. Bu formu doldururken grup üyelerinden sahip oldukları nitelikleri düşünerek hareket etmeleri istendi. Paylaşımlar sırasında grup üyelerinden 5’i sahip olduğu nitelikleri düşünerek hareket ettiklerinde istedikleri sonuçları alacaklarını dile getirirken, 3’ü sahip olduklarının da istedikleri sonucu almaya yeterli olmadığını düşündüklerini söyledi. Bay E daha önce yaşamış olduğu bir olay üzerine örnek verdi. Eğer sahip olduğu bu nitelikleri düşünerek hareket etseydi daha rahat olacağını düşündüğünü dile getirirken aslında bunun abartı olup olmadığını bilmediğini ancak ilk kez böyle hissettiğini dile getirdi.

Bu etkinliğin üzerine bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinden buldukları sosyal durumlarda sahip oldukları niteliklere odaklanmaları ve sahip oldukları niteliklerinin farkına varmaları ödev olarak verildi. Tüm üyelere katılımlarından dolayı teşekkür edilerek oturuma son verildi.

## **Davranışsal Gözlemler**

- Grup yaşantısı sırasında

Etkinlik sırasında Bayan D'nin katılımcı olması dikkat çekiciydi. Her noktayla ilgili bir paylaşımda bulunmak istediğini dile getirdi. Daha önceki oturumlarda daha suskun olarak gözlemlenen Bayan D oturumun en çok katılım sağlayan üyesi oldu. Bay G'nin kendisine sıra gelmeden söz alarak grup üyesi arkadaşını desteklediğini ifade etmesi, kendisinde başlayan değişimin habercisi olarak kabul edilebilir.

- Grup yaşantısı bittikten sonra

Genel olarak gruptaki en çok sessiz kalmayı tercih eden üye olan Bay G oturum sonunda bugün ne kadar çok konuşulduğu konusundaki şaşkınlığını dile getirdi.

## **IV. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Düşüncelerin gerçekliğini test etmek.

**Davranışsal amaçlar:** Olumsuz düşüncelerin duyguları ve davranışları olumsuz etkilediğini fark eder.

**Oturum süresi:** 150 dk

**Kullanılan araçlar:** Dosya Kağıdı, kalem

### **Uygulama süreci**

3. oturumun özetlemesi yapıldı. Bay Nve Bayan J özetlemenin yapılmasında gönüllü oldu. Bir önceki oturumun özetlemesinden sonra olumsuz düşünce ve duyguların günlük yaşama yansıma düzeylerini görebilmek amacıyla hafta boyunca, kaygı yaşanan durumlardaki düşünce ve duyguları hakkında üyelerin almış oldukları notlar konusundaki paylaşımlara geçildi. Bayan J geçen hafta boyunca yaşamış olduğu sosyal kaygı durumlarını, düşüncelerini ve duygularını dile getirdi. Paylaşımlar sırasında düşüncelerine odaklandığında kaygısının azaldığını dile getirdi. Kaygıyla çok meşgul olmanın kendisini daha çok kaygılandırıldığını, kaygısını düşünmeden durumu yaşamaya çalışsa, her şeyi oluruna bıraksa kaygı yaşamayacağını düşündüğünü belirterek yaşamış olduğu kaygıyı olumsuz düşüncelerine bağladığını dile getirdi. Bay

O normalde derse beş dakika geç kalsa çok kaygı yaşadığını ve ederse girmediğini ancak geçen hafta içinde 25 dakika geç kaldığı derse kaygı yaşamadan girdiğini dile getirdi. Daha önceki düşüncesinin tersi yönünde bir düşünce geliştirerek kaygısının üstesinden geldiğini ifade etti. Bayan İ derste yaşamış olduğu bir olayı grupta paylaştı. Geçen hafta içinde derste anlamadığı noktaları hocaya sorduğunu, bu sırada kaygısını kontrol etmeyi herkes anlamayabilir diye düşünerek başardığını dile getirdi. İlk soru sorduğunda kaygı yaşadığını ancak daha sonrasında oldukça rahatladığını belirtti.

Ödevle ilgili paylaşımlar sonrasında 4. oturumdaki düşüncelerin gerçekliğini test etme amacı ile yapılacak etkinlik gruba tanıtıldı. Bu oturumda grup üyelerinden, geçen oturumda kendilerinin oluşturmuş oldukları kaygı durumu listesinden kendilerini en çok rahatsız eden durumu seçip bu durumdaki düşünce zincirlerini sonuna kadar açmaları istendi. Bir durumda peş peşe gelen düşünceleri en son noktaya kadar yazarak grupta paylaşımına geçileceği bildirildi.

Paylaşımlara Bay F ile başlandı. Bay F'den sonra konuşan Bayan J durum olarak otorite ile konuşmayı almıştı. Yazmış olduğu basamaklardan hangilerini yaşadığı sorusu kendisine yöneltildi ve bu soruya cevabı hepsi oldu. Bayan J'den durumu bir örnekle açıklaması istendi. Açıklaması sırasında yazmış olduğu bazı basamakları atlamış olduğuna dikkat çekildi. Atlamış olduğu basamakların yanı sıra yaşamış olduğunu dile getirdiği basamakları gerçekten yaşayıp yaşamadığı konusuna değinildi. Kendisine yöneltilen sorular sonrasında Bayan J düşüncelerinin gerçekleri ifade etmediğini aksine kendi düşünceleri olduğu için bir sonraki yaşadığı durumu da olumsuz etkilediğini fark ettiğini dile getirdi.

Bayan K lisede yaşamış olduğu bir durum sonrasında şuan bile sunum yaparken rahatsız hissettiğini dile getirdi. Bunun üzerine Bayan K'den çok iyi hazırlanmış olduğu bir sunum hakkında konuşması istendi. Bu konuşma üzerine Bayan K bir kez olumsuz bir olayın olması diğerlerinin de kötü olmasına neden olmayacağını dile getirdi.

Bay O kızlarla hiç konuşmayı denemediği halde bu konuda korku yaşadığını grupta paylaştı. Bayan İ ise birinci sınıfta yaşamış olduğu bir durumu anlattı. Sunum sırasında herkesin kendisine gülmesi nedeniyle rezil olduğunu düşündüğünü söyledi. Bayan İ'den sunumdan sonrası ile ilgili bilgi vermesi istendi. Sunumdan sonrasında kendisini rezil olmuş gibi hissettiğini dile getiren Bayan İ herkesin kendisiyle dalga geçeceğini



düşündüğünü, oysa sınıftan çıktıklarında kimsenin konuyla ilgili konuşmasını hatırladığını belirtti.

Grup üyelerinden birbirini izleyen olumsuz düşüncelerin aksine, olumlu düşüncelerle hareket ettiklerinde yaşayacakları konusunda düşünmeleri istendi. Daha sonrasında konuyla ilgili paylaşımlara geçildi. Paylaşımlar sırasında bütün grup üyelerinin olumlu düşündükleri takdirde olumlu sonuç alacaklarını düşündükleri görüldü.

Dördüncü oturum süresince konuşulanlar grup üyeleri tarafından tekrar gözden geçirildikten sonra, grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar olumlu ve olumsuz düşüncelerin bizi nasıl etkilediğini görmek ve hangi düşüncelerin bizi gerçek sonuçlara ulaştırdığını gözlemlenmeleri ve gözlemlenen durumları grupta paylaşmak üzere not almaları istendi. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere sözleşerek bu oturuma son verildi.

## **V. OTURUM- Deney Grubu**

**Amaç:** Düşünce ve korkuların gerçekliğini test etmek.

### **Davranışsal amaçlar:**

- Korkulan, kaygı duyulan bir durumla yüzleşerek, korku/kaygının gerçekliğini test eder.
- Güvenilen, kendisini anlayacağını düşündüğü insanların olduğu bir ortamda korkularının ve otomatik düşüncelerinin nedenlerini fark eder.
- Önceden hazırlanmış öyküleri canlandırarak grup üyeleriyle sosyal etkileşimde bulunur.

**Oturum süresi:** 150 dk.

**Kullanılan araçlar:** Bireyin kendine odaklaşma süreci formu

### **Uygulama süreci**

4. oturumun kısaca özetlemesi yapıldıktan sonra üyelere nasıl bir hafta geçirdikleri soruldu. Bir önceki oturumda verilen “sosyal etkileşimde bulunurken sahip olunan özellikleri düşünerek hareket etme ve bunun sonuçlarını gözleme” ödevi üzerinde

konusuldu. Bay E geçen hafta içinde bir derste söz alıp konuşmak için cesaret toplayamadığını, içinden devamlı “hadi şimdi söyle” dediğini ancak bir türlü söz alamadığını söyledi. Bayan D ise iki olay paylaştı. İlkinde topluluk içinde söz almaya cesaret edemediğini söyledi. Bu sıradaki düşünceleri, eksik bir şeyi olmadığını ancak söz almaya cesaret edemediği yönündeydi. İkinci olayda ise cesareti toplayarak söz aldığından, bu durumun da kendisini oldukça rahatlattığından bahsetti.

Grup üyelerine bir önceki oturumda doldurulan formlar, incelenmek üzere dağıtıldı. Bu formlara dayanarak hazırlanmış olan aktivitelerin olduğundan bahsedildi. Lider tarafından gruba şu açıklama yapıldı: “Belki de ilk defa korkulan, kaygı duyulan bir durumla karşılaşma imkanı bulacaksınız. Güvendiğiniz ve sizi anlayacağımı bildiğiniz bir grup içerisinde bunu test edeceksiniz. Bu oturumdaki amacımız düşüncelerimizin gerçekliğini test etmek. Daha öncesinde yapmış olduğumuz güven yürüyüşü etkinliğinde korkularınızla yüzleşmeyi göze alabileceğinizi ve süreç konusunda ne kadar istekli olduğunuzu gösterdiniz. Şimdi korku ve düşüncelerinizin gerçekliğini test etme vakti. Bir önceki seansta doldurmuş olduğunuz formlar sayesinde edindiğimiz bilgiler doğrultusunda hazırlanan etkinliklerle gerçeği test etme imkanı bulacağız. Etkileşime hazır olan grup üyesi dışarı çıkararak yapması gerekenler hakkında bilgilendirilecektir. Etkinliği yapacak olan üye görevi hakkında düşünürken, diğer üyeler de bu etkinlik dahilinde neler yapacakları konusunda bilgilendirilecektir. Bu etkinlik tüm üyeler görevlerini tamamladıktan sonra sona erecektir.” açıklaması yapıldı

İlk olarak Bay H yapması gerekenler ile ilgili bilgilendirildi. Önceki haftalarda bir duyuru yaparken çok kaygılandığını dile getirmiş olan Bay H’nin yapacağı etkinlik gruba bir duyuru yapmaktı. Bu etkinlik için danışma ortamı sınıf haline dönüştürüldü. Duyuru yapmaya gelen Bay H’nin kaygılı olduğu gözlemlendi. Duyuruya başladığı sırada söze girme konusunda güçlük çekerek söyleyeceklerini karıştırdı ve duraksadı. Bu sırada grup lideri ne yapmak istediğini Bay H’ye sordu. Bay H devam etmek istediğini belirtti. Bir grup üyesi rolü gereği yapılan duyuruyla ilgilenmediğini dile getirdi. Bu tepkiye Bay H’nin cevabı “ilgilenen kişiler olabilir ve duyuruyu onlar için yapıyorum” oldu. Bu cevaptan sonra Bay H’nin rahatladığı ve söylemek istediklerini daha iyi ifade edebildiği gözlemlendi. Duyuru sırasında takıldığı kısımlardaki düşüncelerinin “nasıl bağlayacağım, ne söyleyeceğim, duyuru zaten yapamadığım bir şey şuan nasıl

yapacağım” gibi kaygılar olduğunu belirtti. Bir müddet sonra söylemek istediklerine odaklandığı andan sonrasında kaygılarını unuttuğunu ve daha rahat kendini ifade ettiğini dile getirdi. Konuya odaklandıktan sonrasında aklında oluşan olumsuz düşüncelerin yok olduğunu dile getirdi. Kaygısını düşündüğü anda kaygısının oldukça arttığını ancak konuya odaklandığında kaygı hissetmediğini dile getirdi.

Bay G'nin yapması gereken arkadaş ortamında bir sohbeti başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak olarak belirlenmişti. Dikkat çekici bir giriş yaptıktan sonrasında grubun daha öncesinde bir konu üzerinde konuşuyor olması Bay G'nin konuya dahil olmasını zorlaştırdı. Konuya dahil olmak için iki girişimde bulunan Bay G daha sonrasında çabalamaktan vazgeçtiğini, artık devam etmek istemediğini söyledi. İlk girdiğinde kendine güvenerek başladığını ancak daha sonrasında belirlediği konunun grup için uygun olmadığını düşünerek konuşmaya dahil olamadığını ifade etti. Konuya dahil olma girişimlerinde herkesin bakışlarını üstünde hissetmenin kendisini rahatsız ettiğini ve sonuca ulaşamamasına neden olduğunu dile getirdi. Bir an önce bitsin artık diye düşündüğünü ancak o an ki kaygı ile ne düşündüğünü net olarak hatırlayamadığını dile getirdi.

Bayan A'nın yapması gereken kendisine güvendiği bir konuda gruba bilgi vermektir. Bu etkinlik için sınıf ortamı oluşturuldu. Odaya ilk girdiğinde kaygılı olduğu gözlemlenen Bayan A ilerleyen dakikalarda rahat bir şekilde yapması gereken etkinliği tamamladı. Yerine oturduğu anda “kızdım mı?” diye üyelere sordu. Kaygısının dışarı yansıdığı düşündüğü sırada arkadaşlarının sesinin titreyeceğini ve kaygılandığını fark edeceğini düşündüğü anda kaygısının yükseldiğini bildirdi. Ancak ilerleyen dakikalarda karşılıklı etkileşimin de artması ile konuya odaklanarak kendisinde güven hissettiğini belirtti. Tek kaygısının, kaygılandığının fark edilmesi olduğunu dile getirdi.

Bayan D'nin yapması gereken istediği bir konu hakkında cümlelerini tekrarlamadan, birer kez kurarak bilgi vermesi idi. Odaya girerken konuya nasıl girerim, dikkatlerini nasıl çekerim konusunda kaygı yaşadığını belirten Bayan D odaklandığı şeyin daha çok başına geldiğini gözlemlediğini dile getirdi. Daha sonrasında konuya odaklanarak oldukça rahat bir bilgilendirme süreci geçirdiğini belirtti.

Bay E'nin yapması gereken grubu, bir bireyin sahip olduğu halde kullanamadığı özelliklerini nasıl kullanabileceği konusunda bilgilendirmektir. Bay E Aslında çok

donanımlı olduğu halde sadece kaygı ve kurgularına odaklandığı için kaygılandığını söyledi. Görevi sırasında başlangıçta heyecanlandığını, sürekli aynı yere gelmekten korktuğunu, bireylerin kendisini dinlediğini gördükçe de rahatladığını ve rahatladıkça da konuşacağı konuya daha çok odaklandığını bildirdi.

Bayan C'nin yapması gereken gruptaki üyeleri rahatsız etmeden düşüncelerini nasıl ifade edeceğini konusunda bilgi vermektir. Bayan C alıştığı bir grup içerisinde olduğu için hiç kaygı yaşamadığını söyledi. Aynı durumu başka bir grupta yaşamış olsaydı aklına gelebilecek düşüncelerin bu grup içerisinde aklına gelmediğini dile getirdi.

Bayan B'nin yapması gereken emin olduğu bir konuda grup üyelerini ikna etmektir. Grup üyeleri önden ikna olmamaları konusunda bilgilendirildi. Etkinlik sonrasında paylaşımlar sırasında Bayan B oldukça heyecanlandığını, cümleye yanlış başladığını düşündüğünü dile getirdi. Konunun somut olmaması, yanlış seçilmiş olması kendisinin ifade etmek istediklerini ifade etmesini engellediğini belirtti. Yüzünün kızardığını hissedince yanlış yoldayım diye düşündüğünü ve grup liderinin kendisini kurtarmasını beklediğini bildirdi. Konuşmasında takıldığı noktalarda ne söyleyeceğini bilemediğini ve kızardığını hissettiğini dile getirdi. Kendisini rahat hissettiği sıralarda sadece konuşacaklarını düşündüğünü dile getirdi. Ne konuşacağına odaklandığı sıralarda, ikna etmeye odaklandığı sırada kaygılanmadığını ancak beni alt edecekler diye düşündüğünde kaygısının oldukça belirgin olarak hissedildiğini düşündüğünü söyledi.

Bay F'nin yapması gereken daha önceden hazırlanmış olan iletişim süreci ile ilgili bilgiyi gruba okumak ve okuduğu bilgiden öğrendiklerini gruba paylaşmaktır. Bay F okuduğu parçadan çıkardığı sonuçları gruba paylaştı. İletişim sürecinin karşılıklı olduğunu dile getirdi. Kişinin kullandığı kanalı etkin bir şekilde kullanmasının önemli olduğunu ve aldığı geri dönüşü doğru yorumlamanın önemini fark ettiğinden bahsetti. Çıkarmakta zorlandığı seslerin olduğu kelimeleri okurken kaygılandığını ve sesinin kısıldığını fark ettiğini belirtti. Alışık olduğu bir gruba bu parçayı okumuş olması genel anlamda kaygı yaşamamasına neden olduğunu dile getirdi.

Grup üyelerinden oturum içerisinde fark ettikleri, düşüncenin odağının yönünün performans üzerindeki etkisi üzerinde düşünmeleri istendi. Bu oturumdaki deneyimler sonrasında bir önceki seansta tanışılan, "Bireyin kendine odaklaşma süreci formu"nu yeniden doldurmaları istendi. Bu formu doldurarak, yaşanılan deneyimlerin daha kalıcı

hale gelmesini sağlamak amaçlandı. Paylaşımlar sırasında ortaya çıkan sonuçlar da düşüncenin odağının performansı etkilediği yönündeydi. Bir önceki oturumda yer alan olumsuz değerlendirmelerin yerini deneyimler sonrasında daha olumlu değerlendirmeler almıştı.

Son olarak oturumun özetlemesi yapılarak 5. oturuma son verildi.

#### **Davranışsal gözlemler:**

- Önceki oturumlarda sessiz kalmayı tercih eden Bay G'nin, bu oturumdaki etkinlikler sırasında oldukça katılımcı olduğu gözlemlendi. Bir önceki oturumda kendisine söz verilmeden, sırasını beklemeden söz almak istediği dikkat çekmişti. Bu oturumun sonunda değerlendirmeler kısmında kendisiyle gurur duyduğunu, herkesle iletişim içinde olmanın kendisini mutlu ettiğini fark ettiğini dile getirdi.
- Genel itibari ile bütün üyelerin bu oturumda oldukça katılımcı oldukları gözlemlendi. Oturum içerisinde yorum yapmaktan kaçınan Bay H, oturum bitiminde, oturumlardan çok keyif aldığını ve oldukça yararlı olduğunu gördüğünü bildirdi.

#### **V. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Olumsuz düşüncelerin davranışsal sonuçları gösterme.

**Davranışsal Amaçlar:** Olumsuz düşüncelerin davranışlara olan yansımalarını test eder

**Oturum süresi:** 210 dk.

**Kullanılan Araçlar:** Projeksiyon aleti, Dosya Kağıdı, Kalem

#### **Uygulama Süreci:**

Oturuma bir önceki oturumda verilen olumlu düşünerek sosyal aktivitelerde bulunma ödevi konusunda konuşularak başlandı. Olumlu düşüncelerin sosyal aktivitelere etkisi konusundaki gözlemleri ile ilgili ilk olarak Bayan J paylaşımda bulunmak istedi. Hafta içinde yaşamış olduğu deneyimler üzerindeki olumlu düşüncelerinin etkisini anlatarak, kaygı düzeyinin oldukça düşük olduğunu belirtti. Bayan İ de, Bayan J ile benzer deneyimler geçirmişti. Bay O hariç tüm grup üyeleri ödevle ilgili gözlemlerinin olumlu

olduğunu bildirdi. Bay O ise hafta içinde herhangi bir sosyal kaygı yaşayacağı olay yaşamadığı için gözlem yapamadığını bildirdi.

Geçen oturumun kısaca özetlemesi yapılarak, grup üyelerine bu oturumda yapılacak olan etkinlikler açıklandı. Bu hafta grup üyeleri güvendikleri, kontrollü bir grup içerisinde kaygılarıyla yüzleşme imkanı bulacaklardı. Her bir bireye özel hazırlanmış aktivitelerle sosyal kaygı yaşadıkları durumlarla yüzleştirme yapılacaktı. Bir önceki oturuma katılmayan Bayan L'ye grup yaşantısının gözlemine yapma görevi verildi. Grup yaşantısında dikkatini çeken noktaları ve kendisi için çıkardığı sonuçları grup yaşantısının sonunda gruba paylaşması, bir anlamda gruba ve kendisine ayna görevi görmesi görevi verildi.

Etkinliklere ilk olarak Bayan K ile başlandı. Öncelikle bir önceki seansta oluşturulan olumsuz düşünceler silsilesi formunu okuyan Bayan K ile sosyal etkileşimler sırasında hata yapmama düşüncesi üzerinde konuşuldu. İçerisinde hata yapmak, hayır demek, reddetmenin de bulunduğu kişisel haklarımız üzerinde bir bilgilendirme yapıldı. Bu paylaşımlar sonrasında Bayan K'den bir önceki oturumda oluşturmuş olduğu "hata yaparsam" düşüncesi konusundaki olumsuz düşünceler silsilesinin karşısına, "hata yapma hakkım var" düşüncesine sahip olduğundaki düşünceleri yazması istendi. Hata yapma kaygısına "hata yapma hakkı"nın olduğu bilinciyle yaklaşan Bayan K sonucun olumlu olacağını düşündüğünü dile getirdi.

Bayan M'nin yapacağı etkinlik, oluşturmuş olduğu olumsuz düşünceler silsilesinin Bayan K ve Bay N ile benzer olması nedeniyle aynı düşünceyle hareketle, düşüncelerini gruba paylaşması idi. Bayan M "hata yapma hakkım var" düşüncesi ile gruba bir sunum yapması ve bu sunumda sorunlar yaşadığını düşünerek hareket etmesi istendi. Bu etkinlikte kendisinden, grup üyelerine böyle bir durumda sahip olduğu problem çözme becerisini göstermesinin beklendiği ifade edildi. Bu etkinliğe başlama konusunda kendisine güvenmediğini dile getiren Bayan M diğer grup üyelerinin de katkı ve çabalarıyla etkinliği yapmaya ikna edildi. Sunum sırasında kaygısı oldukça belirgin olan Bayan M, paylaşımlar sırasında da kendisini çok gergin hissettiğini dile getirdi. Sunum sırasında gruptan aldığı olumlu tepkilerin kaygısını azalttığını dile getirdi. Sunumda çıkan problemin kendi hatası olmadığını düşündüğünü, konuya hakim olduğu için özellikle sunumun ilerleyen dakikalarında rahat bir şekilde sunumu

gerçekleştirdiğini dile getirdi. Paylaşımlar sonucunda yakın zamanda katılmış olduğu ve çok beğendiği bir sunumda, sunucunun yaşadığı teknik problemleri grupta paylaşan Bayan M, probleme karşı sunumunu çok beğendiğini, önemli olan sunucunun o sırada problemi ele alma biçimi olduğunu düşündüğünü açıkladı.

Benzer kaygılara sahip olan Bay N'ya, "Bayan M ile aynı durumda olsan nasıl düşünürdün?" sorusu yöneltildi. Bu soru üzerine yaşamış olduğu bir örneği grupta paylaşan Bay N grubun tepkisinin olumlu olmasının kendisini rahatlatacağını dile getirdi. Bay N'nin oluşturmuş olduğu olumsuz düşünceler silsilesi formunda kendisinde gördüğünü belirttiği olumlu özellikler üzerine konuşuldu.

Bay P'den bir önceki hafta oluşturmuş olduğu olumsuz düşünceler silsilesi formunu grup içerisinde okuması istendi. Bay P, kendisinden iyi bir sunum yapmasının isteneceğini düşündüğünü ve kendisini buna hazırladığını dile getirdi. Bu durumun kendisinde kaygı yarattığını ifade etti. Formda yazılanları okurken kendisini gerçek bir sınıf ortamında sunum yapıyormuş gibi hissettiğini dile getirdi. Bu etkinliğin, yaşamış olduğu kaygı durumunun ne kadar anlamsız olduğunu fark etmesine yardımcı olduğunu, şuan herhangi bir gruba sunum yapması istense sorun yaşamadan yapabileceğini düşündüğünü belirtti. Kendisini anladığını düşündüğü bir grup içerisinde düşüncelerini dile getirmenin kendisini rahatlattığını söyledi.

Bayan J'den kendisi için otorite tanımının ne olduğunu grupta paylaşması istendi. Grup üyelerinden bir kişinin kendi tanımına göre otorite rolü oynayacağı, kendisinde "yeterli ve değerli hissediyorum" düşüncesiyle bir konu hakkında konuşması istendi. Seçtikleri bir konu üzerine sürdürülen tartışma sonrasındaki paylaşımlarda Bayan J arkadaşının rolünü çok iyi oynadığını, buna rağmen kendisinin kaygı duymak yerine konuya odaklanmayı başardığını söyledi. Etkileşim sırasında kendisini değerli ve yeterli gördüğü fikrini kendisine sürekli hatırlattığını ve otorite figürüne kendisini istediği gibi ifade edebildiğini dile getirdi. Etkileşim sırasında "karşımızdakinin bize olan davranışlarını, bizim hareketlerimiz belirler" fikri Bayan İ'nin de katkılarıyla ortaya çıktı.

Bay O'nun yapacağı etkinlik normal hayatında karşı cinsle etkileşime girerken kullandığı kaçma davranışlarını (telefonla ilgilenmek gibi) kullanmadan bayan grup üyeleriyle bir etkileşim başlatması ve sürdürmesi idi. Etkinliğe geçmeden önce

Bayanlarla etkileşim sırasında karşılaşmaktan korktuğu tepkileri grupla paylaşması istendi. Ancak Bay O korktuğu özel bir konu olmadığını, sadece konuşmayı başlatma fikrinin kendisini kaygılandırıldığını dile getirdi. Etkinliğe başlamakta isteksiz olduğu gözlenen Bay O'nun, etkileşime başlarken oldukça kaygılı olduğu görüldü. Etkileşim süreci sonrasında düşüncelerini ifade etmesi istenen Bay O korktuğu gibi olmadığını dile getirdi. Ancak bu grubun tanıdığı ve kendisini ifade etme sıkıntısı yaşamadığı bir grup olduğunu, günlük hayatta aynı tepkileri alabileceği konusunda kararsız olduğunu dile getirdi.

Bayan İ'den çok iyi bildiği ve hakim olmadığı iki konu hakkında gruba bilgi vermesi istendi. Bu sırada karşılaşmaktan korktuğunu dile getirdiği dinlenilmeme, grubun kendisine gülmesi gibi olumsuz durumlarla karşılaşması sağlandı. Hakim olduğu bir konuda bilgi vermeyi bir ara kesen Bayan İ, kişilerin kendisi hakkında ne düşündüğünü merak ettiğini, bu durumun sinirlerini bozduğunu ve sunuma devam edemeyeceğini dile getirdi. Kendisinden grubun tavırlarını önemsemeden, olumlu düşünerek hakim olmadığı bir konu hakkında konuşması istendi. Bu sırada bir öncekine oranla daha iyi bir sunum yapan Bayan İ söylenenler hakkında fikir yürütmeden hakim olmadığı bir konu hakkında daha rahat konuştuğunu fark etmenin şaşırtıcı olduğunu dile getirdi.

Tüm bu etkileşim ve paylaşımlar sonrasında Bayan L kendisi ve grup için çıkardığı sonucu "olumsuz düşüncelerin performansı olumsuz yönde etkilediğine dair bir kazanım elde ettim, özellikle Bay P ve Bayan İ'nin etkinliklerinde bu durumu açıkça gözlemleyebildim" sözleri ile açıkladı.

Grup üyeleriyle birlikte yaşantının özeti yapılarak bir sonraki oturumda görüşmek üzere grup yaşantısına son verildi.

## **VI. OTURUM- Deney Grubu**

### **Amaç:**

1. Daha önce kaçma-kaçınma tepkisi verilen durumların senaryolarını oluşturmak.
2. Bilişsel olarak bu yaşantılar içinde olmak.



**Davranışsal Amaçlar:**

- Kaçma-kaçınma tepkisi verilen senaryolar oluşturur.
- Bilişsel olarak bu senaryoya uygun davranır.

**Oturum Süresi:** 70 dk.

**Kullanılan Araçlar:** Sosyal fobi tanıtım broşürü, Vaka Örnekleri, Dosya Kağıdı, Kalem

**Uygulama Süreci**

Bir önceki oturumda grup yaşantısında yapılanlar konuşularak oturum başlatıldı. Beşinci oturumda yapılan etkinliklerin önümüzdeki oturumlar için referans olacağı açıklandı.

Üyelere dağıtılan “Sosyal Fobi Broşürü”, grup üyelerinden gönüllü olan Bayan C tarafından okundu. Sosyal fobi broşüründe okunan bilgilerin geçmiş oturumlar içerisinde paylaşılan bilgiler olduğu açıklandı ve grup üyelerine bu bilgileri yazılı olarak da görmelerinin kendilerinde bir farkındalık yaratıp yaratmadığı soruldu. Grup üyelerinden Bayan B broşürde yazanların kendisinin yaşadığı durumlar olduğunu ve bu durumları herkesin yaşıyor olmasını literatürde de görmenin kendisine garip geldiğini belirtti.

Broşür konusundaki paylaşımların sonunda vaka örnekleri okundu. Paradoksik niyetin uygulanmış olduğu vaka örnekleri grupla paylaşarak ilerleyen oturumlarda kullanılacak Logoterapi yöntemi olan Paradoksik Niyet hakkında bilgi verildi.

Grup üyelerinden okunan vaka örneklerinde de olduğu gibi, kendilerini kaçma-kaçınma davranışı göstermeye iten korkularını göze alarak yaşayacakları bir durumun senaryosunu yazmaları istendi. Oluşturulan senaryolar sayesinde bir sonraki oturumun kurgulanacağı açıklandı. Grup üyelerinden senaryolarını grupla paylaşmak isteyip istemedikleri soruldu. Paylaşımında bulunmak istemeyen %50 grup üyesinin yanı sıra diğer grup üyeleri senaryolarını grup içerisinde okudu. Bir sonraki seansta oluşturulan seansların grup içerisinde uygulamasının yapılacağı dile getirildi.

Bu yaşantı üzerine yorumlar alındı. Yorumlardan en çarpıcı olan Bayan A'nın artık korkularıyla yüzleşmeye hazır olduğu ve bunu istediğini belirttiği yorumu oldu. Yorum ve paylaşımlardan sonra oturum içerisinde yaşananlar kısaca hatılanarak oturum sonlandırıldı.

## **VI. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Grup üyelerinin bir önceki oturumdaki performanslarını izleyerek, kendileriyle ilgili oluşturdukları izlenimlerin gerçekliğini test eder.

**Davranışsal amaçlar:** Grup üyelerini kaygının yaşam üzerindeki etkilerini fark eder.

**Oturum Süresi:** 150 dk

**Kullanılan Amaçlar:** Kamera, bilgisayar.

### **Uygulama Süreci:**

Oturuma, bir önceki oturumda yaşananlar hakkında konuşularak başlandı. Bay N kaygılarının önüne geçemediğini, bir önceki hafta yapılacak etkinliği kafasında tasarladığını ancak etkinlik zamanı geldiğinde kaygılarının önüne geçemediğini düşündüğünü, bu olumsuzlukta yetiştirilme tarzının etkili olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Bayan J hafta içinde yaşadığı bir olayı grupta paylaşmak istediğini söyledi. Otorite tanımına uygun bir kişiyle hafta içi muhabbet etme fırsatı bulunduğunu ve fırsatı iyi değerlendirerek çok keyifli anlar yaşadığını belirtti. Bayan K artık kendisine hata yapma payı tanıdığını fark ettiğini dile getirdi. Yapmış olduğu bir sunumda yaptığı hataların kendisini olumsuz etkilemesine izin vermediğini dile getirdi. Bayan İ oturum öncesinde sunum yaptığını, sunum sırasında heyecanlandığını ancak grupta psikolojik danışma öncesine oranla daha rahat olduğunu, sunumunda söyleyeceklerini unutmadığını ve sınıftakilerle göz kontağı kurabildiğini dile getirdi. Bay P, bir arkadaşının cüzdanını sınıfta unutması ve kendisinden almasını rica etmesi üzerine hiç tanımadığı bir sınıfa girerek korkularını test etme imkanı bulunduğunu söyledi. Kapıyı çaldıktan sonra kapının tutukluk yapmasının, kendisini heyecanlanmaya sevk ettiğini ancak teknik sorunların kendisini etkilememesi gerektiğini bir önceki oturumdaki yaşantılardan öğrendiği için, aklına bu yaşantıyı getirerek içeri girdiğini söyledi. İçeri girip cüzdanı alarak kimsenin yüzüne bakmadan ilerlediğini, ancak dışarı çıkınca

kişilerin yüzüne bakmaktan çekinmesinin yersiz olduğunu düşündüğünü belirtti. Bayan M artık hata yapmanın kendisi için hayati öneme sahip olmadığını fark ettiğini dile getirdi. Bir arkadaşının sunum sırasında sorun yaşamasının bu bakış açısını zihninde oturtmasına yardımcı olduğunu dile getirdi. Bay O geçen hafta içinde arkadaşlarının kendisini kızların çoğunlukta olduğu bir ortama davet ettiğini ancak kendisinin gitmeyi reddettiğini söyledi. Bir önceki oturumdaki deneyimlerini düşünerek arkadaşını arayarak kendilerine katılacağını bildirdiğini ancak organizasyonun iptal olduğunu öğrendiğini söyledi. Bayan L hafta içinde arkadaşının evine ziyarete gittiğini ve pasif oturmak yerine aktif olarak herkesle muhabbet etmesinin kendisi için büyük bir gelişme olduğunu düşündüğünü dile getirdi.

Paylaşımlar sonrasında haftanın amacı bireylere açıklandı. Bir önceki oturumdaki performanslar izlenerek bireylere kendi performanslarını değerlendirme fırsatı verileceğini dile getirildi. İlk olarak Bayan K'nin performansı izlendi. Kendisine performansı ile ilgili ne düşündüğü sorulan Bayan K, artık kendisine daha fazla güvendiğini, çünkü hata yapmanın- çok büyük hatalar olmadığı sürece- tolere edilebilir bir şey olduğunu görmesinin kendisi için çok etkili olduğu düşüncesine sahip olduğunu dile getirdi. Bu paylaşım üzerine Bayan M, Bayan K'den cesaret aldığını dile getirdi.

Bayan M performansı hakkında kendisini çok başarılı gördüğünü söyledi. Halbuki bir önceki hafta çok başarısız olduğunu düşündüğünü ve bu durumun kendisini çok üzdüğünü dile getirdi. Özellikle konuşma aralarının çok uzun olduğunu ve insanları sıkıttığını düşündüğünü belirtti. Ancak videodan anladığı kadarıyla konuşma sırasında duraksadığı sürelerin oldukça kısıtlı olduğunu ve performansının oldukça iyi olduğunu gördüğünü dile getirdi. Sunum öncesinde uzunca bir süre ikna olmayan ve sunum yapamayacağı konusunda konuşan Bayan M bu sırada da aslında sunum yaptığını fark ettiğini dile getirdi. Yapılacak etkinliklerin isimlerinin, kaygısını artırdığını fark ettiğini dile getirdi. Sunumlara ödev olarak değil de paylaşım olarak bakmanın kaygısını azaltacağını düşündüğünü dile getirdi. Geçen oturumda, yardım almanın kendisi için acizlik belirtisi olduğunu düşündüğünü söyleyen Bayan M'ye, Bay N bu düşüncüyü hatırlatarak sunum sırasında Bayan M'ye yardım ettiği noktaya dikkat çekti. Burada yardım almış olmayı nasıl değerlendirdiği sorusunu Bayan M'ye yöneltti. Bu soruya Bayan M'nin yanıtından önce Bay N, aslında burada kendisi bilmediği için

değil, hatırlayamadığı için yardım ettiğini ve yardım aldıktan sonra Bayan M'nin daha kendine güvenerek yol aldığını düşündüğü yorumunu grupla paylaştı. Bu yorum üzerine Bayan M yeni bir şey fark ettiğini dile getirdi. Bundan sonrasında bu bakış açısına sahip olmayı deneyeceğini söyledi.

Bay N performansını beğenmediğini ve daha iyi sunum yapamadığı için üzgün olduğunu dile getirdi. Bu yorum üzerine Bayan J, Bay N'nin kendisini çok olumsuz değerlendirdiğini düşündüğünü, hata yapma payını kendisine hiç bırakmadığını dile getirdi. Bu yorum üzerine grup lideri bir önceki oturumda Bay N'nin çok beğendiği bir kişiyi %85 başarılı olarak değerlendirdiğini hatırlattı. Burada bırakılan %15 payın ne için bırakıldığı sorusunu Bay N'ye yöneltildi. Bay N bu payın hata yapma payı olduğunu ve kimsenin mükemmel olamayacağını düşündüğünü söyledi. Son olarak “acaba çok şey mi bekliyorum ben kendimden” cümlesini kurdu.

Bay P bir önceki hafta gösterdiği performans sırasında çok heyecanlandığını, ancak videoyu izlerken, performans sergilediği sırada düşündüğü “sesim titriyor, herkes bunu fark ediyor” gibi düşüncelerinin sadece kendi düşüncelerinde yer aldığını gördüğünü belirtti. Aslında çok daha iyi bir performans sergilemiş olduğunu gören Bay P, heyecanının yersiz olduğunu düşündüğünü dile getirdi.

Bayan J performansı sırasında öfkесinin önüne geçmeyi başardığını ve kaygısını da kontrol altına alabildiğini gördüğünü söyledi. Bunu düşüncelerini olumlu yöne çevirerek ve “yeterliyim, değerliyim, başkalarının bana nasıl davranacağını ben belirlerim” düşüncesine sahip olarak başardığını dile getirdi. “Eğer ben öfkelenirsem karşımdaki de öfkelenir” diye düşünerek öfkесinin önüne geçtiğini dile getirdi. Bayan J bu bakış açısının diğer grup üyelerine de ufuk açacağı düşüncesini grupla paylaştı.

Bay O performansıyla ilgili videoyu izledikten sonra kendisiyle ilgili değerlendirmesinde kendisini başarılı bulduğunu dile getirdi. Hafta içindeki deneyimi önceden yaşadığında kesinlikle gitmeyeceğini bildiğini ama artık karşı cinsin çoğunlukta olduğu ortamlara girmek için istekli olduğunu dile getirdi. Bu etkinlik sonrasında kendisini %50 başarılı bulduğunu ifade etti. “Eğer haftaiçi olan organizasyona katılsaydım, belki de bu organizasyon korkularımın yersiz olduğunu kendime kanıtlamam için bir fırsat olacaktı” dedi. Videoda en çok kendisinin

konuştuğunu ve muhabbeti açma, sürdürme ve sonlandırma konusunda kendisini başarılı bulduğunu ve bu performanstan cesaret aldığını dile getirdi.

Bayan İ videoyu izledikten sonra performansı sırasında cümlelerinin çok düzgün olduğunu, anlatmak istediklerini anlattığını düşündüğünü dile getirdi. Konuya odaklanarak kaygılarını saf dışı bırakmanın, etkili bir performans sergilemede etkin olduğunu dile getirdi.

Son olarak Bayan L'den paylaşımlar sırasında kendisi için çıkardığı sonucu grupla paylaşması istendi. Bir hafta grup yaşantısına katılmamış olması nedeniyle kendi performansını izleyemeyen Bayan L her bir grup üyesinin yaşadıklarında kendini gördüğünü söyledi ve son olarak sorunun düşüncede bittiğini fark ettiğini dile getirdi. Kendisinin hep olumsuz düşünerek hareket ettiğini fark ettiğini söyledi. Bayan K'nin yapmış olduğu etkinliği kendisine uyguladığını ve olumlu etkisini yaşantısında gözlemlediğini dile getirdi.

Yaşantının özetlenmesi sırasında Bay P “iş, düşünce boyutunda bitiyor. Düşüncelerimiz psikolojimize baskı yaptığında korktuğumuz şey de gerçekleşiyor” yorumunu yaptı.

## **VII. OTURUM- Deney Grubu**

**Amaç:** Süreç boyunca elde edilen kazanımları pekiştirmek ve grup üyelerini paradoksik niyet tekniğinin kullanılacağı bir sonraki seansa hazırlamak.

**Davranışsal Amaçlar:** Grup üyeleri grup yaşantısı süresince elde ettikleri kazanımları kendi yazmış oldukları senaryolar sayesinde test eder.

**Oturum süresi:** 90 dk.

**Kullanılan araçlar:** 6. oturumda üyelerin oluşturduğu senaryolar.

### **Uygulama Süreci:**

Oturuma bir önceki hafta yapılanlar konuşularak başlandı. Bir önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra oturumun amacı üyelerle paylaşıldı. Bu oturumda grup üyelerinden bir önceki oturumda hazırlanan ve paradoksik niyet tekniğinin kullanılmasına kaynaklık edecek senaryoların hayata geçirilmesi istendi. Buradaki

amaç, süreç boyunca elde edilen kazanımları pekiştirmek ve üyelerin kendi kontrollerinde olan bir durumla baş etme becerilerini ortaya koymalarını sağlamaktır.

Senaryoların gerçekleştirilmesine Bayan D'nin gönüllü olması ile başlandı. Bayan D yazmış olduğu senaryo gereği grubun nasıl davranacağını açıkladıktan sonra yazmış olduğu senaryodaki görevi olan sunumu yapmaya başladı. Diğer üyelerden kendisini dinlememesini ve kendisine muhalefet olmasını isteyen Bayan D, sunuma başladıktan kısa bir süre sonra sunuma ara verdi. Kendisine bunun nedeni sorulduğunda “kişinin, kendisini dinlemeyen bir grupta söze devam etmesi çok zor” diye cevap verdi. Bu andaki düşünceleri kendisine sorulan Bayan D kaygılarından bahsetti. Devam etmek isteyip istemediği kendisine sorulan Bayan D devam etmek istediğini söyledi. Sunumunu tamamladıktan sonra rahat olduğu gözlenen Bayan D düşüncelerini grupta paylaştı. Grup üyelerinin kendisini dinlememesinin kaygısını artırdığını, ancak devam ettiği bölümde grup üyelerinin davranışlarına değil de kendi düşüncelerine ve sunumuna odaklandığını dile getirdi. Sunumun ilerleyen dakikalarında oldukça rahat olduğunu bilgisini grupta paylaştı.

Bayan C senaryo gereği sunum yaparken grup üyelerinden kendisine rahatsız edici bir şekilde bakmalarını ve kendisini dinlemediklerini belli etmelerini istedi. Sunum yerine şiir okumayı tercih eden Bayan C, şiir okumayı tamamlayıp düşüncelerini grupta paylaştı. Şiir okumaya başladığında şiiri unutacağını düşündüğünü, ancak bu düşünceyi iyi bir okuyucu olduğu düşüncesi ile değiştirerek şiiri tamamladığını dile getirdi. Bu şekilde düşündüğünde oldukça rahat olduğunu ve senaryoda yazdığı kalp çarpıntıları, titreme, yüz kızarması gibi fiziksel belirtileri de göstermediğini dile getirdi.

Bayan B grup üyelerinden sunum sırasında kendisini dinlememelerini ve bu durumu kendisine hissettirmelerini istedi. Sunum sonrasında düşüncelerini grupta paylaşırken şöyle söyledi: Herkesin beni dinlediğini görünce rahatladım ve iyi bir sunum yaptım. Daha sonrasında üyeler dinlemediklerini hissettirdiklerinde sunuma odaklanarak sorun yaşamadım. Ancak ilerleyen dakikalarda yüzlerdeki ifade “acaba saçmalıyor muyum?” diye düşünmeme neden oldu ve o andan sonra kızarmaya başladım.

Bayan B'nin sunumu ve paylaşımı sonrasında grup lideri geri kalan süreçte elde edilen kazanımlara dikkat çekti. Diğer iki senaryo ve sunumdan örnekler vererek düşünce odağının önemine bir kez daha dikkat çekti.

Bayan A sunumu sırasında üyelerden kendisini dinlememelerini ve sesinin titrediği, yüzünün kızardığı anlarda kendisiyle dalga geçmelerini istedi. Sunum sonrasında kızarmamış ve sesinin titrememiş olmasına şaşırıldığını söyleyen Bayan A kendisini, kendisiyle dalga geçilmesine hazırlamış olduğunu ancak sesinin titrememesi ve yüzünün kızarmamasının bunu engellediğini dile getirdi. Sunum sırasında heyecanlı olduğunu dile getiren ve sesinin titremesine karşın herkesten özür dileyen Bayan A özellikle o andan sonrasında kendisini çok rahat hissettiğini söyledi.

Bay F senaryosu gereği grup üyelerinden kendisine sorular sormasını ve dinlemiyormuş gibi yapmasını istedi. Sunum bitiminde kendisini çok heyecanlı hissettiğini, kaygılarının önüne geçemediğini dile getiren Bay F bu durumu deneyimsizlikle açıkladığını söyledi. Bay F'nin kendisi için çizmiş olduğu karamsar tabloya rağmen grup üyelerinden alınan yorumlara göre ilk oturumlara oranla oldukça rahat olduğunun gözlemlendiği yönündeydi.

Bay G, 5. oturumda da olduğu gibi sunum yapmakta istekli olmadığını dile getirdi. İlerleyen dakikalarda “rezil olalım bakalım.” Diyerek senaryosunda yer alan sunuma başladı. Sunum sonrasında düşüncelerini grupta paylaşan Bay G her etkinlik sonrası kaygılanacak bir şey olmadığını gördüğünü ve sunumdan çok keyif aldığını dile getirdi.

Bir önceki hafta senaryolarını oluşturmamış olan Bay E ve Bay H'den oturumda kendilerince çıkardıkları sonucu grupta paylaşmaları istendi. Bay E kendisinin ilk oturumdaki haliyle, şuan ki hali arasında oldukça büyük fark olduğunu yaşayarak görebildiğini, ancak bu etkinlikler sonrasında bazı üyelerin sosyal kaygı yaşadıklarına inanmadığını dile getirdi. Bay H görüşlerini paylaşmak istemedi.

Oturumun genel bir özeti yapılarak bir sonraki oturumda görüşmek üzere 7. oturuma son verildi.

## **VII. OTURUM-Kontrol Grubu**

**Amaç:** Kaygı düzeyindeki değişiklikleri gözlemlemek.

**Davranışsal amaçlar:**

- Kaygının nasıl oluştuğunu tanımlar.
- Kaygının davranış üzerindeki olumlu-olumsuz etkilerini bilir.

**Oturum süresi:**130 dk

**Uygulama süreci:**

Oturuma bir önceki oturumda grup üyelerinin nelerin farkına vardığı konusunda konuşularak başlandı. Bayan K videoyu izleyerek kendisini gözlemleme imkanı bulunduğunu bildirdi. Bayan J şuna kadar farklı gözden kendisini görmeye çalışarak yorumlarda bulunduğunu, bir önceki oturumdaki etkinlik sayesinde kendisini dışarıdan görme imkanı bulunduğunu ve yanlış yorumladığı noktaların farkına vardığını dile getirdi. Bayan J'nin bu yorumuna diğer grup üyeleri de katıldıklarını belirtti. Bay P son seanstan sonra daha fazla cesaretlendiğini ve iletişim kurarken ve sosyal ortamlara girme konularında daha girişken olduğunun farkına vardığını belirtti.

Kazanımlar hakkında paylaşımlar tamamlandıktan sonra haftanın etkinliğine geçildi. Bireylerden kendi seçtikleri bir konuda 5'er dakikalık sunumlar yapmaları istendi. Etkinlik için üyelerin isteği doğrultusunda gruba psikolojik danışma salonu sınıf ortamına dönüştürüldü.

İlk olarak Bay O sunumunu gerçekleştirmek istediğini dile getirdi. "Bir çift yürek" adlı kitabın özetini gruba sundu. Sunum sonrasında kendisinden performansını değerlendirmesi istendi. "İlk başta ya süreyi dolduramazsam" diye düşündüğünü ancak konuşmaya başladığında süreyi doldurabileceğini gördüğünü dile getirdi. İyi bir sunum yaptığını düşündüğünü söyledi. Sunum sırasında kaygı yaşamadığını ancak elleriyle oynamak gibi bedensel tepkilerine engel olamadığını dile getirdi. Dinleyicilerin tepkilerinin kendi performansını etkilediğini düşündüğünü belirtti. Bir gruba birkaç kez sunum yapacaksa, kişinin ilk sunumunun çok iyi olması gerektiğini aksi takdirde kendisini dinlemeyeceklerini düşündüğünü dile getirdi. Bayan J süreç içerisinde Bay



O'nun ses düzeyinde meydana gelen yükselmenin dikkat çekici olduğunu söyledi. Sunum sırasında Bay O'nun ses düzeyini çok iyi ayarlayabildiği grup üyelerince dile getirildi.

Bayan L gün içerisinde yapacağı sunumun bir pratiği olması açısından aynı konuda sunum yapmak istediğini dile getirdi. Sunum sırasında oldukça rahat olduğu gözlenen Bayan L, kendi performansıyla ilgili değerlendirmesi sırasında çok kaygılandığını dile getirdi. Ellerin devamlı terlediğini ve belli olmaması için üzerine sildiğini söyledi. Söylemek istediği çoğu şeyi söyleyemediğini dile getirdi. Söyleyeceklerini bir türlü toparlayamayacağını düşündüğünü belirtti. Sunuma yeterince hazırlanmamış olmasının kaygılanmasına neden olduğunu dile getirdi. “Arkadaşlara kısa bir bilgi versem de yeter” diye düşündükten sonrasında daha çok rahatladığını ve devam edebildiğini söyledi. Bu kadar heyecanlanmış olmasını daha önceki etkinliği yapamamış olmasına bağladığını ve etkinlikler sırasında pasif bir şekilde gözlemci olarak yer almasının kendisini olumsuz etkilemiş olabileceğini düşündüğünü dile getirdi. Önceki oturumlarda yapılan etkinlikler sırasında da düşüncelerinin olumsuz değil çok çok olumsuz olduğunu fark ettiğini belirtmiştir.

Bayan J, gençlerin kendi tarihini çok iyi bilmemelerinin neden olduğu problemler konusunda konuşmak istediğini dile getirdi. performans sonrasında, sunum sırasında çok rahat olduğunu, söylemek istediklerinin hepsini söyleyebildiğini, hatta aklında olmayanların da sunum sırasında aklına geldiğini belirtti. Herkesle tek tek göz kontağı kurabildiğini, sunum sonrasında çok mutlu olduğunu söyledi. Sunuma ilk çıktığında biraz heyecanlı olduğunu daha sonrasında “yeterliyim, değerliyim, bunu yapabilirim” diye düşünerek kendisini motive ettiğini dile getirdi ve sonucun başarılı olduğu düşüncesini grupta paylaşmıştır.

Bayan K edebiyatla ilgili bir konuda konuşmak istediğini dile getirdi. Sunum performansını heyecanlı ancak iyi olarak değerlendirdi. Sunum sırasında çokça heyecanlanmamış olmanın kendisini rahatlattığını dile getirdi. İlk çıktığında heyecanlanma nedeninin bildiklerini çok iyi aktaramama konusunda korku yaşamış olduğunu dile getirdi. Takılıp kalmayacağını, konunun devamını getirebileceğini düşündüğü anda kendini daha rahat hissederek sunuma devam ettiğini fakat yine de sunumun istediği gibi olmadığını belirtmiştir.

Bay P sosyal fobi hikayesini gruba anlatmak istediğini dile getirdi. Performans değerlendirme kısmına geçildiğinde daha iyi bir sunum yapabileceğini düşündüğünü ancak beklediği gibi olmadığını dile getirdi. Arkadaşlarıyla göz teması kurmaya çalıştığını başlarda bunu başardığını ancak daha sonrasında sadece bir kişiye odaklandığını belirtti. Ancak ilk oturumdaki kendisiyle şuan ki kendisi arasında büyük fark gördüğünü belirtmiştir.

Bayan İ eğitim gördüğü bölümden bir bilgiyi grupta paylaştı. Performansı sonrasında, başlarda kaygılandığını ancak kaygılanmasına neden olan faktörün ne olduğunu bilmediğini söyledi. Sunum öncesinde rahat anlatacağım diye düşündüğünü ancak sunuma çıktığında heyecanlandığını dile getirdi. Heyecanlanmış olmasına rağmen ilerleyen dakikalarda rahatladığını ve dinleyicilerle göz kontağı kurabildiğini ifade etmiştir.

Bayan M okuduğu bir yazıyı grupta paylaşarak performansını gerçekleştirdi. Sunumu sonrasında grup üyelerinden büyük beğeni topladı. Bir önceki etkinlikte kürsüye çıkma konusundaki isteksizliğinin yerini kendine güvenin aldığı gözlenebiliyordu. Performansı ile ilgili yorumları sırasında dinleyicilerle göz kontağı kurabildiğini, bunun kendisi için sevindirici bir sonuç olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Kaygılarının aklına gelmediğini söyledi. Kendisinden önce sunum yapan kişilerin paylaşımlarından aldığı bilgileri kendi sunumuna uygulamış olmasının kaygı yaşamamasına neden olduğunu belirterek artık %85 düzeyinde başarılı olduğunu ifade etmiştir.

Bay N kendi hayatından bir kesiti grup üyeleriyle paylaştı. Performansı sonrasında çok terlemiş olduğunu dile getirdi. Son sunum yapan kişi olması ve bildiği bir konuda konuşuyor olmanın verdiği rahatlıkla kaygı duymadığını dile getirdi. Kaygılanmamaya çalıştığını ancak birkaç yerde tıkanıldığını belirtti. Ama bu durumu artık problem olarak görmediğini, ilerleyen dönemde yeri geldiğinde öğrencilerinin karşısında da terleyeceğini bildiğini dile getirmiştir.

Performansların sergilenmesi sonrasında, oturumun genel bir özeti grup lideri tarafından yapılarak gelinen noktanın sevindirici olduğu dile getirildi. Herkese katılımlarından dolayı teşekkür edilerek gelecek oturumun son oturum olacağı bilgisi grup üyeleriyle paylaşıldı ve oturuma son verildi.

## **VIII. OTURUM- Deney Grubu**

**Amaç:** Paradoksik niyet senaryolarıyla yaşamaktan kaçınılan korku/kaygı durumlarından kaçmak yerine, onu yaşamak isteyerek, korku/kaygıyı dilek haline getirmek ve korkularla yüzleşmek. Korkulan durumu amaç edinerek bireylere korkularının gerçekliğini göstermek.

### **Davranışsal amaçlar:**

- Fizyolojik belirtileri doğru yorumlar.
- Düşüncelerin odağını kontrol eder ve düşüncelerin odağı niyetin yönünü belirler.
- Kaçma ve kaçınma davranışları göstermez.

**Oturum Süresi:** 150 dk.

**Kullanılan Araçlar:** Paradoksik niyet senaryoları

### **Uygulama süreci:**

Bir önceki oturum hafızalarda canlandırıldıktan sonra, bir önceki oturumda kendi yazmış oldukları senaryoları gerçekleştiremeyen Bay E ve Bay H'nin kendi yazdıkları senaryoları oynamaları ile oturuma başlandı.

Bay E ilk olarak kendi senaryosunu oynamakta gönüllü oldu. Senaryosu gereği grup üyelerinden kendisine dik dik ve anlamsız bakışlarla bakmalarını istedi. Sunum sırasında oldukça rahat olduğu gözlenen Bay E sunumun birkaç noktasında söyleyeceklerini karıştırdı ve unuttu. Sunum sonrasında performansı ile ilgili yorumlar önce kendisinden alındı. Kendisinin performansını çok beğenmediğini ancak çok fazla heyecanlanmadığını dile getiren Bay E, sunumunun bir bölümünde olumsuz düşüncelerin önüne geçemediğini ve bazı parçaları unuttuğunu dile getirdi. Grup üyelerinden genel anlamda yorumlarını almak isteyen Bay E'ye karşı yorumlar, rahatlığının dışarıdan gözlenebilecek kadar belirgin olduğu yönündeydi.

Bay H senaryosu gereği üyelerden kendisini sıkıştırarak sorular sormalarını ve genel olarak ilgisiz görünmelerini istedi. Sunumunu tamamlayan Bay H'den performansı ile

ilgili yorumlarını grupla paylaşması istendi. Sunum sırasında söyleyeceklerini unuttuğu birkaç yer olduğunu ve bunun üzerine olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmaya başladığını fark ettiğinde grup üyeleriyle unutmuş olduğu bilgisini paylaşarak beklentiyi düşürdüğünü düşünerek rahatladığını söyledi. Genel itibarıyla rahat bir sunum yaptığını ancak bazı noktalarda heyecanının önüne geçemediğini dile getirdi. Grup üyeleri Bay H'nin oldukça başarılı bir sunum gerçekleştirdiğini dile getirdi.

Bay E ve Bay H kendi senaryolarıyla ilgili deneyimi yaşadktan sonra haftanın etkinliği olan paradoksik niyet senaryolarına geçildi. Senaryolar bireylere dağıtılmadan önce grup lideri tarafından şu açıklama yapıldı: “şimdiye kadar bizim savunmada olduğumuz bir savaşın içindeydik. Ama artık taarruz vakti bizim. Burada toplanmamızın amacı, her insanın yaşadığı kaygıları bizim de yaşıyor olmamız. Ancak bizim diğer insanlardan farkımız korkularımızla yüzleşmekten kaçarak veya kaçınarak korkularımızın gerçekliğini test edememiş olmamızdır. Geride bıraktığımız süreç içerisinde neleri göze alabileceğimizi gördük ve artık korku/kaygılarımızdan kaçmayarak onlarla başa çıkabileceğimizi görme vakti geldi. Grup üyeleri için bireysel olarak hazırlanan senaryolar bu süreçte bize yardımcı olacak. Kazanılacak oyunumuzun son dönemine girmiş bulunmaktayız. Artık kaçan biz değil korkularımız olacak.”

Açıklama sonrasında grup üyelerine senaryolar dağıtıldı. Grup üyelerinden maddeler halinde hazırlanmış olan senaryolarına göz atmaları ve bugün yapacağı sunum için bir tanesini seçmeleri istendi. Diğer maddelerin kendilerine ödev olarak verileceği dile getirildi. Gönüllü olmak isteyen grup üyesiyle başlanacağı söylendi.

Senaryolarına göz atan üyelerden Bayan B senaryodaki cümlelerin kendi cümleleri olduğunu, Bayan D ise korkularını okuduğunu fark ettiklerini dile getirdiler. Bu yorum üzerine grup lideri senaryoların, üyelerin doldurmuş olduğu formlar yardımıyla oluşturulduğunu, bu süreçte kendi yazdıkları senaryolardan da yardım alındığı açıklamasını yaparak üyelerden gönüllü olmak isteyeninin olup olmadığı sorusunu grup üyelerine yöneltti. Üyelerden gönüllü çıkmaması üzerine kura çekilerek sıralama belirlendi ve ilk olarak Bayan B paradoksik niyet metoduyla hazırlanan senaryosunu hayata geçirdi.

Bayan B senaryosundaki maddelerden birkaç tanesini birleştirerek sunumunu yapmak istediğini dile getirdi ancak özellikle “Bir sunumda ne kadar çok hata yapabileceğimi bu insanlara göstereceğim” maddesini gerçekleştirmeye çalışacağını söyledi. Sunum sırasında çok iyi bir performans ortaya koyan Bayan B’den deneyimiyle ilgili yorumunu grupta paylaşması istendi. Bayan B’nin ilk cümlesi “Ne kadar yersiz ve saçma bir şeyden korkuyormuşum ben.” oldu. Genel itibarıyla sunumlarında karşılaşmaktan korktuğu şeyleri senaryo gereği oynaması istenen Bayan B, sunumu sırasında hepsini yapmaya çalıştığını, çok kısa sürede kızardığı halde kızaramadığını ve aslında korktuğu aksaklıkları kendi çabasıyla da giderebileceğini fark ettiğini dile getirdi. Deneyiminden çıkardığı sonucu bir cümle ile özetlemesi istenen Bayan B korkularının yersiz olduğunu fark ettiğini, sunum ve konuşmalarını boşuna gözünde büyüttüğünü anladığını dile getirdi.

İkinci olarak Bayan D senaryosunu hayata geçiren kişi oldu. Bayan D senaryosunda yazanlardan birkaç tanesini bir arada uygulamak istediğini dile getirdi. Özel olarak “bir kişinin sunum yaparken yüzünün ne kadar kızarabileceğini ve sesinin ne kadar titreyebileceğini bu insanlara göstereceğim.” maddesine odaklanacağını söyledi. Performansı sonrasında yaşadıklarını grupta paylaşması istenen Bayan D, maddelere ters olarak yine iyi bir sunum yapmaya odaklandığını söyledi. Ancak şaşırtıcı bir şekilde kızarmayı başaramadığını, sesinin titremediğini ve sunum içerisinde rahat olduğunu grupta paylaştı. Deneyiminden çıkardığı sonuç olan, aslında korkulacak çok da bir şey olmadığını fark ettiğini grup üyeleriyle paylaştı.

Bayan A “Sunum yaparken özellikle bu insanlara yüzümün kızardığını, ellerimin ve sesimin titrediğini göstereceğim.” maddesini gerçekleştirmek istediğini söyledi. Bayan A’nın sunumu sırasında Bay H grup liderine, Bayan A’nın uyarılması gerektiğini çünkü çok iyi bir sunum gerçekleştirdiğini söyledi. Grup lideri, Bayan A senaryoda odaklandığı maddeyi gerçekleştirdiğini dile getirdi. Sunum sonrasında performansı ile ilgili yorumu alınan Bayan A “çok çalıştım ama ne sesim titredi ne de yüzüm kızardı. Şu an yüzüm yanıyor ama sunum sırasında çok çabaladım hiçbirini gerçekleştirmedi” dedi.

Bay F “sunum sırasında bir insanın ne kadar heyecanlanılabileceğini bu insanlara göstereceğim” maddesini gerçekleştirmek istediğini söyledi. Sunumu sonrasında gerçekten çok heyecanlandığını dile getirdi. Bunu nasıl açıkladığı kendisine sorulan

Bay F arkadaşlarıyla yapmış oldukları sunumdan bir parça sunduğunu, kendisinin hakim olduğu konuda heyecanlanmaya çalıştığını ancak bunu yapamadığını daha sonrasında arkadaşının sunduğu kısım hakkında çok fazla bilgi sahibi olmadığı ve insanların kendisinden bir şeyler duymayı beklediğini düşündüğü için heyecanlandığını dile getirdi. Bu yorum üzerine grup lideri performansı sırasında yaşadığı iki deneyime dikkat çekti ve heyecanlanma nedenini neye bağladığını sordu. Heyecanlanma nedeninin hakkında bilgi sahibi olmadığı bir konu üzerinde konuşuyor olmasına bağlayan Bay F'nin dikkati olumsuz düşüncelere çekilmeye çalışıldı. Ancak Bay F bu deneyimin olumsuz düşüncelerle açıklanamayacağını düşündüğünü dile getirdi. Bu yorum üzerine Bay F'ye hafta içerisinde sosyal kaygı yaşamasına neden olan olumsuz düşünceleri not alma ödevi verildi.

Bay E senaryoda yazılı tüm maddeleri hayata geçireceğini, hepsine aynı oranda odaklanacağını dile getirdi. Sunum sonrasında değerlendirmesini yaparken, olumsuz düşüncelerinin diğer etkinlikte olduğu gibi önüne geçemediğini ve bu nedenden senaryodaki tüm maddelerin gerçekleştiğini düşündüğünü söyledi. Bu yorum üzerine Bay E'ye hafta içerisinde sahip olduğu özellikleri düşünerek düşünce odağını değiştirme alıştırmalarına devam etme ödevi verildi.

Bay G üzerinde konuşacağı bir konu belirlememiş olduğu için notları yardımıyla bir sunum gerçekleştirdi. “Dinleyicilere görünüşümün ne kadar komik olduğunu göstereceğim” maddesini seçen Bay G, genel itibarıyla yazılanları okuduğu sunumu sonrasında performansı ile ilgili düşüncelerini grupta paylaştı. Çok yoğun olmamakla beraber biraz kaygılandığını, bu kaygının da yazıların çok küçük olması nedeniyle okuyamayacağı düşüncesinden ileri geldiğini söyleyen Bay G buradaki olumsuz düşüncesinin farkına vardığını dile getirdi. Hazırlıklı olduğu bir konu hakkında konuşuyor olsaydı hiç kaygı yaşamayacağına inandığını söyledi. Kaygılanmasına neden olan komik duruma düşmeye çalıştığını ancak bunu başaramadığını dile getirdi.

Bayan C “Sunum yapan bir insanın yüzünün ne kadar kızaracağını, terleyeceğini ve ellerinin titreyeceğini bu insanlara göstereceğim” maddesini seçtiğini dile getirerek Sunum sonrasında performansı ile ilgili değerlendirme yaptı. Kızarmaya, ellerinin ve sesinin titremesine odaklandığını ancak hala kızardığını hissedemediğini, bu durumun kendisine çok komik geldiğini dile getirdi. Burada paradoksik niyetin mizahi yönünün

işlevselliğine dikkat çekilebilir. Bu deneyim sonrasında çok komik bir şeyden korktuğunu düşündüğünü söyledi.

Son olarak performans gösteren Bay H “Karşımdaki insanlara bir konunun gergin bir şekilde nasıl anlatılacağını göstereceğim.” maddesini belirlediğini ve bunu başardığını dile getirdi. Kendisini rolüne oldukça kaptırdığını dile getiren Bay H dinleyicileri sıkmayı başardığını ve gerginliğini yansıtabildiğini düşündü. Genel olarak kendisinden çıkardığı sonucu grupta paylaşması istenen Bay H aslında sunumda oldukça rahat olduğunu ancak kendisini rolüne kaptırarak başarılı bir şekilde oynadığını dile getirdi. Genel itibariyle korktuğu şeyi amaç edindiğinde heyecanlanamadığını gözlemlediğini söyledi.

Performanslar sonrasında, grup lideri tarafından oturumun özetlemesi yapıldı. Bir sonraki oturum dahilinde önceden belirlenmiş farklı öğrencilerin bulunduğu gruplar önünde 5'er dakikalık sunum yapılacağı bilgisi üyelerle paylaşıldı. Bu sunumlarda, oturum içindeki deneyimlerin referans alınabileceğini ve süreç içerisinde kazanılan bilişsel yeterliliğin yok sayılmamasına özen gösterilmesi gerektiği grup üyeleriyle paylaşıldı. Sunumlar için kendilerini rahat hissedecekleri konular ve uygun zaman belirlemeleri istenen üyeler herhangi bir soru veya sorunda bilgilendirilecekleri dile getirilerek sekizinci oturum sonlandırıldı.

### **VIII. OTURUM- Kontrol Grubu**

**Amaç:** Grupla psikolojik danışma sürecini değerlendirmek

#### **Davranışsal amaçlar:**

- Sosyal anksiyeteyi tanımlar.
- Sosyal anksiyete kaynağını tanımlar ve bununla ilgili içgörüyü sahip olur.
- Kazandığı farkındalığa göre kendini organize eder..

**Oturum süresi:** 90 dk.

**Kullanılan araçlar:** Sosyal Anksiyete Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Oturum Değerlendirme Ölçeği.

### **Uygulama Süreci:**

Grup lideri oturum başında, grup üyelerinden son oturum olması nedeniyle bu oturumda süreçle ilgili değerlendirme yapmalarını istedi. Değerlendirmelere başlamadan önce bir önceki hafta grup ortamında gerçekleştirilen sunum performansları üzerinde konuşularak başlandı.

Değerlendirmeler sırasında ilk olarak Bay O artık bir davranışta bulunmadan öncesinde ortaya çıkan düşüncelerin kendi eseri olduğunu anladığını dile getirmiştir. Sosyal kaygı açısından gelinen noktayı değerlendirdiğinde kendinde %50 gelişme gözlemlediğini belirtmiştir.

Bayan İ, Bay O ile aynı şeyleri düşündüğünü ancak bu farkındalığı yaşamına uygulayamadığını düşündüğünü ifade etmiştir. Bir önceki oturumdaki etkinlikler sırasındaki performansının kendisini bu konuda düşünmeye sevk ettiğini ve düşündükçe başarılarını gördüğünü, oturumlar bittikten sonra artık sorumluluğun kendisinde olduğunu bildiğini, bundan sonra kendi çabasıyla kaygısını sonsuza kadar yenebileceğini düşündüğünü belirtmiştir.

Bayan J süreç içerisinde sosyal kaygı noktasında dönüm noktasının “kendi düşüncelerini gerçekmiş gibi yaşadığını fark ettiği an” olduğunu belirtmiştir. Bu farkındalığın etkinlikler sayesinde desteklendiğini ve artık sosyal kaygı noktasında oldukça kontrollü olduğunu dile getirerek, bu durumu “üstümden bir yük kalktı” şeklinde değerlendirmiştir.

Bayan M süreç içerisinde kendisini değerlendirme imkanı bulamamış olmasının (gerçek sınıf ortamında sunum yapmak gibi) sosyal kaygı konusunda geldiği noktayı değerlendirememesine neden olduğunu belirtmiştir.. Süreç içerisinde üstesinden geldiği bazı noktaların olduğunu ancak henüz bunu genel hayatına uygulayamadığını dile getirmiştir.

Bayan K korkularının çoğunluğunu aştığını düşündüğünü dile getirmiştir. Özgüveninin yükseldiğini, artık yaptığı hatalarda kendisini çok hırpalamadığını dile getirmiştir. Heyecanı artık kendisinin bir parçası olarak gördüğünü, olaylara bu şekilde yaklaştığında sunumlarında veya aktivitelerde heyecanının kendisini rahatsız etmediğini ifade etmiştir.



Bayan L ilk oturumla son oturumu karşılaştığında geldiği noktanın kendisi için çok sevindirici olduğunu, ancak hala üstesinden gelmesi gereken noktaların olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Kendisi için sevindirici olan bu gelişmenin, önceleri yapmayı bile düşünemediği şeyleri artık yapmaya cesaret edebilmesi sağladığını dile getirmiştir.

Bay N süreç içerisinde fiziksel anlamda göstermiş olduğu semptomların önüne çok fazla geçemediğini dile getirdi. Bu nedenle de kendisinde fizyolojik anlamda bir problem olduğunu düşündüğünü belirterek bu fizyolojik göstergelerle yaşamayı öğrendiğini dile getirdi. Aynı problemlere sahip olan kardeşinin hafta içerisinde doktordan aldığı sonuca göre, terlemenin fiziksel bir nedenden kaynaklandığını öğrenmesi bu durumu kabullenmesinde etkili olmuştur. Sürecin kendisine katkısının olumsuz düşüncelerinin üstesinden gelmesinde etkili olduğu yönünde olduğunu ifade etmiştir.

Bayan P süreç sonrasında sosyal ortamlarda daha rahat olduğunu ancak sürecin etkisini sınıf ortamına yansıtmakta sıkıntı yaşadığını dile getirdi. Bu sıkıntının da süreç sırasında herhangi bir sunum yapamamaktan kaynaklandığını düşündüğünü belirtti. Bir sunum yaptıktan sonra başardığını görmenin bu sıkıntıyı da aşmasını sağlayacağına inandığını dile getirmiştir. Geldiği noktanın ileri gitmek için artık güven ve cesaret verici olduğunu belirtmiştir.

Herkes paylaşımda bulunduktan sonra tekrar söz isteyen Bayan J, değer konusunda başkalarının düşüncelerine çok önem verdiğini ancak sürecin de yardımıyla kendi değerine başkalarının karar veremeyeceğini fark ettiğini dile getirmiştir. Grup üyeleri grup yaşantısı içerisinde kendilerinin değerli olduklarını gördüklerini ve artık kendilerine güvendikleri konusunda aynı fikirde olduklarını belirtmişlerdir.

Paylaşımlar sonrasında “Sosyal Anksiyete Ölçeği”, “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” ve “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

Formların doldurulması tamamlandıktan sonra grup lideri tüm katılımcılara katılımlarından dolayı teşekkür ederek, üyelerden söz almak isteyen kimsenin olmaması üzerine grupla psikolojik danışma oturumlarını sonlandırmıştır.

## **IX. OTURUM- Deney Grubu**

**Amaç:** Grupla psikolojik danışma süreci boyunca edinilen kazanımların ve paradoksik niyet etkinliği sonrasındaki deneyimlerin paylaşılması ve sürecin genel bir değerlendirmesini yapmak

### **Davranışsal amaçlar:**

- Her bir grup üyesini süreçten kazandıklarını söyleyebilir.
- Paradoksik niyet etkinliği sırasındaki yaşantının nedenleri ve sonuçlarının farkındadır.
- Oturumlar sırasında kullanılan ve son bir etkinlikle pekiştirilen korkulara paradoksik açıdan yaklaşma deneyimini sosyal hayatına uygulayabilir.

**Oturum süresi:** 70 dk.

**Kullanılan araçlar:** Oturum değerlendirme formu, Sosyal Anksiyete Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

### **Uygulama Süreci:**

Oturuma hafta boyunca paradoksik niyet tekniği kullanılarak yapılan sunum etkinlikleri sırasında yaşanan deneyimler paylaşılarak başlandı.

İlk olarak etkinliği oturum günü yapan Bayan A söz almak istedi. “Rezil olmaya, heyecanlanmak ve sesimin titremesi için sınıfa girdim. Yüzümün kızarmasını istedim ancak sunum sonrasında kızarmadığımı gördüm. Sesim biraz titredi. Çünkü hazırlanmadan gitmişim. Heyecanlandım, ne söyleyeceğimi bilemedim. Ama yine bir şeyler söyledim. Heyecanlandığım için onlardan özer diledim. Hatta bir arkadaş ‘önemli değil oraya çıkınca bizde heyecanlanıyoruz’ dedi. Heyecanlandım ama güzel şeyler hissettim. Yüzüm kızarsın sesim titresin dedim ama hazırlıksız olduğum için istemeden kaygılarıma odaklanmış oldum. Salı günü bir sunum yaptım. Kaygı sıfırdı. Herhalde onun rahatlığı vardı üzerimde. Yine de güzel bir sunumdu. Yüzüm kızarmadan sunumu tamamladım. Hazırlanmış olsaydım, ne söyleyeceğimi bileceğim için daha rahat olurdu.”.

Bay H sunum yaptığı sınıftaki kişilerin az olmasından şikayetçi olduğunu ve daha büyük bir gruba sunum yapmak istediğini söyleyerek söze başladı. “Öğrenciler çok olumlu yaklaştı, onun çok etkisi oldu. Heyecanlanmamam lazım diye bir şey düşünmedim. Bir ara heyecanlanır gibi oldum sonra ‘aman be, zaten bunun için buradayım’ dedim ve sunuma devam ettim. Kendi işime baktım ve sonrasında onu da kaybettim. Rahattım anlattım ve bence çok başarılı bir şeydi.”.

Bayan D: “Öncesinde heyecanlanacağım diye düşünüyordum. Sanki içeri girdiğimde o mekanizma devreye girdi ve heyecanlanmam gerek diye düşündüm. Ama sonrasında heyecanımı hiç hissetmedim. Rahat olduğumu düşünüyorum ve bence iyi bir sunum yaptım” dedi. Sunum sırasında salonda olan Bay E çok başarılı bir sunuma tanık olduğunu ve Bayan D’nin kendisine sorulan soruların çok iyi bir şekilde üstesinden geldiğini dile getirdi. İlk seanslarda kaygı derecelendirmesi yaparken kendisine 8 veren Bayan D sunum sırasında kaygısının 3-4 düzeylerinde olduğunu ve bunun kendisi için çok iyi bir nokta olduğunu dile getirdi ve bunun insan performansını artıran orta düzeyde bir kaygı olduğunu belirtti.

Grup lideri söz almak isteyen grup üyesinin olmaması üzerine rahatsız olduğu için son seansa katılmayan Bay F’nin sunumu hakkında gruba bilgi verdi. Öncesinde sunum yapılan salonun hocasının yorumu olan “Sınıftan kaygılı olmayan herhangi birini çıkarsak buraya bu kişiden daha iyi sunum yapamazdı” sözlerini ve daha sonra kontrol grubundan sunuma tanık olan bir üyenin “bu kişinin sosyal kaygısı var dersiniz gerçekten inanmam” yorumunu grupla paylaştı. Sunum sonrasında Bay F “Heyecanlanmaya çalıştım ama heyecanlanamadım, unutmaya çalıştım ama bunu başardım. Bir ara her şeyi unuttuğumu hissettim ama sonrasında unutmak benim amacımdı diye düşündüm ve kendimde var olduğunu bildiğim iyi konuşma özelliğimle sunuma devam ettim. Sonrasında söyleyeceklerim de aklıma geldi zaten.”.

Bayan B hazırlanarak geldiğini söyledi. “İlk başta bir heyecanlanır gibi oldum. Bir anda ağzımın kurumaya başladığını hissettim. Arada kağıtlarıma da baktım anlatmaya devam ettim. Beni dinlemeyen bir grubu gördüm ve ‘acaba iyi anlatamıyor muyum’ diye düşündüm. Kaygıya kapıldım. Sonrasında beni çok iyi dinleyen grubu gördüm ve bu durum beni motive etti. Beni dinlemeyen bir kişiye müdahale bile ettim. Oraya

heyecanlanmaya çıkmıştım. Hatta saçıma taç taktım ki kızarayım da herkes bunu görsün istedim. Ancak sunumdan sonrasında hiç kızarmamış olduğumu gördüm.”.

Bay E, sunumu Bayan C ile birlikte yaptığını söyledi. Sunum öncesinde Bayan C'nin kendisine ‘önce ben sunayım da sen iyice bir heyecanlan’ dediğini espirili bir şekilde üyelerle paylaştı. “Heyecanlandım da diğer sunumlara oranla çok az heyecanlandım. Yüzüm kızarmamıştı, terlememiştim. Diğer sunumlarıma göre çok çok iyiydi. Başarmak güzeldi. Biraz heyecanlanınca hadi biraz daha heyecanlanayım diye düşündüm. Ancak heyecanım artmadı.” dedi. Bayan C görüşlerini paylaştı: “iyi ki de ondan önce sunuma çıkmışım yoksa heyecanlanabilirdim. Hiç heyecan falan gözlemedim. Gayet rahattı. Ben kendisine yüz üzerinden yüz verdim ve ayrıca sunumdan sonra sınıf Bay E’yi alkışladı.” .

Bayan C “Fazla heyecanlanmadım ama beklerken biraz heyecanlandım. Kapı sürekli açılıp kapandı, dikkatimi toplamakta zorluk çektim. Kızaracağım diye düşündüm, yanaklarım kızarmaya başladı. ‘Kızarayım da artık ne olursa olsun’ diye düşündüm. Çok da uzun sürmedi. Sanırım grubun ilgi alanına hitap etmeyen bir konu seçmişim ama her şeye rağmen iyi bir sunum olduğunu düşünüyorum. Üniversite hayatımın ilk sunumuydu ve mutluluk vericiydi.” Bay E, Bayan C'nin sunumu hakkında gerçekten başarılı bir sunum olduğunu, sınıftaki uğultudan Bayan C'nin çok fazla etkilenmeyerek çok iyi bir sunum yaptığını dile getirdi.

Bay G kendi performansını arkadaşlarına göre daha vasat bulunduğunu söyledi. “Heyecanlanmadım diyebilirim. İlk girdiğimde biraz heyecanlanmıştım. Sonrasında heyecanlansam ne olur diye düşündüm. Anlatmaya devam ettim. Zaman çok çabuk geçmiş. Hemen bitti.”.

Bay H, son üyenin de paylaşımı sonrasında her ay bir sunum yapma önerisinde bulundu. Okulun bilgilendirme ekibi olarak kendilerini tanımlayabileceklerini ve her hafta bir sunum yaparak deneyim eksikliklerini de bu yolla giderebileceklerini dile getirdi. Bu öneri grup içerisinde şakalaşmaya neden oldu.

Süreç hakkında üyelerden genel bir değerlendirme yapmaları istendi. Bayan D “Silik karakterler olmaktan daha belirgin karakterler olmaya geçtik” yorumunu yaptı. Bay G etkinlikler sonrasında bütün okulun kendilerini tanıdığını ancak bundan şikayetçi

olmadığını dile getirdi. Bay H “Etkili bir süreçti, başlarken bu kadar etkili olabileceği, beni bu kadar rahatlatabileceği aklımdan geçmiyordu. Gayet memnunum hem kaygımı yenmiş olmaktan, hem diğer üyelerle tanışmış olmaktan.” dedi. Bayan A “Duygularımızı ve düşüncelerimizi değiştiren bir süreçti. İlk baştaki duygu ve düşüncelerimizi düşünürsek şimdi çok farklı yerlerdeyiz. Güzel yerlerdeyiz” dedi. Bayan B “Tek fobi açısından değil de ben pek çok açıdan bu süreçten faydalandığımı düşünüyorum. Önceden mesela sunumu hayat memmat meselesi olarak görüyordum. Onu yapamazsam benim için her şey bitecekmiş gibi adlandırıyordum. Artık öyle olmayacağını düşünüyorum. Bir tek sunum değil, hayatın her alanında bir şey olmazsa olmasın artık. Olumsuzluklara karşı hayata devam etmeyi öğrendim artık ben. Olumsuz Bir şey olduğunda hemen içime kapanırdım tamam her şey bitti artık derdim. Ama bu süreç tek fobimi, kaygılarımı yenmek için başladığım bir süreçti ama ben pek çok şeyi yendiğimi düşünüyorum. Son üç haftadır, sınıftaki rahatlığımın farkındayım. Hocalarla rahat etkileşime geçiyorum. ‘Eziklik’ duygusundan kurtuldum. Söyleyeceklerimi yüksek sesle söylüyorum. Eskiden hoca bir espri yaptığında kendimi aşağılanmış gibi hissedirdim artık bende bu esprilere gülebiliyorum. Umarım böyle devam edecek.” dedi. Bay E “Gelirken ‘acaba yararlı olur mu?’ diye düşünmüştüm. Şuan iyi ki gelmişim diyorum.” dedi. Bayan C “Ölçekler uygulandığında direkt numaramı yazdım ve aranınca çok mutlu oldum. Çok iyi bir süreçti. Başarıyla sonuçlandığına inanıyorum” dedi. Bay G “Çok başarılı bir süreçti. Çok yararlı olduğuna inanıyorum. Artık korkmadan konuşabiliyorum.” dedi.

Grup lideri yorucu ve yoğun bir sürecin geride kaldığını ancak paradoksik niyet tekniğinin kullanıldığı sunumlar sırasında harcanan çabaların meyvelerinin toplandığını dile getirdi. Bay G çok yorucu ama her şeye değen bir süreç olduğunu ifade etti. Bayan B “Keşke birinci sınıf olsaydım diyorum. Geride bıraktığım dönemlerde boşu boşuna kendimi hırpalamışım. Keşke birinci sınıfta böyle bir şey olsaydı da bu sıkıntıları çekmemiş olsaydım. Ama yine bir noktadan başladım ve devamı gelecek” dedi.

Son olarak grup lideri grup üyelerine süreç içerisinde göstermiş oldukları çabalarından dolayı teşekkür ederek güzel bir noktada sona ulaşıldığını dile getirdi. Bu andan sonra üyelerin öğrendiklerini yaşama uygulama zamanı geldiğini söyleyerek Oturum

Değerlendirme Formunun ve Sosyal Anksiyete Ölçeğinin doldurulmasına geçildi.  
Formlar doldurulduktan sonra grupta psikolojik danışma oturumlarına son verildi.

## EK-2 OTURUMLARDA KULLANILAN FORMALAR

### BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME VE KAYIT FORMU

Açıklama:

Bu form, Logoterapi Yönelimli Sosyal Fobi Konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz ve kaydetmeniz için düzenlenmiştir. Bu forma sizin bu program süresince neyi/ neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmanız gerekir. Bu nedenle ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellerinize uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemedikleriniz değil yapmak ve başarmak istediklerinizi ama cümlesi olarak yazınız.

Amaçlarım:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ..
- ..

## GRUP KURALLARI

1. Grupta gizlilik esastır. Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalacaktır.
2. Konuşulanlar hiçbir koşulda grup dışına taşınmayacaktır.
3. Grup içi tüm ilişkilerde karşılıklı saygı esastır.
4. Gruptaki her üye değerlidir.
5. Grup oturumlarına devam esastır.
6. Her üye grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
7. Grup üyeleri grup sürecinde birbirlerine isimleriyle hitap edeceklerdir.
8. Grup sürecinde hiçbir üye bir diğer üye tarafından aşağılanamaz. Grupta diğer hiçbir üye rencide edilemez, alaya alınmaz.
9. Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.
10. Her grup üyesi öncelikle kendisinin ve gruptaki diğer üyelerin gelişiminden sorumludur. Kendisinin ve diğer üyelerin gelişimlerini olumsuz etkileyecek söz ve davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür.
11. Grup üyeleri konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşamlarından örnekler vermeye çaba göstereceklerdir.
12. Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.
13. Grup sürecinde ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları grup üyeleri birlikte belirleyeceklerdir.
14. ....  
.....  
.....



## GRUP KONTRATI

(Bu kontrat 2 kopya halinde düzenlenecektir. Kopyalardan biri grup liderinde diğeri ise üyenin kendisinde kalacaktır.)

Ben ..... /.../20.. tarihinde başlayan, sosyal fobiyle başa çıkma grup programına katılmayı ve aşağıda yer alan kurallara uymayı;

1. Grup içerisindeki davranışlarımdan tamamen ben sorumluyum.
2. Grup sürecinde konuşulanları kesinlikle grup oturumlarının dışına yansıtmayacağım. Bu bakımdan gizlilik ilkesine uymayı kabul ediyorum.
3. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerimde bireye saygı ilkesini ön planda tutacağım ve grup sürecinde diğer üyelere isimleriyle hitap edeceğim.
4. Grup sürecinin ilerleyişi ve benim bu süreçten yeterince yararlanmam için grup oturumlarına devam ilkesine uyacağım.
5. Grupta hiçbir üyeyi aşağılamayacağım.
6. Grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getirerek verilecek tüm ev ödevlerini yapacağım.
7. Grup içerisinde yer alacak tüm uygulamalara katılmayı kabul ediyorum.
8. Grubun ilerleyişine sürekli katkıda bulunacağım.
9. Grup üyelerinin ve benim grup sürecinden en iyi bir biçimde yararlanmamız için gerekli özeni ve çabayı göstereceğim.
10. Hiçbir koşulda mazeret üretmeyeceğim, tüm davranışlarımın sorumluluğunu kendim üsleneyeceğim.
11. Bu süreçle ilgili olarak belirlemiş olduğum bireysel amaçlarıma ulaşabilmem için, gerekli olan çabayı potansiyellerim ölçüsünde göstereceğim.
12. Yukarıda yer alan 12 maddeyi ve grubun belirlenmiş ya da belirlenecek tüm kurallarına ve alınacak tüm kararlarına uymayı,

### KABUL EDİYORUM

Bu kontratı okuyarak ve imzalayarak Logoterapi Yönelimli Sosyal Fobi Konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına kendi isteğimle katılmayı ve programın uygulanması amacıyla bir araya gelmiş olan bu grubun bir üyesi olmayı kabul ediyorum.

...../...../.....

İmza

## OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu formu içten ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Kaydedeceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır.)

**Adı Soyadı:**.....

1. Bu oturumda beni en çok **etkileyen** şey/şeyler
2. Bu oturumda **davranışlarıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
3. Bu oturumda **düşüncelerime** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
4. Bu oturumda **duygularıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
5. Bu oturumda **fizyolojik durumuma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
6. Bu oturumda en çok **hoşuma giden** şey/ şeyler
7. Bu oturumda **en çok faydalandığım** şey/ şeyler
8. Bu oturumda **hoşlandığım** şey/ şeyler
9. Bu oturumdan yeterince faydalandığınıza inanıyor musunuz? Evet( ) Hayır( )
10. Bu oturumdan ne kadar faydalandığınızı düşünüyorsunuz? Bunu bir yüzde ile ifade edebilir misiniz? %.....

## SOSYAL FOBİ'YE İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİN ODAĞINI BELİRLEME

*“Cesaretle ortaya konan düşünceler ve davranışlar, oyun tahtasına sürülen taşlar gibidir; kırılabilirler ama kazanılacak bir oyun başlamıştır.”*

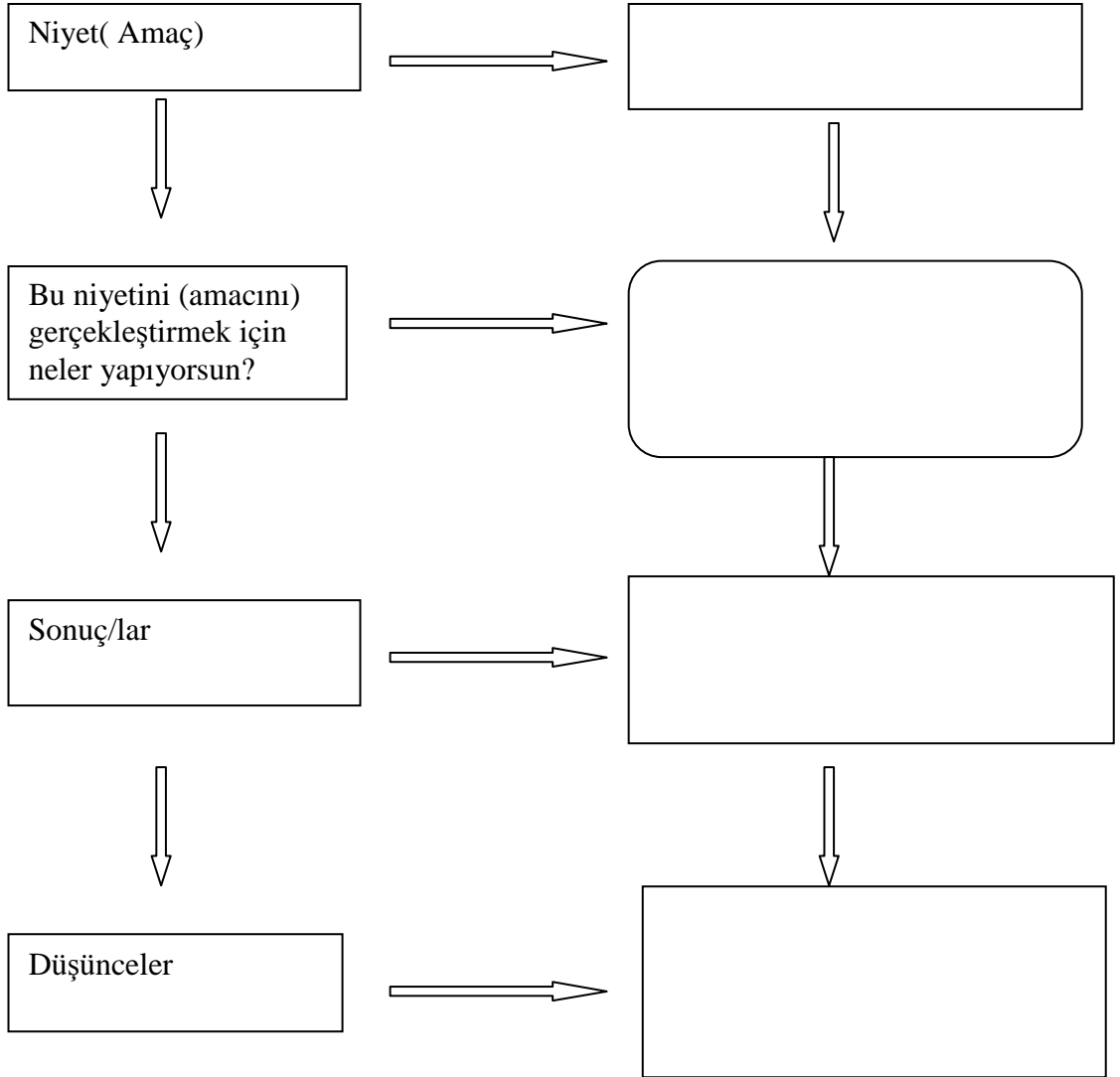
Topluluk karşısında konuşurken terlemekten veya kekelemekten **korkan** bir kişi, gerçekte topluluk karşısında konuşurken terlemeye veya kekelemeye daha yatkın olacaktır. Burada **korku, korkulan şeye yol açmaktadır**. Kişinin korktuğu şeyin olmasına yol açan bu duruma **“beklentisel kaygı durumu”** denir. Belli bir korku, kişide tekrar ortaya çıkabileceği konusunda bir beklenti yaratır. **Korku, her zaman için korkulan şeyi yaratma eğilimi gösterir**. Bu nedenle beklentisel kaygı durumu, kişinin olmasından korktuğu şeyi tetikleme eğilimi gösterir. Böylece kendini sürdüren kısır bir döngü durumu oluşur. Yani bir belirti korkuyu uyandırır, karşılık olarak korku belirtiyi kamçılar ve belirtinin yeniden ortaya çıkması korkuyu pekiştirir. **Korku korkusu** adı verilen bu duruma yönelik temel tepki, korkudan kaçmaktır. Kişi kaygısını alevlendiren durumlardan kaçınmaya başlar, yani korkusundan kaçır. Bu da fobik kaçınmayı beraberinde getirir.

Sosyal Fobi oluşturan durumlar (en yoğun olan durumdan en düşük olana doğru sıralama)	Sosyal Fobi yaratan durumlarda otomatik olarak ortaya çıkan düşünceler(en sık yaşanan düşünceden başlanarak)	Düşüncelere bağlı olarak yaşanan duygular	Niyet( düşüncenin odağı)*

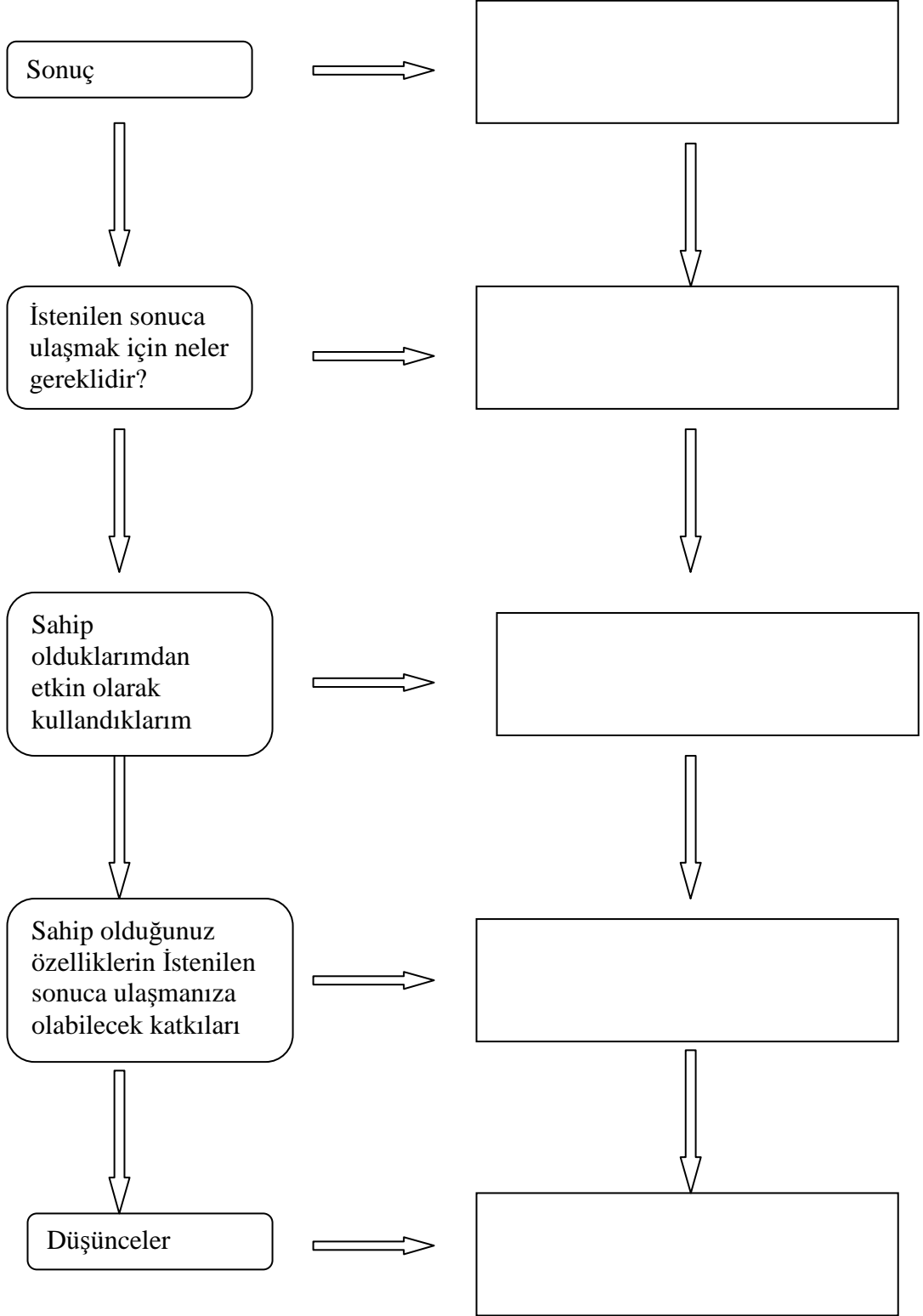
Zoraki bir niyet, zorla arzulanan bir şeyi imkânsız kılabilir. Burada niyet, niyet edilen şeyin oluşmasını imkânsız kılmaktadır. Kişinin niyet ettiği şeyin olmamasına yol açan bu duruma **“aşırı niyet etme durumu”** denir. Örnek olarak, bir insan uyumak için ne kadar çok uğraşırsa, uykusuzluk çekme olasılığı da o kadar yükselecektir. Burada uyumak bir sonuç ya da yan ürün olmalıdır. Uyumak amaç yapıldığında ulaşılması imkânsız bir durum olacaktır. **Burada açıklanan aşırı niyete ek olarak, aşırı dikkat ya da aşırı düşünme de sıkıntı veren bir durum olabilmektedir**. Aşağıdaki form sizlerin sosyal anksiyete yaşadığınız **DURUMLAR**, bu durumlarla karşılaşma ihtimali ya da karşılaşma durumunda otomatik olarak zihninize gelen **DÜŞÜNCELERİ**, düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkan **DUYGULARI** ve bu düşüncelerin odağını oluşturan **NIYETİ** belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır.

**\*Örnek için:** sosyal anksiyete yaşanan ortamda **niyet** ortamdaki uzaklaşma olduğundan birey bütün dikkatini kaçmaya ve o ortamdaki uzaklaşmaya vermektedir. Bütün enerjisini ortamdaki uzaklaşmak için harcamaktadır. Niyetin hedefi dikkatin odağını oluşturmaktadır.

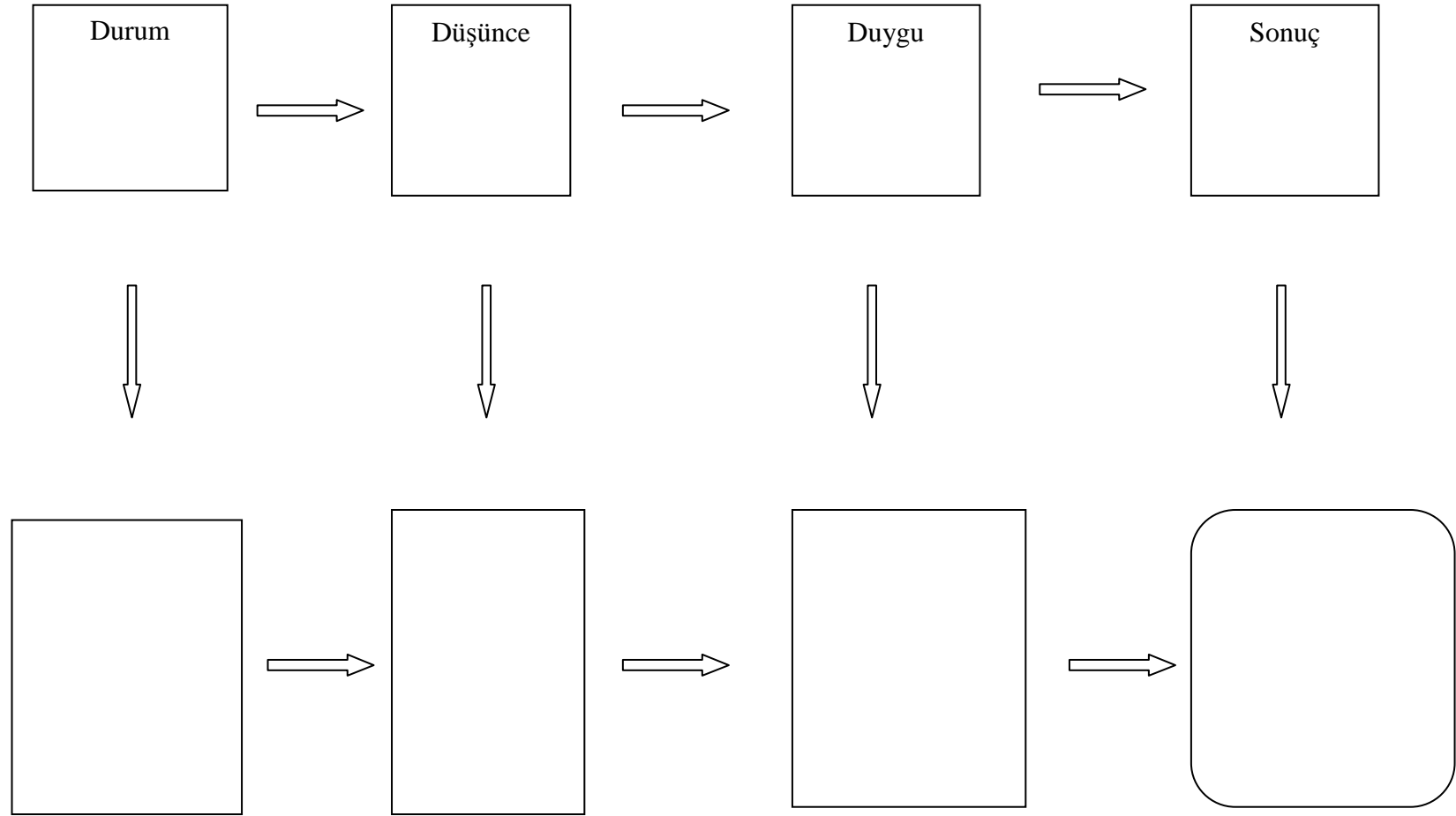
### Sonucun Niyet (Amaç) Olarak Görülmesi Durumunda Yaşanan Hiyerarşi



## DÜŞÜNCE ODAĞINI DEĞİŞTİRME SÜRECİ



## BİREYİN KENDİNE ODAKLAŞMA SÜRECİ



## EK- 3 LOGOTERAPİ'YE GİRİŞ SERTİFİKASI



*Health as Search for Meaning*

### VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

*This certifies that*

***Tugba Seda Colak***

*has completed 15 clock hours of continuing education  
by Distance Learning in the course*

*Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*

The Viktor Frankl Institute of Logotherapy is approved by the American Psychological Association (APA) as a provider for Continuing Education for psychologists. The Viktor Frankl Institute of Logotherapy maintains responsibility for the program. The National Board of Certified Counselors (NBCC) granted provider number 5259; the Texas State Board of Social Worker Examiners granted provider number CS1543. The Texas State Board of Examiners of Marriage and Family Therapists (LMFT) has also approved the Viktor Frankl Institute of Logotherapy as a provider of Continuing Education credit. The Texas State Board of Examiners of Professional Counselors (LPC) honors credits given by APA and NBCC approved Continuing Education providers. The Texas Certification Board of Alcoholism and Drug Abuse Counselors accepts Texas LPC approved credits.

Course Completion Date: March 24, 2010

***Robert C. Barnes***

Robert C. Barnes, PhD, President  
Viktor Frankl Institute of Logotherapy

***Cynthia Wimberly***

Cynthia Wimberly, PhD  
Distance Learning

## ÖZGEÇMİŞ

Tuğba Seda ÇOLAK, 1985 yılında 3 çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak Malatya'da dünyaya gelmiştir. İlköğretimi İstanbul'da Kemal Hasoğlu İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimi Fatih Vatan Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı'ndan mezun oldu. Aynı yıl hem Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine hem de Özel Bahçeşehir Bilfen İlköğretim Okulu'nda Rehber Öğretmen olarak göreve başladı. 6 ay süreyle Rehber Öğretmen olarak çalıştıktan sonra Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı ve halen bu görevi sürdürmektedir.